

## Vorweg

Seit vielen Jahren unterrichte ich Theaterspielen und Yoga für Kinder und Jugendliche. Ebenso leite ich Workshops und Weiterbildungen für Lehrer/innen und frühpädagogische Fachkräfte, die mit ihren Schüler/innen Theaterprojekte durchführen. Ein wesentlicher Teil dieser Arbeit besteht darin, Kinder in ihren kognitiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen nachhaltig zu fördern. Theater und Yoga beginnen mit der Wahrnehmung des Selbst, der Wahrnehmung der anderen und des Umfelds. Das Bewusstwerden des Körpers, des Körperausdrucks, der Bewegung, des Gefühls für sich und andere bilden die Basis für gemeinsames, wahrhaftiges Spiel und die Freude am Miteinander.

Wie erreiche ich es als Pädagogin, den Nährboden für Achtsamkeit, Ruhe und Konzentration herzustellen? Diese Frage geht jeder Unterrichtsstunde, jedem Projekt und dem pädagogischen Alltag voraus. In all den Jahren der Praxis mit Kindern habe ich einen Pool von Konzentrationsübungen und Wahrnehmungsspielen entwickelt, der einen kreativen und spielfreudigen Einstieg in die achtsame Arbeit mit Kindern ermöglicht. Die Übungen und Spiele haben ihren Ursprung zum einen in der Meditations- und Yoga-Praxis. Zum anderen sind es Methoden und Techniken aus dem Bereich der

Spiel- und Theaterpädagogik. Ich möchte sie Ihnen mit den vorliegenden Bild-Aktionskarten weitergeben. Deren Besonderheit liegt am Impulsmaterial Bilderbuch, denn sie nehmen Bezug auf Bilderbuchinhalte von fünf ausgewählten Bilderbüchern: »Guten Tag, liebe Welt!«, »Augen zu, kleiner Tiger!«, »He Duda«, »Wenn du Sorgen hast, rolle einen Schneeball« und »Steinsuppe«. Gerade die Altersgruppe der Kita-Kinder lässt sich über die Auswahl an fantastischen, lustigen und wunderlichen Geschichten und Bildern zu Wahrnehmung und Aufmerksamkeit motivieren. Die Erfahrungswelt der Vier- bis Siebenjährigen spiegelt sich in den Geschichten und dadurch auch in den Übungen und Spielen wider, sie fordern aber auch ältere Kinder in ihrer Kreativität und Konzentration heraus. Die Übungen und Spiele sind zudem auf die Arbeit mit Gruppen angelegt und betonen den Schwerpunkt des Miteinanders.

### Aufbau des Booklets

In **Teil 1** des Booklets erkläre ich das Modell der fünf natürlichen Grundkompetenzen des Menschen: unser Körper, unsere Atmung, unser Herz, unser Bewusstsein und unsere Kreativität. Jeder Mensch, jedes Kind kann darauf zugreifen, denn wir haben sie von Geburt an. Im Laufe unseres Entwicklungsprozesses können sie allerdings zurücktreten oder vergessen

werden. Mit Übungen und Training sind sie jedoch wieder zu aktivieren.

In den Grundkompetenzen liegt die Voraussetzung für unsere Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit. Sind sie alle aktiviert, können wir uns sehr gut konzentrieren und entfalten. Für den Aufbau der vorliegenden Bild-Aktionskarten sind die Grundkompetenzen wesentlich, denn jedem Bilderbuch sind fünf Karten zugeordnet, die sich auf eine der fünf Grundkompetenzen beziehen (zu jedem Bilderbuch gibt es außerdem ein oder zwei Karten zum Thema Entspannung). Zudem erkläre ich in diesem Teil einfache Grundübungen. Des Weiteren liegt der Fokus auf dem Begriff der Aufmerksamkeit. Die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, unterteilt sich in vier Aspekte, auf die ich hier ebenfalls näher eingehen werde.

Die Funktion der Bild-Aktionskarten erläutere ich in **Teil 2** des Booklets. Sie verbinden auf spielerische und sinnliche Weise den Inhalt des Bilderbuches mit Übungen zur Förderung der Konzentration und Achtsamkeit. Die Übungen sprechen die Kinder auf der intellektuellen Ebene an und basieren in ihrem Kern auf Körperlichkeit, Gefühl und Beziehung. Im Zusammenspiel von Geist, Körper und Emotion wecken wir das Interesse des Kindes an den Übungen und an den Themen des Bilderbuches. Sowohl Bild als auch Geschichte inspirieren die Fantasie, öffnen das Herz und ziehen das Kind in den Bann. Die Übungen stehen zwar im Kontext des Bilderbu-

ches, können aber auch für sich verwendet werden. Das Kind hat die Chance, Bild und Text spielerisch zu erfassen, auszuprobieren und zu verarbeiten. Der Zusammenhang zwischen der jeweiligen Grundkompetenz wird in Bezug auf die Übung erklärt.

