

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Ethik Sekundarstufe I, Ausgabe: 41

Titel: Grundzüge des Buddhismus: Achtsamkeit (26 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Kreative Ideenbörse Sekundarstufe“ des OLZOG Verlags. Den Verweis auf die Original-quelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 10 Jahren entwickelt der OLZOG Verlag zusammen mit erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien.

▶ Die Print-Ausgaben der „Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

▶ Die Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, in Klassensatzstärke für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@olzog.de

📮 Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 220
www.olzog.de | www.edidact.de

Achtsamkeit

2.7.3


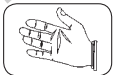

Teil 2.7: Grundzüge des Buddhismus

2.7.3 Achtsamkeit

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schüler sollen




- ◆ sich über den Begriff „Achtsamkeit“ bewusst werden, indem sie ihn von ähnlichen Begriffen abgrenzen und anhand einer beispielhaft achtsam ausgeführten Handlung typische Merkmale von Achtsamkeit herausfinden,
- ◆ durch angeleitete Achtsamkeitsübungen Entspannung, innere Ruhe und ein Gefühl für das Dasein im Hier und Jetzt erleben und dafür sensibilisiert werden, die Dinge um sich herum aufmerksamer, achtsam und bewusster wahrzunehmen,
- ◆ dazu ermutigt werden, Tätigkeiten in ihrem Alltagserleben bewusst achtsam auszuführen und sich über die damit verbundenen Freuden, Ängste, Nöte, Schwierigkeiten, ... im Klaren sein,
- ◆ die Bedeutsamkeit von Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen ... in unseren westlichen Gesellschaften nachvollziehen und sich kritisch mit diesen Formen der Stressreduktion, des Aggressionsabbaus, der Sehnsucht nach Spiritualität usw. auseinandersetzen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. und 2. Stunde: Achtsamkeit – und ähnliche Begriffe</p> <p>Die fünf Beispielsituationen können zum Beginn von fünf verschiedenen Schülern vorgelesen werden. Sie laden zu ersten spontanen Assoziationen und zur Hinführung ein: Was ist ihnen gemeinsam? Was ist ähnlich? In Gruppen erhalten die Schüler dann die Aufgabe, eine der Situationen vorzuspielen (Standbild, Pantomime, Rollenspiel, ...). Dazu können die Rollenkarten kopiert, gelocht und als Namensschilder benutzt werden. Nach der Präsentation geht es um die Unterschiede: Anhand der Aufgaben 2 und 3 werden der Begriff „Achtsamkeit“ und andere ähnlich Begriffe eingeführt, geklärt und den Beispielen zugeordnet. Abschließend notieren die Schüler selbst in Einzelarbeit, in welchen Situationen sie konzentriert, aufmerksam usw. sind und tauschen sich dann darüber aus.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Philipp ist konzentriert, der Jäger hat den Fuchs in seinem Fokus, Leonie ist aufmerksam. Die Erzieherin ist achtsam, aber auch geduldig. Der Mönch meditiert.</p> <p>Es gibt Überschneidungen bei den Bedeutungen der Begriffe: Eine interessierte Hinwendung oder „innere Sammlung“ ist allen gemeinsam, wobei Konzentration und Fokussierung eher auf einen Punkt gerichtet sind und ein „Sich-Zurückziehen“ aus der Welt bedeuten. Dagegen zielen Meditation, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf die Ganzheit der Erscheinungen und Wahrnehmungen, wirken also bewusstseinsweiternd.</p> <p>Konzentration ist die willentliche Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe mit lang anhaltender Aufmerksamkeit.</p> <p>Fokussierung bedeutet, dass für eine gewisse Zeit punktuell und nicht allumfassend auf das Ausgeübte oder Empfundene geachtet wird (in der Physik: der Punkt, an dem sich das Licht bündelt).</p>

