

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Achtsam durchs Schuljahr*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



I.A.61

Anthropologie

Achtsam durchs Schuljahr – Ruheinseln schaffen im Alltag

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



Schüler, Schüler, Lehrer: Schon Kinder sind gegenüber Eltern und Lehrern gestresst. Malen, Sport, Baden, Theaterarbeiten pflegen – und nebenbei noch den schulischen Anforderungen gerecht werden. Nicht selten stehen zu hohe Erwartungen im Bereich der jungen Jahre unter Druck. Dabei kommt der Gedanke an sich selbst häufig zu kurz. Wie gelingt es, aufzuarbeiten durch den Schulalltag zu gehen? Wie finden wir in Stresssituationen wieder zu uns selbst? Im Text, dem Film, durch die wertvolle Momente eigener Erfahrungen. Die Lernenden gestalten einen Kalender mit Projekten, wie es häufig gelingen kann, gut auf sich und andere zu achten.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5-7
Thema: 3 Disziplinieren + 1 kreative Form der Ideenproduktion
Ich selbst wahrnehmen, die eigenen Erfahrungen reflektieren, in Stresssituationen wieder zu sich finden, den Alltag entspannender gestalten, aufpassen mit den eigenen Ressourcen umgehen.
Thematische Bereiche: Achtsamkeit, ein Stück die Psychologie, die Wahrnehmung schärfen
Medien: Bilder, Musik, Filzstricken
Methoden: Einzelarbeiten, Gruppenarbeit, kooperatives Lernen, Stationenlernen, Kalender erstellen

I.A.61

Anthropologie

Achtsam durchs Schuljahr – Ruheinseln schaffen im Alltag

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



© RAABE 2022

© Wavebreakmedia Ltd/Getty Images Plus

Schneller, höher, weiter: Schon Kinder und Jugendliche fühlen sich gestresst: Musizieren, Sport treiben, Freundschaften pflegen – und nebenbei noch den schulischen Anforderungen gerecht werden. Nicht selten setzen zu hohe Erwartungen sie bereits in jungen Jahren unter Druck. Dabei kommt der Gedanke an sich selbst häufig zu kurz. Wie gelingt es, achtsamer durch den Schulalltag zu gehen? Wie finden wir in Stresssituationen wieder zu uns selbst? Im Fokus dieser Einheit steht das wertfreie Wahrnehmen eigener Empfindungen. Die Lernenden gestalten einen Kalender mit Impulsen, wie es künftig gelingen kann, gut auf sich und andere zu achten.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5–7
Dauer:	5 Doppelstunden + 2 fakultative Stunden Videoproduktion
Kompetenzen:	sich selbst wahrnehmen; die eigenen Empfindungen reflektieren; in Stresssituationen wieder zur Ruhe finden; den Alltag entschleunigen; achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen
Thematische Bereiche:	Achtsamkeit, ich und die Anderen, die Wahrnehmung schulen
Medien:	Bilder, Musik, Fantasiereisen
Methoden:	Fantasiereisen, Gruppenarbeit, Konzentrationsübungen, Stationenlernen, Kalender erstellen

Fachliche Hinweise

Warum ist es wichtig, achtsam zu leben? – Zur Aktualität des Themas

Seit der Einführung des G8 fühlen sich Schülerinnen und Schüler immer früher gestresst. Häufig bleibt ihnen bereits in der Unterstufe neben der Schule kaum mehr Zeit für ihre Hobbys. Bei einer Umfrage in einer siebten Klasse am Gymnasium gaben mehr als zwei Drittel der Lernenden, die schon seit der Grundschulzeit bestimmten Hobbys nachgegangen waren, an, diese in der sechsten Klasse reduziert oder gestrichen zu haben aufgrund von Zeitmangel. Dass Kinder und Jugendliche sportliche, kreative oder musikalische Betätigungen beenden, weil der Schulalltag ihnen keine Zeit mehr dafür lässt, ist Grund genug, darüber nachzudenken, wie es gelingen kann, in der Schule Räume für Entspannung zu bieten und die Kinder dafür zu sensibilisieren, achtsam mit sich selbst zu sein und auf die eigenen Ressourcen zu achten.

Was versteht man unter einer achtsamen Lebensweise? – Eine Begriffsbestimmung

Achtsam zu sein, heißt, auf sich achtzugeben, bewusst zu leben, im Augenblick präsent zu sein. Achtsame Menschen richten ihren Fokus stets 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 rät, auf eine konstruktive Art und Weise Kleinigkeiten zu verändern, um Stress zu reduzieren. Jede und jeder sollte sich immer wieder die Frage stellen: Was ist mir wichtig? Und sich dann auf das Wesentliche konzentrieren.

Resilienz – Lernen, schwierige Situationen gut zu bewältigen

Ursprünglich bezeichnete das Adjektiv „resilient“ in der Physik Materialien, die sehr elastisch waren und auch nach einer Verformung schnell in ihre Ausgangsform zurückkehrten. Inzwischen liest man den Begriff immer häufiger im Zusammenhang mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Resilienz hilft Menschen aller Altersstufen, an einem Schicksalsschlag nicht zu zerbrechen, sondern Schockzustände auszuhalten und wieder zurück ins Leben zu finden. Resilienz zu stärken, ist ein lebenslanger Prozess, der auch im Alter nicht aufhört. Manche Menschen sind von Natur aus widerstandsfähiger, andere sind labiler. Dennoch kann jede und jeder an der eigenen Widerstandsfähigkeit arbeiten. Dabei geht es nicht darum, keine Gefühle zuzulassen. Ziel ist es zu lernen, Krisen erfolgreich zu meistern und 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-methodische Hinweise

Wie bettet sich die vorliegende Einheit in den Lehrplan?

Die Frage nach möglichen Handlungsweisen im Hinblick auf einen wertorientierten Umgang miteinander bettet sich im Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg in den Abschnitt „Ich und die Anderen“. Im Fokus dieser Einheit stehen die Jugendlichen als soziale Wesen. Sie erarbeiten sich die Grundlagen eines friedlichen Umgangs miteinander. Im Vordergrund dieser Reihe stehen die eigene Person und die Frage nach dem individuellen Umgang mit Stress. Die Jugendlichen lernen, sich selbst wahrzunehmen. Sie reflektieren ihr Verhalten im Umgang mit Stress und finden Wege, in angespannten Situationen Ruhe zu bewahren.

Wie gelingt es, Jugendliche für das Thema zu interessieren?

Die Aufforderung, achtsam zu leben, klingt nach Anstrengung. Diese Einheit zeigt, wie es gelingen kann, immer wieder kleine Momente der Fokussierung und Achtsamkeit in den Alltag einzubetten und so Ruhepunkte zu schaffen, die uns Kraft geben. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie gut es tut, das Erlernete an Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler oder Geschwister weiterzugeben. Sie erkennen, dass sie nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen.

Wie ist die vorliegende Reihe aufgebaut?

Der vorliegenden Einheit 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 im Rahmen 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. Darum eignet sich diese Einheit gut am Ende oder Anfang eines Schuljahres. Diese Einheit gliedert sich in Doppelstunden. Es besteht aber auch die Möglichkeit, Einzelstunden zu unterrichten. Mögliche Einschnitte werden in den Hinweisen zum Stundenverlauf jeweils angezeigt.

Welche methodischen Schwerpunkte setzt diese Reihe?

Im Vordergrund der methodischen Arbeit 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 in dieser Einheit gefördert?*Sachkompetenz*

Die Schülerinnen und Schüler

- analysieren unterschiedliche Möglichkeiten, im Alltag achtsamer und bewusster zu sein,
- erkennen, wie wichtig ein achtsamer Umgang miteinander ist.

Methodenkompetenz – Verfahren der Problemreflexion

Die Schülerinnen und Schüler

- reflektieren das Gelernte und übertragen es auf ihren Alltag,
- erarbeiten und diskutieren in Gruppen Möglichkeiten eines bewussteren Lebensstils,
- erkennen Stresssituationen im Alltag und suchen nach Möglichkeiten der Entschleunigung.

Methodenkompetenz – Verfahren der Präsentation und Darstellung

Die Schülerinnen und Schüler

- stellen Sachverhalte und Zusammenhänge in präsentativer Form (Schülerkalender) dar.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- bewerten die Überzeugungskraft der untersuchten Modelle in Bezug auf ihre Umsetzbarkeit.

Handlungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- entwickeln auf der Grundlage unterschiedlicher Positionen und Modelle Handlungsoptionen für Problemstellungen in der Alltagswelt Jugendlicher,
- 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, je nach Thema. Ihre Ergebnisse präsentieren die einzelnen Gruppen am Ende der jeweiligen Stunde. Sie werden für jede Schülerin und jeden Schüler kopiert und ins Heft eingeklebt. Der Kalender muss in Form eines Heftes oder eines Schnellhefters von den Schülerinnen und Schülern selbstständig erworben und mitgebracht werden.

Weiterführende Medien

I Internetseiten

- ▶ <https://www.sonntagskinder.shop/achtsamkeit-fuer-kinder/>
Unter diesem Link finden sich kurze Achtsamkeitsübungen für Kinder.
- ▶ <http://www.renetraeder.de/blog/lesen/>
In seinem Blog schreibt René Träder über Selbstvertrauen, Stress und Erholung.

