

Achtsamkeit mit Kindern leben!



Liebe Eltern,

Wir kennen das alle:

Die Kinder spielen ganz konzentriert. Die Kinder schauen sich einen Käfer ganz genau an. Oder schauen einem Flugzeug hinterher. Nichts anderes scheint die Kinder zu interessieren. Sie bekommen nicht mit, was um sie herum passiert. Es ist, als ob die Zeit für sie stillsteht.

Einen Augenblick ganz bewusst erleben. Ohne Bewertung, ohne etwas zu verändern. Das sind Teile von Achtsamkeit. Und das ist das Thema von diesem Brief: Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist schwer mit Worten zu beschreiben, ähnlich wie das Wort Liebe. Das Gegenteil kennt man besser: Unachtsamkeit. Also wenn man abgelenkt ist, nicht aufmerksam.

Jeder Mensch kann achtsam sein. Aber in unserer hektischen Welt ist es oft schwierig. Viele Dinge gleichzeitig im Kopf haben, neue Aufgaben meistern müssen... Da wird es schwierig sich bewusst auf das zu konzentrieren, was man gerade tut.

Dieses Jahr gab es durch das Corona-Virus viele neue Aufgaben und Schwierigkeiten:

Lockdown, Homeoffice, Homeschooling... wir haben viele neue Begriffe und Dinge lernen müssen. Da ist wenig Platz für Achtsamkeit geblieben.

Praxistipps

Emotionen wirbeln



Eine Glasschüssel in die Mitte stellen. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer sucht sich ein Glitzerpulver aus. Der Reihe nach erzählt jede/jeder wie es ihr/ihm geht und streut den Glitzer hinein. Anschließend wird kräftig umgerührt. Die Emotionen wirbeln wild herum und verstellen zunächst den klaren Blick. Nach und nach senkt sich der Glitzer. Die Teilnehmer/innen betrachten das Ereignis in Stille. (Der Kopf wird klar, das Herz beruhigt).



Die Kinder werden älter und wachsen in die Welt der Erwachsenen hinein. Es hilft sehr, sie durch einen achtsamen Umgang dabei zu unterstützen.

Achtsamkeit kann man (wieder) erlernen.

Achtsamkeit sorgt für einen entspannten Umgang mit sich selbst, den Kindern, der Familie und den Ereignissen des Lebens.

Bald ist Weihnachten. Familien, die das Fest feiern, machen sich Gedanken über Geschenke für die Liebsten. Schenken Sie Achtsamkeit, machen Sie eine Pause und erleben Sie Momente im gemeinsamen Alltag ganz bewusst.



„Nimm ein Kind an die Hand und lass Dich von ihm führen. Betrachte die Steine, die es aufhebt und höre zu, was es Dir erzählt. Zur Belohnung zeigt es Dir eine Welt, die Du längst vergessen hast.“ (Verfasser unbekannt)

Infobox

Können Sie ein Buch empfehlen? Kennen Sie eine Übung, die Sie gerne weitergeben möchten? Wir freuen uns über Ihren Beitrag zum Thema Achtsamkeit. In der nächsten Ausgabe werden wir diesen veröffentlichen. Kontakt: Rikea.Grabs@paed-aktiv.de

Praxistipps

In die Natur gehen

Käfer beobachten, Steine sammeln, um die Wette rennen. Bewegung in der Natur setzt Glückshormone frei, wirkt positiv auf die Emotionen und die Stimmung.



Dankbarkeitsritual

Jedes Familienmitglied erzählt am Abend die drei schönsten Dinge/Erlebnisse, die am Tag passiert sind. Es können auch mehr Sachen aufgezählt werden, drei sollten es mindestens sein. Es ist ein schöner Abschluss des Tages, der die Aufmerksamkeit auf die kleinen und feinen Sachen lenkt, die den Tag ausgemacht haben.

