

I.A.61

Anthropologie

Achtsam durchs Schuljahr – Ruheinseln schaffen im Alltag

Ein Beitrag von Bettina Birk, mit Unterstützung und Ideen von Jano



© RAABE 2022

© Wavebreakmedia Ltd/Getty Images Plus

Schneller, höher, weiter: Schon Kinder und Jugendliche fühlen sich gestresst: Musizieren, Sport treiben, Freundschaften pflegen – und nebenbei noch den schulischen Anforderungen gerecht werden. Nicht selten setzen zu hohe Erwartungen sie bereits in jungen Jahren unter Druck. Dabei kommt der Gedanke an sich selbst häufig zu kurz. Wie gelingt es, achtsamer durch den Schulalltag zu gehen? Wie finden wir in Stresssituationen wieder zu uns selbst? Im Fokus dieser Einheit steht das wertfreie Wahrnehmen eigener Empfindungen. Die Lernenden gestalten einen Kalender mit Impulsen, wie es künftig gelingen kann, gut auf sich und andere zu achten.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5–7
Dauer:	5 Doppelstunden + 2 fakultative Stunden Videoproduktion
Kompetenzen:	sich selbst wahrnehmen; die eigenen Empfindungen reflektieren; in Stresssituationen wieder zur Ruhe finden; den Alltag entschleunigen; achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen
Thematische Bereiche:	Achtsamkeit, ich und die Anderen, die Wahrnehmung schulen
Medien:	Bilder, Musik, Fantasiereisen
Methoden:	Fantasiereisen, Gruppenarbeit, Konzentrationsübungen, Stationenlernen, Kalender erstellen

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Wer bin ich? – Sich selbst auf der Spur
M 1	Wer bin ich? – Einen Brief an sich selbst schreiben
M 2	Sich selbst spüren – Eine Traumreise
Inhalt:	Wer bin ich? In Anlehnung an „Sofies Welt“ nähern sich die Lernenden der eigenen Person und spezifischen Charakteristika in Form eines Briefes an sich selbst. Die Stunde schließt mit einer Fantasiereise.
Vorzubereiten:	Kopieren Sie die Frage auf M 1 gemäß der Anzahl der Lernenden. Schneiden Sie die Vorlage aus, legen Sie das Blatt in einen Umschlag. Legen Sie Stift und Blatt je Schüler/Schülerin bereit und Musik/Wasserplätschern für die Traumreise im Hintergrund.

3./4. Stunde

Thema:	Achtsam im Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (1)
M 3	Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung
M 4	Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (1)
M 5	Ich übe mich in Achtsamkeit – Mein Wochenblatt
M 6	Ich übe mich in Achtsamkeit – Meine Monatsübersicht
Inhalt:	Die Lernenden führen eine Achtsamkeitsübung zum Thema „Fühlen“ durch. Anschließend erfinden sie in Gruppen eine eigene Übung, die sie testen und präsentieren. Die Arbeit am Kalender beginnt. Die Kopiervorlagen erleichtern die Erstellung der Kalenderseiten.
Vorzubereiten:	Erfahrungsgemäß gestalten die Lernenden die Kalenderblätter gerne eigenständig. Eine Vorlage bereitzuhalten, kann aber hilfreich sein für diejenigen, die Anregungen benötigen. Für die Stimmungsabfrage zu Beginn der Stunde vergrößern und laminieren Sie die Smileys. Halten Sie unterschiedlich farbige Post-its für das Votum bereit.

5./6. Stunde

Thema:	Achtsam im Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (2)
M 7	Kannst du den Sommer schmecken? – Eine Traumreise
M 8	Riechen und Schmecken – Achtsames Essen
M 9	Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (2)

- Inhalt:** Zu Beginn der Stunde steht eine Fantasiereise zum Thema „Riechen und Schmecken“. Es schließt sich eine Achtsamkeitsübung an. Die Lernenden erfinden eigene Übungen, testen diese und stellen sie vor.
- Vorbereiten:** Bringen Sie Obst und Gemüse mit, z. B. Zitronen, Rosinen, Gurken, Physalis, Karotten, getrocknete Mangos, Datteln, Fenchel. Teilen Sie das Essen aus oder verpacken Sie es vorher in gemischte Dosen je Gruppe.
- Beachten Sie:** Fragen Sie vorab nach Allergien oder religiösen Speisevorschriften.

