I.A.36

Mensch sein – Mensch werden

Achtsamkeit schulen – Übungen für innere Ruhe und positive Gedanken

Ulrike Fliedner

© Nejosa/iStock/Getty Images Plus

Kinder und Jugendliche heute stehen unter nicht unerheblichem Druck. Sie erleben vielfältige Stresssituationen, in der Schule oder im privaten Umfeld. Nicht wenige verspüren Ängste und Unsicherheiten angesichts der Krisen und Herausforderungen unserer Zeit. Diese Reihe stellt achtsame Praktiken vor, die helfen, innere Ruhe wiederzufinden. Sie schult die Atemwahrnehmung und gibt Hilfestellung, Stresssituationen zu meistern. Die Lernenden reflektieren ihre Gefühle und lernen, Gelassenheit wiederzuerlangen. Deutlich wird, dass Achtsamkeit auch eine spirituelle Dimension hat, die mehr meint als Wohlbefinden.

KOMPETENZPROFIL

LearningApps - interaktive Lernbausteine

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	11 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Sich und die eigene Umwelt bewusst wahrnehmen; eigene Gefühle und Bedürfnisse reflektieren und artikulieren; andere achtsam wahrnehmen; respektvoll miteinander umgehen
Thematische Bereiche:	Achtsamkeit, Meditation, Kommunikation, Ganzheitlichkeit
Medien:	Bilder, Fotos, Texte, YouTube-Videos

© RAABE 2025

VORANSICHT

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema: Was ist mit Achtsamkeit gemeint? – Ein Tagebuch anlegen

M 1 **Achtsamkeit erfahren – Ruhe und Entspannung finden**
M 2 **Ich übe mich in Achtsamkeit – Mein Achtsamkeitsbuch**

Inhalt: Im Fokus steht der Begriff „Achtsamkeit". Die Lernenden fertigen ein Buch an, in dem sie Erfahrungen und Erkenntnisse festhalten.

Benötigt: DIN-A3-Bogen, Schere, bunte Stifte, Bastelanleitung zu M 2

3. Stunde

Thema: Worte des Trostes – Quellen der Kraft in schlechten Zeiten

M 3 **Trost- und Mutmach-Sprüche – Helfer im Alltag**

Inhalt: Die Jugendlichen lernen Sprache als Kraftspender, als Quelle des Trostes kennen. Sie wählen aus tröstlichen Bibelstellen und Zitaten ihren Trost- oder Mutmachspruch aus und gestalten diesen.

Benötigt: PC/Laptop, Internet, ggf. Tablets oder Smartphones, Buntstifte

4. Stunde

Thema: Mit allen meinen Sinnen – Achtsamkeit im Alltag erleben

M 4 **Achtsamkeitsbingo – Bewusst achtsam handeln**

Inhalt: Ein Achtsamkeits-Bingo lädt zu Achtsamkeitsübungen ein. Die Lernenden reflektieren ihre Erfahrungen.

Benötigt: Bingo-Bogen M 4, Farbstifte

5. Stunde

Thema: Traumreisen – Wandern in Gedanken

M 5 **Innere Ruhe finden – Eine Reise in Gedanken**

Inhalt: Im Rahmen einer Fantasiereise nehmen die Lernenden Ruhe und Unruhe bewusst wahr. Sie erleben Entspannung und Wohlbefinden und reflektieren ihre Erfahrungen. Abschließend entwickeln und gestalten sie Ideen für innere Zufluchtsorte.

VORANSICHT

© RAABE 2025

Benötigt: Text M 5, ggf. Internet, Bluetooth-Lautsprecher

6./7. Stunde

Thema: Gute Nachrichten – Lichtblicke im Alltag finden

M 6 **Achtsamkeit im Alltag – Meine Woche voller guter Nachrichten**

Inhalt: Die Lernenden reflektieren die Wirkung positiver und negativer Nachrichten auf das eigene Wohlbefinden. Sie richten ihren Fokus eine Woche lang bewusst auf gute Nachrichten und notieren diese.

