



Achtsamkeit in der Schule

Unterrichtsentwürfe und
Materialien

Pädagogik+



1. Unterrichtsstunde

Einführung in die Achtsamkeit

Selbstkompetenz:
Umgang mit Körper, Gedanken und Gefühlen

I. **Einstieg:** Das Zitronenexperiment

Die Lehrkraft zeigt den Schülern eine Zitrone und erklärt, dass sie gemeinsam ein Experiment machen werden, um ihre Sinne zu nutzen.

--> Anleitung des Zitronenexperiments im Anhang als PDF!

II. **Diskussion**

Was für Reaktionen hat diese kurze Reise bei dir ausgelöst? Welche Beispiele kannst du aus deinem Alltag nennen, bei denen deine Gedanken Einfluss auf deinen Körper haben? Zum Beispiel: Angst vor einer Klassenarbeit

III. **Aktionsteil**

Die Schüler werden in Gruppen aufgeteilt und angewiesen, gemeinsam Ideen zu sammeln, was Achtsamkeit bedeuten könnte. Anschließend diskutieren sie und einigen sich auf eine Definition, die sie für wichtig halten. Jede Gruppe präsentiert dann ihre Definition vor der Klasse, gefolgt von einer kurzen Reflexion über die verschiedenen Perspektiven auf Achtsamkeit.

IV. **Abschluss:** Dankbarkeitsübung

Zum Abschluss des Unterrichts führt die Lehrkraft eine Dankbarkeitsübung durch. Jeder Schüler wird gebeten, eine Sache zu nennen, für die er oder sie dankbar ist. Dies kann etwas Kleines sein wie ein schöner Moment am Morgen oder das Lachen eines Freundes.

Die Lehrkraft betont die Bedeutung von Dankbarkeit und Achtsamkeit im täglichen Leben und ermutigt die Schüler, diese Praktiken weiter zu üben, um ihr Wohlbefinden zu fördern.



DIE ZITRONEN-ÜBUNG



Um den Schülern erlebbar zu machen, wie Körper und Geist in Verbindung stehen, bietet sich das Zitronenexperiment von Kaltwasser (2008) an.

Anleitung:

1. Setze dich in eine bequeme Position mit den Füßen auf dem Boden und aufrechtem Rücken.
2. Schliesse die Augen und lausche meinen Worten.
3. Spüre in deinen Körper hinein. Nimm wahr, wie sich dein Körper während dieser Übung fühlt.
4. Stelle dir nun einen Zitronenbaum vor, der auf dem Feld steht. Der Himmel ist blau und die Vögel zwitschern. Die Zitronen sind saftig, gelb und reif. Du kletterst auf den Zitronenbaum und findest die für dich am besten aussehende Zitrone. Diese steckst du in deine Hosentasche und kletterst wieder vom Baum herunter. Nun setzt du dich am Fusse des Baumes hin und betrachtest deine Zitrone. Rieche auch daran. Nun nimmst du dein Taschenmesser aus der Hosentasche und schneidest die Zitrone in der Hälfte durch. Der Saft läuft heraus und du schleckst mit der Zunge über die angeschnittene Seite. Wenn du möchtest, kannst du jetzt auch kräftig in die Zitrone reinbeissen.
5. Wie fühlt sich das an? Wie reagiert dein Körper?
6. Nimm wahr, was für Signale dein Körper sendet!
7. Komm langsam mit deinen Gedanken wieder zurück ins Klassenzimmer und öffne deine Augen.

Schluss:

Jetzt findet ein kurzer Erfahrungsaustausch innerhalb der Klasse statt. Die Schüler merken meist schnell, dass die Gedanken und Vorstellungen Einfluss auf unseren Körper haben.

Frage zum Weiterdenken:

Was für Reaktionen hat diese kurze Reise bei dir ausgelöst? Welche Beispiele kannst du aus deinem Alltag nennen, bei denen deine Gedanken Einfluss auf deinen Körper haben?

Zum Beispiel: Angst vor einer Klassenarbeit





2. Unterrichtsstunde

Emotionen und Achtsamkeit

Teil 1

I. **Einstieg:** Stiller Impuls

Der Lehrer oder die Lehrerin pinnt verschiedene Smileys an die Tafel. Ein wütendes Smiley, ein lachendes, ein trauriges, ein ängstliches usw. Nun wird auf die Reaktionen und die Kommentare der Schülerinnen und Schüler gewartet.

--> Die Smileys findest du im Anhang als PDF

Danach erweitere mit der ganzen Klasse die Gefühle bzw. Emotionen, damit eine ganze **Liste** an der Tafel entsteht!

--> Emotionsliste im Anhang als PDF

II. **Aktionsteil I:** Achtsame Mimik

Die Schülerinnen und Schüler wählen mit ihrem Partner 5 Emotionen aus und überlegen, in welchen Situationen sie diese erlebt haben. Dann stellt einer die Emotion durch einen Gesichtsausdruck dar, während der Partner versucht, sie zu erraten, ohne dass dabei gesprochen wird.

--> Die Anleitung findest du im Anhang als PDF

III. **Reflexion**

Zusammen mit der gesamten Klasse wird der Reflexionsteil der Mimik-Übung besprochen.

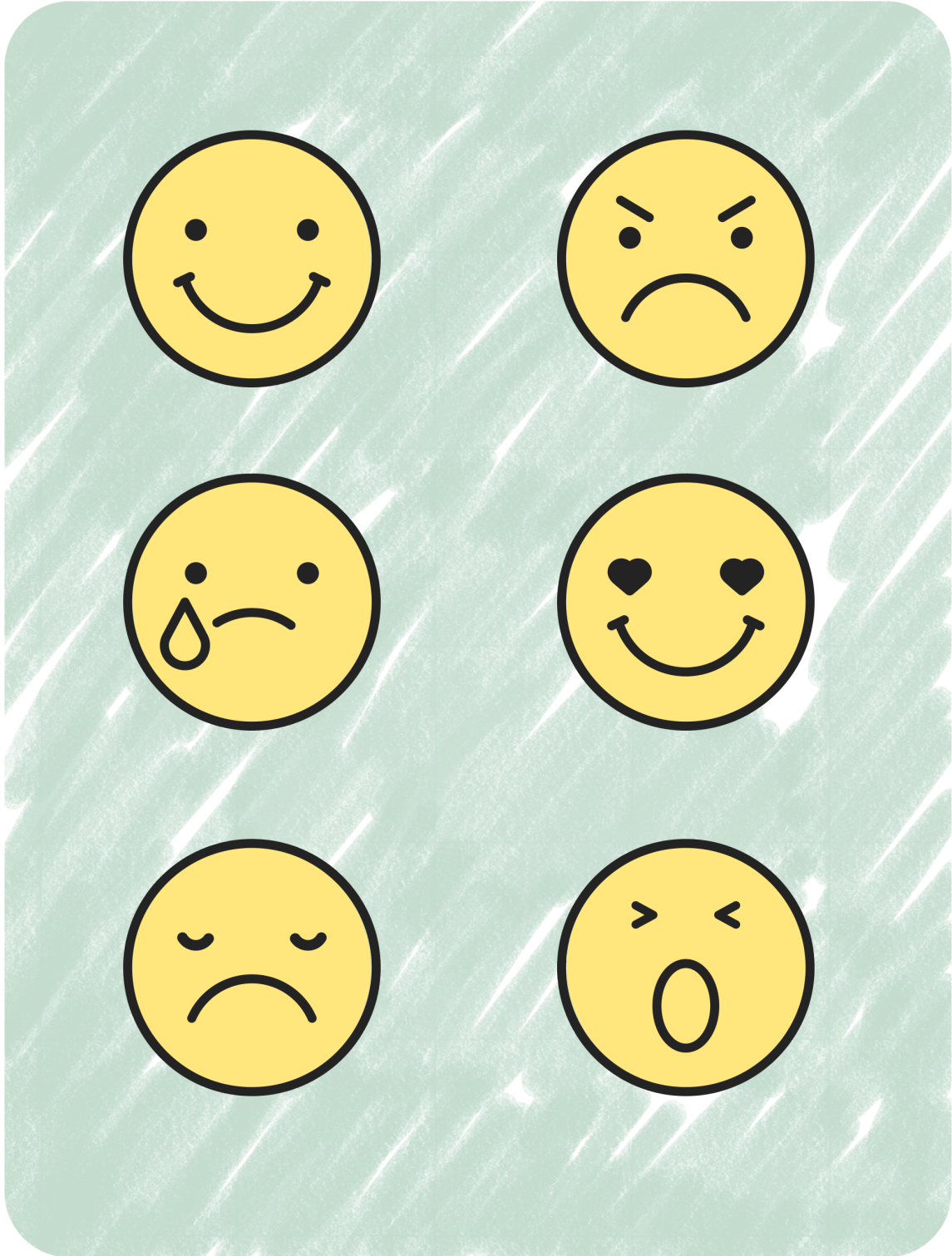
--> Die Anleitung findest du im Anhang als PDF