II Filme und Dokumentationen

- ▶ <https://www.wakenews.tv/watch.php?vid=2f4ee416a>
Der Film „Momo“ kann als Anregung dienen, über das Thema „Zeit“ nachzudenken.
- ▶ <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)

III Apps und Podcasts

- ▶ <https://lp.7mind.de/womit-moechtest-du-starten/>
Diese App bietet Meditationen zu unterschiedlichen Themen wie Stressreduktion, Konzentration bei Kindern, besser schlafen etc. Gerade im Lehreralltag kommt eine achtsame Lebensweise häufig zu kurz. Dann helfen die Meditationen in der App, sich zu entspannen.
- ▶ <https://podcasts.apple.com/de/podcast/der-7mind-podcast-mit-ren%C3%A9-tr%C3%A4der/id1310574594>
Der Podcast „Bewusst, achtsam & gelassen“ hilft, gelassen durchs Leben zu gehen.

IV Fachliteratur

- ▶ Holl, Maria (Hrsg.): Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. 30 Bildkarten für Kinder. Don Bosco Medien, München 2021.
Die Bildkarten lassen sich gut im Unterricht einsetzen.
- ▶ 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.

[Alle Links zuletzt geprüft am 30.8.2022.]

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Wer bin ich? – Sich selbst auf der Spur
M 1	Wer bin ich? – Einen Brief an sich selbst schreiben
M 2	Sich selbst spüren – Eine Traumreise
Inhalt:	Wer bin ich? In Anlehnung an „Sofies Welt“ nähern sich die Lernenden der eigenen Person und spezifischen Charakteristika in Form eines Briefes an sich selbst. Die Stunde schließt mit einer Fantasiereise.
Vorzubereiten:	Kopieren Sie die Frage auf M 1 gemäß der Anzahl der Lernenden. Schneiden Sie die Vorlage aus, legen Sie das Blatt in einen Umschlag. Legen Sie Stift und Blatt je Schüler/Schülerin bereit und Musik/Wasserplätschern für die Traumreise im Hintergrund.

3./4. Stunde

Thema:	Achtsam im 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. Anschließend erfinden sie in Gruppen eine eigene Übung, die sie testen und präsentieren. Die Arbeit am Kalender beginnt. Die Kopiervorlagen erleichtern die Erstellung der Kalenderseiten.
Vorzubereiten:	Erfahrungsgemäß gestalten die Lernenden die Kalenderblätter gerne eigenständig. Eine Vorlage bereitzuhalten, kann aber hilfreich sein für diejenigen, die Anregungen benötigen. Für die Stimmungsabfrage zu Beginn der Stunde vergrößern und laminieren Sie die Smileys. Halten Sie unterschiedlich farbige Post-its für das Votum bereit.

5./6. Stunde

Thema:	Achtsam im Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (2)
M 7	Kannst du den Sommer schmecken? – Eine Traumreise
M 8	Riechen und Schmecken – Achtsames 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, Physalis, Karotten, getrocknete Mangos, Datteln, Fenchel. 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 im 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 stiehlt uns die Zeit? Die Lernenden erstellen eine Stundenblume und notieren darin all das, wofür 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.

9./10. Stunde

- Thema:** Achtsam im 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.

11./12. Stunde

- Thema:** Achtsam im Schuljahr – Einen Schülerkalender gestalten (5)
- M 15** **Film ab! – Ein Video zum achtsamen Umgang mit sich selbst**
M 16 **Noch mehr Übungen – Ausschneiden und Einkleben**
- Inhalt:** Fakultativ kann ein Video zu achtsamen Übungen für einen Tag der offenen Tür gedreht werden. Vorschläge dazu können ausgeteilt werden, wenn im Kalender der Lernenden noch Platz für Aufgaben ist.
- Vorzubereiten:** Utensilien für den Video-Dreh.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Achtsam durchs Schuljahr*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



I.A.61

Anthropologie

Achtsam durchs Schuljahr – Ruheinseln schaffen im Alltag

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



Schüler, Schüler, Lehrer: Schon Kinder sind neugierig. Kinder sind gestresst. Malen, Sport haben, Theateraufführungen pflegen – und nebenbei noch den schulischen Anforderungen gerecht werden. Nicht selten stehen sie beim Einbringen der Beine in ihren ersten Schulstuhl konzentriert da und schauen sich umher. Wie geht es, schreien durch den Schallpegel zuhause? Wie fühlen sie sich? Sind sie glücklich? Wie geht es, wenn sie nicht mit Freunden spielen dürfen? Wie wichtig ist es, wenn sie nicht mit Freunden spielen dürfen? Die Lernenden gestalten einen Klassenrat und reflektieren, wie es klappt, gehen korn, gut auf sich und andere zu achten.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5-7
Thema: 5. Dimensionen + 1. Dimensionen: Formen, Körperproportionen
Kompetenzen: Ich selbst wahrnehmen; die eigenen Erfahrungen reflektieren; in verschiedenen Medien zur Sache stehen; den Alltag reflektieren; eigene, äußere mit den eigenen Ressourcen verbinden.
Thematische Bereiche: Achtsamkeit, die Welt der Kinder, die Wahrnehmung schärfen
Medien: Bilder, Musik, Fotostrecken
Methoden: Einzelarbeiten, Gruppenarbeit, kooperatives Lernen, Stationenlernen, Schülerarbeiten