

Neues aus der Beratungsstelle März 2025

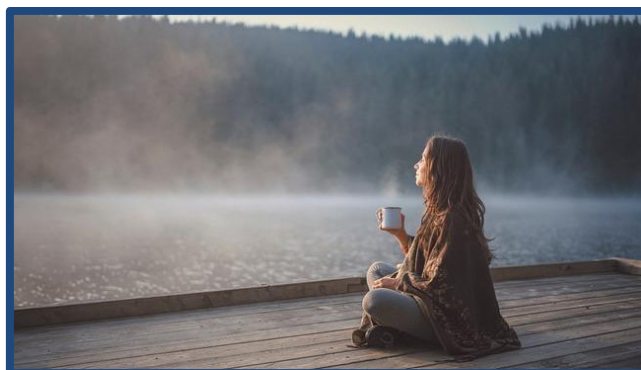
Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

„Es gibt nur eine wichtige Zeit: Heute. Hier. Jetzt.“ – Leo Tolstoi – Dieses fast hundert Jahre alte Zitate des wundervollen russischen Schriftstellers ist so präsent wie nie. Achtsamkeit, den Moment erleben, bewusst – seiner Selbst und seiner Umgebung - im Augenblick zu sein – eine Kunst, die es gilt wieder zu erlernen. Und welche Zeit eignet sich dafür besser, als der frohlockende Frühling. Zarte Knospen, bunte Frühblüher, Vogelzwitschern, erste warme Sonnenstrahlen auf der Haut, länger draußen sein, ein Eis, ... Im Folgenden soll es um Achtsamkeit mit Kindern gehen – lesen Sie ein paar wertvolle Übungen, die helfen können, das Frühlingserwachen in Achtsamkeit umzuwandeln.

Ein Hinweis in eigener Sache: Die Beratungsstelle Hettstedt bezieht zum 01.04.2025 neue Räumlichkeiten in der Summa-Passage in Hettstedt Markt 51 und wird Sie nach vollendetem Umzug in ganz neuer Größe begrüßen können. Wir freuen uns darauf.

Ihr Team
der Familienberatungsstelle



Warum sollte ich meinem Kind Achtsamkeit lehren?

Im letzten Jahr habe ich selbst eindrücklich zu spüren bekommen, wie Veränderungen mein Leben beeinflussen. Ein beunruhigender Wechsel zwischen Verlust und Neubeginn. Eine Phase, in der ich es schwer hatte, resilient zu bleiben und meine Kraft zu finden. Tina Richter beschreibt es doch treffend: „Mein Weg ist nicht nur etwas, das ich tue – es ist, wer ich bin.“ Wie schön wäre es doch, diesen Gedanken auf unsere Kinder zu übertragen und ihnen mit auf den Weg zu geben. Zeigen wir ihnen, ihre eigene innere Stärke zu finden, nicht an sich zu zweifeln und sie entdecken zu lassen, dass sie voller Möglichkeiten und Zauberkräfte stecken, um den stürmischen Wellen ihres Lebens mutig und kraftvoll zu begegnen.

Ich glaube daran, dass es möglich ist, den Kindern ihre „Zauberkräfte“ bewusst zu machen und ihnen ihr natürliches Selbstvertrauen und den Glauben an sich selbst, Dinge zu bewältigen in die Hand zu geben und sie für das Leben stark zu machen. Stark zu machen, um dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen. Allein die gewaltige Social-Media-Welt, von der unsere Kinder und deren Gehirn geflutet wird, verursacht dieses Stress-Erleben. Sich auf das, was sie dort sehen, zu stützen und zu orientieren und nicht auf das, was sie selbst im Inneren fühlen, würde Anlass dazu geben sich im Leben instabil oder auch mal unsicher zu fühlen und vielleicht nicht zu wissen, worauf ich mich zum Schluss verlassen kann – nämlich auf das eigene Gefühl und meine innere Kraft, um kommende Veränderungen und Hürden gut zu meistern.

Das Stress-Erleben ist natürlich noch vielfältiger als eben benannt – auch Mobbing, familiäre Probleme, schulischer Druck, Konflikte mit Freunden, ... können Stressauslöser sein und uns aus unserer natürlichen Balance bringen. All das gehört eher zu negativem Stress. Ich denke es ist wertvoll, unsere Kinder in Stressmomenten zu begleiten und im besten Fall zu zeigen, wie sie ihre Energie in positiven Stress umwandeln können und zu spüren wie sie Herausforderungen meistern. Was für ein Erlebnis und ein gutes Gefühl sind doch damit verbunden, wenn unser Kind sich nicht vom Stress bestimmen lässt, sondern sein Ziel erreicht und über sich hinauswächst.



