

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Unser Achtsamkeitskalender: Übungen für mehr Resilienz

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



1.24

Mensch und Mitgeschander

Unser Achtsamkeitskalender – Übungen für mehr Resilienz

Bettina Birk, mit Unterstützung und Ideen von Sara



Lehrkräfte* in der Schule, Jugendliche auf Social Media – viele Kinder und Jugendliche klagen sich gegenseitig. In der vorliegenden, weitläufigen zu kennen, die durch helfen, Druck rauszulassen und in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Im Fokus dieser Reihe steht daher das achtsame Mitbewusstsein der eigenen Handlungen, das Schülern und Schülern gestärkt einen Kalender mit Übungen, die ihnen helfen, sich selbst und andere zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 8-9
Dauer: 8 Stunden über 10 Unterrichtsstunden + 2 flexible Stunden
Wissensziele: sich selbst und die eigenen Handlungen wahrnehmen, in schwierigen Situationen zu Ruhe finden, den Alltag erlebbarer machen und den eigenen Ressourcen entgegenkommen.
Thematische Bereiche: Achtsamkeit, Resilienz
Medien: Bilder, Musik, Fotostationen
Methoden: Einzelarbeiten, Gruppenarbeit, kooperatives Lernen, Stationenlernen, Kalender erstellen

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

Klassenstufe:	8–9
Dauer:	6 Bausteine (circa 10 Unterrichtsstunden + 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, Resilienz
Medien:	Bilder, Musik, Fantasiereisen
Methoden:	Fantasiereisen, Gruppenarbeit, Konzentrationsübungen, Stationenlernen, Kalender erstellen

Fachliche Hinweise

Warum behandeln wir das Thema?

Schülerinnen und Schüler fühlen sich heute immer häufiger gestresst. Vielen bleibt neben der Schule kaum mehr Zeit für Hobbys. Grund genug, darüber nachzudenken, wie es gelingen kann, in der Schule auch Raum für Entspannung zu bieten und die Lernenden dafür zu sensibilisieren, achtsam mit sich selbst zu sein und auf die eigenen Ressourcen zu achten.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsam zu sein, bedeutet, auf sich achtzugeben, bewusst zu leben, im Augenblick präsent zu sein. Achtsame Menschen richten ihren Fokus auf das, was gerade ihrer Aufmerksamkeit bedarf. Wenn sie essen, essen sie. Wenn sie schreiben, schreiben sie. Wenn sie Musik hören, hören sie Musik. Viel zu häufig kommt es in unserer schnelllebigen Gesellschaft vor, dass wir mit der linken Hand die Gabel zum Mund führen, mit der rechten Hand auf dem Handy tippen und nebenbei dem Radio lauschen. Der Psychologe und Journalist René Träder, Host des Podcast „Bewusst, achtsam & gelassen“ rät gestressten Menschen, Kleinigkeiten zu verändern. Man sollte sich immer wieder die Frage stellen: Was ist mir gerade wichtig? Und sich dann genau darauf konzentrieren.

Resilienz – Schwierige Situationen gut bewältigen können

In der Physik bezeichnet das Adjektiv „resilient“ Materialien, die besonders elastisch sind und nach einer Verformung schnell in ihre Ausgangsform zurückkehren. Inzwischen liest man den Begriff jedoch häufig als Synonym für die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Diese Art von Resilienz hilft Menschen, an Herausforderungen nicht zu zerbrechen. Resilienz zu stärken, ist ein lebenslanger Prozess. Manche Menschen sind von Natur aus widerstandsfähiger, andere sind labiler. Dennoch kann jede und jeder an der eigenen Resilienz arbeiten. Dabei geht es nicht darum, negative Gefühle wie Stress oder Wut nicht zuzulassen. Ziel ist es zu lernen, nach Krisen einen Weg zurück ins Leben zu finden. Schon Darwin formulierte: „Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am ehesten bereit ist, sich zu verändern.“

Didaktisch-methodisches Konzept

Wie gelingt es, Jugendliche für das Thema zu interessieren?

Die Aufforderung, achtsam zu leben, klingt erst einmal nach einer weiteren Anstrengung. Die vorliegende Reihe zeigt, wie es gelingen kann, kleine Momente der Achtsamkeit in den Alltag einzubetten und so Ruheoasen zu schaffen, die Kraft schenken. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie gut es tut, das Erlernete an Eltern, Freunde oder Geschwister weiterzugeben. Sie erkennen, dass sie nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen.

Wie ist die vorliegende Reihe aufgebaut?

Der vorliegenden Reihe liegt ein sich wöchentlich wiederholender, immer gleicher Ablauf zugrunde. Jede Stunde beginnt mit einer Einstiegsphase im Klassenverbund. Anschließend wird an unterschiedlichen Stationen in Kleingruppen gearbeitet. Am Ende jeder Stunde präsentieren sich die Lernenden ihre Ergebnisse in einer gemeinsamen Abschlussrunde. Alle von den Lernenden konzipierten Aufgaben werden zusammengetragen, ausprobiert und diskutiert. Im Zentrum jeder Stunde steht die Erarbeitung eines Schülerkalenders für das kommende Schuljahr.

