

Die folgenden einfachen Achtsamkeitsübungen wollen die Schüler_innen auf zweierlei aufmerksam machen:

1. Welche Körperempfindungen habe ich und wie hängen sie mit meinen Gefühlen und Gedanken zusammen?
2. Wie kann ich lernen, mich in andere Menschen hineinversetzen und sie besser verstehen und wie hilft das, besser mit anderen auszukommen?

Es können je nach Situation kürzere oder längere Sequenzen bei der Achtsamkeit durchgeführt werden. Gut ist es danach zu checken, ob es Bereitschaft und/oder Bedarf gibt über die Erfahrungen zu sprechen. (Es empfiehlt sich, ein bis drei Wortmeldungen zuzulassen.)

Wenn die Schüler_innen einige Erfahrungen gesammelt haben, ist ein Gespräch darüber angebracht, wie sich die Achtsamkeit im Alltag üben lässt und wozu sie gut ist.

Die Übungen werden hier mit Ausnahme des Verwandlungs- und des Begrüßungsrituals nur kurz skizziert. Es ist ratsam, eine fundiertere Anleitung und Beschreibung durch eines der mit einem *gezeichneten Bücher zu bekommen oder eine Achtsamkeitsapp zu benutzen. Wer noch tiefer einsteigen möchte, kann eine Aus- oder Fortbildung z.B. beim AVE Institut machen.

Übungen:

1. Gezielte und offene Wahrnehmung im Raum mit andere

- a) durch den Körper (anregen und entspannen)
 - Finde einen guten Stand zu finden und spüre deinen Körper. Was fällt dir auf? Gibt es angenehme oder unangenehme Körperempfindungen? Versuche jetzt wahrzunehmen was geschieht, wenn ich dich durch deinen Körper führe. Ich beginne beim Kopf und benenne nach und nach alle Körperteile und ende bei den Füßen. ...
 - Klopfe deinen Körper wach, mit zartem Klopfen mit den Fingerspitzen bei Kopf und Hals und kräftigerem Klopfen mit lockeren Händen beim restlichen Körper, insbesondere den Armen und Beinen. Was fällt dir jetzt auf, wenn du deinen Körper spürst?

b) durch Bewegung und Sehen:

- Suche dir einen offenen Platz und schau dich um. Wen siehst du? Bei wem fällt es dir leicht hinzuschauen? Wie fühlt sich das an?
- Schließe jetzt wenn möglich deine Augen. (kurze Pause) Bitte schwinde jetzt vorsichtig mit dem Körper um die eigene Achse und öffne langsam die Augen. Ist es dir möglich zu schwingen und den Blick locker zu lassen, ohne bei jemandem oder etwas hängen zu bleiben? (bis zu 2 Min.) Lass die Bewegung auspendeln und komme wieder zum Stand. Wie ist es jetzt dich umzuschauen? Hat sich etwas verändert?

c) durch Hören:

- Finde möglichst mit geschlossenen Augen einen guten Stand. Wie geht es dir? (im Körper und im Gefühl)
Ich lasse die Klangschale erklingen. (Es kann auch etwas anderes wie z.B. Klatschen sein.) Kannst du den Anfang und das Ende des Tones wahrnehmen? Welche Geräusche gibt es noch im Raum? Kannst du mit deiner Aufmerksamkeit bis zum Ende des Klangs dabeibleiben?
Wie geht es dir jetzt? (im Körper und im Gefühl)
- Welche Geräusche kannst du außerhalb des Raumes hören? Ist es dir möglich, von Anfang bis Ende dabei zu bleiben? Spüre nach wie es dir jetzt geht. (im Körper und im Gefühl)

d) durch peripheres Sehen:

- Wir können uns durch peripheres Sehen miteinander und aufeinander abstimmen. Halte beide Hände mit den Fingerspitzen nach oben und den Handflächen nach innen seitlich vor deine Augen. Du kannst jetzt nur dann nach rechts und nach links schauen, wenn du den Kopf bewegst. Es gibt noch eine andere Art des Sehens. Wenn du die Hände langsam nach außen klappst und den Blick weich und weit werden lässt, kannst du den Raum vor dir sehen. Du brauchst dabei nichts scharf sehen. Dieses räumliche Sehen ermöglicht dir, dich auf die anderen in der Gruppe einzustellen.
- Halte beide Arme seitlich gestreckt von deinem Körper. Ball deine Hände zu Fäusten, lasse sie dann locker und dann strecke die Finger. Du kannst dabei innerlich die Worte, „spannen, locker,

strecken“ sagen. Stimme dich im Folgenden mit Bewegung und Worten auf die Gruppe ein.

