

# AmSel

**Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Suchtprävention  
in der Schule**

**Eine Handreichung mit Methoden für die Praxis**



## Bibliografische Informationen

Copyright ©2023: *update* Fachstelle für Suchtprävention Ambulante Suchthilfe Caritas/Diakonie Bonn in Kooperation mit der AG Prävention & Globale Gesundheit der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte.

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS)

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Erarbeitet im Rahmen von "AmSel Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Suchtprävention in der Schule", einem Pilotprojekt von *update* Fachstelle für Suchtprävention Ambulante Suchthilfe Bonn Caritas/Diakonie in Kooperation mit der AG Prävention & Globale Gesundheit der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte, der Fachstelle für Sucht- und AIDS-Prävention des SKM Köln und der Fachstelle Prävention der Diakonie an Sieg und Rhein.

 KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE

*update*

 AMBULANTE SUCHTHILFE  
Kooperation von  
Caritasverband und Diakonischem Werk

Fachstelle für Suchtprävention –  
Kinder-, Jugend-, Elternberatung

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorworte</b>	<b>6</b>
<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Achtsamkeit, Mitgefühl und Suchtprävention</b>	<b>9</b>
<b>Einführung, Tipps und Vorgehen beim Unterrichten</b>	<b>12</b>
<b>Das Handwerkszeug für den AmSel-Unterricht</b>	<b>14</b>
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Innehalten – Grundlagen der Achtsamkeit</b>	<b>16</b>
Unterricht für Kinder:	
<i>Der achtsame Körperanker</i>	18
<i>Achtsame Ohren</i>	19
Unterricht für Jugendliche:	
<i>Achtsames Innehalten und wahrnehmen</i>	20
<i>Achtsames Innehalten und Spüren</i>	21
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Im Körper sein – Stresserleben und Entspannung</b>	<b>22</b>
Unterricht für Kinder:	
<i>Die Zitronenübung</i>	24
<i>Der Atem als Anker</i>	25
<i>Die Schneekugel</i>	26
<i>Der Bodyscan</i>	27
Unterricht für Jugendliche:	
<i>Stresserleben – Die Zitronenübung</i>	28
<i>Der Atem als Anker</i>	29
<i>Der Bodyscan</i>	30
<i>Kurzübung für den Alltag „Achtsamkeit in drei Augenblicken“</i>	31
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Mit allen Sinnen – Genuss versus Konsum</b>	<b>32</b>
Unterricht für Kinder:	
<i>Achtsame Sinneswahrnehmung – „Ich sehe, ich höre, ich spüre“</i>	35
<i>Achtsame Sinneswahrnehmung – Sinnesspaziergang</i>	36
<i>Die Rosinenübung</i>	36
Unterricht für Jugendliche:	
<i>Ich sehe, höre, spüre</i>	38
<i>Sinnesspaziergang</i>	39
<i>Rosinen- oder Schokoladen-Meditation für Jugendliche</i>	40

## **Kapitel 4**

### **Was tust du, wenn...? – Bedürfnisse und Handlungsstrategien** **42**

Unterricht für Kinder:	
„Woran merkst du...?“	44
„Was tust du, wenn...?“	45
Unterricht für Jugendliche:	
„Woran merkst du...?“	46
„Was tust du, wenn...?“	47
Bedürfnisse achtsam wahrnehmen	48
Bewegungsmeditation „Ich bin Ich“	49
Die Superdroge	54
Übung für Kinder und Jugendliche: Sitzen wie ein Berg	55

## **Kapitel 5**

### **Mind over Tech – achtsamer Umgang mit digitalen Medien** **58**

Unterricht für Kinder:	
Daumen-Kuss-Lauf	60
Welche Medien kennen die Kinder – gegenseitiges Interview zur Mediennutzung	61
Handlungsalternativen zum Medienkonsum	62
Draußen sein	63
Unterricht für Jugendliche:	
Nützliche digitale Gewohnheiten entwickeln sowie Einführung in das digital habit lab – Werkzeugkasten mit 50 Karten	64

## **Kapitel 6**

### **Anker & Flügel – Ressourcen und Risikoalternativen** **68**

Unterricht für Kinder:	
Der Anker in meinem Herzen	70
Die zweite Dusche	72
Dankbarkeit beflügelt	73
Unterricht für Jugendliche:	
Anker und Flügel	74
Dankbarkeit beflügelt	76

