

## Inhaltsverzeichnis

1.	Achtsamkeit Kurzdefinition .....	3
1.1.	Körperwahrnehmung .....	3
1.2.	Bewusstseinschulung.....	3
2.	Achtsamkeit in der Schule .....	4
3.	Durchführung in der Beobachtungsklasse .....	5
3.1.	Zum geplanten Ablauf .....	5
3.2.	Situationsanalyse - Persönliche schulische Ausgangssituation .....	6
3.3.	Reflexion - Die ersten zwei unterrichteten Stunden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Mögliche Aktivitäten .....	7
4.1	Körpergewahrnam .....	7
4.1.1	Yoga .....	7
4.1.2	Bodyscan.....	9
4.1.3	Weitere Körper-Übung.....	10
4.2	Atmung.....	11
4.2.1	„Alpha breaths“ .....	11
4.2.2	„Anchor breath“ .....	12
4.3	Meditation.....	12
4.3.1	Finger-tapping affirmation (Sa-ta-na-ma) .....	13
4.3.2	Metta-Meditation.....	14
4.3.3	Singing meditation “I am happy” .....	14
4.4	Sinnesübungen .....	16
4.4.1	Achtsames Hören -> Klangschale .....	16
4.4.2	Achtsames Schmecken -> Rosinenübung.....	16
4.4.3	Achtsames Begreifen -> Stein-Übung.....	16
4.4.4	Achtsames Zählen.....	17
4.4.5	Gedankenglas .....	17
4.5	Kindness.....	18
4.5.1	What is kindness? .....	18
4.5.2	Class kindness chain .....	18
4.5.3	Today’s kindness challenge .....	18
4.5.4	Kindness Pantomime .....	18
4.6	Englische Videos zu Achtsamkeit .....	19
4.7	Englische Kinderbücher .....	19
4.7.1	The lion in me (Andrew Jordan Nance) .....	19

4.7.2	Susan laughs (Jeanne Willis & Toni Ross) .....	19
4.7.3	The smartest giant in town (Julia Donaldson) .....	19
4.7.4	The invisible boy (Trudy Ludwig) .....	20
4.7.5	The dot (Peter H. Reynolds) .....	20
4.7.6	The word factory (Agnès Lestrade) .....	20
4.8	Quotes .....	21
5.	Literatur .....	22

## 1. Achtsamkeit Kurzdefinition

*„The awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, non-judgementally to the unfolding of experience.“*

(Kabat-Zinn, o. S., 2017)

Oft durchleben wir den Tag mit immer gleichen Routinen und Gewohnheit, ohne wirklich im Hier und Jetzt zu sein. Das Ziel von Achtsamkeit jedoch ist, den aktuellen Moment bewusst zu erleben und wahrzunehmen, also sich mit allen Sinnen voll und ganz auf das einlassen, was gerade geschieht, im Inneren sowie im Äußeren -> präsent zu sein. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist, dass dies ohne eine Bewertung des Beobachteten oder Erlebten geschieht.

Ziel ist, von dem Aktionsmodus in den Seinmodus zu wechseln, innere Ruhe und Selbstakzeptanz zu erleben, den Geist in seiner Sprunghaftigkeit zu erkennen und die Gedanken loszulassen, ohne sich in sie zu verstricken. Regelmäßiges Üben der Achtsamkeitspraxis wirkt sich letztendlich positiv auf das Leben aus (Kabat-Zinn, 2013).

Um dies zu erreichen, nehmen in der Achtsamkeitspraxis, welche in erster Linie aus Meditationen und Yogaübungen besteht, folgende zwei Aspekte einen hohen Stellenwert ein:

### 1.1. Körperwahrnehmung

Kabat-Zinn (2013) betont die Wichtigkeit des bewussten Gewahrseins im gegenwärtigen Moment. Dazu gehören die Wahrnehmungen der körperlichen und emotionalen Empfindungen: Was spüre ich gerade? Wo spüre ich welche Empfindungen? Welche Gefühle habe ich? Welche Gedanken ziehen mir durch den Kopf?

Je klarer sich die Selbstwahrnehmung entwickelt, desto besser kann mit äußeren Stressfaktoren umgegangen werden.

### 1.2. Bewusstseinschulung

Oft verliert sich der Mensch in seinen inneren Dialogen, Bewertungen von Gefühlen oder Situationen und in Erinnerungen oder Zukunftsplänen. Das führt dazu, dass er sich oft selbst in

Stress versetzt und in immer wiederkehrende Handlungs- und Gefühlsmuster gedrängt wird. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis sollen körperliche Phänomene sowie Gedanken und Gefühle bewusst wahrgenommen werden. Durch die Bewusstseinschulung wird Raum geschaffen, alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen wertfrei anzunehmen, um dadurch weitere Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen (Kaltwasser, 2016).

