



Praxismaterialien des Zentrums für Integrationsstudien

Tatini Petra Schmidt

# UNTERRICHTSEINHEITEN zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl

(ab Klasse 9)

Anleitungen  
für achtsamkeitsgeschulte Lehrpersonen



Tatini Petra Schmidt

# UNTERRICHTSEINHEITEN zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl

(ab Klasse 9)

Anleitungen  
für achtsamkeitsgeschulte Lehrpersonen

Aus der Reihe:

**Praxismaterialien des Zentrums für Integrationsstudien**

Band 5

Das Zentrum für Integrationsstudien wird unterstützt aus Mitteln des Zukunftskonzepts der Technischen Universität Dresden – finanziert aus der Exzellenzinitiative des Bundes und der Länder – und gefördert durch das Sächsische Staatsministerium für Wissenschaft, Kultur und Tourismus (SMWKT).

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

Verantwortlich für den Text: Tatini Petra Schmidt

Korrektorat: Prof. Dr. Sara Hägi-Mead, Almut Gelenava

Satz, Layout: Almut Gelenava

Umschlaggestaltung: ZfI, TU Dresden

© 2022 Technische Universität Dresden

[www.tu-dresden.de](http://www.tu-dresden.de)

Diese Publikation ist nur als eBook erhältlich unter  
<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:14-qucosa2-771440>

ISSN-Nummer: 2567-420X

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Übungsreihe 1</b>	
Unterrichtseinheit 1: Grundlagen.....	9
Unterrichtseinheit 2: Der Körper.....	12
Unterrichtseinheit 3: Der Geist.....	15
Unterrichtseinheit 4: Der Atem.....	18
Unterrichtseinheit 5: Stress und Emotionen 1.....	22
Unterrichtseinheit 6: Stress und Emotionen 2.....	25
Unterrichtseinheit 7: Selbstfürsorge.....	28
Unterrichtseinheit 8: Selbstmitgefühl.....	32
<b>Übungsreihe 2</b>	
Unterrichtseinheit 1: Grundlagen.....	36
Unterrichtseinheit 2: Der Körper.....	39
Unterrichtseinheit 3: Gedanken 1.....	42
Unterrichtseinheit 4: Gedanken 2.....	45
Unterrichtseinheit 5: Gefühle und Emotionen 1.....	47
Unterrichtseinheit 6: Gefühle und Emotionen 2.....	50
Unterrichtseinheit 7: Beziehungen 1.....	53
Unterrichtseinheit 8: Beziehungen 2.....	56
<b>Literatur.....</b>	<b>59</b>
<b>Zur Autorin.....</b>	<b>61</b>



## Vorwort

Als ich im September 2017 die Leitung für das neu gegründete *Zentrum für Integrationsstudien* (ZfI) an der TU Dresden übernommen hatte, waren Tatini Petra Schmidt und ich in Nordrhein-Westfalen noch dabei, im Rahmen eines Projekts Daten zu erheben: Lehrpersonen, die an zwei Schulen im Rahmen von „einfach-achtsam-schule“ (vgl. <https://www.einfach-achtsam.de/schule>) über ein Jahr lang an einem intensiven und regelmäßig durchgeführten Achtsamkeitstraining teilnahmen, haben wir wissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse wurden zu einem großen Teil am ZfI in Dresden ausgewertet und diskutiert.

Die Bezüge zwischen dem ZfI und der schulischen Bildung sind grundlegend und die Verbindung wiederum zwischen Achtsamkeit und Schule in Sachsen bereits in die Lehrer:innenbildung integriert, wie v. a. die Arbeit von Susanne Krämer an der Universität Leipzig seit 2013 zeigt.

Für die Zielgruppe junger Erwachsener in der späten Adoleszenz gibt es einen hohen Bedarf an spezifischen Achtsamkeitsübungen und bislang wenig publiziertes Material. Die vorliegende Publikation reagiert auf entsprechende Nachfragen, die im Rahmen des Projektes an uns gerichtet wurden.

Bezüge zwischen Achtsamkeit und Integration lassen sich leicht herstellen: Achtsamkeit weitet die Wahrnehmung, wodurch per se mehr in den Blick genommen, also mehr integriert werden kann. Mit mehr ist ganz Unterschiedliches gemeint: Mehr Sehen, mehr Hören, mehr Empfinden und Spüren auf der einen Seite, mehr Zulassen und mehr Sein-lassen auf der anderen Seite. Wahrnehmen, nicht-werten, neugierig und interessiert zuhören – das sind alles zentrale Voraussetzungen, die Integration überhaupt erst ermöglichen.

Es freut mich daher, dass die vorliegende Publikation in der Reihe *Praxismaterialien des Zentrums für Integrationsstudien* aufgenommen wurde. Denn:

Achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Methoden können unserer Erfahrung nach einen fruchtbaren Boden bieten, auf dem die für diese altersspezifische Schüler:innenschaft relevanten Qualitäten von Fokus, Orientierung und Selbstregulation gefördert werden können. Gleichzeitig ermöglicht eine achtsame Grundhaltung eine Erhöhung der Akzeptanz gesellschaftlicher Vielfalt, fördert die Empathiefähigkeit und leistet damit einen entscheidenden und wichtigen Beitrag auch in wesentlichen Integrationsfragen.

In diesem Sinne wünsche ich den hier vorgelegten Materialien Sichtbarkeit und vor allem viel Gelegenheit zur Umsetzung.

Prof. Dr. Sara Hägi-Mead

## Einleitung

Achtsamkeit als Konzept, Haltung und Methode ist in der Bildungslandschaft verstärkt anzutreffen (vgl. z. B. Altner u.a. 2018; Altner 2019; Kaltwasser 2013 2016, 2018; Rechtschaffen 2017; Krämer 2019; de Bruin 2021; Hägi-Mead u.a. im Druck). Immer mehr Lehrpersonen nutzen das Potenzial der Achtsamkeit für ihre Selbstregulation, für den Umgang mit Kolleg:innen sowie für die Unterrichtsgestaltung.

In Bezug auf die Unterrichtsgestaltung wird unterschieden zwischen dem Ansatz „Achtsam Lehren“ und „Achtsamkeit Lehren“. Um letzteres geht es in dieser Publikation. Sie steht damit in der Reihenfolge *be mindful – teach mindfully – teach mindfulness* (Valtl 2018: 15f.; Rechtschaffen 2017: 8) an dritter und letzter Stelle und setzt die ersten beiden Entwicklungsschritte und damit in der Regel die Teilnahme an einem Achtsamkeitstraining und eigene, regelmäßige Achtsamkeitspraxis voraus.

Im Anschluss an ein solches Achtsamkeitstraining, das mit Lehrpersonen im Rahmen des Angebots „einfach-achtsam-schule“ (vgl. <https://www.einfach-achtsam.de/schule>)<sup>1</sup> stattgefunden hatte, wurden die folgenden zwei Übungsreihen à acht Unterrichtseinheiten entwickelt und an zwei Schulen in Nordrhein-Westfalen mit verschiedenen achtsamkeitsgeschulten Lehrpersonen und Schulklassen der Stufe 9 und 10 sowie an zwei Schulklassen an einem Berufskolleg erfolgreich umgesetzt.

Jede Unterrichtseinheit ist für 45 Minuten konzipiert. Die Übungen bauen aufeinander auf und sind so ausformuliert, dass sie vollständig abgelesen werden können. Für die Durchführung der Übungen eignet sich ein Gong, eine Zimbel oder Ähnliches, um den Beginn und das Ende einer Übung anzuzeigen.

Nach jeder Übung können Fragen gestellt werden. Diese sind entweder als stille Kontemplationsfragen oder als Einladungen zum Austausch und für Rückmeldungen einzusetzen.

Jede Unterrichtseinheit enthält:

- ◆ einen einführenden Impuls
- ◆ verschiedene Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen

<sup>1</sup> Bei *einfach-achtsam-schule* handelt es sich um ein Konzept, das sich auf Lehrer:innengesundheit und gesunde Schulkultur spezialisiert hat. Die Basis bildet das Stressreduktionsprogramm ‚Mindfulness-Based Stress-Reduction‘ (MBSR), der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (2009). Dieses wird kombiniert mit Konzepten aus der psychologischen Forschung ‚Mindful Self-Compassion‘ (MSC), d.h. achtsames Selbstmitgefühl nach Kristin Neff (2012) und Christopher Germer (2010) und dem Ansatz der Emotionalen Intelligenz nach Daniel Goleman (2015).

- ◆ verschiedene Reflexionseinheiten (Kontemplationsfragen)
- ◆ eine kontextbezogene Einbettung
- ◆ eine Übung für zu Hause, die als Poster an die Wand gehängt oder als Handout ausgeteilt werden kann.

Die Grundlagen der Achtsamkeit werden einheitsweise nach den vier entwicklungsfähigen, allgemeinemenschlichen Bereichen vermittelt (vgl. Abb. 1):

- ◆ Körper: Entspannungsfähigkeit und Körperbewusstsein
- ◆ Geist: Aufmerksamkeit und Metakognition
- ◆ Gefühle und Emotionen: Stress- und Emotionsregulierung
- ◆ Beziehungen: Empathie, Selbstmitgefühl und Mitgefühl

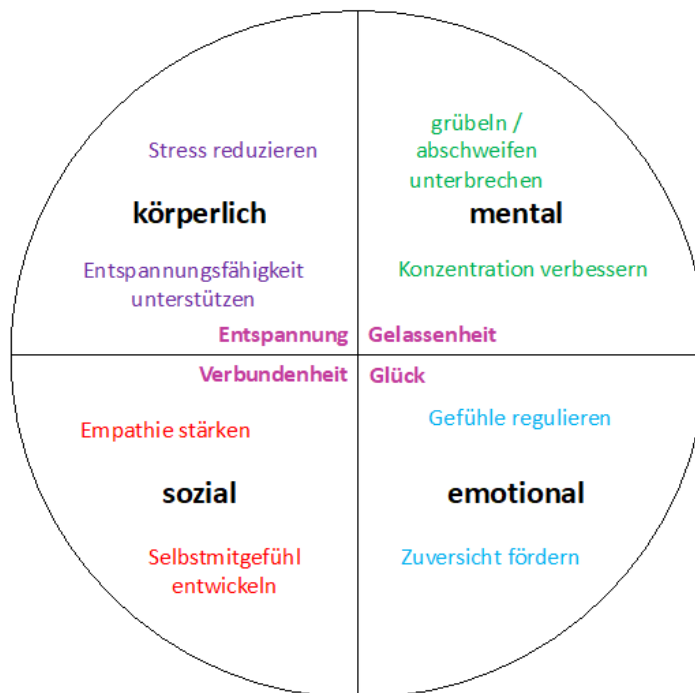


Abb. 1: Grundlagen der Achtsamkeit nach den vier entwicklungsfähigen Bereichen (eigene Darstellung)

Wer einen Eindruck und Einblick bekommen möchte, wie die Durchführung solcher Einheiten konkret ausschauen und wahrgenommen werden, dem sei der Beitrag „Achtsam durch Prüfungen und Klassenarbeiten“ (Schmidt, 2022) empfohlen.

## Zitierte Literatur

- Altner, Nils / Erlinghagen, Maria/Körber, Daniela** (2018): Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt. In: Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie 49, S. 157-166.
- Altner, Nils** (2019): Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen. Hannover: Klett.
- de Bruin, Andreas** (2021): Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell. Bielefeld: transcript.
- Germer, Christopher** (2010): Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Goleman, Daniel** (2015): Emotionale Intelligenz. München: DTV.
- Hägi-Mead, Sara / Schmidt, Tatini P. / Atanasoska, Tatjana / Adler, Bettina / Altner, Nils** (2022): Lebensweltliche Mehrsprachigkeit als Herausforderung für Lehrpersonen und Möglichkeiten, ihr zu begegnen. Zum Potential der Achtsamkeit in der Lehrer/innenbildung. Erscheint in: Stadnik, Elena (Hrsg.): Sprachenvielfalt und Mehrsprachigkeit im Unterricht. Linguistische, didaktische und bildungswissenschaftliche Beiträge zur sprachlichen Bildung. Wien: LIT. (Schriften der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems), S. 79-104.
- Kabat-Zinn, Jon** (2009): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Kaltwasser, Vera** (2013): Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim: Beltz.
- Kaltwasser, Vera** (2018): Persönlichkeit und Präsenz. Weinheim: Beltz.
- Kaltwasser, Vera** (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Weinheim: Beltz.
- Krämer, Susanne** (2019): Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz. Paderborn: Junfermann.
- Neff, Kristin** (2012): Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München: Kailash.
- Rechtschaffen, Daniel** (2017): Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Schmidt, Tatini P.** (im Druck): Achtsam durch Prüfungen und Klassenarbeiten. Erscheint in: Lehren und Lernen. Zeitschrift für Schule und Innovation. Villingen-Schwenningen: Neckar.
- Valtl, Karlheinz** (2018): Pädagogik der Achtsamkeit. Ein Literaturbericht. Schule im Aufbruch 3. [https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_achtsamkeit/Schule\\_im\\_Aufbruch\\_Publikation\\_3\\_Valtl\\_12\\_06\\_18.pdf](https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_achtsamkeit/Schule_im_Aufbruch_Publikation_3_Valtl_12_06_18.pdf) [Zugriff am 21.12.2021].

# Übungsreihe 1

## Unterrichtseinheit 1: Grundlagen der Achtsamkeit

**Achtsamkeitskompetenz: Grundlagen.**  
**Lernziel: Achtsamkeit erfahren und definieren.**

### Einführender Impuls:

Heute wollen wir Achtsamkeit kennenlernen: eine Methode um zu lernen innezuhalten, wahrzunehmen und zu beobachten, was jetzt gerade innerhalb und außerhalb von uns geschieht. Achtsamkeit ist auch eine Haltung – wir nehmen uns nämlich ohne Urteil, neugierig mit Freundschaftlichkeit und Freundlichkeit selbst wahr: Unsere Gedanken, unsere Körperempfindungen, unsere Gefühle. Achtsamkeit ist eine tolle Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu sein und zu bleiben.

Das wollen wir jetzt mal üben:

### Übung ca. 2 Minuten:

*Gong schlagen. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist, oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden. Es gibt nichts zu tun gerade. Einfach nur hier sitzen.“ 5 Sekunden Pause. „Kannst du Geräusche oder Töne hören? Unsere Ohren sind wie Mikrofone. Einfach nur hören: Geräusche im Raum oder auch draußen.“ 5 Sekunden Pause. „Was kannst du noch wahrnehmen? Gibt es Gedanken? Körperempfindungen?“ Pause. „Was kannst du jetzt gerade wahrnehmen und beobachten?“ 5 Sekunden Pause.*

*Gong schlagen.*

### Fragen:

Hebt die Hand, wenn Folgendes auf euch zutrifft:

- ◆ Habt ihr etwas wahrgenommen?
- ◆ Wer hat seine Gedanken beobachten können?
- ◆ Wer hat Körperempfindungen wahrgenommen?
- ◆ Wer hat etwas gehört?