## **Kapitel 7**

### **Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere – der Umgang mit herausfordernden Gefühlen** **78**

Unterricht für Kinder:	
Freundliche Gedanken an andere und sich versenden	81
5-4-3-2-1 Stabilisierung im Hier und Jetzt	82
Unterricht für Jugendliche:	
Emotionen beruhigen für Jugendliche	84
Liebevoll und achtsam mit Stress umgehen	85
Selbstmitgefühl für Jugendliche	86

**Kapitel 8**

<b>Von Herzen sprechen – achtsame Kommunikation</b>	<b>88</b>
Unterricht für Kinder:	
<i>Der Leitwolf – Kommunikation in Bewegung</i>	90
<i>Blumen wässern – Wertschätzung äußern</i>	92
Unterricht für Jugendliche:	
<i>Gehen, Stehen, Laufen – Kommunikation in Bewegung</i>	94
<i>Achtsam sprechen, achtsam zuhören</i>	95
<i>Beginning Anew – achtsames Gesprächsritual (auch bei Konflikten)</i>	97
<b>Evaluation</b>	100
<b>Literatur</b>	106
<b>Danksagung</b>	107
<b>Impressum</b>	108



## Geleitwort von Dr. Nicolas Arnaud

Seit einigen Jahren ist das Thema Achtsamkeit in der Öffentlichkeit sehr präsent. Das aus östlichen Meditations- und Lebensweisen abgeleitete Prinzip der absichtsvollen und nicht wertenden Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment ist populär und mit stark ansteigender Tendenz Untersuchungsgegenstand gesundheitsbezogener Forschung. Die bisherige Evidenzlage achtsamkeitsbasierter Interventionen bildet ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden und therapeutischen Maßnahmen in einem großen Bereich psychischer Gesundheit ab. Zusammengenommen stellt sie eine solide Grundlage für die Annahme dar, dass Achtsamkeit eine durch Übung entwickelbare Fähigkeit ist, die für eine sozial-emotional kompetente Regulation eigener Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen förderlich ist. Anders gesagt, praktizieren Sie Achtsamkeit, denn es hilft nachweislich psychisch gesund zu bleiben oder zu werden!

Aus meiner Sicht besonders relevant sind achtsamkeitsbasierte Interventionen, die zwar den potenziell „wirksamen Kern“ etablierter Programme erhalten, aber speziell für eine Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen konzipiert sind. Wie in anderen Bereichen der angewandten Gesundheitsforschung, wurde diese für die Entwicklung von psychischen und Suchtstörungen bedeutende Altersgruppe in der Forschung bisher leider vernachlässigt. Neben vielversprechenden Hinweisen zum Potenzial von Achtsamkeitsprogrammen, findet sich bislang noch keine zufriedenstellende Grundlage zur Machbarkeit und Wirksamkeit von Achtsamkeitsprogrammen bei Kindern und Jugendlichen. Dabei sind Kindheit und Jugendalter für die langfristige Entwicklung von psychischer Gesundheit und Krankheit entscheidend. Die Phase der Adoleszenz mit ihren umfangreichen biologischen, psychologischen und sozialen Umstrukturierungen ist die hochsensible Phase für die Entwicklung substanzbezogener und anderer, häufig begleitend auftretender psychischer Störungen. In dieser Phase beginnen sich erlernte Strategien im Umgang mit Schwierigkeiten zu verstetigen. Verhaltensprobleme, wie riskantes Konsumverhalten oder gewaltsame und selbstverletzende Verhaltensweisen, sind häufig das (vorläufige) Resultat von bereits in der Kindheit erkennbaren Problemen im individuellen Umgang mit Belastungen.

Dem Setting Schule kommt für Suchtprävention und Gesundheitsförderung eine besondere Bedeutung zu. Der Weg, achtsamkeitsbasierte Ansätze in schulische Suchtprävention zu überführen, ist daher sehr begrüßenswert. Mit dem Credo „Achtsamkeit ist Suchtprävention“ bildet AmSel ein Pionierprojekt, welches die Synergien zwischen achtsamkeitsbasierten Verfahren und suchtpreventiven Maßnahmen betont und praxisnah an Lehrkräfte vermittelt. Die vorliegende Handreichung enthält wertvolle Methoden für den Schulalltag, mit denen Lehrkräfte und Schüler\*innen konstruktive Emotionsregulation üben und Handlungsalternativen zum Konsum entwickeln können, um langfristig selbstbestimmter – nicht nur im Umgang mit Konsumgütern und Genussmitteln - zu leben. Ich wünsche allen Teilnehmenden persönlichen Gewinn, Freude und gute Erfahrungen bei der Umsetzung.

