

Ankommen

Atmen ist toll

Wir bringen unsere Hände vor dem Brustbein zusammen. Diese Haltung heißt im Yoga *Anjali Mudra* und symbolisiert die geschlossene Lotusblüte. Mit jedem Einatmen öffnen wir die Hände zu einer Art Kelch, der geöffneten Lotusblume. Mit dem Ausatmen schließen wir die Hände wieder.

Wir atmen gleich auf vier Seiten ein und auf vier Seiten wieder aus.

Schließe nun deine Augen und halte deine Hände im Anjali Mudra. Atme noch einmal ruhig ein und aus.

Wir beginnen gemeinsam einzuatmen: 4, 3, 2, 1.

Wir atmen aus auf 4, 3, 2, 1.

Achte auf deine Hände.

Wir atmen wieder ein: 4, 3, 2, 1
und wieder aus: 4, 3, 2, 1.

Zeit: etwa 1–2 Minuten

Reflexion:

Wie fühlst du dich jetzt?



Ich bin wichtig

Nach einem starken Sturm und Unwetter lagen am Strand unzählige Seesterne, die von der Strömung an den Strand gespült wurden. Ein kleiner Junge lief am Strand entlang, nahm behutsam Seestern für Seestern in die Hand und warf sie zurück ins Meer.

Da kam ein Mann vorbei und sagte zu dem Jungen:
„Es ist vollkommen sinnlos, was du da machst.
Siehst du denn nicht, dass der ganze Strand voll von Seesternen ist?

Was du da tust, ändert nicht das Geringste!“

Der Junge schaute den Mann an,
dann ging er zu dem nächsten Seestern, hob ihn behutsam auf und warf ihn zurück ins Meer.

Zu dem Mann sagte er:
„Für IHN wird es etwas ändern.“

Reflexion:

Was meint der Junge mit diesem Satz?



Positives Selbstbild

Jaa, wir schaffen das

Wir sitzen im Sitzkreis.

Ich habe eine kleine Schale mit einem angezündeten Teelicht in der Hand.

Gleich gebe ich diese Schale meinem Nachbarkind in die Hand. Dieses gibt die Schale dann seinem Nachbarkind usw., bis die Schale wieder bei mir angekommen ist.

Bei dieser Runde wird nicht gesprochen.

Es ist ganz still.

Die Herausforderung ist, dass die Schale so vorsichtig reihum gegeben wird, dass die Kerze angezündet bleibt.

Schaffen wir das? Jaa, wir schaffen das
Na klar!

Reflexion:

Wie war diese Übung für dich?

Was war schwierig?



Geschichte 3

„Mmh, nun ja, Eugenia, du hast – wie immer – komplett recht“, sagt Ida. „Unser Glas sollte immer voll sein. Egal was wir sehen oder machen.“

Wir sollten alle mit offenen Augen durchs Leben gehen und allem und jedem positiv und abenteuerlustig gegenübertreten. Das Leben ist ein Abenteuer und wir können es mit unseren Gedanken steuern. Lasst uns im Regen singen und tanzen. Yeahhhh!“

„Jaaa, da bin ich ganz bei dir. Singen und Tanzen find ich mega. Ja, das mag ich seehr. Yeah, yeah, yeah!“, sagt Bruno Bär. „Ich entscheide allein, wie mein Tag aussieht und was ich draus mache. Ich habe immer die Wahl, wie ich es betrachte. Gut oder schlecht. Rosa oder schwarze Brille. Ich bin echt froh, so gute Freunde wie euch zu habe. Ihr seid einfach die Coolsten. Kommt, lasst und zum Floß flitzen und gucken, ob wir bei diesem Wind einen neuen Schnelligkeitsrekord aufstellen können.“ Die drei Freunde singen und tanzen fröhlich durch den Regen: „Tschö, Eugenia, bis baaald und daaanke.“

„Jawoll, jawoll, jawoll, unser Glas ist immer halb voll.“

„Tschööö, ihr drei, schön, dass ihr mich besucht habt. Und ja, das Gras ist wirklich toll. Oder sangen sie ‚da fraß der Troll‘, ach ist, ja auch egal. Tschüssikowski. Bis baaald“, ruft die Eule noch hinterher.

„So, und jetzt kommst du“, fordert Maxi dich nun auf.

„Was bedeutet es, wenn man sagt:

„Mein Glas ist immer halb voll“, möchte Maxi gerne von dir wissen.

„Macht das Leben mehr Spaß, wenn das Glas halb voll oder halb leer ist? Und warum?“

(Raum für Kinderantworten)

