Allgemeine Überlegungen
Wikipedia definiert **Achtsamkeit** (engl. *mindfulness*) als einen „Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“
Ebenfalls auf Wikipedia ist folgende Definition zu finden: „**Gelassenheit,** Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.“
In den Bildungsplänen wird **Achtsamkeit** im Religionsunterricht der Grundschule erwähnt und wie **Gelassenheit** eher mit der Zielgruppe Schulleitung und Lehrer*innen und deren Befindlichkeit verknüpft.
Auf der anderen Seite sind Bedeutung und Beachtung von **Achtsamkeit** und **Gelassenheit** als Teil der Persönlichkeitsbildung in jeder Alters- und Lebenssituation zu sehen.

Zum Inhalt
Diese Unterrichtsvorlage fordert Jugendliche auf, sich mit den Begriffen **Achtsamkeit** und **Gelassenheit** und deren Bedeutung auseinanderzusetzen. Zitate von Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, Sprichworte, Beispiele aus dem individuellen Erlebnisbereich, Austausch und Diskussionen in kooperativen Lernformen mit Gleichaltrigen haben das Ziel, eine Einstellung und Haltung zu und einen Umgang mit diesen persönlichkeitsbildenden Eigenschaften zu finden.

Eine digitale Bearbeitung der Vorlage erfordert wegen wechselnder Sozial- und kooperativer Lernformen eine angepasste Unterrichtsorganisation.

VORSCHAU

Inhalt

		Seite
A	**Achtsamkeit**	**3 - 9**
	Stress im Unterricht	3
	Information & Auseinandersetzung	5
	Zitate & Sprichwörter	6
	Think-Pair-Share-Methode	8
	Meine Definition	9
B	**Gelassenheit**	**10 - 17**
	Warm-up	10
	Zitate & Sprichwörter	11
	Methode T-Chart	13
	„10 Gebote der Gelassenheit“	15

netzwerk lernen
zur Vollversion

A Achtsamkeit

- ***Stress im Unterricht***

Übung 1. Lesen Sie den folgenden Text zu einem Vorfall im Musikunterricht.

We don´t need no education

Inhalt der letzten Musikstunde war eine „Schülerhymne“ aus dem Jahr 1979. Der Text des Songs „Another brick in the wall“ der Rockgruppe Pink Floyd war natürlich ganz im Sinn der Schüler*innen und wurde besonders laut gesungen:

We don't need no education
We don't need no thought control
No dark sarcasm in the classroom
Teachers leave them kids alone
Hey, teachers, leave them kids alone
All in all it's just another brick in the wall
All in all you're just another brick in the wall