### **Dr. phil. Nicolas Arnaud**

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters UKE Hamburg  
Koordination Forschungsverbund IMAC-Mind

## Geleitwort von Vera Kaltwasser

Es ist mir eine Freude, dem Projekt „AmSel“ einige Worte mit auf den schon eingeschlagenen Weg zu geben, zumal hier die wissenschaftliche Datenlage zur Wirkweise von Achtsamkeitsinterventionen mit konkreten Anwendungsweisen verknüpft wird. Es ist an der Zeit, dass die evidenzbasierten Studienergebnisse konkret curricular umgesetzt werden.

Das Potential einer Haltung der Achtsamkeit ist deshalb für den pädagogischen Bereich so zielführend, da hier der engen Wechselwirkung zwischen körperlichen Prozessen, kognitiven und emotionalen Mustern mit einem kontinuierlichen, selbstbestimmten Training der persönlichen Steuerungsmöglichkeiten Rechnung getragen wird.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Bedeutung der Ausbildung von kognitiver Selbststeuerung und emotionaler Selbstregulation legen nahe, dass es sinnvoll ist, den Kindern und Jugendlichen kontinuierlich Erfahrungs- und Übungsräume zu bieten, in denen sie ihre Selbstwahrnehmung verfeinern und Strategien der Selbstberuhigung und Reflektion einüben.

Nur wenn Kinder und Jugendliche lernen sich differenziert wahrzunehmen, können sie lernen, Einfluss zu nehmen auf ihre Befindlichkeit und sind nicht mehr Spielball der auf sie einströmenden Reize. Die unserem Organismus eingeschriebene Reaktivität auf Reize kann ins gespürte Bewusstsein gehoben werden durch einen Übungsweg der Achtsamkeit: von der körperorientierten Selbstwahrnehmung zum kognitiven Verständnis u.a. auch durch Psychoedukation.

Wenn Schüler\*innen wahrnehmen lernen, welche Trigger bei ihnen Reaktionen wie Anziehung (Lust) oder Abwehr (Angst) auslösen, und wenn sie dann lernen zu unterscheiden, ob sie diesen Reaktionen nachgeben wollen oder nicht, dann haben sie schon einen ersten Schritt auf dem Weg der emotionalen Selbstregulation getan.

Kinder und Jugendliche lernen früh – oft schon im Elternhaus oder in der Peer-Group –, dass die unangenehmen Erfahrungen von Ausgrenzung, Bedrohung Unzulänglichkeit, Selbstzweifel o.ä. durch Substanzen oder aber auch durch Ablenkungsverhalten (Surfen im Internet etc.) übertüncht werden können.

Appelle, „es einfach sein zu lassen“ helfen da wenig, denn hier geht es um unwillkürliche, emotional dringliche Prozesse, die sich zunächst der exekutiven Kontrolle entziehen – es sei denn Kinder und Jugendliche entfalten schon frühzeitig eine feine Wahrnehmung für ihre körperlich-emotionalen Muster.

Genau hier setzt eine wirksame Suchtprävention ein: Wenn Kinder und Jugendliche frühzeitig lernen, ihren Körper und ihre Emotionen differenziert wahrzunehmen und nicht umgehend auf die unwillkürlichen Impulse zu reagieren, dann bilden sie die Kompetenz der Selbstwirksamkeit aus.

So entsteht die intrinsische Motivation, sich selbst nicht zu schaden. So üben Kinder und Jugendliche das Handwerk der Freiheit ein, sich bewusst zu regulieren und für ein gewähltes Verhalten zu entscheiden.

In meiner langjährigen Arbeit mit Schüler\*innen und Lehrer\*innen habe ich immer wieder erleben dürfen, wie der bewusste Umgang mit den Emotionen, Gefühlen und Gedanken auf der Basis von Körperorientierung befreit und zum Staunen befähigt. Es gibt so viel zu entdecken, wenn das Individuum neugierig und wohlwollend mit sich umgehen kann und nicht auf die schnelle Lösung einer Substanz oder eines ablenkenden Verhaltens angewiesen ist.

Ich bin mir sicher, dass dieses Projekt Kreise zieht, und wünsche von Herzen alles Gute.

