



# Einstieg und Abschluss für die Stunden

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

Jede Stunde sollte mit der gleichen Achtsamkeitsübung beginnen und dem gleichen Schlussritual (Reflexion und Achtsamkeitsübung) enden. Je häufiger die Schüler\*innen die Achtsamkeitsübungen machen, umso leichter können sie sich darauf einlassen und umso eher profitieren die Schüler\*innen von dem beruhigenden und klärenden Effekt.

## **Achtsamkeitsübung zum Stundenanfang**

*„Setz dich bequem hin.“ (nicht zu schnell sprechen, Pausen machen!)*

*„Stell die Beine hüftbreit auf und lege die Hände locker auf die Oberschenkel.*

*Dein Kopf ruht locker auf der Halswirbelsäule. Die Schultern hängen locker runter.*

*Wenn es dir bequemer ist, kannst du auch die Arme auf den Tisch legen und den Kopf auf deine Arme legen.*

*Mach die Augen zu.*

*Ruckel dich noch ein bisschen zurecht, bis du wirklich bequem sitzt und geh mit der Aufmerksamkeit zu deiner Atmung.*

*Hör auf den Klang der Klagschale. (Klagschale wird ein- oder zweimal angeschlagen)*

*Fang dann an, langsam ein und aus zu atmen.*

*Ein und aus. Ein und aus.*

*Spür den Atem im Brustkorb.*

*Spür deinen Atem im Bauch und im Rücken.*

*Bleib mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deiner Atmung. Nichts anderes ist jetzt wichtig.*

*Nur das Ein und Aus deiner Atmung.*

*Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst.*

*Bist du gut oder schlecht gelaunt?*

*Bist du angespannt oder genervt?*

*Oder ruhig und entspannt?*

*Was würde dir jetzt guttun?*

*Guck dir deine Gedanken und Gefühle kurz an und lass sie dann weiterziehen.*

*Und geh mit deiner Aufmerksamkeit wieder zur Atmung.*

*Spüre deinen Atem an unterschiedlichen Stellen in deinem Körper.*

*Und spüre die Ruhe, die sich mit jedem Atemzug mehr in dir ausbreitet.*

*(Pause, Stille)*

Es schließt sich die Rückholphase an, die niemals weggelassen werden darf und die Schüler\*innen wieder im Klassenraum verortet. Hier empfiehlt es sich etwas lauter zu werden, um den Übergang zu signalisieren.



# Einstieg und Abschluss für die Stunden

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

*„Mach dich bereit, wieder zurück zu kommen.*

*Fang langsam an, deine Füße und Zehen zu bewegen*

*Wenn du möchtest, kannst du die Fußspitzen ranziehen und wieder strecken.*

*Nun fang an deine Finger und Hände zu bewegen.*

*Balle deine Hände zu Fäusten und öffne sie wieder.*

*Streck deine Arme über den Kopf und räkle dich. Streck dich so weit du kannst.*

*Wenn du möchtest, gähne einmal herzhaft, dann öffne die Augen und komm zurück in unser Klassenzimmer“*

Je nach Lerngruppe kann eine kurze Bewegungsübung folgen, z.B. das Ausklopfen des Körpers oder eine kurze Body Percussion, bevor die Schüler\*innen ein kurzes Feedback geben, wie es ihnen mit der Übung ergangen ist.

## Reflexion und Abschluss der Stunde

Jede Stunde sollte mit einer kurzen Reflexionsphase enden. In einer Murmelrunde tauschen sich die Sitznachbar\*innen über die Fragen: „Was hat mir heute besonders gut gefallen?“ und „Was möchte ich mir merken?“ aus. Einzelne (freiwillige) Beiträge werden im Plenum gesammelt.

Eine kurze Achtsamkeitsübung schließt die Stunde ab.

*„Setz dich bequem hin, schließ die Augen und höre auf den Klang der Klangschale. (Klangschale wird angeschlagen.)*

*Geh in Gedanken nochmal zum Stundenanfang. Mit welchem Gefühl bist du heute in die Stunde gekommen?*

*Nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst, ohne es zu bewerten.*

*Atme noch einige Male langsam ein und aus.*

*Und genieße den Moment der Ruhe, die sich in deinem Körper ausbreitet.“*

Die Rückholphase und Verabschiedung der Schüler\*innen bildet das Ende der Stunde.



