



# Superkraft Fühlen

**Art der Übung:** Ruhig | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

🕒 **Ziel der Übung:** Bewusstsein für die Umgebung entwickeln und den Tastsinn nutzen, um sie besser zu verstehen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Gegenstände, die die Schülerinnen und Schüler berühren können (ein Gegenstand pro Person) – zum Beispiel ein Stein.

## 1. Achtsamkeitsroutine:

### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

*siehe Beschreibung S. 169*

## 2. „Superkraft Fühlen“ vorstellen

[30 Sek.]

### ➔ **Sagen Sie:**

*Heute stellen wir uns vor, wir seien Superheldinnen und Superhelden. Alle Superhelden haben Superkräfte. Eure heutige Superkraft wird euer Tastsinn sein.*

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Gegenstände zum Berühren oder weisen Sie sie an, einen Gegenstand auszuwählen und vor sich auf den Tisch zu stellen.**

## 3. In Position begeben – sitzend

*siehe Beschreibung S. 169*

## 4. Bauchatmung

*siehe Beschreibung S. 170*

## 5. Superkraft Fühlen

[bis zu 5 Min.]

### ➔ **Sagen Sie:**

*Wir werden unsere Tastsinn-Superkraft jetzt aktivieren. Nehmt jetzt euren Gegenstand und schließt eure Augen.*

*Fühlt zunächst den Gegenstand. Achtet darauf, was ihr fühlt. Wenn ihr euch konzentriert, könnt ihr möglicherweise etwas an dem Gegenstand spüren, das euch bisher nicht aufgefallen ist. Fühlt den Gegenstand weiter und aktiviert eure Tastsinn-Superkraft.*

➔ **Machen Sie hier eine Pause und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einige Augenblicke den Gegenstand fühlen.**

## 6. Abschluss

[2 Min.]

### ➔ **Sagen Sie:**

*Öffnet eure Augen und konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum.*

### ➔ **Fragen Sie:**

*Was habt ihr bemerkt, als ihr eure Tastsinn-Superkraft eingesetzt habt?*

*Wie hat es sich angefühlt?*

*Wie könnt ihr eure Tastsinn-Superkraft im realen Leben nutzen?*

### ➔ **Sagen Sie:**

*Bedenkt, dass wenn ihr eure Superkräfte trainiert, ihr diese Kräfte verbessern könnt und euch jederzeit und an jedem Ort entspannen und besser konzentrieren könnt.*

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**