## 2. Achtsamkeit in der Schule

Regelmäßige Achtsamkeitspraxis verbessert nachweislich das Immunsystem, die kognitive Entwicklung, Aufmerksamkeitsfähigkeit, und die Emotionsregulation. Dazu gibt es heute schon unzählige Studien. Dieselben Effekte lassen sich auch bei Schulkindern sowie Lehrpersonen nachweisen (Rechtschaffen, 2017).

Achtsamkeit im Fremdsprachenunterricht, ganz besonders in der Primarstufe, ist jedoch noch nicht beforscht. Es liegt jedoch nahe, dass sich die oben genannten Auswirkungen ebenso bemerkbar machen sollten. Aufgrund dessen stellt sich mir die Frage, welche Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen im Englischunterricht in der Primarstufe tatsächlich zu beobachten sind. Wobei der Spracherwerb dennoch nicht hintenangestellt werden darf und bestmöglich kombiniert werden soll. Natürlich sollten die angedachten Übungen auf ihre praktische Umsetzbarkeit überprüft werden.

Es gibt auch im deutschsprachigen Raum einige „fertige“ Konzepte für Achtsamkeit in der Schule, welche zur Nachahmung einladen.

Beispiele dafür sind folgende:

- Die achtsame Schule (Daniel Rechtschaffen)
- Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule (Vera Kaltwasser)
- Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz (Susanne Krämer)

Auch im Internet lassen sich viele Beispiele finden. Die Art der Übungen ähneln und wiederholen sich meist in der Literatur.

Der Ablauf der Übungen ist dabei nicht festgelegt. Von Rechtschaffen (2017) wird hervorgehoben, dass kein Ablauf festgelegt werden muss, sondern auf die Kinder eingegangen

werden soll. Besonders betont wird in jeder Literatur, dass sich Zeit zum Reflektieren des Erlebten genommen werden soll.

Für den Sprachunterricht ist es notwendig, die einzelnen Übungen genau auf das mögliche Sprachniveau und Lehrplanübereinstimmung zu untersuchen, um eine erfolgreiche Durchführung zu gewährleisten.

### 3. Durchführung in der Beobachtungsklasse

#### 3.1. Zum geplanten Ablauf

- Aufstehen und Begrüßen zur gegenseitigen Wertschätzung
- Kurze Auflockerung
  
- Yogaübung
- Atemübung
- Meditation
- Abschluss ZB durch Shanti oder Klangschale
- kurze Reflexion
  
- regulärer Englischunterricht nach Stundenthema  
oder
- Stundenthema mit achtsamen Inhalten

Zum Beginn der Stunde stehen alle Kinder auf. Schon beim freien Stehen soll ein Bewusstsein für die eigene Haltung entstehen (Kaltwasser,2016).

Nach unserer üblichen Begrüßung und Mini-Smalltalk sollten sich die Kinder mit einer Bewegungsübung etwas auflockern. Ich habe nur späte Englischstunden, meist 5. oder 6. Stunde, da brauchen die Kinder unbedingt ein bisschen Bewegung. Ein Beispiel hierfür wäre das Spiel „Simon says“, oder ähnliches.

Danach erst wollte ich mit der Yoga- und anschließenden Meditationsübung weitermachen.

Welche Übung man durchführt, ist abhängig von der aktuellen Klassensituation, darum wollte ich mich grundsätzlich festlegen. Man muss einschätzen, welche Art von Übung die Kinder gerade benötigen.

Bevor man die Atem-Meditation durchzuführen, eignet es sich, die Klangschale anzuschlagen. Sie hilft den Kindern offenbar sehr, zur Ruhe zu kommen.

Im Anschluss hätte ich die Singmeditation durchgeführt, um einen Abschluss zu finden, bevor das Erfahrene reflektiert wird. Hierbei würde ich auch Deutsch als Sprache zulassen.

Im Anschluss würde ich mit dem regulären Englischunterricht fortfahren.

Einige „typische“ Achtsamkeitsübungen lassen sich vermutlich sehr gut in den Englischunterricht einbauen, da sie neben dem Gedanken von *mindfulness* auch den notwendigen sprachlichen Aspekt berücksichtigen.

### 3.2. Situationsanalyse - Persönliche schulische Ausgangssituation

Ich unterrichte drei 3. sowie drei 4. Klassen Englisch an einer Volksschule nahe der Grenze. Seit dem Schuljahr 19/20 gibt es zur Verbindlichen Übung Englisch noch die Unverbindliche Übung Englisch. Diese wird bis auf wenige Ausnahmen von allen Kindern besucht. Dennoch ist es leider so, dass (mit Ausnahme einer dieser Klassen) Englisch soweit vernachlässigt wurde, dass kaum Vorwissen vorhanden war. Mit zukünftigen Klassen wird aufgrund der neuen UVÜ die Idee von Achtsamkeit im Englischunterricht besser umsetzbar sein, da diese schon wesentlich mehr Sprachfertigkeiten aufweisen sollten.