## Herzmeditation

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

Die Herzmeditation vereint Atemübungen mit Imaginationen und Elementen des autogenen Trainings. Wie bei allen Entspannungsübungen ist die Rückholphase äußerst wichtig, mit der die Schüler\*innen wieder im Hier und Jetzt verortet werden.

*„Setz dich bequem hin und schließ die Augen.*

*Höre den Klang der Klangschale und komm zur Ruhe. (Klangschale anschlagen.)*

*Geh mit der Aufmerksamkeit zu deiner Atmung*

*Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.*

*Wenn es dir schwerfällt durch den Mund auszuatmen, atme weiter durch die Nase aus. Das ist okay.*

*Atme ein und aus.*

*Ein und aus.*

*Bleib mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deiner Atmung.*

*Wenn andere Gedanken in dir auftauchen, schau sie kurz an und lass sie dann weiterziehen.*

*Jetzt geht es nur um dich und deine Atmung.*

*Spüre, wie sich mit jedem Einatmen deine Bauchdecke leicht wölbt und mit jedem Ausatmen sanft zurückfedert.*

*Mit jedem Einatmen wird dein Bauch etwas runder und beim Ausatmen wieder flacher.*

*Wenn du möchtest, leg mal eine Hand sanft auf deinen Bauch und lass deinen Atem beim Einatmen in deine Hand fließen.*

*Stell dir vor, du könntest deine Atemluft bis in deine Hand schicken.*

*Geh nun mit der Aufmerksamkeit zu deinen Füßen.*

*Spüre, wie deine Füße schwer auf dem Boden stehen.*

*Stell dir vor, wie bei jedem Ausatmen die Füße auf dem Boden etwas schwerer werden.*

*Mit jedem Ausatmen gibst du etwas mehr Gewicht ab.*

*Stell dir vor, mit jedem Ausatmen würden deine Füße von einer goldenen warmen Flüssigkeit durchströmt, die deine Füße angenehm warm werden lässt.*

*Spüre die Wärme in deinen Füßen.*

*Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Beinen.*

*Spüre, wie deine Beine schwer und entspannt auf der Sitzfläche des Stuhls liegen.*

*Stell dir vor, wie mit jedem Ausatmen deine Beine noch etwas schwerer werden.*

*Mit jedem Ausatmen gibst du etwas mehr Gewicht an den Stuhl ab.*

*Spüre deine Beine schwer und warm auf dem Stuhl liegen.*



## Herzmeditation

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

*Gehe jetzt mit der Aufmerksamkeit zu deinem Becken und gib auch hier mit jedem Ausatmen mehr Gewicht an den Stuhl ab.*

*Dein Becken sitzt schwer und entspannt auf dem Stuhl.*

*Das Gleiche machst du mit deinem Rücken, mit jedem Ausatmen gibst du mehr Gewicht an deine Umgebung ab.*

*Füße, Beine, Po und Rücken sind ganz schwer und warm.*

*Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Händen.*

*Spüre deine Hände locker und entspannt auf deinen Oberschenkeln liegen.*

*Es gibt jetzt nichts, was du jetzt festhalten musst.*

*Stell dir vor, du könntest deine Atemluft bis in deine Hände schicken.*

*Und mit jedem Ausatmen fließen alle Reste des Festhaltens aus deinen Händen raus. Es gibt nichts, was du jetzt tun musst.*

*Stell dir vor, in deinen Handflächen würden kleine Sonnen aufgehen und ihre Wärme verströmen.*

*Du atmest ein und aus.*

*Ein und aus.*

*Lege nun eine Hand auf dein Herz.*

*Vielleicht kannst du sogar das Schlagen deines Herzens spüren.*

*Stell dir vor, wie dein Herz gleichmäßig und warm in deinem Brustkorb pulsiert.*