### **Definition von Achtsamkeit an die Tafel schreiben:**

Milde, offene und nicht wertende Aufmerksamkeit in der Gegenwart.

### **Vertiefende Frage:**

Was habt ihr noch bemerkt?

### **Hinweis:**

Die Antworten werden mit in die Definition des Achtsamkeitsbegriffs eingeflochten: Mehr wahrnehmen, mehr hören und spüren. Bemerkten, was man sonst nicht bemerkt, ruhiger werden.

Es geht bei der Achtsamkeit darum, bewusster und aufmerksamer zu werden.

### **Fragen:**

Was könnt ihr jetzt tun, um noch bewusster zu werden?

Beispiele formulieren lassen. Zum Beispiel die Augen schließen, ganz still sein oder Ähnliches.

### **Hinweis:**

Nun wollen wir das noch mal machen.

#### **Übung ca. 2 Minuten:**

*Gong schlagen. „Lass dich einfach hier sein und wahrnehmen was auch immer du gerade wahrnehmen kannst.“ 15 Sekunden Pause. „Vielleicht Geräusche oder Gedanken oder Körperempfindungen?“ 20 Sekunden Pause.*

*Gong schlagen.*

### **Fragen:**

Was habt ihr jetzt erlebt? Gab es Herausforderungen?

Konntet ihr sie, ganz im Sinne der Achtsamkeit, wertfrei wahrnehmen?

### **Zusammenfassender Hinweis:**

Es gibt immer Angenehmes oder Unangenehmes wahrzunehmen: Es juckt irgendwo im Körper oder wir hören einen angenehmen Ton im Raum. Es gibt auch ganz viel Gewöhnliches zu bemerken: Den Kontakt der Sitzfläche mit dem Stuhl zum Beispiel.

Es geht nicht darum, was wir bemerken, sondern ob wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz da sein können – egal ob es gerade ein angenehmer, gewöhnlicher oder

unangenehmer Moment ist. Das nennen wir Präsenz. Das kann unserem Alltag viel mehr Qualität geben, zum Beispiel beim Sport. Vielleicht habt ihr Lust euch das anzusehen:

### **Kontextuelle Einbettung:**

Schaut euch das YouTube "Was hat Achtsamkeit mit Sport zu tun"<sup>2</sup> an (3 Min).

Zitate aus dem YouTube-Beitrag:

*Phil Jackson (NBA-Basketball Coach): „Wenn Spieler Achtsamkeit praktizieren, spielen sie nicht nur besser, sondern sind auch besser aufeinander eingestimmt.“*

*Novak Djoković (Tennisspieler): „Achtsamkeit hilft mir dabei, Schmerz und Emotionen zu verarbeiten – und die Lautstärke in meinem Kopf herunter zu regeln.“*

### **Hinweis:**

Wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte auch, dass wir

- ◆ konzentrierter werden und mehr Zugriff zum bereits Gelernten haben
- ◆ weniger abschweifen und uns nicht so leicht ablenken lassen.<sup>3</sup>

### **Übung für Zuhause:**

Setze dich in der kommenden Woche jeden Tag einmal ein paar Minuten still hin und werde ganz präsent: was kannst du hören? Was kannst du sehen? Was kannst du spüren? Schreibe das auf, wenn du magst: Ich sehe ..., ich höre ..., ich spüre ....

### **Hinweis und abschließender Achtsamkeitsmoment:**

Ich schlage nun noch einmal den Gong. Wenn wir ihn nicht mehr hören, ist die Achtsamkeitsstunde zu Ende. Das ist nun unser Ritual für jede kommende Achtsamkeitsstunde.

*Gong schlagen.*

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=RekA7Ke8BGg> [Zugriff am 21.12.2021]

<sup>3</sup> Vgl.: <https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/mehr-konzentration-durch-meditation> [Zugriff am 21.12.2021]

## Unterrichtseinheit 2: Der Körper

**Achtsamkeitskompetenz: Körper.**  
**Lernziel: Körperbewusstsein, Entspannungsfähigkeit.**

### Eingangsreflektion:

Habt ihr in der letzten Woche die Übung: `ich sehe, ich höre, ich spüre` machen können?

Rückmeldungen einholen.

Was hast du bemerkt? Keine Sorge: Auch wenn ihr nur ab und zu mal daran gedacht oder darüber gelesen habt und die Übung nicht machen konntet, geschehen bereits Veränderungen im Gehirn.

Wir wollen nun innehalten und unsere Arme und Beine achtsam spüren:

### Übung ca. 3 Minuten:

*Gong schlagen. „Setze dich bequem und aufrecht hin. Schließe die Augen oder lasse sie offen. Halte inne.“ 5 Sekunden Pause. „Spüre in deinen Körper hinein. Lenke nun die Aufmerksamkeit auf deine Hände und Arme – und jetzt auf deine Beine und Füße.“ 5 Sekunden Pause. „Was immer du jetzt spürst oder auch nicht ist in Ordnung. Wenn du möchtest, schenke dir ein inneres, kleines Lächeln, ein Zuzwinkern.“ 5 Sekunden Pause. „Komme zurück mit deiner Aufmerksamkeit und orientiere dich.“*

*Gong schlagen.*

### An die Tafel malen:

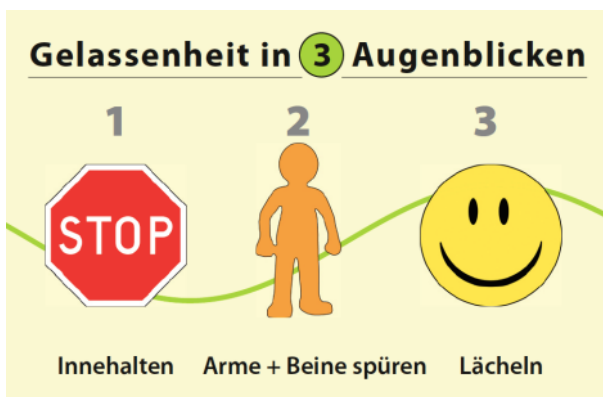


Abb. 2: Gelassenheit in drei Augenblicken (eigene Darstellung)

**Fragen:**

Könnt ihr euch vorstellen diese Übung durchzuführen? Wo und wann genau?

Schüler:innen tauschen sich mit der Person neben sich kurz aus oder melden sich mit ihrer Idee zu Wort.

**Hinweis:**

Heute wollen wir unsere Körperachtsamkeit verfeinern.

**Die Elemente von Körperachtsamkeit an die Tafel schreiben:**

- ◆ Im Körper präsent sein
- ◆ Die Empfindungen im gegenwärtigen Augenblick verankern

**Kontextuelle Einbettung:**

Wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte:

- ◆ der Körper entspannt sich schneller,
- ◆ wir schlafen und regenerieren besser und
- ◆ unsere Sinne arbeiten besser und feiner.<sup>4</sup>

Nur 10 bis 15 Minuten am Tag reichen am Anfang aus!

**Hinweis:**

Wenn wir angespannt, im Stress oder ängstlich sind, dann verspannt auch unser Körper. Wenn ein Läufer oder eine Läuferin vor einem Wettkampf in den Startlöchern steht, braucht er oder sie die hohe Anspannungskraft im Körper, um einen guten Start hinzulegen. An- und Entspannung geschieht im Körper die ganze Zeit. Wenn wir sorgenvoll in die Zukunft blicken und das nicht achtsam bemerken, verspannt der Körper noch mehr. Achtsamkeit hilft uns, diese für den Alltag unnötige Anspannung zu bemerken, uns zu entspannen und die Gedanken zurück in den Augenblick zu holen.

Das wollen wir jetzt üben. Wir wollen unsere Körperempfindungen einmal genauer erkunden, z.B. in Anspannungs- und Entspannungssituationen.

<sup>4</sup> Vgl.: Sedlmeier, P. (2016): Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß. Rowolt. Reinbeck bei Hamburg.

Ich lade euch herzlich ein, auf Entdeckungsreise zu gehen und den eigenen Körper einmal genauer auf das Anspannen und Entspannen zu erforschen.

**Übung ca. 3 Minuten:**

*Gong schlagen. „Setze dich aufrecht hin, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Lenke deine Aufmerksamkeit auf den rechten Arm und die rechte Hand. Balle nun mit der Einatmung die rechte Hand zur festen Faust, winkele den rechten Arm dazu an, spüre die Spannung und lasse jetzt mit dem Ausatmen los.“ 5 Sekunden Pause. „Spüre wie sich die Hand und der Arm entspannen. Vergleiche den rechten Arm mit dem linken. Nun lenke die Aufmerksamkeit auf beide Hände und Arme, balle mit einer Einatmung beide Hände zu Fäusten, winkele beide Unterarme an. Halte die Spannung und lasse mit dem Ausatmen los.“ 5 Sekunden Pause. „Und nun den ganzen Körper. Mit dem Einatmen anspannen: Hände zu Fäusten ballen, Arme anwinkeln, Füße in den Boden pressen, Gesäß zusammenziehen, Augen sanft zusammenkneifen, Kiefer sanft aufeinanderpressen, Lippen zusammendrücken.“ 5 Sekunden Pause. „Die Spannung halten und mit dem Ausatmen entspannen. Und jetzt für 5 Atemzüge ganz locker bleiben. Alles loslassen.“*

*Gong schlagen.*

**Hinweis:**

Das Ausatmen kann durch einen Seufzer unterstützt werden. Das Loslassen kann mit dem Bild von einer gekochten Nudel verglichen werden, die weich ist und keine Spannung mehr hat.

**Fragen:**

Habt ihr den Unterschied bemerkt zwischen An- und Entspannung? Jetzt habt ihr eine Referenz – ihr könnt vielleicht achtsamer bemerken, wenn ihr gerade angespannt seid.

**Übung für Zuhause:**

Übe mehrmals am Tag die Übung auf dem Kärtchen (Abb. 2). Wenn du Schwierigkeiten hast Arme und Beine zu spüren oder angespannt bist, mache vorher die An- und Entspannungsübung.

## Unterrichtseinheit 3: Der Geist

**Achtsamkeitskompetenz: Geist.  
Lernziel: Aufmerksamkeit fördern, Metakognition entwickeln.**

### Fragen:

Hat jemand von euch die Übung auf dem Kärtchen (vgl. Abb. 2) durchgeführt?  
Aufzeigen lassen.

Rituale helfen, unsere Achtsamkeitspraxis im Alltag zu verankern. Gibt es gute  
Zeitpunkte die Übung zu machen?

Ein-Satz-Meldungen.

Wir wollen nun die Übung ‚Arme und Beine spüren‘ mit dem Atmen verbinden:

### Übung ca. 3 Minuten:

*Gong schlagen. „Setze dich bequem und aufrecht hin. Schließe die Augen oder lasse sie offen. Halte inne.“ 5 Sekunden Pause. „Spüre deine Arme und Hände so gut es geht.“ 5 Sekunden Pause. „Und nun deine Beine und Füße.“ 5 Sekunden Pause. „Und nun lenke die Aufmerksamkeit auf die Atmung. Wo im Körper überall kannst du sie leicht spüren? Bleibe mal bei dem Atempereleben. Einfach dort, wo es dir leicht fällt die Atmung zu spüren.“ Pause für 10 Atemzüge. Gong schlagen. „Komme nun zurück und orientiere dich.“*

*Gong schlagen.*

### Fragen:

Ist jemand abgeschweift? Habt ihr vielleicht begonnen zu träumen oder zu planen?  
Hand heben lassen. Selber die Hand heben.

### Hinweis:

Das ist ganz normal. Wenn wir zur Ruhe kommen, schweifen wir ab. Wir träumen,  
wir machen uns Sorgen oder planen oder überlegen was wir wann besser hätten  
sagen oder nicht hätten sagen sollen. Wer kennt das?

Hand heben lassen.

### **Kontextuelle Einbettung:**

Im Gehirn durchzieht sich, wie ein Irokesenschnitt, ein neuronales, superspannendes Netzwerk, das Ruhezustandsnetzwerk DMN – ‚Default Mode Network‘.<sup>5</sup> Jedes Mal, wenn wir entspannen und zur Ruhe kommen, springt es an. Es übernimmt sozusagen, wenn wir chillen, den Wachposten. Es ist aber auch verantwortlich für das Tagträumen, das Unkonzentriertsein und das Grübeln. Und auch für kreative Einfälle. Wenn wir sitzen und atmen, oder unsere Aufmerksamkeit auf Arme und Beine lenken, dann trainieren wir das DMN dahingehend, sich zu beruhigen. Die Folge ist, dass wir weniger abschweifen, mehr Zugang zu unserer Kreativität haben und uns besser und länger konzentrieren können.

Nur 10 Minuten am Tag sitzen und atmen reichen am Anfang aus!

Jetzt wollen wir noch mal einfach sitzen und atmen. Dabei geht es nicht darum, so wenig wie möglich abzuschweifen, sondern so oft es möglich ist zu bemerken, dass wir gerade abgeschweift sind.

#### **Übung:**

*Gong schlagen. Nach jedem Satz 2 bis 5 Sekunden Pause. „Setze dich bequem und aufrecht hin. Schließe die Augen oder lasse sie offen, wenn das für dich angenehmer ist. Spüre für einen Moment deinen Körper, deine Arme und Beine. Nun lasse dich neugierig erforschen, wo du die Atembewegung gerade leicht und deutlich wahrnehmen kannst.“ 5 Sekunden Pause. „An der Nase? Im Brustraum? Im Bauchraum?“ 5 Sekunden Pause. „Bleibe dort mit der Aufmerksamkeit so gut es geht.“ 10 Sekunden Pause. „Wenn du abschweifst, dann führe deine Aufmerksamkeit zurück zum Körper, zur Atmung. Und wenn das in den nächsten 2 Minuten ganz oft passiert, dann komme einfach ganz oft zurück.“ 2 Minuten Pause.*

*Gong schlagen.*

### **Fragen und Hand heben lassen:**

Habt ihr bemerken können, dass ihr abgeschweift seid?

Seid ihr zurückgekommen zum Atem? Super. Das ist die Übung.

<sup>5</sup> Vgl.: <https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/mehr-konzentration-durch-meditation> [Zugriff am 21.12.2021]

### **Übung für Zuhause:**

Setze oder lege dich in der kommenden Woche jeden Tag einmal ein paar Minuten still hin und atme für 5 bis 10 Minuten. Einfach atmen, abschweifen und zurückkommen.

