

Susan Kaiser Greenland

*mit Annaka Harris*



# Achtsame Spiele

KARTENSET

55 bewährte Möglichkeiten,  
spielerisch Achtsamkeit zu lernen

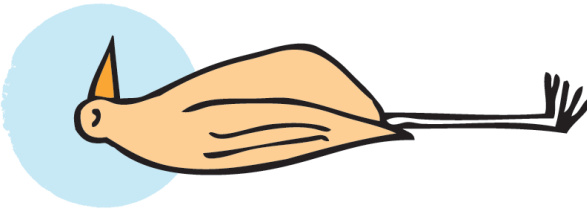
arbor

**Dieses Kartenset „Achtsame Spiele“** wurde zwar für Kinder entwickelt, doch lassen Sie sich davon nicht in die Irre führen! Eltern sowie allen anderen Menschen, die eine bedeutsame Beziehung zu einem Kind oder Jugendlichen haben, können daran ebenso viel Spaß haben und etwas Wichtiges lernen. Liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe therapeutische Fachkräfte, Großeltern, Tanten, Onkel und Verantwortliche für Gruppen: Diese Spiele sind auch für Sie!

**Haben Sie Lust, gleich eines auszuprobieren?**

## TIPPS

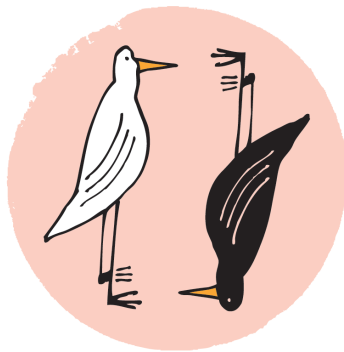
---



1. Bevor Sie ein Spiel anleiten, verschaffen Sie sich einen Eindruck vom Spiel, indem Sie die Karte für sich selbst durchlesen.
2. Bevor Sie achtsame Spiele spielen, wählen Sie einen relativ ruhigen Ort, an dem Sie sich gemeinsam bequem hinsetzen oder hinlegen können, ohne gestört zu werden.
3. Manchen Kindern ist es unangenehm, die Augen zu schließen, insbesondere in einem Raum voller Menschen. Falls Sie die Kinder bei einem achtsamen Spiel bitten, die Augen zu schließen, können Sie ihnen sagen, dass Sie selbst Ihre Augen offen halten und den Raum im Blick behalten werden, damit sie sich sicher fühlen. Lassen Sie die Kinder nie ihre Augen schließen, solange sie sich dabei nicht wohlfühlen.

4. Wenn Sie achtsame Spiele anleiten, ist es wichtig, dass Sie in Ihrer normalen Sprechstimme sprechen und Ihre eigenen Worte verwenden.
5. Manchmal sind die Kinder so fest entschlossen, sich zu konzentrieren, dass sie ihre Muskeln anspannen. Erinnern Sie sie immer wieder daran, ihren Rücken gerade und ihren Körper entspannt zu halten.
6. Bei den Gesprächsthemen, zu denen bei einigen Spielen angeregt wird, handelt es sich um Vorschläge, wie man ein kurzes Gespräch darüber anleiten kann.
7. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass es bei den achtsamen Spielen keine richtigen oder falschen Gefühle gibt. Auch wenn die Praxis von Achtsamkeit und Meditation ihnen helfen kann, sich ruhig zu fühlen (und auch wir uns oft wünschen, dass die Kinder sich beruhigen), ist es wichtig, an die eigentliche Absicht zu erinnern: sich der eigenen Gefühle gewahr zu werden, ohne diese zu verurteilen.

8. Wir wünschen uns, dass die Kinder eine freundliche innere Stimme entwickeln, die in etwa so klingt: *Jetzt gerade ist es wirklich schwer, still zu sitzen, und das ist okay. So geht es jedem manchmal. Ich kann hier sitzen und meinen Körper und all die Energie spüren, die ich habe – meine Atmung, die sich rasch bewegt, mein Herz, das schnell schlägt; ich kann einen Atemzug nehmen, auf die Geräusche hören und mir bewusst werden, wie ich mich fühle, und das ist alles okay.*



# LEBENSKOMPETENZEN

---



# Ein verklingender Ton

Wir lauschen einem Ton, der langsam verklingt, um uns zu entspannen und uns zu konzentrieren.