IV. **Abschluss:** Achtsamkeitsübung – Das Gedankenkarussell

Um das Gedankenkarussell zu stoppen, können wir den Schülern folgende Methode an die Hand geben: Unerwünschte Gedanken symbolisch zur Kenntnis nehmen und sie in eine Wolke setzen. Dann wird beobachtet, wie die Gedanken mit der Wolke davon schweben und verschwinden.

--> Die Anleitung findest du im Anhang als PDF

Smileys



• • • • •



EMOTIONS-LISTE

- Freude
- Trauer
- Wut
- Angst
- Überraschung
- Ekel
- Liebe
- Zufriedenheit
- Neid
- Scham
- Erleichterung
- Enttäuschung
- Stolz
- Verlegenheit
- Dankbarkeit
- Hoffnung
- Langeweile
- Frustration
- Verwirrung
- Gelassenheit
- Entsetzen
- Mitgefühl
- Einsamkeit
- Entschlossenheit
- Misstrauen
- Bewunderung
- Furcht
- Eifersucht
- Reue
- Glückseligkeit
- ...





Anleitung:

1. **Besprechung von Emotionen:** Suche zusammen mit deinem Partner 5 Emotionen aus. Überlege kurz, in welchen Situationen du dich in deinem Leben so gefühlt hast.
2. **Praktische Übung:** Einer von euch beiden beginnt: Wähle eine der 5 Emotionen aus und drücke sie durch einen Gesichtsausdruck aus, während dein Partner versucht, die Emotion zu erraten. Keine Worte – alles wird durch Mimik ausgedrückt.
3. **Rotation:** Nachdem du eine Runde abgeschlossen hast, wechselt ihr die Rollen. Dein Partner wird eine Emotion auswählen und du versuchst, sie zu erraten, während er oder sie diese ausdrückt.
4. **Reflexion:** Nachdem alle Paare die Übung abgeschlossen haben, denkt gemeinsam darüber nach, wie es war, Emotionen durch Mimik auszudrücken und zu erraten. Gab es Schwierigkeiten? Was hast du über deine eigenen nonverbalen Signale gelernt? Was hast du über die Interpretation der nonverbalen Signale anderer gelernt?
5. **Abschluss:** Schließt die Übung mit 10 tiefen Bauchatemzügen ab.

ACHTSAME MIMIK

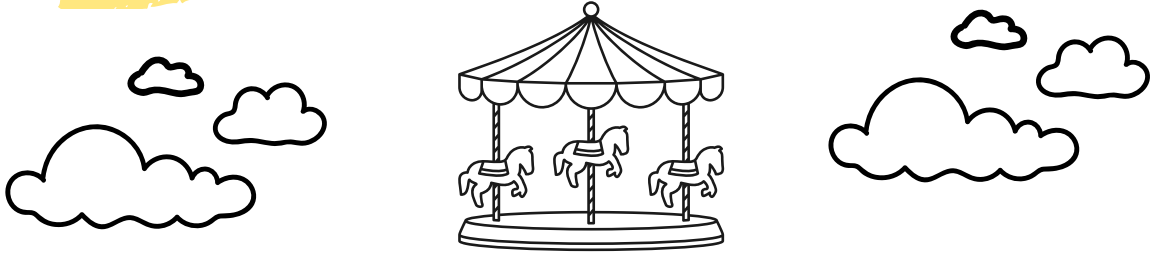


REFLEXION



1. Welche Schwierigkeiten gab es bei der Übung?
2. Was hast du über deine eigene Körpersprache gelernt?
3. Was hast du über die Interpretation der Körpersprache anderer gelernt?

ANLEITUNG- DAS GEDANKENKARUSSELL



1. Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, stelle deine Füße auf den Boden und schließe die Augen.
2. Nimm nun 3 tiefe Bauch-Atemzüge. Einatmen durch die Nase und ausatmen durch den Mund.
3. Fühle nun in deinen Körper hinein: Wie fühlst du dich? Fühlst du Hitze? Kälte? Kribbeln? Fühlen sich Teile deines Körpers angenehm oder unangenehm an? Welche Teile genau?
4. Konzentriere dich jetzt auf deine Atmung. Beobachte, wie die Luft ein- und ausströmt. Verändere deine Atmung nicht. Beobachte nur.
5. Nun beobachte deine Gedanken. (Pause)
6. Stelle dir vor, dass deine Gedanken wie Wolken am Himmel auftauchen.
7. Beobachte jede Wolke, die auftaucht, aber lass sie dann sanft weiterziehen.
8. Betrachte deine Gedanken ohne Urteil und lasse sie einfach vorbeiziehen, während du dich auf deinen Atem konzentrierst.
9. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, kehre sanft zu deinem Atem zurück und lasse die Wolken weiter vorbeiziehen.
10. Nimm noch einmal 3 Atemzüge, recke und strecke dich und öffne langsam deine Augen.



3. + 4. Unterrichtsstunde (Doppelstunde)

Emotionen und Achtsamkeit Teil 2

Vor dieser Stunde sollten die Schüler das Wut- und das Glückstagebuch ausgefüllt haben und mit in den Unterricht bringen!

I. Einstieg: Der Lehrer oder die Lehrerin inszeniert eine kurze Szene, in der er oder sie plötzlich wütend wird, sich die Haare rauft und sich dann erinnert, „STOP“ zu sagen, kurz innezuhalten, zu atmen und dann erst zu handeln.

Somit lernen die Schüler schon eine achtsame Bewältigungsstrategie kennen. Es wird kurz im Plenum diskutiert, was unter Bewältigungsstrategie zu verstehen ist.

II. Aktionsteil I: Emotionscafé-Methode

- Schaffe einen Raum, der wie ein gemütliches Café gestaltet ist, z. B. mit Tischen, Stühlen, vielleicht sogar einigen Dekorationen wie Kerzen oder Tischdecken und ein paar Kekse.
- Die Schüler werden in 4er-Gruppen eingeteilt und setzen sich an ihren zugewiesenen Tisch im Café.
- Jeder Schüler teilt abwechselnd seine Erfahrungen der letzten Woche bezüglich des Emotions-Tagebuchs.
- Die anderen Gruppenmitglieder hören aufmerksam zu und können Fragen stellen oder ähnliche Erfahrungen teilen, wenn sie möchten.

III. Aktionsteil II: Bewältigungsstrategien entwickeln

- Nachdem alle Schüler ihre Erfahrungen mit dem Emotionstagebuch geteilt haben, bekommt jeder Tisch eine Emotion zugeteilt:
- Tisch 1: **Wut**
- Tisch 2: **Freude**
- Tisch 3: **Traurigkeit**
- Tisch 4: **Angst**
- Die Gruppen können nun gemeinsam über **Bewältigungsstrategien** diskutieren, die sie in ähnlichen Situationen verwenden könnten, um mit ihren Emotionen umzugehen.
- Differenzierung: Grundniveau: Schüler, die Freude und Wut als Emotion zugeteilt bekommen, weil sie sich damit schon im Tagebuch beschäftigt haben. Fortgeschrittenes Niveau sind die Themen Angst und Traurigkeit.
- Die Schülerinnen und Schüler gestalten ein Plakat mit Bewältigungsstrategien.