„ACHTSAMKEIT IST DIE STARKE VERBUNDENHEIT MIT EINEM BESTIMMTEN MOMENT IM HIER UND JETZT UND DEM EIGENEN INNEREN GEFÜHL“

Wie bringe ich meinem Kind Achtsamkeit nah?

Achtsamkeit bedeutet einfach erklärt, dass Ihr Kind sich ganz besonders auf einen Moment fokussiert, andere Geschehnisse ausblendet und darauf hört, was in ihm passiert. Achtsamkeit ist für das Kind wie eine kleine „Superkraft“, die es nicht sehen, aber spüren kann.

Wo finde ich diese besondere „Superkraft“?:

- **Aufmerksames Beobachten:** Kinder schauen sich genau an, was sie sehen, hören oder fühlen, ohne darüber nachzudenken oder zu urteilen.
- **Gefühle erkennen:** Kinder spüren, wie es ihnen geht – ob sie glücklich, traurig, wütend oder ängstlich sind – und akzeptieren diese Gefühle, ohne sie zu verdrängen.
- **Gedanken bemerken:** Sie bemerken ihre Gedanken und lassen sie vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel, ohne sich darin zu verlieren.

- **Ruhig sein:** Achtsamkeit hilft Kindern, sich zu entspannen, besonders, wenn sie gestresst sind oder sich aufgeregt fühlen
- **Tiefes Atmen:** Sie lernen, ruhig und tief zu atmen, um sich zu beruhigen und besser zu fühlen. (Auszug:<https://www.soulceremonies.de/blog/ratgeber/achtsamkeit-mit-kindern>)

Die „Superkräfte“ meines Kindes wecke ich mit kleinen Übungen:

- ❖ Die „Kuscheltier-Atmung“ (von „Herzsache“) – hilft, um Entspannung und Ruhe zu fördern

Nimm dir ein Lieblingskuscheltier und lege dich auf deinen Rücken. Platziere dein Kuscheltier auf deinem Bauch. Schau genau hin, wie es sich mit deiner Atmung auf und ab bewegt. Atme tief ein und lang und bewusst wieder aus. Was macht dein Kuscheltier? Bewegt es sich mit deiner Atmung mit oder purzelt es vielleicht runter? Dann lege es wieder auf deinen Bauch und versuche noch langsamer und ruhiger zu atmen – so lange, dass dein Kuscheltier ein bisschen müde werden kann. Fühle deinen Atem wie er immer ruhiger wird und schließe die Augen, wenn du magst. Spüre wie dein Kuscheltier mit jedem Atemzug sanft hin und her wiegt.

- ❖ „Zauberwald der Sinne“ – hilft präsent zu sein und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen

Finde einen ruhigen und bequemen Platz. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus, um dich zu entspannen. Stell dir vor, du stehst am Eingang eines wunderschönen Zauberwaldes. Mit jedem Schritt auf dem weichen Waldboden spürst du die Erde unter deinen Füßen. Atme die frische Luft tief ein und genieße den Duft der Pflanzen.

Höre die Geräusche um dich herum: das sanfte Rascheln der Blätter, das Plätschern eines Baches und das Zwischern der Vögel. Schau dir die Umgebung vor deinem inneren Auge an: die verschiedenen Grüntöne der Blätter, das Licht, das durch die Baumkronen fällt, und die bunten Blumen am Wegesrand. Nimm ein Blatt oder ein Stück Rinde vom Boden und fühle die Textur – ist es rau, glatt, trocken oder feucht?

Stell dir vor, du nimmst eine Beere oder ein Stück Pflanze und bringst es zu deinen Lippen. Schmecke die Frische und die verschiedenen Aromen des Waldes.

Verweile einen Moment bei diesen Sinneserfahrungen, wenn du bereit bist verabschiede dich vom Zauberwald und bringe die Ruhe und positiven Eindrücke mit zurück in deinen Alltag. Öffne langsam deine Augen und strecke dich sanft.

