

Vera Kaltwasser

Kartenset Achtsamkeit in der Schule

60 Übungen für die Klasse



Leseprobe aus: Kaltwasser, Kartenset Achtsamkeit in der Schule

ISBN 4019172200237 © 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/>

[produkt_produktdetails/44011-kartenset_achtsamkeit_in_der_schule.html](https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/produkte/produkt_produktdetails/44011-kartenset_achtsamkeit_in_der_schule.html)

Inhalt

AISCHU – Achtsamkeit in der Schule	4
Auf ein persönliches Wort	4
AISCHU im Überblick	5
Eine eigene Achtsamkeitspraxis pflegen	7
Relevante Forschungsaspekte	9
WA WI TU – Wahrnehmen / Wissen / Tun	11
Bedienungsanleitung für die Karten	14
Die Übungen in den Unterricht integrieren	14
Die Kartenkategorien	16
<i>Motivation</i>	
<i>Psychoedukation</i>	
<i>Körperwahrnehmung</i>	
<i>Umgang mit Emotionen</i>	
<i>Freude kultivieren</i>	
<i>Selbstbeobachtung</i>	
<i>Der Achtsame Dialog</i>	
<i>Challenges</i>	
Zum Schluss	38
Die Karten im Überblick	40

Motivation

Zitronen

Ziel

Die Schüler_innen finden mit dieser Übung ein wichtiges »Forschungsergebnis«: Eine Vorstellung (hier die Vorstellung einer Zitrone) bewirkt eine körperliche Reaktion (Speichelfluss).

Vorbereitung

Kündigen Sie diese Übung als kleines Forschungsprojekt an. Die Schüler_innen schließen die Augen und lassen sich auf die Phantasie ein.

Erfahrungsaustausch

Die Wirkung dieser Übung kann von den »Forschern« genau beschrieben werden: **Eine Vorstellung bewirkt etwas im Körper**. Unterstreichen Sie die Bedeutung dieser Erkenntnis: Was wir uns vorstellen und was wir denken, hat eine Wirkung auf den Körper. Das gilt auch für Befürchtungen und Sorgen, die uns in Stress versetzen können. **ABER wir können lernen, dem Körper Entwarnung zu geben**. Dazu dienen die Achtsamkeitsübungen. Heben Sie das deutlich hervor, auch im Verlauf der folgenden Arbeit: Negative Gedanken können uns in Stress versetzen. Positive können unsere Stimmung heben. Wir können Einfluss nehmen auf unsere Gedanken, Gefühle und Körperprozesse.

Durchführung

- Bitten Sie die Schüler_innen die Augen zu schließen für eine Phantasiereise.
- Im »Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule« (Beltz 2016) finden Sie eine umfangreiche Zitronengeschichte für jüngere Schüler_innen. (S. 74 f)
- Oder Sie verzichten auf eine ausführliche Rahmengeschichte und lassen vor dem inneren Auge der Schüler_innen das Bild einer Zitrone entstehen.
- *»Vor Eurem inneren Auge seht ihr eine pralle, reife Zitrone. Sie liegt auf einem Schneidebrettchen und ihr werdet Sie gleich mit dem bereit liegenden Küchenmesser durchschneiden, der Saft rinnt heraus. Ihr drückt ihn in ein Glas. Beobachtet genau, was in Eurem Mund geschieht, während Ihr Euch die Zitrone vorstellt.«*
- Sie können auch visualisieren lassen, wie eine Tafel Schokolade ausgepackt, ein Stückchen abgebrochen und zum Mund geführt wird. Lassen Sie viele Details einfließen.

Die innere Sortiermaschine

Ziel

Bewusstmachen des Bewertungssystems

Vorbereitung

Erinnern Sie die Schüler_innen daran, dass unser Organismus ständig »bewertet«, ob etwas gefährlich ist oder angenehm.

Blitzschnell sortieren wir in »Likes« oder »Dislikes«.

Erfahrungsaustausch

Lassen Sie zunächst einfach einen spontanen Erfahrungsaustausch in Gang kommen. Es wird das Verständnis dafür geweckt, dass unser Organismus stets »sortiert«: Ist etwas gefährlich? Ist etwas angenehm? Weshalb gibt es Unterschiede zwischen den Vorlieben oder Abneigungen? Was sind die Gründe?

