

Stiller Spaziergang im Freien oder Kontemplation in Innenräumen

Achtsamkeit entwickeln und Auszeiten nehmen

Ziele: Schüler*innen erkennen, wie sich ein Verhalten auf andere auswirkt und wie das Leben in einer Demokratie uns dazu auffordert unsere Meinung zu äußern und informierte Entscheidungen zu treffen.

Außenbereich: Versuche Sie regelmäßige Spaziergänge in ihren Alltag zu integrieren. Dieser Spaziergang könnte so durchgeführt werden, dass er in die regelmäßige Routine passt, wie z.B. direkt nach der Morgenpause, während Schüler*innen noch ihre Mäntel anhaben oder nach der Mittagspause.

Vor dem Spaziergang:

- Vereinbaren Sie Gesten, die stillschweigend auf "Aktivitäten" hinweisen, die Sie unterwegs durchführen sollen, z. B. das Riechen an einer Pflanze.
- Erinnern Sie Schüler*innen an wichtige Verhaltensweisen, die notwendig sind, um die Umgebung zu nutzen und alles sehen und hören zu können: Gutes Zuhören = Stille; gutes Schauen = Beobachten.
- Bitten Sie alle Schüler*innen mitzuteilen, was sie bei ihrem stillen Spaziergang beobachtet haben. Z.B. eine Pflanze, ein Blatt, ein Insekt... Denken Sie daran, dass ein Feedback nicht immer notwendig ist. Der stille Spaziergang an sich, ohne den Druck, danach etwas sagen zu müssen, ist sehr wohltuend und gibt den Schüler*innen eine ruhige Zeit in der Natur.

Nach dem Spaziergang (drinnen oder draußen):

Diskutieren Sie wie das Verhalten anderer ihre eigene Fähigkeit, still zu sein und die Welt um sich herum zu beobachten, beeinflusst hat. Zu den Beobachtungen des Spaziergangs könnten gehören:

- Dinge, die gleich geblieben sind oder sich seit dem letzten Spaziergang geändert haben.
- Worüber ich während des Spaziergangs nachgedacht habe.
- Äußere Faktoren, die mir geholfen haben, achtsam zu sein (z. B.: andere Schüler*innen, die still / respektvoll / nicht gestresst sind). Wie hat das Verhalten anderer Menschen mein eigenes Verhalten oder meine Stimmung beeinflusst?
- Verwenden Sie die integrative Sprache der Kreiszeit, z. B. "Ich mag es, wenn..." bzw. „Ich mag es nicht, wenn“.
- Vorschläge für das nächste Mal 'Würde es helfen, wenn ich still wäre und aktiv aufpasse wohin ich gehe?'

Innenbereich: Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben nach draußen zu gehen, dann gibt es auch verschiedenste Möglichkeiten die Aktivitäten drinnen durchzuführen.

- Kinder könnten ein Blatt, einen Zweig oder einen Zapfen mitnehmen, den sie beim letzten Spaziergang gesammelt haben. Dieser wird mit in die Schule genommen und dort mit den Mitschüler*innen genauer untersucht.



Weiterführende Springboards:

- Soziales & Gesundheit Lern-Springboard: Sitzende Kontemplation; gefolgt von einer Kreiszeit, um darüber zu sprechen, welche Pflanzen die Schüler gesehen haben und wie sie sich vielleicht vom letzten Mal verändert haben.

Wichtige Vokabeln: Respekt, Ruhe, Stille

Erfolgslebnisse:

- ✓ Schüler*innen zeigen Respekt füreinander und für die natürliche Welt.
- ✓ Schüler*innen entwickeln eine Reihe von Strategien, um auszudrücken wie sie sich fühlen, wie sich jemand verhält und wie sie damit umgehen und darauf reagieren.

Ressourcen:

- Natur – bringen Sie Kräuter, Zimmerpflanzen oder Zweige mit