

Herzlich willkommen – treten Sie ein in die Welt der Achtsamkeit.

Gehen Sie mit Schüler*innen auf eine Entdeckungsreise, wo sie lernen, mit sich selbst Kontakt aufzunehmen, wo sie mit allen Sinnen erleben, wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen. Führen Sie Ihre Schüler*innen auf neues Terrain, wo sie Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, sich zu beruhigen, zu entspannen oder zu motivieren. In einer Vorphase können kleine, aber wirkungsvolle Experimente die Neugier der Schüler*innen wecken.

Verbindung zu Lions-Quest „Erwachsen werden“:

In Kapitel 2 in „Erwachsen werden“ steht das gesunde Selbstvertrauen im Mittelpunkt. Selbstvertrauen ist in vielerlei Hinsicht der Schlüssel für eine erfolgreiche Lebensführung. Eine wichtige Säule des Selbstvertrauens sind die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ein guter Nährboden für das Bewusstsein, eigene Fähigkeiten zu besitzen, sind Erfahrungen von Selbstwirksamkeit. Die folgenden Experimente bieten ein ganzheitliches Erleben von Möglichkeiten, dort Einfluss auszuüben, wo es am wirksamsten ist – bei sich selbst. Schüler*innen machen die Erfahrung, „Herr*in im eigenen Haus zu sein“. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, wenn es wie in Kapitel 3 um Gefühle geht. Die Schüler*innen erhalten Zugang zu Möglichkeiten, sich selbst in „gutem Sinne“ zu beeinflussen.

Experiment 1

„Gedanken machen beweglich“

Im Rahmen des mentalen Trainings lernen Sportler*innen Übungen kennen, die ihnen die Kraft der Vorstellung vor Augen führen.

Geben Sie folgende Anweisungen:

- „Steht fest mit beiden Füßen auf dem Boden mit ausreichend Platz um euch herum. Hebt jetzt den rechten Arm in Schulterhöhe mit dem Daumen nach oben und dreht euch in Hüfte und Schultergelenk so weit wie möglich nach rechts. Die Füße bleiben fest auf ihrem Platz. Schaut über euren Daumen und merkt euch diese Stelle (im Raum, an der Wand ...). Dann führt ihr den Arm wieder zurück und senkt ihn ab.“
- Dreht nun nur euren Kopf nach rechts bis zu der Markierung und lenkt den Blick darüber hinaus.
- Im nächsten Schritt werden die Augen geschlossen. Der Ablauf von Schritt 1 erfolgt jetzt in der Vorstellung. Während ihr mit eurem Körper ganz ruhig bleibt, hebt ihr in der Vorstellung den Arm, dreht ihn nach rechts zur Markierung und deutlich darüber hinaus.
- Jetzt wiederholt ihr den 1. Schritt mit geöffneten Augen, dreht euch nach rechts, kommt an die Markierung und dreht euch mühelos ein gutes Stück weiter.

(Der Effekt ist für viele verblüffend und ähnlich, als wenn man intensive Dehnübungen ausgeführt hätte.)

Experiment 2

„Zitronen über Zitronen“

(S. V. Kaltwasser; S. 100 ff.)

Dieses Experiment findet sich auch im Lehrerhandbuch von „Erwachsen werden“ in Kapitel 3.05, Seite 25. Es geht um die Kraft der Vorstellung, den Einfluss unserer Gedanken auf unser Erleben.

Auch in diesem Experiment erfahren Schüler*innen sinnbildlich, wie das Denken Körpervorgänge beeinflussen kann.

Ausgangslage: Die Schüler*innen sitzen aufrecht und entspannt.

So können Sie das Experiment anleiten:

„Heute geht es darum sich etwas ganz genau vorzustellen. Macht dazu eure Augen zu und hört einfach auf das, was ich sage.

Beobachtet ganz genau, was in euren Gedanken und in eurem Körper geschieht, wenn ihr euch Dinge wie im Kino vorstellt.

Vor euch, vor eurem inneren Auge, erscheint eine richtig knallgelbe, reife Zitrone. Betrachtet sie ganz genau. Wie in Nahaufnahme seht ihr jetzt, wie die Zitrone aufgeschnitten wird. Wie mit Zauberhand ist da ein Messer, das die Zitrone zerteilt. Zitronensaft quillt aus dem Fruchtfleisch. Ihr greift nach der Zitrone, führt sie zum Mund und leckt ein wenig den Saft aus dem Fruchtfleisch.

Wie schmeckt der Saft? Spürt eure Zunge und den gesamten Mundraum. Wie fühlt sich der jetzt an?

Legt die Zitrone wieder hin und betrachtet sie noch ein wenig, während ihr noch einmal bewusst wahrnehmt, was da in eurem Mund vorgegangen ist.

Langsam darf das Bild der Zitrone wieder verschwinden – die Vorstellung ist beendet, ihr öffnet eure Augen.“

In der Regel kommt es anschließend zu einem regen Austausch. Schüler*innen wollen von ihren Geschmackserfahrungen berichten.

Hieran kann sich ein Gespräch über die Wirkung von Gedanken und Gefühlen auf den Körper anschließen: „Wie und wo spürt ihr im Körper Freude, Traurigkeit, Angst oder Wut?“

Experiment 3

„Wie man sich bewegt, so fühlt man.“

(s. V. Kaltwasser, S. 102 ff.)

Dieses Experiment zeigt den umgekehrten Weg – die Wirkung von Körperhaltungen auf die Stimmung.

„Ihr seid bereit für ein weiteres Experiment. Schließt eure Augen, damit ihr nicht abgelenkt werdet. Lasst jetzt die Schultern hängen wie unter einer großen Last, zieht die Stirn in Falten, beißt die Zähne aufeinander, lasst den Kopf hängen.

Spürt, wie sich das anfühlt, wie das auf eure Stimmung wirkt.

Jetzt richtet ihr euch langsam auf, Wirbel für Wirbel. Die Schultern heben sich, der Kopf ebenso. Dann entspannt ihr die Stirn, lockert die Kiefergelenke und setzt ein kleines Lächeln auf.

Wie fühlt sich das an im Vergleich zu eben? Was macht die Stimmung?“

Die Schüler*innen berichten von ihren Erfahrungen mit dem Experiment.

Fazit der Experimente könnte sein, dass über Vorstellungen und über die Körperhaltung eine Wirkung erzielt werden kann. Die Schüler*innen können lernen, diesen Zusammenhang für eine konstruktive Beziehungsgestaltung zu nutzen.



- Eine Übungssammlung von kleinen „Wachmachern“ und Konzentrationshelfern zum Stundenbeginn folgt im nächsten Beitrag.

Weiterführende Literatur:

Nina Hock, Barbara Innecken: Kinesiologie – Bildkarten für Kinder, Don Bosco 2018.

Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001.

Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Beltz 2017.

Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008.

Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, VAK 2018.

Maja Storch: Embodiment, Bern 2006.

Klaus Zierer: Hattie für gestresste Lehrer, Oktober 2014.