

Inhalt

Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Achtsamkeit stärken mit Naturwissenschaft

1. Zauberglas
2. Lavalampe
3. Zaubermilch
4. Rosinenballett
5. Zuckersonne
6. Backpulvervulkan
7. Murrelrick
8. Verbrannt! Oder?
9. Regenbogenzauber
10. Wassereperimente
11. Drahtkonzerte

12. Münzenschlucker

13. Tropfentürme

14. Glasharfe

15. Wassertropfenlupe

16. Büroklammer-Schwimmen

17. Schwimmkurs für Eier

Achtsamkeit stärken mit allen Sinnen

18. Fotofaust

19. Klassendetektive

20. Regenbogenfächer

21. Lichtschrift

22. Flammenspiel

23. Wachsbilder

© AOL-Verlag

Fortsetzung Inhalt

24. Horch mal!

25. Es knackt und kracht

26. Freier Fall

27. Hörmeisterschaft

28. Händereiben

29. Geruchspaare

30. Schnupperstunde

31. Spürnasen

32. Reise durch den Körper

33. Schachtel-Labyrinth

34. Die Balance halten

35. Kuglrinnenrennen

36. Netzwerk lernen

37. Nagellabyrinth

38. Der „Anders-Tag“

39. Mandarinen-Meditation

Achtsamkeit stärken mit Sprache, Spiel und Spaß

40. Was hat sich verändert?

41. Stimmungsmache

42. Vöglein, wie piepst du?

43. To-ma-ten-sa-lat

44. Achtsame Poesie



netzwerk
lernen

zur Vollversion

© AOL-Verlag

1. Zauberglas

Das brauchst du:

- schmales, hohes Glas
- Speiseöl
- Wasser
- Tinte

So geht's:

1. Schütte das Speiseöl ungefähr 2 Fingerbreit in ein Glas.
2. Gib danach etwa doppelt so viel Wasser zum Öl. Beobachte, was dann passiert!
3. Füge nun einige Tropfen einer farbigen Flüssigkeit (Tinte, Wasserfarbe) hinzu.
4. Beobachte aufmerksam! Rühre nach einiger Zeit um.



Achte genau auf das Glas! Hast du eine Erklärung für deine Beobachtungen?

© AOL-Verlag

1. Zauberglas



Erklärung:

Öl ist nicht wasserlöslich. Das heißt, seine Moleküle vermischen sich nicht mit denen des Wassers. Sie stoßen sich ab. Es bilden sich zwei Schichten.

Öl hat eine geringere Dichte als Wasser. Es ist leichter und schwimmt oben. Auch wenn ihr das Wasser auf das Öl gießt, wird sich das leichtere Öl nach oben bewegen.

Wenn ihr umrührt, sieht es zunächst so aus, als würden sich die Flüssigkeiten vermischen. Aber sie werden sich schnell wieder trennen und auf dieselbe Weise verteilen.

Die blaue Tinte ist ebenfalls eine Mischung aus Wasser und Farbe. Sie mischt sich also nicht mit dem Öl und hat auch eine höhere Dichte. Deshalb sinkt die Tinte durch das Öl hindurch und vermischt sich mit dem Wasser.

4. Rosinenballett

Das brauchst du:

- hohes Glas
- Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- einige Rosinen

So geht's:

1. Fülle das Glas mit sprudelndem Wasser.
2. Gib dann nacheinander die Rosinen dazu.

**Achte genau darauf, was mit den Rosinen passiert!
Hast du eine Erklärung dafür?**



© AOL-Verlag

4. Rosinenballett



Erklärung:

Rosinen haben eine größere Dichte als das Wasser im Glas. Deshalb sinken die Rosinen langsam zu Boden.

Unter Dichte versteht man das Verhältnis des Gewichts (Masse) zur Größe (Volumen). Die Dichte wird meistens angegeben in g/cm^3 oder kg/m^3 .