(<https://www.soulceremonies.de/achtsamkeit-mit-kindern>)

- ❖ „Genau wie ich“ – hilft Kindern Mitgefühl zu entwickeln und dadurch verständnisvoller und offener zu werden

Setz dich bequem hin und schließe, wenn du möchtest deine Augen. Denke an jemanden, der dich manchmal nervt und stelle dir diese Person vor, als stünde sie direkt vor dir. Wiederhole innerlich (mit deinem Kind vielleicht auch erstmal laut) die folgenden Sätze – du kannst dabei auch den Namen der Person verwenden:

- *Diese Person* möchte glücklich sein, genauso wie ich.
- *Diese Person* möchte zufrieden sein, genauso wie ich.
- *Diese Person* möchte geliebt werden, genauso wie ich.
- *Diese Person* möchte verstanden werden, genauso wie ich.
- *Diese Person* hat Ängste, genauso wie ich.

Du kannst diese Sätze beliebig fortsetzen. Sie helfen dir, mehr Verständnis und Mitgefühl für diese Person zu entwickeln – auch wenn sie dich manchmal ärgert. Wenn du erkennst, dass diese Person ähnliche Wünsche, Sorgen und Ängste hat wie du, wirst du vielleicht beim nächsten Mal geduldiger mit ihr sein.

(<https://www.soulceremonies.de/achtsamkeit-mit-kindern>)

Ein Austausch über Achtsamkeit mit meinem Kind!

Kind: „Mama, was ist Achtsamkeit?“

Mama: Achtsamkeit bedeutet, dass du dich auf einen ganz bestimmten Moment konzentrieren kannst und genau beobachtest, was passiert oder wie etwas ist.“

Kind: „Wie funktioniert das?“

Mama: „Wenn ich zum Beispiel einen Spaziergang mache, dann kann ich mir ganz in Ruhe und bewusst anschauen, was mir auf dem Weg alles begegnet, oder was ich riechen kann, was ich höre oder auch beobachte - wie ich mich selbst bewege.“

Kind: „Und was noch?“

Mama: „Ich kann nicht nur wahrnehmen, was ich rieche, sondern auch ganz tief ein und ausatmen. Trau dich und versuch es einmal! - Was fühlst du?“

Kind: „Ich rieche das Gras“

Mama: „Bist du dabei glücklich, aufgeregt oder spürst du Ruhe in dir?“

Kind: „Ich fühle mich gut und bekomme vom Luft holen einen dicken Bauch.“ 😊

Mama: „Das ist zauberhaft! Wenn du das jeden Tag ein bisschen übst, dann kann es dir auch mal in Momenten helfen, in denen es dir nicht so gut geht – du gestresst bist, und du kannst dich danach vielleicht ein bisschen besser fühlen.“

Achtsamkeit in Kita und Schule

Achtsamkeit in Kita oder Schule anzuwenden und mit den Kindern zu leben, bringt viele Vorteile mit sich. Durch Achtsamkeitstraining im Kindesalter kann frühzeitig die Konzentration und Wahrnehmung unterstützt und intensiviert werden. Es führt zu häufigerer Eigenreflexion und Erkennen von Gefühlen, die die Kinder besser kontrollieren können und/oder darüber reden.

In Achtsamkeits-AG's lernen die Kinder in nur wenigen Schritten, sich auf ihren Körper, ihre Atmung und ihr Gefühl zu fokussieren und können somit auch ihre Aufmerksamkeit schon nach kurzer Zeit gut nach Innen richten. Dies dient dazu, dass sie die nötige Ruhe finden und sich selbst Vertrauen schenken können.

Auch wir von der Beratungsstelle bieten zukünftig Achtsamkeits-Training in Kita und Schule an. Dies beinhaltet einmal pro Woche die Begegnung zwischen Lieblingsfach-Trainer und Schülern in Form ihres „Lieblingsfaches“ oder auch „Herzstunde“ genannt.

Auch wenn ich diese Stunden nach einigen Wochen nicht mehr mit den Kindern erleben kann, so sind kleine Übungen, durch Lehrkräfte oder Erzieher gut in den Kita- und Schulalltag integrierbar. Somit kann nachhaltig Achtsamkeit in das Leben der Kinder und Erwachsenen einziehen.

Viel Freude beim
Ausprobieren und den
Moment (wieder-)erleben.



DIE GEGENWART IST DER EINZIGE MOMENT,
IN DEM DAS LEBEN WIRKLICH STATT FINDET

Thich Nhat Hanh