*Spüre die Wärme deiner Hand.*

*Geh nun in Gedanken zu einem Menschen, den du sehr, sehr lieb hast.*

*Vielleicht hast du auch ein Haustier, das dir ganz besonders wichtig ist.*

*Spüre, wie das Gefühl der Liebe ganz warm deinen ganzen Brustkorb durchströmt. Nimm das intensive Gefühl der Wärme wahr.*

*Vielleicht kennst du den Ausdruck „Es wird einem warm ums Herz.“, wenn jemand besonders schöne und positive Gefühle hat.*

*Bleibe noch einen Moment bei diesem Gefühl. (Zeit zum Nachspüren lassen.)*

*Dann mach dich langsam bereit, von deiner Herzreise zurückzukommen.*

*Fang an, deine Füße zu bewegen. Du kannst deine Fußspitzen zum Körper ran ziehen und wieder strecken.*

*Fang dann an, deine Hände zu bewegen, z.B. indem du kurz eine Faust machst und die Finger dann wieder streckst.*

*Räkel und streck dich nochmal ausgiebig.*

*Lass dir Zeit.*

*Und wenn du so weit bist, öffne deine Augen und komm zurück in die Gruppe.*



## Einen Lieblingsort in der Natur finden

Setzt euch bequem hin. (ggf. hier schon zum „Du“ wechseln, Pausen machen!)

Stellt die Beine hüftbreit auf und legt die Hände locker auf die Oberschenkel.

Der Kopf ruht locker auf der Halswirbelsäule. Die Schultern hängen locker runter.

Wenn es euch bequemer ist, könnt ihr auch die Arme auf den Tisch legen und den Kopf auf eure Arme legen.

Macht die Augen zu.

Ruckelt euch noch ein bisschen zurecht, bis ihr wirklich bequem sitzt und geht mit der Aufmerksamkeit zu eurer Atmung.

Fangt an, langsam ein und aus zu atmen.

Ein und aus. Ein und aus.

Bleibt mit eurer Aufmerksamkeit ganz bei eurer Atmung. Nichts anderes ist jetzt wichtig.

Nur das Ein und Aus eurer Atmung.

Kommt dann mit mir auf eine Phantasiereise.

Stell dir vor, wie du von deinem Platz aufstehst und diesen Raum verlässt.

Du gehst die Treppen hinunter und gehst durch die Schultür

Du überquerst den Schulhof und läufst die Straße entlang.

Du kennst diese Straße, die Häuser, die Geschäfte.

Schon unzählige Male bist du hier langgelaufen.

Dann biegst du um die Ecke.

Diese Straße kommt dir nicht mehr bekannt vor.

Du hast Lust, die neue Umgebung zu erkunden und läufst noch ein bisschen weiter.

Dann kommst du an ein kleines Treppchen.

Wo das wohl hinführt? Du bist neugierig und läufst das Treppchen hinunter.

Und findest dich auf einer grünen Wiese wieder.

Das Gras steht hoch und ist voller bunter Blumen, rote, gelbe, blaue Blüten.

Es sieht wunderschön aus.

Du siehst Schmetterlinge flattern und dicke Hummeln von Blüte zu Blüte fliegen.

Die ganze Wiese summt und surrt voller Leben.

Die Sonne scheint und wärmt dich angenehm.



## Phantasiereise

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

Du hast Lust dir die Schuhe auszuziehen und läufst barfuß weiter.

Das Gras ist ganz weich unter deinen Füßen und manchmal kitzelt es ein bisschen an deinen Fußsohlen.

Langsam gehst du durch das Gras und genießt die Stille der Natur. Du hörst nur das Summen und Surren der Hummeln.

Aber nein, da gibt es noch ein weiteres Geräusch. In der Ferne hörst du Vögel zwitschern.

Am Rand der Wiese sieht du hellgrüne und dunkelgrüne Bäume und Büsche stehen.

Du gehst dorthin und siehst die vielen unterschiedlichen Vögel, die in den Büschen sitzen

Sie zwitschern und singen um die Wette.

