

M.16

Psychologische und pädagogische Handlungsfelder

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Theorie und praktische Übungen für pädagogische Berufe

Nach Ideen von Stephan Sigg, Bettina Birk und Jano
Überarbeitet von Julia Matthias



© RAABE 2023

© Adobe Stock/ WavebreakMediaMicro

Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Diese Einheit aktiviert die Lernenden zur Auseinandersetzung mit den Ursachen für Stress. Sie bringt ihnen die Wirkung von Achtsamkeit näher und lädt dazu ein, die eigene Wahrnehmung zu erforschen und aktuelle Trends kritisch zu hinterfragen. Zusätzlich erhalten die Lernenden praktische Übungen, die sie in pädagogischen Berufen einsetzen können. Den Praktikum-Übungen reflektieren sie begleitend in einem Portfolio.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 10–13

Kompetenzen: Strategien des Selbstmanagements entwickeln; Gesundheitsförderung und Prävention in sozialpädagogischen Einrichtungen umsetzen; die eigene Wahrnehmung schulen

Thematische Bereiche: Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz, Körper, Meditation, Sinneswahrnehmung, Yoga, Gesundheitsförderung

Medien: Texte, Fragebogen, Diskussionskarten, Portfolio

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Abschalten und Stress vorbeugen – Wie geht das?
M 1	Gereiztheit und Kopfschmerzen – Was sind Anzeichen von Stress?
M 2	So schalte ich ab – Was sind meine Stressquellen?
M 3	Warum fühlen sich manche Menschen oft gestresst?
M 4	Anleitung für ein Portfolio
M 5	Übung I: Wer bin ich? – Einen Brief an sich selbst schreiben
M 6	Übung II: Sich selbst spüren – Eine Traumreise
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich damit auseinander, wie in unserer Gesellschaft Stress wahrgenommen wird. Anschließend reflektieren sie den eigenen Umgang mit Stress in ihrem Alltag und erkennen Ursachen für Stress.

3./4. Stunde

Thema:	Meditationsformen
M 7	Meine Meditationsübungen
M 8	Meditation to go – Entspannung per App?
M 9	Welche Meditationen gibt es?
M 10	Stille und Nichtstun – Wie gut kann man das?
M 11	Übung III: Die Schönheiten der Welt im Kleinen – Eine Gegenstandsmeditation
Inhalt:	Die Lernenden verstehen, warum Entspannungstechniken und Meditation heute bedeuten. Sie erhalten einen Überblick über Meditationstechniken und deren Ursprünge und können sie einordnen.

5. Stunde

Thema:	Achtsamkeit
M 12	Was ist Achtsamkeit?
M 13	Orte der Achtsamkeit
M 14	Übung IV: Stillstand – Eine Achtsamkeitsübung
M 15	Übung V: Achtsam durchs Jahr
M 16	Übung VI: Achtsam durch die Woche
M 17	Übung VII: Achtsam durch den Monat
M 18	Übung VIII: Kannst du den Sommer schmecken? – Eine Traumreise
M 19	Übung IX: Achtsames Essen

M 20 Übung X: Riechen und Schmecken

Inhalt: Die Lernenden setzen sich theoretisch und praktisch mit Achtsamkeit auseinander.

6. Stunde

Thema: Yoga und Meditation unter der Lupe

M 21 Yoga – Entspannung oder Kommerz?

M 22 Yoga – Was ist das überhaupt und was nicht?

Inhalt: Die Lernenden betrachten Yoga differenziert und können verschiedene Haltungen beschreiben.

7. Stunde

Thema: Meditation kritisch hinterfragt

M 23 Was bewirkt Meditation und was nicht?

M 24 Macht Meditation egoistisch? – Kritische Einwände gegen die Meditation

M 25 Übung XI: Meine Zeitdiebe

M 26 Übung XII: Worin habe ich heute mehr Zeit? – Meine Stundenblume

M 27 Übung XIII: Achtsam durchs Leben – Die 20-Minuten-Übung

M 28 Noch mehr Übungen – Für mehr Achtsamkeit und weniger Stress!

Inhalt: Die Lernenden betrachten Meditation differenziert und können verschiedene Haltungen beschreiben.

8./9. Stunde

Thema: Erklärvideos zu einer Achtsamkeitsübung erstellen

M 29 Film ab! – Ein Video zu Achtsamkeit und Stressbewältigung

Inhalt: Die Lernenden erstellen in Gruppenarbeit Erklärvideos zu einer Achtsamkeitsübung, die sie für besonders gelungen halten und präsentieren ihre Videos im Plenum.

Benötigt: Smartphone/Kamera, Yogamatte, weitere Utensilien für den Videodreh

Erwartungshorizonte

M 2



So schalte ich ab – Was sind meine Stressquellen?

Aufgabe

Wie schalten Sie ab? Füllen Sie den Fragebogen aus.