In sprudelndem Wasser steigen jedoch viele kleine Gasbläschen auf, die leichter als das Wasser sind. Die Kohlensäure im Wasser wird frei. Wenn sich genug Bläschen an einer Rosine angesammelt haben, hebt das leichte Gas die Rosine an und transportiert sie mit nach oben. Sie schwimmt.



Erfahrungswert:

Diese Übung funktioniert auch mit getrockneten Erbsen oder Linsen. Es lohnt sich jedoch, immer Rosinen im Klassenraum zu haben. Sie sind ein beliebtes Werkzeug der Achtsamkeitsmeditation.

Es gibt eine tolle Rosinenübung, bei der die kleinen Gasbläschen sichtbar werden.



netzwerk
lernen

zur Vollversion

© AOL-Verlag

10. Wassereperimente

Das brauchst du:

- Gläser oder transparente Becher
- Wasser
- Materialien, die du drinnen und draußen gesammelt hast (zum Beispiel Backpulver, Natron, Salz, Zucker, Seife, Öl, Milch, Tinte, Sand, Erde)



So geht's:

1. Fülle mehrere Gläser mit Wasser und stelle sie vor dir auf.
2. Gib in jedes Glas einen oder mehrere Löffel der gesammelten Materialien hinein.
3. Warte einige Minuten ab und beobachte die Gläser. Rühre nach einiger Zeit um.

**Achte genau darauf, was in den verschiedenen Gläsern passiert!
Halte deine Beobachtungen fest!**

© AOL-Verlag

10. Wassereperimente



Variation: Geschmacksdetektive

Diese Sinnesübung kann auch sehr gut mit verträglichen Lebensmitteln durchgeführt werden. Die Kinder können kleine Mengen Gewürze, Kräuter, Säfte und Obst ins Wasser mischen. Besonders interessant wird es, wenn blind erraten werden muss, um welches Gemisch es sich handelt.



Erfahrungswert:

Diese Achtsamkeitsübung hat kein naturwissenschaftliches Ergebnis als Ziel. Es geht vor allem darum, die Neugierde der Kinder zu wecken, sie für neue Erfahrungen zu öffnen und ihre Beobachtungsgabe zu schulen. Geben Sie ihnen Zeit, den Geschmack zu erleben und auch damit zu spielen.



**netzwerk
lernen**

zur Vollversion

© AOL-Verlag

13. Tropfentürme

Das brauchst du:

- Wasserglas
- Wasser
- Trinkhalm
- Centmünze

So geht's:

1. Fülle etwas Wasser in ein Glas und lege die Münze vor dich.
2. Tauche den Trinkhalm vorsichtig in das Wasser und verschließe das obere Ende mit deinem Zeigefinger.
3. Ziehe den Trinkhalm langsam und umsichtig aus dem Wasser und halte ihn knapp über deine Münze.
4. Hebe vorsichtig deinen Zeigefinger ein wenig an, um den Trinkhalm zu öffnen.



Achte genau darauf, was nun geschieht! Hast du eine Erklärung dafür?

© AOL-Verlag

13. Tropfentürme



Erklärung:

Der Trinkhalm funktioniert genauso wie eine Pipette. Tauchst du den Halm ins Wasser und verschließt ihn mit dem Finger, bleibt das Wasser im Halm. Auch wenn du ihn aus dem Wasser hebst.

Das liegt am Luftdruck. Die Luft besteht aus vielen kleinen Teilchen. Das heißt, die Luft ist kein leerer Raum. Hebst du den Halm an, üben die Teilchen von unten Druck auf den Halm aus. Von oben drückt jedoch keine neue Luft dagegen. Das Wasser bleibt, wo es ist.

Lässt du den Finger los, kommt Luft von oben dazu und das Wasser fließt aus dem Halm heraus.



