

# METHODENSAMMLUNG

## ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG UND KONZENTRATION





# EINFÜHRUNG

Liebe Lehrkraft,

nachfolgend findest du eine Sammlung verschiedener Achtsamkeits-, Entspannungs- und Konzentrationsmethoden. Die Methoden eignen sich sowohl für zwischendurch als auch dafür, sie als festen, ritualisierten Bestandteil in deinen Unterricht einzubauen.

## **Bedeutung**

Erkläre den Schüler\*innen zu Beginn Sinn und Nutzen derartiger Übungen. Erläutere, dass wir, wenn wir Stress haben, oft flach und schnell atmen. Dies beeinflusst die Sauerstoffversorgung unseres Gehirns und damit, wie gut wir lernen können. Wenn wir tief und ruhig atmen, können wir uns leichter entspannen und sind besser in der Lage, uns zu konzentrieren. Die Übungen sind ein Angebot an die Schüler\*innen. Sie können sie jederzeit in stressigen Situationen als Strategien der Beruhigung für sich nutzen.

Betone stets, dass die Übungen freiwillig sind. Lüfte vor der Übung den Raum idealerweise kurz durch.

## **Diskriminierungskritische Einordnung**

Für manche Menschen können diese Übungen unangenehm sein. Die Teilnahme erfordert Vertrauen und ist nicht für alle Schüler\*innen zu jedem Zeitpunkt möglich. Stelle sicher, dass die Schüler\*innen wissen, dass sie stets selbst entscheiden können, was ihnen gerade guttut und was nicht.

Alle Schüler\*innen haben unterschiedliche Bedürfnisse und bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Damit sich alle Schüler\*innen bei den Übungen wohl fühlen, achte auf die folgenden allgemein formulierten Punkte. Bei jeder Übung findest du die aufgeführten Icons wieder. Wenn du mit der Maus auf das Icon klickst, erscheinen zusätzliche spezifische Hinweise zu jeder Methode. Die Hinweise schließen sich bei Klick auf das Pop-up-Fenster wieder. **Für eine optimale Anzeige empfehlen wir dir, das PDF mit Acrobat zu öffnen.** Falls du diese Methodensammlung ausdrucken möchtest, findest du die Hinweise am Ende des Dokuments.



## **Kultursensibilität:**

Achtsamkeitspraxis hat Wurzeln in verschiedenen Kulturen. Es ist wichtig, ihre Wurzeln und Bedeutung zu verstehen, um respektvoll damit umzugehen. Wenn du die kulturellen Hintergründe kennst und mit den Schüler\*innen bei bestimmten Übungen besprichst oder sie zumindest benennst, können alle Achtsamkeit besser verstehen und anwenden.



## **Sprach(en)sensibilität:**

Ermögliche es, dass die Schüler\*innen in Gruppenübungen eine gemeinsame Sprache ihrer Wahl nutzen können. Stelle sicher, dass alle Schüler\*innen die Aufgabe verstehen und mit dem relevanten Wortschatz ausgestattet sind. Entlaste gegebenenfalls einzelne Übungen sprachlich im Vorfeld und nutze dafür auch KI-Übersetzungstools.



### **Körperliche Einschränkungen/ Unterschiede:**

Für Schüler\*innen mit körperlichen, motorischen oder sensorischen Einschränkungen oder auch Atemproblemen sollte Raum für individuelle Anpassungen geschaffen werden, damit alle die Übung in einer für sie angenehmen Weise durchführen können.



### **Kognitive Unterschiede:**

Neurodivergente Schüler\*innen könnten Übungen mit hoher Konzentration oder Fokus auf Gruppendynamik herausfordernd finden. Plane dann mehr Zeit für die Übung ein, steige schrittweise ein und ermögliche kleinere Gruppen. Ermögliche flexible Teilnahme: Schüler\*innen können wählen, ob sie aktiv mitmachen oder beobachten möchten.



### **Trauma/psychische Erkrankungen:**

Besonders für traumatisierte oder psychisch belastete Schüler\*innen ist es wichtig, eine sichere und nicht-urteilende Atmosphäre zu schaffen, in der sie sich wohlfühlen, ihre Wahrnehmungen mitzuteilen. Schüler\*innen mit psychischen Erkrankungen oder traumatischen Erfahrungen könnten Schwierigkeiten haben, sich auf ihren Körper zu konzentrieren oder bestimmte Körperwahrnehmungen zu akzeptieren, insbesondere wenn diese negative Gefühle hervorrufen. Es könnte hilfreich sein, diese Schüler\*innen vor der Übung zu sensibilisieren und ihnen alternative Übungen anzubieten, die sie in diesen Momenten besser unterstützen könnten. Für Schüler\*innen mit Essstörungen (wie Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating) könnten Übungen, die sich auf Essen konzentrieren, belastend sein. Hier ist es wichtig, diese Schüler\*innen nicht zur Teilnahme zu zwingen und alternative Achtsamkeitsübungen anzubieten, die sich nicht auf Essen beziehen.



### **Soziale und emotionale Barrieren:**

Introvertierte oder sozial ängstliche Personen könnten sich bei Gruppen- oder Timing-Übungen unsicher fühlen. Betrachte vermeintliche Fehler als Lernchancen und vermeide Leistungsdruck.

### **Intersektionalität**

Beachte immer auch intersektionale Verschränkungen: Lernende können mehreren marginalisierten Gruppen angehören (z.B. BI\_Poc mit Behinderung) und kumulative Herausforderungen erleben.

Schaffe also eine Atmosphäre, in der alle Lernenden ihre Bedenken oder Bedürfnisse äußern können, ohne sich verurteilt zu fühlen. Sei sensibel für individuelle Bedürfnisse und biete Raum für persönliche Anpassungen oder Gespräche an.

Wähle die Methoden nach den Bedürfnissen deiner Schüler\*innen aus – manche der Methoden stärken die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit, andere sind eher beruhigend. Achte darauf, dass alle Schüler\*innen sich an den Übungen gleichermaßen beteiligen können, aber auch darauf, mit welchen Übungen du dich selbst wohl fühlst.

Viel Spaß beim Ausprobieren!  
Deine SchlaU-Werkstatt

# ÜBERSICHT



NR. — METHODE — FOKUS — SOZIALFORM — DAUER — MATERIAL

NR.	METHODE	FOKUS	SOZIALFORM	DAUER	MATERIAL
1	DER YOGA-BAUM	A, K	Einzelübung	5 min	
2	GEMEINSAM BIS 10 ZÄHLEN	A, K	Gruppenübung	10 min	
3	5-FINGER-ATMUNG	E, A	Einzelübung	3 min	
4	ATEMÜBUNG „RUHE“	E	Einzelübung	3 min	
5	TIEF DURCHATMEN	E	Einzelübung	3 min	
6	NUTZE DEINE SINNE (PAARÜBUNG)	A, K	Paarübung		optionales Sprachfördermaterial „Unsere Sinne“ (Material 1, 2A, 2B)
7	NUTZE DEINE SINNE (EINZELÜBUNG)	A, K	Einzelübung		optionales Sprachfördermaterial „Unsere Sinne“ (Material 1, 2A, 2B)
8	ACHTSAMES ESSEN	A	Einzelübung	10 min	Kleine Snacks (Nüsse, Obst, Schokolade); optionales Sprachfördermaterial „Unsere Sinne“ (Material 1, 2A, 2B)
9	BODYSCAN				
10	MANDALA AUSMALEN	A, K, E	Einzelübung		Mandala-Vorlagen (z. B. aus dem Internet)
11	ZENTANGLE AUSMALEN	A, K, E	Einzelübung		Zentangle-Vorlage „Ich bin stark“ (Material 3)
12	EIGENE ÜBUNGEN DER SCHÜLER*INNEN				
	SPRACHFÖRDERMATERIAL ZUM THEMA ACHTSAMKEIT				Material 4, 5

Legende: A = Achtsamkeit; E = Entspannung; K = Konzentration



# DER YOGA-BAUM

**Fokus:** Achtsamkeit, Konzentration

**Dauer:** 5 Minuten

**Sozialform:** Einzelübung

**Gruppengröße:** beliebig

**Material:** evtl. Abbildung unten

**Alle dabei?!**

---



## ANLEITUNG

- Zeige die Yoga-Übung „Der Baum“ durch Vormachen oder durch die Abbildung unten und bitte die Schüler\*innen, die Haltung nachzumachen.
- Leite die Schüler\*innen an:
  - Bring dich in die Position des Yoga-Baums.
  - Wenn du es geschafft hast, versuche für ein paar Augenblicke das Gleichgewicht zu halten und einige Male bewusst ein- und auszuatmen.
- Um das Kniegelenk zu schonen, sollte der Fuß nicht direkt am Knie, sondern ober- oder unterhalb des Knies angesetzt werden.
- Nehmt euch ausreichend Zeit, bis alle es schaffen, die Position zu halten und für einige Atemzüge ruhig zu stehen.
- Die Position kann vereinfacht werden, indem man den Fuß nicht am Oberschenkel ansetzt, sondern weiter unten, evtl. auch mit Bodenkontakt durch die Zehen.



## REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Woran hast du gedacht?



# GEMEINSAM BIS 10 ZÄHLEN

<b>Fokus:</b>	Achtsamkeit, Entspannung
<b>Dauer:</b>	10 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Gruppenübung im Kreis
<b>Gruppengröße:</b>	maximal 15, ansonsten Gruppen teilen
<b>Material:</b>	keins

## Alle dabei?!

---



### ANLEITUNG

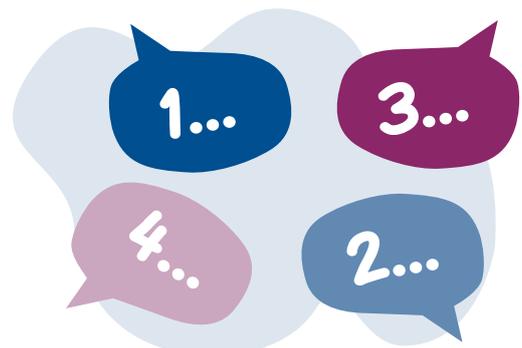
- Bei dieser Übung sollen die Schüler\*innen als Gruppe gemeinsam bis 10 zählen. Das klingt im ersten Moment einfach, aber:
  - sie dürfen währenddessen nicht miteinander sprechen.
  - es darf immer nur eine Person die nächste Zahl sagen.
  - Sobald zwei oder mehr Personen gleichzeitig die nächste Zahl nennen, muss von vorn begonnen werden.
  - es darf nicht in Kreisreihenfolge gezählt werden.
- Es wird wahrscheinlich einige Runden dauern, bis die Gruppe anfängt, sich nonverbal zu verständigen, wer als nächstes spricht, und so gemeinsam zum Ziel kommt.
- Ablauf:
  - Die Gruppe sitzt oder steht im Kreis, damit sich alle sehen können.
  - Die Spielregeln werden erklärt.
  - Starte und sage laut „Eins“.
  - Die Gruppe zählt nun bis 10, wobei immer nur eine Person die nächste Zahl sagt und nicht in Kreisreihenfolge gezählt wird. Sprechen zwei Personen gleichzeitig die nächste Zahl, wird wieder von vorne begonnen. Bei hohem Frustrationspotenzial kann die Gruppe auch weitermachen, ohne den Fortschritt ganz zu verlieren.



### REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Was war schwierig?
- Was hat geholfen?





# 5-FINGER-ATMUNG

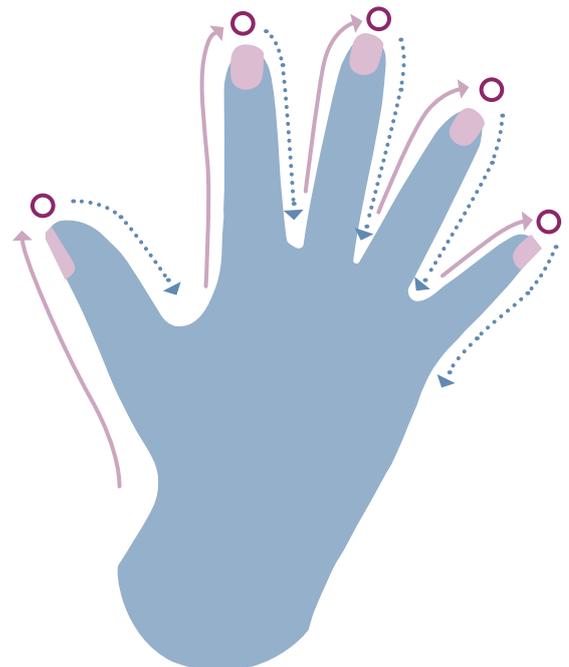
<b>Fokus:</b>	Achtsamkeit, Entspannung
<b>Dauer:</b>	3 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Einzelübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	keins

## Alle dabei?!



### ANLEITUNG

- Die nachfolgende Übung ist eine einfache Atemübung für Zwischendurch. Wenn sie einmal gemeinsam in der Gruppe erlernt wurde, kann sie von den Schüler\*innen in stressigen Momenten immer wieder individuell genutzt werden.
- Leite die Schüler\*innen an:
  - Strecke die Finger einer Hand aus.
  - Lege den Zeigefinger der anderen Hand an den Anfang des Daumens.
  - Fahre den Daumen langsam nach oben. Atme dabei ruhig und langsam durch die Nase ein.
  - Halte an der Daumenspitze den Atem kurz an.
  - Fahre den Daumen auf der anderen Seite wieder runter. Atme dabei ruhig und langsam durch den Mund aus.
  - Wiederhole das mit allen Fingern der Hand.
  - Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung.
- Du kannst die Übung so oft wiederholen, wie du magst.



### REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Woran hast du gedacht?
- In welcher Situation kann dir die Übung helfen?



# ATEMÜBUNG „RUHE“

<b>Fokus:</b>	Entspannung
<b>Dauer:</b>	3 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Einzelübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	keins

## Alle dabei?!

---



### ANLEITUNG

- Die nachfolgende Übung ist eine einfache Atemübung für Zwischendurch. Wenn sie einmal gemeinsam in der Gruppe erlernt wurde, kann sie von den Schüler\*innen in stressigen Momenten immer wieder individuell genutzt werden.
- Leite die Schüler\*innen an:
  - Setze dich bequem, aber aufrecht hin.
  - Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme ein paar Mal ganz normal in deinem Rhythmus.
  - Atme nun langsam tief durch die Nase ein.
  - Atme dann langsam durch die Nase aus. Denke beim Ausatmen an ein mehrsilbiges Wort, in einer Sprache deiner Wahl, z. B. Beispiel „Ruhe“ / „tranquilidad“ / ...
  - Wiederhole die Übung mehrere Male hintereinander.

angelehnt an:  
Wagner-Link, A. „Der Stress“, TK-Broschüre 2012, TK-CD Atementspannung, 2014



### REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Woran hast du gedacht?
- In welcher Situation kann dir die Übung helfen?





# ATEMÜBUNG „TIEF DURCHATMEN“

**Fokus:** Entspannung

**Dauer:** 3 Minuten

**Sozialform:** Einzelübung

**Gruppengröße:** beliebig

**Material:** keins

**Alle dabei?!**

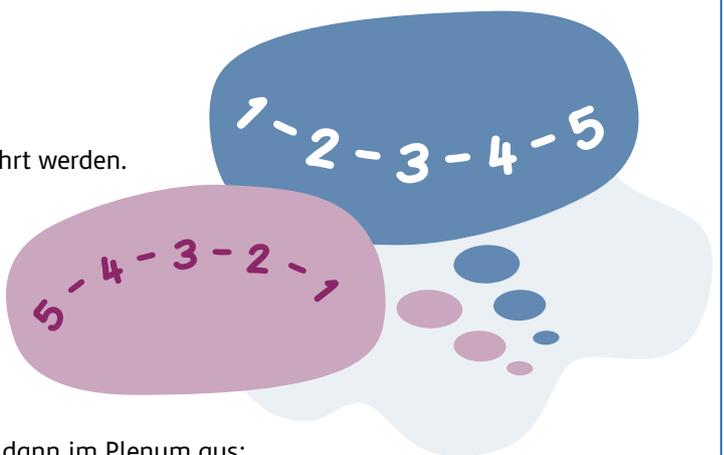
---



## ANLEITUNG

- Erläutere den Lernenden, dass die nachfolgende Übung einfach, aber wirksam ist. Puls und Blutdruck gehen runter und man wird ruhiger. Sie eignet sich für Situationen, in denen man aufgebracht, gestresst, wütend oder traurig ist.
- Leite die Schüler\*innen an:
  - Atme ein paar Mal bewusst tief in den Bauch ein. Lege eine Hand auf deinen Bauch und spüre, wie er sich bewegt. Beim Einatmen geht der Bauch nach oben, beim Ausatmen nach unten.
  - Zähle beim nächsten Einatmen langsam im Kopf von 1 bis 5. Zähle in der Sprache, in der du möchtest.
  - Halte dann die Luft kurz an.
  - Zähle beim Ausatmen von 5 wieder zurück bis 1.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – kurze Pause – 5 – 4 – 3 – 2 – 1
- Die Übung sollte mehrere Male hintereinander ausgeführt werden.



## REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Woran hast du gedacht?
- In welcher Situation kann dir die Übung helfen?



# NUTZE DEINE SINNE

PAARÜBUNG

<b>Fokus:</b>	Achtsamkeit, Konzentration
<b>Dauer:</b>	10 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Paarübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	keins; optionales Sprachfördermaterial „Unsere Sinne“ (Material 1, 2A und 2B)

## Alle dabei?

---



## ANLEITUNG

- Zu Beginn der Übung sollte den Schüler\*innen der Wortschatz zu den Sinnen bekannt sein. Nutze hierfür gegebenenfalls Sprachfördermaterial „Unsere Sinne“ (Material 1, 2A, 2B, nach Übung Nr. 7).

- Leite die Schüler\*innen an:

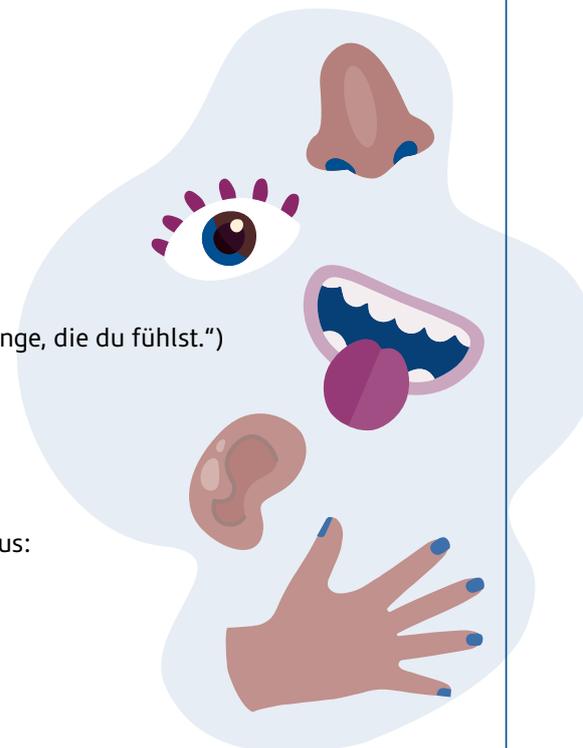
Setzt euch je zu zweit gegenüber. Eine\*r beginnt. Du nennst der anderen Person:

- drei Dinge, die du siehst (z. B. die Tafel, die Person gegenüber, das Fenster, ...)
- drei Dinge, die du hörst (z.B. die Stimmen der anderen Gruppenmitglieder, das Ticken der Uhr, den eigenen Atem, ...)
- drei Dinge, die du (an deinem Körper) fühlst (z.B. der Boden unter den Füßen, die Stuhllehne, das Jucken an der Nase, ...)

- zwei Dinge, die du siehst
- zwei Dinge, die du hörst
- zwei Dinge, die du (an deinem Körper) fühlst

- ein Ding, das du siehst
- ein Ding, das du hörst
- ein Ding, die du (an deinem Körper) fühlst

- Es ist egal, ob du Dinge wiederholst oder immer neue Dinge findest. Die Person, die gerade nicht an der Reihe ist, hört aufmerksam zu und kann dir helfen, wenn du nicht weißt, was jetzt drankommt („Jetzt zwei Dinge, die du fühlst.“)
- Dann wechselt ihr und dein Gegenüber ist dran.



## REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Woran hast du gedacht?
- In welcher Situation kann dir die Übung helfen?

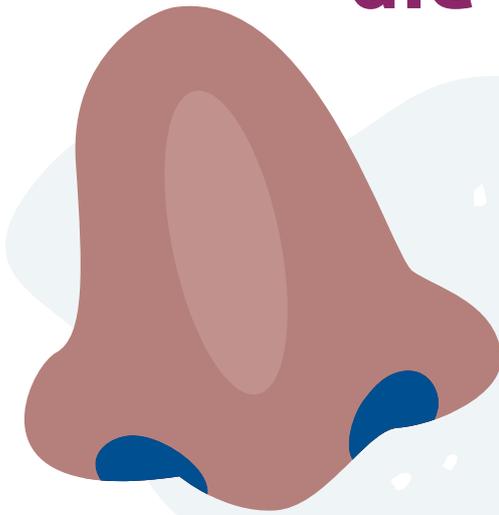
Diese Übung wurde adaptiert aus DOLAN, Yvonne (1991) Resolving Sexual Abuse. New York: Norton



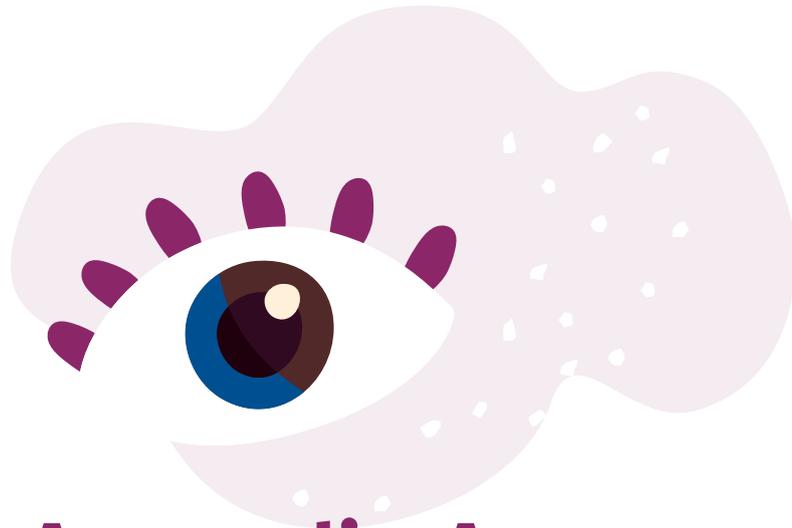
## WORT-BILD-KARTEN: UNSERE SINNE



**die Nase**



**ich rieche**  
**ich atme ein**  
**ich atme aus**



**das Auge, die Augen**  
**ich sehe**



## WORT-BILD-KARTEN: UNSERE SINNE



**die Zunge**  
**ich schmecke**



**das Ohr, die Ohren**  
**ich höre**



## WORT-BILD-KARTEN: UNSERE SINNE



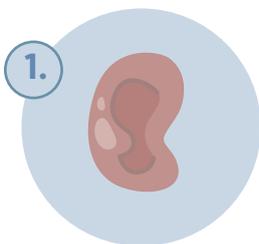
**die Hand,  
die Hände  
ich spüre  
ich fühle**



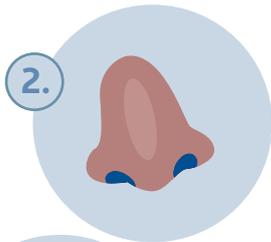


# UNSERE SINNE

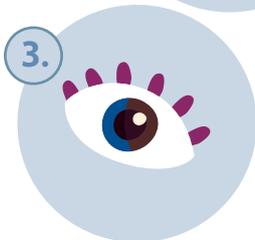
1. **Schaue** dir die Bilder der Sinnesorgane an.
2. **Verbinde** das Sinnesorgan mit dem richtigen Wort.
3. **Schreibe** das Wort auf die Linie und **male** das Bild dazu.



