



Step by step

Liebe Fachkraft,

In unserer schnelllebigen und hektischen Welt kann es leicht passieren, dass wir den Kontakt zum Hier und Jetzt verlieren. Oft sind wir so sehr in Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft vertieft, dass wir den gegenwärtigen Moment nicht vollständig erfassen. Während der Freispielzeit sind Sie gedanklich vielleicht schon beim Theaterprojekt, das gleich stattfinden soll und während des Mittagessens überlegen Sie, ob Sie für das Entwicklungsgespräch am Nachmittag noch etwas vorbereiten müssen oder lassen das Gespräch mit Ihrer Kollegin vom Vormittag nochmal Revue passieren.

Doch es ist von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere innere Balance, bewusst im Hier und Jetzt präsent zu sein. Die bewusste Wahrnehmung ermöglicht es uns, den Moment in seiner Ganzheit zu spüren. Indem wir uns auf das gegenwärtige Geschehen konzentrieren, nehmen wir auch die kleinen Details um uns herum wahr, die wir sonst möglicherweise übersehen würden.

- ▶ Marla beschäftigt sich jetzt schon seit über 10 Minuten intensiv mit den Bausteinen und lässt sich nicht davon abbringen, einen Turm zu bauen, obwohl dieser immer wieder in sich zusammenfällt.
- ▶ Ole scheint es heute richtig gut zu schmecken. Er nimmt sich nun schon zum zweiten Mal einen Portion Kartoffeln.

Indem wir uns dem gegenwärtigen Moment öffnen, schaffen wir Raum für Achtsamkeit.

KINDERWÜRDE
Udo Baer & Team



Online-Akademie
für mehr Qualität in Kitas

Eine gute Übung für diese Form der Achtsamkeit ist das Barfußlaufen. Diese Übung können Sie drinnen oder draußen, alleine oder mit den Kindern machen: Ziehen Sie sich dafür Schuhe und Socken aus und laufen Sie barfuß über verschiedenen Untergründen. Machen Sie sich dabei bewusst, was Sie gerade fühlen und wie es sich anfühlt. Was empfinden Sie als angenehm, was eher unangenehm?

Auch im Kita-Alltag gibt es Phasen, die sich anfühlen wie weicher Sand unter unseren Füßen, während andere sich eher wie spitze Kieselsteine anfühlen. Doch durch gezielte Achtsamkeitsübungen und bewusste Pausen können wir unsere Schritte etwas abfedern. Darüber hinaus hilft uns die Schulung unserer Wahrnehmung, mit Stress und negativen Emotionen umzugehen. Indem wir uns erlauben, den gegenwärtigen Moment vollständig zu erleben, können wir uns von belastenden Gedanken und Sorgen lösen. Wir können lernen, den Moment so anzunehmen, wie er ist. Das gibt uns die Möglichkeit, mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe auf Herausforderungen zu reagieren.

Ihr Dr. Udo Baer

