

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Religion Sekundarstufe I, Ausgabe: 55
Titel: Achtsamkeit - den Augenblick einfangen (31 S.)

Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/sekundarstufe.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

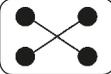
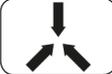
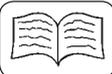
Teil 2.2: Freiheit und Verantwortung

2.2.8 Achtsamkeit – den Augenblick einfangen

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schüler sollen

- ◆ sich über die Bedeutung von Anspannung und Entspannung Gedanken machen,
- ◆ die Erzählung von Marta und Maria im Rollenspiel erarbeiten,
- ◆ das Gleichnis vom Sämann erarbeiten und deuten,
- ◆ Übungen zur Achtsamkeit kennenlernen und reflektieren,
- ◆ Achtsamkeit in Bezug auf sich selbst, auf andere Menschen und die Natur einüben,
- ◆ Zitate und Geschichten zur Achtsamkeit lesen und diskutieren,
- ◆ ein kleines Buch der Achtsamkeit führen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>Die vorliegenden Materialien können auf verschiedene Weise eingesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • als Unterrichtseinheit, z. B. in der Advents- oder Fastenzeit, • als jahresbegleitende Impulse, z. B. mit dem Beginn eines neuen Kalender- oder Kirchenjahrs. <p>I. Hinführung</p> <p>Anspannung und Entspannung Im Laufe eines Schultages wird viel von den Schülern verlangt: Sie müssen still sitzen, zuhören, schreiben, lernen, arbeiten. Viele Schüler fühlen sich gestresst. In dieser Einheit lernen die Schüler, auf sich selbst zu achten.</p> <p>Alternative: Eine der Geschichten aus dem späteren Unterrichtsverlauf wird einführend behandelt.</p>	<p>Am Ende werden die Impulse, Übungen und Texte zu einem Büchlein gebunden.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Die Begriffe werden ausgeschnitten und sortiert. Mit dem Lernpartner diskutieren die Schüler die unterschiedliche Einordnung der Begriffe, bevor sie sie aufkleben. → Arbeitsblatt 2.2.8/M1*</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Die Geschichte wird (vor-)gelesen und besprochen. → Arbeitsblätter 2.2.8/M5I bis o**</p>
<p>II. Erarbeitung</p> <p>Achtsamkeit ist Übungssache! Was bedeutet der Begriff „Achtsamkeit“? Welche Bedeutung hat er für den Alltag?</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Die Schüler erarbeiten den Text und bringen den Inhalt mit eigenen Erfahrungen in Verbindung. → Arbeitsblatt 2.2.8/M2a und b*</p>

2.2.8

Achtsamkeit

Teil 2.2: Freiheit und Verantwortung

„Maria hat das Bessere gewählt ...“

Jesus besucht Maria und Marta. Marta ist die Geschäftige, die für Jesus sorgt. Maria setzt sich zu ihm und hört ihm zu.

Von der Bedeutung spiritueller Übungen

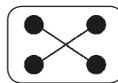
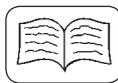
Anhand des Gleichnisses vom Sämann erfahren die Schüler über die Bedeutung spiritueller Übungen.

Übungen, Zitate und Texte

Im Folgenden finden Sie Übungen, Zitate und Texte zum Thema „Achtsamkeit“. Diese können für die Schüler vervielfältigt werden. Die Schmuckblätter werden ebenso vervielfältigt und den Schülern zur Verfügung gestellt.

Für einige Übungen werden alltägliche Materialien oder einfache Nahrungsmittel (z. B. Rosinen, Nüsse – siehe M5g) benötigt. Zwei Übungen (siehe M5d) finden im Freien statt.

Im Anschluss an jede Übung halten die Schüler auf einem Schmuckblatt fest, wie es ihnen ergangen ist, wie sie sich gefühlt haben und welche Erfahrungen sie machen konnten. Die Materialien M5p und q bieten neben dem Deckblatt für das Achtsamkeits-Büchlein drei Schmuckblatt-Varianten zur Wahl: a) für Texte, b) für Texte mit Bild, c) für Bilder.

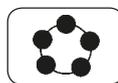
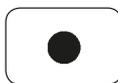
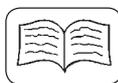


Mithilfe der Arbeitsaufträge versuchen die Schüler, ihre Persönlichkeit einzubringen: Welcher Typ bin ich? Bin ich eher Marta oder eher Maria?