**LEBENSKOMPETENZEN**



**DAUER** 3 Minuten oder länger

**MATERIALIEN** Glocke, Klangstab oder ein anderes Instrument, das einen lange anhaltenden Ton erzeugt

**ALTER** Jüngere Kinder, ältere Kinder

## SPIELANLEITUNG

1. Setzt euch mit geradem Rücken und entspanntem Körper hin und lasst eure Hände sanft auf den Knien ruhen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Augen schließen.
2. Wenn ich die Glocke anschlage, lauscht, wie der Klang des Tons langsam leiser wird. Hebt eure Hand, wenn ihr den Ton nicht mehr hören könnt, wenn der Ton also aufgehört hat.
3. Ich schlage die Glocke noch einige Male an. Manchmal ist der Ton kurz und manchmal lang. Seid ganz aufmerksam, und hebt die Hand, sobald ihr den Ton nicht mehr hört.
4. Gesprächsthemen: *Wie war es, dem Ton zu lauschen? Wie fühlt ihr euch jetzt? Fühlt sich euer Körper entspannt an? Ist euer Geist beschäftigt oder ruhig?*

## TIPPS

1. Ein verklingender Ton ist eine schöne Möglichkeit, die Achtsamkeitspraxis zu beginnen.
2. Beachten Sie, dass die Kinder den Ton zu unterschiedlichen Zeitpunkten nicht mehr hören werden können.
3. Verlängern Sie den Ton nur solange, wie die Kinder sich gut darauf konzentrieren können; bringen Sie die Glocke mit der Hand zum Verstummen, wenn die Kinder unruhig werden, oder variieren Sie den Ton, um es spannender zu machen.
4. Wiederholen Sie die Aktivität einige Male ohne verbale Anleitung.

## VARIATION

### **Töne zählen**

Läuten Sie die Glocke mehrmals. Lassen Sie die Kinder zählen, wie viele Töne sie hören.



# Ein Stofftier mit der Atmung in den Schlaf wiegen

Wir tun so, als ob wir ein Stofftier auf unseren Bäuchen in den Schlaf wiegen, und lassen auf diese Weise unseren Körper entspannen und unseren Geist still werden. Während wir einatmen, schaukelt das Tier nach oben; während wir ausatmen, schaukelt das Tier wieder nach unten.

**LEBENSKOMPETENZEN**



**DAUER** 3 Minuten oder länger

**MATERIALIEN** Stofftiere oder Kissen; Yogamatten oder Decken zum Liegen

**ALTER** Jüngere Kinder (mit einer Modifikation für ältere Kinder und Jugendliche)

## SPIELANLEITUNG

1. Legt euch auf den Rücken, die Beine flach auf den Boden und die Arme seitlich an den Körper. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Augen schließen. Spürt, wie euer Hinterkopf den Boden berührt. Spürt, wie die Schultern, der obere Rücken, die Arme, die Hände, der untere Rücken, die Beine und die Füße den Boden berühren.
2. Jetzt werde ich jedem von euch ein Stofftier auf den Bauch legen. Wenn ihr einatmet, wird das Tier sanft nach oben schaukeln, wenn ihr ausatmet, wird das Tier sanft nach unten schaukeln. Stellt euch vor, dass das Stofftier es liebt, von der Bewegung eures Atems in den Schlaf gewiegt zu werden. Ihr helft ihm, sich ganz ruhig und entspannt zu fühlen!

