

## I.24

### Mensch und Miteinander

# Unser Achtsamkeitskalender – Übungen für mehr Resilienz

Bettina Birk, mit Unterstützung und Ideen von Jano



© RAABE 2023

© Westend61/Getty Images

Leistungsdruck in der Schule, Vergleiche auf Social Media – viele Kinder und Jugendliche fühlen sich gestresst. Da ist es wichtig, Werkzeuge zu kennen, die dabei helfen, Druck rauszunehmen und in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Im Fokus dieser Reihe steht daher das achtsame Wahrnehmen der eigenen Empfindungen. Die Schülerinnen und Schüler gestalten einen Kalender mit Übungen, die ihnen helfen, achtsam mit sich selbst und anderen zu sein.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	8–9
<b>Dauer:</b>	6 Bausteine (circa 10 Unterrichtsstunden + 2 fakultative Stunden Videoproduktion)
<b>Kompetenzen:</b>	sich selbst und die eigenen Empfindungen wahrnehmen; in stressigen Situationen zur Ruhe finden; den Alltag entschleunigen; achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Achtsamkeit, Resilienz
<b>Medien:</b>	Bilder, Musik, Fantasiereisen
<b>Methoden:</b>	Fantasiereisen, Gruppenarbeit, Konzentrationsübungen, Stationenlernen, Kalender erstellen

---

## Auf einen Blick

### Baustein 1

<b>Thema:</b>	Wer bin ich? – Eine Entdeckungsreise
<b>M 1</b>	<b>Wer bin ich? – Ein Brief an mich selbst</b>
<b>M 2</b>	<b>Mich selbst spüren – Eine Traumreise</b>
<b>Inhalt:</b>	In Anlehnung an den Roman „Sofies Welt“ nähern sich die Lernenden ihrer eigenen Person in Form eines Briefes. Die Stunde schließt mit einer Fantasiereise.
<b>Vorzubereiten:</b>	Kopieren Sie die Frage „Wer bin ich?“ gemäß der Anzahl der Lernenden. Schneiden Sie die Vorlage aus, legen Sie das Blatt in einen Umschlag. Legen Sie je Schülerin/Schüler Stift und Papier bereit und sorgen Sie evtl. für Entspannungsmusik für die Traumreise.

### Baustein 2

<b>Thema:</b>	Achtsam durchs Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (1)
<b>M 3</b>	<b>Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung</b>
<b>M 4</b>	<b>Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (1)</b>
<b>M 5</b>	<b>Ich übe mich in Achtsamkeit – Mein Wochenblatt</b>
<b>M 6</b>	<b>Ich übe mich in Achtsamkeit – Meine Monatsübersicht</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Lernenden führen eine Achtsamkeitsübung zum Thema „Fühlen“ durch. Sie erfinden eine eigene Übung, die sie testen und präsentieren. Die Arbeit am Kalender beginnt.
<b>Vorzubereiten:</b>	Erfahrungsgemäß gestalten die Lernenden die Kalenderblätter gerne eigenständig. Eine Vorlage als Anregung bereitzuhalten, kann aber hilfreich sein. Für die Stimmungsabfrage zu Beginn der Stunde können Sie die Smiley's vergrößern und laminieren. Halten Sie zudem unterschiedlich farbige Post-its für das Votum bereit.

### Baustein 3

<b>Thema:</b>	Achtsam durchs Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (2)
<b>M 7</b>	<b>Kannst du den Sommer schmecken? – Eine Traumreise</b>
<b>M 8</b>	<b>Riechen und Schmecken – Achtsam essen</b>
<b>M 9</b>	<b>Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (2)</b>

- 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.
- Vorzubereiten:** Bringen Sie Obst und Gemüse mit, z. B. Zitronen, Rosinen, Gurken, Karotten, getrocknete Mangos, Datteln, Fenchel etc. 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.

---

#### Baustein 4

- Thema:** Achtsam durchs 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 oder was stiehlt uns die Zeit? Die Lernenden erstellen eine Stundenblume und notieren darin Dinge, für die sie gerne mehr Zeit hätten. Abschließend erfinden sie eine Übung für den Kalender, testen diese und stellen sie vor.
- Vorzubereiten:** Ausreichende Anzahl an Kopien der Zeitwunschblätter für jedes Kind, Scheren und Kleber zum Erstellen der Stundenblumen.

---

#### Baustein 5

- Thema:** Achtsam durchs 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.

---

#### Baustein 6

- Thema:** Achtsam durchs Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (5)
- M 15** **Film ab! – Wir drehen ein Video**
- Inhalt:** Die Lernenden drehen in Gruppenarbeit ein Video zu ihrer Lieblingsübung aus der Unterrichtsreihe.
- Vorzubereiten:** Smartphones oder Kameras und evtl. Utensilien für den Video-Dreh.

## M 1

## Wer bin ich? – Ein Brief an mich selbst

Für die Mathearbeit lernen, das Zimmer aufräumen, auf die jüngeren Geschwister aufpassen. Unser Alltag ist voller Aufgaben und Pflichten. Wo bleibt da Zeit für uns selbst?



## Aufgaben

1. Suche dir einen Platz, an dem du ungestört bist. Öffne deinen Briefumschlag und beantworte die darin enthaltene Frage. Nimm dir Zeit. Niemand außer dir wird deinen Brief lesen.
2. Wenn du magst, kannst du, bevor du den Brief schreibst, eine Mindmap erstellen, in der du deine Gedanken vorab strukturierst. Gestalte die Mindmap gerne digital unter [www.mindmeister.com](http://www.mindmeister.com).
3. Gib deinen verschlossenen Brief bei deiner Lehrkraft ab.
4. Wie ist es dir während des Schreibens ergangen? Besprich deine Probleme und Erfahrungen leise 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 Schreibens gemacht?




---



---



---



---



---



---



---

## 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 beim nächsten 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



# Ich übe mich in Achtsamkeit – Meine Monatsübersicht

M 6

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

© RAABE 2023

Grafik: Katharina Friedrich.



## Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (3)

**M 12**

Womit vergeudest du Zeit? Welche deiner Angewohnheiten sind zeitraubend und ineffektiv? Wenn du diese Fragen für dich beantwortest hast, dann versuche einmal, kurze Übungsphasen in deinen Alltag einzubauen, in denen du trainierst, dich anders zu verhalten.

### Aufgaben

1. Überlege mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn eine Aufgabe, die ihr euch zur Gewohnheit machen wollt, um weniger Zeit für Unnötiges zu verschwenden. Ihr könnt die Aufgabe auch zu Hause erledigen. Sie muss aber täglich durchgeführt werden können.
2. Bereitet die Übung so vor, dass ihr sie den anderen in der Klasse präsentieren könnt.
3. Notiert eure Übung auf einem Blatt Papier. Zeichnet gerne ein Bild dazu.
4. Gebt eure Übung bei eurer Lehrkraft ab.



### Beispielübung



## Alles zu seiner Zeit

Stelle dir für bestimmte Dinge einen Wecker. Nimmst du dir beispielsweise vor, nur 20 Minuten mit deinem Handy zu verbringen, dann sei konsequent. Lege das Handy weg, wenn der Wecker klingelt.

Dasselbe gilt auch für deine Achtsamkeitsübungen oder andere Aufgaben. Stelle den Wecker auf eine bestimmte Uhrzeit. Mache dann deine Übung.



© ATU Images/The Image Bank