

## M.16

Psychologische und pädagogische Handlungsfelder

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Theorie und praktische Übungen für pädagogische Berufe

Nach Ideen von Stephan Sigg, Bettina Birk und Jano  
Überarbeitet von Julia Matthias



© RAABE 2023

© Adobe Stock/ WavebreakMediaMicro

Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Diese Einheit aktiviert die Lernenden zur Auseinandersetzung mit den Ursachen für Stress. Sie bringt ihnen die Wirkung von Achtsamkeit näher und lädt dazu ein, die eigene Wahrnehmung zu erforschen und aktuelle Trends kritisch zu hinterfragen. Zusätzlich erhalten die Lernenden praktische Übungen, die sie in pädagogischen Berufen einsetzen können. Den Einsatz der Übungen reflektieren sie begleitend in einem Portfolio.

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	10–13
<b>Kompetenzen:</b>	Strategien des Selbstmanagements entwickeln; Gesundheitsförderung und Prävention in sozialpädagogischen Einrichtungen umsetzen; die eigene Wahrnehmung schulen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz, Körper, Meditation, Sinneswahrnehmung, Yoga, Gesundheitsförderung
<b>Medien:</b>	Texte, Fragebogen, Diskussionskarten, Portfolio

## Auf einen Blick

---

### 1./2. Stunde

<b>Thema:</b>	Abschalten und Stress vorbeugen – Wie geht das?
<b>M 1</b>	<b>Gereiztheit und Kopfschmerzen – Was sind Anzeichen von Stress?</b>
<b>M 2</b>	<b>So schalte ich ab – Was sind meine Stressquellen?</b>
<b>M 3</b>	<b>Warum fühlen sich manche Menschen oft gestresst?</b>
<b>M 4</b>	<b>Anleitung für ein Portfolio</b>
<b>M 5</b>	<b>Übung I: Wer bin ich? – Einen Brief an sich selbst schreiben</b>
<b>M 6</b>	<b>Übung II: Sich selbst spüren – Eine Traumreise</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich damit auseinander, wie in unserer Gesellschaft Stress wahrgenommen wird. Anschließend reflektieren sie den eigenen Umgang mit Stress in ihrem Alltag und erkennen Ursachen für Stress.

---

### 3./4. Stunde

<b>Thema:</b>	Meditationsformen
<b>M 7</b>	<b>Meine Meditationsübersicht</b>
<b>M 8</b>	<b>Meditation to go – Entspannung per App?</b>
<b>M 9</b>	<b>Welche Meditationen gibt es?</b>
<b>M 10</b>	<b>Stille und Nichtstun – Wie gut kann ich das?</b>
<b>M 11</b>	<b>Übung III: Die Schönheit der Welt im Kleinen – Eine Gegenstandsmeditation</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Lernenden verstehen, warum Entspannungstechniken und Meditation heute boomen. Sie erhalten einen Überblick über Meditationstechniken und deren Ursprünge und können sie einordnen.

---

### 5. Stunde

<b>Thema:</b>	Achtsamkeit
<b>M 12</b>	<b>Was ist Achtsamkeit?</b>
<b>M 13</b>	<b>Orte der Achtsamkeit</b>
<b>M 14</b>	<b>Übung IV: Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung</b>
<b>M 15</b>	<b>Übung V: Achtsam durchs Jahr</b>
<b>M 16</b>	<b>Übung VI: Achtsam durch die Woche</b>
<b>M 17</b>	<b>Übung VII: Achtsam durch den Monat</b>
<b>M 18</b>	<b>Übung VIII: Kannst du den Sommer schmecken? – Eine Traumreise</b>
<b>M 19</b>	<b>Übung IX: Achtsames Essen</b>

<b>M 20</b>	<b>Übung X: Riechen und Schmecken</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Lernenden setzen sich theoretisch und praktisch mit Achtsamkeit auseinander.

---

## 6. Stunde

<b>Thema:</b>	Yoga und Meditation unter der Lupe
<b>M 21</b>	<b>Yoga – Entspannung oder Kommerz?</b>
<b>M 22</b>	<b>Yoga – Was ist das überhaupt und was nicht?</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Lernenden betrachten Yoga differenziert und können verschiedene Haltungen beschreiben.

---

## 7. Stunde

<b>Thema:</b>	Meditation kritisch hinterfragt
<b>M 23</b>	<b>Was bewirkt Meditation und was nicht?</b>
<b>M 24</b>	<b>Macht Meditation egoistisch? – Kritische Einwände gegen die Meditation</b>
<b>M 25</b>	<b>Übung XI: Meine Zeitdiebe</b>
<b>M 26</b>	<b>Übung XII: Wofür hätte ich gerne mehr Zeit? – Meine Stundenblume</b>
<b>M 27</b>	<b>Übung XIII: Achtsam durchs Leben – Die 20-Minuten-Übung</b>
<b>M 28</b>	<b>Noch mehr Übungen – Für mehr Achtsamkeit und weniger Stress!</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Lernenden betrachten Meditation differenziert und können verschiedene Haltungen beschreiben.