IV. Abschluss:

- Die Gruppen stellen ihre Plakate und Bewältigungsstrategien vor!



WUT-TAGEBUCH



Beobachte deine Emotionen über die ganze Woche. Vor allem die Emotion „Wut“. Wenn du dich in einer Situation so richtig wütend fühlst, nimm dieses Blatt Papier zur Hand und fülle die Tabelle aus!

Datum, Zeit und Ort

Auslöser

Was geschah, kurz bevor du anfingst, wütend zu werden?

Körpergefühl

Wie hat sich dein Körper angefühlt?

Gedanken

Konntest du deine Gedanken beobachten? Was hast du in dieser Situation gedacht?

Verhalten

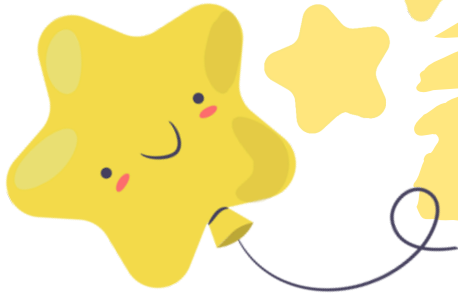
Wie hast du dich verhalten, während du wütend warst?

Veränderung

Würdest du gerne das nächste Mal etwas an deinem Verhalten ändern? Wenn ja, was?

Erinnerung

Kannst du eine Situation deines Lebens beschreiben, in der du die größte Wut verspürt hast?



GLÜCKS-TAGEBUCH



Beobachte deine Gefühle die ganze Woche über. Vor allem das Gefühl „Freude“. Wenn du dich in einer Situation so richtig glücklich fühlst, nimm dieses Blatt Papier zur Hand und fülle die Tabelle aus!

Datum, Zeit und Ort

Auslöser

Was geschah, kurz bevor du die Freude gespürt hast?

Körpergefühl

Wie hat sich dein Körper angefühlt?

Gedanken

Konntest du deine Gedanken beobachten? Was hast du in dieser Situation gedacht?

Verhalten

Wie hast du dich verhalten, während du wütend warst?

Veränderung

Würdest du gerne das nächste Mal etwas an deinem Verhalten ändern? Wenn ja, was?

Erinnerung

Kannst du eine Situation deines Lebens beschreiben, in der du die größte Freude verspürt hast?



5. Unterrichtsstunde

Aktives Zuhören



Die Entwicklung sozialer Kompetenzen und Empathie ist entscheidend, damit deine Schüler:innen effektiv kommunizieren, Konflikte lösen und stabile Beziehungen aufbauen können.

I. **Einstieg:** Rollenspiel

Die Lehrkraft fragt nach einem freiwilligen Schüler/in. Die Lehrkraft fragt den Schüler/in nach einem erfreulichen Ereignis der letzten Tage. Während der Schüler/in erzählt, hört die Lehrkraft aktiv zu, wiederholt das Gesagte und stellt evtl. Fragen, wenn etwas unklar ist.

--> Danach wird der Freiwillige/ die Freiwillige gefragt, wie er bzw. sie sich gefühlt hat und danach wird die Klasse gefragt, was bei diesem Szenario aufgefallen ist.

II. **Info-Text**

Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Info-Text über das aktive Zuhören und lesen diesen durch.

III. **Paar-Übung**

Nun wird die Paar-Übung zum Thema aktives Zuhören durchgeführt.

IV. **Abschluss:**

Am Ende der Übung wird im Plenum besprochen:

Wie ging es den Schülerinnen und Schülern bei dieser Übung? Wie haben sie sich gefühlt? Was haben sie voneinander gelernt?



INFO-TEXT

AKTIVES ZUHÖREN



Was ist aktives Zuhören und warum ist es wichtig?

Aktives Zuhören bedeutet, sich voll und ganz auf den Sprecher zu konzentrieren und zu verstehen, was er sagt. Dabei lässt man den anderen ausreden, unterbricht nicht und achtet sowohl auf seine Worte als auch auf seine Gefühle. Man zeigt mit Nicken oder Lächeln, dass man zuhört, und fasst am Ende zusammen, was man gehört hat, um sicherzugehen, dass man alles richtig verstanden hat.

Vorteile des aktiven Zuhörens:

- Besseres Verständnis: Man versteht die Gedanken und Gefühle des anderen besser.
- Stärkere Beziehungen: Es zeigt, dass man den anderen respektiert und wertschätzt.
- Weniger Missverständnisse: Durch das Zusammenfassen und Nachfragen kann man sicherstellen, dass man alles richtig verstanden hat.
- Mehr Empathie: Man lernt, sich in die Lage des anderen zu versetzen.
- Bessere Kommunikation: Man wird ein besserer Gesprächspartner.

Aktives Zuhören hilft uns, bessere Freunde, Schüler und Familienmitglieder zu sein. Es macht unsere Gespräche sinnvoller und unsere Beziehungen stärker.



PAAR-ÜBUNG

AKTIVES ZUHÖREN



1. Dein **Nebensitzer** ist dein Partner für diese Übung.
2. **Wiederholt** noch ein mal kurz, was aktives Zuhören ist und was die Vorteile davon sind.
3. Jeder wählt nun ein **Thema** aus der Liste:
 - "Mein schönster Tag"
 - "Was mir wirklich wichtig ist"
 - "Eine Tradition in meiner Familie"
 - "Eine Sache, die ich ändern möchte"
 - "Ein Hobby, das ich liebe"
 - "Das macht mich stolz"
 - "Eine Reise, die ich nie vergessen werde"
4. **Beginnt** die Übung:
Einer von euch ist der Sprecher, der andere der Zuhörer.
Der Sprecher beginnt und teilt seine Gedanken zu dem gewählten Thema mit, während der Zuhörer aufmerksam zuhört.
Der Zuhörer konzentriert sich darauf, die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse seines Partners zu verstehen, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen.
5. **Zusammenfassen** und **Nachfragen**:
Nachdem der Sprecher seine Gedanken geteilt hat, fasst der Zuhörer das Gehörte zusammen, um sicherzustellen, dass er alles richtig verstanden hat.
Der Zuhörer kann auch Fragen stellen, um sicherzugehen, dass er den Sprecher richtig verstanden hat.
6. **Rollenwechsel**:
Der Zuhörer wird nun zum Sprecher und der Sprecher zum Zuhörer.
7. **Reflexion**:
Am Ende der Übung könnt ihr kurz darüber sprechen, wie es euch dabei gegangen ist. Wie habt ihr euch gefühlt? Was habt ihr voneinander gelernt?



6. Unterrichtsstunde

Konflikte als Lernchance



I. Einstieg

Zeige ein Audio oder ein kurzes YouTube-Video eines Streits, eventuell aus einem Film.

Führe anschließend einen kurzen Austausch darüber, wie man sich nach einem Streit fühlt und welche Lösungsmöglichkeiten es bei einem Konflikt gibt.

II. Aktionsteil

Teile die Schülerinnen und Schüler in 4er-Gruppen ein. Zwei Personen der Gruppe planen und inszenieren (Rollenspiel) einen Streit. Die anderen beiden beobachten den Streit.

Die Beobachter sind die Moderatoren und analysieren gemeinsam den Ablauf der Friedensbrücke. Außerdem besprechen sie, was gute Beobachter und Streitschlichter ausmachen, während die anderen beiden ihr Rollenspiel planen.