Ich gönne mir bei der Arbeit eine Auszeit (z. B. kurz die Augen schließen, durchatmen zum Fenster hinausschauen ...).

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ich aktiviere bei meinem Handy den Flugmodus (z. B. bevor ich ins Bett gehe).

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ich gehe bewusst frühzeitig ins Bett und beende den Tag „langsam“.

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ich plane ein paar Stunden ganz ohne Termine oder Aktivitäten ein.

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Was sind Ihre Stressquellen?

Ich erledige viele Aufgaben auf dem letzten Drücker.

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ich neige mir zu oft zu Perfektionismus.

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ich habe zu große Erwartungen an mich selbst.

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ich habe zu wenig Selbstvertrauen und lasse mich zu schnell aus der Ruhe bringen.

oft/regelmäßig ab und zu nie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

M 6

Übung II: Sich selbst spüren – Eine Traumreise

Manchmal wünschen wir uns weit weg. Wir suchen Ruhe und Geborgenheit. Die folgende Traumreise lädt dazu ein, den Alltag für einige Augenblicke hinter sich zu lassen und bei sich selbst anzukommen.

Aufgabe für das Portfolio

Führen Sie die folgende Übung durch und halten Sie sie in Ihrem Portfolio (M 4) fest.

Anleitung

Bewege dich noch ein wenig auf deinem Platz hin und her, bis du eine bequeme Position gefunden hast. Wenn du dich ganz wohlfühlst, atme einmal tief und lang ein und ganz langsam und ruhig wieder aus. Lege eine Hand auf deinen Bauch. Spüre, wie dein Bauch sich hebt und senkt mit jedem Atemzug. Begleite deinen Atem ganz bewusst. Komm wahr, wie Luft in die Nase einströmt, den Naseninnenraum füllt, durch den Rachen in die Lunge strömt, wie sich dein Brustkorb hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Stell dir vor, du stehst am Ufer eines Sees. Der See ist still. Leise raschelt das Gras im Wind. Das Wasser kräuselt sich leicht. Es ist warm. Du spürst einen kühlen Luftzug auf der Haut. Vorsichtig läufst du ins Wasser. Dabei setzt

du vorsichtig einen Fuß nach dem anderen auf. An den Fußsohlen spürst du die kleinen, scharfkantigen Steinchen. Langsam läufst du weiter. Vielleicht

bist du mutig und lässt dich mit ausbreiteten Armen und einem lauten Platschen rückwärts ins Wasser fallen. Vielleicht bist du aber auch etwas vorsichtiger und streckst nur die Hände und Arme ins Wasser, um sie zu befeuchten. Kannst du das kühle, weich fließende Wasser auf deiner Haut spüren?

Du greifst mit deinen Händen bis auf den Grund und lässt ein paar kleine Steine durch deine Finger rieseln. Du setzt dich ins flache Wasser und lässt den Sand durch die Finger rieseln. Es fühlt sich an wie ein Streicheln auf der Haut. Vielleicht magst du dich sogar ins Wasser legen. Spürst du, wie die Sonne dich von oben wärmt, während dein Körper im kühlenden See liegt? Wie dich getragen zu werden?

Lass dich fallen. Spüre die Ruhe, die sich in dir ausbreitet. Niemand will etwas von dir. Nichts beunruhigt dich oder macht dir Angst. Das Wasser trägt dich ohne dein Zutun. Es gibt dir ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Du fühlst dich wohl. Du fühlst dich geborgen. Spüre den Wind, wie er dich streichelt. Alles um dich herum ist still. Spüre in diese Stille hinein. Lass dich in sie hineinfallen, wie in eine weiche Wolke. Sauge sie in dich auf, bis sie dich von innen anfüllt. Spüre den Frieden außen und innen in dir. Bewahre ihn im Herzen.

Lausche nun wieder nach außen. Nimm die Geräusche um dich herum wahr. Spüre, wie du auf deinem Stuhl sitzt, nimm die Füße am Boden wahr, spüre die Arme auf dem Tisch. Öffne die Augen. Bleib noch ein wenig bei dir und kehre dann in den Raum zurück.

Autorentext.



© ds.love/E+

M 12

Was ist Achtsamkeit?

Achtsam sein bedeutet, die Umwelt bewusst und aufmerksam wahrzunehmen.

Aufgaben

1. Was ist Achtsamkeit? Erklären Sie es mithilfe der vier Fotos.
2. Warum fällt es heute vielen Menschen schwer, achtsam zu sein?
3. Was sind die Chancen von Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ...



© iStock/Mikhail Sedov



© iStock/natasaadzic



© Digital Vision/Don



© iStock/kieferpix

Achtsamkeit ...