Benötigt: Zeitung, Internet, Tablet oder Smartphone

8./9. Stunde

Thema: Was ist Glück? – Glück für mich und andere

M 7 **Was ist Glück? – Glück haben und Glück empfinden**
M 8 **Was ist Glück? – Einander Glück schenken**
M 9 **Glück verschenken – Glückssteine herstellen und auslegen**

Inhalt: Die Lernenden unterscheiden die Bedeutung von „Glück haben" und „Glück empfinden". Anschließend reflektieren sie, wie sie andere im Alltag glücklich machen können. Sie fertigen Glücksstein an und legen diese in der Natur aus.

Benötigt: Kieselsteine, Buntstifte, Acrylfarben, Klarlack, Smartphone, Kamera

10./11. Stunde

Thema: Freude im Herzen – Lieder als Ausdruck von Dankbarkeit

M 10 **Ein fröhliches Herz ist des Menschen Leben – „Happy Songs"**
M 11 **„Laudato si" – Lobet den Herrn und seine Schöpfung**

Inhalt: Das Lied „Laudato si" ruft zu Dankbarkeit über die Schöpfung und Freude am Leben auf. Die Lernenden erfahren Musik als Quelle der Freude. Sie verfassen eine eigene Strophe zu diesem Lied.

Benötigt: Bluetooth-Verstärker, Lied zum Abspielen, Smartphone, ggf. Gitarre, Noten

© RAABE 2025

VORANSICHT

M 1 Achtsamkeit erfahren – Ruhe und Entspannung finden

Nicht wenige Menschen fühlen sich heute gestresst und überfordert. Sie sorgen sich um die Zukunft, fühlen sich müde und kraftlos. Wie geht es dir?

Aufgaben

1. Gibt es in deinem Leben Situationen, in denen du das Gefühl hast, den Anforderungen des Alltags nicht gewachsen zu sein? Was bereitet dir Stress? Was macht dir Sorgen? Notiere deine Überlegungen im Heft. Wenn du willst, tausche dich mit deinem Nachbarn/deiner Nachbarin aus. Vielleicht entdeckt ihr Gemeinsamkeiten in dem, was euch beschäftigt.
2. Betrachtet die Fotos gemeinsam in der Gruppe.
   a) Beschreibt, was ihr seht.
   b) Notiert, was euch spontan in den Kopf kommt.
3. Beschreibt, was die Personen im Bild tun. Stellt Vermutungen an, was ihre Absicht ist.
4. Wählt zwei Haltungen aus und stellt diese nach. Schließt die Augen! Beschreibt, was ihr fühlt, wenn ihr diese Haltungen einnehmt.
5. Kennst du den Begriff „Achtsamkeit"? Stelle Vermutungen an, was er bedeuten könnte. Notiere deine Gedanken in Stichworten.

Wie bin ich da, wenn ich diese Körperhaltung einnehme? – Probiere es aus!

Bild 1 © bymuratdeniz/E+; Bild 2 © Liudmila Chernetska/iStock/Getty Images Plus; Bild 3 © pcess609/iStock/Getty Images Plus; Bild 4 © Louis Alvares/Moment; Bild 5 © FreshSplash/E+