3. Nehmt wahr, wie es sich anfühlt, ein- und auszuatmen und dabei das Tier mit der Atmung auf und ab zu schaukeln. Ihr könnt das Stofftier auf eurem Bauch auch streicheln und wahrnehmen, wie sich das anfühlt. Wie fühlt sich euer Körper an? Was geht in eurem Geist vor?
4. Wenn es euch schwerfällt, eure Aufmerksamkeit bei der Atmung zu halten, sagt im Stillen jedes Mal, wenn sich das Tier nach oben bewegt, das Wort „hoch“, und wenn sich das Tier nach unten bewegt, das Wort „runter“.  
*Warten Sie ein bis drei Minuten, bevor Sie mit der folgenden Anleitung fortfahren.*
5. Spürt, wie euer Hinterkopf den Boden berührt; spürt die Schultern auf dem Boden, spürt den oberen Rücken, die Arme, die Hände, den unteren Rücken, die Beine und die Füße.
6. Wenn ihr so weit seid, öffnet die Augen und setzt euch langsam auf. Nehmt einen Atemzug, und nehmt wahr, wie ihr euch fühlt.

#### TIPPS

1. Wenn etwas auf ihrem Bauch liegt, fällt es den Kindern leichter, ihre Atmung zu spüren. Stofftiere, Kirschkerne-Säckchen und Kissen, die sich an den Körper des Kindes anschmiegen, eignen sich sehr gut für diese Aktivität.
2. Nachdem die Kinder sich einige Minuten lang auf diese Weise auf ihre Atmung konzentriert haben und nun entspannt sind, können Sie zur Phantasiereise *Freundliche Wünsche* überleiten.

#### MODIFIKATION

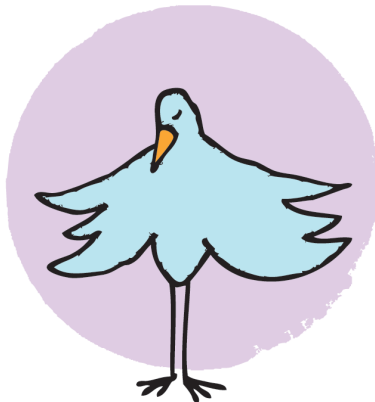
Bei älteren Kindern oder Jugendlichen ersetzen Sie das Stofftier durch ein Kissen oder einen anderen weichen, leichten Gegenstand (und lassen das Bild weg, ein Tier in den Schlaf zu wiegen).



**Achtsamkeit und Meditation** können bei der Entwicklung einer Reihe von Lebenskompetenzen unterstützen, die es Kindern, Jugendlichen und Eltern ermöglichen, dem, was in ihrem Inneren und um sie herum geschieht, mit mehr Weisheit und Mitgefühl zu begegnen. Die *Achtsamen Spiele* vermitteln sechs solcher Lebenskompetenzen: sich konzentrieren, zur Ruhe kommen, wahrnehmen, umdeuten (*orig.: reframing*), sich kümmern und sich verbinden.

In der Abbildung auf der vorausgehenden Seite sind die Lebenskompetenzen in einem Kreis dargestellt, in dessen Mitte *sich konzentrieren* steht, denn stabile, flexible Aufmerksamkeit ist die Basis für die anderen fünf Kompetenzen.

Weitere Informationen zu den Lebenskompetenzen und zu dem Curriculum von *Inner Kids* finden Sie unter:  
**[www.susankaisergreenland.com](http://www.susankaisergreenland.com)**



**Susan Kaiser Greenland** hat den Kurs *Inner Kids* entwickelt und lehrt Kindern, Eltern und pädagogischen Fachkräften auf der ganzen Welt säkulare Achtsamkeitspraktiken. Außerdem ist sie Wirtschaftsanwältin und hat viele Jahre lang die großen Fernseh- und Hörfunknetzwerke ABC und CBS in den USA vertreten. Während dieser Zeit lehrte sie ehrenamtlich an Schulen Achtsamkeit, bis sie schließlich ihre anwaltliche Tätigkeit ruhen ließ, um sich in Vollzeit dem Unterrichten von Achtsamkeitspraxis für Kinder und Familien zu widmen. Im Jahr 2000 gründete sie gemeinsam mit ihrem Mann, dem Autor Seth Greenland, die *Inner Kids Foundation*, um Achtsamkeit in unterprivilegierten Schulen und Stadtteilen in Los Angeles zu vermitteln. Sie ist Autorin der Bücher *Wache Kinder* und *Achtsame Spiele*.

