

was	wie	Womit
<p>Zum Ankommen:</p>	<p>„Wir begrüßen den Himmel, Arme nach oben strecken wir begrüßen die Erde, Arme nach unten strecken wir begrüßen einander, Arme und Blicke zur Seite strecken ich begrüße mich selbst“ Arme vor der Brust kreuzen</p>	
<p>Lockerungs- und Präsenzübungen</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Locker sicheren Stand finden • Beine ausschütteln • Füße ausschütteln • Knie schütteln • die Hüften kreisen lassen (Hula-Hopp) • Schultern langsam nach vorne und hinten kreisen lassen • Oberkörper drehen Arme um die eigene Achse schlackern lassen • Handgelenke ausschlackern • den Körper ganz lang strecken, die Arme nach oben strecken und ein imaginäres Buch aus einem hohen Regal holen, einen Apfel vom Baum pflücken o.Ä. den ganzen Körper ausschütteln und mit allen Gliedern wackeln <p>Die drei Sperrungen lösen - Kopf, Brust – und Beckenbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf: um eine gute Haltung zu finden, zunächst den Kopf deutlich nach vorne schieben, anschließend sehr stark zurückziehen. Dann kann eine mittlere Haltung gefunden werden. • Brustwirbel: nach demselben Prinzip erst etwas übertreiben. Zunächst: Die Schultern zurückziehen und den Brustkorb aufblähen. Dann die Schultern fallen - und den Brustkorb einsinken lassen. Schließlich die Wohlfühl-Balance finden. • Becken: wird zunächst übertrieben nach vorn, nach hinten und nacheinander zu beiden Seiten geschoben Dann die Wohlfühl-Mitte finden. (siehe Kaltwasser 2016, S.64) 	
	<p>Wachklopfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Klopf auf der Brust, das stärkt dich sehr!</i> • <i>Die Arme raus, klopf mehr und mehr!</i> • <i>Nun klopf sanft im Kreis beim Bauch!</i> • <i>Erreichst den Rücken du jetzt auch?</i> • <i>Die Oberschenkel geht's gleich runter!</i> • <i>Sind deine Waden auch schon munter?</i> • <i>Auf einem Bein steh'n ist nicht schwer!</i> • <i>Nimm hurtig dir die Füße her!</i> • <i>Wünsch dir einen guten Tag!</i> 	

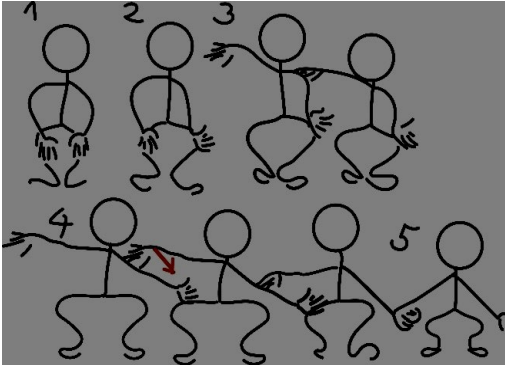
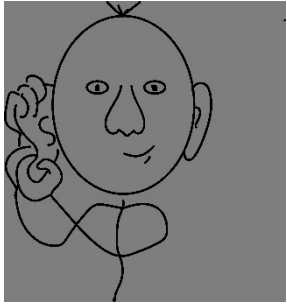
	<ul style="list-style-type: none"> • Weil dein Körper das gern mag! 	
