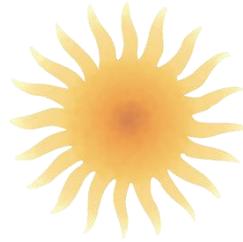


## Meditation



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Freiheit
MATERIALIEN	Ein warmes, gemütliches Zimmer, Matte und Kissen für jedes Kind
DAUER	60 Minuten
GRUPPENGROSSE	Je nach Raumgröße variabel
ZIELE	Die Kinder können entspannen und kommen zur Ruhe. Die Kinder lassen sich auf die Atemübung und den Sonnengruß ein. Die Kinder beteiligen sich am Gesprächsteil.
METHODIK	Meditation
AUTHOR	Karin Wirnsberger, Franziska Maria Sirignano



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Die eigene Quelle der Kraft zu sein, bedeutet Unabhängigkeit, Freiheit, Gelassenheit und bietet die Möglichkeit für ein erfüllteres und glücklicheres Leben. Meditation kann eine gute Entspannungstechnik sein, die innere Ruhe ermöglicht.

Meditation für Kinder unterscheidet sich ein wenig von der Meditation für Erwachsene. Der Bewegungsdrang ist gerade bei kleineren Kindern noch sehr ausgeprägt. Deshalb findet ein Teil der Tätigkeit immer in Bewegung statt. Wie bei den Erwachsenen stehen auch hier Stille- und Atemübungen, Sinnesübungen und Phantasie Reisen auf dem Programm. Die Kinder werden spielerisch und altersgerecht angeleitet, um ihnen den Zugang zu erleichtern.

### Schritt 1 Begrüßungsritual

Ein Begrüßungsritual wird bei der ersten Durchführung der Aktivität eingeführt und von da an wiederholt. Dies gibt den Kindern Halt und Kontinuität. Zum Beispiel wird den Kindern ein Vers vorgelesen oder eine Atemübung begonnen.

Zum Beispiel auf die Matratze legen mit Kissen oder Kuscheltier auf dem Bauch und beobachten, wie es sich beim Atmen auf und ab bewegt.

### Schritt 2 Gemeinsame Themenfindung

Nun wird gemeinsam überlegt, welches Thema der Inhalt der Meditationssitzung sein soll. Beispielthemen können sein: die Sonne, die Liebe, der Himmel, die Klänge, der Baum, die 4 Elemente oder unsere eigenen Sinne und unsere Gefühle. Kinder sind sehr neugierig und begeisterungsfähig. Sie genießen es, Raum zum Experimentieren und Erforschen zu haben.

Am Themenbeispiel "Sonne":

Heute geht es um die Sonne. Was wisst ihr über die Sonne?

Wie fühlst du dich, wenn die Sonne scheint?

Kannst du die Sonne spüren?

Unterhalten Sie sich nach der Geschichte mit den Kindern. Wie finden sie das Verhalten von Johannes? Sie können mit den Kindern darüber sprechen, was Ehrlichkeit ist und definieren, was gute Handlungen sind, wie man jemanden als ehrlich betrachtet. Die Kinder sollen ein Gefühl dafür bekommen, was Ehrlichkeit ist und wie die Beziehungen zwischen ehrlichen Menschen sein sollten.

### Schritt 3 Stille Übung

Die Kinder legen sich auf die Matten.

Stellt euch die Farbe Gelb vor, wie einen Ball in eurem Bauch. Jetzt wird dieser Ball immer größer, dehnt sich immer mehr aus, bis er ganz von gelbem Licht umhüllt ist. Es fühlt sich schön und warm an.



#### Schritt 4 Geführte Fantasiereise (nach eigenen Vorstellungen erweiterbar)

Die Kinder liegen auf der Matte und Sie lesen ihnen einen Text vor. In ihrer Phantasie schaffen sie nun innere Bilder zu diesem Text, in die möglichst viele positive Sinneseindrücke einfließen. Es entsteht ein Zustand der Ruhe und Erholung. In diesem Fall ein Text über die Sonne und ihre Wärme.

Lange Version:

Legt oder setzt euch bequem hin. Findet eine Position, in der ihr euch wohlfühlt. Findet eine bequeme Position für eure Arme und Beine. Atmet tief ein und aus. Schließt die Augen und begeben euch auf eine kleine Reise. Wir gehen auf eine Phantasiereise, auf der wir die Kraft der Sonne erleben.

Pause

Es ist Sommer. Die Sonne scheint auf die Erde und lässt alles um dich herum hell erstrahlen. Du stehst auf einer Wiese und genießt die Sonne.

Pause

Die Farben um dich herum sind erfüllt von dem Glanz der Sonnenstrahlen. Die Wiese ist wunderbar grün geworden, die Blumen blühen in allen Farben des Regenbogens.

Pause

Die bunten Blumen leuchten im Wettstreit mit der Sonne. Sie haben ihre Köpfe in die Richtung der Sonne gestreckt. Sie trinken jeden Sonnenstrahl, sie genießen das Licht, sie genießen die Wärme.

Pause

Auch du genießt die Wärme. Die Strahlen der Sonne wärmen dein Gesicht, wärmen deinen Körper, wärmen deine Seele. Du spürst, wie die Strahlen der Sonne dich erfüllen und wie sich ihre Ruhe in dir ausbreitet.