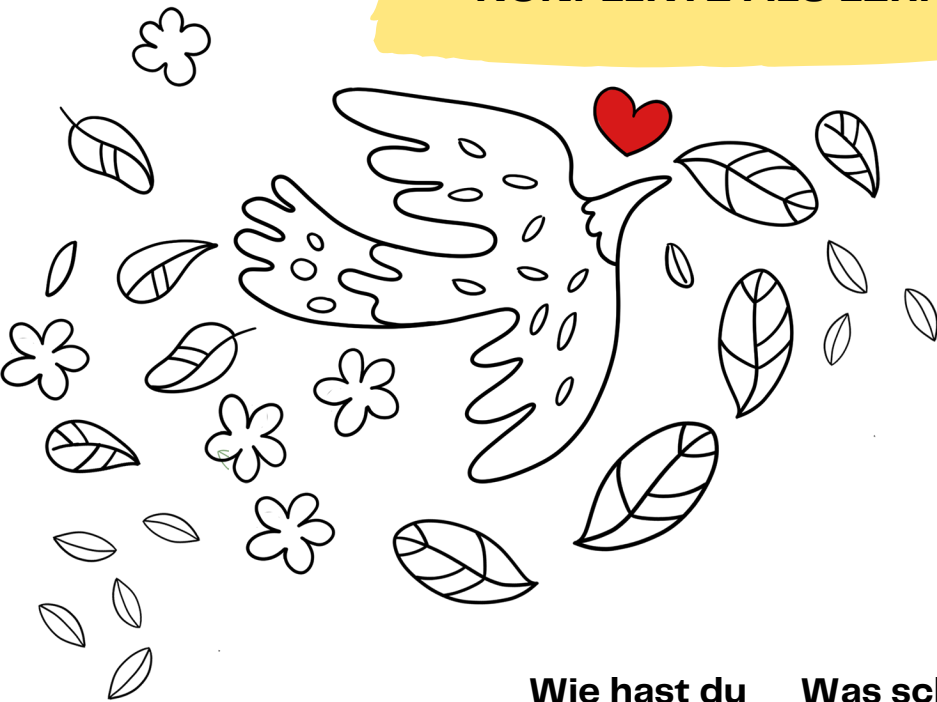
Nach dem Rollenspiel befragen die Moderatoren die Streitenden mithilfe des Fragebogens --> Siehe PDF!

III. Abschluss

Je nach Zeit stellt eine oder mehrere Gruppen ihr Rollenspiel der ganzen Klasse vor und erklärt, welche Lösung sie für den Konflikt gefunden haben. Außerdem reflektiert die ganze Klasse, welche Schwierigkeiten und Herausforderungen es gab.

DIE FRIEDENSBRÜCKE

KONFLIKTE ALS LERNCHANCE



Wie hast du
dich dabei
gefühlt?

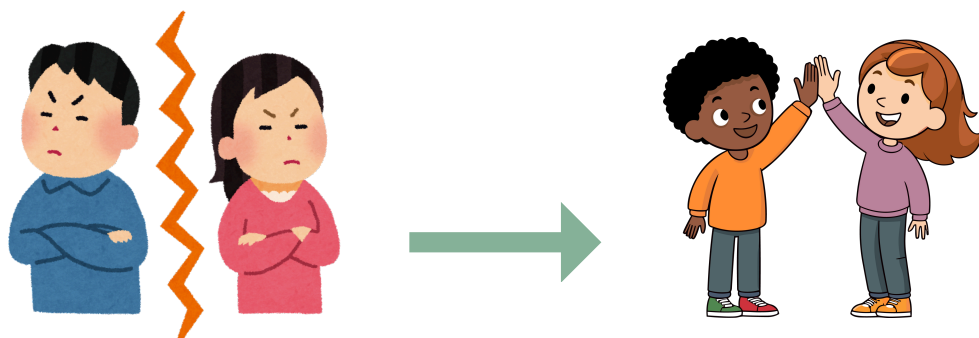
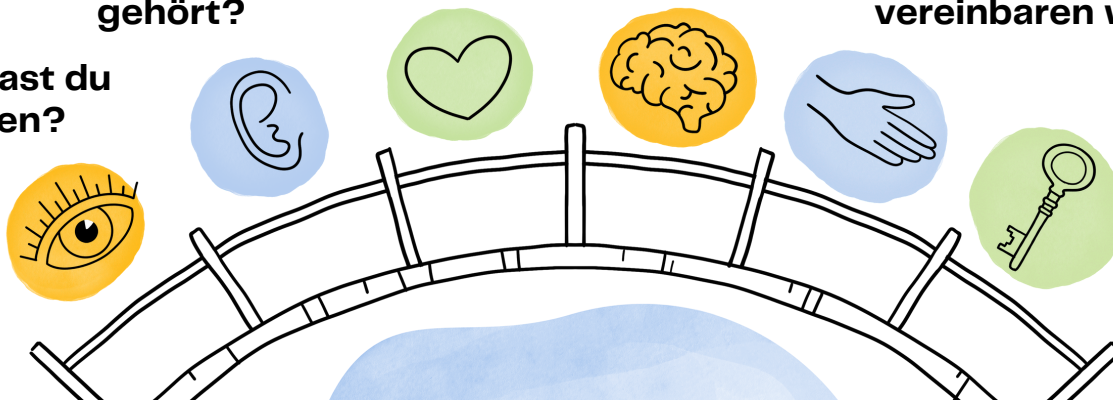
Was schlägst du
für eine Lösung
vor?

Was hast du
gehört?

Welche Lösung
vereinbaren wir?

Was hast du
gesehen?

Wie sichern
wir die
Abmachung?





DIE FRIEDENSBRÜCKE

KONFLIKTE ALS LERNCHANCE

Name (Person 1):

Name (Person 2):

1. Was ist passiert? Person 1 und 2 werden jeweils nach ihrer Sichtweise gefragt		
2. Wie hast du dich dabei gefühlt?		
3. Was schlägst du für eine Lösung vor?		
4. Welche Lösung vereinbaren wir?		





7. Unterrichtsstunde

Perspektivenwechsel

Ziel: Schülerinnen und Schüler sollen die Fähigkeit entwickeln, sich in die Perspektiven anderer Personen hineinzuversetzen und deren Sichtweisen und Gefühle nachzuvollziehen.

I. Einstieg

- Beginne mit einer kurzen Erklärung, warum der Perspektivenwechsel wichtig ist und wie er Empathie und Verständnis fördern kann.

II. Einzelarbeit

- Gib den Schülerinnen und Schülern 10–15 Minuten Zeit, um sich jede Frage individuell zu überlegen und ihre Gedanken schriftlich festzuhalten.
--> Siehe PDF

III. Partnerarbeit

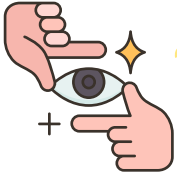
- Nach der Einzelarbeit bilden die Schülerinnen und Schüler Paare.
- In diesen Paaren tauschen sie ihre Antworten und Gedanken aus. Jeder Schüler hat 5–10 Minuten Zeit, um seine Überlegungen zu den Fragen zu teilen, während der andere aktiv zuhört.
- Die Zuhörer sollen sich Notizen machen und im Anschluss kurz zusammenfassen, was ihr Partner gesagt hat. Dies fördert aktives Zuhören und Verständnis.

IV. Gruppendiskussion

- Anschließend kommen alle wieder zusammen und teilen die wichtigsten Erkenntnisse und Überraschungen aus ihren Paararbeiten mit der ganzen Klasse.
- Moderiere die Diskussion und stelle gezielte Fragen, um tiefer in die Themen einzutauchen:
 - Gab es Perspektiven, die euch besonders überrascht haben?
 - Wie hat sich euer Verständnis für die gewählte Person verändert?
 - Was habt ihr über die Gefühle und Gedanken anderer gelernt?

V. Abschluss/ Reflexion

- Leite eine Reflexionsrunde ein, in der die Schülerinnen und Schüler ihre Gedanken zum gesamten Prozess teilen.
- Fragen, die du stellen könntest:
 - Wie hat es sich angefühlt, über diese Fragen nachzudenken?
 - Was habt ihr über euch selbst und eure Mitschüler gelernt?
 - Wie könnt ihr das Gelernte in eurem Alltag anwenden?



