

Die Geschichte von Lumix

Eine Achtsamkeitsübung für Kinder

Es war einmal ein kleiner Junge - er hieß Lumix. Lumix wohnte weit, weit entfernt auf einem fremden Planeten, am Ende der Milchstraße rechts.

Lumix war sehr neugierig. So kam er auf die Erde, um alles kennen zu lernen: die Tiere, die Pflanzen, natürlich uns Menschen und alles, was wir so essen. Denn so etwas kannte er auf seinem Planeten nicht.

Besonders neugierig machte Lumix das hier (lege die Rosine auf den Tisch). Kannst du ihm sagen, wie das heißt? (Rosine) Was meinst du hat Lumix gedacht, als er zum ersten Mal eine Rosine sah?

Lass und gemeinsam mit Lumix die Rosine entdecken:

Lass sie uns erst einmal **anschauen**: Welche Farbe hat sie? Wie sieht sie aus (sie hat ja lauter Falten). Welche Form hat sie? Woran erinnert sie dich? (kleiner Ball)

Jetzt will auch unsere **Nase** die Rosine entdecken. Kannst du etwas riechen? Macht die Rosine dir vielleicht Appetit, oder eher nicht? Alles ist in Ordnung, du kannst die Rosine auch einfach nur beobachten.

Weiß du was? Wir können der Rosine auch **zuhören**. Kannst du sie hören, wenn du sie mit zwei Fingern leicht zusammendrückst? Oder wenn du sie mit zwei Fingern vorsichtig reibst? Oder wenn du sie von einer Hand in die andere fallen lässt? Wie hört sie sich an, wenn du sie auf den Tisch fallen lässt?

Jetzt wollen wir die Rosine genau **ertasten**. Dazu benutzen wir zuerst unsere Finger. Wie fühlt sie sich an (kühl, warm?) Wie fühlt sie sich an, wenn man sie zwischen den flachen Händen vorsichtig bewegt? Können deine Fingerkuppen die Rillen und Ritzen und Falten, Höhen und Tiefen ertasten? Wenn du sie vorsichtig drückst, ist sie weich oder hart?

Nach den Fingern wollen nun auch unsere **Lippen** die Rosine kennen lernen und ertasten. Streiche ganz sanft mit der Rosine über deine Lippen. Fühlt sie sich anders an als mit den Fingern? Du kannst der Rosine auch ein Küsschen geben. Leg die Rosine vorsichtig zwischen deine Lippen. Spürst du sie?

Nun kommt der **Mund** an die Reihe. Leg die Rosine auf deine Zunge und spüre ihr Gewicht. Bewege sie sanft hin und her. Kannst du etwas schmecken?

Du kannst dich entscheiden: willst du die Rosine jetzt wieder zurück auf den Teller legen? Wenn du willst, kannst du sie auch zerbeißen. Beides ist gut.

Wenn du sie zerbeißt: Spürst du den Saft? Wenn du sie kaut, wirst du merken, dass sie immer kleiner wird, sich auflöst und schließlich verschwunden ist. Spürst du trotzdem noch ihren Geschmack im Mund?

Wir zeigen Lumix unseren leeren Mund. Die Rosine ist weg! Tschüss kleine Rosine.

Lumix sagt Danke, dass er dabei sein durfte!