Erfahrungswert:

Interessant wird es für die Kinder, wenn sie Vergleiche anstellen können. Lassen Sie sie also für den direkten Vergleich mit einer Pipette arbeiten. Die Kinder können das Experiment auch erweitern und sich Fragen dazu ausdenken: Was passiert zum Beispiel mit verschiedenen großen Trinkhalmen? Das Experiment funktioniert leicht abgewandelt auch mit einer PET-Flasche. Die Kinder müssen sich überlegen, wie sie das Wasser gegen den Druck der Luft abhalten können.



netzwerk
lernen

zur Vollversion

© AOL-Verlag

18. Fotofaust

Das brauchst du:

- Bleistift
- Papier
- deine Hände

So geht's:

1. Forme deine Hand zu einer lockeren Faust, sodass in der Mitte ein Loch zum Durchschauen offenbleibt.
2. Schau dich durch die Fotofaust in deiner Umgebung um. Gibt es etwas, das dir noch nie vorher aufgefallen ist oder das dich besonders interessiert?
3. Zeichne deine Entdeckung auf ein Blatt Papier.
4. Lasse die anderen in der Klasse rätseln! Was hast du gezeichnet?

Achte genau darauf, was du siehst! Ist es dir leichtgefallen, deine Umgebung zu beobachten?



© AOL-Verlag

18. Fotofaust



Variation: Teilen

Die Kinder zeichnen auf kleine Klebezettel und kleben ihre Eindrücke zu einem großen Bild zusammen. Oder alle zeichnen gemeinsam auf ein großes Blatt (DIN A2 oder größer).



Erfahrungswert:

Diese Übung dient dazu, die Konzentration und Fokussierung zu trainieren. Durch den eingeschränkten Blickwinkel werden die Kinder dazu angehalten, ihre Umgebung auszublenden. Im besten Fall nicht nur optisch, sondern auch mit anderen Sinnen.

Für manche Kinder ist es nicht so einfach, ein einzelnes Auge zu schließen. Andere können vielleicht nur das linke oder rechte Auge schließen. Akzeptieren Sie die verschiedenen Herangehensweisen und Vorlieben der Kinder! Trotzdem sollten es alle mit beiden Augen einmal versuchen.

Wahrnehmungsübungen, bei denen die Augen abgewechselt werden, lassen für den aufmerk-

netzwerk
lernen
samen Rückschlüsse über die Händigkeit der
linken und rechten Hand und das dominante Auge und dominante Hand gleich!

zur Vollversion



© AOL-Verlag

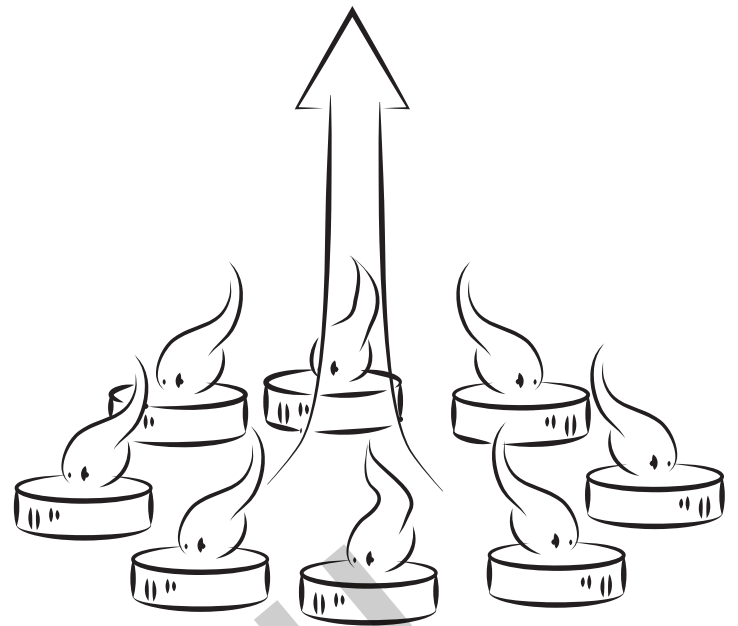
22. Flammenspiel

Das brauchst du:

- Teelichter
- Streichhölzer
- Buntstifte
- Papier

So geht's:

1. Stelle ein Teelicht vor dich auf den Tisch und entzünde es achtsam.
2. **Beobachte ganz genau**, welche Farben du in der Flamme entdecken kannst und wie sie sich bewegt.
3. Male die Flamme möglichst genau ab.