Du gehst zu einem Baum, setzt dich auf den Boden und lehnst dich an den warmen Stamm. Angenehm warm und trocken fühlt sich die Rinde an und du riechst den Geruch des Holzes.

In der Ferne siehst du zwei Häschen, die fröhlich fangen spielen. Du guckst ihnen eine Weile zu.

Du fühlst dich wohl und geborgen und ruhst dich ein wenig aus.

Wenn du den Kopf in den Nacken legst, siehst du durch die Zweige den blauen Himmel.

Ein paar Wölkchen ziehen langsam vorüber. Ganz friedlich ist dieser Ort.

Dann machst du dich auf, weiter zu gehen.

Du kommst an den Rand eines kleinen Wäldchens. Die Sonne scheint durch das Blätterdach und glitzert auf den Ästen und Blättern.

Hier fühlt sich der Boden anders an. Samtig-weich fühlt sich der Boden unter deinen nackten Füßen an und angenehm feucht. Fast ist es so, als würdest du mit jedem Schritt ein bisschen einsinken.

Die Luft ist ganz klar und riecht würzig frisch. In einiger Entfernung hörst du einen Specht klopfen.

Du atmest einige Male tief ein und aus. Wie gut die saubere Waldluft deiner Lunge tut.

Ganz sanft bewegen sich die Baumwipfel im Wind.

Du bleibst noch ein Weilchen stehen und genießt die Stille der Natur.

Dann gehst du weiter. Wieder verändert sich die Landschaft. Der Wald liegt hinter dir und du läufst wieder durch eine Wiese.

Du hörst ein Plätschern. Wo das wohl herkommt? Als du weitergehst, kommst du an einen kleinen Bach mit einem kleinen Strand. Der Sand fühlt sich warm und weich unter deinen Füßen an und du setzt dich ans Ufer und siehst dem Bach zu.

Aber was ist denn das? Im Bach tummeln sich viele kleine Fische. Wie lustig die aussehen. Du siehst ihnen beim Spielen zu.

Du sitzt am Ufer und lässt den warmen Sand durch deine Finger rieseln. Es gibt nichts, was du jetzt tun musst. Nur dasitzen und dem Plätschern zuhören.

Dir ist angenehm warm, ein kleines Lüftchen weht und du fühlst dich rundum wohl.

Während du dasitzt, überlegst du dir, welcher Ort dir am besten gefallen hat.

Die Wiese, der Baum, der Wald oder der kleine Bach?

Geh in Gedanken nochmal zu deinem Lieblingsplatz und präge dir ein, wie es dort aussieht, wie es dort riecht und wie es sich anfühlt, dort zu sein.

Bleib noch ein Weilchen sitzen und ruh dich aus.

Atme noch einige Male langsam ein und aus und genieße es an deinem Lieblingsplatz zu sein.

Dann machst du dich langsam bereit, von deiner Reise zurückzukommen

Fang langsam an, deine Füße und Zehen zu bewegen

Wenn du möchtest, kannst du die Fußspitzen ranziehen und wieder strecken.

Nun fang an deine Finger und Hände zu bewegen.

Balle deine Hände zu Fäusten und öffne sie wieder.

Streck deine Arme über den Kopf und räkle dich. Streck dich so weit du kannst.

Wenn du möchtest, gähne einmal herzhaft, dann öffne die Augen und komm zurück in unser Klassenzimmer

## Die Mauer<sup>1</sup>

Ein Mönch hatte den Auftrag erhalten in seinem Kloster eine Mauer zu bauen.

Da er noch nie zuvor gemauert hatte, war diese Aufgabe nicht einfach. Aber er gab er sich die größte Mühe, alle 1000 Steine gerade und gleichmäßig aufeinander zu setzen und einzupassen.

Als die Mauer schließlich fertig war, trat er voller Stolz einen Schritt zurück, um sein Werk zu begutachten. Da erschrak er sich! Obwohl er sich so große Mühe gegeben hatte, waren zwei Steine schief eingesetzt. Was für ein grauenhafter Anblick! Am liebsten hätte er die ganze Mauer eingerissen und neu gebaut. Aber das war nicht möglich.