### Vera Kaltwasser

Bildungsexpertin, Lehrerfortbildung, Autorin, MBSR-Lehrerin, Entwicklung des Curriculums AiSCHU – Achtsamkeit in der Schule für Schüler\*innen und des Online-Formates „Achtsame 8 Wochen“ für Lehrer\*innen. [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de), [www.aischu.de](http://www.aischu.de)

## Einleitung

Das Projekt AmSel Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Suchtprävention in der Schule, ist aus einer Kooperation zwischen *update* Fachstelle für Suchtprävention der Caritas und Diakonie Bonn und der AG Prävention & Globale Gesundheit der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte erwachsen.

Konzept und Inhalte sind inspiriert durch die Expertise und den fruchtbaren Austausch der beiden kooperierenden Einrichtungen.

Während der Konzeptionierung und Umsetzung des Projektes wurden Erkenntnisse und Erfahrungen der beiden Kooperationspartnerinnen (Fachstelle für Suchtprävention *update* Caritas/Diakonie Bonn sowie AG „Prävention und globale Gesundheit“ der Evang. Kliniken Essen-Mitte/Universität Duisburg-Essen) integriert.

In Anlehnung an die Ottawa-Charta der WHO unterstützt Suchtprävention, wie sie die Fachstelle *update* umsetzt, Menschen darin, im Umgang mit riskanten Substanzen und Verhaltensweisen zunehmend Selbstbestimmung zu entwickeln (vgl. Kaba-Schönstein, 2018). Dabei steht die Förderung der Lebenskompetenz im Vordergrund und zielt auf die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit, einer aktiven Lebensgestaltung und die Bewältigung von altersgemäßen Entwicklungsaufgaben. Die AG Prävention und globale Gesundheit vertritt Methoden der salutogenetischen Ressourcenstärkung im Sinne eines alltagstauglichen und möglichst nachhaltigen Lebensstils, der gesundheitsfördernde Stressregulation, Ernährung, Bewegung, Kommunikation sowie Beziehungs- und Kulturgestaltung fördert.

Beide Kooperationspartnerinnen fanden wichtige Aspekte ihrer Arbeit in den Kern-Lebenskompetenzen wieder, die die WHO mit ihren „core life-skills“ definiert (vgl. Bühler & Heppekausen 2005, S. 16 ff.)

1. Selbstwahrnehmung, die sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen bezieht
2. Empathie, als die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen
3. kreatives Denken, das es ermöglicht, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen
4. kritisches Denken als die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren
5. die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die dazu beiträgt, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen
6. Problemlösefertigkeit, um Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen
7. kommunikative Kompetenz, die dazu beiträgt, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken
8. interpersonale Beziehungsfertigkeiten, die dazu befähigen, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten
9. Geföhlsbewältigung als die Fertigkeit, sich der eigenen Geföhle und denen anderer bewusst zu werden, angemessen mit Geföhlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Geföhle Verhalten beeinflussen
10. die Fähigkeit der Stressbewältigung, um einerseits Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und andererseits Stress reduzierende Verhaltensweisen zu erlernen

Umfangreiche Forschungsergebnisse zu den Wirkeffekten von achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierten Schulprogrammen zeigen, dass sie zur Förderung dieser Lebenskompetenzen prädestiniert sind.



Durch die freundliche Förderung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW wurde es möglich, die Arbeit im Projekt AmSel Anfang 2020 zu beginnen. Das zunehmende Interesse von Lehrkräften an dem Thema Achtsamkeit und Suchtprävention in Schulen motivierte die Projektpartner\*innen ein Fortbildungscurriculum für Lehrer\*innen und pädagogische Fachkräfte zu entwickeln.

Die langjährige Erfahrung der Entwickler\*innen in der Achtsamkeitspraxis, der suchtpreventiven Arbeit in Schulen und der Erwachsenenbildung sind dabei lebendig zusammen geflossen.

Das Fortbildungscurriculum bildet das Herzstück des AmSel-Projektes.

Die vorliegende Handreichung dient Teilnehmer\*innen der AmSel-Fortbildungsreihe als Begleitmaterial für den Transfer in Schulen. Für die praktische Umsetzung der in der Handreichung formulierten Methoden wird daher die Teilnahme an der AmSel-Fortbildungsreihe (oder vergleichbaren Angeboten) sowie eine regelmäßige persönliche Achtsamkeitspraxis empfohlen.