Durchführung

Die Schüler_innen sind nun schon vertraut mit den unwillkürlichen Reaktionen ihres Organismus. Diese Übung ermuntert dazu, die ganz persönlichen Vorlieben und Abneigungen unter die Lupe zu nehmen.

Am besten lassen Sie ein Blatt in zwei Spalten teilen. Die Schüler_innen sollen einfach »drauflosschreiben«, ohne viel zu überlegen.

Die innere Sortiermaschine – Tätigkeiten / Menschen / Dinge

Like / angenehm	Dislike / unangenehm

Zunächst können immer zwei Schüler_innen ihre Listen vergleichen und darüber ins Gespräch kommen. Dann bietet sich ein Plenumsgespräch an.

Körperwahrnehmung

Meereswellen

Ziel

Visualisierung und Atem werden verknüpft: Das angenehme Vorstellungsbild wirkt beruhigend auf den Atemrhythmus.

Vorbereitung

Basisübung

Erfahrungsaustausch

Die jüngeren Schüler_innen erzählen sicherlich begeistert von »ihrem« Strand. Fragen Sie nach, wie die Verbindung zwischen Meereswellen und Atemrhythmus empfunden wurde. Bei älteren Schüler_innen kann im Gespräch darauf hingewiesen werden, dass positiv konnotierte innere Bilder beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirken und dass sich im Körpergedächtnis diese Verbindung zwischen Vorstellung und Körper speichert.

Durchführung

Diese Übung knüpft an die Basisübung an, der vorbereitende Ablauf ist immer gleich.

»Nehmt wie immer freundlich Euren Atem wahr. Stellt Euch doch einmal einen Meeresstrand vor, an dem Wellen sanft auflaufen und sich wieder zurückziehen. Vielleicht sitzt Ihr im feinen Sand und schaut auf dieses beruhigende Hin und Her der Wellen. Das Ein und Aus Eures Atems scheint im Rhythmus der Wellen zu sein. Ihr fühlt Euch verbunden mit diesen sanften Wellenbewegungen. Es ist, als würdet Ihr mit Eurem Atem die Wellenbewegungen unterstützen. Wenn Euch das nicht gleich gelingt, dann bleibt einfach nur bei dem Bild des Meeresstrandes. Immer wenn Eure Gedanken irgendwohin wandern, holt Ihr sie wieder zur Wellenbewegung zurück.«

Je vertrauter die Schüler_innen schon mit den Achtsamkeitsübungen sind, desto länger können sie diese Phase ausdehnen. Holen Sie die Kinder mit einigen freundlichen Worten wieder zurück in den Klassenraum und beenden Sie die Übung wie gewohnt mit dem Reiben der Hände.

Umgang mit Emotionen

Detektivarbeit: Ist das wirklich so?

Ziel

Bewertungen und Glaubenssätze hinterfragen

Vorbereitung

Basisübung

Erfahrungsaustausch

»Ist das wirklich so?« Diese Frage ermöglicht den zweiten Blick auf einen Glaubenssatz, eine Einschätzung. Eröffnen Sie den Austausch erst, wenn es die Gelegenheit für die Schüler_innen gab, sich mit ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen.

Durchführung

»Heute bekommt ihr wieder einen Denkanstoß für Euren Alltag. Inzwischen wisst Ihr ja, dass alle Menschen die Welt aus ihrer ganz persönlichen Sichtweise betrachten. erinnert Euch an die Optischen Täuschungen. Erst auf den zweiten Blick wurde deutlich, dass das, was ihr gesehen habt, nicht der Realität entspricht. Wir haben in unserem Leben Erfahrungen gemacht, von Eltern und Freunden bestimmte Einstellungen übernommen und glauben, dass das, was wir denken, zutrifft. Person X denkt vielleicht: »Keiner mag mich!«. Wie wäre es, dem einfach nicht zu glauben und mal die Detektiv-Lupe herauszuholen. Ist das wirklich so? Stimmt das wirklich? Und dann könnte diese Person mal genauer hinsehen und ihr würde vielleicht auffallen, dass es da ganz schön viele gibt, die freundlich sind zu ihr und sie mögen. Es lohnt sich, bei sich selbst Detektiv zu spielen. Was wäre denn so eine Aussage, die ihr über Euch trifft? Was wäre so ein Glaubenssatz, den ihr mal untersuchen könntet? Etwas, was ihr glaubt, was aber vielleicht so gar nicht stimmt. Vor allen Dingen Wörter wie »Keiner, immer, jeder, nie« könnten den Detektiv hellhörig machen, dass da was nicht stimmt.

