

Moment mal ... Innehalten und zu uns kommen

KAPITEL 2



*Der Mensch sei die Atempause zwischen dem Ewigen
und dem Strömen der Zeit.*

Pico della Mirandola



Nils Altner

**Wege zu mehr Achtsamkeit
und Mitgefühl in der Schule**

Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen



Moment mal ... – Innehalten und zu uns kommen

Wenn wir achtsam innehalten, schenken wir Aufmerksamkeit, Zeit und Zuwendung dem, was jetzt in uns und um uns da ist.

Wenn wir achtsam innehalten, ermöglichen wir genau das, was uns im Alltag oft fehlt: sinnvolle Präsenz im gegenwärtigen Augenblick mit einer offenen, wertschätzenden und gelassenen Haltung.

Wenn wir in diesem Sinne uns, unsere Kolleginnen und Kollegen sowie die Kinder immer wieder einladen, in unserem TUN innezuhalten, um die Aufmerksamkeit zu sammeln und zu konzentrieren, um bei uns zu SEIN, dann spüren wir uns selbst und einander.

So lernen wir uns mit der Zeit immer besser kennen!

Je häufiger wir innehalten und uns bewusst konzentrieren, desto besser werden wir darin. Und je besser wir uns spüren und kennen, desto leichter fällt es zu wissen, was jetzt guttut. Auf diesem Weg lernen wir, gut auf uns selbst, auf einander und auf unsere Lebenswelt zu achten.



Lauschen

Lasst uns die Augen schließen
und lauschen, was es zu hören gibt.
Das Fenster ist offen
und deine Ohren auch ...



Was hörst du?
Geräusche hier aus dem Raum?
Geräusche aus dem Gebäude
und von draußen?

Was hörst du in dir drinnen?
Und um dich herum?
Mach eine Sammlung von Geräuschen.

Öffne nun deine Augen
und male auf,
was du alles gehört hast.

Fisches Nachtgesang

—
U U
— — —
U U U U
— — —
U U U U
— — —
U U U U
— — —
U U
—

Christian Morgenstern