Viele Monate später als Besucher des Klosters im Garten umherwanderten, fiel der Blick eines Gastes auf das Mauerwerk. „Das ist aber eine schöne Mauer!“, bemerkte er.

„Mein Herr“, erwiderte der Mönche überrascht, „haben sie einen Sehfehler? Fallen ihnen denn nicht die beiden schiefen Mauersteine auf?“

„Ja“, sagte der Gast, „ich sehe die beiden mangelhaften Backsteine, aber ich sehe auch 998 gut eingesetzte Steine.“

Der Mönche war überwältigt. Zum ersten Mal sah er neben den beiden schief eingesetzten Mauersteinen auch die vielen anderen Steine. Sie alle waren perfekt eingesetzt.

1. Was hat die Bemerkung des Gastes für den Mönch verändert? Diskutiert in Partnerarbeit und notiert eure Ideen.
2. Überlegt gemeinsam, was ihr einem Freund sagen würdet, der einen Fehler gemacht hat. Schreibt gemeinsam einen Dialog.
3. Wie kannst du gut für dich sorgen? Was hilft dir, wenn du einen Fehler gemacht hast und an dir zweifelst? Schreibe auf!
4. Wochenübung: Notiere bis zur nächsten Stunde jeden Abend einige Stichpunkte zu den Fragen:
  - a) Was ist mir heute gut gelungen?
  - b) Was war heute besonders schön oder hat dir besonders Spaß gemacht?

---

<sup>1</sup> Angelehnt an <https://mehrentspannung.de/perfektionismus-metapher-die-perfekte-mauer/> Zugriff am 16.02.2024



1. Lies dir die Liste der Eigenschaften durch und kreuze an, wo du dich einordnest.
2. Sicher fallen dir noch Eigenschaften von dir ein, die nicht auf der Liste sind. Diese kannst du in die leeren Felder eintragen.
3. Welche deiner Eigenschaften gefallen dir besonders gut? Nenne mindestens 5 Eigenschaften.

still							gesprächig
selbstsicher							unsicher
misstrauisch							vertrauensvoll
ordentlich							unordentlich
freundlich							motzig
nicht hilfsbereit							hilfsbereit
besonnen							unbeherrscht
nicht zuverlässig							zuverlässig
sportlich							unsportlich
langweilig							witzig
großzügig							geizig
pünktlich							unpünktlich
chaotisch							organisiert
faul							fleißig
mutig							feige
rücksichtsvoll							rücksichtslos
ernst							albern
überlegt							planlos
kreativ							unkreativ
geduldig							ungeduldig
gut gelaunt							schlecht gelaunt



# Selbsteinschätzung: Meine Eigenschaften

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Schüler\*innen still und aufmerksam sind, damit sie ihren Einsatz nicht verpassen. Kein\*e Schüler\*in weiß vorher, wann sie/er dran ist, sondern muss auf ihr/sein „Einsatzzeichen“ warten. Die Sätze werden von der Lehrkraft auseinandergeschnitten, gemischt und nach dem Zufallsprinzip verteilt. Jede\*r liest nur ihren/seinen Schnipsel, ohne ihn zu zeigen und wartet dann auf ihren/seinen Einsatz.

Je nach Anzahl der Schüler\*innen, erhalten einige zwei Schnipsel.