Pause

Du nimmst einen tiefen Atemzug. Auch die Luft ist erfüllt von der Kraft der Sonne. Sie wird von ihren Strahlen erwärmt, sie riecht nach Blumen, nach Gras, nach Sommer.

Pause

Du spürst eine tiefe innere Ruhe in dir. Du genießt noch einmal die Wärme, die dich mit jedem Atemzug durchströmt. Du nimmst Abschied von der Wiese, den Blumen und der Sonne. Die Kraft der Sonne wird dich auch nach der Phantasiereise noch erfüllen.

Pause

Du atmest tief ein und aus. Du fühlst dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Du öffnest die Augen. Du bist wach, aufmerksam und erfrischt.

Kurzversion:

Im Traum gehst du spazieren, ganz allein, eine Blumenwiese lädt dich zum Verweilen ein.

Du legst dich hin und kommst zur Ruhe. Deine Augen schließen sich langsam.

Etwas kitzelt dich im Gesicht. Im ersten Moment nimmst du es nicht wahr. Du fragst dich, was kann das sein?

Es kitzelt dein Bein. Es kitzelt auch deinen Arm. Du fühlst dich wohlig warm.



Du spürst diese Wärme am ganzen Körper. Du fühlst dich gut, du bist ganz wunderbar.

Da kannst du sehen, wer dir diese Wärme gibt. Es ist die Sonne. Sie steht über dir und lacht.

Freundlich wärmt sie deinen Körper und deine Glieder. Und so liegst du in der warmen Sonne.

Du hast keine Sorgen und keine Probleme. Du genießt die Wärme und den Frieden für eine Weile.

Du wachst auf und stehst ohne Eile auf.

### Schritt 5 Bewegungsteil

Sonnengruß aus dem Yoga (siehe nachfolgendes Bild für einige der Bewegungen, um eine Vorstellung zu bekommen, wie sie aussehen)

Wir grüßen den Himmel (Hände nach oben gestreckt)

Wir grüßen die Erde (Hände auf dem Boden)

Wir grüßen das Wasser

den Regen, der vom Himmel fällt - zeigen Sie mit den Fingern vor dem Körper "Regen" an

das Wasser in den Flüssen (mit den Händen die Bewegung des Flusses andeuten), in den Seen

(kleine Seen formen), das Wasser in den Meeren (mit größeren Bewegungen die Weite des Meeres andeuten)

Wir grüßen die Sonne (große Sonne formen)

Wir grüßen die Bäume (Yoga-Baum auf beiden Seiten)

Wir grüßen die Blumen (mit den Händen eine Blume formen und die Knie leicht beugen, die Beine zusammen)

Wir grüßen den Wind (Beine leicht auseinander für einen festen Stand und Hände hoch und sanft hin und her schwingen)

Wir grüßen die Tiere an Land (leichtes Klopfen mit den Füßen und / oder angedeuteter Blick in die Ferne)

Wir grüßen die Tiere in der Luft (Hände hinter das Gesäß legen und nach oben schauen oder die Arme im Flug bewegen)

Wir grüßen die Tiere im Wasser (Beine breit, Hände auf den Boden und "über das Wasser



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



schauen", Nase hoch, um nicht ins Wasser zu tauchen)

Wir grüßen die Menschen um uns herum - du und du und du ... (Hände vor der Brust falten und

sich verbeugen) und ich grüße mich selbst (sich umarmen)

#### Schritt 6 Verabschiedungsritual

Lassen Sie die Stunde mit den Kindern noch einmal Revue passieren.

Fragen Sie die Kinder: Wie habt ihr euch gefühlt? Was habt ihr im Körper gespürt? Wo habt ihr es gespürt?





1. ... den Himmel



2. ... die Erde



3. ... den Wind



9. ... die Menschen



4. ... das Wasser



8. ... und auf der Erde  
und im Wasser



5. ... die Blumen



7. ... die Tiere in der Luft



6. ... die Bäume



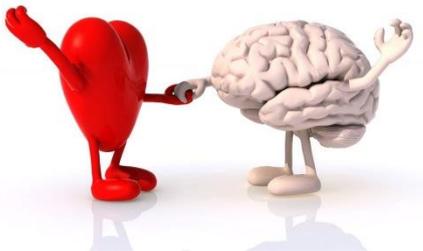
## Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder hatten schon vor der Geschichte eine Vorstellung von Ehrlichkeit.			
Die Kinder konnten ein richtiges Urteil über das ehrliche Verhalten des Charakters abgeben.			
Die Kinder zeigen Interesse an ehrlichem Verhalten.			
Die Kinder können das Geschehnis in der Geschichte bereits mit eigenen Erfahrungen verknüpfen.			

---

*Schlaf ist die beste Medizin. – Dalai Lama*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Nehmen Sie sich zu Beginn Ihres Tages vor, bei dem, was Sie tun, präsent zu sein, egal ob Sie an einer Aufgabe arbeiten, Ihr Mittagessen essen oder mit einem Kollegen sprechen. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedanken abschweifen, erkennen Sie die Gedanken an, die Sie haben, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das, was Sie gerade tun.