Wenngleich ich Achtsamkeit in allen meinen Englischklassen einbauen wollte, hatte ich eine der dritten Klassen als Beobachtungsklasse ausgewählt. Der Grund dafür liegt hauptsächlich in der Stundeneinteilung, da ich in dieser Klasse beide Englischstunden als Randstunden unterrichte, was mir ein zeitnahes Notieren der Feldnotizen ermöglicht hätte.

Leider hatte ich aufgrund der Corona-Krise nur die ersten zwei geplanten Stunden durchführen können, bevor die Schulen geschlossen wurden.

Meine Idee war, die achtsamkeitsbasierten Anteile schrittweise einzuführen, um die Kinder nicht gänzlich aus unserer Routine zu reißen.

## 4. Mögliche Aktivitäten

Hauptübungen:	weitere Aktivitäten
Yoga-Übung	Körperübungen
Atmung	Sinnesübungen
Meditation	Gedankenglas
	Kinderbücher
	Quotes

### 4.1 Körpergewahrsam

*„Es gibt im ganzen Universum nur einen einzigen Ort, an dem wir Achtsamkeit lernen können, und der ist hier und jetzt in unserem Körper.“ (Rechtschaffen, S. 193, 2017)*

Körperliche Empfinden und unsere Emotionen erfahren wir als angenehme, unangenehme oder neutrale Empfindungen. Durch die direkte Körperwahrnehmung ist es möglich, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu verankern. Um unsere Emotionen und Impulse kontrollieren zu können, muss zuerst die Sprache des Körpers erkannt und verstanden werden. Ein Verständnis für physiologische Erfahrungen hilft in weiterer Folge zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Emotionsregulation (Rechtschaffen, 2017).

#### 4.1.1 Yoga


Das bewusste Erleben von Bewegungen, des Körpers und des Atems bilden das Kernstück von Achtsamkeit. Yoga und Achtsamkeit ist daher eine Verbindung von Körper und Geist. Diese Verbindung soll helfen, zu einem ganzheitlichen Erleben zu gelangen. Dabei beschränkt sich Yoga keineswegs nur auf die Bewegungsübungen – die Asanas, sondern es ist ein Zusammenspiel von Asanas, Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Zahlreiche Studien haben sich inzwischen mit den positiven Auswirkungen auf gesundheitlicher und psychischer Ebene befasst und lassen sich bei Interesse leicht im Internet nachlesen. Doch besonders die stressreduzierende und angstverringerte Wirkung hat im Schulalltag eine wesentliche Bedeutung.

Yoga kann auch und gerade in der Schule besondere Wirkungen entfalten. Es kann die Klassenatmosphäre verbessern, impulsives Verhalten verringern und die Konzentration steigern. Lernende profitieren jedoch nur von Übungen, auf die sie sich auch einlassen können. Daher ist es wichtig, zu erkennen, ob die gewählte Übung gerade passend ist oder nicht. Die Kinder dürfen keinesfalls dazu gezwungen werden, mitzumachen. Alternativ können sich die Kinder dafür entscheiden, still zu sitzen oder eine vereinfachte Haltung einzunehmen. Zuletzt darf man nicht erwarten, dass es dabei gänzlich still sein wird. Die Kinder werden sicherlich Fragen stellen, und dieser Austausch soll angeregt werden. Die Übungen sollen von verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Es erleichtert den Kindern, sich und ihren inneren Erfahrungen bewusst zu machen und mit sich selbst in Kontakt zu treten (Willard & Saltzman, 2017).


#### 4.1.1.1 Yogaübungen

- Berg 

Wirkung: Gleichgewicht, Stabilität, Erdung, Ruhe, Sicherheit

- Baum 


Wirkung: Gleichgewicht, Konzentration, Erdung, Zentrierung

- Hund 


Wirkung: stimmungsaufhellend, Kraft, Hilfe gegen Müdigkeit und nervlicher Erschöpfung

- Dreieck (Giraffe) 

Wirkung: Offenheit, neue Perspektiven

- Krieger 

Wirkung: Standhaftigkeit, Kraft, Frische und Klarheit, Mut, Konzentration, Disziplin, Durchhaltevermögen

- Maus (Stein) 

Wirkung: Vertrauen, Geborgenheit, Beruhigung des Geistes, Harmonie, Aufmerksamkeit nach Innen

- Schmetterling 

Wirkung: Heiterkeit, Beruhigung der Gedanken, Kreativität, Lebensfreude, Raum für neue Ideen und Gefühle

(Wiener Yogaschule, Kinderyogaausbildungsunterlagen 2017)



## - Sonnengruß

Der Sonnengruß ist der bekannteste Bewegungsablauf im Hatha Yoga. Die klassische Form vereint zwölf Asanas in einer fließenden Abfolge, diese können jedoch abgewandelt werden.

