

## Mich selbst spüren – Eine Traumreise

M 2

Die folgende Traumreise lädt dich ein, deinen Alltag für einige Augenblicke hinter dir zu lassen und bei dir selbst anzukommen.

### Aufgaben

1. Suche dir einen ruhigen Ort. Richte dich dort gemütlich ein.
2. Schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Komm zur Ruhe und lass dich an einen anderen Ort führen. Bleibe dort, bis du wieder in den Alltag zurückgeholt wirst.
3. Sei während der Traumreise leise, damit du die anderen nicht störst.

### Eine Traumreise – Sich selbst bewusst wahrnehmen

Bewege dich ein wenig auf deinem Platz hin und her, bis du eine bequeme Position gefunden hast. Wenn du dich ganz wohlfühlst, atme einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Lege eine Hand auf deinen Bauch. Spüre, wie sich dein Bauch mit jedem Atemzug hebt und senkt. Begleite deinen Atem bewusst. Nimm wahr, wie er in die Nase einströmt, durch den Hals in die Lungen strömt, wie sich dein Brustkorb dabei hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Stell dir vor, du stehst am Ufer eines Sees. Der See ist still. Leise raschelt das Gras im Wind. Das Wasser kräuselt sich leicht. Es ist warm. Du spürst einen kühlen Luftzug auf der Haut. Vorsichtig läufst du ins Wasser. Dabei setzt du vorsichtig einen Fuß nach dem anderen auf. An den Fußsohlen spürst du die kleinen, scharfkantigen Steinchen. Langsam läufst du weiter. Vielleicht bist du mutig und lässt dich mit ausgebreiteten Armen und einem lauten Platschen ins Wasser fallen. Vielleicht bist du aber auch etwas vorsichtiger und streckst nur die Hände und Arme ins Wasser, um sie zu befeuchten. Kannst du das kühle, weich fließende Wasser auf deiner Haut spüren?

Du greifst mit deinen Händen bis auf den Grund und lässt ein paar kleine Steine durch deine Finger rieseln. Du setzt dich ins flache Wasser und lässt den Sand durch die Finger rieseln. Es fühlt sich an wie ein Streicheln auf der Haut. Vielleicht magst du dich sogar ins Wasser legen. Spürst du, wie die Sonne dich von oben wärmt, während dein Körper im kühlen Wasser liegt? Wie fühlt es sich an, vom Wasser getragen zu werden?

Lass dich fallen. Spüre die Ruhe, die sich in dir ausbreitet. Niemand stört dich jetzt. Nichts beunruhigt dich oder macht dir Angst. Das Wasser trägt dich, ohne dass du etwas dafür tun musst. Es gibt dir ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Du fühlst dich wohl und geborgen. Spüre den Wind, der dich streichelt. Alles um dich herum ist still. Spüre in diese Stille hinein. Lass dich in sie hineinfallen, wie in eine weiche Wolke. Sauge sie in dich auf, bis sie dich von innen anfüllt. Spüre den Frieden außen und innen in dir. Bewahre ihn im Herzen.

Lausche nun wieder nach außen. Nimm die Geräusche um dich herum wahr. Spüre, wie du auf deinem Stuhl sitzt, nimm die Füße am Boden wahr, spüre die Arme auf dem Tisch. Öffne die Augen. Bleib noch ein wenig bei dir und kehre dann in den Raum zurück.

*Autorentext.*



## M 3

## Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung

Fühlst du dich auch manchmal wie in einem Hamsterrad? Ohne Zeit, kurz Pause zu machen und den Moment zu genießen? Dann bleib mal kurz stehen und frage dich: Wo bin ich? Wie fühle ich mich gerade? Was kann ich wahrnehmen?



## Aufgaben

1. Bewege dich frei durchs Klassenzimmer. Sei dabei leise. Achte auf die Signale deiner Lehrkraft.
2. Bleib stehen. Nimm die Füße in deinen Schuhen wahr. Spüre den Boden, auf dem du stehst. Schließe die Augen. Welche Geräusche kannst du wahrnehmen? Wie fühlt sich dein Stand an?
3. Atme einige Male tief ein und aus. Gehe nun beim Einatmen auf die Zehenspitzen. Senke deine Fersen ab, wenn du ausatmest. Öffne die Augen und setze dich wieder auf deinen Platz.
4. Tausche dich mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn darüber aus, wie du dich während der Übung gefühlt hast. Sind deine Gedanken abgeschweift? Oder konntest du dich ganz auf das Stehen konzentrieren? Tauscht euch darüber aus, wann ihr das letzte Mal so still wart und nur auf euch geachtet habt.
5. Teilt eure Erfahrungen in der Klasse. Diskutiert, welche Momente sich im Alltag eignen, um einfach einmal stehen zu bleiben und zu spüren.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Einfach mal nur da sein!



