

## Gut gelaunt, aufnahmebereit, neugierig und ganz bei sich.

Mit ersten Übungen wollen wir der Aufmerksamkeit mehr Aufmerksamkeit, mehr bewusste Zuwendung schenken. Es ist keineswegs üblich, dass Schüler\*innen sich darüber im Klaren sind, wo sich ihre Aufmerksamkeit gerade befindet. Innehalten, sich bewusstwerden, wo die Aufmerksamkeit gerade ist, führt bereits zu mehr Wachheit und Präsenz.

Dass die Aufmerksamkeit immer mal wieder abschweift, ist normal und kennen wir von uns selbst. Man kann Schüler\*innen aber dabei unterstützen, zu spüren, wann dies geschieht und dadurch auch die Fähigkeit verbessern, wieder zur eigentlichen Ausrichtung zurückzukehren und somit ihre Selbstkompetenz stärken.

Ritualisieren Sie Ihren Stundenbeginn mit kleinen Stilleübungen wie dieser:

### Übung 1

#### „Geräuschvolle Stille“

Die Schüler\*innen sitzen aufrecht auf ihren Stühlen, die Augen sind geschlossen, die Hände liegen auf den Oberschenkeln – oder sie legen den Kopf auf die verschränkten Arme. Kinder, die aufrecht sitzen, die Augen aber nicht schließen möchten, können einen Punkt im Raum oder auf ihrem Tisch fixieren. Die eigentliche Stilleübung beginnt mit einem akustischen Signal (Glocke, Klangschale ...).

„Wir sind alle ganz still und lauschen auf mögliche Geräusche, die trotzdem noch zu hören sind. Vielleicht hört ihr jemanden auf dem Flur oder von der Straße oder aus dem Klassenraum ...“.

Ein Signal beendet die Stilleübung und Schüler\*innen und die Lehrperson tauschen sich aus. Oft herrscht Erstaunen über die Vielfalt der wahrgenommenen Geräusche.

Abschließend wird die Aufmerksamkeit auf den nächsten Unterrichtsschritt gelenkt.

### Übung 2

#### „Stuhlklettern“

Die Ursachen für Unruhe, mangelnde Konzentration sind nicht immer klar auszumachen. Hier können Übungen helfen, diese Unruhe abzulegen und sich neu zu fokussieren.

Geben Sie folgende Anweisungen:

- Stellt euch neben euren Stuhl.
- In einer Minute steigt ihr so oft wie möglich auf den Stuhl und auf der anderen Seite wieder hinunter.
- Ihr habt jetzt wieder eine Minute Zeit, allerdings sollt ihr jetzt nur ein einziges Mal während der Minute wie in Zeitlupe auf den Stuhl und wieder hinunterklettern. Dabei sollt ihr immer in Bewegung sein.
- Wiederholt jetzt die letzte Übung, aber diesmal mit geschlossenen Augen.
- Bleibt abschließend mit geschlossenen Augen auf dem Stuhl sitzen und spürt, wie es eurem Körper jetzt geht; spürt euren Herzschlag und euren Atem.

Ein akustisches Signal beendet die Übung. Kinder erzählen (freiwillig), was sie gespürt haben.

#### Verbindung zu Lions Quest „Erwachsen werden“:

Schon das 1. Kapitel „Gute Gemeinschaft“ bietet viele Anknüpfungspunkte. Für eine gute Lernatmosphäre sollen eigene Beiträge, also persönliche Aussagen, im Unterricht gefördert werden (S. 5 ff.). Bei den Achtsamkeitsübungen erfahren die Schüler\*innen mehr



übereinander, hören voneinander, welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede sie wahrnehmen. So kann sich ein Klima des Vertrauens entwickeln. Das ist gekennzeichnet dadurch, dass gelernt wird, sich wertschätzend zu begegnen.

Damit werden elementare Ziele von Lions Quest angesprochen, wie der Umgang mit Gefühlen (s. Kapitel 3 „Vielfältige Gefühle“), sich empathisch in andere hineinversetzen, aber vor allem sich selbst wahrnehmen. Die Schüler\*innen werden angeleitet, an ihrer eigenen Haltung zu arbeiten, wie sie sich selbst und auch die anderen erleben. Sie lernen, eigene individuelle Grenzen mehr zu erkennen und die der anderen. Umgangsformen sind gerade in der Phase der Pubertät wichtig, wo Urteile der anderen verletzend und belastend sind. Gerade hier gilt es, Schüler\*innen die Chance zu geben, bewusster miteinander umzugehen, um eine gelingende Gruppenbildung zu unterstützen.

- ➔ Im nächsten Beitrag stellen wir Ihnen Experimente vor, die den Schüler\*innen verdeutlichen, wie Körper, Gedanken und Gefühle voneinander abhängen und wie sie selbst diese Prozesse beeinflussen können.

**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.