Wiederhole die Bewegungen und Worte noch einmal zur Seite.

Wiederhole das Gleiche in der Diagonale nach oben.

Wiederhole das Gleiche in der Aufwärtsstreckung der Arme.

Mache diese Bewegungen wieder rückwärts in die seitliche Streckung und wieder zurück.

(Das Ganze mindestens dreimal durchführen)

Lasse jetzt die Arme hängen und spüre nach wie es dir geht. Was nimmst du wahr?

- Eine weitere Übung beginnt im Kreis.

Stampfe mit dem rechten und dann dem linken Fuß auf und stimme dich dabei auf deine Nachbarn ein bis die ganze Gruppe im gleichen Takt und auf dem gleichen Fuß aufstampft.

Wir werden jetzt weitere Bewegungen hinzufügen.

Als nächstes klopfen wir 2 x auf die Oberschenkel.

Jetzt sind wir soweit, mit der rechten Hand an linke Schulter und mit der linken Hand an rechte Schulter zu klopfen.

Jetzt klatschen wir 2 x in die Hände vor dem Körper.

Jetzt klatschen wir 2 x in die Hände über dem Kopf usw. usw. usw.

2. Sammlung durch Fokussierung auf den Atem

Anleitung:

- a) Setz dich bequem und aufrecht hin und spüre wie deine Atmung deinen Körper bewegt.

Kannst du wahrnehmen wie der Atem durch die Nase einfließt und deine Brust und deinen Bauch dehnt?

Nehme wahr wie sich Brust und Bauch beim Ausatmen senken. Wie fühlt sich dein Atmen an? Ist der Atem kurz oder lang? Ist er heftig oder ruhig?

Nehme wahr was ist, ohne zu bewerten oder zu beeinflussen.

- b) Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken.

Kannst du sie wahrnehmen?

Wie fließen deine Gedanken? Sind sie schnell? Gibt es Pausen zwischen ihnen? Sind sie eher positiv oder negativ oder neutral?

Kannst du eine Verbindung zwischen deinen Gedanken und deinem Atem bemerken?

- c) Probiere ob du die Pause zwischen deinen Gedanken verlängern kannst. Zähle langsam von 1 bis 10 und nehme wahr ob und wenn ja wie oft dich deine Gedanken ablenken und dazwischenschieben.

3. Verwandlungsritual mit unterschiedlichen Visualisierungen

(Vorschlag, der abgewandelt werden und/oder kreativ erweitert werden kann. Die verschiedenen Themen lehnen sich an die Module an.)

Anleitung:

Um ein anderes Kind besser zu verstehen, ist es oft hilfreich zu versuchen, sich in den/die andere hineinzusetzen. Eine Möglichkeit dafür ist, sich vorzustellen das andere Kind zu sein. Der erste Schritt dahin kann die Vorstellung der Verwandlung sein. Du stellst dir vor, dass du das Kind in ... bist. Wir werden dir im Laufe des Projekts immer mehr Informationen geben, so dass dir das immer leichter fallen wird. Mache dir klar, dass du keine 100% zutreffende Übereinstimmung mit einem Kind aus einem anderen Land bekommen kannst. Wichtig ist, dass du dich öffnest und realistische Vorstellungen erhältst, wie Kinder in anderen Ländern leben und wie du darauf reagierst. Offenheit und Verständnis helfen, sich besser zu verstehen und miteinander auszukommen.

Spüre jetzt wie du stehst oder sitzt und komme ganz in den Moment.

Dann nimm dein Namensschild oder Laibchen und ziehe es über. Mit dieser Handlung verwandelst du dich. Du stellst dir dabei vor:

- a) Auf welchem Kontinent lebst du? Oder anders gesagt auf welcher Straße im Weltendorf lebst du? Was weißt du über diesen Kontinent? Leben dort viele Menschen? Was fällt dir spontan ein zu deinem Kontinent? Welche Tiere gibt es dort? Was würdest du gerne über diesen Kontinent herausfinden? (Modul 1)
- b) In welchem Land lebst du? Wie sieht es dort aus? Was fällt dir spontan zu deinem Land ein? Vielleicht weißt du etwas über das Wetter oder über das Essen oder etwas anderes? Gibt es dort viel Platz für die Menschen oder leben die meisten eng zusammen? Was würdest du gerne über dein Land herausfinden? Was wünschst du dir für dein Land? (Modul 3)
- c) In welcher Familie lebst du? In welchem Gebiet lebt deine Familie? Gehört ihr zu einer besonderen Gruppe in deinem Land? Welche

Sprache sprichst du? Hast du eine Vorstellung wie du aussehen könntest? Wie verläuft dein Tag? Was fällt dir außerdem zu deinem Leben ein? Was würdest du gerne noch herausfinden? Was wünschst du dir für deine Familie? (Modul 2)