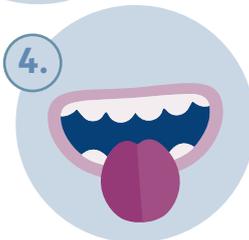
die Hand



das Ohr



das Auge



die Nase

Die Nase 

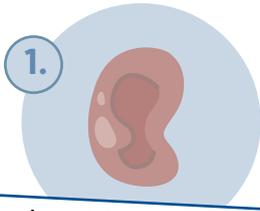


die Zunge



# UNSERE SINNE

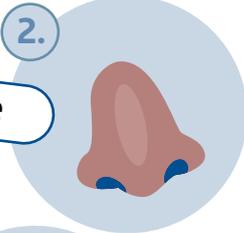
1. **Schaue** die Bilder an und **lies** die Wörter darunter.
2. **Verbinde** das Sinnesorgan mit dem richtigen Verb.
3. Was machst du mit dem Sinnesorgan? **Schreibe** auf.



das Ohr, die Ohren

fühlen



die Nase

hören

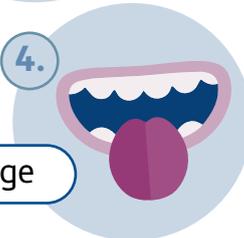
  
  



das Auge, die Augen

sehen



die Zunge

riechen

Die Nase:

ich rieche



die Hand, die Hände

schmecken



# NUTZE DEINE SINNE

EINZELÜBUNG

<b>Fokus:</b>	Achtsamkeit, Konzentration
<b>Dauer:</b>	5 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Einzelübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	keines; optionales Sprachfördermaterial „Unsere Sinne“ (Material 1, 2A, 2B, zu finden nach Methode Nr. 6)

## Alle dabei?!



### ANLEITUNG

- Diese Übung ist eine Abwandlung der vorangegangenen „Nutze deine Sinne“-Paarübung. In der nachfolgenden Version können die Lernenden die Übung auch gut allein machen.

- Leite die Schüler\*innen an:

Orientiert euch an eurer Hand. Dabei bekommt jeder Finger einen Sinn.

- Daumen: Was höre ich gerade?
- Zeigefinger: Was sehe ich?
- Mittelfinger: Was spüre ich an meinem Körper? Wie ist mein Atem?
- Ringfinger: Was schmecke ich gerade in meinem Mund?
- kleiner Finger: Was rieche ich und woher kommt der Geruch?
- Denkt immer daran: Alles ist okay, so wie es ist. Manchmal können wir uns besser konzentrieren und manchmal werden wir schnell abgelenkt. Diese Übungen helfen uns, ruhig zu werden.



### REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Woran hast du gedacht?
- In welcher Situation kann dir die Übung helfen?





# ACHTSAMES ESSEN

<b>Fokus:</b>	Achtsamkeit
<b>Dauer:</b>	10 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Einzelübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	kleine Snacks (Erdbeeren, Mandarinen, Rosinen, einzeln verpackte Schokolade); optionales Sprachfördermaterial „Unsere Sinne“ (Material 1, 2A, 2B, zu finden nach Methode Nr. 6)

## Alle dabei?!



### ANLEITUNG

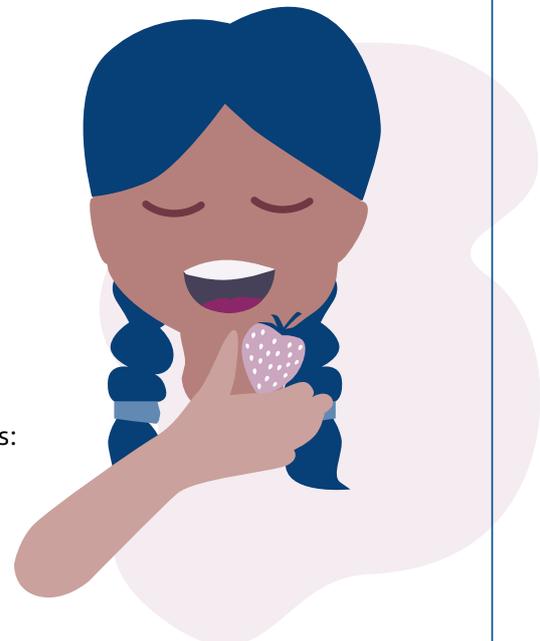
- Mit dieser Übung trainieren die Schüler\*innen ihre Achtsamkeit und die Verortung im Hier und Jetzt.
- Stelle verschiedene Kleinigkeiten zum Essen bereit, z.B. Erdbeeren, Mandarinen, Rosinen, einzeln verpackte Schokolade ...
- Die Schüler\*innen nehmen sich eine Sache und setzen sich damit an ihren Platz.
- Leite die sie Schritt für Schritt an:
  - Bitte sprich während der Übung nicht. Bleib ganz bei dir und dem Essen.
  - Schau das Essen genau an: Welche Farben und Formen siehst du?
  - Macht das Essen Geräusche? Die Verpackung vielleicht? Halte es an dein Ohr und bewege es: Hörst du etwas? Packe es aus, falls nötig.
  - Wie fühlt es sich an?
  - Wie riecht es? Süß? Sauer? Anders?
  - Lege das Essen auf deine Zunge. Wie fühlt es sich an?
  - Schmeckst du schon etwas?
  - Fange an zu kauen. Wie schmeckt es jetzt? Schmeckst du unterschiedliche Geschmacksrichtungen heraus?



### REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Woran hast du gedacht?
- Wie fühlst du dich jetzt?





# BODYSCAN / KÖRPERREISE

<b>Fokus:</b>	Achtsamkeit, Entspannung
<b>Dauer:</b>	10 Minuten
<b>Sozialform:</b>	Einzelübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	evtl. Gerät und Lautsprecher zum Abspielen der Audiodatei oder leiser Entspannungsmusik; evtl. Matten/Decken

## Alle dabei?!

---



## ANLEITUNG

- Eine weit verbreitete Achtsamkeitsübung ist der Bodyscan. Er wurde durch den amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn bekannt gemacht, entwickelt aus Elementen aus Yoga und buddhistischer Achtsamkeitsmeditation.
- Spiele die Audiodatei ab oder spreche den Text selbst, um ihn mit der Klasse durchzuführen. Das Abspielen leiser Entspannungsmusik im Hintergrund bietet Schüler\*innen, die dem Bodyscan nicht folgen möchten/können, einen alternativen Fokus.
- Der Bodyscan kann gut im Sitzen durchgeführt werden. Bei ausreichend Platz und vorhandenen Matten/Decken können sich die Schüler\*innen auch hinlegen.

### Bodyscan-Text:

**Setz dich bequem hin, lege deine Hände in den Schoß und atme ein paar Mal tief ein und aus.**

**Konzentriere dich jetzt auf deinen Körper.**

Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen, du kannst sie aber auch offenlassen.

**Spüre, wie dein Körper gerade auf dem Stuhl sitzt.** Atme weiter tief ein und aus.

Beim Einatmen spürst du, wie der Atem dir Energie bringt. Beim Ausatmen entspannst du dich.

**Spüre, wie deine Füße auf dem Boden stehen.** Wie fühlen sich deine Füße auf dem Boden an? Das Gewicht, die Wärme. Spür deine Beine. Wo berühren deine Beine den Stuhl? Wie fühlt sich das an? Schwer oder leicht? Warm oder kalt?

**Spüre wie dein Rücken den Stuhl berührt.** Jetzt zu deinem Bauch. Wie fühlt sich dein Bauch an? Ist er angespannt? Dann lass ihn locker.

**Spüre jetzt deine Hände.** Sind sie angespannt? Dann lass sie locker.

**Spüre deine Arme.** Wie fühlen sie sich an? Wenn deine Schultern angespannt sind, lass sie jetzt locker hängen.

**Spüre, wie sich dein Hals und dein Nacken anfühlt.** Bewege ihn ein wenig, wenn sich das gut anfühlt. Entspann deinen Kiefer und spür, wie sich deine Gesichtsmuskeln anfühlen. Lass alle Muskeln in deinem Gesicht locker.

**Spüre, wie sich dein ganzer Körper gerade anfühlt** und atme nochmal tief ein und aus.

Und wenn du soweit bist, öffne deine Augen, streck dich und komm wieder in der Klasse an.



## REFLEXION

Die Schüler\*innen tauschen sich danach erst zu zweit und dann im Plenum aus:

- Wie war die Übung?
- Woran hast du gedacht?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Wie fühlst du dich jetzt?





# MANDALA AUSMALEN

<b>Fokus:</b>	Entspannung, Achtsamkeit, Konzentration
<b>Dauer:</b>	10 – 20 min (abhängig von Komplexität des Mandalas)
<b>Sozialform:</b>	Einzelübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	Mandala-Vorlagen (z. B. aus dem Internet); ggf. Buntstifte; ggf. Audioabspielgerät für Entspannungsmusik

## Alle dabei?!

---



### ANLEITUNG

- Mandalas ausmalen sind eine beliebte Methode, um sich zu fokussieren, zu innerer Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.
- Es finden sich zahlreiche kostenlose und lizenzfreie Mandala-Vorlagen zum Ausmalen im Internet. Stelle den Schüler\*innen eine kleine Auswahl unterschiedlicher Motive zur Verfügung. Gib den Schüler\*innen auch die Möglichkeit, ihre eigenen Mandalas zu zeichnen, um die Kreativität weiter zu fördern.
- Stelle sicher, dass die Lernenden genügend Buntstifte haben bzw. stelle gegebenenfalls Stifte zur Verfügung.
- Wenn von den Schüler\*innen gewünscht, spiele leise Entspannungsmusik im Hintergrund ab.