Wirkung: belebt und mobilisiert Körper, Geist und Sinne; er vereint die Wirkung mehrerer Asanas

Material: sun salutation: nach dem Buch *Hello, Sun!* (Sarah Jane Hinder)



**Hinweis:** Bei Yoga mit Kindern ist unbedingt zu beherzigen, dass keine extremen Dehnungen, Extremhaltungen oder Halswirbelsäulenbelastungen durchzuführen sind. Von Asanas wie Fisch, Pfau, Krähe, Kopf- oder Schulterstand muss daher unbedingt Abstand genommen werden (Wiener Yogaschule, Kinderyoga-Ausbildungsunterlagen 2017).

#### 4.1.2 Body-Scan

Ein zentraler Bestandteil des bekannten MBSR (mindful-based-stress-reduction) Programms von Jon Kabat-Zinn ist daher der Body-Scan, eine dem Yoga entnommene Übung. Dabei schenkt man dem Körper von der kleinen Zehe angefangen bis hin zum Kopf Aufmerksamkeit und spürt so den Körper Stück für Stück. Auf diese Weise findet eine direkte Körperwahrnehmung statt. Im Unterricht ist der Bodyscan aufgrund der Dauer nicht durchführbar. Kaltwasser (2016) empfiehlt in ihrem Buch daher Mini-Bodyscans wie beispielsweise einen Hand- oder Fuß-Scan.

##### 4.1.2.1 Hand-Scan

Wortschatz: Finger: thumb, index inger, middlefinger, ringfinger, pinky

Durchführung: Die Kinder werden angeleitet, in ihre Finger „hineinzuspüren“. Man beginnt z.B. mit dem rechten Daumen, und spürt dann weiter von Finger zu Finger. Dabei sollen die Finger

„beatmet“ werden. Bevor alle Finger beatmet sind, sollen sich die Kinder darauf besinnen, wie sich die übrigen Finger anfühlen, ob ein Unterschied merkbar ist (Kaltwasser, 2016).

### 4.1.3 Weitere Körper-Übung

#### 4.1.3.1 Haltung und Gefühle

Wortschatz: feelings, body parts

Durchführung: Die Kinder sitzen aufrecht, mit einem neutralen Gesichtsausdruck. Nun sollen sie die Stirn runzeln, die Schultern und den Kopf nach vorne hängen lassen. Für einen Moment sollen sie so verharren und nachspüren, welches Gefühl dabei entsteht. Im Anschluss wird wieder die neutrale Position eingenommen. Im Anschluss wird darüber gesprochen, wie sich die Kinder gefühlt haben. Sie sollen entdecken, dass die Haltung die Gefühle beeinflussen.

Durchführung: Die Kinder sollen eine einfache Bitte formulieren. Diese wird in verschiedenen Körperhaltungen vorgetragen. Die Kinder merken, wie wichtig Körperhaltung für die Kommunikation ist.

#### 4.1.3.2 Klassenfoto

Wortschatz: feelings

Durchführung: Die Kinder sollen sich, gruppenweise oder als Klasse, in bestimmte Emotionen hineinversetzen und so für ein (reales oder gespieltes) Foto posieren.

#### 4.1.3.3 Standbild

Wortschatz: sports, activities, feelings, body parts

Durchführung: Bei dieser Übung sollen die Kinder eine bestimmte Situation, z.B. eine Aktivität wie Schwimmen oder eine Emotion wie Freude, als Standbild zeigen. Dabei benötigen die Kinder ein hohes Maß an Körper- und Selbstkontrolle, welche sich durch den Übungseffekt einstellt.

## 4.2 Atmung

Die Atmung zu beobachten ist die einfachste und wirkungsvollste Methode, um Achtsamkeit zu entwickeln. Den Atem trägt jeder Mensch immer bei sich, jeden einzelnen Moment. Meist sehen wir den Atem als selbstverständlich an und nehmen ihn kaum bewusst wahr. Im Yoga, der Meditation und somit Achtsamkeit spielt er daher eine große Rolle. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung, ist man augenblicklich im gegenwärtigen Moment anwesend (Snel, 2013).