Variante:

Die ganze Klasse stellt ihre Teelichter in einem engen Kreis auf. Sie müssen sich berühren. Achtet darauf, dass es windstill ist.

Was könnt ihr beobachten? Hast du eine Erklärung dafür?

© AOL-Verlag

22. Flammenspiel



Erklärung:

Warme Luft steigt immer nach oben. Die Teelichter erwärmen die Luft um sie herum.

Stehen die Teelichter alle im Kreis, erwärmen sie gemeinsam die Luft in ihrer Mitte. Die warme Luft steigt auf und zieht die Flammen mit sich. Sie neigen sich nach innen.

So ähnlich funktioniert auch ein Kamin. Man nennt es deshalb *Kamineffekt*.



Erfahrungswert:

Diese Übungen bieten sich besonders für die Vorweihnachtszeit an. Diese Achtsamkeitsübung macht nicht nur aufmerksam, sondern bringt auch Ruhe in den Raum. Erfahrungsgemäß sind Kinder vom Anblick noch so kleiner Flammen sehr fasziniert und werden ganz von allein achtsam und konzentriert.

Der Effekt dieser Übung lässt sich noch verstärken, indem Sie Fragen stellen, die alle Sinne ansprechen:

- Was spürt ihr?

**netzwerk
lernen**

... auch etwas hören?

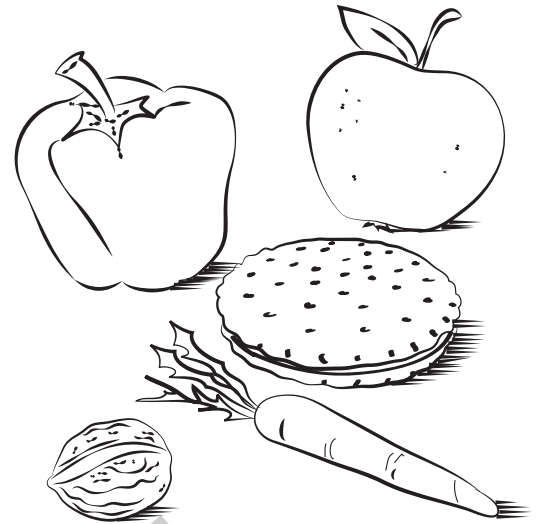
zur Vollversion

© AOL-Verlag

25. Es knackt und kracht

Das brauchst du:

- gute Ohren
- Ruhe
- Tuch zum Verbinden der Augen
- trockene und feste, knackige Lebensmittel (Obst, Gemüse, Knäckebrötchen, Nüsse, Kekse etc.)



So geht's:

1. Schneidet und brecht die mitgebrachten Lebensmittel in der Klasse in mundgerechte Stücke.
2. Sucht euch ein Partnerkind und lasst euch von ihm die Augen verbinden.
3. Hört nun genau hin, während euer Partner etwas Krachendes oder Knackiges isst. Könnt ihr nur durch den Klang erraten, was es ist?
4. Tauscht ab und zu die Rollen.

Seid **achtsam!** Was ist euch aufgefallen?

© AOL-Verlag

25. Es knackt und kracht



Erfahrungswert:

Diese Achtsamkeitsübung hat eine erstaunliche Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Wie knacken Karotten und wie knackt eine Paprika? Der Ansporn ist groß, alle Lebensmittel zu erkennen. Ist doch ganz einfach – oder?

Viele Dinge im Leben machen „ihre eigene Musik“. Halten Sie die Kinder immer wieder dazu an, innezuhalten und genau hinzuhören!