... ist ein bewusstes und bewusstes Wahrnehmen. Achtsamkeit bedeutet so viel wie „Aufmerksamkeit“ oder „Konzentration“. Wer achtsam ist, konzentriert sich auf den jetzigen Moment und ist in Gedanken nicht schon bei Dingen, die danach folgen. Man denkt nicht an die Vergangenheit und nicht an die Zukunft – das fällt vielen gar nicht so leicht! Achtsame Menschen nehmen ihre Gefühle, ihren Körper und ihre Umwelt bewusst wahr. Achtsam sein heißt auch, nicht zu bewerten: Man nimmt wahr, aber bewertet diese Wahrnehmung nicht.

M 26

Übung XII: Wofür hätte ich gerne mehr Zeit? – Meine Stundenblume

Den Stundenblumen kommt im Roman „Momo“ eine wichtige Bedeutung zu. Sie wachsen im Herzen der Menschen und stehen für deren Lebenszeit. Die grauen Herren stehlen ihnen die Blüten. Aus den getrockneten Blättern drehen sie sich Zigarren, mit denen sie sich am Leben erholen.

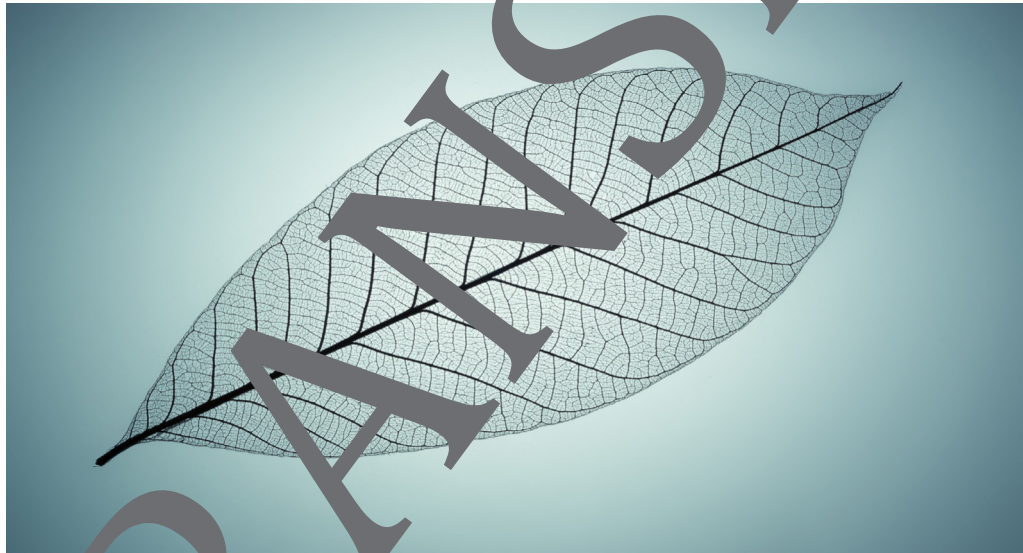
Aufgabe für das Portfolio

Führen Sie die folgende Übung durch und halten Sie sie in Ihrem Portfolio (M 4) fest.

Anleitung

1. Überlege, wo dir Zeit verloren geht. Tauscht euch in der Klasse über eure Erfahrungen aus.
2. Notiere für dich auf den Blütenblättern einen Wunsch: Wofür hast du gerne mehr Zeit?
3. Bastelt aus den Blättern eine Stundenblume.

Wofür hätte ich gerne mehr Zeit?



© Mirjam Moment/Geist/Innospec

M 29

Film ab! – Ein Video zu Achtsamkeit und Stressbewältigung

Nun haben Sie viel über einen achtsamen Umgang mit sich selbst gelernt. Bestimmt haben Sie einige Übungen entdeckt, die Ihnen guttun und Ihnen Freude machen. Drehen Sie ein Erklärvideo zu Ihren Lieblingsübungen. Das Video könnte auf einem Schulfest oder am Tag der offenen Tür gezeigt werden.

Aufgaben

1. Bilden Sie Dreiergruppen. Schauen Sie in Ihre Portfolios: Welche Übungen haben Ihnen besonders gut gefallen?
2. Entscheiden Sie sich für eine Übung. Beschreiben Sie diese in Ihrem Erklärvideo.
3. Formulieren Sie einen Text, in dem diese Übung erläutert wird. Wählen Sie eine Person aus, welche den Text spricht, während die anderen die Übung in Stille ausüben. Tipp: Notieren Sie sich den Text nicht nur in Stichpunkten. Formulieren Sie ihn aus. So wird der Video-Dreh nachher leichter.
4. Wählen Sie einen schönen und geeigneten Ort für den Video-Dreh.
5. Erstellen Sie nun ein Video zu Ihrer Lieblingsaufgabe.
6. Präsentieren Sie Ihre Videos im Kurs.

Unser Text zur Beschreibung der Übung

Live beim



© Olga Rolenko/Moment.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de