Ruheübungen im Schulalltag		
Händeübungen	<p>Einzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände eincremen und betrachten: Linien • Besinnung: Was haben die Hände heute in der 1. Stunde nach dem Aufstehen schon für mich gemacht? • Gestenkreis: Eine Handbewegung des Morgens (Kaffeemaschine drücken, Hundeleine fassen, Haare kämmen etc.) wiederholbar machen: Jede*r gibt eine Handbewegung in den Gestenkreis, der immer wieder von Anfang an beginnt, also jede Handbewegung wird synchron wiederholt bis zum neuen Input, der dann angehängt wird, bis alle ihre Handbewegung hinzugefügt haben. • Spirale auf den Handteller zeichnen mit der Fingerspitze der anderen Hand • Selbstberührung: Hand auflegen, Arme vor der Brust kreuzen, über Oberarme streichen • Hände reiben und Augen mit den Handtellern palmieren • Brille malen • Ohren massieren (beide Hände an einem Ohr) • Augenbrauen quetschen • Haare „shamponieren“ • Thymusdrüse (unter dem Brustbein) klopfen und tönen • Oberlippenatmung • Sich selbst in den Arm nehmen <p>Zu zweit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand zwischen die Schulterblätter/im Wechsel • Rücken an Rücken (Hocker) 	
Achtsames Bewegen	nach Vera Kaltwasser	
Magische Wände	<p>„Wir stellen uns vor, dass uns die Fensterwand magisch anzieht. Ihr bleibt stehen, verlagert nur das Gewicht auf das Bein, das den Fenstern am nächsten ist. Behaltet euren Stand bei und verlagert nur das Gewicht so weit, dass Ihr nicht umfallt.“</p> <p>Nacheinander werden alle Wände „anziehend“</p> <p>Daraus kann sich auch ein gemeinsames Kreisen ergeben, weil alle vier Wände anziehend sind.</p>	
Die Zauberhand	<p>Sie legen die Daumenspitze auf die Spitze des Zeigefingers der rechten Hand. Das ist Ihre Zauberhand, die mit den Kindern verbunden ist.</p> <p>Wenn Sie die Hand sanft nach oben bewegen gehen die Kinder auf die Zehenspitzen. Wenn Sie die Hand zum Boden führen, beugen sich die Kinder nach vorne etc.</p> <p>Wenn der Ablauf verstanden ist, dann kann ein Kind aus der Klasse diese Übung übernehmen.</p>	
Verbundenheit spüren	<ul style="list-style-type: none"> • Hände selbst und gegenseitig auflegen • Rücken an Rücken • Erfahrungen mit einem Seil im Kreis: Das 12m Seil fest und sicher verknoten – alle stellen sich in das Seil und heben es auf, so dass sie das Seil im Rücken haben. 	Seil

	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensvoll (d.h. ohne Hände) anlehnen und langsam kreiseln • Aus dem Seil heraus treten und es umfassen. Nun z.B. wie eine runde Glasscheibe transportieren. Andere geometrische Figuren benennen und wortlos gemeinsam entstehen lassen 	
Imaginations-Übungen		
Du bist ein Baum	<p>Du Kauerst in der Erde als kleine unscheinbare Buchecker (Stellung: Hocke, zusammengekauert, Kopf in den Armen) Einen ganzen Winter lang. Doch plötzlich merkst Du, wie die Kraft in dir wächst. Du dehnt Dich aus und die Schale platzt. Die ersten Keime gehen in den Boden und verankern sich als Wurzeln im Boden. Du willst wachsen, dich ausbreiten (aufrichten). Du willst auch dem Licht entgegenwachsen und brichst aus der Erde heraus Dann wachsen kleine Äste aus Deinem Stamm (Arme heben). Aus den Ästen wachsen kleine Blättchen (Finger bewegen) Und so wie oben die Äste, wachsen in der Erde starke Wurzeln, die Dich in der Erde verankern. Fühl mal, wie sicher Du stehst! Deine Wurzeln verbinden Dich mit allen anderen Bäumen und Pflanzen, die um dich herumstehen. So könnt Ihr gegenseitig für Euch sorgen und Euch benachrichtigen Du streckst Deine Äste dem Himmel entgegen und atmest das Sonnenlicht in Dich hinein. Und dabei spendest du allen Lebewesen Schatten, denen die Sonne zu viel wird, kleinen Schnecken zum Beispiel. Du genießt die Sonne, aber du brauchst sie auch als Energiequelle, um in Deinen Blättern Sauerstoff und Zucker herzustellen. So etwas Großartiges kannst Du in Deinen tausenden von Blättern. (Bewegen der Finger) Aber es ist nicht immer Sonnenschein. Manchmal fegt auch der Wind über das Land, der Dich zum Hin-und Her - Wiegen bringt (Hin-und Her - Wiegen des Oberkörpers) Und manchmal wächst der Wind sich auch zum Sturm aus (Sturmgeräusche machen). Deine Äste peitschen dann durch die Luft und Dein Stamm ist ganz schön auf die Probe gestellt (Oberkörper biegt sich) Wie gut, dass du so kraftvolle Wurzeln hast, die Dir Halt geben! Aber kein Sturm dauert ewig – wie gut! Und dann kannst Du Dich wieder erholen, Deine Aste und Blätter der Sonne entgegenstrecken, Zucker und Sauerstoff produzieren und Dich über Deine Wurzeln mit Deinen Nachbarn austauschen über diesen heftigen Sturm. Wie gut, dass Ihr Euch habt!</p>	