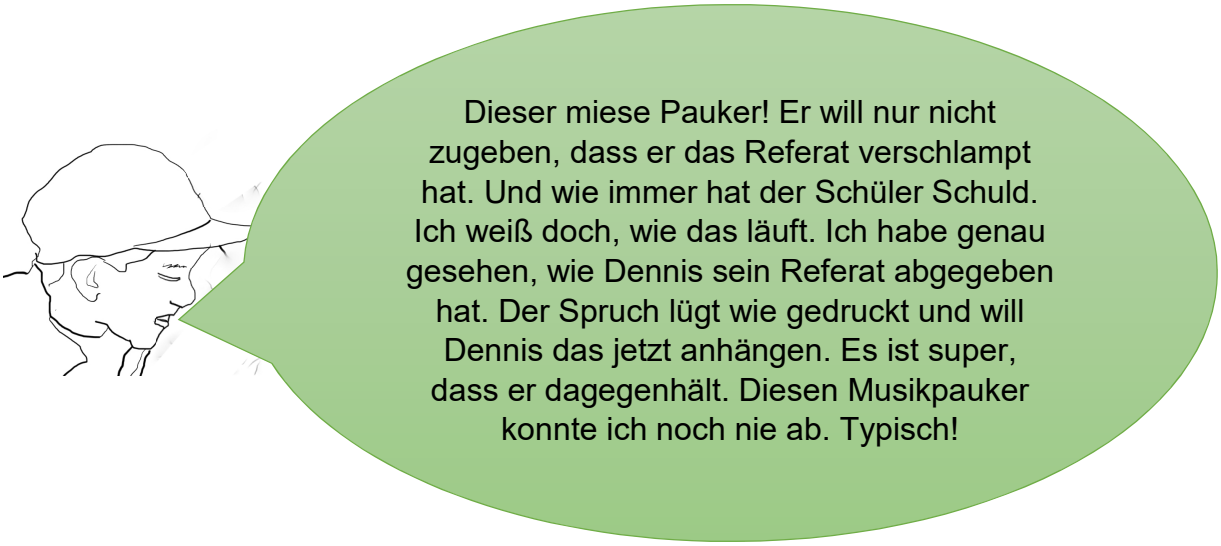
Mit den vorhandenen Instrumenten wurde der Song dann live präsentiert. Am Ende der Stunde sagte Herr Spruch: „So, das war einer meiner Lieblingssongs aus der Zeit, als ich in Ihrem Alter war. Zur nächsten Stunde erstellen Sie bitte ein Referat über Ihren Lieblingssong und schreiben auch Informationen zu den Interpreten.“
In der nächsten Stunde sammelte Herr Spruch die Referate ein. Dennis und Anna hatten es vergessen und bekamen die Chance, die Referate in der nächsten Stunde nachzureichen.
Anna gab das Referat ab. Dennis behauptete: „Herr Spruch, was soll das? Ich habe meinen Ordner letzte Woche abgegeben!“ Herr Spruch erwiderte: „Nein, Dennis, das ist nicht der Fall.“ Dennis wurde aggressiv und fuhr seinen Lehrer laut an: „Das ist eine Frechheit, ich habe den Ordner abgegeben. Sie haben ihn schon!“ Herr Spruch antwortete ruhig: „Nein, das ist nicht richtig. Sie liefern das Referat morgen nach.“

a) Lisa und Philipp gehen in Dennis´ Klasse. Sie erzählen ihren Eltern zu Hause den Vorfall, wie sie ihn erlebt haben.

Also, ich kann dazu eigentlich gar nichts sagen. Ich weiß nicht, ob Dennis sein Referat abgegeben hat. Und ich weiß auch nicht, ob Herr Spruch es bekommen hat. Ich vertraue eigentlich beiden. Herr Spruch ist richtig cool geblieben, obwohl Dennis ihn heftig angegriffen hat. Es wird sich schon klären, wie es tatsächlich gewesen ist.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion



b) Beschreiben Sie die Reaktionen von Lisa und Philipp.

Lisa	Philipp
.....	.....

VORSCHAU

c) Wie denken Sie über den Vorfall in der Musikstunde?

.....

netzwerk lernen
zur Vollversion

- ***„10 Gebote der Gelassenheit“*** nach Papst Johannes XXIII. (1881-1963)

Info

4 **Papst Johannes XXIII.** wurde 1881 in der Lombardei in Italien geboren, er starb 1963 in Rom. Am 28. Oktober 1958 wurde er als Nachfolger von Pius XII. zum 261. Papst der römisch-katholischen Kirche gewählt. Er galt als bescheiden und volksnah und wurde daher im Volksmund auch „der gute Papst“ genannt. Am 3. September 2000 wurde er von Papst Johannes Paul II. seliggesprochen, Papst Franziskus sprach Johannes XXIII. am 27. April 2014 heilig.

Die 10 Gebote der Gelassenheit sind auch bekannt als *Dekalog Gelassenheit* und werden Johannes XXIII. zugeschrieben. Da sie die Grundsätze einer einfachen und unkomplizierten Lebensphilosophie bilden, werden sie nicht als spezifisch christlich angesehen. Sie gelten als allgemein gültige Lebenseinstellung.

Übung 4. a) Lesen Sie zuerst ruhig und gelassen die *10 Gebote der Gelassenheit*.

Heute, nur heute
werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Heute, nur heute
werde ich auf ein zurückhaltendes Auftreten achten; ich werde niemanden kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern ... nur mich selbst.

Heute, nur heute
werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

Heute, nur heute
werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

Heute, nur heute
werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Heute, nur heute
werde ich eine gute Tat vollbringen und ich werde es niemandem erzählen.

4 Johannes XXIII. Man muss der Zeit Zeit lassen. 10 Gebote der G
no Verlag Leipzig, www.vivat.de

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion