



LINA MADLENER

# *Herzensfreunde schenken*

Achtsamkeit und Wertschätzung in der Familie  
Übungen und Rituale für Klein und Groß

Karin Fischer Verlag

Lina Madlener  
***Herzfreude  
schenken***

Achtsamkeit und Wertschätzung in der Familie

Übungen und Rituale  
für Klein und Groß

Karin Fischer Verlag · Aachen

*Für meine Kinder, Enkelkinder  
und alle Kinder dieser Welt*

# Inhalt

## **Einleitung**

### **Ein achtsames Miteinander**

Was ist Achtsamkeit?

Warum es gut ist, mit der ganzen Familie Achtsamkeit zu  
üben

Achtsamkeit in der Familie praktizieren

Das Bewusstsein vertiefen durch die Achtsamkeit

So kann das Familienleben, das Miteinander gelingen

Achtsames Handeln im Umgang mit den Kindern

Wie setzen wir das achtsame Handeln in der Praxis um?

Zeit für Kinder

Liebe Mama und lieber Papa, wie startet ihr in den Tag?

Ich übe täglich Achtsamkeit

Geborgen im Kreis/in einer Familienrunde

### **Achtsamkeitsübungen der Selbstliebe**

Achte auf dein Herz-Zentrum der Liebe

I: Ich spreche mit meinem Herzen

II: Wir spüren unsere Herzen

III: Was macht mein Herz glücklich?

IV: Wir danken von Herzen

V: Wir schenken unserem Herzen kraftvolle Worte

## VI: Herzfreude schenken

### **Achtsamkeitsübungen für das Körperbewusstsein**

Mein Spiegelbild

Ich liebe mich

Ich atme

Sich selbst kennenlernen

Sich selbst berühren

Ich habe einen Namen

Spiegelbild

Blindenführung

Zauberhände - Berührungskontakt mit dem Gegenüber

Unser Körper

Unser Geist

Herzatmung

Unsere Seele

Täglich Herzfreude schenken

Singen gibt Kraft und spendet Energie

Die heilende Kraft des Tanzens: Energetischer Wirbeltanz

Dankeschön-Wasser

Ich bin die Sonne, ich bin das Licht

Mit den Zähnen klappern

Die Zunge im Mund rollen

Die Backen aufblasen

### **Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um?**

Geschwister-Streit-Stopp-Übung

Segnung

Ich schlafe ein mit Segen

Schau mir in die Augen

Ein Lächeln schenken

Ich und mein Kuscheltier – Wir sind Freunde fürs Leben!

### **Gemeinsam schaffen wir alles**

Fit für die Hausaufgaben

Bücher vorlesen

Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst

Miteinander essen

Baden in Licht und Liebe

### **Energetische Übungen**

Schnelle Hilfe bei einer Unruhe

Mein persönliches Ritual vor einem wichtigen Termin

Ich nehme mir Zeit für dich

Ich gebe dir Halt

### **Achtsamkeitsübungen der Bewegung**

Für die Füße

Ich und du

Hüpfe dem Stress davon

Gleichgewichtsübung gegen die Angst

Ich klopfe mich frei

Ich schwimme dem Stress davon

Tiere nachahmen

Wachsen wie ein Baum

### **Achtsamkeitsübungen in der Natur Die Liebe zu unserer Erde**

Spaziergang in der Natur

Jeden Morgen geht die Sonne auf

Blumen lieben und wertschätzen

Den Wald mit allen Sinnen erleben  
Der Baum, mein Freund  
Mein Baum  
Tanz der Bäume  
Mit den Bäumen sprechen  
Eine Handvoll Erde  
Ich fühle die Kraft der Steine  
Ich fühle die Kraft der Regenbogenfarben in mir

### **Die heilende Kraft der vier Elemente**

Die heilende Kraft des Wassers  
Die heilende Kraft der Luft  
Die heilende Kraft der Erde  
Die heilende Kraft des Feuers

### **Achtsamkeitsübungen für unsere innere Mitte**

Ich bin ein Licht, du bist ein Licht  
Dein Schutzengel ist immer bei dir!  
Kerzenlicht

### **Achtsamkeitsübungen für die Übergänge im Leben**

Ich gebe mir Halt  
Durch Zählen komme ich zur Stille und Konzentration

### **Fantasiereisen**

Erde  
Wasser ist Leben  
Luft  
Sonne in mir

## **Was bedeuten Großeltern für ihre Enkel?**

Oma-Opa-Segensritual  
Liebe nehmen – Liebe geben  
Frieden breitet sich in mir aus

Lieder der Achtsamkeit

Danksagung



# Einleitung

Dieses Buch möchte Familien mit Kindern ermutigen, Achtsamkeit und Wertschätzung bewusst in ihr Leben zu integrieren. In diesem Buch findet ihr praktische Impulse, Spiele und Übungen für ein achtsames Miteinander.

## **Achtsam und liebevoll zu sein, wie geht das?**

Lieben zu lernen beginnt mit der Geburt und zieht sich durch das ganze Leben. Dennoch fühlen sich manche Kinder weniger geliebt, weniger verstanden und stehen mehr unter Druck als je zuvor. Liebe erweist sich als unsere grundlegende Lebensform, doch um mit ihr wachsen zu können, muss sie stets gepflegt werden. Liebe und Achtsamkeit kann man in jedem Alter lernen. Wenn ein Kind Liebe erfährt, lernt es selbst zu lieben. Dabei ist Liebe nicht nur ein Zustand, Liebe ist auch Handeln. So wie der Titel des Buches *Herzfreude schenken* sagt, können wir Erwachsenen einen großen Teil zum Gelingen dieser herzlichen Atmosphäre beitragen. Das bedeutet, den kleinen Menschen in seiner Vollkommenheit annehmen, ihm Liebe, Zuwendung und vor allem *Herzfreude schenken*.

Liebe und Achtsamkeit sind für Kinder von großer Bedeutung, um sicher, glücklich und gesund aufwachsen zu können. Das Ziel besteht darin, den Kindern zu zeigen, wie man liebt und wie man mit dem Herzen sieht, denkt und fühlt. Einige Achtsamkeitsübungen werden euch und euren Kindern helfen, ihre kindliche Freude, ihren kindlichen Geist und ihre Selbstliebe bis ins Erwachsenenalter zu bewahren. Zu wissen, wie man liebt und achtsam

miteinander umgeht, kann euren Kindern helfen, das Leben zu lieben und Herausforderungen mit Optimismus, Verantwortungsgefühl und Unternehmungsgeist zu begegnen. Sie können sodann als Erwachsene besser für sich und andere sorgen und ihr Wissen in liebevollem Sein ihren Kindern weitergeben.

Auch ich war mal ein Kind. Als ich in die Schule kam, hatte ich große Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren und still zu sitzen. Mein Körper reagierte auf diese Überforderung mit Stress, Bauch- und Kopfschmerzen und einer inneren Unruhe. Meine Klassenlehrerin erkannte dies zu meinem Glück und schlug vor, mich bei einem Kurs für Autogenes Training (Übungen der Achtsamkeit) anzumelden. Das erste Mal in meinem Leben konnte ich ganz behutsam und bewusst meinen Körper kennenlernen, Ängste abbauen und innere Ruhe finden. Dafür bin ich heute noch sehr dankbar! Diese persönliche Erfahrung im Umgang mit Achtsamkeit hat mich sehr geprägt. Ich verspürte den inneren Wunsch, dieses Wissen zu teilen und den Menschen näher zu bringen. Zu zeigen, wie wichtig es ist, den eigenen Körper kennenzulernen und zu lieben. Mein Herzensziel stand fest: Ich wollte mit Kindern arbeiten und ihnen dabei helfen, sich in schwierigen oder stressigen Situationen autosuggestiv beruhigen zu können. Daraus entwickelte sich meine Leidenschaft für ganzheitliche Pädagogik. Durch meine langjährige Arbeit mit Kindern habe ich gelernt, Kinder so anzunehmen, wie sie sind, und als das, was sie sind – eigenständige Menschen unserer Erde.

Es ist sehr wertvoll, wenn Erwachsene offen für die Wahrnehmung und Bedürfnisse ihrer Kinder sind. Mein Wunsch ist es, Kindern eine Tür zu öffnen, durch die sie in einer liebevollen Umgebung erfahren, wer sie wirklich

sind! Aus diesem Grund warten im Buch *Herzfreude schenken* besondere Achtsamkeitsübungen auf euch! Durch diese Übungen erfahrt ihr, wie einfach es ist, sich täglich bewusst wahrzunehmen, sich zu umarmen und sich in die Augen zu schauen, damit unsere Seelen die Chance haben, einander zu begegnen. Die Übungen sind sehr einfach und praktisch aufgebaut, sodass ihr und eure Kinder sie miteinander ausprobieren und wunderbar in den Familienalltag integrieren könnt.

Ich wünsche euch viele Anregungen, die euch täglich dazu inspirieren, Momente der Achtsamkeit zu genießen und Zeit zum Staunen, Beobachten, Ausprobieren, Lieben, Lachen und einfach glücklichen Leben zu schenken!

*Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,  
Der bedeutendste Mensch ist immer der,  
Der dir gerade gegenübersteht,  
Das notwendigste Werk ist stets die Liebe.*

Meister Eckhart

Ein achtsames Miteinander



## **Was ist Achtsamkeit?**

Achtsamkeit bedeutet Aufmerksamkeit. Achtsamkeit bedeutet, sich immer wieder zu erinnern, im Hier und Jetzt zu sein, im gegenwärtigen Moment zu sein. Wenn wir uns erlauben, im gegenwärtigen Moment zu sein, werden wir wunderbare Dinge in uns und um uns herum entdecken können. Erlauben wir uns nicht, im gegenwärtigen Moment zu sein, werden wir immer rennen, suchen, kämpfen, streiten. Achtsamkeit hilft uns, glücklich zu sein, sich und die Umwelt bewusster zu erleben.

Spürst du den Herzschlag deines Kindes während der Umarmung, dann ist es wunderbar für dich! Dann bist du in der Achtsamkeit. Fühlst du Kummer oder Angst, so