

## I.A.23

In der Gemeinschaft leben

# Achtsamkeit in der Schule – Wir gestalten einen Kalender

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



© iJubaphoto / E+

Leistungsdruck in der Schule, beim Sport, Vergleiche im Freundeskreis – viele Kinder und Jugendliche fühlen sich heute gestresst. Hohe Erwartungen von Eltern und Lehrkräften setzen sie unter Druck. Wie gelingt es, diesen Druck wieder rauszunehmen und in stressigen Situationen bei sich selbst zu bleiben? Im Fokus stehen keine Stille, das achtsame Wahrnehmen der eigenen Empfindungen. Die Schülerinnen und Schüler gestalten dafür einen Kalender mit Übungen, die ihnen dabei helfen, gut auf sich selbst und andere zu achten.

---

### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 7

**Dauer:** 5 Doppelstunden + 2 fakultative Stunden Videoproduktion

**Kompetenzen:** sich selbst und die eigenen Empfindungen wahrnehmen; in stressigen Situationen zur Ruhe finden; den Alltag entschleunigen; achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen

**Thematische Bereiche:** Achtsamkeit, ich und die anderen

**Medien:** Bilder, Musik, Fantasiereisen

**Methoden:** Fantasiereisen, Gruppenarbeit, Konzentrationsübungen, Stationenlernen, Kalender erstellen

---

## Auf einen Blick

### 1./2. Stunde

<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“ nehmen sich die Lernenden ihrer eigenen Person in Form eines Briefes an. 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 auf einen Umschlag. Legen Sie je Schülerin/Schüler Stift und Bleistift bereit und sorgen Sie evtl. für Entspannungsmusik für die Traumreise.

### 3./4. Stunde

<b>Thema:</b>	Achtsam durchs Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (1)
<b>M 3</b>	<b>Stillstand – 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. Die Stimmungsabfrage zu Beginn der Stunde vergrößern und laminieren Sie die Smileys. Halten Sie zudem unterschiedlich farbige Post-its für das Votum bereit.

### 5./6. Stunde

<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 – Achtsames 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

## 7./8. Stunde

**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**

**Inhalt:** Wer oder was stiehlt uns die Zeit? Die Lernenden erstellen eine Stundenblume und notieren darin Dinge, für die sie mehr Zeit hätten. Abschließend erfinden sie eine Übung für den Kalender, testen diese und stellen sie vor.

**Vorzubereiten:** Ausreichende Anzahl an Kopien der Zeitwandschblätter für jedes Kind, Scheren und Kleber zum Ausschneiden.

## 9./10. Stunde

**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 besser wahrzunehmen. Die Lernenden erfinden eine Übung für ihren Kalender, testen diese und stellen sie vor.

## 11./12. Stunde

**Thema:** Achtsam durchs Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (5)

**M 15** **Man 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.

## 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 eine kühle Luft 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 die kühle Luft und das 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 du den Körper im kühlen Wasser liegst? Wie fühlt es sich an, vom Wasser getragen zu werden?

Lass dich fallen. Spüre die Wärme, 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. Atme um dich herum in die Stille. 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 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.

Context.



## M 3

## Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung

Fühlst du dich auch manchmal wie in einem Hamsterrad? Ohne Zeit, kurz Pause zu machen und ein 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 der Stillstand an?
3. Atme einige Male tief ein und aus. Gehe nun beim Einatmen auf die Zehenspitzen. Senk 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 nächste Mal ein Stillstand 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 s

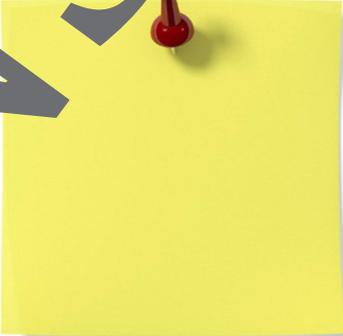


© Tim Platt/Digital Vision

# 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> 

VORANSICHT

© 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

- Lies den Ausschnitt aus dem Roman „Momo“ aufmerksam durch.
- 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 nickte sich im Kopf und dann fragte sie: „Hast du dazu die vielen Uhren? Für jeden Menschen eine?“ „Nein, Momo“, erwiderte Meister Hora, „diese Uhren sind nur eine Liebhaberei für mich. Sie sind nur höchst unvollkommene Nachbildungen von etwas, das jeder Mensch in seiner Brust hat. Denn, wie ihr Augen habt, um das Licht zu sehen, und Ohren, um Klänge zu hören, so hat ihr ein Herz, um damit die Zeit wahrzunehmen. Und alle Zeit, die nicht mit diesen Uhren 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, „hörst auch die Zeit für dich auf.“ „Aber“, sagte Momo, „ich habe 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 Tonmarin.“ 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!



### 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? 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+

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**