



Meditation – Der Diamant

Du brauchst: Kleine Deko - Diamanten

Lege alle Diamanten in die Mitte eures Sitzkreises.
Folgende Fragen können zu Beginn gestellt werden:

- Was ist das? Woher kennst du das? Was weißt du darüber?
- ➔ Ziel: Diamanten sind sehr wertvoll.

Nun beginnst du mit der Gedankenreise. Die Kinder sollen dabei nicht laut antworten, bis du fertig bist.

Du darfst jetzt einen Diamanten in die Hand nehmen. Setze dich bequem hin und atme einmal tief ein und wieder aus. Und noch einmal tief ein und aus. Und ein letztes Mal, atme ganz langsam tief ein und langsam wieder aus. Schau dir deinen Diamanten ganz genau an.

Betrachte den Diamanten von allen Seiten. Drehe ihn und schau ganz genau hin. Wie sieht er aus? Was siehst du, wenn du hindurchschaust? Welche Farben siehst du?

Wie fühlt er sich an? Ist er glatt oder eher rau? Wie fühlen sich die Ecken und Kanten an?

Wenn du magst, kannst du jetzt deine Augen schließen.
Stelle dir vor, du bist dieser Diamant. Welche Eigenschaften hast du dann?

(An dieser Stelle, entweder die Kinder selbst denken lassen oder weitere stärkende Aussagen erzählen: Du kannst dich mit dem Diamanten gedanklich verbinden und folgende Gedanken in deinem Kopf nachsprechen:

Ich bin wertvoll wie dieser Diamant. Ich bin richtig toll. Ich werde geliebt. Ich bin gut. Ich bin reich. Ich habe viele großartige Freunde. Ich habe Glück.)

Was erlebst du nun großartiges als Diamant? Ich lasse dir jetzt etwas Zeit über deine Reise als Diamant nachzudenken.

Den Kindern nun 2 - 3 Minuten Zeit lassen.

Nun komme wieder zurück in deinen Körper und in diesen Raum. Öffne langsam die Augen und nimm wieder alles wahr.

Anschließend die Kinder erzählen lassen, was sie erlebt haben.

- Ziel ist es, die positiven Eigenschaften eines Diamanten auf das Kind zu übertragen. Es soll begreifen, dass es so wertvoll wie ein Diamant ist.

Die Diamanten dürfen die Kinder behalten.

Die Kinder können zum Schluss ihre Gedanken aufmalen/schreiben oder das Diamanten Mandala ausmalen.