Assoziation zum Baumsein	Einen Baum blind malen mit einem Stift	Papier ggf. Unterlage Stift,
Der Energieball	<p><i>Du stehst sicher und wie es für Dich gut ist. Deine Arme hängen entspannt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln Du spürst in Deine Handflächen hinein und hebst langsam Deine Hände vor den Unterbauch. Die Handflächen zeigen zueinander.</i></p>	

	<p><i>Du hältst Deine Hände so, als hättest Du einen Ball in der Größe eines Fußballs zwischen den Händen. Deine Hände umschließen den runden Ball und sie sind ganz entspannt. Verweile einen Moment in dieser Position. Spüre den Raum zwischen Deinen Händen. Dein Atem fließt sanft und ohne Druck. Verändere nun spielerisch den Abstand zwischen den Händen, vergrößere und verkleinere ihn. Du kannst die Hände auch diagonal auseinanderziehen, oder vertikal die Handflächen zeigen immer zueinander. Sie strahlen sich gegenseitig an, wie zwei Lichtstrahler. Lass Dich einfach treiben. Folge Deiner inneren Eingebung. Das Öffnen und Schließen kannst Du mit dem Atem verbinden: Beim Einatmen weiten sich die Hände, Beim Ausatmen gehen die Hände wieder aufeinander zu. Vielleicht spürst du diese Ausdehnung beim Einatmen und das Zusammenziehen beim Ausatmen im ganzen Körper? Achte darauf, dass das Wahrnehmen des Ein- und Ausatmens in spielerisch-leichter Weise geschieht. Spüre, wie sich das Wohlbefinden in Deinem Körper ausbreiten kann.</i></p>	
<p>Lianen unter Wasser</p>	<p><i>Du stehst sicher und wie es für dich gut ist. Die Arme hängen locker neben dem Körper, die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln. Die Handflächen bewegen sich nun wie von selbst nach oben, die Handflächen zeigen dabei nach unten, die Handgelenke sind locker. Es ist so, als trieben die Arme vor dem Körper im Wasser nach oben. Wenn die Arme auf Schulterhöhe angekommen sind, lässt Du sie leicht nach unten sinken. In den Handflächen fühlt es sich so an, als würdest Du eine weiche Masse nach unten drücken. Wiederhole diese Übung einige Male, ganz langsam – und spüre dabei in jedem Augenblick nach, wie sich die Bewegung anfühlt. In der Vorstellung weckst Du gute, angenehme Gefühle. Vielleicht merkst Du, dass Du immer noch mehr Spannung loslassen kannst. Lass alles, was Dich bedrückt, nach unten los, wenn Du die Arme sanft nach unten gleiten lässt. Stelle Dir vor, dass Du an einem wunderbaren Strand in angenehm warmem Wasser stehst, das Dir bis zu den Schultern reicht. Du genießt die Schwerelosigkeit Deiner Arme unter Wasser. Du genießt die Leichtigkeit. Nun verbindest Du die Bewegung der Arme mit dem Atem: Beim Hochheben atmest Du ein und beim Absinken aus – Das geschieht ganz ruhig und unhörbar, in Deinem eigenen Rhythmus. Du kannst das Heben und Senken auch mit den Beinen unterstützen, in dem Du beim Sinken ein wenig in die Knie gehst und die Beine beim Einatmen wieder streckst. Achte darauf, dass alles ganz leicht ineinander übergeht. Vielleicht fühlst Du Dich jetzt ganz leicht?</i></p>	
<p>Der weite Horizont</p>	<p><i>Du stehst sicher und wie es für dich gut ist. Die Arme hängen locker neben dem Körper, die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln. Die Handflächen bewegen sich nun wie von selbst nach oben, bis auf Schulterhöhe.</i></p>	