Wenn jemand „Los!“ sagt, klatsche dreimal in die Hände.
Wenn jemand dreimal in die Hände klatscht, gehe vor zum Lehrerpult und lege dein Mäppchen dorthin.
Wenn jemand sein Mäppchen auf das Lehrerpult gelegt hat, tausche mit deinem Sitznachbarn/deiner Sitznachbarin den Platz.
Wenn jemand mit seinem Sitznachbarn/seiner Sitznachbarin den Platz getauscht hat, sage alle Namen der Klassen einmal auf.
Wenn jemand alle Namen der Klasse einmal aufgezählt hat, hole das Mäppchen vom Lehrerpult und gebe es dem Mitschüler/der Mitschülerin, dem/der es gehört.
Wenn jemand ein Mäppchen vom Lehrerpult geholt hat, sag den beiden Mitschülern/Mitschülerinnen, die Plätze getauscht haben, dass sie sich wieder richtig hinsetzen sollen.
Wenn zwei Mitschüler/Mitschülerinnen die Anweisung bekommen haben, sich wieder auf den richtigen Platz zu setzen, dann betätige einmal den Lichtschalter im Klassenraum.
Wenn jemand den Lichtschalter im Klassenraum betätigt hat, zähle alle Namen der Lehrer und Lehrerinnen auf, die dich in diesem Schuljahr unterrichten.
Wenn jemand alle Namen eurer Lehrer und Lehrerinnen aufgezählt hat, dann stelle dich in die hintere rechte Ecke des Klassenzimmers.
Wenn sich jemand in eine Ecke des Klassenzimmers gestellt hat, dann klopfe dreimal auf den Tisch.
Wenn jemand dreimal auf den Tisch geklopft hat, sage laut die aktuelle Uhrzeit an.
Wenn jemand laut die aktuelle Uhrzeit angesagt hat, dann gehe zu dem Mitschüler/der Mitschülerin, der/die in einer Ecke des Klassenzimmers steht, und bringe ihn/sie zurück auf

seinen/ihren Platz.

Wenn jemand einen Mitschüler/eine Mitschülerin von der Ecke eures Klassenzimmers zurück auf seinen/Ihren Platz gebracht hat, dann laufe dreimal um deinen Stuhl herum.

Wenn jemand dreimal um seinen Stuhl herumgelaufen ist, dann lauf du einmal durch das Klassenzimmer.

Wenn jemand durch das Klassenzimmer gelaufen ist, dann wirf etwas in den Mülleimer.

Wenn jemand etwas in den Mülleimer geworfen hat, springe einmal in die Luft.

Wenn jemand einmal in die Luft springt, gehe zur Tür und öffne sie einen Spalt breit.

Wenn jemand die Tür einen Spalt breit geöffnet hat, schreibe an die Tafel „Schule ist super!“.

Wenn jemand etwas an die Tafel geschrieben hat, stehe auf und klopfe deinem Sitznachbarn/deiner Sitznachbarin dreimal auf die Schulter.

Wenn jemand im Stehen seinem Nachbarn/seiner Nachbarin dreimal auf die Schulter geklopft hat, gehe zur Tür und schließe sie.

Wenn jemand die Tür geschlossen hat, sage laut „Kuckuck, Kuckuck!“

Wenn jemand „Kuckuck, Kuckuck!“ gesagt hat, gehe zu den Fenstern und öffne eines.

Wenn jemand ein Fenster geöffnet hat, drehe dich einmal im Kreis.

Wenn sich jemand einmal im Kreis gedreht hat, gehe zur Tafel und putze sie.

Wenn jemand die Tafel geputzt hat, gehe zu jedem in deiner Klasse und begrüße ihn/sie mit Handschlag.

Wenn jemand alle mit Handschlag begrüßt hat, schließe das geöffnete Fenster.

Wenn jemand das Fenster geschlossen hat, summe eine Melodie.

Wenn jemand eine Melodie gesummt hat, gehe vor die Tür.

Wenn jemand vor die Tür gegangen ist, setze dich auf deinen Tisch.

Wenn sich jemand auf den Tisch gesetzt hat, gehe vor die Tür und hole denjenigen/diejenige

wieder ins Klassenzimmer.

Wenn derjenige/diejenige, der/die draußen war, wieder im Klassenzimmer ist, bitte den/die, der/die auf dem Tisch sitzt, sich wieder hinzusetzen.

Wenn jemand gebeten worden ist, sich wieder hinzusetzen, sage laut: „Jetzt ist Schluss!“.

### Zwei Wölfe<sup>1</sup>

Eines Abends saß eine Großmutter mit ihrer Enkelin im Garten mit einer Feuerschale, in der ein Feuer brannte.

