

GEDANKENREISE DURCHS KINDERZIMMER – EINE ACHTSAMKEITSÜBUNG

Die Stimme der Lehrkraft ist ruhig, sanft, leise.

Sie bittet die Kinder darum, sanft die Augen zu schließen. Sie sagt: „*Wir machen jetzt eine Gedankenreise durch euer Kinderzimmer*“.

Mit einem kurzen akustischen Impuls (Klangschale, gemeinsames Summen, Flötenton oder Gitarrenakkord etc.) beginnt die Gedankenreise.

Stell dir vor, du betrittst dein Kinderzimmer. – Du setzt dich auf den weichen Teppichboden. – Nun schaust du dich neugierig im Zimmer um. – Ist dein Zimmer voll mit Spielsachen und anderen Dingen? Oder ist es eher leer? – Deine Augen verweilen auf dem gemütlichen Bett, das mit kuscheligen Kissen und einer flauschigen Decke bedeckt ist. – Was liegt noch in deinem Bett versteckt? – Dein Blick wandert nun zu einem Regal. – Was bewahrst du darin auf? Spannende Bücher? Dein Lieblingskuscheltier? Den Pokal von deinem ersten gewonnenen Fußballturnier? – Dein Blick gleitet die Wände entlang. – Sind die Wände mit Bildern und Postern geschmückt? – Du stehst langsam auf. – Voller Entdeckungslust öffnest du eine Schublade. – Was steckt darin? – Du nimmst etwas aus der Schublade in deine Hand. – Du streichelst es, betastest es. Du lässt es durch deine Fingerspitzen laufen, deine Handflächen umschließen das Objekt. – Jetzt schnupper ruhig einmal daran. – Überlege einmal kurz: Brauchst du das, was du in der Hand hältst, noch? – Wenn ja, lege es zurück. – Wenn nicht, wer könnte sich darüber freuen? – Möchtest du es gegen etwas anderes tauschen? – Was würde dir gefallen? – Schau dich noch einmal im Zimmer um. Gibt es etwas, was du nicht mehr brauchst oder tauschen möchtest?

Die Lehrkraft gibt noch etwas Zeit zum Nachsinnen und beendet die Gedankenreise mit einem akustischen Impuls.

(Reine Sprechzeit mit Pausen ca. 3 Min)