PERSPEKTIVENWECHSEL

1. „Stell dir vor, du wärst jemand anders aus deiner Klasse – wen würdest du wählen und warum?“
2. „Was würdest du anders machen, wenn du für einen Tag Lehrer/in wärst?“
3. „Was würdest du tun, wenn du für einen Tag das Leben deines Lieblingsstars führen würdest?“
4. „Wie wäre es, neu an unserer Schule zu sein und niemanden zu kennen?“



8. Unterrichtsstunde

Projekt – Gemeinschaftsbaum

Unterrichtsstunde: **Gemeinschaftsbaum der Achtsamkeit**

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen durch Teamarbeit und ein gemeinsames Projekt das Gemeinschaftsgefühl stärken und gegenseitige Unterstützung fördern.

I. Einstieg

Baummeditation --> Anleitung der Meditation --> siehe PDF

II. Kurze Diskussion zur Bedeutung von Gemeinschaft und Achtsamkeit

Stelle Fragen wie:

- Was bedeutet Gemeinschaft für euch?
- Warum ist Achtsamkeit wichtig in einer Gemeinschaft?
- Wie können wir achtsamer miteinander umgehen?

Sammle die Antworten an der Tafel oder auf einem Flipchart.

III. Partnerarbeit

- Nach der Einzelarbeit bilden die Schülerinnen und Schüler Paare.
- In diesen Paaren tauschen sie ihre Antworten und Gedanken aus. Jeder Schüler hat 5–10 Minuten Zeit, um seine Überlegungen zu den Fragen zu teilen, während der andere aktiv zuhört.
- Die Zuhörer sollen sich Notizen machen und im Anschluss kurz zusammenfassen, was ihr Partner gesagt hat. Dies fördert aktives Zuhören und Verständnis.

IV. Kreativer Teil

- Erkläre das Projekt: Jede Schülerin und jeder Schüler gestaltet ein Blatt mit einem persönlichen Vorsatz zur Achtsamkeit. Diese Blätter werden später an einem großen Baum angebracht. Ermutige die Schülerinnen und Schüler, ihre Blätter kreativ und bunt zu gestalten.
- Zeige ein Beispielblatt und den vorbereiteten Baum --> siehe PDF

V. Abschluss/ Reflexion

- Betrachte gemeinsam mit der Klasse den fertigen Gemeinschaftsbaum.
- Lasse einige Schülerinnen und Schüler ihre Vorsätze vor der Klasse vorstellen.
- Was habt ihr über Achtsamkeit und Gemeinschaft gelernt?

BAUMMEDITATION ANLEITUNG

Schließt eure Augen und stellt euch aufrecht hin. Stellt euch vor, ihr seid ein Baum in einem ruhigen Wald.

Spürt, wie eure Wurzeln tief in den Boden eindringen, fest und stark, verwurzelt in der Erde. Diese Wurzeln geben euch Stabilität und Kraft, wie ein Anker, der euch festhält, selbst wenn der Wind stark weht.

Fühlt euren Körper, der sich wie der Stamm des Baumes aufrichtet, stark und aufrecht. Euer Rücken ist gerade, und euer Kopf neigt sich sanft nach oben, wie die Krone eines Baumes, die zum Himmel strebt. Stellt euch vor, wie eure Arme und Hände zu starken Ästen werden, die sich in alle Richtungen ausstrecken, während eure Finger wie feine Zweige im Wind tanzen.

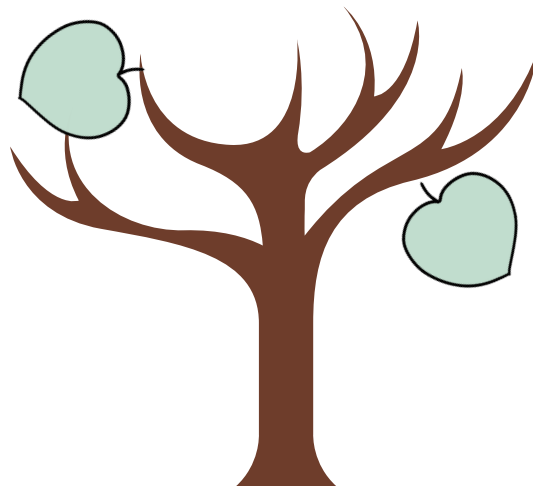
Spürt die sanfte Brise, die durch die Blätter streift, und hört das leise Rascheln der Blätter. Trotz aller äußeren Einflüsse bleibt ihr fest verwurzelt und ruhig, wie ein ruhender Baum im Wald, der den Lauf der Jahreszeiten erlebt.

Atmet tief ein und aus und fühlt, wie sich eure Brust sanft hebt und senkt. Lasst jede Anspannung und Sorge los und fühlt euch eins mit der Natur um euch herum. Erlaubt euch, einfach zu sein, wie ein Baum, der einfach nur da ist, ohne etwas tun zu müssen.