2.7.3

Achtsamkeit

Teil 2.7: Grundzüge des Buddhismus

	<p>Meditation: Durch Meditationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstsein, Eins-Sein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.</p> <p>Aufmerksamkeit ist die Zuweisung von (beschränkten) Bewusstseinsressourcen auf Bewusstseinsinhalte, beispielsweise auf Wahrnehmungen der Umwelt oder des eigenen Verhaltens und Handelns, sowie Gedanken und Gefühle. Als Maß für die Intensität und Dauer der Aufmerksamkeit gilt die Konzentration.</p> <p>Achtsamkeit ist die Kunst, in jedem Moment „geistig präsent“ zu sein und somit „voll und ganz in der Gegenwart“ zu leben.</p> <p>Ähnliche Begriffe: Bewusstheit, Wachheit, bewusste Wahrnehmung, Offenheit, Interesse → Texte 2.7.3/M1a* → Arbeitsblätter 2.7.3/M1b bis d*</p>
<p>3. und 4. Stunde: Was genau ist Achtsamkeit?</p> <p>Die Leserollen aus dem Text von M2a und b werden an vier Schüler verteilt: Klara, Enno, Heidi und ein Begleittextleser. Dadurch wird der Begriff „Achtsamkeit“ in den Fokus gerückt: „Was verbindet ihr damit? Was stellt ihr euch darunter vor?“</p> <p>Worten folgen Taten: Die Schüler führen nun unter Anleitung selbst eine achtsame Handlung durch, wobei vorab zu organisieren ist, dass pro Schüler ein Apfel, ein Teller und ein Messer zur Verfügung stehen (alternativ: z.B. Mandarine schälen = ohne Messer). Die Übung wird von der Lehrkraft langsam und deutlich vorgelesen, sodass die Schüler den Anweisungen gut folgen können.</p> <p>Im Anschluss tauschen sich die Schüler in Partner- oder Gruppenarbeit aus und notieren typische Merkmale von Achtsamkeit, die ihnen durch die Übung (und vermutlich im Gegensatz zum sonstigen Handeln) bewusst geworden sind.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Eine achtsame Handlung kann das Essen eines Apfels sein. Eine alternative Übung könnte auch darin bestehen, etwas zu zeichnen. Dabei können die Schüler z.B. folgende typische Merkmale in Bezug auf Achtsamkeit feststellen: entspannt, ruhig, aufmerksam, aufgeschlossen, sorgsam, bewusst wahrnehmend, locker, Fantasie, Interesse, angenehm, aus eigener Erfahrung, ...</p> <p><u>Lösungen „Wortfamilie“:</u> geachtet, verachtet, Verachtung, verachten, beachtet, Beachtung, beachten, beachtlich, Hochachtung, missachtet, Missachtung, missachten, Achtung, achten, Achtsamkeit, achtsam.</p> <p><u>Lösungen „Fremdsprachliche Begriffe“:</u> 1. mindfulness = c) englisch 2. cuidado = a) spanisch 3. accuratezza = b) italienisch 4. attentif = h) französisch</p>

Achtsamkeit

2.7.3

Teil 2.7: Grundzüge des Buddhismus

Erst dann folgt die Ergebnissicherung und der Text bzw. die Texte über Achtsamkeit werden gelesen und mit den eigenen Notizen verglichen. Dabei wird Raum für weitere Gedanken, Fragen, Gefühle, ... gegeben.

Die Arbeitsblätter mit Aufgaben zu Wortfamilie und fremdsprachlichen Begriffen können zur Differenzierung genutzt werden.

5. vipassanā = g) sanskrit
6. aandacht = d) niederländisch
7. árvekni = e) isländisch
8. dikkat = f) türkisch

- **Texte 2.7.3/M2a und b***
- **Arbeitsblatt 2.7.3/M2c***
- **Texte 2.7.3/M2d und e****
- **Arbeitsblätter 2.7.3/M2f und g***

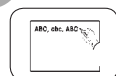
5. und 6. Stunde: Achtsames Handeln lernen und üben

Die Blasen könnten – groß kopiert – als stummer Impuls an der Tafel befestigt und im Rundgang gesichtet werden. Die Schüler suchen dabei jene Blasen heraus, die auf achtsames Handeln hinweisen.

Alternative: In Einzel- oder Partnerarbeit werden die nicht achtsamen Handlungen auf dem Arbeitsblatt durchgestrichen.

Nach einer kurzen Überleitung durch die Lehrkraft (vgl. Arbeitsauftrag 2) bilden die Schüler Gruppen und probieren Achtsamkeitsübungen aus. Je nach Zeit, Klassenstärke, Interessen, ... bieten sich verschiedene Möglichkeiten der Ausführung an, z.B. Text vom Band abspielen lassen, Anweisungen vorlesen, ...

In einer abschließenden Gesprächsrunde werden die gemachten Erfahrungen ausgetauscht und kritisch reflektiert.



Beispiele für achtsames Handeln sind:

- ◆ die Gedanken nur bei der Sache haben, die man im Augenblick macht
- ◆ offen und neugierig für alle neuen Eindrücke sein, während man etwas tut
- ◆ Auch wenn etwas nicht gleich beim ersten Mal klappt: Man lernt aus den Erfahrungen und Fehlern.

