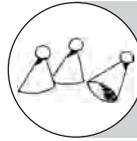




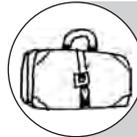
# Achtsamkeitstraining



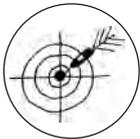
7.–10. Klasse



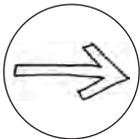
90 min



Arbeitsblätter, Stifte



- Einführung in das Thema Achtsamkeit
- Ruhe und Konzentration einüben



- Arbeitsblätter kopieren
- eine Wegstrecke vorbereiten
- Absprache mit der Schulleitung, dass sich die Schüler frei im Gebäude und auf dem Schulgelände bewegen

Der Lehrer erzählt als Einstieg die Geschichte von dem weisen Mann. Im Gespräch erarbeiten die Schüler deren Bedeutung. Der Text zum Thema Achtsamkeit wird in Einzelarbeit gelesen. In Partnerarbeit wird das Thema nochmals besprochen. Fragen werden im Plenum geklärt.

Der Lehrer erläutert die Achtsamkeitsübung. Anschließend probieren die Schüler das achtsame Gehen aus. Dabei wird die genaue Zeit der Rückkehr festgelegt und auf Verhaltensregeln (Ruhe) hingewiesen. Nach der Rückkehr in den Klassenraum notieren die Schüler ihre Erfahrungen, die im Plenum behutsam angesprochen werden.



Die Besprechungsphase wird intensiviert und die Schüler werden eingeladen, den Impuls zur Achtsamkeit freiwillig zu Hause umzusetzen.



Bei der Durchführung dieser Übung ist eine gewisse Disziplin unerlässlich. Unruhige Klassen sind daher eher ungeeignet. Falls mehrere Vertretungsstunden geplant sind, kann durch eine Hinführung zur Ruhe und Konzentration die Übung schrittweise vorbereitet werden.

# Achtsamkeitstraining



Lies die beiden Arbeitsblätter genau durch. Unterhaltet euch zu zweit darüber, ob die Geschichte und die Informationen zur Achtsamkeit euer Leben betrifft und was dies bedeuten könnte.

*Eine alte Geschichte berichtet von einem weisen Mann,  
der von den Menschen gefragt wurde, wie er trotz der Hektik  
dieser Welt so ruhig sein könnte.*

*Darauf antwortete er:*

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich.*

*Wenn ich gehe, dann gehe ich.*

*Wenn ich sitze, dann sitze ich.*

*Wenn ich esse, dann esse ich.*

*Wenn ich spreche, dann spreche ich.“*

*Da sagten die Fragesteller:*

*„Das tun wir auch, aber was machst du anders?“*

*Er wiederholte, was er bereits gesagt hatte:*

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich.*

*Wenn ich gehe, dann gehe ich.*

*Wenn ich sitze, dann sitze ich.*

*Wenn ich esse, dann esse ich.*

*Wenn ich spreche, dann spreche ich.“*

*Wieder sagten die Menschen: „Das tun wir doch auch!“*

*Er aber antwortete:*

*„Nein, ihr macht es anders:*

*Wenn ihr steht, dann geht ihr schon.*

*Wenn ihr geht, dann lauft ihr schon.*

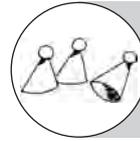
*Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“*

Achtsamkeit ist eine geistige Grundhaltung, die meine innere Einstellung zu einem intensiven und bewussten Leben ausdrückt. Das Herzstück der Achtsamkeit ist das reine Beobachten, das offene, nicht urteilende Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick.  
Sie hat ihre Wurzeln im Buddhismus.





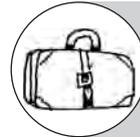
# Beziehungskiste



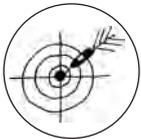
8.–10. Klasse



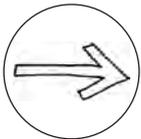
45 min



Arbeitsblatt, Stifte



das Wesentliche einer partnerschaftlichen Beziehung benennen



Arbeitsblatt kopieren

Viele Partnerschaften zerbrechen, weil die Partner unterschiedliche Vorstellungen vom Wesen einer partnerschaftlichen Beziehung haben. Das erleben auch Kinder und Jugendliche hautnah. Die Eltern sind das erste Modell einer gelingenden oder zerbrochenen Beziehung. Die Schüler erhalten die Liste und wählen in Einzel- oder Partnerarbeit fünf Begriffe aus, die für das Gelingen einer guten Partnerschaft besonders wichtig sind. In einem anschließenden Gespräch stellen sie sich ihre Auswahl vor und begründen diese.



Eine Kiste steht symbolisch in der Mitte. Die Schüler schneiden die gewählten Begriffe aus und werfen sie dort hinein. Die Beziehungskiste wird ausgeschüttet und die Auswahl vorgestellt und besprochen.



Da die persönlichen Erfahrungen der Schüler bei diesem Thema sehr unterschiedlich sind, ist eine behutsame Gesprächsführung unerlässlich.