In **Teil 3** des Booklets erläutere ich die Arbeitsweise mit den Bild-Aktionskarten. Ich gebe Ihnen exemplarische Einblicke in den Ablauf der Übungsstunden im Hinblick auf die Bedeutung von Ruhe- und Bewegungsphase, Pause, Gleichzeitigkeit, Rhythmus und Ritual. Die einzelnen Karten beinhalten Einstimmungen und Übungen, die in der Umsetzung und im Erleben sehr verschieden sind. Viele Übungen fokussieren sich auf die Konzentration nach innen. In unserem Alltag mit vielen Anregungen von außen ist die Konzentration nach innen oft nicht möglich. Hier finden Sie Anregungen, dafür Zeit und Raum zu schaffen. Einige Übungen entsprechen dem Bewegungsdrang der Kinder. Power- und Tobephasen wechseln bewusst mit Ruhe- und Stillephasen. Übungen zu zweit folgen Gruppenübungen oder umgekehrt. Ich erläutere zudem die Häufigkeit der Anwendungen und empfehle einzelne Übungen, wie z. B. das »Dankeschön-Spiel«, als tägliches Kita-Ritual im Tagesablauf einzubauen.

## Aufbau der Bild-Aktionskarten

Die 32 beidseitig bedruckten Bildkarten zeigen auf der Vorderseite Bildmotive als Impulse. Auf der Rückseite finden Sie alles, um direkt loslegen zu können.

### Die Vorderseite

Hier finden sich mehrheitlich Fotos von Kindern, die ins jeweilige Spiel (Übung) vertieft sind. Die Fotos sind während der Übungsstunde mit den Kindern entstanden. Ein paar Motive korrespondieren mit dem jeweiligen Bilderbuch.

### Die Rückseite

Über das *Zitat* steigen Sie mit den Kindern in die inhaltliche Auseinandersetzung zum Thema der Karte ein. Es folgt die Überschrift *Der Weg ist das Ziel*, unter der ausgewählte Förderziele stehen. Das verwendete *Material* finden Sie auf einen Blick kompakt zusammengefasst für die Karte. Unter dem Stichwort *Einstimmung* finden Sie Warm-ups, die die Übung einleiten. Darunter steht die *Übung*. Fast immer gibt es *Varianten*, denn Kind, Spiel und Übung sollen sich verändern und entwickeln. Im *Tipp* befinden sich ausgleichende Aktionen mit einem methodischen Wechsel. Denn die Konzentrationspanne von Vier- bis Fünfjährigen liegt bei circa zehn

Minuten. Durch eine Pause und einen methodischen Wechsel entsteht ein neuer Anreiz.

Die *Grundkompetenz* der Übung ist durch die Farbe erkennbar. Die Farbauswahl bestimmt sich über die jeweilige Zuordnung der Grundkompetenz zu einem Chakra. Die Körperkompetenz lehnt sich an das Wurzelchakra in der Farbe eines dunklen Rots an, die Herzkompetenz bezieht sich auf das Herzchakra mit einem Rosa, die Kompetenz Atmung auf das Halschakra in Hellblau, die Kreativität auf das Stirnchakra in Dunkelblau und die Bewusstseinskompetenz auf das Scheitelchakra in Violett. Die Entspannungskarten beziehen sich auf das Sakralchakra und sind in Orange angelegt.

---

### Literaturtipps

- Grüner, Micaela (2011): *Orff-Instrumente und wie man sie spielt*. Handbuch für die pädagogische Praxis von der Kinder- bis zur Seniorengruppe. Mainz: Schott.
- Jensen, Helle (2014): *Hellwach und ganz bei sich*. Achtsamkeit und Empathie in der Schule. Weinheim/Basel: Beltz.
- Kabat-Zinn, Jon (1994/2015): *Im Alltag Ruhe finden*. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knauer MensSana.
- Snel, Eline (2013): *Stillsitzen wie ein Frosch*. Kinderleichte Meditation für Groß und Klein. München: Goldmann.
- Thich Nhat Hanh, Gemeinschaft von Plum Village (2012): *Achtsamkeit mit Kindern*. München: Nymphenburger.
- Vortisch, Stephanie (2004): *Keine Angst vor dem Theater*. Weinheim/Basel: Beltz.
-

# 1

## Das Modell der fünf natürlichen Grundkompetenzen

Die Themen Konzentration und Achtsamkeit sind heute mehr denn je in aller Munde. Für die Kita und Schule gibt es ein vielfältiges Angebot an Modellen und Trainings, die zur Konzentrationsförderung dienen. Denn ohne die Konzentrationsleistung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sind Spiel, Lernen und Arbeit nicht möglich. Immer mehr erleben Pädagog/innen Kinder, die sich nicht ausreichend konzentrieren können, die sich schnell ablenken lassen und das Wesentliche vom Unwesentlichen nicht unterscheiden können. Wie können wir diesem Verhalten entgegenwirken und Kinder in einer gesunden Entwicklung und Entfaltung unterstützen?

