



Übung: Meditation (ca. 5 Minuten)

Vorbereitung: Kinder legen alles zurecht. Dann die Kinder auf Stühle setzen lassen.



Mögliche Einleitung für die Pädagogin/den Pädagogen: „Ich habe euch ja schon erzählt, dass wir heute eine kleine Meditation durchführen wollen. Das schärft den Geist, bringt alles zur Ruhe und hilft sich zu konzentrieren. Seid ihr bereit? Setzt euch bitte aufrecht hin und schließt die Augen und lasst sie bitte für diese Übung geschlossen. Stellt euch vor, an eurem Hinterkopf ist ein Fädchen, das euch mit dem Himmel verbindet. Es zieht euch nach oben, ihr werdet ganz gerade – und jetzt lässt es euch sanft wieder fallen, ihr bleibt gerade sitzen aber so, wie es bequem ist. Sehr schön. (Pause) Spürt euren Atem, wie ihr ein- und ausatmet (Pause). Spürt, wie ihr auf dem Stuhl sitzt, die Stellen, wo ihr den Stuhl berührt. (Pause) Spürt eure Füße, wie sie auf dem Boden stehen. (Pause) Spürt eure Schultern (Pause), eure Arme (Pause), eure Hände. Hört auf die Geräusche, die um euch herum sind (nach ca. 2 Minuten). Kommt langsam wieder zurück, lasst euch Zeit und wenn ihr so weit seid, öffnet langsam die Augen. (Pause)“

Wenn alle wieder da sind: „Heute wollen wir eine Geschichte schreiben und malen, die für euch besonders wichtig ist. Vielleicht ist es eine der Geschichten, die ihr schon mal geschrieben und gemalt habt, vielleicht ist es etwas, was ihr hier noch gar nicht erzählt habt. Ihr könnt also auch gerne etwas nehmen, was ihr schon mal geschrieben habt, oder ihr entdeckt noch eine ganz andere, neue Geschichte. Ihr habt heute auch etwas mehr Zeit für diese Geschichte als die letzten Male.“

Überleitung: „Das, was ihr heute zeichnen und schreiben sollt, ist die Geschichte auf die folgende Frage (kurz warten): **Wann hast du gemerkt, dass du stark bist?** (Nach kurzer Pause:) Ein Ereignis, bei dem du gemerkt hast, ich kann etwas, ich bin etwas wert. Lasst euch Zeit damit, den Augenblick zu finden. Noch mal: Wir suchen eine Geschichte/ein Erlebnis, bei dem du gemerkt hast, dass du stark bist. Wenn dir etwas eingefallen ist, male den Höhepunkt dieser Situation, den Moment, als es am spannendsten wurde. Anschließend schreibst du die Geschichte, aber das erkläre ich gleich noch einmal. Jetzt erst einmal eine Geschichte finden und sie malen.“

Nach ca. 10 Minuten bzw. wenn die ersten drei bis vier Kinder fertig sind: „Wenn ihr fertig seid mit Zeichnen, holt ihr euch ein Arbeitsblatt. Auf dem beschreibt ihr zunächst die Situation, wo und wann es gespielt hat, wer dabei war und was die Ausgangslage war (A Einleitung) und wie es dann zu dem Problem gekommen ist (B Problem entsteht). Dann erzählt ihr, was genau geschehen ist, was ihr gemacht habt (C Hauptteil) und wie es ausgegangen ist (D Ende).“

Herumgehen und die Arbeitsblätter ausgeben, oder die Kinder sollen sich das Arbeitsblatt holen, wenn sie mit Zeichnen fertig sind.