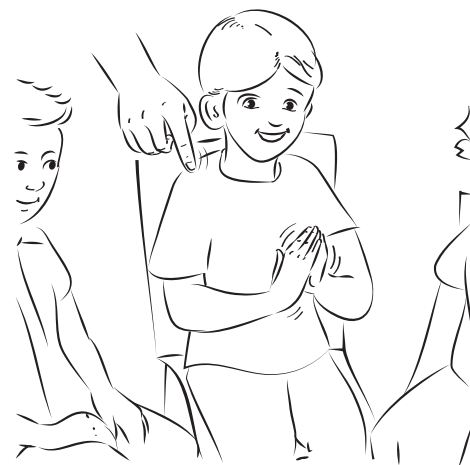
28. Händereiben

Das brauchst du:

- gute Ohren
- Tuch als Augenbinde

So geht's:

1. Bildet einen Stuhlkreis.
2. Ein Kind wird ausgelost und bekommt die Augen verbunden. Es wird in die Mitte des Stuhlkreises geführt.
3. Danach wird ein Kind aus dem Stuhlkreis ausgewählt. Achtung! Das Kind in der Mitte darf nicht hören, wer ausgewählt wurde.
4. Danach sind alle ganz still. Das ausgewählte Kind im Stuhlkreis reibt die Handflächen aneinander. Das Kind in der Mitte muss hören, woher das Geräusch stammt.
5. Sobald es bei dem Stuhl angekommen ist, bei dem es das Geräusch vermutet, bleibt es stehen. Danach kommen die Nächsten dran.



Hört achtsam hin! Wie gut findet ihr euch blind zurecht?

© AOL-Verlag

28. Händereiben



Erfahrungswert:

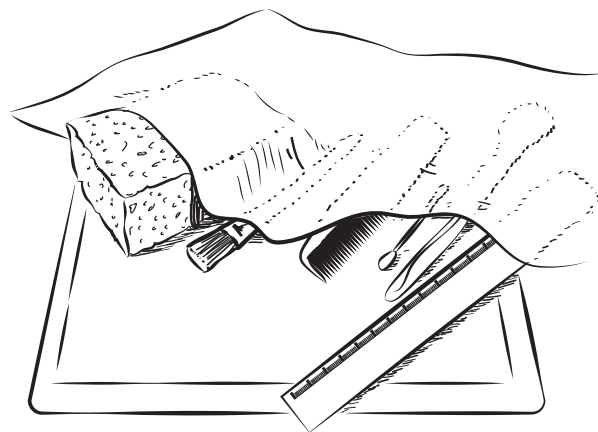
Für diese Achtsamkeitsübung ist absolute Stille gefragt! Sie eignet sich daher auch gut, um die Klasse nach einer lebhaften Phase zur Ruhe zu bringen. Die Kinder sind sehr interessiert am Gelingen dieses Sinnesspiels – und werden ihre Lautstärke daher selbst regulieren.

Sollte das Händereiben trotzdem zu leise sein, zum Beispiel aufgrund von Störgeräuschen vor dem Fenster, funktioniert die Übung auch mit anderen Geräuschen. Mit dem Körper lassen sich viele Töne erzeugen: mit den Fingern schnippen, mit der Zunge schmalzen, pfeifen etc.

31. Spürnasen

Das brauchst du:

- verschiedene saubere Gegenstände aus dem Klassenraum und von zu Hause (Radiergummi, Schwamm, Pinsel, Wattebausch)
- Tablett



So geht's:

1. Suche dir ein Partnerkind.
2. Sammelt gemeinsam Gegenstände aus dem Klassenraum, die ihr verwenden wollt. Legt sie auf das Tablett.
3. Stellt euch hintereinander auf.
4. Wer hinten steht, nimmt leise verschiedene Gegenstände vom Tablett und streicht seinem Partner damit über den Nacken. Dieser muss erraten, was ihn berührt hat.
5. Wechselt euch nach einiger Zeit ab.