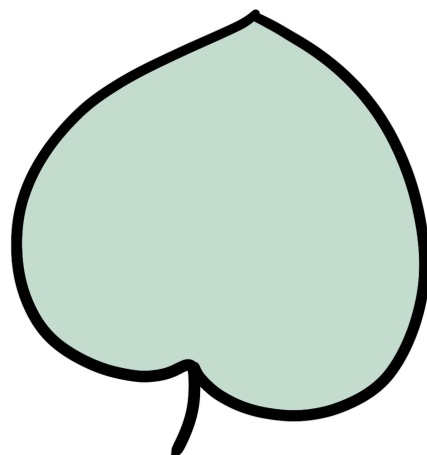
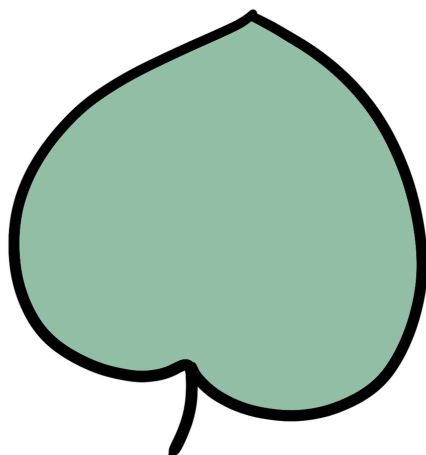
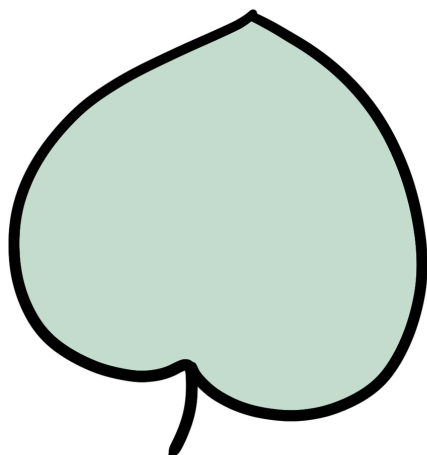
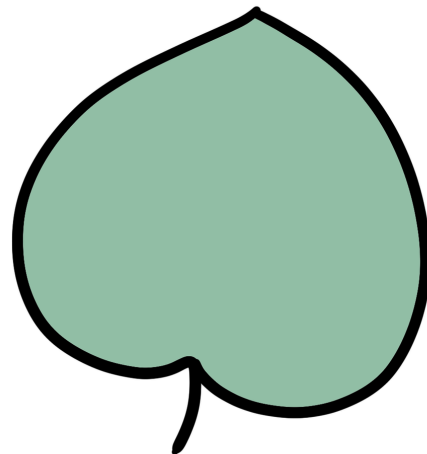
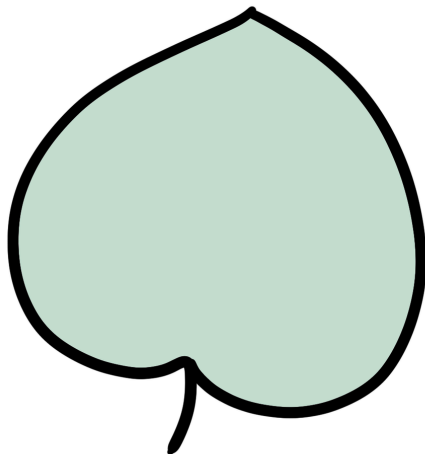
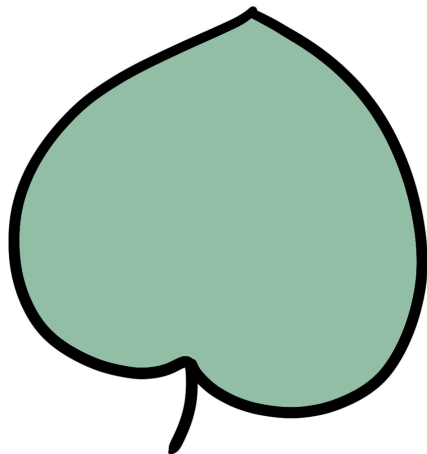
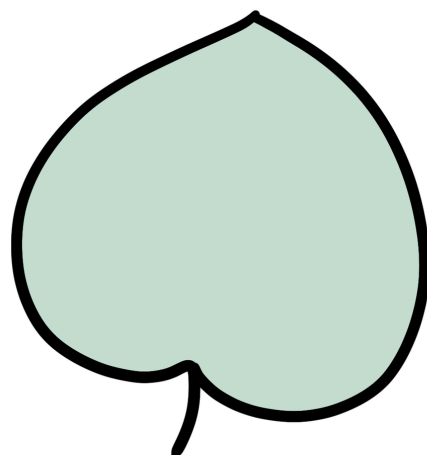
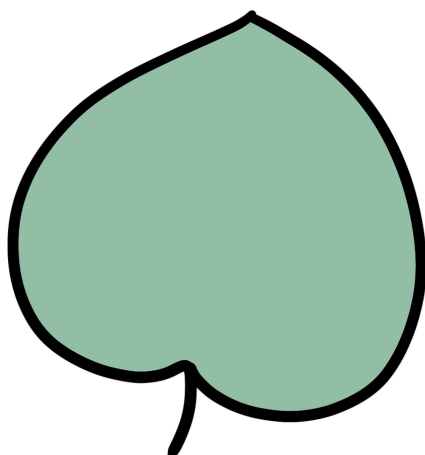
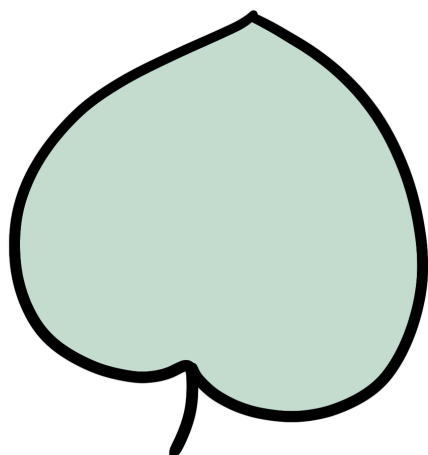
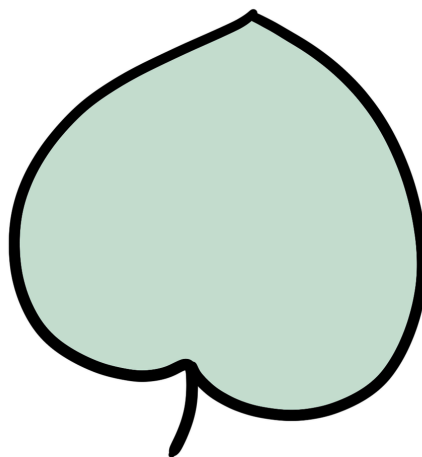
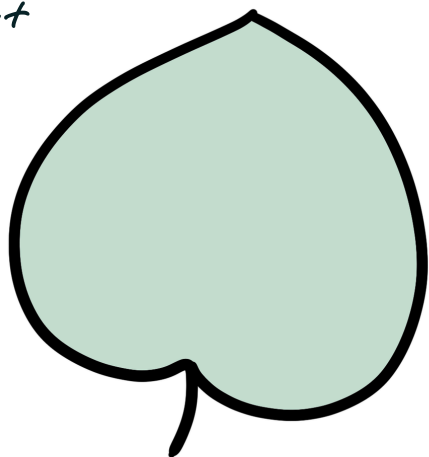
Genießt für einen Moment die Ruhe und Gelassenheit, die ihr als Baum erfahrt. Spürt die innere Stärke und Ausgeglichenheit, die euch durchströmt. Wenn ihr bereit seid, öffnet langsam die Augen und kehrt mit einem Gefühl von Frieden und Zufriedenheit in den Raum zurück.