---

## 8./9. Stunde

<b>Thema:</b>	Ein Erklärvideo zu einer Achtsamkeitsübung erstellen
<b>M 29</b>	<b>Film ab! – Ein Video zu Achtsamkeit und Stressbewältigung</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Lernenden erstellen in Gruppenarbeit Erklärvideos zu einer Achtsamkeitsübung, die sie für besonders gelungen halten und präsentieren ihre Videos im Plenum.
<b>Benötigt:</b>	Smartphone/Kamera, Yogamatte, weitere Utensilien für den Videodreh

---

## Erwartungshorizonte

## M 2

## So schalte ich ab – Was sind meine Stressquellen?



## Aufgabe

Wie schalten Sie ab? Füllen Sie den Fragebogen aus.

Ich gönne mir bei der Arbeit eine Auszeit (z. B. kurz die Augen schließen, durchatmen, zum Fenster hinausschauen ...).									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich aktiviere bei meinem Handy den Flugmodus (z. B. bevor ich ins Bett gehe).									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich gehe bewusst frühzeitig ins Bett und beende den Tag „langsam“.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich plane ein paar Stunden ganz ohne Termine oder Aktivitäten ein.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

## Was sind Ihre Stressquellen?

Ich erledige viele Aufgaben auf den letzten Drücker.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich nehme mir zu viel vor.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich habe zu große Erwartungen an mich selbst.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich habe zu wenig Selbstvertrauen und lasse mich zu schnell aus der Ruhe bringen.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

## M 6

## Übung II: Sich selbst spüren – Eine Traumreise

Manchmal wünschen wir uns weit weg. Wir suchen Ruhe und Geborgenheit. Die folgende Traumreise lädt dazu ein, den Alltag für einige Augenblicke hinter sich zu lassen und bei sich selbst anzukommen.

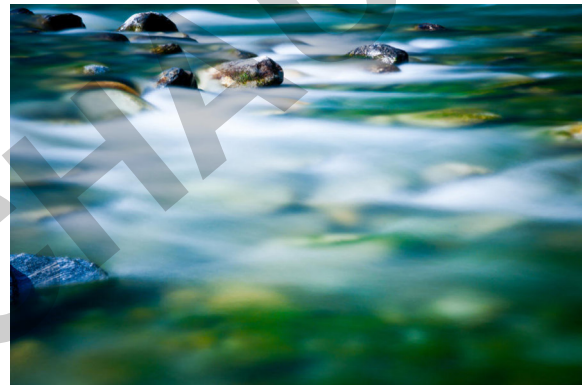
**Aufgabe für das Portfolio**

Führen Sie die folgende Übung durch und halten Sie sie in Ihrem Portfolio (M 4) fest.

**Anleitung**

Bewege dich noch ein wenig auf deinem Platz hin und her, bis du eine bequeme Position gefunden hast. Wenn du dich ganz wohlfühlst, atme einmal tief und lang ein und ganz langsam und ruhig wieder aus. Lege eine Hand auf deinen Bauch. Spüre, wie dein Bauch sich hebt und senkt mit jedem Atemzug. Begleite deinen Atem ganz bewusst. Nimm wahr, wie er in die Nase einströmt, den Naseninnenraum füllt, durch den Hals in die Lungen strömt, wie sich dein Brustkorb 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



© assalve/E+

bist du mutig und lässt dich mit ausgebreiteten Armen und einem lauten Platschen rückwärts 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 kühlenden See liegt? Wie ist es, getragen zu werden?

Lass dich fallen. Spüre die Ruhe, die sich in dir ausbreitet. Niemand will etwas von dir. Nichts beunruhigt dich oder macht dir Angst. Das Wasser trägt dich ohne dein Zutun. Es gibt dir ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Du fühlst dich wohl. Du fühlst dich 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. Saug 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 12

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsam sein bedeutet, die Umwelt bewusst und aufmerksam wahrzunehmen.

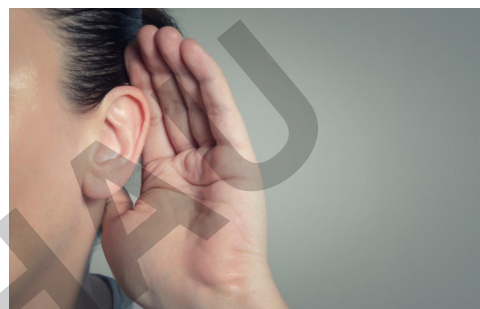
## Aufgaben

1. Was ist Achtsamkeit? Erklären Sie es mithilfe der vier Fotos.
2. Warum fällt es heute vielen Menschen schwer, achtsam zu sein?
3. Was sind die Chancen von Achtsamkeit?