	<p><i>Nun drehst du Deine Handflächen zueinander Du ziehst sie auseinander und weitest den Raum zwischen Deinen Händen. Deine Arme sind jetzt weit ausgebreitet und du spürst die Offenheit im Körper.</i></p> <p><i>1. Horizont</i></p> <p><i>Stell Dir vor, Du stehst auf dem Gipfel eines Berges und vor Dir eröffnet sich ein wunderbares Bergpanorama: schneebedeckte Gipfel, die in der Sonne glitzern, die Luft ist frisch und klar. Du verweilst so einen Moment.</i></p> <p><i>Du führst die Handflächen wieder zueinander</i></p> <p><i>2. Horizont</i></p> <p><i>Du hast einen Blick auf das weite Meer oder über eine Blumenwiese.</i></p> <p><i>Du schließt die Armspanne wieder</i></p> <p><i>3. Horizont</i></p> <p><i>Du weitest die Armspanne</i></p> <p><i>Vielleicht hast Du eine ganz eigene Erinnerung an einen weiten Horizont. Sie steigt vor Deinem inneren Auge auf.</i></p> <p><i>Spüre der Weite nach, atme sie ein, ganz tief.</i></p> <p><i>Führe nun Deine Handflächen wieder zueinander und atme dabei aus.</i></p> <p><i>Und kreuze Deine Arme über der Brust. Lege Deine Handflächen auf Deinen Brustkorb und</i></p> <p><i>bewahre dieses Gefühl der Weite tief in Dir drinnen, damit Du Dich lange daran erinnern kannst.</i></p> <p><i>Verneige Dich in dieser Haltung und schliesse damit die Übung ab.</i></p> <p><i>Im Anschluss bietet es sich an im Kreis darüber ins Gespräch zu kommen, wie die verschiedenen 3.Horizonte ausgesehen haben und wie es den Schüler*innen dabei ergangen ist.</i></p>	
<p>Freude-Übung</p>	<p><i>Du stehst sicher und wie es für dich gut ist. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Deine Augen sind geschlossen.</i></p> <p><i>Während Du sanft die Bewegungen ausführst, erinnere Dich an ein Ereignis, das Dir Freude bereitet hat. Oder eine Person, die du gern hast. Denke an irgendetwas, das Dich mit Freude erfüllt</i></p> <p><i>Alle haben die Augen geschlossen, Du bist unbeobachtet.</i></p> <p><i>Vielleicht schleicht sich ein Lächeln auf Dein Gesicht?</i></p> <p><i>Du hebst langsam die Arme mit den Handflächen nach oben</i></p> <p><i>Dabei atmest Du ein.</i></p> <p><i>Du hebst Die Arme bis über den Kopf.</i></p> <p><i>Dort berühren sich Deine Finger.</i></p> <p><i>Du fühlst die Freude über das schöne Ereignis oder den Menschen, den Du gern hast. Sie zaubert Dir ein Lächeln auf das Gesicht.</i></p> <p><i>Du führst Deine Hände mit den Handflächen zum Oberkörper gewendet an diesem herab und verteilst durch diese Bewegung die Freude in Deinem Körper. Dabei atmest Du aus.</i></p> <p><i>Du führst Deine Hände auf diese Weise bis zum Bauchnabel und bringst sie dann wieder in die Ausgangsposition, locker an den Körperseiten hängend.</i></p> <p><i>Diese Übung kann mehrmals wiederholt werden.</i></p>	
<p>Abschluss zu jeder Übung des</p>	<p><i>Du machst eine Art Sammlungsbewegung vor dem Unterbauch und legst die eine Hand mit der Handfläche auf den Bauch etwas unterhalb des Nabels, darüber die andere.</i></p>	

Achtsamen Bewegens	<p><i>Du ziehst das rechte und das linke Bein zusammen, sodass Du geschlossen stehst.</i> <i>In dieser Geste verbeugt Ihr Euch voreinander, um Euch gegenseitig Wertschätzung zu erweisen.</i></p>	
Achtsamkeitsübungen mit Gegenständen		
Spiel mit Steinen	<ul style="list-style-type: none"> • Gewärmten Stein blind erhalten, ausführlich ertasten • Stein an verschiedene Körper-Stellen legen • Dem Stein zuhören – woher kommt er, was ist seine Geschichte? • Steine (Zug um Zug!) schweigend auf das Tuch legen und schauen, was entsteht. • Schweigend Zug um Zug ein Motiv entstehen lassen und zwischendurch benennen lassen, wer was sieht (zB einen Weg, eine Schlange, ein Fisch, eine Sonne...) Es gibt kein richtig und falsch, aber unterschiedliche Perspektiven. 	Steine Thermo-Box Wärmeflaschen mit ca. 80 Grad heißem Wasser, Großes Tuch
