



Zeigen und Sagen

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Alle Sinne nutzen, um die Umgebung zu verstehen

Zeit: 10 Minuten

Material: Ein Gegenstand für jede Schülerin und jeden Schüler

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Zeigen und Sagen“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir uns mit den Sinnen befassen, die wir nicht so oft nutzen.

Oftmals nutzen wir nur unser Sehvermögen und vergessen die anderen Sinne. Bevor wir diese Aktivität beginnen, wird sich jede Person jetzt einen Gegenstand aus dem Klassenraum aussuchen. Zeigt diesen Gegenstand niemandem, sondern behaltet ihn für euch.

➔ Achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler geeignete Gegenstände aussuchen, die die anderen Schülerinnen und Schüler berühren können.

3. In Position begeben – in Paaren sitzend

[1 Min.]

➔ Sagen Sie:

Für diese Aktivität müsst ihr eine Partnerin oder einen Partner und einen Platz finden, an dem ihr gemeinsam sitzen könnt.

Findet zuerst eine Partnerin oder einen Partner und setzt euch nebeneinander. Zeigt eurem Gegenüber nicht euren Gegenstand. Wählt eine Person „A“ und eine Person „B“.

➔ Unterbrechen Sie und helfen Sie den Schülerinnen und Schülern, Paare zu bilden, oder weisen Sie sie zu. Berücksichtigen Sie bei der Zuweisung eventuelle kulturelle oder geschlechtsbezogene Gepflogenheiten. Wenn die Schülerinnen und Schüler sich nicht selbst zwischen A/B entscheiden können, zählen Sie ab und weisen Sie die Rollen zu.

➔ Sagen Sie:

Bevor wir die Übung beginnen, konzentrieren wir uns auf uns selbst.

Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.

Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es für euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.

Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.



4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Zeigen und Sagen

[bis zu 5 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Wir werden jetzt unseren Tastsinn nutzen, um die Gegenstände zu erkennen. Zeigt eurer Partnerin oder eurem Partner nicht euren Gegenstand.

Person A sollte die Augen schließen. Person B legt den Gegenstand in die Hand von Person A. Wenn ihr den Gegenstand nun berührt, beschreibt, wie er sich in eurer Hand anfühlt.

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern eine Minute Zeit, um ihren Gegenstand zu berühren und zu beschreiben. Fahren Sie nach einer Minute wie unten beschrieben fort.**

➔ **Sagen Sie:**

Öffnet eure Augen und betrachtet den Gegenstand. Erzählt eurem Gegenüber, ob euch der Gegenstand überrascht hat. Welchen Gegenstand habt ihr vermutet? Habt ihr zuvor etwas anderes gefühlt, als was ihr über den Gegenstand wusstet?

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern eine Minute Zeit zur Diskussion in Paaren.**

➔ **Wiederholen Sie die Aktivität mit Person B.**

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Versammelt euch jetzt wieder als Klasse.

➔ **Fragen Sie:**

Welche Werkzeuge und Strategien habt ihr verwendet, um den Gegenstand zu beschreiben?

Wie hat es sich angefühlt, den Gegenstand nicht sehen zu können?

War es schwer, den Tastsinn anstatt der Augen zu nutzen, um den Gegenstand zu beschreiben?

Wie werdet ihr das, was ihr bei dieser Aktivität gelernt habt, im realen Leben nutzen?

➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit und mit allen Gegenständen üben könnt. Es kann hilfreich sein, sich einige Augenblicke Zeit zu nehmen, um sich auf die eigenen Sinne und die Umgebung zu konzentrieren.

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