### 4.2.1 „Alpha breaths“

Besonders anfangs werden Atemübungen angelehnt an das Buch *Alphabreaths* (Christopher Willard & Daniel Rechtschaffen), wenn möglich passend zur Yogaübung, durchgeführt. Diese können durch die lieb gezeichneten Bilder unterstützt werden. Gerne können auch die Kinder nach einer Einübungsphase eine Anleitung übernehmen.

Z.B.

- Mountain Breath

Breathe in and breath out while you keep your body still like a mountain.

- Redwood Breath

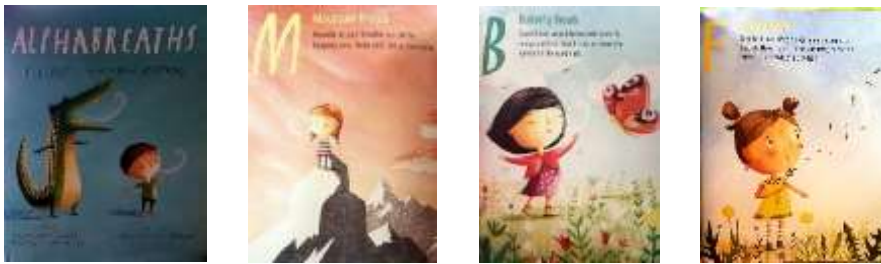
Breathe in and reach your arms up high like branches extending to the sky. Breathe out and imagine you have roots growing from your feet deep into the earth.

- Butterfly Breath

Spread your arms like beautiful butterfly wings on the in-breath, and let them flap gently on the out-breath.

- Flower Breath

Breathe in and imagine you are smelling your favorite flower. Breathe out and imagine you are blowing seeds of a dandelion.



#### 4.2.2 „Anchor breath“

Durch die Nase ein- und ausatmen, dabei vollständig in den Bauch atmen. Wenn die Gedanken zu wandern beginnen oder Gefühle wie große Wellen einbrechen, kann der Atem als Anker visualisiert werden, der den Geist wie ein Schiff festhält und ihm Sicherheit gibt. (Willard & Saltzman, 2017)

#### 4.2.3 Atmen mit einem Kuscheltier

Die Kinder liegen auf dem Boden und legen sich ein Kuscheltier auf den Bauch. Sie atmen ganz bewusst ein und aus und spüren, wie sich der Bauch beim Atmen hebt und wieder senkt. Die Kinder stellen sich nun vor, wie das Kuscheltier mit dem Atem ganz achtsam in den Schlaf gewogen werden.

#### 4.2.4 Partner-Atmen – Rücken an Rücken

Hierzu werden jeweils Pärchen gebildet, die Rücken an Rücken zusammensitzen. Die Kinder schulen ihre Atem-Wahrnehmung. Spüren sie die eigene Atembewegung im Körper oder die ihres Partners? Wo spüren sie Atembewegungen? Wie ist der Rhythmus der Atmung? Wie fühlt es sich an, wenn sich der Körper mit der Einatmung ausdehnt?

#### 4.2.5 Berg- und Talfahrt (Wechselatmung)

Die Kinder beginnen die Übung nun, indem sie zuerst einmal kräftig ausatmen und das rechte Nasenloch mit dem Zeigefinger der rechten Hand zuzuhalten. Dann atmen sie langsam durch

das linke Nasenloch ein und stellen sich vor, dass sie in einem knallroten Sessellift sitzen, der sie auf den Gipfel des Berges bringt. Wenn die Lungen mit Luft gefüllt sind, ist der Gipfel des Berges erreicht. Dann lassen die Kinder das rechte Nasenloch los und halten das linke Nasenloch mit dem Zeigefinger der linken Hand zu. Auch hier atmen sie ganz langsam und achtsam durch das rechte Nasenloch aus, um an den Fuß des Berges zu gelangen und einkaufen zu gehen.

Nachdem alle Einkäufe erledigt sind, ist es Zeit für den Rückweg. Jetzt wird das linke Nasenloch zugehalten und durch das rechte Nasenloch eingeatmet. Wenn die Lungen mit Luft gefüllt sind, ist der Gipfel des Berges erreicht. Die Kinder lassen dann das linke Nasenloch los und halten das rechte Nasenloch mit dem rechten Zeigefinger zu. Sie atmen nun wieder langsam durch das linke Nasenloch aus, um nach Hause zurückzukehren.

### 4.3 Meditation

In der Meditation beschäftigt beobachtet man Geist und Körper im gegenwärtigen Augenblick. Dabei wird man feststellen, dass der Geist selten im Hier und Jetzt verweilt, sondern von Objekt zu Objekt springt. Man denkt an Vergangenes oder Zukünftiges, schmiedet Pläne, spielt innere Dialoge durch... Oft schweifen die Gedanken so weit ab, dass man kaum die Welt um sich herum wahrnimmt. Die Gedanken sollen jedoch weder unterdrückt noch kontrolliert werden. Sie werden wie eine Wolke beobachtet, und man lässt sie unbewertet weiterziehen.