- d) In welchem Haus lebst du? Wie sieht dein Haus aus und wo liegt es? Ist das Haus gut gebaut? Habt ihr eine gute sanitäre Anlage? Wie ist die Stromversorgung? Gibt es ausreichend sauberes Trinkwasser? Seid ihr viele Menschen in deiner Wohnung oder in deinem Haus? Ist euer Wohnraum eng oder habt ihr viel Platz? Hast du es weit bis zur Schule oder zur Arbeit? Was würdest du dir für euer zu Hause wünschen, wenn du einen Wunsch frei hättest? (Modul 4)

Wie bei den allgemeinen Achtsamkeitsübungen bietet sich auch hier an, Möglichkeit für Rückmeldungen oder Gespräche anzuregen. Im Wesentlichen geht es dabei darum mitzuteilen, welche Reaktionen im Körper, im Gefühl und im Denken und im Kontakt wahrgenommen werden. Neben den inhaltlichen Erfahrungen, geht es zum Beispiel um Reaktionen, die in die Kategorien, angenehm, unangenehm, neutral einsortiert und auf allen Ebenen stattfinden können.

4. Begrüßungs- und Abschiedsritual

Die laminierten Begrüßungsschilder bzw. Abschiedsschilder hängen an der Tafel.

Viele Begrüßungen haben eine kulturelle Bedeutung, die bei einer Begrüßung mitempfunden wird. In manchen Ländern gibt es mehrere Begrüßungen, weil im Land mehrere Sprachen geläufig sind. Z.B. gibt es in Südafrika elf anerkannte offizielle Sprachen. Jede Gruppe lernt eine Begrüßung auswendig. Es gibt mehrere Möglichkeiten für das Begrüßungsritual am Beginn der Stunde.

- a) Die Lehrperson begrüßt in einer Sprache und die Klasse antwortet zurück.
- b) Ein/e Freiwillige/r kommt nach vorne und begrüßt die Klasse.
- c) Es kommt aus jedem Land ein/e Freiwillige/r nach vorne, um zu begrüßen. (sehr beliebt!)

Das gleiche Vorgehen ermöglicht mit den Abschiedskarten einen runden Abschluss.

Wie bei den allgemeinen Achtsamkeitsübungen bietet sich auch hier an, eine Möglichkeit für Rückmeldungen oder Gespräche anzuregen.

Im Wesentlichen geht es hier darum mitzuteilen, welche Reaktionen im Körper, im Gefühl und im Denken und im Kontakt wahrgenommen werden. Das ist besonders in Hinblick auf die Bedeutung der Begrüßung/des Abschieds interessant, z.B. Schalom = Frieden sei mit dir!

5. Achtsamkeitsspiele

a) Kreisspiel mit vier verschiedenen Bällen zum Thema Achtsamkeit im Alltag

Alle stehen im Kreis und der/die Spielleiter_in gibt nacheinander vier Bälle in Umlauf, die alle auf unterschiedliche Weise weiter gereicht werden. Der Zeitpunkt sollte danach bestimmt werden, wann die Gruppe mit dem vorherigen Ball einigermaßen stabil ist.

1. Ball - Alltag wird ausgesprochen und nach rechts von Person zu Person gereicht
2. Ball - Unvorhergesehenes wird ausgesprochen und zugeworfen (auf Augenkontakt achten!)
3. Ball – Glück wird ausgesprochen und zugeworfen (siehe oben)
4. Ball – Pech wird ausgesprochen und zugeworfen (siehe oben)

Wichtig dabei sind peripheres Sehen und hohe Aufmerksamkeit. Wenn alles gut geht, sind danach alle präsent.

b) Afrikanisches Bewegungsspiel im Kreis

Ein/e Mitspieler/in, der/die bei der Planung den Raum verlässt, versucht zu erraten, wer die Bewegungen im Kreis verändert. Alle im Kreis führen gemeinsam eine Bewegung im gleichen Rhythmus durch. Eine/r im Kreis leitet eine Bewegungsänderung ein (z.B. Veränderung der Füße, auftreten nach vorne oder zur Seite, Veränderung mit den Händen z.B. Klatschen, Schnipsen).

Ablauf

- Aufgabe erklären: Wer führt? Anfang der Bewegungsänderung finden
- festlegen, wer rät und rausgeht
- festlegen, wer Bewegungsänderung einleitet
- Spiel beginnt: Kreis folgt, eine/r rät

Dieses Spiel erfordert Aufmerksamkeit und peripheres Sehen und kann beliebig lange fortgesetzt werden.