Geht doch mal wie ein Detektiv durch den Alltag und sucht Anzeichen dafür, dass es vielleicht so gar nicht stimmt, was ihr Euch einredet. **Vielleicht schreibt Ihr zu Hause einmal ein paar Glaubenssätze auf und überprüft Sie dann in Eurem Alltag wie ein Detektiv: Ist das wirklich so?**«

Freude

Herzensmenschen

Ziel

Beziehungsqualitäten erforschen

Vorbereitung

Kurze inhaltliche Einführung, dass es darum geht, zu erforschen, welche Eigenschaften von Menschen jeweils persönlich besonders geschätzt werden.

Anknüpfen an »Freudeübung (Situation)«

Erfahrungsaustausch

Jüngere Schüler_innen werden eher ganz genau von der Person sprechen, während das Gespräch sich mit älteren Schüler_innen um die Frage nach den menschlichen Qualitäten drehen wird, mit denen man herzlich verbunden ist.

Durchführung

Kurzer Vorlauf mit der Basisübung.

»Ihr habt alle ganz unterschiedliche Beziehungen zu Menschen. Vielleicht fühlt Ihr Euch in der Gegenwart von manchen besonders gut, in der Gegenwart von anderen eher nicht. erinnert Euch an die Übung »Die innere Sortiermaschine« und an Euer Wissen über die Einteilungsmechanismen unseres Gehirns nach Likes oder Dislikes.

Öffnet Eure innere Wahrnehmung wieder für den Atem, ladet ein Lächeln ein und öffnet Eure Vorstellungstüren: Sucht nach Menschen, die Euch besonders nahe stehen, in deren Gegenwart Ihr Euch aufgehoben fühlt. Ihr seht diese Menschen vor Euch. Wählt jetzt einen Menschen aus: Wie sieht die Person aus? erinnert Euch an Begegnungen mit ihr, vielleicht an eine bestimmte Situation, als Ihr Euch in der Gegenwart dieser Person besonders wohlgeföhlt habt.

Welches sind ihre Eigenschaften, die Euch so gut tun? Wie verhält sich die Person Euch gegenüber?

Ihr seht sie jetzt in allen Einzelheiten vor Euch. Vielleicht fühlt Ihr, wie Freude sich in Eurem Körper ausbreitet. Wofür seid Ihr dieser Person dankbar? Ihr spürt, wie herzlich die Person ist und wie wichtig Ihr für sie seid. Genießt noch ein wenig das Gefühl. Ihr spürt Euren Atem und kommt langsam wieder hier im Raum an.«

Es könnte eine Charakterisierung geschrieben werden. Hier könnte herausgearbeitet werden, welches Verhalten der Person wohltuend ist, welche Eigenschaften geschätzt werden.

Challenges

Achtsamkeit leben

Ziel

Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag umsetzen

Vorbereitung

Basisübung

Erfahrungsaustausch

Aus dem Erfahrungsaustausch könnten »Themenwochen« entstehen:
Worauf wollen wir diese Woche achten?

Oder Sie regen an, ein Video zur Achtsamkeit zu machen, Interviews zu den Aspekten (siehe Rückseite). Vielleicht auch Interviews mit Achtsamkeitsexperten?

Durchführung

Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag umzusetzen, das ist ein längerer Prozess.

Nachdem Sie mit den Schüler_innen schon eine Weile gearbeitet haben, können Sie mit ihnen ein Expertengespräch führen.

Wie empfinden sie bislang die Achtsamkeitsübungen? Was hat wobei geholfen? Wie können diese Aspekte im Alltag eingeübt werden?

Sammeln Sie Vorschläge!

Gehen Sie nochmals folgende Aspekte durch:

- Körperwahrnehmung verfeinern, sich selbst beruhigen können
- Informationen über den Organismus verstehen und auf sich anwenden
- Trigger wahrnehmen und entschärfen können
- Bewertungen frühzeitig bemerken und untersuchen (»Ist das wirklich so?«)
- Freundlich mit sich umgehen
- Freude und Resilienz entwickeln
- Öfter mal innehalten und auf den Atem achten
- Auf den Körper achten – genügend Schlaf? Sport? gesundes Essen?
- Auf das innere Selbstgespräch achten, sich selbst nicht abwerten, sondern aufbauen
- Achtsam und freundlich in Beziehung treten: Vor-Urteile bemerken.