Achtsamkeit muss man üben – den Schülern werden hierzu verschiedene Möglichkeiten angeboten. Hilfreich sind ein ruhiger Ort (eventuell auch eine Wiese im Freien) und genügend Platz zum Sitzen.

- ◆ Übung 1: Achtsamkeitsübung/Das offene Fenster. Geräusche werden von den Schülern bewusst wahrgenommen und wiedergegeben. Hilfsmittel: geeignetes Fenster, Gong oder Triangel, eventuell Malutensilien. Als Variation können die Eindrücke gemalt werden.
- ◆ Übung 2: Atementspannung für Schüler/Meeratem
- ◆ Übung 3: Bach-Fantasiereise
- ◆ Übung 4: Zeit erleben. Hilfsmittel: Wecker oder Eieruhr

→ **Texte 2.7.3/M3a bis d*/****

2.7.3

Achtsamkeit

Teil 2.7: Grundzüge des Buddhismus

7. Stunde: Achtsam durch den Tag gehen

An der Tafel könnten zunächst – vielleicht in einem „Tagesablauf-Abc“ – sämtliche Tätigkeiten gesammelt werden, die die Schüler von morgens bis abends verrichten.

Von dieser Liste und/oder von der auf den Arbeitsblättern wählen die Schüler dann ein bis drei Tätigkeiten aus, die sie an den folgenden Tagen bewusst achtsam ausführen möchten. Was wann und wie lange achtsam getan werden soll, wird mit einem Partner besprochen und festgelegt (schriftliches Fixieren); auch der anschließende Austausch darüber wird schriftlich festgehalten (evtl. Achtsamkeitstagebuch anlegen).

Die Leitsätze von M4c bieten eine gute Basis zur Verinnerlichung. Sie können im Klassenraum oder bei den Schülern zu Hause aufgehängt werden und als positive Affirmationen dienen.



Achtsame Handlungen könnten sein:

- ◆ Sich morgens anziehen: ganz bewusst wahrnehmen, wie man sich morgens fühlt und dann etwas ganz Besonderes zum Anziehen raussuchen, ganz genau in den Schrank sehen, langsam und bedacht handeln ...
- ◆ zur Schule gehen: an diesem Tag ganz bewusst einen Fuß vor den anderen setzen und die Schritte zählen oder den Untergrund spüren, die Sonne auf der Haut wahrnehmen etc.
- ◆ mit Mitschülern sprechen: sich sein Gegenüber ganz genau anschauen (Sieht sie/er müde aus?), genau zuhören, wohlbedacht sprechen

→ **Arbeitsblätter 2.7.3/M4a und b***

→ **Leitsätze 2.7.3/M4c***

8. Stunde: Diskussion über Achtsamkeit

Nachdem die Erfahrungen mit bewusst achtsam ausgeführten Tätigkeiten ausgetauscht wurden und die Schüler Raum und Zeit für das Schildern positiver und negativer Erlebnisse hatten, bietet es sich an, der Aktualität von Achtsamkeitsworkshops, -CDs, -büchern usw. nachzugehen. Anhand mitgebrachter Materialien (durch die Lehrkraft oder Schüler) kann zu diesem Aspekt hingeführt werden.

Die Schüler stellen zunächst Vermutungen über die Gründe für das große Angebot und die große Nachfrage an.

In der Folge geht es darum, das Für und Wider achtsamen Lebens herauszuarbeiten. Dazu werden die Aussagen über Achtsamkeit (vgl. M5a) gelesen (verteilt an einzelne Schüler oder gemeinsam nacheinander) und gemäß Arbeitsauftrag 5 mit „pro“ oder „kontra“ gekennzeichnet.

Eine Diskussionsrunde, in der die Schüler selbst Stellung beziehen und die Bedeutung von Achtsamkeit bewerten, kann sich nun anschließen (im Kreis, in Gruppen oder in Partnerar-



Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) bzw. die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine bereits im Kindesalter beginnende psychische Störung, die sich durch Probleme mit Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität auszeichnet. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen, wie z.B. autogenes Training oder Meditation, lässt sich die Störung stark mindern, sodass Medikamente vermieden werden könnten.

Einige Beispiele für die aktuellen, sehr im Trend liegenden Angebote zum Thema „Achtsamkeit“:

- ◆ www.ashtangayogastudio-hamburg.de/workshops/achtsamkeit/
- ◆ www.achtsamkeitskongress.de
- ◆ www.mbsr-berlin.net/workshops.html

Unzählige Kurse, Bücher und Vorträge gibt es zum Thema „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). Sie ist ein von dem US-Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er-Jahren entwickeltes Programm zur Stressbe-