Meditation ist dabei kein passiver Zustand, sondern es benötigt große Anstrengung, die Aufmerksamkeit konstant zu halten. Ziel ist, in dem momentanen Augenblick zu verbleiben. Dazu wird der Atem als Hilfe genommen, denn Atmung und Meditation ist eng miteinander verbunden. Die Aufmerksamkeit gilt dem Atemvorgang, den man einfach geschehen lässt. Das Einatmen und Ausatmen wird dabei bewusst wahrgenommen.

Bei der dieser Meditation, Zazen, steht alleine die Beobachtung der Gedanken im Vordergrund.

Es gibt viele verschiedene Arten der Meditation, welche unterschiedlich durchgeführt werden und unterschiedlichen Zielen dienen. Diverse Studien fanden heraus, dass diese tatsächlich auch sehr unterschiedlichen Wirkungen im Körper hervorrufen (Goleman & Davidson, 2017).

#### 4.3.3 Finger-tapping affirmation (Sa-ta-na-ma)

Bei dieser Meditation werden Mantras (heilige Silben, Wörter oder Verse) und Mudras (Bewegungen) gemacht. Das Ziel eines Mantras ist es, den Geist zu beruhigen, sich zu fokussieren oder Gewohnheiten zu durchbrechen.

Es berühren sich dabei Daumen und Zeigefinger (SA), dann Daumen und Mittelfinger (TA), Daumen und Ringfinger (NA) und zuletzt Daumen und kleiner Finger (MA). Dann beginnt es wieder von vorne.

Zu jeder Berührung wird eine Affirmation gesprochen: I am calm / I am strong / I am safe/ I am peaceful

#### 4.3.4 Metta-Meditation

Die Metta-Meditation hat das Ziel, eine liebevolle, wohlwollende Haltung gegenüber der Welt und allen fühlenden Wesen, auch sich selbst zu erreichen. Dafür werden Affirmationen gesprochen.

May I be happy/May I be healthy and strong/May I be safe and sound/My I be peaceful

#### 4.3.5 Singing meditation “I am happy”

Zu dem Gesang werden Bewegungen gemacht:

I am happy, I am good, I am happy, I am good,

[beide Zeigefinger seitlich drehen]

sate nam, sate nam, sate nam, ji,

[3x die Hände wie zum Gebet zusammen, zuerst auf Höhe Nabel, dann Höhe Brust, zuletzt Höhe Kopf]

wahe guru, wahe guru, wahe guru, ji

[die Hände kommen in einer sich rollenden Bewegung ineinander vor dem Körper wieder nach unten. Bei Ji öffnen sie sich]

umgetextet zu: thank you all, thank you all, thank you all, my friends, for being here with me)



## 4.4 Sinnesübungen

### 4.4.1 Achtsames Hören -> Klangschale

Material: Klangschale

Wortschatz: listen/hear/noise/ticking/voices/bell ...

Durchführung: Die Lehrperson schlägt die Klangschale an. Die Kinder achten darauf, wie lange sie den Klang hören. Erst wenn sie nichts mehr hören können, heben sie leise die Hand.

-> Alltagsgeräusche

In weiterer Folge versucht man, auch andere Geräusche (Uhr, Stimmen, Regen, Glocke etc.) wahrzunehmen.

Ein Shanti bietet sich ebenfalls als entspannende, abschließende Hörübung z. B. nach der Meditation an.

Hinweis: Dabei soll nicht zu konzentriert hingehört werden, sondern die Geräusche werden entspannt aufgenommen.

### 4.4.2 Achtsames Schmecken -> Rosinenübung

Material: Rosinen, Cranberrys, Nüsse oder ähnliches

Wortschatz: Sinne -> Adjektive/Verben

Durchführung: Jedes Kind bekommt eine Cranberry. Zuerst soll diese genau angesehen werden. Wie sieht sie aus, wie ist die Oberfläche? Dann soll daran gerochen werden, in weiterer Folge soll genau hingehört werden. Hört man etwas, wenn man sie zusammendrückt? Nun legt man sie auf die Zunge, was schmeckt man? Dann wird sie gekaut und erst zuletzt geschluckt.

Die Kinder entdecken, dass man auch beim Essen achtsam sein kann. Wenn man dem Essen selbst genug Aufmerksamkeit schenkt, schmeckt man wesentlich mehr, anstatt es nur nebenher und schnell zu ‚erledigen‘.

