

Ein kleiner Spaziergang

Eine Achtsamkeitsübung

Ziele: Die Mikrowelt schätzen zu lernen und Achtsamkeit zu erleben.

Aktivität:

- Schüler*innen suchen sich einen von ihnen gewählten Platz in der Natur aus.
- Jede*r Schüler*in hat ein 50 cm langes Stück Schnur. Diese wird in dem ausgewählten Bereich auf den Boden gelegt.
- Mit einer Lupe gehen sie ganz langsam "wie eine Schnecke" an dieser Linie entlang, als ob sie eine Schnecke wären, die auf ein Abenteuer geht. Während sie gehen, beobachten sie Farben, Formen und Strukturen und können die Vegetation riechen. Möglicherweise sehen Sie auch Insekten und andere winzige Organismen.

Dies ist an sich eine Achtsamkeitsübung aber Schüler*innen könnten auch Adjektive und Adverbien sammeln, um sie später in einer Lese- und Schreibübung zu verwenden.

Wichtige Vokabeln:

Achtsamkeit, Reflexion, Adjektive, Adverbien

Erfolgslebnisse:

- ✓ Ich kann mich in Tiere hineinversetzen und die Welt aus ihren Augen sehen.
- ✓ Ich kann mir vorstellen wie es ist ein kleines Lebewesen zu sein.

Ressourcen:

- 50 cm Schnur, Bindfaden oder Wolle pro Schüler*in
- verschiedenste Lupen (z.B. Handlupen, Lupenwanne, ...)



Kontemplation im Sitzen

Eine Erweiterung des Springboards stiller Spaziergang

Ziele: Schüler*innen nehmen sich Zeit für Selbstbeobachtung und Reflexion über die eigene Identität und die Übernahme von Verantwortung.

Vorab: Suchen Sie sich einen Rundweg im Gelände, der Plätze bietet, an denen die Schüler*innen alleine aber in Sichtweite des nächsten Kindes sitzen können.

Schüler*innen tragen eine Sitzmatte oder eine gefaltete Zeitung und folgen Ihnen lautlos in einer Reihe. Zeigen Sie nur mit Gesten an, wo sich der erste Schüler hinsetzen soll und führen Sie die Gruppe dann zum nächsten Platz. Die nächste Schülerin in der Reihe setzt sich dorthin. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis alle Schüler*innen ihren Platz eingenommen haben. Danach sammeln Sie mit einem weiteren lautlosen Spaziergang jedes Kind der Reihe nach wieder ein bis alle wieder in einer Reihe hinter Ihnen stehen. Gehen Sie zurück nach drinnen.

Einigen Kindern fällt dies vielleicht schwer und sie bevorzugen ein gewisses "Verstecken" innerhalb einer ausgewiesenen Begrenzung, so dass sie sich versteckt und außer Sichtweite fühlen. In Wirklichkeit können Sie dafür sorgen, dass die Kinder gesehen/gehört werden, wenn Sie geeignete, visuell durchlässige Strauchbereiche haben.

- Diese Übung kann anfangs etwas knifflig sein aber die Schüler*innen gewöhnen sich daran, wenn sie diese Aktivität regelmäßig wiederholen.
- Oft sind es Schüler*innen mit zusätzlichen Bedürfnissen, die sich schwer tun an Achtsamkeitsaktivitäten teilzunehmen, obwohl sie es am meisten brauchen. Planen Sie diese Aktivität so, dass sie genießen und Geist und Körper entspannen können.

Manchmal kann es sinnvoll sein den Kindern einen Fokus für ihre Überlegungen zu geben. Es ist ebenso vorteilhaft, ihre Gedanken offen zu lassen und abzuwarten, was zurückgemeldet wird, wenn sie sich dafür entscheiden. Auch dies sollte freiwillig sein, sonst können sich Kinder unter Druck gesetzt fühlen, Gedanken preiszugeben, die privat bleiben könnten und sollten.

