

Die Dankbarkeitsmeditation für Fortgeschrittene

Setze dich bequem und ruhig auf deinen Stuhl oder lege dich gemütlich mit dem Rücken auf deine Unterlage. Bemerke, wie deine Beine den Stuhl oder die Unterlage berühren, wie sich dein Rücken an die Lehne oder den Boden schmiegt, wie deine Arme ruhig neben oder auf dir liegen. Spüre, wie deine Kleidung weich und bequem an deinem Körper anliegt und wie angenehm warm sie dich hält. Schließe nun deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Fühle, wie er langsam deinen Bauch anhebt, wenn du einatmest, und deinen Bauch wieder senkt, wenn du ausatmest. Atme gleich ein, bis ich auf null gezählt habe. Dann hältst du deinen Atem in deinem Bauch, bis ich wieder auf null gezählt habe. Danach atmest du ganz langsam aus, bis ich auf null gezählt habe. Atme ein – 2, 1, 0. Halte den Atem – 5, 4, 3, 2, 1, 0. Und atme aus. 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. [3 Mal wiederholen] Du fühlst dich ganz entspannt und wohl und bist bereit, auf eine kleine Erinnerungsreise mitzukommen.

Denke an eine Aktivität, für die du dankbar bist und die dich glücklich gemacht hat. Vielleicht war das ein Ausflug, den du mit deiner Familie gemacht hast, vielleicht aber auch das letzte Fußballtraining mit deinen Freunden oder aber eine besondere Unterrichtsstunde. Welche Aktivität fällt dir ein? Erinner dich daran, wie es war, als du die Aktivität gemacht hast. Wie hast du dich gefühlt? Warum hast du dich dankbar und glücklich gefühlt? Wo hast du das Gefühl gespürt – in deinem Bauch vielleicht, oder in deinem Hals, in deiner Brust, in deinem Kopf? Erinner dich und lasse die Bilder wie einen Kinofilm abspielen.

Denke nun an ein Lebewesen, also eine Person oder ein Tier, für das du dankbar bist und das dich glücklich macht. Vielleicht sind es sogar mehrere Personen wie deine Familie oder deine Freunde. Oder es ist dein Haustier oder ein Tier, das du im Zoo gesehen hast. Was hat die Person oder das Tier gemacht, dass du dankbar bist? Warum hat dich das Lebewesen glücklich gemacht? Wie fühlst du dich, wenn du bei der Person oder dem Tier bist? Wo fühlst du das Gefühl? Erinner dich an den schönsten Moment, den du mit dem Lebewesen hattest und genieße die Erinnerungen.

Denke nun an ein Ding, für das du dankbar bist und das dich glücklich macht. Vielleicht ist es deine PlayStation oder dein Handy, vielleicht aber auch dein Scooter oder ein besonderer Stift. Wer hat dir den Gegenstand gegeben? Warum ist das Ding so besonders für dich? Erinner dich an schöne Zeiten, die du mit dem Gegenstand verbracht hast. Was hast du dabei gefühlt? Und wo hast du die Gefühle gefühlt? Erinner dich an die schönen Zeiten mit dem Gegenstand und fühle all diese guten Gefühle erneut.

Zuletzt denke an eine Sache, Aktivität oder Person, für die du heute schon dankbar gewesen bist. Vielleicht warst du dankbar für ein besonders leckeres Frühstück, für Zeit mit deiner Familie oder dafür, dass dein Hund dich freundlich geweckt hat. Warum hat dich das glücklich gemacht? Wo hast du das Gefühl gespürt? All diese Erinnerungen sind nun immer für dich in deinem Kopf. Wenn du traurig bist oder du denkst, dass du einen schlechten Tag hast, kannst du dich immer wieder an diese schönen Momente, netten Lebewesen oder tolle Aktivitäten erinnern und dir bewusst machen, dass es ganz viel gibt, für das du dankbar sein kannst und das dich glücklich macht. Das ist nun deine Superkraft, die dich immer wieder aufmuntern kann.

Nun stelle dich darauf ein, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Mache dafür deine Hände zu Fäusten, strecke deine Arme und Beine, atme nochmal ganz tief ein und aus, mache die Augen wieder auf und sei wieder im Klassenraum.

**Tipp**

Die Übung eignet sich für Kinder, die schon Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen gemacht haben. Der Begriff "Dankbarkeit" sollte im Vorfeld besprochen werden.