



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Achtsamkeit trifft Gelassenheit

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Allgemeine Überlegungen

Wikipedia definiert **Achtsamkeit** (engl. *mindfulness*) als einen „Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“

Ebenfalls auf Wikipedia ist folgende Definition zu finden: „**Gelassenheit**, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.“ In den Bildungsplänen wird **Achtsamkeit** im Religionsunterricht der Grundschule erwähnt und wie **Gelassenheit** eher mit der Zielgruppe Schulleitung und Lehrer*innen und deren Befindlichkeit verknüpft.

Auf der anderen Seite sind Bedeutung und Beachtung von **Achtsamkeit** und **Gelassenheit** als Teil der Persönlichkeitsbildung in jeder Alters- und Lebenssituation zu sehen.

Zum Inhalt

Diese Unterrichtsvorlage fordert Jugendliche auf, sich mit den Begriffen **Achtsamkeit** und **Gelassenheit** und deren Bedeutung auseinanderzusetzen. Zitate von Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, Sprichworte, Beispiele aus dem individuellen Erlebnisbereich, Austausch und Diskussionen in kooperativen Lernformen mit Gleichaltrigen haben das Ziel, eine Einstellung und Haltung zu und einen Umgang mit diesen persönlichkeitsbildenden Eigenschaften zu finden.

Eine digitale Bearbeitung der Vorlage erfordert wegen wechselnder Sozial- und kooperativer Lernformen eine angepasste Unterrichtsorganisation.

	Inhalt	Seite
A	Achtsamkeit	3 - 9
	Stress im Unterricht	3
	Information & Auseinandersetzung	5
	Zitate & Sprichwörter	6
	Think-Pair-Share-Methode	8
	Meine Definition	9
B	Gelassenheit	10 - 17
	Warm-up	10
	Zitate & Sprichwörter	11
	Methode T-Chart	13
	„10 Gebote der Gelassenheit“	15

A Achtsamkeit

- **Stress im Unterricht**

Übung 1. Lesen Sie den folgenden Text zu einem Vorfall im Musikunterricht.

We don't need no education

Inhalt der letzten Musikstunde war eine „Schülerhymne“ aus dem Jahr 1979. Der Text des Songs „Another brick in the wall“ der Rockgruppe Pink Floyd war natürlich ganz im Sinn der Schüler*innen und wurde besonders laut gesungen:

We don't need no education
We don't need no thought control
No dark sarcasm in the classroom
Teachers leave them kids alone
Hey, teachers, leave them kids alone
All in all it's just another brick in the wall
All in all you're just another brick in the wall

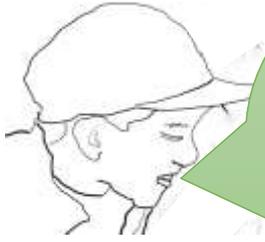
Mit den vorhandenen Instrumenten wurde der Song dann live präsentiert. Am Ende der Stunde sagte Herr Spruch: „So, das war einer meiner Lieblingssongs aus der Zeit, als ich in Ihrem Alter war. Zur nächsten Stunde erstellen Sie bitte ein Referat über Ihren Lieblingssong und schreiben auch Informationen zu den Interpreten.“ In der nächsten Stunde sammelte Herr Spruch die Referate ein. Dennis und Anna hatten es vergessen und bekamen die Chance, die Referate in der nächsten Stunde nachzureichen.

Anna gab das Referat ab. Dennis behauptete: „Herr Spruch, was soll das? Ich habe meinen Ordner letzte Woche abgegeben!“ Herr Spruch erwiderte: „Nein, Dennis, das ist nicht der Fall.“ Dennis wurde aggressiv und fuhr seinen Lehrer laut an: „Das ist eine Frechheit, ich habe den Ordner abgegeben. Sie haben ihn schon!“ Herr Spruch antwortete ruhig: „Nein, das ist nicht richtig. Sie liefern das Referat morgen nach.“

a) Lisa und Philipp gehen in Dennis' Klasse. Sie erzählen ihren Eltern zu Hause den Vorfall, wie sie ihn erlebt haben.

Also, ich kann dazu eigentlich gar nichts sagen. Ich weiß nicht, ob Dennis sein Referat abgegeben hat. Und ich weiß auch nicht, ob Herr Spruch es bekommen hat. Ich vertraue eigentlich beiden. Herr Spruch ist richtig cool geblieben, obwohl Dennis ihn heftig angegriffen hat. Es wird sich schon klären, wie es tatsächlich gewesen ist.





Dieser miese Pauker! Er will nur nicht zugeben, dass er das Referat verschlampt hat. Und wie immer hat der Schüler Schuld. Ich weiß doch, wie das läuft. Ich habe genau gesehen, wie Dennis sein Referat abgegeben hat. Der Spruch lügt wie gedruckt und will Dennis das jetzt anhängen. Es ist super, dass er dagegenhält. Diesen Musikpauker konnte ich noch nie ab. Typisch!

b) Beschreiben Sie die Reaktionen von Lisa und Philipp.

Lisa	Philipp
.....

c) Wie denken Sie über den Vorfall in der Musikstunde?

.....

• **Information & Auseinandersetzung**



Der Begriff Achtsamkeit und seine Sichtweise stammt ursprünglich aus dem Zen-Buddhismus. Nach unserem kulturellen Verständnis hilft eine inhaltliche Auseinandersetzung mit diesem Begriff, das Leben besser zu gestalten, das Gefühl für Glück zu entwickeln und in aller Konsequenz Stress abzubauen. In der aktuellen Psychologie und Pädagogik wird eine Thematisierung eingesetzt, um z.B. gegen Ängste, psychische Störungen, Stress und Burn-out vorzugehen und ganz gewöhnliche Probleme des täglichen Lebens zu bewältigen.

Auf der Internetseite <https://www.mbsr-kurs-koeln.de/achtsamkeit/> ist folgende Definition zu finden: „Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt, was im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen.“¹

In einer Tabelle wird dort mit allgemeinen Aussagen der Unterschied zwischen einem bekannten, alltäglichen und achtsamen Denken verdeutlicht.

1

achtsamer Geist	alltäglicher Geist
nicht urteilen	bewerten, analysieren, beurteilen
Anfängergeist	Expertengeist, „ich weiß, wie es geht“
Geduld	Ungeduld, Verlangen, Unruhe
Vertrauen	Zweifel
loslassen	anhalten
nicht erzwingen	Ehrgeiz, erzwingen
Akzeptanz	Widerstand

Übung 2. Bilden Sie kleine Gruppen und tauschen Sie sich über den Inhalt dieser Tabelle und folgende Anregungen aus.

- a) Diskutieren Sie über diese Zusammenstellung.
- b) Ordnen Sie Lisas und Philipps Reaktionen der Einteilung zu.
- c) Sprechen Sie über Situationen, die Sie mit einer der beiden Verhaltensweisen oder beiden selbst erlebt oder sie beobachtet haben.

¹ <https://www.mbsr-kurs-koeln.de/achtsamkeit/>



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Achtsamkeit trifft Gelassenheit

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