7./8. Stunde

- Thema:** Achtsam im Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (3)
- M 10** **Meine Zeitdiebe**
M 11 **Wofür hätte ich gerne mehr Zeit? – Meine Stundenblume**
M 12 **Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (3)**
- Inhalt:** Wer stiehlt uns die Zeit? Die Lernenden erstellen eine Stundenblume und notieren darin all das, wofür sie gerne mehr Zeit hätten. Abschließend erfinden sie eine Übung für den Kalender, testen diese und stellen sie vor.
- Vorbereiten:** Ausreichende Anzahl an Kopien der Zeitwunschlätter für jedes Kind, Scheren und Kleber zum Erstellen der Stundenblumen.

9./10. Stunde

- Thema:** Achtsam im Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (4)
- M 13** **Die Schönheit der Welt im Kleinen – Eine Gegenstandsmeditation**
M 14 **Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (4)**
- Inhalt:** Die achtsame Betrachtung eines Gegenstands aus der Natur lädt ein, die eigene Umgebung bewusst wahrzunehmen. Die Lernenden erfinden eine Übung für ihren Kalender, testen diese und stellen sie vor.

11./12. Stunde

- Thema:** Achtsam im Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (5)
- M 15** **Film ab! – Ein Video zum achtsamen Umgang mit sich selbst**
M 16 **Noch mehr Übungen – Ausschneiden und Einkleben**
- Inhalt:** Fakultativ kann ein Video zu achtsamen Übungen für einen Tag der offenen Tür gedreht werden. Vorschläge dazu können ausgeteilt werden, wenn im Kalender der Lernenden noch Platz für Aufgaben ist.
- Vorbereiten:** Utensilien für den Video-Dreh.

Wer bin ich? – Einen Brief an sich selbst schreiben

M 1

Wir müssen für Klassenarbeiten lernen, das Zimmer aufräumen, ein Instrument üben. Wir fühlen uns getrieben, geben kaum auf uns acht. Nur selten fragen wir uns, wie es uns geht. Wo bleibt Zeit für uns? Wer sind wir wirklich? Wer wollen wir sein? Und wer hindert uns daran, wir selbst zu sein? Lies die Nachricht im Briefumschlag und beantworte die dort formulierte Frage für dich.

Aufgaben

1. Suche dir einen Platz, an dem du ungestört bist. Öffne dann deinen Briefumschlag. Beantworte die darin enthaltene Frage. Nimm dir Zeit. Es gilt das Briefgeheimnis. Niemand außer dir wird deinen Brief an dich lesen.
2. Wenn du magst, kannst du, bevor du den Brief schreibst, eine Mindmap erstellen, in welcher du deine Gedanken vorab strukturierst. Gestalte diese gerne digital unter www.mindmeister.com.
3. Gib deinen verschlossenen Brief bei der Lehrkraft ab.
4. Reflektiere deine Erfahrungen während des Schreibprozesses. Besprich Probleme und Erkenntnisse im Murgelgespräch mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn. Tauscht euch dann in der Klasse aus.



Wer bin ich? – Sich selbst auf die Spur kommen



© DNY59/E+

Welche Erfahrungen habe ich während des Schreibprozesses gemacht?



M 4

Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (1)

Täglich haben wir Termine, so viele, dass wir einen Kalender führen, um keinen zu vergessen. Wo bleibt da noch Zeit für die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen? Gestaltet einen Achtsamkeitskalender mit einer Aufgabe pro Woche. Nimm dir Zeit für dich.



Aufgaben

1. Überlegt euch in der Gruppe einen Moment des Fühlens, Sehens oder Hörens. Beachtet dabei:
 - a) Die Aufgabe muss überall und jederzeit durchführbar sein.
 - b) Die Aufgabe muss etwas mit dem Fühlen, Sehen oder Hören zu tun haben. Man kann auf ein bestimmtes Geräusch lauschen (hören), den Boden unter den Füßen spüren (fühlen) oder den Blick konzentriert auf einen Gegenstand richten (sehen).
2. Testet die Aufgabe, die ihr euch überlegt habt. Schafft ihr es, euch zu konzentrieren und euch zwei Minuten von nichts ablenken zu lassen? Überlegt, wie lange/oft eure Aufgabe ausgeführt werden sollte. Um diese beiden Aufgaben zu bearbeiten, habt ihr 20 Minuten Zeit.
3. Notiert eure Aufgabe in dem freien Kästchen. Zeichnet, wenn ihr mögt, ein kleines Bild dazu.
4. Stellt eure Aufgabe am Ende der Stunde der Klasse vor.
5. Gebt eure Aufgabekarte bei der Lehrkraft ab.

