

Prätsch

Moment mal - Das Wirbelwindspiel



Achtsamkeitsspiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit
mit Kindern und Jugendlichen

BELTZ

Für den schnellen Einstieg

Hallo und herzlich willkommen! Hast du auch an vielen Sachen Spaß und manchmal 1000 Ideen gleichzeitig? Gefällt es dir, herumzutoben und deine ganze Kraft zu spüren? Ja, es ist wunderbar, ein Wirbelwindkind zu sein, voller Energie und Neugier rasen die Wirbelwindkinder durch die Welt. So viel Spannendes und Aufregendes gibt es zu entdecken auf der Reise. Ab und zu meldet sich der kleine Moment ganz leise und flüstert: »Halt an und hör mal ganz genau hin« oder »Mach langsam und sieh dich um. Schau dir genau an, was du sehen kannst!«.

So höre auf den Moment und versuch einmal, genau hinzuschauen oder hinzuhören, was in diesem Augenblick in dir und um dich herum passiert. Das nennt man auch »achtsam sein«. Wüffel dich durch die Wirbelwindwelt bis zur Ruheinsel, sammle Momentepunkte beim Ausprobieren von Achtsamkeitsübungen und hab viel Spaß beim Wirbelwindspiel!



Spielanleitung

Spielaufbau:

- * Legt das Spielbrett auf den Tisch.
- * Jeder Spieler und jede Spielerin sucht sich eine Spielfigur aus und stellt sie auf das Startfeld unten links.
- * Teilt die Übungskarten in 3 Stapel auf (grün, rosa und blau), mischt sie und legt sie neben das Spielfeld.
- * Legt die Momentepunkte bereit.

Ziel des Spiels: Reise entlang des Wirbelwindes und lerne dabei, ab und zu einen Moment innezuhalten, indem du eine Achtsamkeitsübung ausprobierst. Sammle durch das Ausprobieren so viele Momentepunkte wie möglich. Wer die meisten Momentepunkte sammeln konnte, hat gewonnen!

Spieldauer: Das Spiel dauert ca. 15–25 Minuten bei 2 Spielenden mit 2 Würfeln. Seid ihr schon älter und habt mehr Ausdauer, könnt ihr das Spiel länger spielen, indem ihr nur mit 1 Würfel würfelt.

Anzahl und Alter der Spieler: 2–4 Personen, ab 6 Jahren

Und so geht's

- * Wer am jüngsten ist, beginnt. Es wird im Uhrzeigersinn mit 2 Würfeln gewürfelt.
- * Es dürfen mehrere Figuren gleichzeitig auf einem Feld stehen – rauswerfen gibt es nicht.
- * Geh so viele Felder vor, wie du Punkte gewürfelt hast.
Es gibt verschiedene Feldtypen:

Achtsamkeitsfelder

Bei den Achtsamkeitsfeldern liest immer die Person, die nicht an der Reihe ist, laut vor.



Auf einem blauen Feld ziehst du eine Karte vom Stapel **Körperübungen** und führst diese durch.



Zieh eine grüne Achtsamkeitskarte und führe eine **Sinnesübung** durch.



Kommst du auf ein rosafarbenes Feld, ziehst du eine rosa Achtsamkeitskarte und führst eine **Gedankenübung** durch.

Für jede ausprobierte Achtsamkeitsübung bekommst du einen Momentepunkt. Wenn du eine Übung nicht ausprobieren möchtest, dann ist das auch okay, du erhältst dann keinen Momentepunkt und der nächste Spieler ist an der Reihe. Es geht nicht um das erfolgreiche Durchführen einer Übungsaufgabe, sondern um das Mitmachen und Ausprobieren!

Viele Mitspieler: Wenn ihr mehr als 3 Spielende seid, so bildet einfach 2 Übungsteams (aus jeweils 2 Spielern). Wenn du dran bist, darf der oder die andere aus deinem Team die Übung mitmachen und auch die Fragen zur Übung beantworten, wenn sie möchten. Den Momentepunkt erhältst aber nur du!

Aktionsfelder



Wenn du auf das **Händeklatschfeld** kommst, klatsche einen Rhythmus vor (in die Hände klatschen, auf die Oberschenkel klatschen und Füße stampfen – alles ist erlaubt). Die anderen Mitspieler müssen sehr achtsam zuschauen und zuhören und dann nachklatschen. Du als Vorklatscher und alle Mitklatscher bekommen einen Momentpunkt.



Beim **Wirbelwindfeld** darfst du einmal durch den Raum wirbeln (rennen, springen, dich drehen oder zappeln), so wirbelig du nur kannst! Wenn du das nicht möchtest, musst du deine Figur auf dem Spielbrett mit einer anderen Figur tauschen. Das Feld, auf das dich dieser Wirbelwind-Tausch führt, muss von dir dann auch noch durchgeführt werden (also die Achtsamkeitsübung, du hast Glück oder Pech ...).



Oh nein, vor lauter Herumwirbeln verlierst du einen Momentepunkt! Manchmal hat man eben Pech im Leben. Du musst einen Momentepunkt abgeben.



Du bist ein Glückspilz! Das Leben meint es gut mit dir, du gewinnst zwei Momentepunkte.



Beim **Durchatmenfeld** darfst du einmal tief (z.B. am offenen Fenster) durchatmen.



Beim **Pustewindfeld** wirst du mit aller Kraft nach vorne gepustet. Was für ein Wind! Du darfst abhängig von deiner Position mehrere Schritte vor (1 Schritt, wenn du Erste bist, 3 Schritte, wenn du Zweite bist, 5 Schritte, wenn du mindestens Dritte bist). Danach erfüllst du die Aufgabe des Feldes, auf das du gekommen bist.