## Unterrichtseinheit 4: Der Atem

**Achtsamkeitskompetenz: Geist.  
Lernziel: Konzentration fördern.**

*Gong schlagen. 1 Minute Stille.*

### Fragen:

Welche Übung habt ihr in der letzten Woche durchgeführt?

- ◆ Ich sehe – ich höre – ich spüre?
- ◆ Die Übung auf dem Kärtchen?
- ◆ An- und Entspannen?
- ◆ Atmen?

Welche Übung funktioniert bei euch gut?

### Hinweis:

Auch hin und wieder an unser Thema Achtsamkeit denken, oder mal etwas ganz mit Achtsamkeit ausführen, zum Beispiel einen Schokoriegel achtsam zu essen bringt schon etwas.

Jetzt gebe ich euch 3 Minuten Zeit, um eure Übung durchzuführen. Sucht euch eine unserer Übungen aus, die ihr jetzt durchführen möchtet.

### Übung 3 Minuten:

*Gong schlagen. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist, oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden. Führe nun deine Übung durch.“ Pause für 3 Minuten. „Beende nun die Übung.“*

*Gong schlagen.*

### Fragen:

Wie war das, ganz selbstgesteuert zu üben?

**Hinweis:**

Im Sinne eines Blitzlichtes zwei bis drei Rückmeldungen einholen.

Es ist ganz einfach, aber gar nicht so leicht. Es braucht unsere Entscheidung. Was wir mit Achtsamkeitsübungen tun wollen, ist unser Gehirn zu trainieren. Die Atemübung zum Beispiel fördert die Konzentration und minimiert das Abgelenktsein. Wir können unser Gehirn verändern, indem wir lernen, unsere Gedanken einfach nur zu beobachten. Wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit genau dorthin zu fokussieren, wo wir sie haben möchten, in dem Fall zum Atemerleben. Wenn wir regelmäßig unsere Achtsamkeit auf den Atem lenken, dann entwickeln wir die Fähigkeit, einen Fokus zu suchen und dort zu bleiben – eine ganz wichtige Kompetenz, wenn wir lernen und uns konzentrieren wollen.

**An die Tafel schreiben:**

Atemübung:

- ◆ Mehr Aufmerksamkeit entwickeln
- ◆ Unsere Gedanken beobachten
- ◆ Einen Fokus suchen und dort verweilen
- ◆ Unsere Leistungsfähigkeit verbessern
- ◆ Das Grübeln reduzieren

**Hinweis:**

Nun wollen wir mal 5 Minuten sitzen und atmen.

Wir wollen nun aufrecht sitzen, sodass wir den Atem gut und leicht spüren können. Wie eine Königin oder ein König auf ihrem oder seinem Thron.

**Anleitung zum aufrechten Sitzen geben:**

- ◆ Beide Füße auf dem Boden.
- ◆ Die Beine in Hüftweite auseinander.
- ◆ Nacken und Hinterkopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- ◆ Die Hände auf den Oberschenkeln.
- ◆ Das Kinn leicht geneigt.
- ◆ Die Augen geöffnet oder geschlossen.

### **Hinweis:**

Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen. Wir können schnell oder langsam, tief oder flach, laut oder leise atmen.

### **Übung 5 Minuten:**

*Gong schlagen. Nach jedem Satz 3 Sekunden Pause. „Und nun, wenn du bereit bist, richte deine Aufmerksamkeit sanft und bestimmt auf die Atembewegung. Spüre, wo du die Empfindung deines Atems leicht und deutlich wahrnimmst, vielleicht ist es das Heben und Senken der Bauchdecke, die Bewegung im Brustkorb. Oder spüre einmal der Atembewegung an den Nasenflügeln nach, die kühlere Luft an den Nasenöffnungen beim Einatmen und die angewärmte Luft bei Ausatmen. Bleibe für die Dauer der Übung bei der Stelle, die du nun gewählt hast.“ 10 Sekunden Pause. „Der Atem kann tief oder flach sein, regelmäßig oder unregelmäßig.“ 10 Sekunden Pause. „Vielleicht kannst du den Atem ganz von selbst kommen und gehen lassen. Oder du bemerkst wie du bewusst ein- und ausatmest.“ 10 Sekunden Pause. „Den Beginn der Einatmung spüren, die Atempause, und die gesamte Länge der Ausatmung wahrnehmen.“ 10 Sekunden Pause. „Atemzug für Atemzug.“ 20 Sekunden Pause. „Von Moment zu Moment immer wieder neu den Atem spüren.“ 20 Sekunden Pause. „Womöglich kannst du bemerken, dass Gedanken oder auch Körperempfindungen dich von der Wahrnehmung des Atems ablenken. Das ist normal. Und wenn das in den nächsten Minuten oft geschieht, dann kehre einfach wieder zurück zum Spüren und Erleben des nächsten Atemzuges.“ 2 Minuten Pause. „Und dann löse dich aus der Übung. Lasse dich einfach hier sein und wahrnehmen was auch immer du gerade wahrnimmst, vielleicht Geräusche, oder Gedanken, oder Körperempfindungen.“*

*Gong schlagen.*

### **Fragen:**

Was habt ihr jetzt erlebt? Gab es Herausforderungen?

### **Übung für Zuhause:**

Setze oder lege dich in der kommenden Woche jeden Tag einmal ein paar Minuten still hin und atme achtsam. Lege dir dafür eine feste Zeitspanne fest, 3 Minuten oder 5 oder sogar 10 Minuten.



*Abb. 3: Der Atemanker (eigene Darstellung)*

## Unterrichtseinheit 5: Stress und Emotionen 1

**Achtsamkeitskompetenz: Gefühle und Emotionen.  
Lernziel: Gedankenmuster kennenlernen.**

*Gong schlagen. 1 Minute Stille.*

### **Fragen:**

Wer hat das Atmen zuhause mal geübt? Wer hat etwas anderes geübt? Wer hat dran gedacht? Wunderbar – alles kann dazu beitragen, dass wir achtsamer werden. Wer hat bemerkt, dass er oder sie manchmal unachtsam war und nicht präsent?

### **An die Tafel schreiben:**

In dem Moment, wo wir bemerken, dass wir nicht achtsam waren, werden wir achtsam.

### **Hinweis:**

Hier kommt eine Kurzübung zum Atmen, die heißt ‚Der 3-Minuten Atem-Raum‘:

### **An die Tafel schreiben:**

STOP: Innehalten

- a. Sich fragen: Wie ist meine Atmung gerade?
- b. Drei ganz tiefe Atemzüge nehmen
- c. Sich fragen: Wie geht es mir gerade?

### **Übung ca. 3 Minuten („Der 3-Minuten Atem-Raum“):**

*Gong schlagen. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden. Halte inne und werde präsent.“ 5 Sekunden Pause. „Nun frage dich: Wie ist meine Atmung gerade?“ 5 Sekunden Pause. „Nun nimm drei ganz tiefe und langsame Atemzüge.“ 10 Sekunden Pause. „Nun frage dich: Wie geht es mir gerade?“ 10 Sekunden Pause. „Und dann beende die Übung.“*

*Gong schlagen.*

**Hinweis:**

Wenn wir jemanden etwas fragen, dann wünschen wir uns eine Antwort, oder?  
Wenn wir uns selbst etwas fragen, dann löst die Frage aus, dass wir uns mit uns beschäftigen – in dem Fall mit der Atmung oder damit, wie es uns geht.

**Fragen:**

Hebt eure Hand. Wem geht es gerade gut? Wem geht es normal oder mittel? Wem geht es gerade nicht so gut? Könnt ihr der Achtsamkeit schenken? Im Sinne von nicht wertender Aufmerksamkeit?

Wir wollen uns heute damit beschäftigen, wie uns Achtsamkeit helfen kann, wenn es uns nicht so gut geht.

**Hinweis:**

Stress und schwierige Gefühle gehören zusammen, sie sind Teil des Lebens und besonders in der Schule. Gefühle sind eine Mischung aus Gedanken und Körperempfindungen.

Stress-Gedanken lösen auch Stress im Körper aus: Wenn ich zum Beispiel vor einer Herausforderung stehe und denke „Das schaffe ich nie!“ – wie würde sich wohl dann mein Körper wahrscheinlich anfühlen? Und welche Emotionen wären dann da?

Rückmeldungen einholen und an der Tafel mitschreiben:

Beispiele:

- ◆ Gedanke: „Das schaffe ich nie!“
- ◆ Körperempfindung: Zittern, Schwäche, Schwindel
- ◆ Emotion: Wut, Hilflosigkeit

**Fragen:**

Habt ihr ein anderes Beispiel?

**Hinweis:**

Achtsamkeit kann uns helfen,

- ◆ ungesunde Gedankenmuster kennenzulernen,
- ◆ schwierige Gefühle kennenzulernen,

- ◆ unser Stresslevel und emotionale Zustände bewusst wahrzunehmen, um sie dann zu regulieren.

Nun wollen wir eine Imaginationsübung machen, die zeigen kann, wie Gedanken eine Wirkung auf unseren Körper haben.

**Übung ca. 2 Minuten:**

*Gong schlagen. Nach jedem Satz 3 Sekunden Pause. „Schließe deine Augen oder lasse sie offen. Halte für einen Moment inne. Stelle dir vor, du hättest zwei Zitronen, ein kleines Messer und ein schönes Schneidebrett vor dir liegen. In deiner Vorstellung nimmst du nun eine Zitrone, legst sie in die Mitte des Bretts, nimmst das Messer und zerschneidest sie. Du nimmst eine Hälfte in die Hand und spürst ihre Oberfläche. Nimmst sie an deine Nase und riechst mal daran – kannst du ihre Säure riechen? Und nun, wenn du möchtest, stelle dir vor, wie du an der Zitrone leckst und ihre Säure und Frische schmecken kannst.“*

*Gong schlagen.*

**Fragen:**

Was habt ihr bemerkt? Rückmeldungen einholen.

**Hinweis:**

Gedanken rufen im Körper unwillkürliche Reaktionen hervor. Schwierige Gedanken rufen schwierige Gefühle hervor. Und gute Gedanken rufen gute Gefühle hervor.

Bei der Achtsamkeit geht es ja nicht darum nur noch positive Gedanken zu haben oder schwierige Gedanken wegzudrücken. Wir schenken ihnen milde Aufmerksamkeit und wissen: Ein Gedanke ist ja nur ein Gedanke und nicht die Realität. Oder?

Jetzt machen wir noch mal die Übung von eben, den sogenannten ‚3-Minuten Atem-Raum‘.

**Übung für Zuhause:**

Wenn du Stress oder ein für dich schwieriges Gefühl erlebst – halte inne und atme erstmal dreimal tief ein und aus. Frage dich: Wie geht es mir gerade? Dann spüre bewusst Arme und Beine.

## Unterrichtseinheit 6: Stress und Emotionen 2

**Achtsamkeitskompetenz: Gefühle und Emotionen.**  
**Lernziel: Stress regulieren.**

*Gong schlagen. 1 Minute Stille.*

### **Hinweis:**

Wir wollen heute einen Mini-Bodyscan machen. Das ist eine achtsame Reise durch unseren Körper.

### **Übung ca. 5 Minuten:**

*Gong schlagen. Nach jedem Satz 10 Sekunden Pause. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist, oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden. Halte inne und atme dreimal tief ein und aus.“ Pause. „Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deinen rechten Fuß. Spüre einfach alle Empfindungen dort und wenn es keine oder keine besonderen gibt, ist das auch in Ordnung.“ Pause. „Nun weiter wandern zum rechten Unterschenkel.“ Pause. „Nun zum Knie.“ Pause. „Und jetzt zum Oberschenkel. Nun zur rechten Hand: Spüre so gut es geht alle Finger und die Handfläche, auch das Handgelenk.“ Pause. „Weiter zum rechten Unterarm.“ Pause. „Zum Ellenbogen.“ Pause. „Nun Oberarm und rechte Schulter spüren, so gut es geht. Nimm alle Empfindungen wahr im rechten Bein und rechten Arm.“ Pause. „Dann zur linken Schulter, zum linken Oberarm.“ Pause. „Nun zum Ellenbogen und Unterarm.“ Pause. „Und zur linken Hand.“ Pause. „Weiter zum linken Oberschenkel.“ Pause. „Zum Knie.“ Pause. „Nun zum Unterschenkel und zum linken Fuß.“ Pause. „Nun spüre einfach beide Beine und beide Arme.“ Pause. „Nimm einen tiefen Atemzug und komme zurück.“*

*Gong schlagen.*

### **Fragen:**

Habt ihr denn durch eure Achtsamkeit den Alltag mal anders erlebt? Seid ihr vielleicht achtsamer mit Stress oder auch mit Gefühlen und Emotionen umgegangen?

### **Hinweis:**

Nur ein paar Blitzlichter sammeln, ggf. fragen, ob Schüler:innen das Erlebte achtsam da sein lassen konnten.

### **Kontextuelle Einbettung:**

Wissenschaftlich festgestellt wurde: Wenn wir schwierige Emotionen wie Wut oder Angst unterdrücken, spüren wir auch die positiven Gefühle wie Glück oder Freude nicht mehr.<sup>6</sup>

### **Hinweis:**

- ◆ Wir können unseren Atem nutzen, um schwierige Gefühle leichter handzuhaben, unsere Körperempfindungen nutzen, um positive Gefühle zu spüren und unsere Gedanken nutzen, indem wir uns positive Aufmerksamkeit schenken.
- ◆ Gedanken sind ganz schnell und der Körper dagegen ganz langsam.
- ◆ Es hilft, Gefühle im Körper zu erforschen anstatt im Geist.
- ◆ Es ist auch hilfreich zu versuchen Gefühle zu benennen.

Ein schwieriges Gefühl dauert nur ein paar Sekunden. Das Nachdenken darüber macht es länger. Deshalb wollen wir es im Körper spüren lernen.

Seid Ihr bereit für eine Übung?

