



Fachlicher Impuls von Andrea Friedel

FVV 2025 Frühjahr

Aktivierungsübung am Anfang

- Der kleine Maulwurf klopft seinen Pelz aus – Körper wach klopfen (Arme, Brust, Beine)
- Der kleine Maulwurf putzt sich

Der kleine Maulwurf befindet sich in seiner Höhle unter der Erde. Er gräbt und schaufelt eifrig, um die Höhle größer zu machen. Zwischendurch kitzelt ihn die Erde in seinem Pelz und in seinem Gesicht. Also fängt er an, sich zu putzen.

- Hände reiben und vor dem Herz halten – er lächelt mit seinem Herzen in die Hände hinein. So kann er mit den Händen die Herzenswärme weitergeben
- Rücken (Nierengegend) oberhalb des Pos reiben, bis der Rücken warm ist und prickelt
- Er wäscht mit seinen Händen das Gesicht, bis es hell leuchtet
- dann wäscht er sich die Haare (Kopf massieren) – dabei wird der Maulwurfkopf ganz sauber und klar
- Nase reiben – vorsichtig an der Nasenspitze und seitlich an den Nasenflügeln
- ober- und unterhalb der Lippen hin- und her wischen
- auch die Ohren werden von Erde befreit – der Ohrenrand und die Ohrfläppchen werden gezupft und die Ohrmuscheln sorgfältig putzen
- zum Schluss noch den Nacken reiben

Dann Augen schließen und in sich hinein fühlen und spüren, wie gut es sich anfühlt

Übung dient der Aktivierung, sie ist anregend und entspannend zugleich. Bringt die Energie im Körper wieder in Schwung und zum Fließen. Was ist zu beachten? Die Kinder bestimmen selbst, wie stark der Druck beim Putzen ist.

Quelle: 30 Qigong-Bildkarten für Kinder vom Don Bosco Medien Verlag

Wertschätzung untereinander

Es gibt pro Teilnehmer ein leeres Blatt mit seinem Namen. Alle Teilnehmer dürfen während der Sitzung wertschätzende Dinge über diese Person darauf schreiben. Gerne auch bei Personen, die man gar nicht kennt. Da muss man eben etwas genauer „hinschauen“, was einem an dieser Person auffällt, z.B. ein Lächeln, eine Geste, ein besonderes Kleidungsstück,...

Am Ende der Veranstaltung darf jede Person sein eigenes Blatt mit den Wertschätzungen der anderen mit nach Hause nehmen. Es wird sicher einige Überraschungen geben, was anderen an einem selbst auffallen. Klappt auch mit Kindern. Hierbei kleine Beispiele geben, z.B. „... hat mir schon mal geholfen“, „... teilt mit mir“

Die Übung soll die Kinder dafür sensibilisieren, dass man auch bei Kindern, die man nicht so mag, positive Dinge entdecken kann.

Bohnengeschichte

Geschichte vorlesen und Bohnen austeilten – jede Person darf 5 Bohnen rausnehmen. Am Ende der Veranstaltung kann jeder Teilnehmer reflektieren, wieviel Bohnen bei ihm gewandert sind und ggf. auch nochmals selbst daran denken, was für Situationen dies waren.

Alternative: Ein leeres Marmeladenglas mit „Glücksmomenten“ (kleinen Zettel mit einem Wort oder einem kurzen Satz) füllen. Diese können dann z.B. an Weihnachten gelesen werden und rückblickend sieht man, was für tolle, gemeinsame Aktionen man schon in der Gruppe erlebt hat.

Bilderrahmen

Alleine oder in Kleingruppen werden Naturschönheiten draußen in der Natur gesucht und mit dem Bilderrahmen „in Szene gesetzt“. Wenn alle etwas gefunden haben, kann eine Vernissage stattfinden und jeder/jede Gruppe darf etwas zu seinem Kunstwerk sagen. Dann kann jeder die Ausstellung anschauen.

Kann auch verwendet werden, um eine Wegstrecke zu bewältigen. Dann können die Kinder die Natur immer wieder durch die Bilderrahmen betrachten. Hier können auch Bilderrahmen in Form von Figuren, Tieren erstellt werden (Schmetterling, Herz, Stern, Schnecke...)

Alternative zu älteren Bilderrahmen: stabilere Passepartout aus Karton für Bilderrahmen austeilen.

Blumen

Wunschblumen gestalten und jeder Teilnehmer darf gespannt sein auf seinen Wunsch. Bei kleineren Kindern können auch Bilder dargestellt werden, z.B. auf die Frage: „Was möchtest du im Wald entdecken?“ – Baum, Ast, Blatt, Schnecke...

Kontakt

Schwäbischer Albverein e.V.
Jugend- und Familiengeschäftsstelle
70174 Stuttgart

Telefon 0711 – 22585 – 20
E-Mail familien@schwaebischer-albverein.de
Internet www.albvereinsfamilie.de



Foto: Adobe Stock

Fachlicher Impuls von Andrea Friedel

FVV 2025 Frühjahr

Bohnengeschichten

Die Glücksbohnen – Geschichte zum Nachahmen

Obwohl fast jeder mehrfach am Tag kleine Glücksmomente erlebt, gehen diese oft in der Hektik und den Sorgen des Alltags einfach unter. Das Glück lässt sich auch im Alltag finden. Sprichwörtlich liegt es zwar auf der Straße, aber wir bemerken es nicht. Wissenschaftler raten, täglich drei kleine Dinge zu notieren, die ein Glücksgefühl ausgelöst haben. Doch es geht auch ganz einfach. Diese kleinen Geschichten über die Glücksbohnen sind tolle Beispiele und zeigen, wie wir tatsächlich fündig werden. Lest hier:



Die Geschichte einer alten weisen Frau und die Glücksbohnen

Eine sehr alte, weise Frau verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht, um unterwegs die Bohnen zu kauen.

Nein, sie nahm die Bohnen mit, um so die schönen Momente des Lebens besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf der Straße, ein köstlich duftendes Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine Berührung des Herzens, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, das Zwitschern eines Vogels – für alles, was die Sinne und das Herz erfreuen, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern.

Manchmal waren es auch zwei oder drei Bohnen, die auf einmal den Platz wechselten.

Abends saß die weise Frau zu Hause am Kamin und zählte die Glücksbohnen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte diese Minuten. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war, und freute sich darüber.

Sogar an den Abenden, an denen sie nur eine einzige Bohne zählte, war jeder Tag für sie ein glücklicher Tag – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.

(Verfasser unbekannt)

Der Bauer und die Glücksbohnen

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Glücksbohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

(Verfasser unbekannt)

Alternativen dazu

Kleine Perlen, Reiskörner oder auch Erbsen können dasselbe bewirken. Es geht darum, dass wir damit einen Blick auf das Schöne und Positive bekommen – auf die kleinen Glücksmomente, die wir sonst vielleicht nicht wahrnehmen, gerade in dieser hektischen Zeit.

Bsp.: in kleine Säckchen eine bestimmte Anzahl an Bohnen vorbereiten und diese den TN schenken oder verteilt diese Säckchen sogar der Osterhase und sie dürfen von den Kindern gefunden werden.

Quelle: Die Glücksbohnen – Geschichte zum Nachahmen - netzfrauen– netzfrauen

Fotocollage: Freepik.com



Kontakt

Schwäbischer Albverein e.V.
Jugend- und Familiengeschäftsstelle
70174 Stuttgart

Telefon 0711 – 22585 – 20
E-Mail familien@schwaebischer-albverein.de
Internet www.albvereinsfamilie.de