Der Bibeltext wird anschließend in einer Gruppenarbeit vertieft und weitergeführt. Das Rollenspiel führen die Gruppen vor.

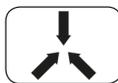
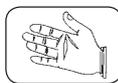
→ **Arbeitsblatt 2.2.8/M3a***

→ **Gruppenarbeit 2.2.8/M3b und c****



Die Schüler erarbeiten das Gleichnis vom Sämann und bringen es mit dem anschließenden Text über spirituelle Übungen in Verbindung. Danach lesen sie die Deutung Jesu und vergleichen sie mit ihrem eigenen Glauben.

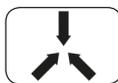
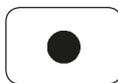
→ **Arbeitsblatt 2.2.8/M4a bis c****



Übungen: Aus den verschiedenen Angeboten kann für jede Stunde eines ausgewählt und durchgeführt werden. Viele eignen sich auch als Hausaufgabe. Die Schüler berichten dann im Unterricht von ihren Erfahrungen.

→ **Übungen 2.2.8/M5a bis i***

→ **Schmuckblätter 2.2.8/M5p und q**



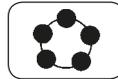
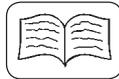
Zitate: Aus der Sammlung wählen sich die Schüler ein (oder auch mehrere) Zitat(e) aus und schreiben bzw. zeichnen dazu.

→ **Zitate 2.2.8/M5j und k****

→ **Schmuckblätter 2.2.8/M5p und q**

Achtsamkeit**2.2.8****Teil 2.2: Freiheit und Verantwortung**

Für eine langfristige Sammlung bietet es sich an, jedem Schüler einen Briefumschlag zu geben, in dem er alle Blätter sammeln kann – bevor sie am Ende gebunden werden.



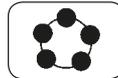
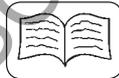
Geschichten: Die Geschichten können über die Einheit verteilt eingesetzt werden. Nach dem Lesen folgt jeweils eine Besprechung.

→ **Geschichten 2.2.8/M5l bis o****

→ **Schmuckblätter 2.2.8/M5p und q**

III. Weiterführung und Transfer**Als ich mich selbst zu lieben begann ...**

Am Ende kann ein Text betrachtet werden, der viele Erfahrungen, die die Schüler während der Einheit – hoffentlich – gemacht haben, noch einmal auf den Punkt bringt.



Der Text wird gelesen und diskutiert.

Die Tabelle ergänzen die Schüler selbstständig.

→ **Arbeitsblatt 2.2.8/M6a und b****

Tipp:

- Marjorie Thompson: Achtsamkeit – vom Umgang mit der eigenen Seele, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 1995
- Ilios Kotsou: Das kleine Übungsheft Achtsamkeit, Trinity Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2013

Autorin: Dagmar Keck, geb. 1965, studierte unter anderem Theologie, Musik, Gemeinschaftskunde und Wirtschaftslehre an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Sie unterrichtet an der Gemeinschaftsschule in Herrischried und ist dort Fachbereichsleiterin für Religion. Neben ihrem schulischen Engagement arbeitet sie aktiv in der heimatlichen Kirchengemeinde mit und gibt die Ideenbörse Religion Sekundarstufe I heraus.

Teil 2.2: Freiheit und Verantwortung

Anspannung und Entspannung

Lärm	Aktion
Geschrei	Meditation
Anforderungen	Anspannung
Nichtstun	Erwartungen
Krach	Gespräch
Gelassenheit	Ruhe
Reaktion	Stille
Arbeit	Achtsamkeit
Stress	Entspannung

Arbeitsaufträge:

1. Schneide die Begriffskarten aus.
2. Lege auf die eine Seite die Begriffe, die für dich zur Anspannung führen, die dich eher belasten.
3. Lege auf die andere Seite die Begriffe, die für dich zur Entspannung führen.
4. Vergleiche deine Wertung mit der deines Lernpartners.
 - a) Welche Übereinstimmungen gibt es?
 - b) Welche Begriffe habt ihr unterschiedlich eingeordnet? Diskutiert darüber.
5. Klebe deine Begriffe mit der entsprechenden Überschrift auf.