© Tim Platt/Digital Vision

# M 5

## Ich übe mich in Achtsamkeit – Mein Wochenblatt

Monat: \_\_\_\_\_ Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

<p>Montag</p> 	<p>Dienstag</p> 
<p>Mittwoch</p> 	<p>Donnerstag</p> 
<p>Freitag</p> 	<p>Meine Wochenaufgabe</p> 

© RAABE 2023

Motiv © Thinkstock.



## Meine Zeitdiebe

**M 10**

Momo, das kleine Mädchen aus dem Roman von Michael Ende, kämpft gegen die mächtigen Zeitdiebe. Diese grauen Herren rauben den Menschen ihre kostbare Lebenszeit und nehmen ihnen jede Lebensfreude. Momo lernt Meister Hora kennen, den Hüter der Zeit. Er teilt den Menschen ihre Lebenszeit zu und erzählt Momo vom Geheimnis der Zeit.

### Aufgaben

1. Lies den Ausschnitt aus dem Roman „Momo“ aufmerksam durch.
2. a) Unterstreiche die Textstelle, die beschreibt, welche Zeit als „verlorene Zeit“ gilt.  
b) Erkläre, was Meister Hora damit meinen könnte.



### Kapitel 12: „Momo kommt hin, wo die Zeit herkommt“

„Was die Menschen mit ihrer Zeit machen, darüber müssen sie selbst bestimmen. Sie müssen sie auch selbst verteidigen. Ich kann sie ihnen nur zuteilen.“ Momo blickte sich im Saal um, dann fragte sie: „Hast du dazu die vielen Uhren? Für jeden Menschen eine, ja?“ „Nein, Momo“, erwiderte Meister Hora, „diese Uhren sind nur eine Liebhaberei von mir. Sie sind nur höchst unvollkommene Nachbildungen von etwas, das jeder Mensch in seiner Brust hat. Denn so wie ihr Augen habt, um das Licht zu sehen, und Ohren, um Klänge zu hören, so habt ihr ein Herz, um damit die Zeit wahrzunehmen. Und alle Zeit, die nicht mit dem Herzen wahrgenommen wird, ist so verloren wie die Farben des Regenbogens für einen Blinden oder das Lied eines Vogels für einen Tauben. Aber es gibt leider blinde und taube Herzen, die nichts wahrnehmen, obwohl sie schlagen.“ „Und wenn mein Herz einmal aufhört zu schlagen?“, fragte Momo. „Dann“, erwiderte Meister Hora, „hört auch die Zeit für dich auf, mein Kind. Man könnte auch sagen, du selbst bist es, die durch die Zeit zurückgeht, durch alle deine Tage und Nächte, Monate und Jahre. Du wanderst durch dein Leben zurück, bis du zu dem großen runden Silbertor kommst, durch das du einst hereinkamst. Dort gehst du wieder hinaus.“ „Und was ist auf der anderen Seite?“ „Dann bist du dort, wo die Musik herkommt, die du manchmal schon ganz leise gehört hast. Aber dann gehörst du dazu, du bist selbst ein Ton darin.“ Er blickte Momo prüfend an. „Aber das kannst du wohl noch nicht verstehen?“ „Doch“, sagte Momo leise, „ich glaube schon.“

Text: Ende, Michael: Momo. Thienemann Verlag, Stuttgart 2021.

### Wofür nutzt du deine Zeit?



© Helmut Hess/Moment

## M 13

## Die Schönheit der Welt im Kleinen – Eine Gegenstandsmeditation

Kleine Kinder haben die Fähigkeit, in allen Dingen etwas Wunderbares zu sehen. Vielleicht hast du dir diese Gabe ja bewahrt? Oder du kannst sie wiederentdecken? Probiere es einmal aus!



### Aufgaben

1. Mache einen Spaziergang. Nimm von draußen etwas mit nach Hause. Das kann zum Beispiel ein Stein sein, das Blatt eines Baums oder eine Blume.
2. Betrachte deinen gesammelten Gegenstand genau. Beschreibe seine Form und Farbe.

---

---

---

3. Beschreibe: Wie sieht die Oberfläche deines Gegenstands aus? Und wie fühlt er sich an?

---

---

---

4. Wie riecht dein Gegenstand? Fasse den Geruch, den du wahrnehmen kannst, in Worte.

---

---

---

5. Spiele mit deinem Gegenstand. Welche Geräusche kannst du mit ihm erzeugen?

---

---

---



© Nikola Milosevic/E+