

# 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.*



## Der Regenstab

Kennt ihr den Regenstab?

Die Indianer in Südamerika bauen ihn aus einem Kaktus.  
Im Innern sind die Stacheln und unzählige Samenkörner.

Sie rasseln rauschend durch die Stacheln, wenn du den Stab bewegst.  
Das kann kräftig oder sanft wie Regen klingen.

Stellt euch bitte einmal im Kreis auf  
und ich gebe den Stab gleich in die Runde.  
Bewege ihn ein wenig und gib ihn weiter.

Lasst uns alle lauschen, wie die Regenkörner klingen.  
Können wir es ohne Pause regnen lassen?  
Und wie viele Runden dauert es,  
bis das letzte Korn durch den Stab geregnet ist?

Was denkt ihr?



*Hört, hört,  
Leben und Werden sind ernste Dinge.  
Schnell vergeht die Zeit.  
Seid achtsam!*

anonym aus Japan