Es war dunkel geworden. Die Bäume um sie herum warfen schaurige Schatten und das Feuer knackte und knisterte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Die Großmutter schaute nachdenklich in die Flammen. „Das Flammenlicht und die Dunkelheit sind wie die zwei Wölfe, die in unseren Herzen wohnen.“

Fragend schaute die Enkelin sie an. Nach einer Zeit des Schweigens begann die Großmutter zu erzählen: „Der eine Wolf ist immer negativ und gemein. Er arbeitet mit Angst, Lügen, Unterdrückung, Vorurteilen, Neid und Überheblichkeit. Er ist rachsüchtig, aggressiv und grausam.

Der andere Wolf ist gut und freundlich. Er nutzt Vertrauen, Aufrichtigkeit, Offenheit, Wohlwollen, Güte, Verständnis, Großzügigkeit und Gelassenheit. Er ist liebevoll, besonnen und mitfühlend.

In jedem von uns leben beide Wölfe. Zwischen ihnen findet ein andauernder Kampf statt.“

Die Enkelin schaute nachdenklich in die Flammen des lodernden Feuers. Sie dachte eine Weile über die Worte ihrer Großmutter nach. Nach einer Weile fragte sie: „Sag Großmutter, welcher der Wölfe gewinnt den Kampf?“

Die Großmutter schaute ihre Enkelin lange an, lächelte und antwortete dann: „Es gewinnt der Wolf, den du am häufigsten fütterst.“

1. Was meint die Großmutter mit dem Satz „Es gewinnt der Wolf, den du am häufigsten fütterst.“? Tausche dich mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn aus und notiert eure Ideen.
2. Wie kannst du den „freundlichen Wolf“ in dir „füttern“? Überlege zunächst allein und tausche dich dann mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn aus und notiert eure Ideen.

---

<sup>1</sup> Angelehnt an <https://einfachachtsam.de/geschichte-zwei-woelfe/>, Zugriff am 16.02.24



# Komplimente-Runde

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

Die Schnipsel werden zerschnitten, vermischt und jede Schülerin/jeder Schüler zieht einen (also zwei untereinanderstehende Sätze).

Irgendwer fängt an und liest den ersten „Du sagst“-Satz auf seinem Zettel. Er muss überlegen, wem er diesen Satz aus der Gruppe sagt. Der Satz muss zu der Person passen. Man muss sich also für den Satz „Du bist sehr sportlich.“ auch an jemand Sportlichen wenden. Dieser hört den Satz (auf seinem Zettel steht: „Du hörst: Du bist sehr sportlich.“) und muss nun wiederum überlegen, wem aus der Gruppe er seinen „Du sagst“-Satz widmet (Hier: Wer aus der Gruppe hat viel Geduld?).

Du hörst: Du bist sehr sportlich.

Du sagst: Du hast viel Geduld.

Du hörst: Du hast viel Geduld.

Du sagst: Du kannst Komplimente machen.

Du hörst: Du kannst Komplimente machen.

Du sagst: Mir gefallen deine Schuhe.

Du hörst: Mir gefallen deine Schuhe.

Du sagst: Du kannst dich gut konzentrieren.

Du hörst: Du kannst dich gut konzentrieren.

Du sagst: Du hast mir in diesem Schuljahr geholfen.

Du hörst: Du hast mir in diesem Schuljahr geholfen.

Du sagst: Du bist oft mutig.

Du hörst: Du bist oft mutig.

Du sagst: Mit dir kann ich entspannt spielen.

Du hörst: Mit dir kann ich entspannt spielen.

Du sagst: Mir gefällt dein Haarschnitt.

Du hörst: Mir gefällt dein Haarschnitt.

Du sagst: Du kannst dich prima selbst motivieren.

Du hörst: Du kannst dich prima selbst motivieren.

Du sagst: Du musst nicht immer im Mittelpunkt stehen, um zufrieden zu sein.

Du hörst: Du musst nicht immer im Mittelpunkt stehen, um zufrieden zu sein.

Du sagst: Du bist sehr kreativ.

Du hörst: Du bist sehr kreativ.