**PROJEKT:
GEMEINSCHAFTSBAUM**



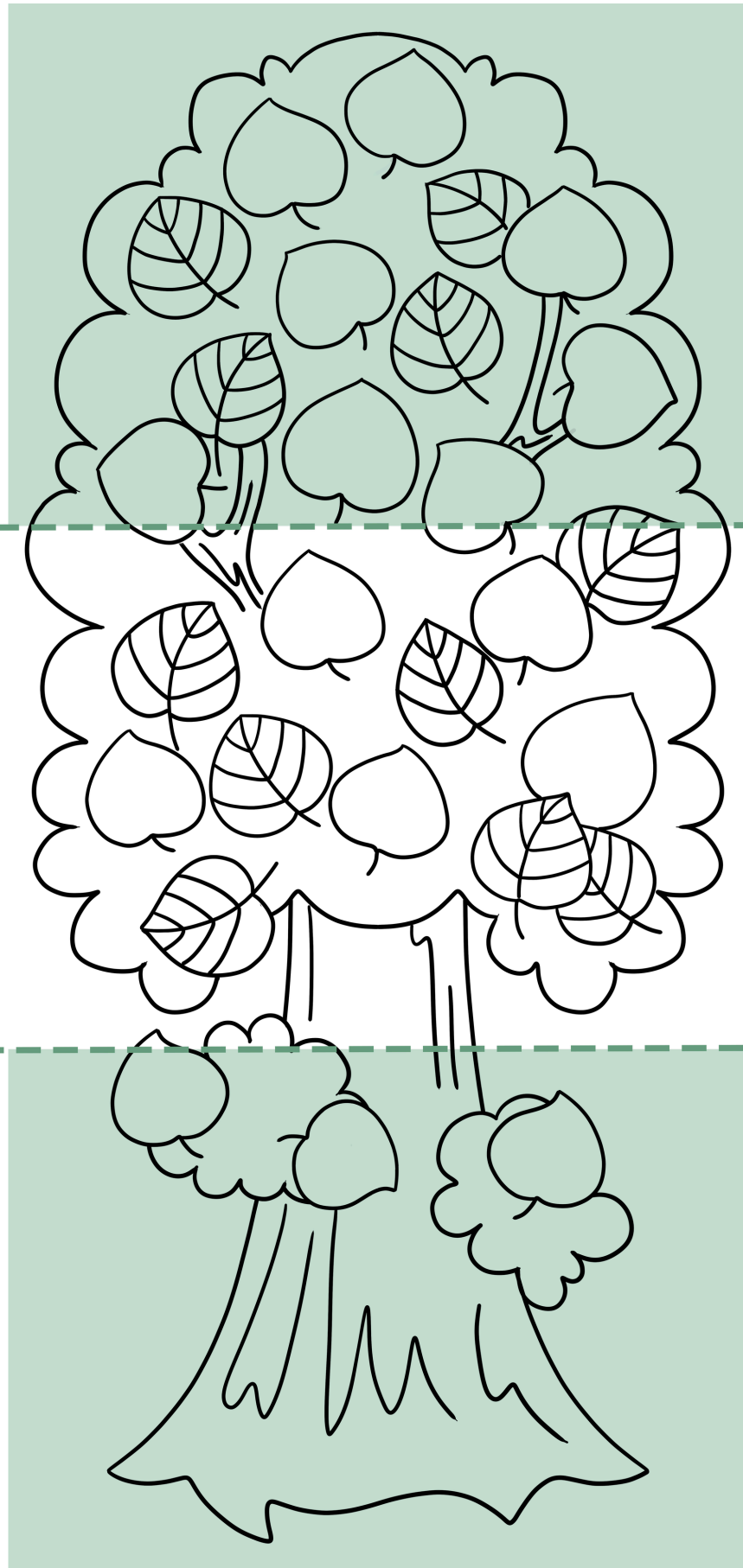
Pädagogik+

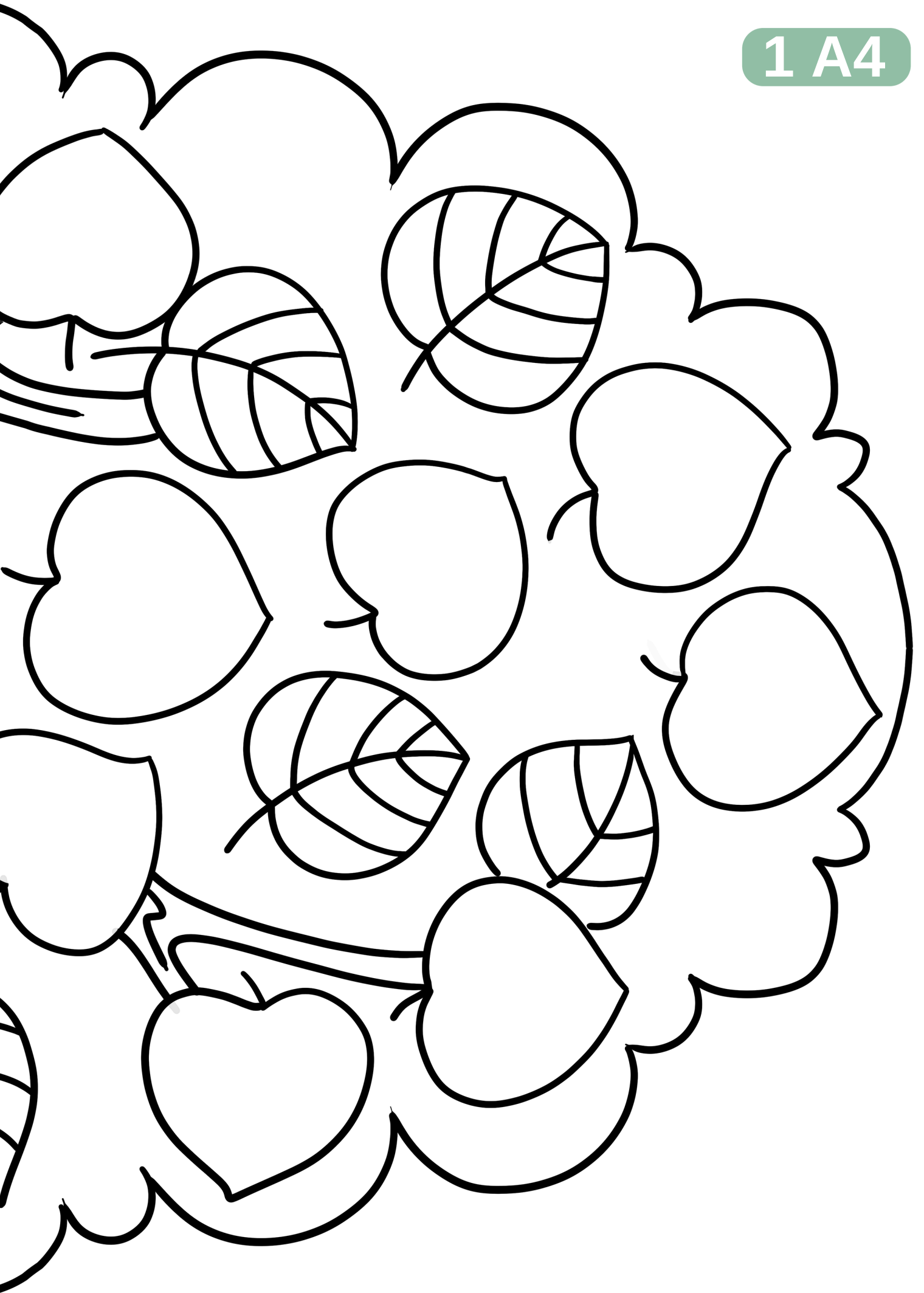


1 A4

2 A4

3 A4





2 A4







9. Unterrichtsstunde

Globale Debatte

Die Entwicklung von globalen Kompetenzen ist eng mit der Fähigkeit verbunden, offen und tolerant zu sein. Diese Werte sind essenziell, um eine inklusive und respektvolle Schulgemeinschaft aufzubauen.

Unterrichtsstunde: **Globale Debatte mit Achtsamkeitselementen**

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, ihre Meinung zu globalen Themen auszudrücken, die Perspektiven anderer zu respektieren und achtsam zuzuhören.

Einstieg: Führe eine kurze Atemübung mit den Schülerinnen und Schülern durch.

Vorbereitung:

Themenwahl: Wähle ein Pro-Contra-Thema aus, das sich gut für eine Silent Debate eignet. Das Thema sollte kontrovers sein und verschiedene Standpunkte zulassen.
--> Eine Themenliste findest du in der **PDF**-Datei im Anhang,

Materialien: Bereite Plakate und Stifte vor, auf denen die Schüler ihre Argumente festhalten können.

Durchführung:

Gruppenbildung: Teile die Klasse in zwei Gruppen auf (Pro- und Contra-Gruppe)

Argumente entwickeln: Gib den Schülern Zeit, ihre Argumente für ihre jeweilige Position vorzubereiten.

Silent Debate beginnen: Platziere die Schüler in zwei gegenüberliegenden Reihen, sodass sich die Pro- und Contra-Gruppen direkt gegenüberstehen. Jede Gruppe erhält ein Plakat oder Papier, auf dem sie ihre Argumente schriftlich festhalten können.

Stille Diskussion: Die Schüler beginnen nun, ihre Argumente schriftlich auf die Plakate zu schreiben, ohne dabei zu sprechen. Sie können auf die Argumente der anderen Gruppe reagieren, indem sie Gegenargumente oder Fragen stellen.

Rotation: Nach einer festgelegten Zeit (z. B. 20 Minuten) rotieren die Schüler aus den Gruppen, so dass jeder die Möglichkeit hat, die Argumente der anderen Seite zu lesen und zu reagieren.

Abschluss: Eine Diskussion im Plenum, um Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen.



GLOBALE DEBATTEN

Hierbei beschäftigen sich die Schüler:innen mit aktuellen weltweiten Themen und lernen, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und zu verteidigen. Diese Debatten fördern kritisches Denken und ein tieferes Verständnis für internationale Angelegenheiten.

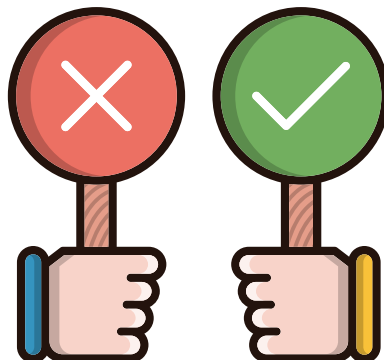
Themenbeispiele für globale Debatten:

3. bis 5. Klasse:

- „Sollten Zoos abgeschafft werden?“
- „Ist es besser, Spielzeug zu recyceln oder neu zu kaufen?“
- „Welche Vorteile hat es, mehr als eine Sprache zu sprechen?“

6. bis 8. Klasse:

- „Welche Maßnahmen sollten weltweit ergriffen werden, um den Klimawandel zu bekämpfen?“
- „Wie beeinflusst Globalisierung lokale Märkte?“
- „Sollte Internetzugang ein universelles Recht sein?“



10. Unterrichtsstunde

Virtueller Austausch

Unterrichtsstunde: Virtueller Austausch zur Entwicklung globaler Kompetenz

Ziel: Schüler lernen durch virtuellen Austausch mit einer Partnerschule im Ausland, interkulturelle Kommunikation und globale Kompetenz zu entwickeln.