VORANSICHT

© RAABE 2025

M 2 Ich übe mich in Achtsamkeit – Mein Achtsamkeitsbuch

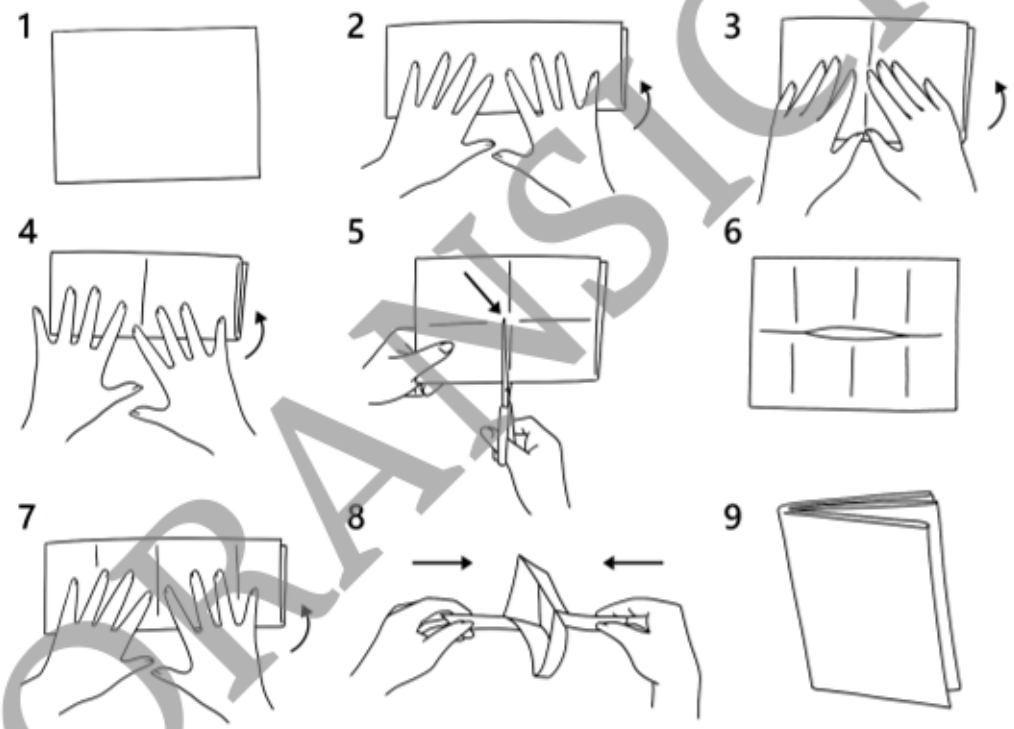
Achtsamkeit bedeutet, Ruhe zu finden, im Moment zu leben, die eigene Umgebung bewusst wahrzunehmen. In den nächsten Stunden beschäftigst du dich mit dem Thema „Achtsamkeit" und lernst, deinen Alltag achtsam zu gestalten. Erfahre hier, wie man ein Achtsamkeitsbuch gestaltet.

Aufgaben

1. Gestalte ein Deckblatt für dein Achtsamkeitsbuch. Übe hier Achtsamkeit, indem du sauber und leserlich schreibst. Nimm dir für jeden Buchstaben, jedes Wort bewusst Zeit. Gestalte jedes Blatt farbig mit Zeichnungen, verzierten Buchstaben, Bildern und Fotos usw., die zum Thema „Achtsamkeit" passen. Notiere auf jedem Arbeitsblatt deinen Namen.
2. Nimm dir für jede weitere Aufgabe ein neues Blatt Papier.
3. Hefte die einzelnen Seiten in einem Schnellhefter zusammen.

Alternativ

Falte ein Minibuch nach der folgenden Anleitung:



Zeichnung: Katharina Friedrich

So faltest du dein Achtsamkeitsbuch – Anleitung Schritt für Schritt

1. Falte ein DIN-A3-Blatt längs in der Mitte.
2. Falte es nun von den schmalen Seiten in die Mitte.
3. Falte die schmalen Seiten in die Mitte. Es entstehen 8 Felder.
4. Falte das Blatt nun von der schmalen Seite in der Mitte zusammen, sodass die geschlossene Seite zu dir zeigt. Schneide mit der Schere einen Schlitz bis zur Mitte.
5. Klappe jetzt das Blatt auf, falte es längs und schiebe es über dem Schlitz zusammen. Fertig ist dein Minibuch.