*Anmerkung: Die Übung verbindet die Aspekte Stress, Emotionen, Atem und Körper.*

### **Übung ca. 10 Minuten oder kürzer:**

*Gong schlagen. „Setze dich bequem und aufrecht hin, so dass du deinen Körper auch ganz gut spüren kannst. Deine Augen können geöffnet oder geschlossen sein.“ 5 Sekunden Pause. „Lenke deine Aufmerksamkeit für einige Momente zum Atem und nimm drei tiefe Atemzüge wenn du magst. Vielleicht möchtest du auch für einige Momente deine Arme und Beine spüren. Stelle deine Füße ruhig mal ganz stabil auf den Boden und spüre den Halt unter dir. Oder nimm die Stabilität vom Stuhl wahr, von der Rückenlehne.“ 10 Sekunden Pause. „Nun bring mal deinen Fokus auf die Empfindungen im Körper: Erforsche, ob du irgendwo ein wenig Stress oder Verspannung entdecken kannst, im Kopf, Schultern, Bauch, Rücken und wenn du in mehreren Regionen Stress wahrnehmen kannst, wähle das aus, wo du nur ein wenig davon spüren kannst, so auf einer Skala von 1 bis 10 eine 3 oder 4.“ 10 Sekunden Pause. „Wenn du magst, dann lege deine Hand mal dorthin, ein bisschen so als würdest du einem kleinen Kind, was Bauchweh hat, den Bauch halten.“*

<sup>6</sup>Vgl.: <https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/wahrnehmen-und-annehmen-wie-meditieren-heilt> [Zugriff am 21.12.2021]

10 Sekunden Pause. „Spüre einfach deine Aufmerksamkeit oder deine Hand.“ 5 Sekunden Pause. „Einfach nur spüren.“ 5 Sekunden Pause. „Und wenn du gerade nichts spürst oder gar kein Stress da ist, dann ist das auch völlig in Ordnung, dann lass dich einfach bei dir sein und genießen, dass du gerade ohne Verspannung bist.“ 7 Sekunden Pause. „Und jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und den Boden unter dir.“ 5 Sekunden Pause. „Atme mal ganz tief ein, wie durch die Füße und Beine bis zu der Stelle, wo du gerade Stress spürst.“ 3 Sekunden Pause. „Beim nächsten Ausatmen stelle dir vor, dass alle Anspannung und Stress einfach durch die Beine und Füße in den Boden abfließen. Ganz leicht, wie Wasser.“ 5 Sekunden Pause. „Noch mal einatmen, ganz tief durch die Füße ein bis zu der verspannten Region.“ 5 Sekunden Pause. „Und ausatmen durch Beine und Füße und alles abfließen lassen.“ 5 Sekunden Pause. „Und noch zwei bis drei Mal in deinem eigenen Tempo.“ 20 Sekunden Pause und Stille. „Spüre mal wie es jetzt gerade ist. Vielleicht hat sich etwas verändert, vielleicht auch nicht, einfach nur wahrnehmen wie es jetzt ist.“ 10 Sekunden Pause. „Und dann löse deine Hände und deine Aufmerksamkeit und komme mit einem tiefen Atemzug zurück.“ 5 Sekunden Pause. „Öffne deine Augen oder lasse sie geöffnet und orientiere dich.“

Gong schlagen.

**Hinweis:**

Wenn es für die Klasse angemessen ist, kann sich zu zweit ausgetauscht werden, ansonsten fragen: Was habt ihr erlebt, was habt ihr gespürt? Dabei den Fokus auf das innere Erleben und nicht auf die Geschichte lenken. Auch ruhig noch mal den Bezug zur kontextuellen Einbettung (siehe Seite 26) nennen.

**Fragen:**

Um gute Gefühle hervorzurufen können wir zum Beispiel darüber nachdenken, was heute angenehm war? Was ist gut gelaufen? An was möchte ich mich besonders gern erinnern von heute?

**Übung für Zuhause:**

Wenn du Stress erlebst oder ein für dich schwieriges Gefühl erlebst – halte inne und atme erstmal dreimal tief ein und aus. Frage dich: Wie geht es mir gerade? Und dann spüre bewusst Arme und Beine.

## Unterrichtseinheit 7: Selbstfürsorge

**Achtsamkeitskompetenz: Beziehungen.**  
**Lernziel: Selbstmitgefühl entwickeln.**

*Gong schlagen. 1 Minute Stille.*

### Fragen:

Wer von euch hat letzte Woche die neue Übung gemacht?

Hand heben lassen und einige Rückmeldungen einholen.

### Übung an die Tafel schreiben:

Innehalten – Arme und Beine spüren – dreimal tief atmen – Stress im Körper aufspüren – die Hand auflegen – hineinatmen und beim ausatmen „abfließen“ lassen.

Das wollen wir jetzt noch mal üben:

### Übung ca. 10 Minuten oder kürzer:

*Gong schlagen. „Setze dich bequem und aufrecht hin, so dass du deinen Körper auch ganz gut spüren kannst. Deine Augen können geöffnet oder geschlossen sein.“ 5 Sekunden Pause. „Lenke deine Aufmerksamkeit für einige Momente zum Atem und nimm drei tiefe Atemzüge wenn du magst. Vielleicht möchtest du auch für einige Momente deine Arme und Beine spüren. Stelle deine Füße ruhig mal ganz stabil auf den Boden und spüre den Halt unter dir. Oder nimm die Stabilität vom Stuhl wahr, von der Rückenlehne.“ 10 Sekunden Pause. „Nun bring mal deinen Fokus auf die Empfindungen im Körper: Erforsche, ob du irgendwo ein wenig Stress oder Verspannung entdecken kannst, im Kopf, Schultern, Bauch, Rücken und wenn du in mehreren Regionen Stress wahrnehmen kannst, wähle das aus, wo du nur ein wenig davon spüren kannst, so auf einer Skala von 1 bis 10 eine 3 oder 4.“ 10 Sekunden Pause. „Wenn du magst, dann lege deine Hand mal dorthin, ein bisschen so als würdest du einem kleinen Kind, was Bauchweh hat, den Bauch halten.“ 10 Sekunden Pause. „Spüre einfach deine Aufmerksamkeit oder deine Hand.“ 5 Sekunden Pause. „Einfach nur spüren.“ 5 Sekunden Pause. „Und wenn du gerade nichts spürst oder gar kein Stress da ist, dann ist das auch völlig in Ordnung, dann lass dich einfach bei dir sein und genießen, dass du gerade ohne Verspannung bist.“ 7 Sekunden Pause. „Und jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und den Boden unter dir.“ 5 Sekunden Pause.*

*„Atme mal ganz tief ein, wie durch die Füße und Beine bis zu der Stelle, wo du gerade Stress spürst.“ 3 Sekunden Pause. „Beim nächsten Ausatmen stelle dir vor, dass alle Anspannung und Stress einfach durch die Beine und Füße in den Boden abfließen. Ganz leicht, wie Wasser.“ 5 Sekunden Pause. „Noch mal einatmen, ganz tief durch die Füße ein bis zu der verspannten Region.“ 5 Sekunden Pause. „Und ausatmen durch Beine und Füße und alles abfließen lassen.“ 5 Sekunden Pause. „Und noch zwei bis drei Mal in deinem eigenen Tempo.“ 20 Sekunden Pause und Stille. „Spüre mal wie es jetzt gerade ist. Vielleicht hat sich etwas verändert, vielleicht auch nicht, einfach nur wahrnehmen wie es jetzt ist.“ 10 Sekunden Pause. „Und dann löse deine Hände und deine Aufmerksamkeit und komme mit einem tiefen Atemzug zurück.“ 5 Sekunden Pause. „Öffne deine Augen oder lasse sie geöffnet und orientiere dich.“*

*Gong schlagen.*

**Fragen:**

Wie war das jetzt? Hat das gut getan? Wie war es, als ihr eine Hand auf die verspannte Stelle legen durftet?

**Kontextuelle Einbettung:**

Wissenschaftlich festgestellt wurde Folgendes: Unser Gehirn hat ein Bedrohungszentrum, es reagiert auf Selbstkritik und scharfe Worte mit Stress und Angst. Es kooperiert mit dem DMN („Default Mode Network“), dem Ruhezustandsnetzwerk, was zu Ablenkung führt. Das kennen wir schon. Aber es hat auch ein Fürsorgesystem. Es reagiert auf selbstberuhigende Berührung mit Entspannung und Verbundenheit.

Und das Beste ist: Es hilft uns dabei, uns besser an Gelerntes zu erinnern und uns besser zu konzentrieren.<sup>7</sup>

**Fragen:**

Wie gehen wir mit unserer besten Freundin oder mit unserem besten Freund um, wenn diese oder dieser leidet? Wir nehmen sie oder ihn in den Arm und trösten sie.

<sup>7</sup> Vgl.: Porges, S.W. (2007): The polyvagal perspective. In: Biological Psychology, 74 (2), S. 116-143.

### **Hinweis:**

Das wollen wir jetzt bei uns selbst anwenden.

Um uns selbst zu trösten und zu umsorgen wenn es uns nicht gut geht, kann es helfen, sich selbst liebevoll zu umarmen oder eine Hand auf das Herz zu legen und die Wärme zu spüren. Vielleicht kommt dir das zunächst einmal seltsam oder peinlich

vor, aber das weiß dein Körper ja nicht. Unser Körper reagiert auf die Geste von körperlichem Kontakt und Zuwendung genauso wie zum Beispiel ein Baby auf eine Umarmung der Mutter reagiert. Unsere Haut ist ein hochsensibles Organ. Forschungsergebnisse<sup>8</sup> zeigen, dass körperliche Berührung zur Ausschüttung von Oxytocin führt, ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, bei schwierigen Emotionen beruhigend wirkt und sich sogar positiv auf unseren Kreislauf auswirkt. Grund genug, es einmal auszuprobieren, oder? Wenn du das im Moment nicht ausprobieren möchtest, dann übe einfach eine deiner Lieblingsübungen.

### **Hinweis:**

*Alle Handhaltungen selber demonstrieren.*

#### **Übung ca. 5 Minuten:**

*Gong schlagen. „Atme einige Male bewusst tief ein und aus.“ 5 Sekunden Pause. „Lege nun eine Hand sanft auf den Herzbereich, die Mitte deines Brustkorbs. Spüre den sanften Druck und die Wärme oder Kühle der Hand.“ 5 Sekunden Pause. „Du kannst auch einmal beide Hände auf den Brustkorb legen. Nimm die Berührung deiner Hand auf dem Brustkorb wahr. Wenn du magst, mache mit der Hand kleine, kreisende Bewegungen auf dem Brustkorb. Spüre die natürliche Bewegung, das Heben und Senken des Brustkorbes während der Ein- und Ausatmung.“ 5 Sekunden Pause. „Probiere mal aus, wo du eine sanfte Berührung als beruhigend empfinden würdest.“ Nach jeder Berührung mindestens 5 Sekunden Pause. „Vielleicht eine Hand auf die Wange legen?“ Pause. „Das Gesicht in beide Hände nehmen.“ Pause. „Sanft den Arm zu streicheln. Die Arme vor dem Brustkorb verschränken und sich sanft halten.“ Pause. „Eine Hand auf die Bauchdecke legen.“ Pause. „Eine Hand auf die Bauchdecke und eine Hand auf das Herz legen.“ Pause. „Die Hände aufeinanderlegen.“ Pause.*

<sup>8</sup> Vgl.: Carter, C.S. (2014): Oxytocin Pathways and the evolution of Human Behavior. In: Annual Review of Psychology, 65 (1), S. 17-39.

*„Und wenn du gar nicht weißt, wie du das gerade machen willst: Stelle dir vor, wie du gerade einen guten Kumpel tröstest, eine liebe Freundin. Kannst du dasselbe bei dir anwenden?“ 10 Sekunden Pause. „Oder dir nur vorstellen, wie du gerade fürsorglich mit dir bist? Und dann beende die Übung. Atme tief durch und komme zurück.“*

*Gong schlagen.*

### **Fragen und Hand heben lassen:**

Wem ist das ganz gut gelungen? Wer fand es komisch oder neu? Wir sind es nicht gewohnt uns so liebevoll zu versorgen, oder?

Vielleicht hilft das folgende Beispiel:

Wenn du im Flugzeug sitzt und es zum Druckverlust kommen würde, dann ist es deine Aufgabe und lebenswichtig, dir zu allererst selber eine Sauerstoffmaske aufzusetzen und erst danach anderen zu helfen.

### **Übung für Zuhause:**

Vielleicht magst du ja mal abends im Bett oder zwischendurch am Schreibtisch die selbstberuhigende Berührung durchführen.

## Unterrichtseinheit 8: Selbstmitgefühl

**Achtsamkeitskompetenz: Beziehungen.  
Lernziel: Selbstmitgefühl anwenden.**

### Fragen:

Habt ihr zuhause die selbstberuhigende Berührung mal probiert, wenn ihr etwas gebraucht habt und gerade niemand da war? Wie war die letzte Woche? Konntet ihr euch Momente der Selbstfürsorge schenken, euch ab und an mal in den Arm nehmen oder auch jemanden anders? Oder seid ihr in den Arm genommen worden? Hat sich das gut angefühlt? Was spürt man denn da?

### Antworten an die Tafel schreiben:

Beispiele: verbunden sein, nicht alleine sein, warm, einfach schön.

### Hinweis:

Wir wollen den Faden der Selbstfürsorge aufnehmen und heute einen Schritt weiter gehen. Seid ihr bereit? Hier kommt eine Übung. Sie verbindet Atem, Berührung und Wünsche an sich selbst. Worte können genauso wirken wie eine Umarmung. Worte, die Trost spenden, Zuversicht oder einfach nur Verständnis.

### Übung ca. 5 Minuten:

*Gong schlagen. 5 Sekunden Pause. „Nimm mal wahr wie du hier sitzt. Schau, dass du bequem und aufrecht sitzt.“ 5 Sekunden Pause. „Schließe deine Augen sanft, wenn das angenehm ist, oder lasse sie offen.“ 5 Sekunden Pause. „Wenn du magst, wende die selbstberuhigende Berührung an. Wie eine Geste, eine Erlaubnis, einfach freundschaftlich mit dir zu sein.“ 10 Sekunden Pause. „Nun spüre deine Atmung im Körper für einige Momente.“ 10 Sekunden Pause. „Kannst du wahrnehmen, wie der Körper von selber atmet?“ 5 Sekunden Pause. „Die Atmung versorgt deinen Körper die ganze Zeit. Selbst wenn du die meiste Zeit nicht an sie denkst.“ 10 Sekunden Pause. „Kannst du spüren wie der Atem deinen Körper bewegt?“ 10 Sekunden Pause. „Einfach sitzen und atmen.“ 30 Sekunden Pause. „Und nun schenke dir mal einen Wunsch für diesen Tag: Etwas, das dir und auch anderen gut tun würde. Sage dir einfach etwas Schönes innerlich, als ob du es in dein eigenes Ohr flüstern würdest: Möge ich happy sein.“ 5 Sekunden Pause.*

*„Oder: möge ich entspannt sein.“ 5 Sekunden Pause. „Möge mein Tag leicht werden.“ 15 Sekunden Pause. „Dann nimm noch mal einen ganz tiefen Atemzug zum Schluss, öffne deine Augen und orientiere dich.“*

*Gong schlagen.*

### **Kontextuelle Einbettung:**

Wissenschaftlich festgestellt wurde,<sup>9</sup> dass sich viele Hirnteile miteinander verbinden und regulieren wenn:

- ◆ Wir uns in den Arm nehmen
- ◆ Wir unserem Atem folgen
- ◆ Wir uns etwas Freundliches wünschen oder am besten noch sagen

Heute wollen wir also einen Schritt weitergehen und uns eine Situation vorstellen, wo wir leiden, Mist gebaut haben oder uns einfach nicht so gut fühlen.

