

Achtsame Beobachtung

Genauere Beobachtung einer Pflanze, Blüte oder eines Blattes

Ziele: Schüler*innen verbessern ihre Beobachtungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Ressourcen:

- Blumen, Blätter

Aktivität:

- Machen Sie einen Spaziergang im Park oder auf dem Schulgelände und suchen Sie nach einer Hundsrose. (Wenn diese gerade nicht blühen, suchen Sie sich eine andere Blume aus.)
- Während der Suche sollten Sie darauf achten, was Sie in der Nähe sehen und hören.
- Sobald die Hundsrose oder Blume gefunden wurde, sollten die Schüler*innen die Pflanze stillschweigend untersuchen und versuchen sich nur auf die Pflanze zu konzentrieren. (z.B. Merkmale der Blume, Stängel, Farbe, Duft,...)
- Anschließend soll jedes Paar eine Blüte von der Pflanze pflücken und sie in der Hand halten.
- Zum Schluss atmen Sie den Duft der Blume tief ein, indem Sie durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen und dabei spüren wie sich die Lungen mit Luft füllen. Legen Sie sich hin und üben Sie einige Minuten lang still das tiefe Atmen. Denken Sie dabei an die Blüte der Pflanze.



Wichtige Vokabeln:

Konzentration, Fokus, Blütenblatt

Erfolgslebnisse:

- ✓ Ich kann erklären wie sich der Geruch oder das Gefühl eines Blütenblattes anfühlt.
- ✓ Ich kann mich für einige Minuten auf einen Gegenstand konzentrieren ohne mich von Umgebungsgeräuschen ablenken zu lassen.

Achtsames Schreiben und Zeichnen

Stille Beobachtung, die zu Zeichnungen oder Schreiben führt

Ziele: Schüler*innen verbessern ihr Gedächtnis und ihre Schreib- und Zeichenfähigkeiten.

Ressourcen:

- Blumen und Blätter aus der Umgebung
- Musik
- Materialien zum Zeichnen/ markieren, die zum gewählten Kunststil passen

Aktivität:

- Nach der ausgiebigen Analyse der Hundsrose nehmen die Schüler*innen ein Papier und einen Stift und zeichnen z.B. ein Haiku.
- Spielen Sie während die Schüler*innen zeichnen eine entspannende Musik und ermutigen Sie die Schüler*innen sich für etwa 15 Minuten mit voller Konzentration auf ihre Aufgabe zu konzentrieren.
- Wenn Sie fertig sind, präsentieren Sie die Werke der ganzen Klasse oder erstellen Sie eine Galerie der natürlichen Achtsamkeit.



Wichtige Vokabeln:

Konzentration, Fokus, Kunstsammlung

Erfolgslebnisse:

- ✓ Ich kann erklären wie ich mich gefühlt habe als ich mich auf die Pflanze konzentriert habe.
- ✓ Ich kann meine Ideen klar mitteilen.