## Achtsamkeit ist ...



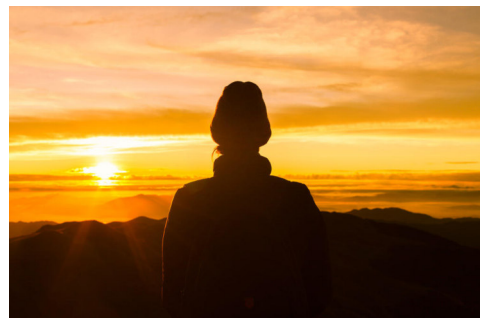
© iStock/Mikhail Sedov



© iStock/natasaadzic



© DigitalVision/Dougal



© iStock/kieferpix

## Achtsamkeit ...

... ist ein klares und bewusstes Wahrnehmen. Achtsamkeit bedeutet so viel wie „Aufmerksamkeit“ oder „Konzentration“. Wer achtsam ist, konzentriert sich auf den jetzigen Moment und ist in Gedanken nicht schon bei Dingen, die danach folgen. Man denkt nicht an die Vergangenheit und nicht an die Zukunft – das fällt vielen gar nicht so leicht! Achtsame Menschen nehmen ihre Gefühle, ihren Körper und ihre Umwelt bewusst wahr. Achtsam sein heißt auch, nicht zu werten: Man nimmt wahr, aber bewertet diese Wahrnehmung nicht.

## M 26

## Übung XII: Wofür hätte ich gerne mehr Zeit? – Meine Stundenblume

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.

### Aufgabe für das Portfolio

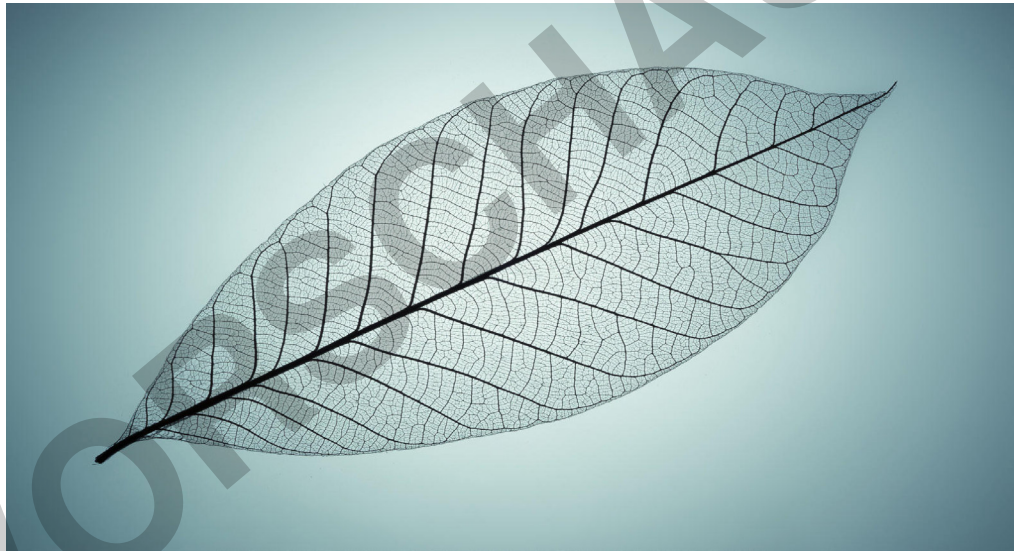
Führen Sie die folgende Übung durch und halten Sie sie in Ihrem Portfolio (M 4) fest.



### Anleitung

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.

## M 29

## Film ab! – Ein Video zu Achtsamkeit und Stressbewältigung

Nun haben Sie viel über einen achtsamen Umgang mit sich selbst gelernt. Bestimmt haben Sie einige Übungen entdeckt, die Ihnen guttun und Ihnen Freude machen. Drehen Sie ein Erklärvideo zu Ihren Lieblingsübungen. Das Video könnte auf einem Schulfest oder am Tag der offenen Tür gezeigt werden.

### Aufgaben

1. Bilden Sie Dreiergruppen. Schauen Sie in Ihre Portfolios: Welche Übungen haben Ihnen besonders gut gefallen?
2. Entscheiden Sie sich für eine Übung. Beschreiben Sie diese in einem Erklärvideo.
3. Formulieren Sie einen Text, in dem diese Übung erläutert wird. Wählen Sie eine Person aus, welche den Text spricht, während die anderen die Übung in Stille ausführen. Tipp: Notieren Sie sich den Text nicht nur in Stichpunkten. Formulieren Sie ihn aus. So wird der Video-Dreh nachher leichter.
4. Wählen Sie einen schönen und geeigneten Ort für den Video-Dreh.
5. Erstellen Sie nun ein Video zu Ihrer Lieblingsaufgabe.
6. Präsentieren Sie Ihre Videos im Kurs.

### Unser Text zur Beschreibung der Übung

---



---



---



---



---

### Live beim Dreh



© Olga Rolenko/Moment.