



Sozialform/Kooperatives Lernen: Achtsamkeitsübung-Atmen-Bodyscan



ZIELGRUPPE

Alle Klassen

METHODISCHES KONZEPT

- Die Übung ist ein wesentlicher Baustein bei der Rhythmisierung in einem Doppelstundenblock, sie schafft Ruhe und Konzentration und führt zu einer bewussten und positiven Selbstwahrnehmung.
- Bei Lerngruppen mit hohem Bewegungsdrang ist es sinnvoll, vorher eine Bewegungsübung zu machen (Z.B. „abgespeckter Sonnengruß“, vgl. Methodenkarte).
- Bei geübten Gruppen ist es sinnvoll noch Atemübungen anzuschließen (Wechselatmung), ebenfalls kann eine „Fantasiereise“ angeschlossen werden.
- Die Übung schafft Voraussetzung für Kooperation (eine Thinkphase im Think-Pair-Share).
- Ritualisierte Übung am Stundenbeginn (kann auch bei Konzentrationsabfall während des Unterrichts nur als Atemübung eingesetzt werden)
- Die SchülerInnen lernen, sich auf sich selbst zu konzentrieren, und erlernen somit, selbstbestimmt zu handeln und zu lernen.

ABLAUF

- Die Schülerinnen und Schüler sitzen aufrecht und entspannt auf ihren Stühlen. Ich sitze ebenfalls auf einem Stuhl und mache die Übung mit.
- Alle schließen ihre Augen (*Ich schließe ebenfalls die Augen, wenn die Gruppe an die Übung gewöhnt ist, bei ungeübten Gruppen nehme ich mit Schülern, die aus dem Atem kommen, die die Augen öffnen oder unkonzentriert sind und die anderen stören, Blickkontakt auf, auf keinen Fall spreche ich die Schüler an oder verwarne sie, da sonst die Übung ge- oder zerstört wird.*)
- Ich gebe die folgenden Anweisungen mit ruhiger Stimme, ich lasse den Schülern mehrere Atemzüge Zeit und wiederhole nach Gefühl die Anweisung, die **erste und wichtigste Anweisung** mache ich je nach Bedarf immer wieder zwischen den anderen Anweisungen :

1. **Ich atme tief ein und vollständig aus.** (Nasenatmung!)
2. Während der Übung bleibe ich immer bei meinem Atem.
3. Ich konzentriere mich auf meine Füße.
4. Ich entspanne meine Füße.
5. Ich entspanne meine Knie.
6. Ich entspanne meine Beine.
7. Ich entspanne meinen unteren Rücken.
8. Ich entspanne meinen mittleren Rücken.
9. Ich entspanne meinen oberen Rücken.
10. Ich entspanne meine Arme.
11. Ich entspanne meine Hände.
12. Ich entspanne meine Finger. (Gegebenenfalls kann ich die einzelnen Finger durchgehen)
13. Ich entspanne meine Schultern.
14. **Ich entspanne meinen gesamten Rücken.**
15. Ich entspanne meinen Hals.
16. Ich entspanne meinen Nacken.
17. Ich *entspanne meinen Kopf.* (mein Kinn, meinen Mund, meine Zunge, meine Lippen, meine Nase, meine Backen, meine Ohren, meine Augen, meine Stirn, mein Gehirn)
18. **Ich entspanne meinen gesamten Körper.**
19. **Ich atme tief ein und vollständig aus.**
20. Ich bewege meine Hände, meine Schultern, meinen Körper, ich öffne die Augen.

ZU BEACHTEN IST

Diese Übung können Sie nur anleiten, wenn sie selbst mitmachen und davon „überzeugt“ sind. Passen Sie die Übung ihrem „Gefühl“ an. Das Wesen der Übung ist die Atmung, achten Sie auf diese. Ich setze sie in jeder Stunde am Anfang ein (Ritualisierung). Einige Schüler haben zunächst Widerstände gegen die Übung; sorgen Sie nur dafür, dass diese die anderen nicht stören.

Ulrich Fischer-Weissberger