Welche methodischen Schwerpunkte setzt die Reihe?

Im Vordergrund steht die eigenständige Auseinandersetzung mit Texten und Übungen. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz. Diese werden in den Erwartungshorizonten zu jedem Material erläutert.

Welche Kompetenzen werden gefördert?

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen, im Alltag achtsamer und bewusster zu sein,
- erkennen, wie wichtig ein achtsamer Umgang miteinander ist,
- reflektieren das Gelernte und übertragen es auf ihren Alltag,
- erarbeiten und diskutieren Möglichkeiten eines bewussteren Lebensstils,
- erkennen Stresssituationen im Alltag und suchen nach Möglichkeiten der Entschleunigung,
- stellen Sachverhalte und Zusammenhänge in Form eines Schülerkalenders dar,
- bewerten die Überzeugungskraft der untersuchten Modelle in Bezug auf ihre Umsetzbarkeit,
- entwickeln auf der Grundlage unterschiedlicher Positionen Handlungsoptionen für Problemstellungen in ihrer Alltagswelt,
- rechtfertigen Entscheidungen und Handlungen unter Rückgriff auf erlernte Modelle.

Wie werden Arbeitsergebnisse gesichert?

Die Sicherung der Ergebnisse erfolgt in Form eines selbst erstellten Schuljahreskalenders. In der Ausgestaltung sind die Lernenden frei. Am Ende jeder Stunde präsentieren die Gruppen ihre Ergebnisse. Sie werden für alle Schülerinnen und Schüler kopiert und ins Heft eingeklebt. Der Kalender muss in Form eines Heftes oder eines Schnellhefters von den Jugendlichen selbstständig erworben werden.

Weiterführende Medien

I Bücher

- Appel, Jennie; Grosser, Dirk: Du bist nie allein! Meditationen und Fantasiereisen, die Kinderseelen stark machen. Schirner Verlag, Darmstadt 2013.
Diese Fantasiereisen lassen Kinder einen Ausgleich im hektischen Schulalltag finden.
- Holl, Maria (Hrsg.): Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. 30 Bildkarten für Kinder. Don Bosco Medien, München 2021.
Die Bildkarten lassen sich gut im Unterricht einsetzen.

II Links

- <https://www.sonntagskinder.shop/achtsamkeit-fuer-kinder/>
Unter diesem Link finden sich kurze Achtsamkeitsübungen für Kinder.
 - <https://www.mind-and-spirit.de/produkt/may-i-be-happy/>
Ein Film über die Bedeutung von Dankbarkeit und Mitgefühl in der Schule. (75 Minuten)
- [Alle Links zuletzt geprüft am 01.12.2022.]

Auf einen Blick

Baustein 1

Thema:	Wer bin ich? – Eine Entdeckungsreise
M 1	Wer bin ich? – Ein Brief an mich selbst
M 2	Mich selbst spüren – Eine Traumreise
Inhalt:	In Anlehnung an den Roman „Sofies Welt“ nähern sich die Lernenden ihrer eigenen Person in Form eines Briefes. Die Stunde schließt mit einer Fantasiereise.
Vorbereiten:	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

Thema:	Achtsam durchs Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (1)
M 3	Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung
M 4	Achtsam durchs Schuljahr – Einen Kalender gestalten (1)
M 5	Ich übe mich in Achtsamkeit – Mein Wochenblatt
M 6	Ich übe mich in Achtsamkeit – Meine Monatsübersicht
Inhalt:	Die Lernenden führen eine Achtsamkeitsübung zum Thema „Fühlen“ durch. Sie erfinden eine eigene Übung, die sie testen und präsentieren. Die Arbeit am Kalender beginnt.
Vorbereiten:	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-Vergrößerer und laminieren. Halten Sie zudem unterschiedlich farbige Post-its für das Votum bereit.

Baustein 3

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

- 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.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Unser Achtsamkeitskalender: Übungen für mehr Resilienz

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



1.24

Mensch und Mitgeschander

Unser Achtsamkeitskalender – Übungen für mehr Resilienz

Bettina Birk, mit Unterstützung und Ideen von Sara



Lehrkräfte* in der Schule, Jugendliche auf Social Media – viele Kinder und Jugendliche klagen sich gegenseitig. In der vorliegenden, weitläufigen zu kennen, die durch helfen, Druck rauszulassen und in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Im Fokus dieser Reihe steht daher das achtsame Mitbewusstsein der eigenen Handlungen, das Schullehrer und Schüler gestalten einen Kalender mit Übungen, die ihnen helfen, achtsam mit sich selbst und anderen zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 8-9
Dauer: 8 Stunden über 10 Unterrichtsstunden + 2 flexible Stunden
Wissensziele: sich selbst und die eigenen Handlungen wahrnehmen, in schwierigen Situationen zu Ruhe finden, den Alltag erlebbarer machen mit den eigenen Ressourcen umgehen
Thematische Bereiche: Achtsamkeit, Resilienz
Medien: Bilder, Musik, Fotokollagen
Methoden: Einzelarbeiten, Gruppenarbeit, kooperatives Lernen, Stationenlernen, Kalender erstellen