Die Achtsamkeit kann uns ja helfen, in dem wir, ohne uns zusätzlich noch fertigzumachen, anerkennen, dass das mal vorkommt.

Das gemeinsame Menschsein ist auch wichtig: Jedem geht es mal nicht gut und Leiden gehört ja zum Leben, oder?

Neu wäre die Idee, sich geben zu können was wir brauchen in so einem blöden Moment. Was braucht man denn? Trost, Verständnis, Zuversicht? – Genau.

In der nächsten Übung wollen wir mal versuchen, uns genauso liebevoll zu behandeln wie unsere beste Freundin oder unseren besten Freund, wenn diese gerade leiden oder ihnen etwas Schwieriges passiert ist.

Das mag ungewohnt sein oder sich sogar uncool anfühlen. Aber es ist ganz natürlich getröstet werden zu wollen, wenn wir traurig sind oder beschützt zu werden, wenn wir ängstlich sind, oder?

<sup>9</sup> Vgl.: Carter, C.S. (2014): Oxytocin Pathways and the evolution of Human Behavior. In: Annual Review of Psychology, 65 (1), S. 17-39.

**Übung ca. 5 Minuten:**

*Gong schlagen. „Mach es dir bequem auf einem Stuhl. Wenn du die Übung mit dir selber nicht durchführen möchtest, dann stelle dir einfach eine:n Freund:in vor, der:m es nicht gut geht. OK? Schließe die Augen, wenn das für dich angenehm ist und atme mal ganz tief durch.“ 5 Sekunden Pause. „Stelle dir jetzt mal eine Situation vor, wo du dich gestresst oder voll genervt gefühlt hast. Oder auch insgeheim irgendwie unzulänglich.“ 10 Sekunden Pause. „Spüre einmal nach, ob du das Unbehagen in deinem Körper wahrnehmen kannst. Auf einer Unbehagen-Skala von 1 bis 10 eine 3 oder 4.“ 10 Sekunden Pause. „An welcher Körperstelle ist es am deutlichsten spürbar?“ 10 Sekunden Pause. „Verbinde dich mit dem Unbehagen an der Stelle, wo es als Körperempfindung bemerkbar wird.“ 15 Sekunden Pause. „Und nun sag innerlich zu dir selbst in einer ganz liebevollen Stimme: ‚Das ist ein schwieriger Augenblick‘. ‚Das tut weh.‘ ‚Autsch‘. ‚Das ist Stress‘. Genau so, als würdest du deiner besten Freundin oder deinem besten Freund bestätigen, was sie oder er gerade fühlt.“ 20 Sekunden Pause. „Und nun sag zu dir selbst ganz sanft: ‚Stress und Schmerz gehören zum Leben.‘“ 10 Sekunden Pause. „Andere fühlen so was auch manchmal. Ich bin gar nicht alleine. Wir alle erleben mal schwierige Momente.“ 20 Sekunden Pause. „Lege nun die Hände auf dein Herz, spüre die Wärme oder Kühle und den sanften Druck deiner Hände. Oder wähle die Berührung, die gerade für dich stimmig ist und dich beruhigen würde.“ 20 Sekunden Pause. „Vielleicht magst du dir etwas sagen: ‚Möge ich jetzt freundlich zu mir sein.‘“ 10 Sekunden Pause. „Wähle einen Satz, der gut zu deiner derzeitigen Situation passt, z.B. ‚Möge ich mich selbst so annehmen, wie ich bin.‘ ‚Möge ich stark sein.‘ ‚Möge ich sicher und geborgen sein.‘“ 15 Sekunden Pause. „Frage dich mal: ‚Was ist es, was ich genau jetzt am liebsten hören möchte?‘“ 10 Sekunden Pause. „Wenn du Schwierigkeiten hast, geeignete Worte zu finden, stelle dir einen Freund, eine Freundin oder einen geliebten Menschen vor, die oder der in einer ähnlichen Situation ist. Was würdest du zu dieser Person sagen?“ 10 Sekunden Pause. „Vielleicht kannst du nun dieselben Worte an dich selbst richten.“ 20 Sekunden Pause. „Und dann löse dich aus der Übung und erlaube dir genauso zu sein wie du jetzt bist. Vielleicht war das wohltuend für dich, vielleicht hast du gar nichts gespürt. Und beides ist in Ordnung.“ 5 Sekunden Pause.*

*Gong schlagen.*

## **An die Tafel die drei Worte „Achtsamkeit, Verbundenheit und Selbstfreundlichkeit“ schreiben und fragen:**

Was habt ihr erlebt? Was habt ihr gespürt? Wie geht es euch jetzt?

### **Hinweis:**

Wenn sich niemand meldet, fragen: „Mal Hand heben: Wer hat eine Veränderung gespürt? Wer konnte sich oder jemand anderem einen tröstenden Satz anbieten?“

Im ersten Teil? **Achtsamkeit:** ‚Das ist ein schwieriger Augenblick‘.

Im zweiten Teil? **Verbundenheit:** ‚Anderen geht es auch manchmal so‘.

Im dritten Teil? **Selbstfreundlichkeit:** ‚Möge ich stark sein‘.

Ihr könnt auch nur einen der drei Schritte machen oder zwei.

### **Kontextuelle Einbettung:**

Wir sind es vielleicht gar nicht gewohnt liebevoll mit uns zu sprechen. Wissenschaftlich festgestellt wurde,<sup>10</sup> dass das Gehirn für liebevolles Sprechen so empfänglich ist wie Teflon. Für Kritik ist das Gehirn allerdings empfänglich wie Klettband. Unser Gehirn ist darauf geeicht zu überleben, also Schwierigkeiten und Stress zu erkennen und nicht darauf fokussiert oder gepolt glücklich zu sein. erinnert ihr euch noch an die Zitronenübung? Worte haben eine Wirkung auf unser Nervensystem. Also: Mitfühlende Worte tun einfach gut!

### **Fragen:**

Wie ist das, zu wissen, dass wir alle in einem Boot sind – jede:r hat einfach mal Stress oder schwierige Zeiten, oder?

### **Übung für Zuhause:**

Sich im Alltag gute Wünsche schicken: Welche Wünsche wären besonders gut für dich gerade? Diese Wünsche könntest du zum Beispiel auf einen Zettel schreiben und dir irgendwo hinhängen oder als Hintergrundbild auf deinem Handy festlegen.

<sup>10</sup> Vgl.: Rozin, P / Royzman, E.B. (2001): Negativity bias, negativity dominance, and contagion. In: Personality and Social Psychology Review, 5, S. 296-320.

# Übungsreihe 2

## Unterrichtseinheit 1: Grundlagen

**Achtsamkeitskompetenz: Grundlagen.**  
**Lernziel: Übersicht über die Wirkfelder der Achtsamkeit erhalten.**

**Bild an die Tafel malen:**

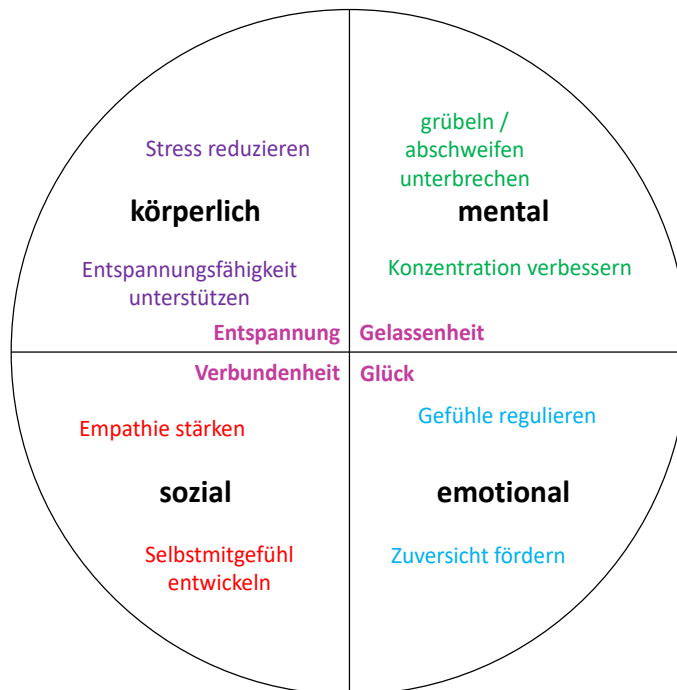


Abb. 1: Grundlagen der Achtsamkeit nach den vier entwicklungsfähigen Bereichen (eigene Darstellung)

**Hinweis:**

Willkommen zurück zu unserem Achtsamkeitsprojekt. Hier ist eine Übersicht darüber, wo und wie Achtsamkeit wirksam sein kann.

Wir wollen uns in den folgenden 8 Einheiten mit Übungen, kleinen Filmen und Diskussionen durch diese 4 Felder bewegen. Und ihr habt wieder einmal Gelegenheit zuhause zu üben.

Bereit für eine Übung?

**Übung ca. 5 Minuten:**

*Gong schlagen. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist oder lasse sie offen und schau in Richtung Boden.“ 5 Sekunden Pause. „Es gibt nichts zu tun gerade. Einfach nur hier sitzen.“ 10 Sekunden Pause. „Und dann lenke mal deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche und Töne.“ 10 Sekunden Pause. „Ein einfaches Hören. Unsere Ohren wie Mikrofone sein lassen.“ 10 Sekunden Pause. „Nun mache dir ein Bild von deinem Körper, so wie du gerade hier sitzt.“ 10 Sekunden Pause. „Als ob du von oben auf dich hinabblicken und sehen könntest, wie du hier sitzt.“ 10 Sekunden Pause. „Lenke nun deine Aufmerksamkeit mehr in den Körper hinein.“ 5 Sekunden Pause. „Zum Kopf, zu den Armen, zum Ober- und Unterkörper. Zum Becken, zu den Beinen und Füßen.“ 10 Sekunden Pause. „Gibt es vielleicht gerade angenehme Empfindungen? Vielleicht Entspannung oder Wärme?“ 10 Sekunden Pause. „Und gibt es vielleicht gerade gewöhnliche Empfindungen? Den Kontakt der Hände oder den Kontakt zum Atem?“ 10 Sekunden Pause. „Sind da vielleicht gerade auch unangenehme Körperempfindungen?“ 10 Sekunden Pause. „Etwas Unruhe oder eine leichte Verspannung?“ 10 Sekunden Pause. „Und kannst du, nur für diesen Augenblick, das*

**Hinweis:**

Das ist im Wesentlichen, was wir hier üben wollen:

**An die Tafel schreiben:**

- ◆ **Innehalten** (STOP Zeichen malen)
- ◆ **Sehen was entsteht im Hier und Jetzt:** „also wahrnehmen und beobachten“
- ◆ **Angenehmes, Gewöhnliches, Unangenehmes** „gleichwertig, gleichgewichtig wahrnehmen“

**Fragen:**

Was bedeutet für euch heute Achtsamkeit?

Blitzlichter sammeln.

**Hinweis:**

Gerd Scobel, der bekannte Fernsehmoderator, Autor, Journalist und Philosoph sagt: Achtsamkeitstraining hat einen direkten Einfluss auf unser DMN, das auch „Mindwandering“ oder von Scobel „Leben im Fiktiven“ genannt wird. Durch Meditation wird dieses fiktive Abschweifen/Tagträumen abgebrochen und hilft uns im Hier und Jetzt zu sein. Wir erleben dadurch eine „Stärkung der Aufmerksamkeitsregulation“, „eine verbesserte Emotionsregulation“ und „eine Veränderung im Selbsterleben“.<sup>11</sup>

**An die Tafel schreiben:**

Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem wir mit Körper und Geist ganz Hier, ganz Da sind.

**Hinweis** (Kontextuelle Einbettung siehe Video):

Wir schauen uns nun ein 15-minütiges Video von Gerd Scobel darüber an, was Achtsamkeit im Gehirn bewirkt.<sup>12</sup>

**Anschließende Frage:**

Was nehmt ihr Interessantes aus dem Video mit?

Und wenn ihr nichts Interessantes mitnehmt ist das auch völlig in Ordnung. Denn achtsam zu sein ist total freiwillig.

**Hinweis:**

Wenn noch Zeit ist, zu zweit über den Film austauschen, je 2 Minuten.

**Übung für Zuhause:**

Vielleicht möchtest du auch ein weiteres, 25-minütige Video von Gerd Scobel anschauen?

*Innehalten und Gong schlagen.*

<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=YvwZ9rRfK7Q> [Zugriff am 21.12.2021]

<sup>12</sup> „Achtsamkeit – was dabei im Gehirn passiert“ Gerd Scobel, (15 Min): <https://www.youtube.com/watch?v=YvwZ9rRfK7Q> [Zugriff am 21.12.2021]

<sup>13</sup> Achtsamkeit – was ist das eigentlich? (25 Min): <https://www.youtube.com/watch?v=c259e3BmxiE> [Zugriff am 21.12.2021]

## Unterrichtseinheit 2: Körperachtsamkeit

**Achtsamkeitskompetenz: Körper.**  
**Lernziel: Aufmerksamkeit im Körper verankern.**

### Hinweis:

Wir wollen nun 1 Minute Stille einführen. Ich gonge jetzt und wir sind gemeinsam 1 Minute lang still. Das wollen wir zu Beginn für 60 Sekunden und am Ende der Stunde für 30 Sekunden machen.

### Bild an die Tafel malen:

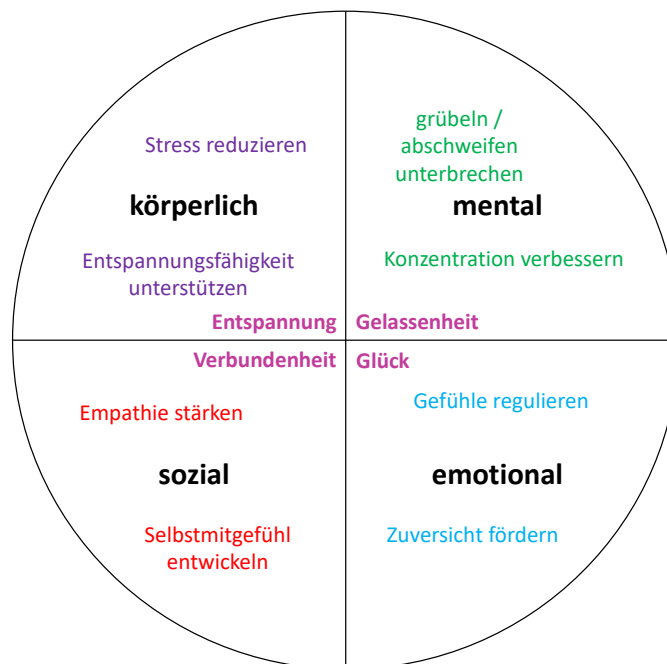


Abb. 1: Grundlagen der Achtsamkeit nach den vier entwicklungsfähigen Bereichen (eigene Darstellung)

### Hinweis:

Heute wollen wir uns mit Körperachtsamkeit beschäftigen. Der Körper ist ja immer im Hier und Jetzt und wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken und auch dort zu bleiben, mehr als nur Momente. Wir nehmen dadurch mehr und besser wahr, der Körper regeneriert besser und das Immunsystem wird gestärkt – ganz wichtig in diesen Zeiten, oder?

### **An die Tafel schreiben:**

*Hinweis: es muss nicht alles benannt werden.*

Es geht also um:

- ◆ Sich entspannen
- ◆ Im Körper präsent sein
- ◆ Die Empfindungen im gegenwärtigen Augenblick verankern
- ◆ Die Sinne wecken und verfeinern
- ◆ Selbstberuhigung
- ◆ Stressreduktion
- ◆ Präsenz fördern
- ◆ Flow fördern

### **Kontextuelle Einbettung:**

*Hinweis: Bild von einem Gehirn im Querschnitt an die Tafel malen.*

Wenn wir eine Achtsamkeitsübung machen, fördern wir die Synchronisierung der verschiedenen Hirnteile:<sup>14</sup>

- ◆ Wir entspannen das reaktive Reptiliengehirn.
- ◆ Und wir verbinden das emotionale Mittelhirn (altes und neues Säugetiergehirn) mit dem rationalen Großhirn und regulieren so Emotionen.
- ◆ Das sogenannte achtsame Gehirn liegt vorn hinter der Stirn und mehr seitlich links (im frontalen und präfrontalen Cortex). Es sorgt für Mitgefühl und bewusstere Entscheidungen.

### **Fragen:**

Bereit für eine Übung? Heute wollen wir unseren Körper vom Kopf bis zu den Füßen, also von oben nach unten durchspüren.

<sup>14</sup> Vgl.: Luders, E./ Clark, K./ Narr, K. L./ Toga, A. W. (2011): Enhanced brain connectivity in long-term meditation practitioners. In: Neuroimage, 57 (134), S. 508-513.

**Übung ca. 8 Minuten:**

*Hinweis: zwischen jedem Satz ausreichend Pausen (5 bis 12 Sekunden) geben zum Nachspüren. Gong schlagen. „Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein.“ Pause. „Schließe deine Augen, wenn das angenehm für dich ist oder lasse sie geöffnet.“*

*Pause. „Du kannst jederzeit deinen Körper ein wenig bewegen oder die Übung kurz unterbrechen und mal den Atem spüren oder rausschauen.“ Pause. „Nimm einfach wahr wie du jetzt hier sitzt.“ Pause. „Und lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Kopf.“ Pause. „Dorthin, wo die Haare sind.“ Pause. „Spüre auch dein Gesicht, einfach alle Empfindungen wahrnehmen.“ Pause. „Und nun weiter wandern zum Nacken und zum Hals, was ist da gerade spürbar?“ Pause. „Dann weiter zu beiden Schultern links und rechts.“ Pause. „Und zu den Oberarmen.“ Pause. „Zu den Ellenbogen.“ Pause. „Zu den Unterarmen.“ Pause. „Und den Händen. Kannst du die Kühle oder Wärme deiner Finger spüren? Oder den Kontakt zu den Oberschenkeln zueinander.“ Pause. „Lenke nun deine Aufmerksamkeit neugierig zum Oberkörper und zum Bauchraum. Vielleicht kannst du den Atem dort spüren.“ Pause. „Nimm auch den Rücken wahr so gut es geht.“ Pause. „Und weiter zum Becken. Und Gesäß. Nun erspüre mal deine Beine. Die Oberschenkel, vielleicht im Kontakt zu Stuhl, zur Kleidung.“ Pause. „Und nun die Knie wahrnehmen. Weiter zu den Unterschenkeln. Und nun die Füße in den Schuhen im Kontakt zum Boden. Was immer du jetzt gerade im ganzen Körper spüren*

**Fragen:**

Was habt ihr jetzt erlebt? Gab es Herausforderungen?

Konntet ihr sie, ganz im Sinne der Achtsamkeit, wertfrei wahrnehmen?

**Übung für Zuhause:**

Setze oder lege dich in der kommenden Woche jeden Tag einmal ein paar Minuten still hin und mache den Bodyscan.

Oder spüre einfach zwischendurch mal deine Arme und Beine, wenn du irgendwo warten musst, oder auch mal beim Zuhören.

**Hinweis:**

Wir sitzen nun noch mal 30 Sekunden in unserer Stille.

*Gong schlagen. 30 Sekunden Pause. Gong schlagen.*

## Unterrichtseinheit 3: Gedanken

**Achtsamkeitskompetenz: Geist.**  
**Lernziel: Geistesaktivitäten kennenlernen, Fokus fördern.**

*Gong schlagen. 60 Sekunden Stille. Gong schlagen.*

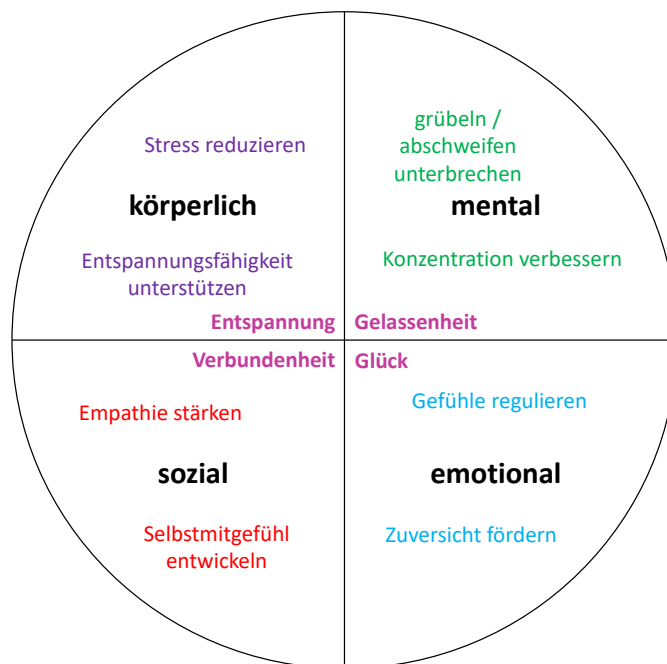


Abb. 1: Grundlagen der Achtsamkeit nach den vier entwicklungsfähigen Bereichen (eigene Darstellung)

### Fragen:

Wie waren die Übungen für euch diese Woche? Was habt ihr wahrgenommen?  
Rückmeldungen einholen.

### Hinweis:

Heute wollen wir mal unsere Gedanken achtsam erkunden. Wohin gehen unsere Gedanken denn wenn wir denken? Genau: entweder in die Vergangenheit – wir reflektieren über etwas (Ein Beispiel: Uff, hätte ich doch besser gelernt statt bis in die Nacht Filme anzusehen). Oder in die Zukunft (Ein Beispiel: Hoffentlich hat sie heute Abend Zeit) – wir projizieren etwas in die Zukunft, was wir aus der Vergangenheit lernen wollen oder müssen – wir planen. Oder wir machen Bemerkungen über die Gegenwart (Ein Beispiel: Die oder der sieht aber cool aus).

**Kontextuelle Einbettung:**

Die meiste Zeit aber bemerken wir das noch nicht mal. Was schätzt ihr, wie oft am Tag schweift ihr ab und seid nicht mit euren Gedanken im Hier und Jetzt?

Nicht schlecht – wir schweifen fast die Hälfte der Zeit ab. Das hat die Wissenschaft herausgefunden.<sup>15</sup> Also – Tagträumen ist ganz normal. Nur nicht hilfreich, wenn wir etwas erledigen wollen, uns konzentrieren müssen oder viel lernen wollen.

Nun wollen wir sitzen und die Atemübung machen. Und ich lade euch ein, dabei mal aufmerksam zu werden, wenn ihr abschweift. Bereit?

**Übung ca. 7 Minuten:**

*Hinweis: nach jedem Satz ausreichend Pausen (5 bis 10 Sekunden) geben zum Nachspüren. Gong schlagen. „Schließe die Augen wenn das angenehm ist, oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden. Richte deinen Oberkörper auf, Nacken und Hinterkopf sind in Verlängerung des Rückens. Lege die Hände auf die Oberschenkel oder in den Schoß. Nimm von Kopf bis Fuß wahr wie du hier sitzt.“ Pause. „Jetzt werde mal neugierig für die Empfindungen deiner Atmung im Körper.“ Pause. „Wo kannst du den Atem leicht und deutlich spüren? An den Nasenöffnungen? Oder im Brustraum?“ Pause. „Oder auch im Bauchraum? Bleibe dort mal so gut es geht mit deiner ganzen Aufmerksamkeit.“ Pause. „Das Einatmen spüren und das Ausatmen und die Atempause.“ Lange Pause 1 bis 2 Minuten. „Und wenn du bemerkst, dass du abgeschweift bist, dann stoppe mal für einen Augenblick und atme ganz bewusst. Dann komme zurück mit deiner Aufmerksamkeit zur Bewegung deiner Atmung im Körper. Und wenn das in den nächsten 3 oder 4 Minuten ganz oft geschieht, dann komm einfach ganz oft zurück.“ Lange Pause. „Löse nun deine Aufmerksamkeit vom Atem und spüre wie du hier sitzt. Komme nun zurück und orientiere dich.“*

*Gong schlagen.*

**Fragen:**

Hebt die Hand: Seid ihr abgeschweift?

Wisst ihr noch wohin? Wer mehr in die Zukunft? Wer mehr in die Vergangenheit?

Wie oft? 5x, 10x, 100x?

*Rückmeldungen einholen.*

<sup>15</sup>Vgl.: Brewer, J. A. et al. (2011): Meditation Experience Is Associated With Differences In Default Mode Network Activity And Connectivity. In: Proceedings of the National Academy of Science, 108(50), S. 20254-20250.

## An die Tafel schreiben:

### DMN: ‚Default Mode Network‘

Sorgt für:

- ◆ Abschweifen/Tagträumerei
- ◆ Grübeln
- ◆ Selbstbezogenheit
- ◆ Sich sorgen

Durch Meditation vernetzen sich die Hirnteile des DMN anders:

- ◆ Kreative Einfälle
- ◆ Konzentration
- ◆ Bewusstes Bewerten
- ◆ Fokussierung
- ◆ Arbeitsgedächtnis (Zugriff auf kürzlich Gelerntes!)

### Hinweis:

Nun wollen wir das noch mal machen. Versucht jetzt einmal für 20 Atemzüge ganz präsent beim Atmen zu bleiben.

#### Übung 2 Minuten:

*Gong schlagen. Pause. „Einfach sitzen und atmen.“ Pause. „Von Moment zu Moment.“ Pause.*

*Gong schlagen.*

### Fragen:

Was habt ihr jetzt erlebt?

### Übung für Zuhause:

Versuch mal im Alltag aufmerksam dafür zu werden, wenn du träumst oder planst oder dich mit der Vergangenheit beschäftigst. Was wäre, wenn du stattdessen mehr im Hier und Jetzt wärest?

*Gong schlagen. 30 Sekunden. Gong schlagen.*

## Unterrichtseinheit 4: Gedanken

**Achtsamkeitskompetenz: Geist.  
Lernziel: Gedanken beobachten.**

*Gong schlagen. 60 Sekunden. Gong schlagen.*

### Fragen:

Hebt mal die Hand: Wer hat diese Woche geatmet? Na klar, haben wir alle. Wer hat das Atmen benutzt um mit seiner Aufmerksamkeit mehr im Hier und Jetzt zu sein? Rückmeldungen einholen.

Das wollen wir jetzt noch mal üben:

### Übung ca. 7 Minuten:

*Gong schlagen. Nach jedem Satz 7 bis 12 Sekunden Pause. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden.“ Pause. „Richte deinen Oberkörper auf, Nacken und Hinterkopf sind in Verlängerung des Rückens. Lege die Hände auf die Oberschenkel oder in den Schoß. Pause. Nimm von Kopf bis Fuß wahr wie du hier sitzt.“ Pause. „Jetzt werde mal neugierig für die Empfindungen deiner Atmung im Körper.“ Pause. „Wo kannst du den Atem leicht und deutlich spüren? An den Nasenöffnungen? Oder im Brustraum?“ Pause. „Oder auch im Bauchraum?“ Pause. „Bleibe dort mal so gut es geht mit deiner ganzen Aufmerksamkeit.“ Pause. „Das Einatmen spüren und das Ausatmen und die Atempause.“ 1 Minute Pause. „Und wenn du bemerkst, dass du abgeschweift bist, dann stoppe mal für einen Augenblick und atme ganz bewusst. Dann komme zurück mit deiner Aufmerksamkeit zur Bewegung deiner Atmung im Körper.“ Pause. „Und wenn das in den nächsten 5 Minuten ganz oft geschieht, dann komm einfach ganz oft zurück.“ 3 bis 5 Minuten Pause. „Löse nun deine Aufmerksamkeit vom Atem und spüre wie du hier sitzt.“ Pause. „Komme nun zurück und orientiere dich.“*

*Gong schlagen.*

### Fragen:

Was habt ihr bemerkt? Wer ist abgeschweift? Wisst ihr noch welche Gedanken da waren?

Und konntet ihr die Gedanken verändern?

Rückmeldungen einholen.

Wenn wir dasitzen, dann können wir beobachten: Das Denken geschieht einfach. Wenn wir es verändern oder wegschieben wollen, geht das eigentlich?

**Hinweis:**

Ich möchte euch einen Film zeigen, der vermutlich etwas mit unserem Thema zu tun hat.

**The Fly (5 Min)** - <https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU> [Zugriff am 21.12.2021]

**Diskussion:**

Was hat der Film mit unserem Thema zu tun?

Genau – Achtsamkeit kann uns helfen, die Dinge, also die kleine Fliege, einfach kommen und gehen zu lassen.

Lasst uns noch mal 1 Minute sitzen und atmen.

**Übung ca. 1 Minute:**

*Gong schlagen. Sitzen und atmen.*

*Gong schlagen.*

**Übung für Zuhause:**

Wenn du eine Herausforderung erlebst oder gestresst bist:

1. Innehalten
2. 3x ganz tief ein- und ausatmen
3. Lächeln wie ein stolzer Samurai

*Gong schlagen.*

## Unterrichtseinheit 5: Gefühle und Emotionen 1

**Achtsamkeitskompetenz: Gefühl.**  
**Lernziel: positive Gefühlszustände wahrnehmen und unterstützen.**

*Gong schlagen. 1 Minute Stille. Gong schlagen.*

### Fragen:

Wer hat geatmet wie ein Samurai?

Rückmeldungen einholen.

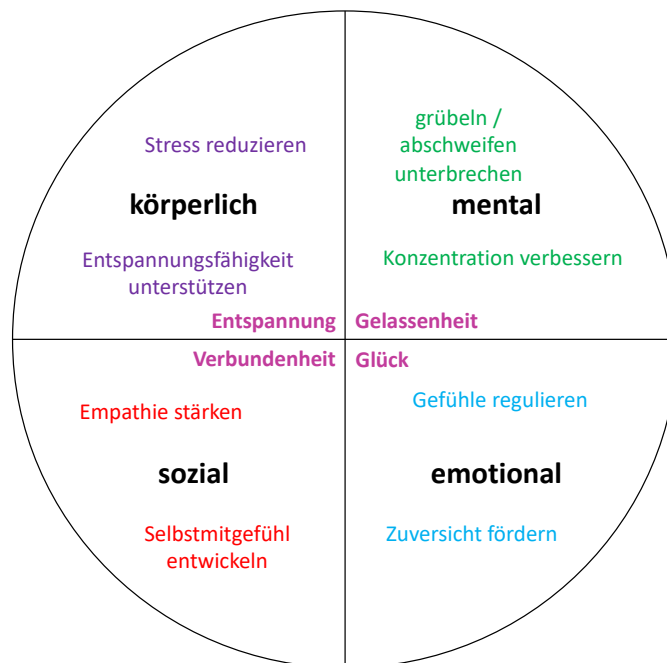


Abb. 1: Grundlagen der Achtsamkeit nach den vier entwicklungsfähigen Bereichen (eigene Darstellung)

### Fragen:

Das wollen wir jetzt noch mal üben und dieses Mal wollen wir uns vorher an etwas ganz Schönes, etwas Positives erinnern. Was habt ihr heute schon, oder auch gestern, Schönes erlebt oder gesehen oder auch gehört?

2 oder 3 Beispiele in die Klasse sprechen lassen.

**Übung ca. 7 Minuten:**

*Gong schlagen. 5 Sekunden Pause. „Schließe die Augen oder lasse sie offen.“ 5 Sekunden Pause. „Finde eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung.“ 10 Sekunden Pause.*

*„Denke an eine richtig schöne Erfahrung der letzten Tage.“ 15 Sekunden Pause. „Male sie dir noch mal in allen Farben aus.“ 10 Sekunden Pause. „Wie hast du dich gefühlt?“ 5 Sekunden Pause. „Wer war beteiligt?“ 10 Sekunden Pause. „Was war das Schönste daran?“ 10 Sekunden Pause. „Genieße es, koste es aus.“ 10 Sekunden Pause. „Und wenn du gerade nichts finden kannst, stelle dir vor es würde eine wunderschöne Situation auf dich zukommen.“ 10 Sekunden Pause. „Lasse die Situation nun los und behalte das angenehme Körpergefühl, das sich zeigen will.“ 10 Sekunden Pause. „Und nun führe die Atemübung durch.“ 3 Minuten Pause. „Wenn du abschweifst, dann komme mit milder Aufmerksamkeit zurück zum Atem.“ 2 Minuten Pause. „Und dann löse dich aus der Übung und lasse dich genau so sein wie du jetzt bist.“ 5 Sekunden Pause.*

*Gong schlagen.*

**Fragen:**

Wie war das, sich vor der Übung etwas Angenehmes vorzustellen?  
Rückmeldungen einholen.

**Kontextuelle Einbettung:**

Diese Übung schlägt ein bekannter Neurologe vor, Dr. Rick Hanson. Er forscht zur sogenannten Negativitätstendenz des Gehirns, die Neigung, sich eher an Schwieriges zu erinnern und Negatives besser in Erinnerung zu behalten als Positives. Wenn wir uns also kurz vor der Meditation bewusst an etwas Schönes erinnern und dann die Atemübung oder den Bodyscan machen, trainieren wir das Gehirn, sich besser an Schönes zu erinnern und langfristig glücklich zu bleiben, auch wenn die Umstände gerade nicht so glückbringend sind.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Vgl.: Schumer, M. C., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2018): Brief mindfulness training for negative affectivity: A systematic review and meta-analysis. In: Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86(7), S. 569–583. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29939051/>; <https://www.rickhanson.net/get-started/>; [Zugriff am 21.12.2021]

**Hinweis:**

Wir wollen uns heute mit Gefühlen und Emotionen beschäftigen.

Gefühle sind immer eine Mischung aus Gedanken und Körperempfindungen.

Emotionale Zustände sind meist nur kurz da. Was sie so lange anhaltend macht, ist, dass wir sie nicht haben wollen oder sie verändern wollen.

Ich habe gerade von der Negativitätstendenz gesprochen. Wenn wir zum Beispiel ein Date haben und 9 Momente waren echt klasse und ein kleiner Moment war irgendwie schräg; woran denkst du, wenn du abends nach Hause kommst? Richtig! Daran, was nicht so toll war. Du machst dir Sorgen, überlegst ob sie oder er dich noch cool findet und was du hättest anders sagen oder machen können. Unser Gehirn ist für Negatives anfällig wie Klettband – denn das Gehirn ist für das Überleben verdrahtet und nicht dafür, glücklich zu sein. Für Positives ist das Gehirn anfällig wie Teflon – es perlt einfach ab.

Nun zur Achtsamkeit: Wenn wir regelmäßig üben, dann verdickt sich im präfrontalen Cortex (vorne links hinter der Stirn), die Hirnregion, die für das Erinnern von Glücksmomenten und das Erleben von Liebe zuständig ist. Dann können wir uns einfacher an schöne Gefühle erinnern und diese auch zurückholen, damit sie uns im Alltag unterstützen können.

Habt ihr Lust einen kleinen Film darüber zu sehen? Er ist auf Englisch, aber die Bilder sprechen für sich.

**Negativity bias Rick Hanson (4 Min.)** – <https://www.youtube.com/watch?v=BKXHNMoGgQE> [Zugriff am 21.12.2021]

**Fragen:**

Was war spannend oder neu für euch?

Denkt daran: Positive Gedanken und Erinnerungen lösen positive Gefühle aus.

**Übung für Zuhause:**

„Setze dich mal abends hin und frage dich: Was war gut gelungen heute? Was war besonders schön? Was war ein klasse Moment? Sitze still und atme für 1 Minute mit dem schönen Gefühl, mit der Erinnerung und lege dich danach direkt hin zum Schlafen.“

*Gong schlagen. 30 Sekunden. Gong schlagen.*

## Unterrichtseinheit 6: Gefühle und Emotionen 2

**Achtsamkeitskompetenz: Gefühl.  
Lernziel: Schwierige Gefühle regulieren.**

*Gong schlagen. 1 Minute Pause. Gong schlagen.*

### Hinweis:

Heute wollen wir uns mit schwierigen Gefühlen oder Emotionen beschäftigen.

### An die Tafel schreiben:

- ◆ Name it and you tame it — benenne es und du linderst es
- ◆ Feel it and you heal it — fühle es und du heilst es

Eigentlich dauert eine Emotion nicht länger als 60 Sekunden an – wenn wir jedoch das schwierige Gefühl nicht haben wollen, es ignorieren oder leugnen, dann dauert es umso länger an. Diese Reaktionen auf schwierige Gefühle sind ganz normal, wir wollen uns ja gut fühlen oder auch vor anderen als nicht launisch gelten, oder?

### Kontextuelle Einbettung:

Wenn wir aber präsent, also achtsam bleiben können inmitten eines schwierigen Gefühls, dann können wir es nicht nur regulieren, sondern wir werden auch langfristig glücklicher.<sup>17</sup>

### Fragen:

Was kennt ihr denn für schwierige Gefühle?

*Beispiele an die Tafel schreiben.*

Und kennt jemand von euch diese Gefühle nicht? Richtig, wir alle erleben das oder beobachten das täglich.

Was führt denn vermutlich dazu, dass das so schwierig ist? Genau, wir wollen sie nicht haben. Und das genau führt dazu, dass wir sie verschlimmern, regelrecht vergrößern. Sie drängen sich immer wieder auf. Anhaften könnte man auch dazu sagen.

Ich möchte euch einen Film dazu zeigen.

**Sharon Salzberg (2,5 Min.)** – <https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>  
[Zugriff am 21.12.2021]

<sup>17</sup> Vgl.: Killingsworth, M. A. / Gilbert D. T. (2010): A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. In: Science. 330 (6006). S. 932.

**Anschließende Fragen:**

Was war interessant für euch an dem Film?

Habt ihr manchmal die Wahl, welchen Wolf ihr füttert?

**Hinweis:**

Nun wollen wir mal sitzen und atmen und schauen, ob wir auch achtsam Gefühle benennen können.

**Übung ca. 7 Minuten:**

*Gong schlagen. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden.“ 7 Sekunden Pause. „Es gibt nichts zu tun gerade.“ 10 Sekunden Pause. „Einfach nur hier sitzen.“ 10 Sekunden Pause. „Und atmen.“ 5 Sekunden Pause. „Sitzen und atmen.“ 10 Sekunden Pause. „Erinnere dich mal bewusst an etwas Schönes.“ 5 Sekunden Pause. „Was war die Situation?“ 10 Sekunden Pause. „Welche positiven Gefühle waren da?“ 10 Sekunden Pause. „Kannst du ihnen einen Namen geben?“ 5 Sekunden Pause. „Lasse dich mal innerlich sanft das Gefühl aussprechen. Vielleicht Glück. Oder Nähe. Oder Freude. Oder Entspannung?“ 10 Sekunden Pause. „Nun erinnere dich mal bewusst an eine etwas schwierige Situation. Nicht allzu schwierig bitte.“ 7 Sekunden Pause. „Welches Gefühl war da?“ 7 Sekunden Pause. „Ärger?“ 3 Sekunden Pause. „Oder Traurigkeit? Oder einfach Stress?“ 10 Sekunden Pause. „Kannst du dem Zustand auch einen Namen geben? Spreche den Namen des Gefühls innerlich aus. Auch mit sanfter Tonart.“ 10 Sekunden Pause. „Und nun schaue, ob du das Gefühl auch irgendwo im Körper spüren kannst.“ 10 Sekunden Pause. „Sitzt es vielleicht im Bauch? In den Schultern? Im Rücken?“ 10 Sekunden Pause. „Einfach nur wahrnehmen.“ 10 Sekunden Pause. „Und dann löse dich von der Übung und atme noch mal tief durch.“ 5 Sekunden Pause.*

*Gong schlagen.*

**Fragen:**

Habt ihr einem Gefühl einen Namen geben können? Habt ihr es im Körper gefühlt?

Wenn ihr nichts wahrgenommen habt, ist das auch in Ordnung.

**Hinweis:**

Nochmal auf die beiden Süsselsätze vom Anfang an der Tafel hinweisen.

- ◆ Name it and you tame it – benenne es und du linderst es
- ◆ Feel it and you heal it – fühle es und du heilst es

### **Übung für Zuhause:**

Wenn du möchtest, schaue dir den Film noch mal an. Frage dich zwischendurch:  
Welchen Wolf möchte ich jetzt füttern?

Schaue dir auch den anderen Film an, wenn du magst:

**Alfred und Shadow: Emotionen (7 Min.)** – <https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE> [Zugriff am 21.12.2021]

*Gong schlagen. 20 Sekunden. Gong schlagen.*

## Unterrichtseinheit 7: Beziehungen 1

**Achtsamkeitskompetenz: Verhalten.**  
**Lernziel: Empathie und Selbstfürsorge entwickeln.**

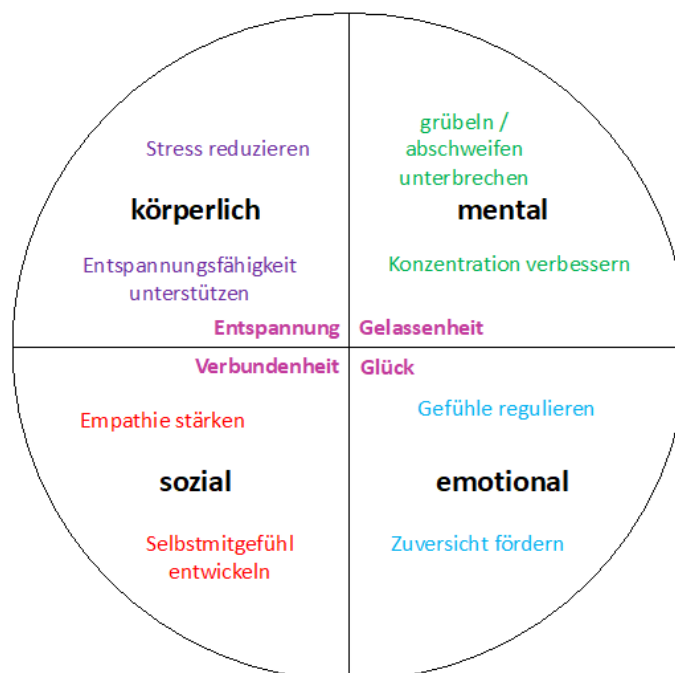


Abb. 1: Grundlagen der Achtsamkeit nach den vier entwicklungsfähigen Bereichen (eigene Darstellung)

Gong schlagen. 20 Sekunden. Gong schlagen.

### Fragen:

Wir haben uns nun sechs Wochen mit der Achtsamkeit des Körpers, unseren Gedanken und Gefühlen beschäftigt. Was würde es bedeuten, auch in Beziehungen achtsamer zu werden?

Wir fühlen andere und andere fühlen uns. Vielleicht kennst ihr das: Ihr kommt in einen Raum wo die beste Freundin oder der beste Freund sitzt und ihr spürt sofort, dass etwas los ist. Wenn euer oder eure Freund:in leidet, dann leidet ein Teil von euch immer mit. Das nennt man Empathie.

### **Kontextuelle Einbettung:**

Wir haben Spiegelneuronen in unserem Bauchgehirn, die sorgen dafür, dass wir andere fühlen und andere uns. Wir können einander also nur bedingt etwas vormachen, so tun als wären wir gut drauf oder Ähnliches.<sup>18</sup>

Ich zeige euch einen Film dazu. Wie Spiegelneuronen von klein auf wirken.

**Talking Twin Babies (2 Min.)** – [https://www.youtube.com/watch?v=\\_JmA2CIUvUY](https://www.youtube.com/watch?v=_JmA2CIUvUY)  
[Zugriff am 21.12.2021].

### **Hinweis:**

Das heißt, wenn es uns nicht gut geht, dann kann es sein, dass andere mit uns leiden.

Im Umkehrschluss heißt das aber auch: Wenn wir für unser Wohlergehen gut sorgen, sorgen wir automatisch für die anderen mit. Und damit sorgen wir für gute Beziehungen mit anderen.

### **An die Tafel schreiben und DIN A 4 Blatt austeilen:**

Wie Sorge ich bereits für mich?

- ◆ **Körperlich:** z.B. Sport
- ◆ **Geistig:** z.B. gute Bücher lesen
- ◆ **Emotional:** z.B. schöne Musik hören, Kuschelzeit
- ◆ **Beziehungsmäßig:** corona-bedingt: regelmäßig telefonieren / Facetime; mal wieder einen Brief schreiben
- ◆ **Global / spirituell:** nachhaltig leben, spenden, Ehrenamt

Was fällt euch zu diesen Bereichen ein? Nehmt euch mal 5 Minuten Zeit, das aufzuschreiben.

Und schaut nun, wie gut ihr schon für euch sorgt.

Jetzt kreist ein, wo ihr vielleicht schon ab morgen etwas Neues ausprobieren möchtet?

<sup>18</sup> Vgl.: Häusser, L. F. (2012): Empathy and mirror neurons. A view on contemporary neuropsychological empathy research. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 61 (5), S. 322-335. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22957393/> [Zugriff am 21.12.2021]

**Hinweis:**

Die folgende Meditation heißt „Liebevoller Güte für mich selbst“:

**Übung 5 Minuten:**

*Gong schlagen. 5 Sekunden Pause. „Schließe die Augen, wenn das angenehm ist oder lasse sie offen und schaue in Richtung Boden. Es gibt nichts zu tun gerade. Einfach nur hier sitzen.“ 10 Sekunden Pause. „Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf den Brustkorb, auf dein Herz. Nimm mal drei tiefe Atemzüge und spüre wie dein Brustkorb sich hebt und senkt.“ 10 Sekunden Pause. „Vielleicht magst du auch eine Hand auf dein Herz legen.“ 5 Sekunden Pause. „Oder einfach spüren wie du atmest.“ 5 Sekunden Pause. „Und nun sage sanft zu dir selbst: Möge ich glücklich sein.“ 10 Sekunden Pause. „Möge ich gut für mich sorgen.“ 10 Sekunden Pause. „Möge ich gesund und stark sein.“ 5 Sekunden Pause. „Biete dir einfach an, was du jetzt gern hören würdest.“ 5 Sekunden Pause. „Möge ich mich annehmen, so wie ich bin.“ 10 Sekunden Pause. „Schenke dir, nur für diesen Augenblick, was du gern hören würdest.“ 10 Sekunden Pause. „Vielleicht etwas, was du auch gern anderen wünschst. Was eigentlich jeder gut brauchen kann.“ 10 Sekunden Pause. „Dann beende die Übung, wissend, dass du dir jederzeit gute Wünsche schicken darfst.“ 5 Sekunden Pause.*

*Gong schlagen.*

**Hinweis:**

Gute Beziehungen mit anderen beginnen mit einer guten Beziehung zu sich selbst. Wenn ich gut für mich Sorge, gebe ich anderen auch die Erlaubnis gut für sich zu sorgen. Zu wissen, was man braucht, ist wichtig. Auch zu wissen, was man wertschätzt.

**Übung für Zuhause:**

Schau dir immer mal wieder deine Liste an. Wie möchtest du in den kommenden Tagen für dich sorgen? Welche Wünsche wären einfach nur schön dir selbst anzubieten?

*Gong schlagen. 30 Sekunden Pause. Gong schlagen.*

## Unterrichtseinheit 8: Beziehungen 2

**Achtsamkeitskompetenz: Verhalten.**  
**Lernziel: Mitgefühl empfangen und geben.**

*Gong schlagen. 60 Sekunden Pause. Gong schlagen.*

### Fragen:

Wer war inspiriert und hat gut für sich gesorgt in der letzten Woche?  
Rückmeldungen einholen.

### Hinweis:

Gute Beziehungen zu haben, beginnt mit einer guten Beziehung zu sich selbst. Für mehr Mitgefühl mit anderen gilt es, erstmal Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln.

### Kontextuelle Einbettung:

Mitgefühl ist eine natürliche Fähigkeit, nämlich zu erkennen, wenn jemand leidet, und darauf aktiv zu antworten, zum Beispiel mit Trost, Verständnis und Fürsorge. Dabei wird das Fürsorge- und Bindungssystem im Mittelhirn aktiv, das haben alle Säugetiere und Menschen.<sup>19</sup>

Lasst uns einen Film zu Selbstmitgefühl sehen, wo Dr. Katharina Tempel das sehr schön erklärt: **Selbstmitgefühl – (7 Min.)** - <https://www.youtube.com/watch?v=gqMHIDpKYOQ> [Zugriff am 21.12.2021]

*(Interner Hinweis: Achtung, sie macht nach 6 Minuten Werbung für sich, da könnte man stoppen.)*

### An die Tafel schreiben:

Was ist also Selbstmitgefühl?

- ◆ Achtsamkeit
- ◆ Selbstfreundlichkeit
- ◆ Gemeinsames Menschsein

Nun wollen wir uns selbst und anderen Mitgefühl schicken. Seid ihr bereit?

<sup>19</sup> Vgl.: Neff, K. D. / Germer, C. K. (2013): A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. In: *Journal of Clinical Psychology*, 69 (1), S. 28-44.

**Übung ca. 7 Minuten:**

Gong schlagen. „Finde eine angenehme Sitzposition und schließe die Augen, wenn das angenehm für dich ist.“ 5 Sekunden Pause. „Vielleicht möchtest du eine Hand auf dein Herz legen, sozusagen als Signal, dass du dir und anderen nun etwas Herzliches anbieten möchtest.“ 5 Sekunden Pause. „Atme dreimal tief ein und aus.“ 10 Sekunden Pause. „Spüre nun weiter ganz bewusst die Einatmung.“ 10 Sekunden Pause. „Stelle dir vor wie dein ganzer Körper mit jeder Einatmung mit Sauerstoff gestärkt wird.“ 10 Sekunden Pause. „Wenn du magst, verbinde mit der Einatmung ein Wort, eine Qualität, was dir jetzt gut tun würde. Vielleicht Kraft. Oder Liebe. Oder Entspannung. Oder einfach Mitgefühl. Sage das Wort innerlich mit der Einatmung.“ 10 Sekunden Pause. „Mit jeder Einatmung kannst du nun Mitgefühl in dich aufnehmen.“ 30 Sekunden Pause. „Oder einfach genießen, wie dein Körper einatmet, und dir Sauerstoff und Kraft schenkt.“ 20 Sekunden Pause. „Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf die Ausatmung.“ 10 Sekunden Pause. „Spüre wie dein Körper ausatmet, und sich dabei entspannt.“ 15 Sekunden Pause. „Denke nun an jemanden, den du sehr magst oder der gerade Mitgefühl gut gebrauchen könnte. Ein Freund, oder jemand aus deiner Familie oder hier aus der Schule.“ 10 Sekunden Pause. „Wenn du magst, kannst du nun auch mit der Ausatmung Mitgefühl an diese Person senden.“ 15 Sekunden Pause. „Atme für dich selbst ein und für den anderen aus.“ 1 Minute Pause. „Ein für mich und aus für dich“. 1 Minute Pause. „Spüre den Fluss deiner Atmung, wie Wellen, den Fluss des Mitgefühls.“ 30 Sekunden Pause. „Vielleicht mehr Mitgefühl für dich. Oder etwas mehr für den anderen. Was fühlt sich gerade leicht an?“ 30 Sekunden Pause. „Beende nun die Übung.“ 10 Sekunden Pause. „Spüre nun wie du hier sitzt und nimm auch die Geräusche wieder mehr wahr.“ 5 Sekunden Pause.

Gong schlagen.

**Fragen:**

Was habt ihr gespürt? Was habt ihr entdeckt? War es leichter euch selbst Mitgefühl zu schenken oder leichter anderen Mitgefühl zu schenken?

**Übung für Zuhause:**

Alle Menschen haben den tiefen Wunsch glücklich und frei von Leid zu sein. Auch wenn das nicht immer möglich ist.

Kannst du dir vorstellen, dir selbst und anderen das ab und zu mal zu wünschen:  
Möge ich glücklich und frei von Leid sein. Mögest du glücklich und frei von Leid sein.  
Mögen alle Lebewesen glücklich und frei von Leid sein.

*Gong schlagen. 30 Sekunden Pause. Gong schlagen.*

# Literatur

- Altner, N. / Erlinghagen, M. / Körber, D.** (2018): Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt. In: Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie 49, S. 157-166.
- Altner, N.** (2019): Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen. Hannover: Klett.
- Brewer, J. A. et al.** (2011): Meditation Experience Is Associated With Differences In Default Mode Network Activity And Connectivity. In: Proceedings of the National Academy of Science, 108(50), S. 20254-20250.
- Carter, C.S.** (2014): Oxytocin Pathways and the evolution of Human Behavior. In: Annual Review of Psychology, 65(1), S. 17-39.
- de Bruin, A.** (2021): Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell. Bielefeld: transcript.
- Germer, C.** (2010): Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Goleman, D.** (2015): Emotionale Intelligenz. München: DTV.
- Hägi-Mead, S. / Schmidt, T. P. / Atanasoska, T. / Adler, B. / Altner, N.** (2022): Lebensweltliche Mehrsprachigkeit als Herausforderung für Lehrpersonen und Möglichkeiten, ihr zu begegnen. Zum Potential der Achtsamkeit in der Lehrer/innenbildung. Erscheint in: Stadnik, Elena, Hrsg. (2021): Sprachenvielfalt und Mehrsprachigkeit im Unterricht. Linguistische, didaktische und bildungswissenschaftliche Beiträge zur sprachlichen Bildung. Wien: LIT. (Schriften der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems), S. 79-104.
- Häusser, L. F.** (2012): Empathy and mirror neurons. A view on contemporary neuropsychological empathy research. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 61(5), S. 322-35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22957393/> [Zugriff am 11.04.2021]
- Kabat-Zinn, J.** (2009): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Kaltwasser, V.** (2013): Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim: Beltz.
- Kaltwasser, V.** (2018): Persönlichkeit und Präsenz. Weinheim: Beltz.
- Kaltwasser, V.** (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Weinheim: Beltz.
- Killingsworth, M. A. / Gilbert D. T.** (2010): A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. In: Science. 330(6006). S. 932.
- Krämer, S.** (2019): Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz. Paderborn: Junfermann.
- Luders, E. / Clark, K. / Narr, K. L. / Toga, A. W.** (2011): Enhanced brain connectivity in long-term meditation practitioners. In: Neuroimage, 57 (134), S. 508-513.
- Neff, K.** (2012): Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München: Kailash.
- Neff, K. D. / Germer, C. K.** (2013): A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. In: *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), S. 28-44.
- Porges, S.W.** (2007): The polyvagal perspective. In: *Biological Psychology*, 74 (2), S. 116-143.
- Rechtschaffen, D.** (2017): Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Rozin, P. / Royzman, E.B.** (2001): Negativity bias, negativity dominance, and contagion. In: *Personality and Social Psychology Review*, 5, S. 296-320.
- Schmidt, T. P.** (im Druck): Achtsam durch Prüfungen und Klassenarbeiten. Erscheint in: Lehren und Lernen. Zeitschrift für Schule und Innovation. Villingen-Schwenningen: Neckar.
- Schumer, M. C., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D.** (2018): Brief mindfulness training for negative affectivity: A systematic review and meta-analysis. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(7), S. 569-583.
- Sedlmeier, P.** (2016). Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß. Rowolt. Reinbeck bei Hamburg.
- Valtl, K.** (2018): Pädagogik der Achtsamkeit. Ein Literaturbericht. Schule im Aufbruch 3. [https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_achtsamkeit/Schule\\_im\\_Aufbruch\\_Publikation\\_3\\_Valtl\\_12\\_06\\_18.pdf](https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_achtsamkeit/Schule_im_Aufbruch_Publikation_3_Valtl_12_06_18.pdf) [Zugriff am 08.08.20].

## Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=RekA7Ke8BGg> [Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/mehr-konzentration-durch-meditation> [[Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=c259e3BmxiE> [Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=YvwZ9rRfK7Q> [Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=BKXHNMoGgQE> [Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU> [Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss> [Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjprbfeE> [Zugriff am 21.12.2021]

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_JmA2CIUvUY](https://www.youtube.com/watch?v=_JmA2CIUvUY) [Zugriff am 21.12.2021].

<https://www.youtube.com/watch?v=ggMHIDpKYQQ> [Zugriff am 21.12.2021]

<https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/wahrnehmen-und-annehmen-wie-meditieren-heilt> [Zugriff am 21.12.2021]

## Zur Autorin

**Tatini Petra Schmidt** bietet maßgeschneiderte achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Konzepte für Lehrpersonen und Schüler:innen an Schule und Universität an.

Sie ist Beraterin und Trainerin, Lehrerin für MBSR (Mindfulness-Based Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn) und MSC (Mindful Selfcompassion nach Kirsten Neff), Ausbilderin für MBSR, Lehrbeauftragte für Achtsamkeit an der Bergischen Universität Wuppertal. Tatini Petra Schmidt ist außerdem im betrieblichen Gesundheitsmanagement und in der Führungskräfteentwicklung an Unternehmen tätig.



*Foto: Christoph Kottmann*

Kontaktaufnahme:

[www.einfach-achtsam.de](http://www.einfach-achtsam.de)

[www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de)

[info@einfach-achtsam.de](mailto:info@einfach-achtsam.de)

Gutenbergstr. 25, 50823 Köln

*Kontaktaufnahme und Austausch willkommen!*



Achtsamkeit als Konzept, Haltung und Methode ist in der Bildungslandschaft verstärkt anzutreffen. Immer mehr Lehrpersonen nutzen das Potential der Achtsamkeit für ihre Selbstregulation, für den Umgang mit Kolleg:innen sowie für die Unterrichtsgestaltung.

Die vorliegende Handreichung enthält zwei Übungsreihen à acht Unterrichtseinheiten, welche an zwei Schulen in Nordrhein-Westfalen mit verschiedenen achtsamkeitsgeschulten Lehrpersonen und Schulklassen der Stufe 9 und 10 sowie an zwei Schulklassen an einem Berufskolleg entwickelt und erfolgreich umgesetzt wurden.

Jede Unterrichtseinheit ist für 45 Minuten konzipiert. Die Übungen bauen aufeinander auf und sind so ausformuliert, dass sie vollständig abgelesen werden können.

Nach jeder Übung können Fragen gestellt werden. Diese sind entweder als stille Kontemplationsfragen oder als Einladungen zum Austausch und für Rückmeldungen einzusetzen.

Jede Unterrichtseinheit enthält einen einführenden Impuls, Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen, Reflexionseinheiten, eine kontextuelle Einbettung und eine integrative Übung für zuhause.