Bambusstab Adventsspirale zum Licht mit dem Seil oder mit kleinen Tannenzweigen legen	<p>Zwischen den Zeigefingern bewegen Stäbe gemeinsam quer balancieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zunächst für sich • Dann mit Partner*in (Stäbetanz, Spiegeln) • Dann in der Gruppe (Rhythmen vorgeben und chorisch wiederholen Mit den Stäben wortlos Formen am Boden entstehen lassen, Bspl. ein Haus, ein Schiff, eine Zahl etc.) <p>Eine Spirale legen mit dem Seil oder mit kleinen Tannenzweigen. Dabei die Spirallinien nicht übertreten. In die Mitte der Spirale eine große stabile Kerze auf stabilen Untersetzer oder in ein Glas stellen. Untersetzer in regelmäßigen Abständen auf der Spirallinie absetzen oder an Anfang/Ende der Spirale eine mit Sand gefüllte Schale bzw. tiefes Tablett stellen. Daneben einen Teller mit neuen Kerzen. Klangschalen für den Außenkreis bereitstellen, vielleicht ein Mantra-Lied wählen, das alle singen können. Jede(r) Schüler*in kann sich eine Kerze nehmen und die Spirale gehen, die eigene Kerze in der Mitte entzünden und unterwegs auf einen Unterteller oder am Ende des Rückwegs in die Sandschale stecken mit einem Gedanken hin zu dem Menschen, für den ich die Kerze aufstellen möchte. Derweil kreist die Klangschale vorsichtig von einem zur anderen und jede*r kann den Klang erneuern. (Vorher mal üben, damit es nicht scheppert und klirrt.)</p>	Bambusstäbe Kerze (im Glas) in der Mitte und für jedes Kind eine (Stumpfen-) Kerze oder Virgilk Kerze (Weihnachtsbaukerzen gehen auch) evtl. Untersetzer oder Sandschale, Klangschale(n)
Erfahrungen mit dem Seil	<ul style="list-style-type: none"> a) im Kreis in das gespannte Seil lehnen b) Seil wie Glasplatte zu Boden legen und anheben c) Quadrate, Dreieck, oder Herz formen (ohne sich abzusprechen) d) Spirale zum Licht (Advent) 	
Literatur	<ul style="list-style-type: none"> • Vera Kaltwasser: Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Beltz-Verlag Weinheim und Basel 2016 • Aline Kurt, Rituale und Stillübungen für den Religionsunterricht, Verlag an der Ruhr, 2018 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Gerda und Rüdiger Maschwitz, Stille-Übungen mit Kindern, Kösel 1993 • Eline Snel : Sitzen wie ein Frosch – Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein, Goldmann 2013 • Martina Schmidt: Die kleine Pause https://www.diekleinepause.de <p>Musik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avo Pärt: Spiegel im Spiegel • Johann Sebastian Bach: Siciliana 	
<p>Tipps aus der Runde Am 5.1.22</p>	<p>Stille-Kontaktübung im Kreis</p>  <p>Das Diagramm zeigt fünf stickfigurenähnliche Personen in einem Kreis, die die Schritte einer Kontaktübung durchlaufen. Schritt 1: Die Hände liegen flach auf den Oberschenkeln. Schritt 2: Die linke Hand wird nach oben gehoben. Schritt 3: Die rechte Hand berührt die Schulter des Nachbarn. Schritt 4: Die linke Hand wird auf das Bein des linken Nachbarn gelegt. Schritt 5: Die rechte Hand gleitet von der Schulter des Nachbarn über dessen Arm in die offene Hand des rechten Nachbarn, was eine Handgrußkette bildet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Kinder sitzen im Kreis. Sie legen ihre Hände mit der Handfläche nach unten auf ihre Oberschenkel /Knie. 2. Sie drehen die linke Hand nach oben, sodass der Handrücken auf dem Bein aufliegt und die Handinnenfläche offen nach oben zeigt. 3. Sie legen ihre rechte Hand auf die Schulter des Nachbarkindes. 4. Sie legen die linke Hand mit der Handfläche nach oben auf das Bein des linken Nachbarkindes. Jedes Kind im Kreis hat jetzt auf seinem rechten Bein die linke Hand des Nachbarkindes liegen. 5: Jetzt lässt jedes Kind seine rechte Hand von der Schulter des Nachbarkindes an dessen Arm entlang in die offene Hand des rechten Nachbarkindes auf dem je eigenen Bein gleiten, sodass die Hände sich zu einem Handgruß treffen. Nun sind alle Kinder durch die Handgrußkette verbunden. 	
	<p>Stilleübung Ohrenkneten</p>  <p>Die Illustration zeigt eine Person, die mit der linken Hand das linke Ohr und mit der rechten Hand das rechte Ohr kneidet. Der Kopf ist geradeaus gerichtet.</p> <p>Der Blick wird geradeaus gerichtet. Die linke Hand und die rechte Hand kneten das Ohr, während die Kopfhaltung sich nicht verändert, der Blick weiter geradeaus gerichtet wird. Im Anschluss wird mit beiden Händen das rechte Ohr geknetet. Diese Übung aktiviert beide Hirnhälften, weil die Arme bei gleichbleibender Längsachse über Kreuz agieren.</p>	