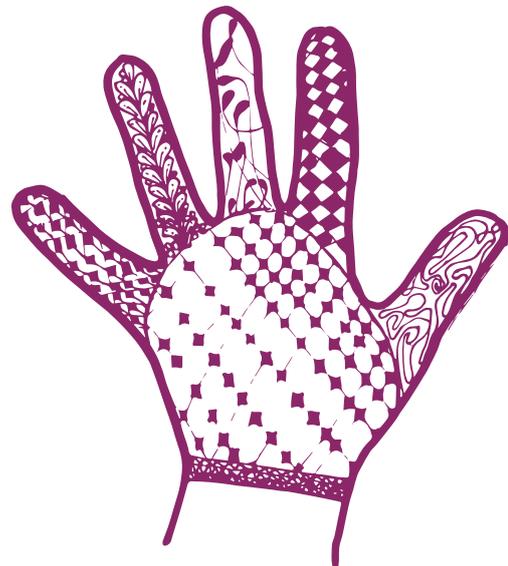
# ZENTANGLE „ICH BIN STARK“ AUSMALEN

<b>Fokus:</b>	Entspannung, Achtsamkeit, Konzentration
<b>Dauer:</b>	10 min.
<b>Sozialform:</b>	Einzelübung
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	Zentangle-Vorlage „Ich bin stark“ (Material 3); ggf. Buntstifte; ggf. Abspielgerät für leise Entspannungsmusik



## ANLEITUNG

- Die Zentangle-Methode wurde von Rick Roberts und Maria Thomas in den USA entwickelt. Ziel der Methode ist (ähnlich wie beim (Aus-)Malen von Mandalas) durch das Zeichnen von wiederkehrenden Mustern einen meditativen und entspannten Zustand zu erreichen. Zentangles sind weniger mit spezifischen kulturellen oder spirituellen Praktiken verbunden, was sie potenziell weniger anfällig für Vorwürfe der kulturellen Aneignung macht. Sie fördern kreatives Experimentieren und persönliche Entspannung.
- Teile die Zentangle-Vorlage aus und stelle gegebenenfalls Stifte zur Verfügung.
- Wenn von den Schüler\*innen gewünscht, spiele leise Entspannungsmusik im Hintergrund ab.
- Variation:  
Wenn Prinzip und mögliche Muster der Zentangles den Schüler\*innen bereits bekannt sind, können sie auch eigene Zentangles erstellen. Hier für fahren sie z. B. den Umriss ihrer Hand auf einem Papier nach und befüllen jeden Finger sowie die Handfläche mit einem eigenen Zentangle-Muster.



Bildquelle und genauere Anleitung (auf Englisch):  
Lake Washington School District art docent lesson, 2nd Grade – Zentangle Hand,  
abrufbar unter 2nd Grade Art Docent Lesson LWSD (letzter Zugriff: Juni 2024)

[https://www.lwsd.org/uploaded/Website/Get\\_Involved/Art\\_Docent/2nd\\_grade/02\\_ZentangleHand-Texture-AG.pptx.ppt.pdf](https://www.lwsd.org/uploaded/Website/Get_Involved/Art_Docent/2nd_grade/02_ZentangleHand-Texture-AG.pptx.ppt.pdf)







## SPRACHFÖRDERMATERIAL ZUM THEMA „ACHTSAMKEIT“

<b>Fokus:</b>	Sprachförderung
<b>Dauer:</b>	je nach Bedarf
<b>Sozialform:</b>	Plenum, Einzel
<b>Gruppengröße:</b>	beliebig
<b>Material:</b>	Material 4 und 5

### Alle dabei?!

Der Text aus Material 4 steht euch in sechs verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Übersetze ihn bei Bedarf mithilfe von KI-gestützten Übersetzungstools wie DeepL, google translate o.ä. in weitere Sprachen.



### ANLEITUNG

Sprachfördermaterial zum Thema „Achtsamkeit“

- Teile den Text in **Material 4** aus und bearbeite ihn mit den Lernenden:  
Lest ihn gemeinsam. Danach sollen die Lernenden den Text noch einmal selbst lesen und die wichtigsten Aussagen unterstreichen. Alternativ können ihn die Schüler\*innen direkt in den verschiedenen Sprachversionen lesen und bearbeiten.
- Besprecht den Inhalt anschließend im Plenum.
- Erarbeite und systematisiere bei Bedarf mit den Lernenden ihren Wortschatz zum Thema Achtsamkeit. Schlüsselbegriffe sind z. B.: der Atem, die Atmung, atmen, einatmen, ausatmen, die Konzentration, (sich) konzentrieren, das Gefühl, fühlen, der Stress, die Anspannung, anspannen, die Entspannung, entspannen
- Nutze hierfür **Material 5**.



# TEXTARBEIT: ACHTSAMKEIT

## 1 Achtsamkeit - Fitness für Gehirn und Seele

2 In unserem Gehirn gibt es einen Ort für Gefühle (Gefühlszentrum/  
3 Amygdala, 1) und einen Ort für das Denken (Präfrontaler Kortex, 2).  
4 Wenn wir starke Gefühle haben, ist das Gefühlszentrum aktiv. Manchmal  
5 ist das Gefühlszentrum so stark aktiv, dass wir nicht mehr ruhig denken  
6 können. Dann bestimmen unsere Gefühle, was wir tun. Wir wollen aber  
7 die Kontrolle behalten. Hier kann uns „Achtsamkeit“ helfen.

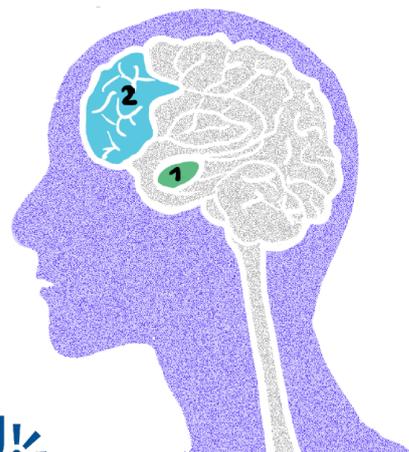
8  
9 Achtsamkeit heißt: ich bin aufmerksam für das, was gerade passiert  
10 – in der Umwelt und in mir selbst. Achtsamkeit macht die Verbindung  
11 zwischen Gefühlszentrum und (rationalem) Denken stärker. Ich möchte  
12 Muskeln bekommen? Dann gehe ich ins Fitnessstudio und hebe Gewichte.  
13 Ich möchte meine Gefühle und mein Denken besser verbinden? Dann  
14 übe ich „Achtsamkeit“. Achtsamkeit ist wie Fitness für mein Gehirn: die  
15 Verbindung zwischen meinen Gefühlen und meinem Denken wird stärker.  
16 Heute weiß man: Menschen, die immer wieder Achtsamkeitsübungen  
17 machen, sind gesünder, haben weniger Stress und können sich besser  
18 konzentrieren.

19 Nicht alle Menschen haben die gleiche Fähigkeit, Achtsamkeit zu üben.  
20 Denn Menschen haben unterschiedliche Herausforderungen im Leben,  
21 die es ihnen schwerer machen, sich zu konzentrieren oder zur Ruhe zu  
22 kommen. Menschen mit viel Stress oder schwierigen Erfahrungen können  
23 Achtsamkeit anders erleben als andere.

24 Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus und dem  
25 Hinduismus. Wir wollen respektvoll mit dieser Praxis umgehen.

1 = Gefühlszentrum  
(Amygdala)

2 = Präfrontaler Kortex





## Spanisch

Atención plena: salud para el cerebro y el alma

En nuestro cerebro hay un lugar para los sentimientos (centro emocional/amígdala, 1) y un lugar para el pensamiento (corteza prefrontal, 2). Cuando tenemos sentimientos fuertes, el centro emocional está activo. A veces, el centro emocional está tan activo que ya no podemos pensar con calma. Entonces nuestros sentimientos determinan lo que hacemos. Pero queremos mantener el control.