### 4.4.3 Achtsames Begreifen -> Stein-Übung

Material: Steine, die sich nicht zu sehr ähneln

Wortschatz: Adjektive



Hinweis: Diese Übung lässt sich sehr gut beim Thema vegetables/fruits beispielsweise mit einer Karotte oder Orange durchführen.

Durchführung: Bei dieser Übung bekommt jedes Kind einen Stein. Dieser soll als erstes genau betrachtet werden. Ist er lang, rund, hell, gefleckt, etc. Es werden die passenden Adjektive gemeinsam an der Tafel gesammelt.

Nun wird der Stein genau befühlt. Am besten schließen die Kinder dabei schon die Augen. Fühlt er sich leicht/schwer, glatt/rau etc. an? Wieder werden die Adjektive gesammelt. Nun schließen die Kinder wieder die Augen, „begreifen“ ihren Stein nochmals so, dass sie ihn wiedererkennen, dann wird er weitergegeben. Die Kinder sollen mit geschlossenen Augen erkennen, wann *ihr* Stein wieder angekommen ist.

#### 4.4.4 Achtsames Zählen

Wortschatz: Zahlenreihen werden geübt

Durchführung: Die Kinder, wenn möglich mit geschlossenen Augen, zählen gemeinsam als Gruppe von 1 bis 10 (oder von 10 bis 20...). Ein *nicht im Vorfeld* bestimmtes Kind beginnt mit Eins, ein anderes sagt Zwei, wieder ein anderes nennt die Drei, usw. Ein und dasselbe Kind darf nicht direkt hintereinander eine Zahl nennen. Wenn zwei Kinder gleichzeitig eine Zahl sagen, muss wieder von vorne begonnen werden. Ziel ist, mindestens bis 10 zu zählen.

Alle Kinder können nur gemeinsam gewinnen oder verlieren. Die Kinder schulen dabei Konzentration und Aufmerksamkeit sowie Teamgeist.

#### 4.4.5 Gedankenglas

Ein Schraubglas, welches ähnlich einer Schneekugel, mit Glitzer und Flüssigkeit (Wasser und Klebstoff) gefüllt ist, soll den Kindern die Gedanken, Erinnerungen, Wünsche und Gefühle versinnbildlichen. Wenn man aufgewühlt ist, so wie die Glitzerteilchen im Glas wenn man es schüttelt, wirbeln die Gefühle oder Gedanken durcheinander. Auch den Körper und Geist kann man erst zur Ruhe bringen, wenn man selbst still ist, so wie sich die Glitzerteilchen erst setzen können, wenn man das Glas wieder hinstellt.

<https://www.mindful.org/how-to-create-a-glitter-jar-for-kids/>

## 4.5 Kindness

“In a world where you can be anything, be kind!”

### 4.5.3 What is kindness?

Bildkarten und/oder entsprechende Wortgruppen, z.B. sich vordrängen, Türe aufhalten, jemanden aufhelfen, jemanden auslachen etc, werden mit den Kindern entsprechend sortiert -> kind/unkind. Es werden weitere Ideen gesammelt.

Kombiniert mit feelings – Wie fühlt man sich, wenn jemand so oder so reagiert?

### 4.5.4 Class kindness chain

Die Kinder werden angehalten, jeden Tag einen der gesammelten kindness acts oder auch anderen zu machen. Dieser wird aufgeschrieben und in einer Art Girlande zu einer kindness chain aufgehängt.

Gleichzeitig kann man auch eine *kindness chain* zur erlebten Kindness machen.

### 4.5.5 Today's kindness challenge

Die Kinder bekommen an diesem Schultag eine bestimmte Kindness-Aufgabe.

Zum Beispiel:

Say something nice to somebody you don't know very well.

Help somebody with his/her school exercise.

Let somebody get in front of you in line.

### 4.5.6 Kindness Pantomime

Die Kinder ziehen eine Karte und stellen das Abgebildete dar, die anderen raten und benennen.

## 4.6 Englische Videos zu Achtsamkeit

- your thoughts

<https://www.youtube.com/watch?v=HHm5DzlU9as>

- puppy mind

<https://www.youtube.com/watch?v=Xd7Cr265zgc&list=PLhtgrv7TslNUMvF6W2pcv4QFiH45qan5H>

- feelings

<https://www.youtube.com/watch?v=wf5K3pP2IUQ>

- What does being present mean?

<https://www.youtube.com/watch?v=fmWYD6aHLhg>

- kindness boomerang

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=kindness+boomerang](https://www.youtube.com/results?search_query=kindness+boomerang)

## 4.7 Englische Kinderbücher

### 4.7.3 The lion in me (Andrew Jordan Nance)

Das Buch beschreibt einen Jungen, dessen Ärger wie ein Löwe wächst. Durch achtsames Atmen kann er seinen inneren Löwen zähmen. Das Buch ist in einfacher Sprache und in Reimen geschrieben.