Besuchen Sie ihre Homepage unter [www.susankaisergreenland.com](http://www.susankaisergreenland.com)

**Annaka Harris** ist Beraterin und Lektorin für wissenschaftliches Schreiben und Autorin des Buches *I Wonder*. Seit 2005 arbeitet sie mit Susan Kaiser Greenland zusammen und unterrichtet ehrenamtlich im Rahmen des *Inner Kids*-Programms.

Besuchen Sie ihre Homepage unter [www.annakaharris.com](http://www.annakaharris.com)

*Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin sowie dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*

Weitere Literatur aus  
dem Arbor Verlag

Susan Kaiser Greenland

## Wache Kinder

Einzigartige und effektive Praktiken für den Alltag, die den Einfallsreichtum, das Konzentrationsvermögen und die Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen beleben.

Jede Mutter und jeder Vater sollte *Wache Kinder* lesen, das praktische Strategien vermittelt, wie man Jungen und Mädchen unterstützt, mit Stress umzugehen und ihre Aufmerksamkeit auf das zu richten, worauf es wirklich ankommt.

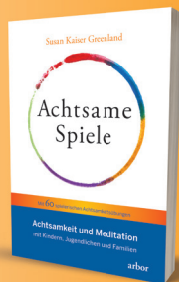
Ein Gegenmittel zur rechten Zeit – gegen die hyperaktive Kultur der supervernetzten Turbokids, die abgekoppelt von sich selbst und anderen durch eine manchmal seelenlose Welt treiben.

Anhand wahrhaft packender Beispiele lädt Susan Kaiser Greenland uns ein, unser Leben zu öffnen – hinein in den Erfahrungsraum der Achtsamkeit, als einem Gesundheit fördernden, Stress reduzierenden und Mitgefühl erzeugenden Weg.

ISBN 978-3-86781-047-0

Susan Kaiser Greenland

### Achtsame Spiele



Achtsamkeit und Meditation mit Kindern, Jugendlichen und Familien – Mit 60 spielerischen Achtsamkeitsübungen. *Achtsame Spiele* verknüpft spannende und praktische Achtsamkeitsübungen für Kinder mit der zugrunde liegenden Psychologie und Pädagogik. Ausführliche Anleitungen zeigen, wie sowohl pädagogische Fachkräfte in Kindergärten und Schulen als auch Eltern Achtsamkeit spielerisch umsetzen können. Kindern und Jugendlichen bietet achtsames Spielen eine wunderbare Möglichkeit, Konzentration zu entwickeln, ihre Emotionen regulieren zu lernen und dadurch auf herausfordernde Situationen gelassener und mitfühlender zu reagieren.

Die Autorin schöpft aus einem tiefen Verständnis von Meditation und Achtsamkeitspraxis sowie aus ihrem umfassenden Wissen über die kindliche Entwicklung, fundiert durch die entsprechende wissenschaftliche Forschung. Susan Kaiser Greenland entwickelte den Kurs *Inner Kids* und leitet seit vielen Jahren weltweit Achtsamkeitskurse für Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte.

ISBN 978-3-86781-177-4

## **ONLINE**

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[\*\*www.arbor-verlag.de\*\*](http://www.arbor-verlag.de)

## **MEHR VON SUSAN KAISER-GREENLAND**

[\*\*www.arbor-verlag.de/susan-kaiser-greenland\*\*](http://www.arbor-verlag.de/susan-kaiser-greenland)

## **SEMINARE**

Die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[\*\*www.arbor-seminare.de\*\*](http://www.arbor-seminare.de)

**arbor**

Arbor Verlag GmbH | 79111 Freiburg

Tel. 0761.40140930 | [info@arbor-verlag.de](mailto:info@arbor-verlag.de)