Beispielaufgabe



<h2 style="margin: 0;">Stillstand</h2> <p>Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden. Schließe die Augen. Spüre, was du fühlst. Lass deine Gedanken nicht abschweifen. Verweile 30 Sekunden.</p> <p>Atme dann fünf Mal tief ein und aus. Gehe bei jeder Einatmung auf die Zehenspitzen und rolle dann auf die Fersen wieder ab.</p> <p>Öffne die Augen.</p>	
--	--

© Tim Platt/Digital Vision.

Unsere Aufgabe zum Fühlen, Sehen und Hören



M 6

Ich übe mich in Achtsamkeit – Meine Monatsübersicht

ACHTSAMKEITSPÄNER

September	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
Oktober	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
November	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
Dezember	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
Januar	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
Februar	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
März	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
April	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
Mai	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
Juni	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
Juli	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____
August	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____	Woche: _____ Aufgabe: _____

Grafik: Katharina Friedrich.

© RAABE 2022

Wofür hätte ich gerne mehr Zeit? – Meine Stundenblume

M 11

Den Stundenblumen kommt im Roman „Momo“ eine wichtige Bedeutung zu. Sie wachsen im Herzen der Menschen und stehen für deren Lebenszeit. Die grauen Herren stehlen ihnen die Blüten. Aus den getrockneten Blättern drehen sie sich Zigarren, mit denen sie sich am Leben erhalten.

Aufgaben

1. Überlege, wo dir Zeit verloren geht. Tauscht euch in der Klasse über eure Erfahrungen aus.
2. Notiere für dich auf den Blütenblättern einen Wunsch: Wofür hättest du gerne mehr Zeit?
3. Bastelt aus den Blättern eine Stundenblume.



Wofür hätte ich gerne mehr Zeit?



© MirageC/Moment/Getty Images.

Film ab! – Ein Video zum achtsamen Umgang mit sich selbst

M 15

Nun hast du viel über einen achtsamen Umgang mit dir selbst gelernt. Bestimmt hast du einige Übungen entdeckt, die dir guttun und dir Freude machen. Vielleicht möchtest du einige der Übungen auch an andere Schülerinnen und Schüler weitergeben oder an Eltern, Verwandte und Freunde? Dann drehe ein Erklärvideo zu deinen Lieblingsübungen. Das Video könnte auf einem Schulfest oder am Tag der offenen Tür gezeigt werden.

Aufgaben

1. Bildet Gruppen zu zwei oder drei Personen. Schaut nochmals in eure Kalender. Überlegt gemeinsam in der Gruppe, welche Übungen euch besonders gut gefallen haben.
2. Entscheidet euch für eine Übung. Beschreibt diese in einem Erklärvideo.
3. Formuliert einen Text, in dem diese Übung erläutert wird. Wählt eine Person aus, welche den Text spricht, während die anderen die Übung in Stille ausführen. Tipp: Notiert euch den Text nicht nur in Stichpunkten. Formuliert ihn aus. So fällt euch der Video-Dreh nachher leichter.
4. Wählt einen schönen und geeigneten Ort für euren Video-Dreh.
5. Erstellt nun ein Video zu eurer Lieblingsaufgabe. Besprecht vorab in der Klasse, welches Format ihr für das Video verwenden wollt, um später alle Videos aneinanderreihen zu können.
6. Fügt dann alle Videos zusammen. Bestimmt finden sich in eurer Klasse Schülerinnen und Schüler, die sich für diese Aufgabe bereit erklären. Viel Spaß beim Dreh!



Unser Text zur Beschreibung der Übung



Live beim Dreh



© Olga Rolenko/Moment.