La atención plena (Mindfulness) puede ayudarnos en este sentido. Mindfulness significa: estoy atento a lo que ocurre, en el entorno y en mí mismo. La atención plena refuerza la conexión entre el centro emocional y el pensamiento (racional). ¿Quiero ganar musculatura? Pues voy al gimnasio y levanto pesas. ¿Quiero conectar mejor mis sentimientos y mi pensamiento? Entonces practico «mindfulness». La atención plena es como un gimnasio para mi cerebro: la conexión entre mis sentimientos y mis pensamientos se hace más fuerte. Ahora sabemos que las personas que practican repetidamente ejercicios de atención plena están más sanas, tienen menos estrés y pueden concentrarse mejor.

No todo el mundo tiene la misma capacidad para practicar la atención plena. Esto se debe a que las personas tienen diferentes retos en la vida que les dificultan concentrarse o calmarse. Las personas con mucho estrés o experiencias difíciles pueden experimentar la atención plena de forma diferente a los demás.

La atención plena tiene su origen en el budismo y el hinduismo. Queremos tratar esta práctica con respeto.

## Arabisch

اليقظة الذهنية - لياقة العقل والروح

يوجد في دماغنا مكان للمشاعر (المركز العاطفي/اللوزة الدماغية، ١) ومكان للتفكير (قشرة الفص الجبهي، ٢). عندما تكون لدينا مشاعر قوية، ينشط المركز العاطفي. وأحياناً يكون المركز العاطفي نشطاً لدرجة أننا لا نستطيع التفكير بهدوء. ثم تحدد مشاعرنا ما نفعله. لكننا نريد أن نبقى مسيطرين. يمكن أن يساعدنا اليقظة الذهنية هنا. اليقظة الذهنية تعني: أنا منتبه لما يحدث - في البيئة المحيطة وفي نفسي. يقوي اليقظة الذهنية العلاقة بين المركز العاطفي والتفكير (العقلاني). أريد الحصول على عضلات؟ إذن أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية وأرفع الأثقال. أريد أن أربط بين مشاعري وتفكيري بشكل أفضل؟ إذن أمارس "اليقظة الذهنية". اليقظة الذهنية هي بمثابة لياقة بدنية لعقلي: تصبح العلاقة بين مشاعري وأفكاري أقوى. نحن نعلم الآن أن الأشخاص الذين يمارسون اليقظة الذهنية بشكل متكرر يتمتعون بصحة أفضل، ويعانون من توتر أقل ويمكنهم التركيز بشكل أفضل.

لا يتمتع الجميع بنفس القدرة على ممارسة اليقظة الذهنية. وذلك لأن الناس لديهم تحديات مختلفة في الحياة تجعل من الصعب عليهم التركيز أو الهدوء. قد يختبر الأشخاص الذين يعانون من الكثير من التوتر أو التجارب الصعبة اليقظة الذهنية بشكل مختلف عن الآخرين.

تأتي اليقظة الذهنية في الأصل من البوذية والهندوسية. نريد أن نتعامل مع هذه الممارسة باحترام.



## Englisch

---

Mindfulness - fitness for brain and soul

In our brain there is a place for feelings (emotional center/amygdala, 1) and a place for thinking (prefrontal cortex, 2). When we have strong feelings, the emotional center is active. Sometimes the emotional center is so active that we can no longer think calmly. Then our feelings determine what we do. But we want to stay in control. Mindfulness can help us here. Mindfulness means: I am attentive to what is happening - in the environment and in myself. Mindfulness strengthens the connection between the emotional center and (rational) thinking. I want to get muscles? Then I go to the gym and lift weights. I want to connect my feelings and my thinking better? Then I practice 'mindfulness'. Mindfulness is like fitness for my brain: the connection between my feelings and my thoughts becomes stronger. We now know that people who repeatedly practice mindfulness exercises are healthier, have less stress and can concentrate better.

## Ukrainisch

---

Усвідомленість - фітнес для мозку і душі

У нашому мозку є місце для почуттів (емоційний центр/мигдалина, 1) і місце для мислення (префронтальна кора, 2). Коли ми відчуваємо сильні почуття, емоційний центр активний. Іноді емоційний центр настільки активний, що ми більше не можемо спокійно думати. Тоді наші почуття визначають те, що ми робимо. Але ми хочемо залишатися під контролем. Тут нам може допомогти майндфулнес. Усвідомленість означає: я уважний до того, що відбувається - в навколишньому середовищі і в мені самому. Уважність зміцнює зв'язок між емоційним центром і (раціональним) мисленням. Я хочу мати м'язи? Тоді я йду в спортзал і піднімаю штангу. Я хочу краще пов'язати свої почуття і мислення? Тоді я практикую «майндфулнес». Уважність - це як фітнес для мого мозку: зв'язок між моїми почуттями і думками стає сильнішим. Ми знаємо, що люди, які постійно практикують вправи з майндфулнес, є більш здоровими, мають менше стресу і можуть краще концентруватися. Не всі мають однакоvu здатність практикувати усвідомленість. Це пов'язано з тим, що люди стикаються з різними життєвими проблемами, через які їм складніше зосередитися або заспокоїтися. Люди з великим стресом або важким досвідом можуть відчувати усвідомленість інакше, ніж інші. Уважність походить з буддизму та індуїзму. Ми хочемо ставитися до цієї практики з повагою.



## Dari

ذهن آگاهی - تناسب اندام برای مغز و روح  
در مغز ما یک جای برای احساسات (مرکز احساس/آمیگدالا، ۱) و یک جای برای تفکر (قشر پری فرونتال، ۲) وجود دارد. زمانی که ما احساسات قوی داشته باشیم، مرکز عاطفی فعال است. بعضی اوقات مرکز احساسات چنان فعال است که ما دیگر نمیتوانیم آرام فکر کنیم. بعد احساسات ما تعیین میکند که ما چه میکنیم. مگر ما میخواهیم کنترل را حفظ کنیم. این جاییست که «ذهن آگاهی» میتواند به ما کمک کند. ذهن آگاهی به این معنی است: من به آنچه در حال حاضر اتفاق می افتد مراقب هستم - در محیط و درون خودم ذهن آگاهی ارتباط بین مرکز احساسی و تفکر (منطقی) را قوی تر می کند. من میخواهم عضلات بدست بیاورم؟ بعد من به کلب ورزشی میروم و وزنه برداری میکنم. من میخواهم احساسات و تفکر خود را بهتر با هم وصل کنم؟ بعد من «ذهن آگاهی» را تمرین میکنم. ذهن آگاهی مانند تناسب اندام برای عصب من است: ارتباط بین احساسات و تفکر من قوی تر میشود. امروز ما میدانیم که مردم که بشکل مکرر تمرینات ذهن آگاهی را تمرین میکنند صحتمند تر هستند، فشار کمتری دارند و میتوانند بهتر تمرکز کنند.  
همه توانایی یکسان در تمرین ذهن آگاهی را ندارند. این به علت این است که مردم در زندگی با چالش های مختلف روبرو میشوند که تمرکز کردن یا یافتن آرامش ذهنی را برای آنها سخت میسازد. افرادی که استرس یا تجربیات دشوار زیادی را تجربه می کنند ممکن است ذهن آگاهی را متفاوت از دیگران تجربه کنند.  
ذهن آگاهی در بودایزم و هندویزم وجود آمد. ما میخواهیم با این عمل با احترام رفتار کنیم.

## Somali

Maskaxda - taam u ah maskaxda iyo nafta

Maskaxdeena waxaa jira meel loogu talagalay dareenka (dareen xarun/amygdala, 1) iyo meel lagu fekeri (kortex prefrontal, 2). Marka aan leenahay dareen xoog leh, xarunta dareenka ayaa firfircoon. Mararka qaarkood xarunta shucuurtu aad bay u fir-fircoon tahay oo aynaan si deggan u fikiri karin. Markaa dareenkeena ayaa go'aamiya waxa aan samayno. Laakiin waxaan rabnaa inaan xakameyno. Tani waa meesha ay „maskaxda“ naga caawin karto. Maskaxdu waxay ka dhigan tahay: Waxaan u fiirsada waxa hadda ka dhacaya - deegaanka iyo naftayda dhexdeeda Maskaxdu waxay ka dhigtaa xidhiidhka ka dhexeeya xarunta shucuureed iyo (macquul ah) fikirka. Waxaan rabaa inaan muruq helo? Kadibna waxaan aadaa qolka jimicsiga oo aan kor u qaadaa miisaanka. Waxaan jeclaan lahaa inaan si fiican ugu xidho dareenkayga iyo fikirkayga? Kadibna waxaan ku celceliyaa „maskaxda“ Maskaxnimadu waxay la mid tahay taam ee maskaxdayda: xidhiidhka ka dhexeeya dareenkayga iyo fikirkaygu wuu sii xoogaysanayaa. Maanta waxaan ognahay in dadka ku celceliya jimicsiga maskaxdu ay ka caafimaad badan yihiin, diiqadu ka yar tahay oo ay si fiican u saari karaan.