Wesentlich für Konzentration und Achtsamkeit ist Aufmerksamkeit. Unter Konzentration verstehen wir die Aufmerksamkeit auf ein Thema bzw. eine Tätigkeit, die meist ein Ziel verfolgt und z. B. beinhaltet, eine Aufgabe zu lösen. Die folgenden Aufmerksamkeitsformen sind dabei zu unterscheiden (Jensen 2014):

- die willkürliche, unmittelbare oder impulsive Aufmerksamkeit
- die intentionale, willensgesteuerte Aufmerksamkeit

- die integrierende Meta-Aufmerksamkeit
- die breite, umfassende, aktive Aufmerksamkeit.

Unser Alltag ist oft geprägt von einer nach außen gerichteten, handlungsorientierten Aufmerksamkeit. Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, die sich auf unsere inneren Erlebnisse richtet, wird weniger gefordert und entwickelt. Für Achtsamkeit und Konzentration ist es aber auch wichtig, dass ein Kind lernt, in sich zu ruhen, in dem es sich und seine Gefühle, sein Befinden und seine Gedanken wahrnimmt. Ich versuche, mit den hier vorgestellten Übungen eine Balance zwischen der nach außen und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit zu erreichen.

Die »Bild-Aktionskarten Konzentration und Achtsamkeit« haben im Untertitel die Begriffe *fühlen, wahrnehmen, entspannen*. Diese drei Zustände und Prozesse sind ebenfalls Voraussetzungen für Konzentration und Achtsamkeit. Zu allen drei Bereichen bieten die Karten zahlreiche Übungen, die Fühlen, Wahrnehmen und Entspannen bewusst machen und fördern.

Die Einstimmungen und Übungen der Bild-Aktionskarten sind aufgeschlüsselt nach den Grundkompetenzen des Menschen. Inspiriert für diese Aufteilung hat mich das Buch »Hellwach und ganz bei sich« von Helle Jensen über Achtsamkeit

und Empathie in der Schule. In der neuroaffektiven Entwicklungspsychologie werden diese Kompetenzen, die sich auf Herz, Bewusstsein, Körper, Atmung und Kreativität beziehen, als die fünf angeborene Grundkompetenzen angesehen. Sie bilden ein Pentagramm, in deren Mitte die Ganzheit und Authentizität des Kindes bzw. des Menschen steht. Die Grundkompetenzen hängen zusammen und wirken ineinander und aufeinander und stehen in Wechselwirkung mit unserem Selbst. In ihnen liegt die Voraussetzung für unsere Konzentrationsfähigkeit. Sind sie alle aktiviert, können wir uns sehr gut konzentrieren und unser Entwicklungs- und Lernpotenzial voll ausschöpfen:

- Die Grundkompetenz *Körper* bedeutet, dass wir unseren Körper unser ganzes Leben lang haben und dass wir mit ihm immer in der Gegenwart sind. Wir können unseren Körper übergehen, nicht beachten und verspannen. Verspannungen schaffen Blockaden, und diese verhindern eine entspannte Konzentration. Übungen zum Körpergefühl, Körperausdruck, zur Körperwahrnehmung und Körperbewegung aktivieren ein gutes Körperbewusstsein.
- Die Grundkompetenz *Atmung* ist ebenfalls unser ganzes Leben präsent. Atmen ist lebenswichtig. Würden wir nicht atmen, könnten wir nicht leben. Da wir ununterbrochen atmen, kann sich unser Geist auf die Atmung konzentrieren. Bewusstes Atmen stärkt unsere Körperwahrnehmung.

Atembewusstsein trägt zur Beruhigung des Geistes bei. Indem wir unsere Atmung vertiefen, können wir unseren Geist und unseren Körper beruhigen, eine Pause machen und dabei entspannen.

