

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

mit der vorliegenden Kartei aus 44 kleinen Experimenten, Übungen und Spielen möchten wir Sie dabei unterstützen, Achtsamkeit in Ihren Klassen zu etablieren. Achtsam sein bedeutet, ganz bei sich und im Hier und Jetzt zu sein, Situationen nicht zu bewerten, vorurteilsfrei zu denken, aufmerksam und konzentriert zu sein. Das lässt sich schon mit einfachen Übungen erreichen. Kleine Experimente und Spiele sensibilisieren die Kinder, ihre Umwelt bewusst und achtsam mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Die vorliegenden Übungen wecken nicht nur mit viel Spaß die Neugierde und den Entdeckerdrang der Kinder, sie vermitteln ihnen auch ganz nebenbei grundlegende Prinzipien des Sachkundeunterrichts, trainieren die (Fein-)Motorik, schaffen mehr Körperbewusstsein und schärfen alle Sinne. Spielerisch werden naturwissenschaftliche Phänomene beobachtet und hinterfragt.

Übungen zur Achtsamkeit gleichen erfahrungsgemäß einen übermäßigen Konsum digitaler Medien, verminderte Bewegungsangebote und den Schulstress aus, dem Kinder im 21. Jahrhundert immer früher und stärker ausgesetzt sind. Kurzweilige, ausgewählte Achtsamkeitsübungen können immer wieder ganz leicht und mit wenig Vorbereitung in den Unterricht integriert und nach Belieben und Vorlieben der Kinder abgeändert werden. Sie sind keinem Unterrichtsfach, Jahreskreis oder dergleichen zugeordnet und können frei eingesetzt werden. Viele Übungen eignen sich auch zum selbstgesteuerten Einsatz im Rahmen von Planarbeit, Freiarbeit oder Ähnlichem.


Zur Orientierung ist das aus 44 Karteikarten bestehende Angebot methodisch-didaktisch klar und zum direkten Einsatz in drei farblich gekennzeichnete Kategorien aufbereitet. Einige Achtsamkeitsübungen können aber eigentlich keiner bestimmten Kategorie zugeordnet werden, da es mitunter Überschneidungen gibt.



Die Themenbereiche gliedern sich in die Schwerpunkte:

Achtsamkeit stärken mit Naturwissenschaften

Achtsamkeit stärken mit allen Sinnen

Achtsamkeit stärken mit Sprache, Spaß und Spiel

Viele Übungen sind selbstständig von den Schülern einsetzbar. Bei manchen Übungen empfiehlt es sich, wenn Sie diese zuerst gemeinsam mit allen Kindern einführen. Sind Übungen erst einmal bekannt, können Sie auch ohne das Zutun der Lehrkraft eingesetzt werden. Aufgaben, die einen Partner oder eine Gruppe erfordern, sind durch ein Piktogramm  am oberen Kartenrand gekennzeichnet.

Auf der Rückseite jeder Karteikarte finden Sie verschiedene Tipps, Tricks und Variationen für die Lehrerhand. Sie sind mit einem kleinen Symbol  gekennzeichnet. Im Bereich der Naturwissenschaften und bei manchen Übungen aus der zweiten Kategorie finden sich auf der Rückseite auch Erklärungen für die Schülerhand. Sie sind durch ihre große Schrift, ihre einfache Sprache und ein wiederkehrendes Piktogramm  gekennzeichnet.

Geben Sie Kindern die Möglichkeit, ihre Achtsamkeit zu stärken, indem Sie die Übungen immer wieder in den pädagogischen Alltag einfließen lassen. Schaffen Sie bewusst Raum und Zeit dafür.

Viel Freude mit den Kindern und der Achtsamkeitskartei!

Brigitte Palmstorfer

Ingrid Teufel

8. Verbrannt! Oder?

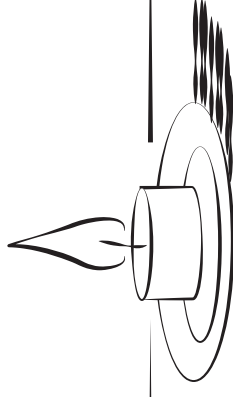
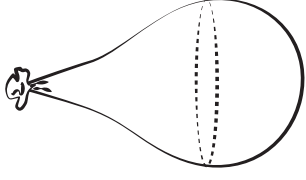
Das brauchst du:

- Luftballon
- Wasser
- Teelicht
- Streichhölzer

So geht's:

1. Fülle etwa 2 Fingerbreit Wasser in deinen Luftballon.
2. Puste danach etwas Luft hinein, bis er ungefähr zur Hälfte aufgeblasen ist.
3. Knote den Ballon gut zu.
4. Zünde das Teelicht an und halte deinen Ballon knapp über die Flamme.

Achte genau darauf, was passiert!
Hast du eine Erklärung dafür?



8. Verbrannt! Oder?



Erklärung:

Der Luftballon wird an der betreffenden Stelle schwarz und vielleicht treten sogar ein paar Wassertropfen aus. Aber er platzt nicht!