## Achtsamkeit, Mitgefühl und Suchtprävention

Das Thema Konsum wird gesellschaftlich sehr unterschiedlich betrachtet. Einerseits lösen Sucht und Abhängigkeit bei Betroffenen sowie im sozialen Umfeld Unsicherheit, Angst und Scham aus und werden nicht selten mit Versagen assoziiert. Andererseits ist es gesellschaftlich durchaus üblich, anerkannt und sogar erwünscht im Sinne des wirtschaftlichen Wachstums zu konsumieren, auch um seine Identität oder sozialen Status zu demonstrieren oder schlicht um Zugehörigkeit oder auch Feierlichkeiten in Gruppen zu zelebrieren. Der große Stellenwert von Konsum auf unterschiedlichen Ebenen macht deutlich, wie wichtig in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eine reflektierte Haltung zum Konsum und ein pädagogischer Umgang damit sind.

Die Zahl der wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Achtsamkeitsprogrammen ist in den letzten Jahren rasant angestiegen. Die Ergebnisse zu den nachweisbaren Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit sind überzeugend und vielversprechend:

### Allgemeine Auswirkungen:

- Stärkung der Aufmerksamkeit (Cahn & Polich 2006)
- Weniger Stressempfinden (Chiesa & Serreti 2009)
- Senkt den Blutdruck (Hughes et al. 2013)
- Verbessert die Immunfunktion (Davidson et al. 2003)
- Stärkt Selbstregulationsfähigkeiten/Impulskontrolle (Anderssen-Reuster 2012)
- Erhöht die Kreativität (Ostafin et al. 2012)
- Verstärkt Empathie (Shapiro et al. 1998)
- Reduziert psychische Störungen
  - Depressionen (Teasdale et al. 2000)
  - Essstörungen (Kristeller 2015)
  - Substanzabhängigkeit (Brewer et al. 2015)

## Auswirkungen auf Schüler\*innen:

- Weniger Schlafstörungen (Bootzin Stevens 2005)
- Weniger ADHS Symptome (Zylowska et al. 2008)
- Reduzierung von Angst und somatischen Stresssymptomen und Zunahme von Selbstwert (Biegel et al. 2009)
- Erhöhte Resilienz (Zenner et al. 2014)
- Zunahme von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge (Neff & Dahm 2015)
- Verbesserte Regulationsfähigkeit durch Wahrnehmung von eigenen kognitiven und physiologischen Zuständen (Mendelson 2010)
- Verbesserte Sozialkompetenz (Saltzman & Goldin 2008)
- Weniger Aggressivität (Singh et al. 2007)
- Stärkung von Konzentration, Arbeitsgedächtnis, logischem Denken, Problemlösefähigkeit, geistiger Flexibilität (Flook et al. 2010)

(vgl. Krämer 2019, S.31 ff.)

Das wesentliche Ziel moderner Suchtprävention ist es, die sozialen und emotionalen Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Vor dem Hintergrund der obigen Forschungsergebnisse liegt es nahe, dass die Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl auch im Sinne der Prävention von Sucht und riskantem Konsum wirksam ist.

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen, Nahrungsmitteln, Medien und anderem birgt einerseits erwünschte Wirkungen und andererseits gesundheitliche Risiken. Häufig steckt hinter dem Konsum eine bewusste oder unbewusste Bewältigungsstrategie im Umgang mit Gefühlen: Was tun wir üblicherweise, wenn wir nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen wollen? Wie feiern wir persönlichen Erfolg? Und was tun wir bei Langeweile?

Kernthemen, welche die Verbindung von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis mit dem Thema Sucht- bzw. Suchtprävention nahelegen, sind die Emotionsregulation und das Erlernen von Handlungsalternativen zum Konsum.

„Emotionsregulation kann definiert werden als das Erleben, Ausdrücken und Beeinflussen von Emotionen (...) Die Art und Weise, wie der Umgang mit Gefühlen gelingt, kann angemessen und konstruktiv oder unangemessen und (selbst- / fremd-) schädigend sein“ (Werner & Gross zit.n. DHS 2010, S. 17).