- Die Grundkompetenz *Herz* beinhaltet unsere Fähigkeit, zu mögen und gemocht zu werden. Wir sind mit einem Herzen geboren, und wir können es fühlen und spüren. Das Gefühl, zu lieben, unser Herz zu öffnen, Gefühle und Einfühlung für andere zu entwickeln, macht uns zu einem freundlichen Menschen mit der Fähigkeit, zu vertrauen, den anderen und uns zu akzeptieren und Anerkennung zu zeigen. Wir können bewusst mit den Qualitäten des Herzens umgehen, um Liebe und Freundlichkeit zu entwickeln.
- Die Grundkompetenz *Bewusstsein* ist die Fähigkeit, alles um sich herum wahrzunehmen. Wir werden mit einem wachen Bewusstsein geboren. Sind wir wach, sind wir uns unserer Aufmerksamkeit bewusst, wir sind im Hier und Jetzt präsent.
- Die Grundkompetenz *Kreativität* haben wir ebenfalls alle von Geburt an. Gemeint ist hier nicht die Kreativität eines Künstlers, sondern der Begriff ist weiter gefasst. Er ist als eine Art Grundkreativität zu verstehen, die sich über vielfältige Impulse für Bewegung, im Ausdruck oder in der Sprache zeigen.

Die Einteilung der Bild-Aktionskarten nach den Grundkompetenzen gibt Ihnen einen guten Überblick für Ihre Durchführung und Ihre Intentionen. Durch die Einstimmungen und Übungen zu den fünf Grundkompetenzen werden die Kinder in ihrer sinnlichen Wahrnehmung gefördert. Sie lernen, zu entspannen und positiv auf das basale Energie- und Stressniveau des Nervensystems einzuwirken. Sie stärken ihre Empathie und entwickeln ihre Präsenz. Das alles sind Grundvoraussetzungen für Konzentration und Achtsamkeit.

In der jahrtausendealten Tradition der Meditation steht der Mensch mit seiner Achtsamkeit nach innen und der Bewusstwerdung seiner Achtsamkeit im Mittelpunkt. Auf dem Erreichen von Empathie, Aufmerksamkeitsklarheit und In-sich-selbst-Ruhen liegt der Fokus meditativer Techniken, die für Konzentration bzw. Achtsamkeit eine Rolle spielen. Der berühmte Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn (1994/2015, S. 20) erklärt Achtsamkeit in folgender Weise:

*»Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.«*

Mit den folgenden einfachen Grundübungen zu den Grundkompetenzen (hier mit Nennung der Hauptfigur aus dem Bilderbuch »Augen zu, kleiner Tiger!«) erhalten Sie einen Einstieg in die Achtsamkeit. Sie finden sie auf den Bild-Aktionskarten in vielfältiger Gestaltung und Abwandlung:



- **Atmung:** »Du bist der kleine Tiger und stehst gut geerdet. Spüre, dass dein Atem fließt. Spüre, dass sich dein Körper durch die Atmung bewegt. Fasse mit deinen Händen auf die Stelle, an der sich dein Körper bewegt. Du atmest ein und du atmest aus.«
- **Körper:** »Du bist der kleine Tiger und liegst auf dem Rücken. Du spürst deine Beine, deinen Po tief in die Erde sinken, du spürst deinen Rücken und deinen Kopf. Spüre deine Arme und Hände.«

- *Herz:* »Du bist der kleine Tiger und sitzt im Fersensitz. Du legst deine rechte Hand aufs Herz und die linke Hand auf die rechte Hand. Denk an dein Herz und hab dich lieb.«
- *Bewusstsein:* »Du bist der kleine Tiger und sitzt bequem mit gekreuzten Beinen. Du lässt deine Gedanken wie Wolken am Himmel ziehen. Du bleibst bei den Pausen zwischen den Gedanken.«
- *Kreativität:* »Du bist der kleine Tiger und stehst im Kreis. Du hast viele Ideen, was du jetzt machen könntest, aber du bleibst ganz ruhig, gut geerdet stehen und schaust dir deine Ideen im Kopf an.«

### Tipp zu Umsetzung

- > Wichtig ist es, dass Sie die Übungen alle für sich selbst mehrmals ausprobieren.
- > Sie sollten sich die Zeit nehmen, sich selbst zu zentrieren. Dazu setzen Sie sich ein paar Minuten lang still hin, entspannen sich und konzentrieren sich auf Ihren Atem.
- > Sprechen Sie die Kinder bei der Einstimmung und der Übung mit einem »du« an.
- > Beginnen Sie gemeinsam mit den Kindern und enden Sie gemeinsam mit Ihnen. Die Kinder spiegeln Ihre Bewegung, Haltung, Atmung und Konzentration.
- > Die Übung dauert so lange, wie der Anleitungstext vorgelesen wird.