I. Einstieg: Lehrer kommuniziert am Laptop mit Kopfhörern auf Englisch. Lehrer erklärt, dass diese Stunde eine Vorbereitung stattfindet, weil sich die Schüler in der nächsten Stunde mit einer Partnerschule virtuell austauschen werden.

II. Kreativer Teil:

Schüler bilden kleine Gruppen und bereiten Fragen für die Austauschschüler vor. (Je nach Altersstufe auf Englisch)

Themenbereiche: Schule und Alltag, Hobbys, Traditionen, Feste, etc.

Jede Gruppe überlegt und probt eine kurze Präsentation (5 Minuten) eines kulturellen Beitrags (z. B. Musik, Tanz, Gedichte). Diese kurze Präsentation wird dann live per Webcam den anderen Schülern vorgetragen.

III. Abschluss/ Reflexion

Eingeübte Präsentation vor der Klasse vortragen!

IV. Vorbereitung für die Videokonferenz

Sicherstellen, dass alle technischen Geräte (Computer, Kameras, Mikrofone) in der nächsten Stunde vorhanden sind und funktionieren.

Testen der Videokonferenzsoftware (z. B. Zoom, Microsoft Teams) im Voraus.

Verteilen von Einverständniserklärungen für Eltern zur Teilnahme am virtuellen Austausch.

VIRTUELLER AUSTAUSCH

Diese direkten Interaktionen mit Gleichaltrigen aus anderen Kulturen bereichern nicht nur das Lernumfeld, sondern fördern auch Empathie und globales Bewusstsein.

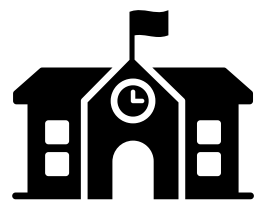
Schulen, mit denen ein Austausch stattfinden könnte

Internationale deutsche Schule in Barcelona

--> Sprache: Deutsch (für jüngere Schüler geeignet)

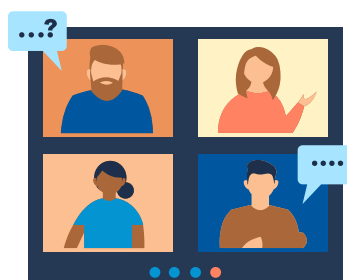
British International School in New York

--> Sprache: Englisch



Beispiele kultureller Beitrag:

- Deutsches Volkslied "Die Gedanken sind frei"
- Volkstanz "Schuhplattler" oder "Polka"
- Deutscher Rap-Song
- Kurzes Theaterstück
- Traditionelle Jodellieder / einfache Jodelrufe präsentieren
- Traditionelle deutsche Gerichte und Getränke vorstellen



11. Unterrichtsstunde globale Nachhaltigkeit

Projekt „Achtsames Essen“ und seine globalen Auswirkungen

Ziel: Die Schüler sollen ein Bewusstsein für die Herkunft ihres Essens entwickeln, die Auswirkungen ihres Konsumverhaltens auf die Umwelt verstehen und lernen, wie sie durch achtsames Essen nachhaltigere Entscheidungen treffen können.

I. **Einstieg:** Jeder Schüler erhält eine Rosine. Wir beobachten, was passiert. Wird sie einfach gegessen oder näher betrachtet?

II. **Aktionsteil: Rosinenmeditation:** Bei Bedarf wird eine weitere Rosine an Schüler ausgeben, um die Rosinenmeditation durchzuführen --> Siehe Anleitung **PDF**

III. **Diskussionsrunde im Plenum:**

Wir reflektieren über unsere Erfahrungen während der Rosinenmeditation.

Was wurde bei der Rosinenmeditation wahrgenommen?

Kann das Erlebte auf unser übliches Essverhalten übertragen werden?

Wir erkunden die Herkunft der Rosine: Wer hat sie angebaut, geerntet, verpackt und verschickt? Fragen zu den Auswirkungen des Transports, den ökologischen Folgen der Produktion und den sozialen Auswirkungen auf die Arbeiter in der Lieferkette können diskutiert werden.

IV. **Abschluss/ Reflexion**

Die Schüler werden ermutigt, über Möglichkeiten nachzudenken, wie sie durch achtsames Essen nachhaltigere Entscheidungen treffen können.

Abschluss mit einem Appell zum bewussten Konsum und zum Verständnis der eigenen Verantwortung in Bezug auf die globale Nahrungsmittelproduktion und den Konsum.



ROSINENMEDITATION

GLOBALE NACHHALTIGKEIT

1. Nimm die Rosine in die Hand und untersuche diese mit den Fingern. Spüre ihre Textur und Form mit deinen Fingern. Fühle, ob sie weich oder fest, rau oder glatt ist. Erforsche jede Nuance des Objekts.
2. Schaue dir das Objekt so an, als ob du es noch nie gesehen hättest. Achte auf die Farben, die Form und die Oberfläche. Entdecke kleine Details und beobachte, welche Gedanken aufsteigen.
3. Führe die Rosine langsam zu deiner Nase und rieche daran. Atme tief ein und konzentriere dich auf den Geruch. Ist er süß, fruchtig oder erdig? Beobachte deine Gedanken und Erinnerungen, die der Duft hervorruft.
4. Halte die Rosine an dein Ohr. Hört sie sich nach etwas an? Selbst wenn du nichts hörst, nimm diesen Moment der Stille bewusst wahr und spüre deine Aufmerksamkeit.
5. Führe die Rosine langsam zu deinen Lippen. Sei dir der Bewegung und des Gefühls bewusst. Spüre die Textur und Temperatur der Rosine an deinen Lippen. Bitte noch nicht essen oder kauen.
6. Lege die Rosine vorsichtig in deinen Mund und ertaste sie mit deiner Zunge. Rolle sie herum und spüre ihre Oberfläche. Achte auf die verschiedenen Texturen.
7. Beginne, die Rosine langsam zu kauen. Achte auf das Gefühl, wie sie sich unter deinen Zähnen verändert, wie der Saft freigesetzt wird und sich der Geschmack entfaltet. Genieße jeden Moment, bevor du sie schließlich hinunterschluckst.
8. Beobachte deine Gedanken und Wahrnehmungen während des Kauens und Schluckens. Welche Empfindungen tauchen auf? Welche Erinnerungen oder Gefühle werden durch den Geschmack geweckt? Nimm diese Veränderungen bewusst und ohne Bewertung wahr.

PROJEKT GLOBALE NACHHALTIGKEIT

Eine weitere Aktivität, die die globale Kompetenz deiner Schülerinnen und Schüler stärkt, ist die Durchführung von

Projekten zur globalen Nachhaltigkeit.

Beispiele:

- Ein **Wasserprojekt** starten, bei dem die Schüler lernen, wie wichtig es ist, Wasser zu sparen und zu schützen. z. B. Sammeln von Regenwasser für die Bewässerung von Pflanzen oder das Reparieren von undichten Wasserhähnen.
- **Energie sparen:** Die Schüler lernen, wie sie Energie durch das Ausschalten von Lichtern und Geräten sparen können. Zudem könnten alternative Energiequellen wie Solar- und Windenergie erforscht und deren Integration in die Schule diskutiert werden.
- Projekt zu **achtsamem Essen:** Die Schüler konzentrieren sich während des Essens auf ihre Sinne, achten auf das Kauen und beobachten ihre Gedanken. Dies vertieft ihr Verständnis für den Wert der Nahrung und deren Einfluss auf Körper und Umwelt.