Du sagst: Ich habe in diesem Schuljahr gerne neben dir gesessen.

Du hörst: Ich habe in diesem Schuljahr gerne neben dir gesessen.

Du sagst: Mir gefällt, was du heute anhast.

Du hörst: Mir gefällt, was du heute anhast.

Du sagst: Du kannst dich super in ein Team einbringen.

Du hörst: Du kannst dich super in ein Team einbringen.

Du sagst: Du bist eine Kämpfernatur.

Du hörst: Du bist eine Kämpfernatur.

Du sagst: Du kannst bei Streit neutral vermitteln.

Du hörst: Du kannst bei Streit neutral vermitteln.

Du sagst: Du hast viele verschiedene Interessen.

Du hörst: Du hast viele verschiedene Interessen.

Du sagst: Du steckst andere mit deiner guten Laune an.

Du hörst: Du steckst andere mit deiner guten Laune an.

Du sagst: Du hattest im Schuljahr immer Sachen dabei, die ich ausleihen konnte.

Du hörst: Du hattest im Schuljahr immer Sachen dabei, die ich ausleihen konnte.

Du sagst: In den kleinen Pausen zwischendurch macht es Spaß, mit dir zu reden.

Du hörst: In den kleinen Pausen zwischendurch macht es Spaß, mit dir zu reden.

Du sagst: Du kannst dich tiefgreifend in etwas einarbeiten, was dich interessiert.

Du hörst: Du kannst dich tiefgreifend in etwas einarbeiten, was dich interessiert.

Du sagst: Du hast ein cooles Hobby.

Du hörst: Du hast ein cooles Hobby.

Du sagst: Auf dich ist echt Verlass.

Du hörst: Auf dich ist echt Verlass.

Du sagst: Bleib so, wie du bist.

Du hörst: Bleib so, wie du bist.

Du sagst: Deine Klamotten sind oft außergewöhnlich.





# Komplimente-Runde

Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht | Sek I | N. Blahusch

Du hörst: Deine Klamotten sind oft außergewöhnlich.

Du sagst: Du kannst einen gut trösten.

Du hörst: Du kannst eine gut trösten.

Du sagst: Du bist sehr sportlich.


## Dankbarkeit wahrnehmen<sup>1</sup>

Dankbarkeit bewusst wahrzunehmen, reduziert den empfundenen Stress und fördert die Zufriedenheit. Die Wertschätzung von Gegebenem führt zu positiven Emotionen und damit zu einer langfristigen Steigerung der Resilienz. Nach dem eingeübten Einstieg (**M1**) und einer kurzen Murmelphase wird im Plenum gesammelt, wofür die Schüler\*innen dankbar sind. Hierbei ist es wesentlich, den Blick auch auf vermeintlich Selbstverständliches zu lenken, z.B. ein Dach über dem Kopf zu haben und zum Fußballspielen gehen zu können. Je nach Lerngruppe können Kategorien (Familie und Freunde, Schule und Umgebung, Natur und Welt) vorgegeben werden. Im Anschluss daran diskutieren die Schüler\*innen in Kleingruppen, mit welchen Gefühlen Dankbarkeit verbunden ist. Zur Vertiefung schreiben sie einen Tagebucheintrag oder einen Brief an einen Menschen (oder ein Haustier), demgegenüber sie Dankbarkeit empfinden. Alternativ kann auch ein Dankgebet verfasst werden.

Sowohl bei einem Tagebucheintrag, einem Brief oder einem Gebet sollte vorher deutlich gemacht werden, dass es nicht im Plenum geteilt werden muss. Als Wochenübung wird ein Dankbarkeitstagebuch geführt, in dem die Schüler\*innen jeden Abend in Stichpunkten notieren sollen, wofür sie an dem betreffenden Tag besonders dankbar waren. Die Stunde schließt mit der bekannten Reflexion und Atemübung.

---

<sup>1</sup> Die Ideen für diesen Unterrichtsbaustein sind teilweise dem Buch „Achtsamkeit im Unterricht – Konzentration und Wahrnehmung trainieren“ von Alexandra Andersen entnommen.