Qof kastaa ma laha awood isku mid ah oo uu ku dhaqmo miyir-qabka. Sababtoo ah dadku waxay la kulmaan caqabado kala duwan oo nololaha ah oo ku adkeynaya inay xoogga saaraan ama ay helaan xasilloonida maskaxda. Dadka ay la kulmaan walbahaar badan ama waayo-aragnimo adag ayaa laga yaabaa inay la kulmaan feejignaan si ka duwan kuwa kale. Maskaxdu waxay ka timid Buddhism iyo Hinduism. Waxaan rabnaa inaan si xushmad leh ula dhaqmo dhaqankan.



# WORTSCHATZ: ACHTSAMKEIT

1. Macht eine Mindmap und **sammelt** wichtige Wörter zum Thema *Achtsamkeit*.



2. **Übersetze** die folgenden Wörter in eine Sprache deiner Wahl. Nutze ein Wörterbuch oder helft euch gegenseitig.

einatmen: \_\_\_\_\_

anspannen: \_\_\_\_\_

heben: \_\_\_\_\_

strecken: \_\_\_\_\_

legen: \_\_\_\_\_

ausatmen: \_\_\_\_\_

entspannen: \_\_\_\_\_

beugen: \_\_\_\_\_

# METHODENSAMMLUNG ACHTSAMKEIT

## ZUSAMMENFASSUNG ICONS „ALLES DABEI!?“

### DER YOGA-BAUM



Schüler\*innen mit körperlichen Einschränkungen können sich zur Unterstützung (nah) an die Wand stellen oder Hilfsmittel wie Stuhllehnen zum Abstützen nutzen oder auch eine abgewandelte Version des Baumes im Sitzen machen. Der Fokus sollte auf der Intention und nicht auf Perfektion liegen: Inklusives Yoga betont, dass es nicht darum geht, eine Position perfekt auszuführen, sondern die Verbindung zum eigenen Körper zu spüren und zu fördern. Das bedeutet, dass jede\*r Schüler\*in den Baum in der für sie\*ihn passenden Form ausführen darf.



In westlichen Kontexten wird mit Yoga häufig kulturelle Aneignung reproduziert. In einem intersektionalen und diskriminierungssensiblen Umfeld ist es wichtig, den kulturellen Ursprung von Yoga anzuerkennen und respektvoll damit umzugehen. Führe die Übung mit einem entsprechenden Hinweis ein, bspw. so: „Wenn wir heute Yoga machen, wissen wir, dass es aus Indien kommt und vor langer Zeit von den Menschen dort entwickelt wurde. Diese Menschen hatten besondere Ideen dazu, wie man sich gut fühlt und glücklich ist. Wir wollen respektvoll mit ihren Ideen umgehen, uns bei ihnen bedanken und sicherstellen, dass sich alle bei uns wohlfühlen, egal woher sie kommen oder wie sie aussehen. Unser Ziel ist es, dass jeder beim Yoga etwas Gutes für sich selbst tun kann.“

### GEMEINSAM BIS 10 ZÄHLEN



Menschen mit Sehbehinderungen könnten Schwierigkeiten haben, da die Übung darauf basiert, dass die Gruppe nonverbal Signale austauscht, und der visuelle Kontakt eine große Rolle spielt. Ein inklusiver Ansatz wäre, alternative Kommunikationsmöglichkeiten anzubieten, z.B. durch akustische oder taktile Signale.



Für neurodivergente Teilnehmer\*innen könnte die Übung herausfordernd sein, da sie eine hohe Konzentration und Timing erfordert. Eine Anpassung wäre, mehr Zeit für die Übung einzuplanen oder die Anforderungen schrittweise zu steigern. Schüler\*innen, die sich durch große Gruppen überfordert fühlen, könnten in kleineren Teams arbeiten, um die Übung besser meistern zu können. Vielleicht dürfen die Teilnehmer\*innen auch wählen, ob sie stehen oder sitzen wollen, oder ob sie aktiv teilnehmen oder eher beobachten möchten. So bleibt der Druck niedrig.



Introvertierte oder sozial ängstliche Personen könnten sich unsicher fühlen, da die Übung viel Druck auf das richtige Timing und die Gruppe als Ganzes ausübt. Sie könnten befürchten, dass sie als die „Schuldigen“ wahrgenommen werden, wenn die Gruppe neu beginnen muss. Anstatt jedes Mal von vorne anzufangen, könnte es hilfreich sein, „Fehlversuche“ als Lernchance zu betrachten und der Gruppe Möglichkeiten zu geben, weiterzumachen, ohne den Fortschritt ganz zu verlieren.



Wenn es eine andere Sprache als Deutsch gibt, auf der alle Schüler\*innen bis 10 zählen können, kann die Übung auch in dieser Sprache durchgeführt werden.

## 5-FINGER-ATMUNG



Schüler\*innen mit motorischen Einschränkungen in den Händen könnten Schwierigkeiten haben, die Fingerbewegung wie beschrieben auszuführen. Eine mögliche Anpassung ist z. B. nur visuelles oder mentales Mitmachen. In diesem Fall machen die Schüler\*innen die Übung nur durch Beobachtung oder Visualisierung, indem sie sich die Bewegung vorstellen und sich auf die Atmung konzentrieren.

Das Atmen in einem eigenen Atemrhythmus verringert den Druck, einer festen Vorgabe zu folgen. Dies macht die Übung für Menschen mit Atemproblemen zugänglicher. Diese Schüler\*innen sollten ermutigt werden, in einem für sie angenehmen Atemrhythmus zu atmen und den Atem nicht zu vertiefen, wenn dies unangenehm ist. Auch das Atmen durch den Mund sollte eine Option sein, wenn die Nasenatmung Schwierigkeiten bereitet.

## ATEMÜBUNG „RUHE“



Die Augen können bei dieser Übung geschlossen oder offengehalten werden.

Beweglichkeit: Schüler\*innen mit körperlichen Einschränkungen sollten die Möglichkeit haben, sich in einer für sie angenehmen Position hinzusetzen oder hinzulegen, wenn dies für sie angenehmer ist. Die Atmung kann in jeder Haltung geübt werden.

Das Atmen in einem eigenen Atemrhythmus verringert den Druck, einer festen Vorgabe zu folgen. Dies macht die Übung für Menschen mit Atemproblemen zugänglicher. Diese Schüler\*innen sollten ermutigt werden, in einem für sie angenehmen Atemrhythmus zu atmen und den Atem nicht zu vertiefen, wenn dies unangenehm ist. Auch das Atmen durch den Mund sollte eine Option sein, wenn die Nasenatmung Schwierigkeiten bereitet.



Achte darauf, dass das Konzept „mehrsilbiges Wort“ von allen verstanden wurde. Klärt gegebenenfalls weiteren relevanten Wortschatz vorab (z. B. (ein-)/(aus-)atmen).

## ATEMÜBUNG „TIEF DURCHATMEN“



Das Atmen in einem eigenen Atemrhythmus verringert den Druck, einer festen Vorgabe zu folgen. Dies macht die Übung für Menschen mit Atemproblemen zugänglicher. Diese Schüler\*innen sollten ermutigt werden, in einem für sie angenehmen Atemrhythmus zu atmen und den Atem nicht zu vertiefen, wenn dies unangenehm ist. Auch das Atmen durch den Mund sollte eine Option sein, wenn die Nasenatmung Schwierigkeiten bereitet.

Lernende mit eingeschränkter Beweglichkeit im Oberkörper oder in den Händen könnten Schwierigkeiten haben, eine Hand auf den Bauch zu legen. Die Hand kann weggelassen oder an einer anderen Stelle platziert werden, die angenehm ist. Es kann außerdem ein kleines Kissen oder Stofftier als Hilfsmittel dienen, um die Bewegung des Bauches besser zu spüren.