Seid achtsam und spürt genau hin!

© AOL-Verlag

31. Spürnasen



Erfahrungswert:

Lassen Sie die Kinder diese Wahrnehmungsübung öfter durchführen, dann werden Sie feststellen, dass die Kinder immer sensibler reagieren werden. Sie trainieren ihre Sinne.

Um einem Gewöhnungseffekt und Langeweile vorzubeugen, können die Kinder auch über andere sensible Körperteile streichen, zum Beispiel Fußsohlen, Armbeugen oder Handflächen. Außerdem können Sie immer wieder mit neuen Materialien experimentieren. Sammeln Sie im Herbst mit den Kindern trockenes Laub, Kastanien oder Nüsse, die erspürt werden müssen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

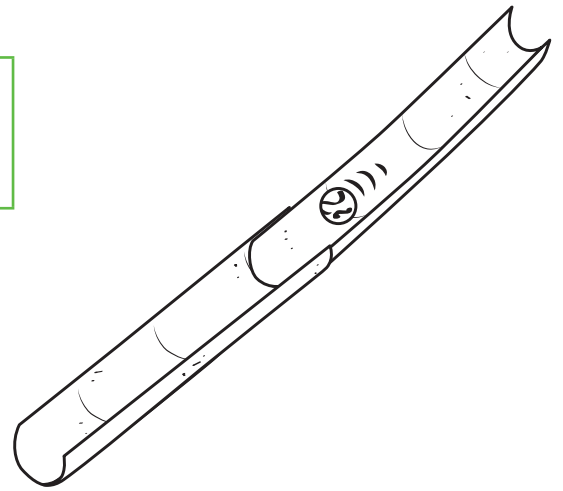
35. Kugelrinnenrennen

Das brauchst du:

- Papprollen von Toilettenpapier oder Küchenpapier
- Schere
- Murmeln, Tischtennisbälle und alles, das rollt

So geht's:

1. Schneidet die Papprollen der Länge nach in 2 Hälften, sodass 2 Rinnen entstehen.
2. Stellt euch zu dritt oder viert in einer Reihe auf. Jedes Kind hält eine Rinne vor sich.
3. Haltet die Rinnen so dicht aneinander, dass sie eine lange Bahn bilden.
4. Lasst Murmeln, Tischtennisbälle und andere Kugeln durch die Bahn rollen.
5. Ganz Mutige versuchen es mit einem Staffellauf, bei dem sich Kinder mit freier Rinne wieder vorne anstellen. So wird die Reise der Kugeln nicht unterbrochen.



Beobachtet genau, was passiert, wenn ihr verschiedene Kugeln und Bälle benutzt!

© AOL-Verlag

35. Kugelrinnenrennen



Erklärung:

Eine glatte, schwere Glasmurmeln wird sehr leicht und schnell durch die Bahn rollen. Treffen aber die raue Pappe und weniger glatte Kugeln oder Bälle aufeinander, werden die Kugeln langsamer rollen. Ein Staffellauf wird zum Beispiel mit einer nicht ganz runden Nuss viel einfacher!

Grund dafür ist ein Effekt, den man *Reibung* nennt. Keine Oberfläche ist ganz glatt. Unter einer starken Lupe betrachtet, sind die Kugeln und die Pappe voll kleiner Hügel und Dellen. Je mehr dieser Hindernisse eine Kugel überwinden muss, desto langsamer rollt sie.

Aus demselben Grund hat dein Fahrrad ein ausgeprägtes *Profil* auf seinen Reifen! Du würdest sonst viel zu schnell werden und nicht mehr lenken können.



