Ein Donnerstagnachmittag – achtsam begleitet

Einleitung

Ein Donnerstag in der Wald-Jahresgruppe folgt keinem festen Stundenplan.
Und doch ist er klar strukturiert.

Wie in achtsamen Bewegungsformen, in Meditation oder Yoga gilt auch hier:

Der Rahmen hält – der Inhalt entsteht.

Dieser klare, wiederkehrende Rahmen schafft Sicherheit, Orientierung und Freiheit zugleich.

Für Kinder.
Und für die Gruppe als Ganzes.

Bewusstes Ankommen

Der Nachmittag beginnt mit einem
gemeinsamen Ankommen.
Nicht hektisch, nicht fordernd.

Die Kinder dürfen:

- aus dem Alltag herausgleiten
- im Körper ankommen
- den Ort wahrnehmen

Der Wald wird betreten – nicht benutzt.

Achtsame Haltung:
Erst ankommen, dann handeln.

***Mini-Achtsamkeitsimpuls* „Jetzt hier“**
Steh einen Moment still.
Spüre deine Füße auf dem Boden.
Nimm einen Atemzug wahr.
Du bist angekommen.

Freie Bewegung & stille Beobachtung

Nach dem Ankommen öffnet sich der Raum.
Manche Kinder bewegen sich viel.
Andere beobachten.
Manche wechseln zwischen beidem.
Beides ist willkommen.

Der Wald bietet:

- Weite und Rückzug
- Bewegung und Stille
- Anregung und Pause

Ganzheitlich betrachtet:

Kinder regulieren sich selbst, wenn sie dürfen.

Wahrnehmungsspiel
„Bewegung & Pause“

Anleitung:

- Bewege dich frei für einen Moment.
- Bleibe dann bewusst stehen.
- Spüre den Unterschied im Körper.

Wirkung:

- schult Körperwahrnehmung
- stärkt Selbstregulation
- ohne Bewertung

Achtsame Impulse

Im weiteren Verlauf fließen gezielte Impulse ein – nicht als Pflicht, sondern als Einladung.

Zum Beispiel:

- Naturhandwerk
- Wahrnehmungsübungen
- kooperative Aufgaben
- gemeinsames Gestalten

Die Impulse orientieren sich:

- an der Jahreszeit
- an der Gruppe
- am Moment

Pädagogische Haltung:
Anregen statt anleiten.

Rückzug & gemeinsames Tun

Ein klarer Rahmen erlaubt Unterschiedlichkeit.

Kinder dürfen:

- sich zurückziehen
- Nähe suchen
- alleine sein
- gemeinsam handeln

Beziehung entsteht nicht durch Steuerung,
sondern durch Präsenz.

In der kleinen Gruppe (max. zehn Kinder) kann:

- gesehen werden
- begleitet werden
- gehalten werden

Leitsatz:
Beziehung statt Kontrolle.

***Mini-Meditation* „Mein Platz“**
Suche dir innerlich einen Platz, an dem du dich wohlfühlst.
Spüre, wie es ist, dort zu sein.
Du darfst bleiben oder weitergehen.

Ein klares, ruhiges Ende

Der Nachmittag endet bewusst.
Nicht abrupt.
Nicht nebenbei.

Ein gemeinsamer Abschluss:

- hilft beim Übergang
- sammelt Erlebtes
- bringt Klarheit

Kinder gehen nicht einfach auseinander –
sie verabschieden sich.

Entwicklungspsychologisch:
Bewusste Abschlüsse schaffen Sicherheit.

Schlusswort

Ein Donnerstagnachmittag in der Wald-Jahresgruppe
ist kein Programm.
Er ist ein Erfahrungsraum.
Getragen von:

- Rhythmus
- Präsenz
- Beziehung

Nachhaltig wirksam.

Trajan