## NUTZE DEINE SINNE (PAARÜBUNG)



Wenn es Schüler\*innen mit Seh- oder Höreinschränkungen gibt, wandelt die Übung gemeinsam ab: der betroffene Sinn kann weggelassen werden, ersetzt werden (z. B. durch Riechen) oder es können vier statt drei Dinge bei den zur Verfügung stehenden Sinnen benannt werden.

Lernende mit eingeschränkter Beweglichkeit im Oberkörper oder in den Händen könnten Schwierigkeiten haben, eine Hand auf den Bauch zu legen. Die Hand kann weggelassen oder an einer anderen Stelle platziert werden, die angenehm ist. Es kann außerdem ein kleines Kissen oder Stofftier als Hilfsmittel dienen, um die Bewegung des Bauches besser zu spüren.

Das Atmen in einem eigenen Atemrhythmus verringert den Druck, einer festen Vorgabe zu folgen. Dies macht die Übung für Menschen mit Atemproblemen zugänglicher. Diese Schüler\*innen sollten ermutigt werden, in einem für sie angenehmen Atemrhythmus zu atmen und den Atem nicht zu vertiefen, wenn dies unangenehm ist. Auch das Atmen durch den Mund sollte eine Option sein, wenn die Nasenatmung Schwierigkeiten bereitet.



Schüler\*innen mit Trauma oder bestimmten psychischen Erkrankungen (z.B. Angststörungen) könnten Schwierigkeiten haben, sich auf Körperempfindungen zu konzentrieren, da dies unangenehme Emotionen auslösen kann. In solchen Fällen könnte die Übung angepasst werden, indem die Schüler\*innen wählen dürfen, welche Sinne sie ansprechen möchten. Sie könnten sich auf sicherere Empfindungen, wie das Hören von Umgebungsgeräuschen oder das Sehen von neutralen Objekten, konzentrieren. Die Zusammenarbeit in Paaren erlaubt es, dass eine Person der anderen helfen kann, falls sie Schwierigkeiten hat, die nächsten Schritte der Übung zu verstehen oder sich an den Ablauf zu erinnern. Dies fördert gegenseitige Unterstützung und inklusives Lernen.



Wenn die Paare über eine andere gemeinsame Sprache als Deutsch verfügen, können sie die Übung in der Sprache ihrer Wahl durchführen.

## NUTZE DEINE SINNE (EINZELÜBUNG)



Wenn es Schüler\*innen mit Seh- oder Höreinschränkungen gibt, wandelt die Übung gemeinsam ab: der betroffene Sinn kann weggelassen werden, ersetzt werden (z. B. durch Riechen) oder es können vier statt drei Dinge bei den zur Verfügung stehenden Sinnen benannt werden.



Schüler\*innen mit kognitiven Behinderungen oder Lernschwierigkeiten können Schwierigkeiten haben, die Zuordnung der Sinne zu den Fingern zu verstehen und sich daran zu erinnern. Zeichne zur Unterstützung eine Hand an die Tafel und zeichne die jeweiligen Sinnesorgane zu den entsprechenden Fingern dazu (Ohr, Auge, Hand, Zunge, Nase). Alternativ können die Schüler\*innen die Übung auch in einer einfacheren Variante bearbeiten.



Schüler\*innen mit Trauma oder Angstzuständen könnten Schwierigkeiten haben, sich auf körperliche Empfindungen oder Atemmuster zu konzentrieren, da dies stressvolle Erinnerungen oder Gefühle auslösen könnte. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, die Übung optional zu gestalten oder Alternativen anzubieten, bei denen die Schüler\*innen sich auf sicherere Sinne (wie Sehen oder Hören) konzentrieren können, ohne zu tief in den Körper hineinspüren zu müssen.

## ACHTSAMES ESSEN



Schüler\*innen, bei denen bestimmte Sinne beeinträchtigt sind, konzentrieren sich auf die ihnen möglichen Sinne.



Stelle sicher, dass eine breite Palette an Essenoptionen angeboten wird, die für alle Schüler\*innen sicher und zugänglich ist. Dies könnte auch bedeuten, dass bestimmte Nahrungsmittel im Vorfeld ausgeschlossen oder individuell angepasst werden. Für Schüler\*innen mit Essstörungen könnte die Fokussierung auf das Essen potenziell unangenehme oder stressige Emotionen auslösen. Hier ist es wichtig, diese Schüler\*innen nicht zur Teilnahme zu zwingen und alternative Achtsamkeitsübungen anzubieten, die sich nicht auf das Essen konzentrieren. Diskretion und Sensibilität sind hier entscheidend! Die Übung kann in solchen Fällen auch insofern modifiziert werden, als dass den Schüler\*innen erlaubt wird, an einem ruhigen Ort für sich allein zu essen. Alternativ könnten sie das Essen mit nach Hause nehmen und die Übung dort in Ruhe durchführen.

Berücksichtige auch Allergien und Unverträglichkeiten.



Berücksichtige religiöse Essgewohnheiten und Fastenzeiten der Schüler\*innen.

## BODYSKAN



Schüler\*innen mit körperlichen Behinderungen könnten Schwierigkeiten haben, die Übung vollständig durchzuführen, insbesondere beim Spüren von Körperteilen, die sie möglicherweise nicht erreichen können oder die schmerzhaft sind. Es sollte Raum für individuelle Anpassungen geschaffen werden, damit diese Schüler\*innen die Übung in einer für sie angenehmen Weise durchführen können, etwa durch die Fokussierung auf Teile des Körpers, die leichter zugänglich sind.



Beachte, dass es nicht allen Schüler\*innen möglich ist, sich mit geschlossenen Augen zu entspannen. Das Schließen der Augen ist freiwillig. Schüler\*innen mit psychischen Erkrankungen oder traumatischen Erfahrungen könnten Schwierigkeiten haben, sich auf ihren Körper zu konzentrieren oder bestimmte Körperwahrnehmungen zu akzeptieren, insbesondere wenn diese negative Gefühle hervorrufen. Es könnte hilfreich sein, diese Schüler\*innen vor der Übung zu sensibilisieren und ihnen alternative Übungen anzubieten, die sie in diesen Momenten besser unterstützen könnten.



Damit sich die Schüler\*innen auf die Entspannung konzentrieren können, muss der Wortschatz des Bodyscans bekannt sein. Entlaste den Wortschatz vor (z. B. mit Material 5) und passe den Text gegebenenfalls an den Sprachstand deiner Gruppe an.

## MANDALA AUSMALEN



Mandalas haben ihre Wurzeln in verschiedenen Kulturen, insbesondere im Hinduismus und Buddhismus, wo sie symbolische und spirituelle Bedeutungen tragen. Sie werden oft in religiösen und meditativen Praktiken verwendet. Das Ausmalen von Mandalas kann in bestimmten Kontexten als kulturelle Aneignung betrachtet werden, insbesondere wenn es ohne das Verständnis oder die Wertschätzung für die kulturellen Ursprünge und Bedeutungen dieser Kunstform praktiziert wird. Denn es hat sich in vielen westlichen Kontexten zu einer kommerziellen Praxis entwickelt, die häufig als Entspannungs- oder Freizeitbeschäftigung beworben wird, ohne die kulturellen Ursprünge zu würdigen. Diese Kommerzialisierung entwertet die Bedeutung der Mandalas. Es wäre nützlich, die Schüler\*innen über die kulturelle Bedeutung von Mandalas aufzuklären und ggf. Raum für Diskussionen über verschiedene Arten von Kunst oder Entspannungstechniken zu schaffen.

Gib den Schüler\*innen vor Beginn der Übung den Hinweis auf den kulturellen Ursprung von Mandalas, z. B. so:

„Wenn wir heute Mandalas ausmalen, wissen wir, dass diese schönen Kreise aus anderen Kulturen kommen, zum Beispiel aus Indien und Tibet. Dort haben die Menschen Mandalas genutzt, um sich zu konzentrieren und innerlich ruhig zu werden. Wir wollen diese Tradition respektieren und sicherstellen, dass alle Spaß beim Ausmalen haben und sich wohlfühlen, egal, woher sie kommen oder wie sie aussehen.“



# IMPRESSUM

Herausgeberin: SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH (c) 2024  
Diskriminierungskritische Beratung: DisCheck  
Layout: Christina Knauer, [www.christinaknauer.com](http://www.christinaknauer.com)  
Satz: Satzbüro Huber, Germering



Europäische Union



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert.