



Alice James, Lara Bryan & Darran Stobbart
Illustration Jacqui Langeland & Harry Briggs
Fachliche Beratung Dr. Angharad Rudkin
Gestaltung Freya Harrison & Tilly Kitching

Achtsamkeit zum Mitmachen ★★★★★ **Ideen zum Konzentrieren und Entspannen**

Usborne 2023 · 64 S. · 8,95 · ab 7 · 978-1-78941-880-4

Selten habe ich Autoren, Illustratoren und andere Verantwortliche für ein Buch mit so viel Begeisterung aufgeschrieben wie bei diesem. Und noch seltener ist es, dass ein Verlag die Mitarbeiter an einem Buch allesamt nennt, ausführlich und auch noch an prominenter Stelle. Auf der letzten Seite, aber nicht im Impressum versteckt, finden sich dann noch Angaben zur gestalterischen Leitung, zur musikalischen Beratung und Übersetzung der Anleitungen sowie zur Redaktion der deutschen Ausgabe, und noch ein Dank. Großartig – genau so soll es sein!

Vielleicht könnte man das „Buch“ eher ein sehr flexibles Heft nennen, wie Usborne sie dankenswerter Weise zu machen pflegt. Wir haben selbst im Laufe der Jahre und Jahrzehnte viele davon genutzt, und nicht einmal ist eines auseinandergefallen, auch nicht bei ungeschickten Kinderhänden. Aber was soll man sich nun unter dem Titel vorstellen? Und so fragt dann auch das Buch als erstes „Was ist Achtsamkeit?“, und gibt gleich die Antwort:

Achtsamkeit bedeutet, dass man gegenüber dem HIER und JETZT aufmerksam ist. Es geht darum, „den Augenblick“ bewusst wahrzunehmen und gelassener zu werden. Achtsamkeit hilft, wenn dir viele Dinge durch den Kopf gehen oder du nervös und ängstlich bist. Sie ist eine unkomplizierte Methode, an Dinge heranzugehen. (S. 2)

Das ist schön und verständlich formuliert, und es folgen unmittelbar darunter auch gleich ein paar einfache Tipps, wie man sich verhalten soll: sich gemütlich hinsetzen, seine Augen schließen oder etwas bewusst ansehen, die Hände in den Schoß legen, tief einatmen. Und so wird schon ganz am Anfang klar: Hier geht es nicht nur um Achtsamkeit etwa der Umwelt oder den Mitmenschen gegenüber (was natürlich genauso wichtig ist), sondern vielmehr erst einmal um Achtsamkeit den eigenen Emotionen gegenüber, und erst dann um den Umgang mit anderen Menschen und mit der Umwelt, denn wie sollte man den beherrschen können, wenn es in einem kocht und gärt? Allein dadurch sollte dieses Büchlein verpflichtend für Grundschulen sein ...

Entspannt nun? Dann geht es los. Auf jeder Aufschlagseite (die man bedenkenlos richtig fest aufschlagen kann) finden sich von jetzt an sehr unterschiedliche Ideen zum Ausprobieren, und das Schöne daran: Man muss sich nicht durch das ganze Buch arbeiten, sondern kann wahllos eine Seite aufschlagen, die einen anspricht, auch je nachdem, wo eigene Stärken liegen oder was man gerade gern tun

möchte. Jeweils eine Aufschlagseite bietet ein „Thema“, und die lesen sich etwa so: Atme dich frei. Zufallskunst. Ballettpositionen. Schon gewusst? Wohltuende Muster. Ein netter Gruß. Schatzsuche. Gärtnern mit Resten. Musik hören. Dankbarkeit. Wetter beobachten. Vogelschar ... Das sollte schon die Bandbreite der Ideen ausreichend zeigen.



Die einzelnen „Aktionen“ in Gruppen zusammenzufassen, ist schwierig, und das zeigt ihre Vielfalt. Aber man kann ein paar Begriffe nennen, die sich mit der Achtsamkeit zum Mitmachen verbinden: Natur beobachten und lauschen. Etwas „Handwerkliches“ machen, das auch noch nützt, zum Beispiel Gärtnern im ganz Kleinen. Sich geistig betätigen und einer Herausforderung stellen, wie etwa auf der Seite einen Weg zu finden. Sich konzentrieren. Gefühle zulassen und erforschen, etwa Dankbarkeit. Fantasie, also sich etwas vorstellen, eine Geschichte oder ein Gedicht schreiben, Wortspielereien entdecken oder gar erfinden. Sportliche Herausforderungen, wie die genannten Ballettpositionen. Basteln, wie eine Futterstelle für Vögel oder eine Grußkarte ...

Das zeigt, wie schön alles gefordert ist: der Geist, das Sehen und Hören, der Körper in Bewegung. Wer sich hiermit vertraut macht, wird bald viel mehr entdecken, nämlich die Gedanken, die hinter dem Tun stecken und im Kleinen zu einer veränderten Wahrnehmung der Umwelt und den Mitmenschen oder auch sich selbst gegenüber führen, und alles auch mit dem Grundgedanken, zu einer inneren Ruhe zu finden, die nicht nur Kindern schon lange abhanden gekommen ist.

Ein großartiges Buch in ebenso toller Aufmachung – danke an alle, die dazu beigetragen haben! Eines der wenigen Bücher, die ich keinesfalls verschenke, weil ich fühle, dass ich es dringend selbst brauche.