Die Hitze der Flamme wärmt den Ballon zwar auf, aber die Entzündungstemperatur des Luftballons wird nicht erreicht. Das Wasser im Inneren kühlt den Ballon ab. Es nimmt die überschüssige Wärme auf, verdampft dabei und füllt den Ballon mit Wasserdampf.



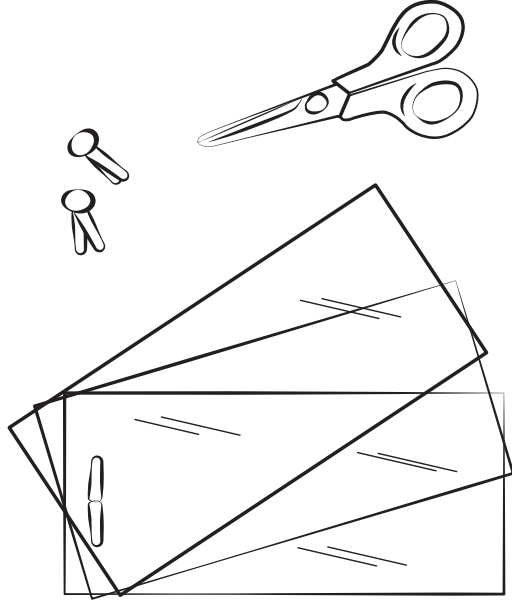
Erfahrungswert:

Erfahrungsgemäß sind Kinder von diesem Versuch fasziniert. Ihre bisherigen Erfahrungen und Erwartungen sprechen alle dagegen. Diese Übung ist daher geeignet, Erwartungshaltungen zu hinterfragen und den Horizont der Kinder zu erweitern.

20. Regenbogenfächer

Das brauchst du:

- durchsichtige blaue, gelbe und rote Heftumschläge
- Schere
- Locher
- Musterklammer



So geht's:

1. Zerschneide die Heftumschläge in gleich große Streifen.
2. Lege die 3 Streifen genau aufeinander und loche sie an einem Ende.
3. Schiebe die Klammer durch das Loch und verbinde die 3 Streifen. Nun hast du einen Farbfächer.
4. Experimentiere mit deinem Fächer! Kombiniere die Farben, halte sie vor das Fenster oder verschiedene Oberflächen.

Achte genau darauf, was du siehst! Erzähle von deiner spannendsten Beobachtung!

20. Regenbogenfächer



Erklärung:

Gelb, Rot und Blau sind die 3 Grundfarben. Man nennt sie auch *Primärfarben*. Alle anderen Farben, die du kennst, werden aus den Grundfarben gemischt.

Diese Mischung kannst du sehen, wenn du deinen Fächer vor das Licht hältst:

- Der gelbe und rote Streifen werden zusammen zu Orange.
- Der gelbe und blaue Streifen ergeben übereinandergelegt Grün.
- Der blaue und rote Streifen werden zusammen zu Violett.



Erfahrungswert:

Diese Achtsamkeitsübung regt den Entdeckergeist der Kinder an. Dadurch, dass nur wenige Vorgaben gemacht werden, müssen die Kinder selbst kreativ werden: den Fächer vor eine Lampe halten, vor die Sonne, vor verschiedene Oberflächen, verschiedene Farben kombinieren oder auch alle – der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Es empfiehlt sich außerdem, im Anschluss an diese Übung mit den Kindern im Kunstunterricht über die Grundfarben zu sprechen und das Mischen mit Wasserfarben, Stiften und Wachsmalfarben auszuprobieren.

44. Achtsame Poesie

So geht's:

Nimm dir einen Moment Zeit. Sei ganz bei dir und hör in dich hinein. Vervollständige dann das unten stehende Gedicht.

JETZT

Jetzt sehe ich _____

Jetzt höre ich _____

Jetzt rieche ich _____

Jetzt schmecke ich _____

Jetzt taste ich _____ (auf meiner Haut)

Jetzt spüre ich _____ (in meinem Körper)

Jetzt fühle ich _____ (in meinem Herzen)

Jetzt empfinde ich _____ (gegenüber den anderen im Raum)

44. Achtsame Poesie



Erfahrungswert:

Dieser Bauplan für ein Gedicht der besonderen Art unterstützt die Kinder, ihre Wahrnehmungen zu strukturieren, zu verfeinern und zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus üben sie neue Stilmittel ein, zum Beispiel mit Sprache Bilder entstehen zu lassen.

Interessant für Sie könnte auch sein, die Kinder vor dem ersten Einsatz der Kartei das Gedicht verfassen zu lassen und *nach* zahlreichen Achtsamkeitsübungen erneut. Es ergeben sich mit Sicherheit bemerkenswerte Unterschiede!

Das Arbeiten mit vorgegebenen Schreibbauplänen wird übrigens auch *generatives Schreiben* genannt. Es kommt Kindern mit anderen Erstsprachen entgegen und unterstützt sie beim Erwerb neuer Satzstrukturen!