VORANSICHT

© RAABE 2025

M 4 Achtsamkeits-Bingo – Bewusst achtsam handeln

„Ich danke dir und staune, dass ich so wunderbar geschaffen bin. Ich weiß, wie wundervoll deine Werke sind." (Psalm 139,14) Zu einer achtsamen Haltung gehört es, die eigene Umwelt bewusst wahrzunehmen und mit allen Sinnen zu erleben. Das ist nicht immer einfach. Dies zu üben, dient das folgende Spiel. Hier übst du, Aufgaben achtsam, in Ruhe und konzentriert auszuführen.

Aufgaben

1. Das Spiel beginnt, wenn du das Startzeichen erhältst. So sind die Regeln:
   - Gehe im Klassenraum oder auf dem Schulhof umher. Löse vier Aufgaben.
   - Markiere das Feld auf der Karte mit einem Häkchen, wenn du die Aufgabe erledigt hast.
   - Hast du vier Karten bearbeitet, die waagerecht, senkrecht oder diagonal miteinander verbunden sind, rufst du „Bingo".
   - Bei diesem Spiel kommt es nicht auf Schnelligkeit an. Erledige die Aufgaben achtsam.
2. Setze dich auf deinen Platz, wenn du vier Aufgaben erledigt hast. Notiere deine Eindrücke: Welche Übung hat dir gefallen? Was ist dir leichtgefallen? Was fiel dir schwer? Hast du etwas gelernt oder etwas Neues erfahren?
3. Notiere in deinem Achtsamkeitstagebuch fünf Dinge, auf die du in den nächsten Tagen achten möchtest. Wem willst du etwas Nettes sagen? Was möchtest du für jemanden tun? Worauf willst du achten?

Achtsamkeits-Bingo – Mein Spielplan

Schließe die Augen. Atme 5-mal tief ein und aus. Lege deine Hand dabei auf deinen Bauch und spüre, wie er sich hebt und senkt.	Nimm einen Gegenstand in die Hand. Schließe die Augen. Befühle den Gegenstand. Notiere, was du beobachtest.	Gehe zu einem Mitschüler/einer Mitschülerin. Sage ihm/ihr etwas Nettes/Wertschätzendes.	Lege den Kopf auf deine verschränkten Arme. Lausche den Geräuschen im Raum. Notiere, was du wahrnimmst.
Strecke deine Arme nach oben aus. Gehe auf die Fußballen. Mach das 10 Mal.	Suche dir einen Platz am Fenster. Betrachte drei Minuten den Himmel.	Wähle ein Detail im Klassenraum/auf dem Schulhof. Notiere, was du beobachtest.	Gehe zu einem Mitschüler/ einer Mitschülerin. Gib ihm/ihr die Hand. Wünsche ihm/ihr einen schönen Tag.
Nimm einen Stift in die Hand und male fünf Minuten lang langsam Kreise auf ein Blatt Papier.	Gehe langsam und ohne Geräusche zu machen im Klassenraum herum.	Nimm einen Bissen von deinem Pausenbrot. Kaue 20- bis 30-mal. Nimm den Geschmack wahr.	Notiere drei Dinge, für die du dankbar bist. 1. 2. 3.
Schaue aus dem Fenster: Notiere drei Minuten lang alles, was du siehst.	Wähle drei Menschen aus. Frage sie, was sie gestern Schönes erlebt haben. Notiere es mit Namen.	Betrachte einen Gegenstand im Raum. Beschreibe ihn und seine Eigenschaften genau.	Gehe zu einem Mitschüler / einer Mitschülerin und erzähle ihm/ihr von etwas, was dir Freude bereitet.

© RAABE 2025

VORANSICHT

M 8 Was ist Glück? – Einander Glück schenken

„Geben ist seliger als nehmen." (Apostelgeschichte 20,35)

Glück hat viele Gesichter!

Bild 1: © ljubaphoto/E+; Bild 2 © SolStock/iStock/Getty Images Plus; Bild 3 © RealRedHair/iStock/Getty Images Plus

VORANSICHT

© RAABE 2025