Katholische Jungschar
Erzdiözese Salzburg

Achtsam im Advent

Hier findest du eine Achtsamkeitsübung, die du in einer Weihnachts-Gruppenstunde mit den Kindern durchführen kannst. Diese Übung ist nicht nur eine Möglichkeit, die Sinne zu schärfen und den Moment bewusst zu erleben, sondern sie hilft den Kindern auch, zur Ruhe zu kommen und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Warum ist Achtsamkeit wichtig? Achtsamkeitsübungen fördern die Konzentration und das emotionale Wohlbefinden der Kinder. Sie lernen dadurch, ihre Umgebung und ihre eigenen Empfindungen bewusster wahrzunehmen. Dies kann besonders in der hektischen Vorweihnachtszeit hilfreich sein, um einen Moment der Ruhe und Besinnung zu finden.

Der Advent ist eine Zeit des Wartens und der Vorbereitung auf Weihnachten. Diese Achtsamkeitsübung kann den Kindern helfen, die Bedeutung des Wartens und der Vorfreude zu verstehen. Indem sie sich auf die kleinen Details der Mandarine konzentrieren, erleben sie, wie wertvoll es ist, sich Zeit zu nehmen und den Moment zu genießen.

Achtsamkeitsübung mit einer Mandarine

pro Kind, bequeme Sitzplätze, Text, Serviette oder Teller, evtl. Klangschale

Setz dich mit den Kindern in einen Kreis. Alle finden eine Sitzposition, in der sie bequem sitzen und aufmerksam zuhören können. Lade die Kinder ein, es sich ganz gemütlich zu machen. Währenddessen legst du vor jedes Kind eine Mandarine auf eine Serviette oder ein Teller. Mach es dir selbst bequem und nimm bewusst ein oder zwei Atemzüge, bevor du beginnst. Du kannst die Übung mit einer Klangschale einleiten. Dann liest du den Kindern den Text vor.

Nimm deine Mandarine in die Hand. Schau sie dir genau an.
Welche Farben und Formen siehst du? Gibt es Muster?

Berühre die Mandarine mit deinen Fingern. Was kannst du alles spüren?
Was spürst du wenn du die Mandarine in deine Handfläche legst?

Halte die Mandarine nun an deine Nase und rieche daran. Wie riecht sie?
Rieche auch an deinen Fingern, nachdem du die Mandarine berührt hast.

Schäle die Mandarine langsam und behutsam. Wenn du magst, versuche die Schale in einem Stück zu lassen. Rieche noch einmal an der Schale.

Was spürst du, wenn du die Schale berührst? Fühle die Innen- und Außenseite.
Wie unterscheiden sie sich? Überlege, woran dich die Form der Schale erinnert.
Was siehst du?

Nimm ein Stück der Mandarine und lege es in deinen Mund. Was hörst du, wenn du hinein beißt? Schmecke genau hin: Ist es süß, sauer oder etwas Anderes?

Vielleicht kannst du auch spüren, wie sich das Stück in deinem Mund anfühlt und wie es sich anfühlt, wenn du es schluckst.

Genieße nun auch die weiteren Stücke deiner Mandarine.