Immer wieder kommst du auch auf Felder, die dich auf deinem Weg einige Felder zurückrutschen lassen. Ärgere dich nicht – nun hast du noch mehr Chancen, Momentepunkte zu sammeln.



Ziel und Ende des Spiels

Juhu, du bist als Erste/r auf der Ruheinsel angekommen, super! Das Spiel ist damit beendet. Es ist übrigens nicht nötig, punktgenau ins Ziel zu gelangen. Nun werden die Momentepunkte gezählt. Wer die meisten Punkte sammeln konnte, hat gewonnen. Alle, die mitgemacht haben, haben bestimmt viel Neues über sich, ihre Gedanken, ihre Sinne und ihren Körper gelernt.



Auf einen Blick: Wie man einen Momentepunkt bekommen kann

- * Mitmachen und Ausprobieren auf den 3 Achtsamkeitsfeldern (rosa, grün und blau) → **1 Momentepunkt**
- * Glückspilzfeld → **2 Momentepunkte**
- * Wer beim Händeklatschfeld mitklatscht → **1 Momentepunkt**
- * Spieleranzahl: Bei vier Spielern bilden diese zwei Achtsamkeits-Übungssteams, damit zwei Personen die Übung mitmachen können und die Fragen zur Übung beantworten dürfen, wenn sie möchten.
Einen Momentepunkt für achtsames Ausprobieren bekommt nur der Spieler, der gewürfelt hat.



Spielanleitung für Therapeuten und Therapeutinnen

Das Spiel »Moment mal – Das Wirbelwindspiel« ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, auf spielerische Art Achtsamkeit kennenzulernen, indem sie während des Spiels verschiedene Achtsamkeitsübungen ganz ohne Erfolgsdruck ausprobieren.

Das Spielbrett zeigt eine fantastische Landschaft mit einem großen Wirbelwind. Die Spieler und Spielerinnen lernen auf ihrem Spielweg verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, wobei sie für jeden Übungsversuch »Momentpunkte« erhalten.

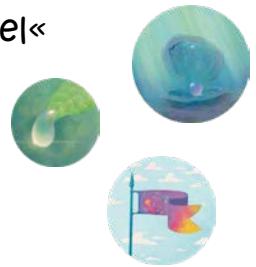


Manchmal rutschen sie zurück oder der starke Wind treibt sie nach vorn, bis sie schließlich am Ende auf der Ruheinsel ankommen. Ziel ist, Achtsamkeit durch Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen und Gedankenexperimente zu erfahren, viele verschiedene kleine Übungen kennenzulernen und vielleicht bleibt die ein oder andere kleine Übung im Gedächtnis und wird im Alltag nochmal angewandt.

Das Spiel »Moment mal – Das Wirbelwindspiel«

Spielumfang:

- * Spielbrett
- * Anleitung
- * 2 Würfel
- * 4 farbige Spielfiguren
- * 90 Übungskarten mit Achtsamkeitsübungen (je 30 zu Gedanken, Körper, Sinne)
- * 50 Momentpunkte



Die Achtsamkeitsübungskarten

Auf den verschiedenfarbigen Achtsamkeitsfeldern wird vom Spieler, der am Zug ist, eine kurze Übung durchgeführt, für die nur wenig Zeit und i.d.R. keine zusätzlichen Materialien benötigt werden. Ein Spieler, der nicht an der Reihe ist, liest die Übungen vor.

Hinweis: Bei jungen oder leseschwachen Kindern sind Sie, als Erwachsene, die Spielleiter und lesen die Übungen vor. Der Spielleiter muss sich also im Spiel mit z.B. einem sechsjährigen Kind die Übung selbst vorlesen – es geht dann weniger um das korrekte Durchführen der Übung als Spielleiter. Ziel ist es, dass die Kinder (wenn sie an der Reihe sind) die Übungen ausprobieren und erleben.

KÖRPER

- Achtsamkeitsübung -

Das bewusste Beobachten von Empfindungen im Körper ist Teil der Achtsamkeitspraxis, z.B. der Body-Scan. Indem man die Aufmerksamkeit auf den Körper richtet, kann man sich besser mit dem aktuellen Erleben verbinden – der Körper und der Atem sind immer gegenwärtige Anker zum aktuellen Moment. Etwas mit dem Körper zu tun und sich darauf zu konzentrieren, fällt Kindern oft leichter, weil sie dabei »aktiv« sind.

Ein weiterer Anker zum aktuellen Moment sind die verschiedenen Sinne: Das Sehen, das Hören, das Fühlen, das Schmecken und das Riechen. Unsere verschiedenen Sinneswahrnehmungen können wir nutzen, um den Augenblick vollständig zu erfassen oder unsere Aufmerksamkeit bewusst auf eine Sinnesempfindung (z.B. hören mit geschlossenen Augen) auszurichten und uns somit mit uns und unserer Umgebung intensiver zu verbinden.

SINNE

- Achtsamkeitsübung -

GEDANKEN

- Achtsamkeitsübung -

Hier werden verschiedene Vorstellungsübungen, Gedankenexperimente, Selbstmitgeföhlsübungen und Meditationen zusammengefasst. Einerseits bekommen die Kinder Impulse zum Thema Dankbarkeit, Mitgeföh und Akzeptanz, aber sie lernen auch verschiedene kurze Atemmeditationen kennen und erfahren etwas über Gedanken: Die Kindern sollen verstehen, dass Gedanken Produkte des Verstandes sind, welche nicht immer wahr sind, und zu denen man üben kann, etwas Abstand zu gewinnen.



© Beltz Verlag, Weinheim, 2024
www.beltz.de
Autorin: Miriam Prättsch
Illustration: Samuel Rassy, www.samrassy.com
Lektorat: Antje Raden
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: Marah Ehret
Produktion: AGR
Printed in Spain
GTIN 4019172101282