

# Von außen - nach innen

## Übung der Stille mit Kindern



### Offene Hände

#### Ziel:

Diese Spiel gibt Kindern Gelegenheit, mit den Händen wechselseitig eine einfache Handmassage zu geben.

#### Anleitung:

Sucht euch ein Kind aus, dessen Hände irgendwie anders aussehen als eure eigenen ... Setzt euch nun zueinander auf den Boden. Einer von euch wird jetzt beide Hände miteinander verknoten.

Stellt euch vor, dass irgendein böser Zauberer oder eine Hexe eure Hände so verknotet hat, dass ihr sie selbst nicht mehr auseinander bekommt. Ihr müsst darauf warten, dass ein anderes Kind euch erlöst.

Und das geht auch nur, wenn das andere Kind geduldig und liebevoll eure Hände massiert, bis die Verzauberung nachlässt. Jedes Kind mit den ver- knoteten Händen kann bemerken, wann es wieder frei ist.

### Mit dem Atem malen

#### Ziel:

Dies ist eine poetische Atemphantasie. Die Kinder können üben, ihren Atem bewusst zu benutzen und ihn mit ihrer Imagination zu verbinden. Ihre Atmung wird vertieft und ruhiger. Der Kopf klarer.

#### Anleitung:

Wollt ihr ausprobieren, was ihr mit eurem Atem noch alles machen könnt? ...

Stellt euch gerade hin, den einen Fuß etwas nach vorn, den anderen etwas nach hinten. Und warum sollte nicht vor euch ein Ständer sein mit einem großen, großen Bogen Papier, auf dem man malen kann?

Wenn du jetzt gleich die Augen schließt, kannst du dir vorstellen, dass du beim Ausatmen farbige Luft aus dem Mund strömen lässt. Und du kannst den Mund so formen, dass der Luftstrahl feiner oder breiter wird. Und mit dem farbigen Luftstrom kannst du auf dem Papier malen, Linien, Flächen, alles was du willst. Und du kannst den Kopf dabei sanft bewegen nach oben, nach unten, nach links, nach rechts ...

Und du kannst mit einer Farbe anfangen, dir dir gerade gefällt. Wenn du willst, kannst du auch eine andere Farbe ausatmen. Atme langsam und tief und gleichmäßig und verbrauche all deine Luft, um auf dem Papier zu malen.

### Kleiner Elefant

#### Ziel:

Insbesondere das Fußgelenk und die umgebende Muskulatur wird hier im Rahmen einer Partneraktivität locker und belebt.

#### Anleitung:

Kommt mit einem Kind zusammen, dessen Füße so groß sind wie eure ...

Stellt euch vor, dass einer von euch beiden ein kleiner Elefant ist. Und der kleine Elefant war lange Zeit an zwei Füßen mit einer harten Kette gefesselt worden.

Und jetzt ist die Kette weg, aber die Fußgelenke sind ganz steif und schmerzen. Das andere Kind soll die Stelle, wo die Kette war, zart berühren und streicheln. Und versucht, eine Weile alles zu tun, damit der kleine Elefant die böse Kette vergessen kann. (1-2 Minuten)

### Hören, was der Tag erzählt

still in mir  
nur draußen  
ist es laut

still in mir  
und ich spüre mich  
das bin ich

still in mir  
ich wandere  
durch meinen Körper

still in mir  
ich spüre meine Füße  
auf festem Boden

still in mir  
gespreizte Beine  
und ein satter Bauch

still in mir  
der Brustkorb  
hebt und senkt sich

still in mir  
von den Armen  
bis zu den Fingerspitzen

still in mir  
mit erhobenem Kopf  
und freien Gedanken

still in mir  
die Fantasie läuft davon  
ohne Begrenzung

still in mir  
bis ich die Augen öffne:  
ich sehe den Tag