Erfahrungswert:

Es braucht etwas Übung, um sich mit diesem Spiel vertraut zu machen. Wahrscheinlich werden Tischtennisbälle zu Beginn viel schneller rollen als Murmeln. Am Anfang tun es daher auch Kreidestücke.



netzwerk
lernen

zur Vollversion

© AOL-Verlag

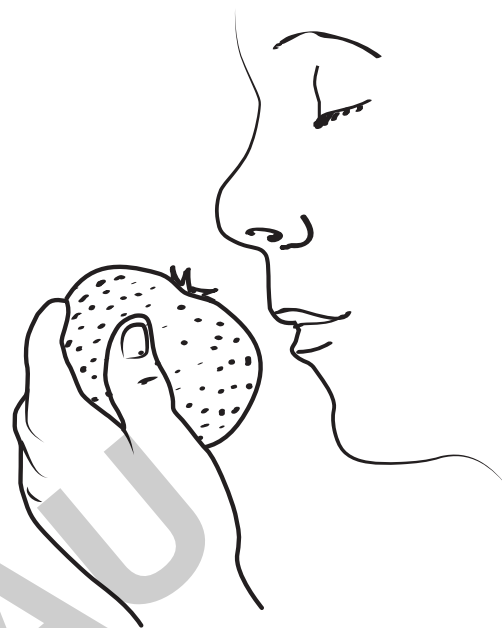
39. Mandarinen-Meditation

Das brauchst du:

- Mandarine für jedes Kind
- Tuch oder Packpapier

So geht's:

1. Setzt euch gemeinsam in einen Kreis.
In der Mitte liegt das Tuch oder Papier auf dem Boden.
Jedes Kind bekommt eine Mandarine.
2. Jedes Kind beschäftigt sich mit seiner Mandarine:
Betrachtet sie genau.
Wie sieht sie aus? Tastet sie ab. Wie fühlt sie sich an?
Riecht an ihrer Schale.
3. Nun legt eure Mandarinen auf das Tuch. Ein Kind
bringt alle Mandarinen durcheinander.
4. Könnt ihr eure Frucht wiederfinden?



Seid **achtsam!** Ist euch diese Übung leichtgefallen?

© AOL-Verlag

39. Mandarinen-Meditation



Mache weiter:

1. Schäle deine Mandarine langsam und vorsichtig, sodass die Schale in einem Stück erhalten bleibt.
2. Betrachte die Schale ganz genau. Erkennst du darin besondere Formen oder Farben. Woran erinnert sie dich?
3. Wie fühlt sich die Schale nun an? Und wie fühlt sich ihre Innenseite an?
4. Beiße in ein Stück der Mandarine. Wie hört sich das an?
5. Was schmeckst du, wenn du sie im Mund umherwandern lässt?
Wo schmeckst du, dass es süß ist? Wo ist es sauer?
6. Schlucke den Bissen herunter. Wie fühlt es sich an, wenn er deinen Hals hinunterrutscht bis in den Bauch?
Wenn du möchtest, iss die ganze Mandarine achtsam auf!
Wie fühlt es sich an, so zu essen?



Erfahrungswert:

Kindern fällt es oft leichter, sich ganz auf eine solche Aufgabe einzulassen. Sie sind noch aufgeschlossener als Erwachsene und bewerten die Übung nicht. Nutzen Sie ihre Offenheit und Netzwerke, um diese Übung immer wieder mit verschiedenen Kindern zu bewerten, gehört zu den wichtigsten Prinzipien.



netzwerk
lernen

zur Vollversion

© AOL-Verlag

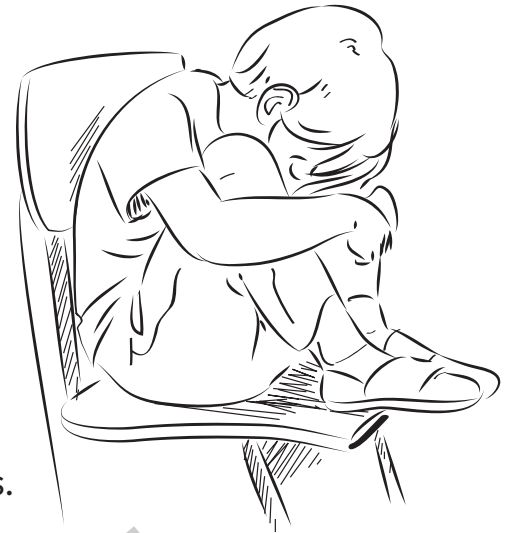
42. Vöglein, wie piepst du?

Das brauchst du:

- viel Aufmerksamkeit

So geht's:

1. Bildet einen Stuhlkreis. Ein Stuhl steht in der Mitte.
2. Eure Lehrkraft wählt nun ein Kind aus.
Das ausgewählte Kind setzt sich auf den Stuhl in der Mitte und legt den Kopf in den Schoß, sodass es nichts sehen kann.
3. Danach wählt die Lehrkraft stumm ein zweites Kind aus.
4. Kind 2 streicht dem Kind in der Mitte über den Rücken.
5. Kind 1 fragt: „Vöglein, wie piepst du?“
6. Kind 2 antwortet mit verstellter Stimme: „Piep, piep, piep!“
Kann Kind 1 erraten, wer gepiepst hat?



Seid achtsam! Erkennt ihr euch auch mit verstellten Stimmen?

© AOL-Verlag

42. Vöglein, wie piepst du?



Variation: Wer klopft da an?

Die Kinder können auch vorsichtig in der Mitte „anklopfen“, woraufhin Kind 1 fragt, wer anklopft. Kind 2 kann nun mit verstellter Stimme und falschem Namen antworten. Wer ist wohl die Micky-maus mit der tiefen Stimme?



Erfahrungswert:

Dieses alte Spiel wird schon seit Generationen freudvoll – meist als Abschluss einer Bewegungseinheit – gespielt. Es beruhigt die Kinder und lässt sie leise werden. Jüngere Kinder spielen dieses Kreisspiel erfahrungsgemäß besonders gerne. Es zeigt sich dabei nicht nur, wer schauspielerisches Talent besitzt, sondern auch, wie gut die Kinder einander kennen. Grundvoraussetzung für dieses Spiel ist daher, dass alle in der Gruppe einander mindestens beim Namen kennen. Als Kennenlernspiel eignet es sich nicht.



**netzwerk
lernen**

am Anfang, wenn die Kinder noch auf
um und klopfen eher ab, als dass sie streich

zur Vollversion

© AOL-Verlag

44. Achtsame Poesie

So geht's:

Nimm dir einen Moment Zeit. Sei ganz bei dir und hör in dich hinein.
Vervollständige dann das unten stehende Gedicht.

JETZT

- Jetzt sehe ich _____
- Jetzt höre ich _____
- Jetzt rieche ich _____
- Jetzt schmecke ich _____
- Jetzt taste ich _____ (auf meiner Haut)
- Jetzt spüre ich _____ (in meinem Körper)
- Jetzt fühle ich _____ (in meinem Herzen)
- Jetzt empfinde ich _____ (gegenüber den anderen im Raum)

© AOL-Verlag

44. Achtsame Poesie



Erfahrungswert:

Dieser Bauplan für ein Gedicht der besonderen Art unterstützt die Kinder, ihre Wahrnehmungen zu strukturieren, zu verfeinern und zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus üben sie neue Stilmittel ein, zum Beispiel mit Sprache Bilder entstehen zu lassen.

Interessant für Sie könnte auch sein, die Kinder vor dem ersten Einsatz der Kartei das Gedicht verfassen zu lassen und *nach* zahlreichen Achtsamkeitsübungen erneut. Es ergeben sich mit Sicherheit bemerkenswerte Unterschiede!

Das Arbeiten mit vorgegebenen Schreibbauplänen wird übrigens auch *generatives Schreiben* genannt. Es kommt Kindern mit anderen Erstsprachen entgegen und unterstützt sie beim Erwerb neuer Satzstrukturen!