

Fasten – Impulse

Bewusst

Bewusst-sein

Ich – Bewusst – sein

Du – Bewusst – sein

Wir – Bewusst – sein

Umwelt – Bewusst – sein

Tiefen – Bewusst – sein

Jede Woche etwas Wahrnehmen

Jede Woche Bewusst – sein

Am Anfang des Unterrichts im Klassenzimmer mit der eigenen Gruppe durchführen

oder

sich mit den anderen Parallelgruppen an einem Ort im Schulhaus treffen.

1. Woche

Ich – Bewusst – sein

Ihr habt viele Herausforderungen, denen ihr euch jeden Tag und jeden Moment stellt.

Ich möchte euch heute anbieten, mal in den Moment zu kommen und sich selbst zu spüren.

Ich möchte mit euch atmen und Bewusst – sein.

Ich möchte den kurzen Moment erleben.

Möglichkeit des Bewussten – Atmens

6 – 2 – 4

6 Einheiten Einatmen

2 Einheiten Anhalten

4 Einheiten Ausatmen

Es geht am Anfang leichter mit Luft den Atem anzuhalten, daher ist die Reihenfolge so gewählt.

Andere Übungen finden sich im Netz eine Adresse

<https://www.carepatron.com/de/guides/mindfulness-activities-for-teens#app-chapter-one>

2. Woche

Du – Bewusst – sein

Wir haben oft viel auf den Ohren und um die Ohren.

Wir schalten gerne die Umwelt aus, weil sie uns zu viel ist.

Ich benutze auch gerne „Noise- Filtering- Earplugs“ um mich zu isolieren.

Heute bitte ich dich, deinen Gegenüber bewusst – zu zuhören.

Wir bilden ein Kugellager.

Es gibt zwei Kreise in gleicher Anzahl von Personen.

Einen Innenkreis und einen Außenkreis.

Die Personen aus dem Innenkreis und dem Außenkreis schauen sich an.

1min. Gesprächszeit

Du erzählst deinem Gegenüber, wie du dich heute fühlst oder wie dein Morgen schon war.

Dann dreht sich der Außenkreis im Uhrzeigersinn weiter und der Innenkreis dagegen.

Wiederholungen je nach Größe der Gruppe und Ausdauer.

3. Woche

Wir – Bewusst – sein

Wir sind hier in eine Gruppe zusammengeworfen.

Es geht nicht darum, dass wir uns alle super verstehen oder gar Freunde sind.

Es geht darum gemeinsam die Zeit zu gestalten, dass jedes Mitglied der Gruppe sich wahrgenommen fühlt.

Heute wollen wir die Achtsamkeit aufeinander etwas schulen.

Wir zählen gemeinsam bis 20.

Es gibt keine Kommunikation in Sprache.

Sollte eine Zahl gleichzeitig gerufen werden, dürfen wir wieder von vorne anfangen.

Reflexion:

Überlege, warum hat es erst nicht geklappt und dann doch?

Überlege, welche Probleme sind aufgetreten.

4. Woche

Umwelt – Bewusst – sein

Wir haben oft die grenzenlose Möglichkeiten.

Diese Möglichkeiten lassen uns auch über das Ziel hinausschießen.

So verbrauchen wir oft mehr als notwendig ist. (Kleidung, Lebensmittel und vieles mehr)

Oft gebrauchen wir auch Dinge, die der Umwelt schädlich sind und uns ist es nicht bewusst.

Heute möchte ich mit euch in die Natur eintauchen.

Eine kleine Partnerübung. (Schulgelände oder Park drum herum)

Kamera-Klick:

Lass dich mit geschlossenen Augen von einer Person zu einem schönen Motiven führen – beim „Klick“ öffnest du die Augen wie eine Kamera und nimmst das Bild (bzw. den Moment) bewusst auf. Dann schließt du sie wieder, verarbeitest das Gesehene und schärfst deine visuelle Wahrnehmung.

Reflexion:

Beschreibe dein Bild, hast du vielleicht Einzelheiten entdecken können, die dir vorher noch nicht aufgefallen sind.

5. Woche

Tiefen – Bewusst – sein

Unser Zugang in die Tiefen oder in die Höhen der Welt, wird von den alltäglichen Gegebenheiten oft zugeschüttet.

Unter Tiefen – Bewusst – Sein wird die Begegnung mit etwas Größerem, als dem wissenschaftlich Beschreibbaren, verstanden. Manche nennen dies Gott.

In den meisten Religionen gibt es hierfür besondere Tage zur Übung.

(Muslime haben den Freitag für die Gebete in Gemeinschaft.

Juden heiligen den Sabbat, den Samstag, als Ruhetag.

Christen begehen am ersten Tag der neuen Schöpfung, dem Sonntag den Gottesdienst.)

Aus diesem Übungen heraus ist es dann möglich im Alltag diese Entdeckungen zu machen und Begegnungen zu spüren.

Heute wollen wir versuchen auf die Spur Gottes zu kommen in der Beobachtung der Dankbarkeit.

Wir halten uns offen für die guten Momente des Tages.
Vielleicht fallen dir schon einige ein.

Du bekommst von mir 10 Bohnen.

Diese kannst du in deine rechte Tasche stecken.

Du erlebst einen schönen Moment.

Dann nimm eine Bohne und stecke sie in deine linke Tasche.

Am Abend kannst du in einem ruhigen Moment die Bohnen zählen und an deine Momente denken.

Vielleicht kannst du sogar Gott dafür danken, dass du sie wahrgenommen hast.