### 4.7.4 Susan laughs (Jeanne Willis & Toni Ross)

In sehr einfachen kurzen Sätzen - in Reimform beschreibt dieses Buch verschiedene Aktivitäten und Verhaltensweisen von Susan mit ihren Familienmitgliedern. Erst am Ende zeigt sich, dass sie im Rollstuhl sitzt.



### 4.7.5 The smartest giant in town (Julia Donaldson)

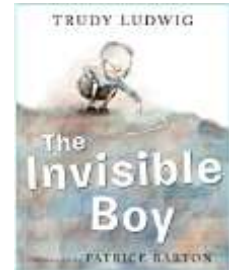
Ein Riese kleidet sich neu ein und trifft am Nachhauseweg viele Tiere in Not. Er gibt seine Kleidung weiter, um den Tieren zu helfen, bis er am Ende wieder sein altes Hemd trägt.



Der Text ist bei diesem Buch etwas anspruchsvoller, aber er lässt sich leicht vereinfachen. Es finden immer wieder Wiederholungen statt, die das Folgen der Geschichte erleichtern.

#### 4.7.6 The invisible boy (Trudy Ludwig)

In diesem Buch wird von einem Jungen in der Schule erzählt, von dem kaum Notiz genommen wird. Als ein neuer Schüler kommt, wird dieser von den coolen Kids zuerst ausgelacht und dann jedoch vereinnahmt. Bei einer gemeinsamen Klassenarbeit entwickelt sich dann eine Freundschaft, die zur sozialen Integration in der ganzen Klasse führt.



Der Text ist hier sprachlich etwas schwieriger. Es wird erzählend geschrieben, jedoch finden sich auf jeder Seite auch Sprechblasen, die den Text etwas auflockern.

#### 4.7.7 The dot (Peter H. Reynolds)

Vashti ist im Kunstunterricht der Meinung, dass sie nichts kann und macht nur einen wütenden Punkt auf das Blatt. Die Lehrerin lässt sie dennoch signieren und hängt das Bild auf. Auf das hinauf will Vashti immer bessere Punkte machen und verliert letztendlich ihre Angst vor dem Scheitern. Als sie dann einen Jungen kennenlernt, der ebenso wie sie anfangs nicht malen will, weiß sie was zu tun ist.



Sprachlich ist der Text etwas schwieriger, jedoch befinden sich nur wenige Sätze auf jeder Seite.

#### 4.7.8 The word factory (Agnès Lestrade)

In einem fernen Land können die Menschen nicht einfach sprechen, sie müssen Wörter erst bei der Wörterfabrik kaufen und schlucken, bevor man sie aussprechen kann. Ein armer Junge hat drei gefundene Wörter, die er einem besonderen Mädchen schenken will.



Das Buch gibt es nicht auf Englisch, d.h. es muss frei aus dem Deutschen übersetzt werden.

## 4.8 Quotes

Durchführung: Die Kinder schreiben den Spruch in ein Achtsamkeitsheft oder ähnliches. Nachdem darin unbekannte Wörter und der Spruchinhalt selbst besprochen worden sind, sollen die Kinder Zuhause etwas passendes dazu zeichnen/einkleben etc. und zur nächsten Stunde mitbringen.

*“Everybody smiles in the same language.”*

*“In a world where you can be anything, be kind!”*

*“We all have the same roots and we are all different branches of the same tree.”*

*“Laughter is sunshine. It chases winter from the human face.”*

*“Do what is right, not what is easy.”*

*“Be careful with your words. They can only be forgiven, not forgotten.”*

*“We can’t direct the wind, but we can adjust the sails.”*

*“Some people feel the rain. Some people just get wet.”*

## 5. Literatur

Kabat-Zinn, J. (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR.*

München: O.W. Barth Verlag

Kaltwasser, V. (2016): *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung.* Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Rechtschaffen, D. (2017): *Die achtsame Schule* (2. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Arborg Verlag.

Snel, E. (2013): *Still sitzen wie ein Frosch. Kinderleichte Meditation für Groß und Klein* (5. Aufl.).

München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Willard, C., Saltzman, A. (2017): *Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche.* Freiburg im Breisgau:

Arborg Verlag.

Onlineresource:

mindful - healthy mind healthy life, 2017: *Jon Kabat-Zinn defining mindfulness.* Verfügbar

unter: <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/> [04.04.2020]

andere:

Ausbildungsunterlagen zur Kinder-Yogalehrerin, Wiener Yogaschule, 2017

Bildquellen:

[Designed by Dreamwaves / Freepik](http://www.freepik.com)

[Designed by Freepik](http://www.freepik.com)

[clipart.email](https://www.clipart.email/)