Alle Menschen möchten unangenehme Gefühle reduzieren oder vermeiden und angenehme herbeiführen oder verlängern. Wir möchten uns zuweilen entspannen, von Enttäuschungen ablenken, uns belohnen oder mehr Spannung oder Lebendigkeit in unserem Alltag erzeugen. Wir können steuernd und regulierend Einfluss auf das eigene Wohlergehen nehmen, entweder durch Konsum oder durch produktive Handlungsalternativen - wir kreieren über unser Tun erwünschte Gefühle und Erfahrungen (vgl. ebd.).

Laut zahlreicher wissenschaftlicher Studien, gelten Defizite in der exekutiven Kontrolle und Emotionsregulation als zentraler Risikofaktor für Sucht und andere psychische Erkrankungen. (vgl. Arnaud & Thomasius 2021, S. 283)

Konsum wird dann riskant in Bezug auf eine Suchtentwicklung, wenn er regelmäßig – bewusst oder unbewusst – zur Kompensation aversiver Emotionen eingesetzt wird. Insofern sollte die Förderung der Emotionsregulation als Basis und Schlüsselziel in Prävention und Intervention von psychischen Erkrankungen erkannt werden (vgl. Shadur & Lejuez 2015, S. 359).

Ein Kennzeichen abhängigen Verhaltens ist, den aktuellen „nüchternen“ Zustand nicht akzeptieren oder aushalten zu können und deshalb mit Substanzeinnahme oder schädlichem Verhalten (z.B. exzessivem Medienkonsum) entgegenzuwirken.

In der Praxis der Achtsamkeit und des (Selbst-)Mitgefühls wenden wir uns dem aktuellen Erleben bewusst und akzeptierend zu, anstatt uns abzulenken oder gegenzusteuern.

Laut dem internationalen Klassifikationssystem der WHO (ICD10/ICD11) ist ausschlaggebend für die Diagnose einer Suchterkrankung, dass Betroffene die Kontrolle über das eigene Konsumverhalten, also ihre Entscheidungsfreiheit verlieren. Insofern zeigt sich der sogenannte Autopilotmodus<sup>1</sup> unseres Bewusstseins und Handelns im Falle einer Suchterkrankung in seinem Extrem.

Das Training der Achtsamkeit wirkt nachweislich auf unsere Fähigkeiten der Impulskontrolle und ermöglicht uns, diesen Autopilotmodus zu jeder Zeit zu verlassen und eine neue freie Entscheidung zu fällen. Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl lehren uns konstruktive Strategien der Emotionsregulation. Wir lernen, Emotionen zu fühlen, zu verstehen und zu beruhigen. Wir sind mit ihnen in Kontakt und lassen uns nicht von ihnen überwältigen. Des Weiteren lernen wir durch diese Praxis auch unsere Ressourcen besser kennen. Wir kultivieren einen wertschätzenden Blick auf uns selbst und erkennen, was uns gut tut, welche gesunden und hilfreichen Aspekte uns im Leben zur Verfügung stehen und uns stärken.

Neben der Emotionsregulation und der Entwicklung von produktiven Handlungsstrategien, kommt ein weiterer Aspekt hinzu, der die Praxis der Achtsamkeit für die Suchtprävention interessant macht - die Veränderungen im Konsumverhalten:

Durch die bewusst beobachtende Haltung und sinnlich-körperlich orientierte Praxis der Achtsamkeit, können wir unsere Wahrnehmung dafür schärfen, wie wir konsumieren. Im spürenden Kontakt mit dem eigenen Körper und den Sinnen, entwickelt sich ein Verständnis dafür, was wir konsumieren, woher Konsumgüter kommen und was der Konsum mit uns macht. Wir lernen, automatisierte Konsummuster zu erkennen und stärken somit unsere Fähigkeit, innezuhalten. Nach und nach entstehen Bewusstsein und Selbstbestimmung im Umgang mit Konsumgütern und Genussmitteln.

### **Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis in der Suchtprävention ermöglichen:**

#### 1. eine konstruktive Emotionsregulation

- uns selbst und unsere Erfahrungen so annehmen, wie sie sind
- eine neugierige, offenherzige, explorative Haltung gegenüber dem Gewöhnlichen oder Unbequemen einnehmen
- die Freiheit, nicht sofort zu reagieren oder gegenzusteuern
- Gefühle und Bedürfnisse frühzeitig erspüren
- unsere persönlichen Ressourcen erkennen und wertschätzen
- unsere Handlungsalternativen zum Konsum entdecken

#### 2. Veränderungen im Konsumverhalten

- eine Sensibilisierung der Körper- und Sinneswahrnehmung
- automatisierte Konsummuster erkennen und dabei innehalten
- Bewusstsein und Selbstbestimmung im Umgang mit Konsumgütern und Genussmitteln.

Achtsamkeit ist aus unserer Sicht ein stärkendes Werkzeug zur Emotionsregulation und Selbstbestimmung, welches ein fester Bestandteil suchtpreventiver Maßnahmen und Interventionen sein sollte.

Die vorliegende Handreichung beinhaltet acht thematisch gegliederte Kapitel mit methodischen Anregungen für den Unterricht im Sinne einer achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Suchtprävention in der Schule.

Die persönliche Achtsamkeitspraxis der Multiplikator\*innen bzw. Lehrer\*innen sehen wir als eine wesentliche Voraussetzung für eine fruchtbare Anwendung der AmSel-Methoden im Umgang mit Schüler\*innen.

<sup>1</sup> Jon Kabat Zinn der Begründer des MBSR (Mindfulness based Stress Reduction)-Programmes, prägte den Begriff Autopilotmodus und beschreibt damit einen Zustand, in den wir häufig im Alltag verfallen. Dabei sind wir während einer bestimmten Handlung, unbewusst mit völlig anderen Inhalten beschäftigt. Wir ärgern oder freuen uns z.B. noch über das, was eben passiert ist, oder gehen in Gedanken eine To-Do-Liste durch, während wir Autofahren oder unseren Kindern vorlesen. (Kabat-Zinn 2010, S. 28-29)

# Einführung, Tipps und Vorgehen beim Unterrichten

## **Achtsam sein**

Wir beginnen bei uns selbst. Der beste Zeitpunkt, Achtsamkeit zu praktizieren, ist immer jetzt. Wir können mit täglichen, kurzen Einheiten von 10 bis 15 Minuten beginnen. Wenn wir Zeit und Bereitschaft haben, üben wir länger und öfter – aufgeteilt in Übungen am Stück und kurzen Achtsamkeitsmomenten zwischendurch. Sinnvoll ist es, eine Zeit festzulegen für das tägliche Üben, und Anker für einen Moment der nicht wertenden Aufmerksamkeit in der Schule zu finden, z.B., das Läuten der Schulglocke.

Wir können uns einen festen, gemütlichen Platz in unserem Zuhause suchen für unsere Übung oder einen Platz in der Natur. Zwischendurch finden wir Orte in unserer Umgebung oder alltägliche Tätigkeiten, die uns an unsere Achtsamkeitspraxis erinnern, zum Beispiel, wenn wir eine Tür öffnen, den Computer hochfahren oder ins Auto steigen.

Hilfreich ist es, wenn wir uns als Geschenk an uns selbst verpflichten, zunächst eine Woche lang täglich eine Übung durchzuführen. Danach entscheiden wir uns für die nächste Woche und die nächste Woche.

## **Achtsam lehren**

Wir möchten leben, was wir lehren. Die Einladung ist, uns selbst gegenüber und in unserer Rolle als Lehrer\*innen, präsent und mitfühlend zu sein. Mit dieser Haltung unterstützen wir gleichzeitig unsere Schüler\*innen bei der Entwicklung von Aufmerksamkeit, Fokus, Entspannung und Mitgefühl.

Wir dürfen uns daran erinnern: Alles, was wir mit Achtsamkeit erreichen wollen, ist bereits da. Ruhe, Konzentration und Zufriedenheit sind natürliche Zustände, die Jede\*r in sich trägt und die wir stärken, wenn wir innehalten und auf unsere inneren Erfahrungen schauen.

## **Achtsamkeit lehren**

Achtsamkeit sollte als eine spezielle Unterrichtszeit ausgewiesen sein, in der Schüler\*innen für sich selbst und mit Neugierde lernen können. Beim Achtsamkeitsunterricht sind wir mehr Mitlernende als Lehrende. Wir stellen einen sicheren Raum zur Verfügung und unterstützen die Schüler\*innen dabei, ihren Geist, ihr Herz und ihre Beziehungen zu erforschen.

Womöglich erinnern wir uns vor Beginn des Schulalltags an unsere eigene Achtsamkeitspraxis, zum Beispiel, uns täglich zehn Minuten Zeit für einen kurzen Bodyscan, eine Atemübung oder eine Selbstmitgefühlsübung zu nehmen.

Ein klarer Plan ist ebenso hilfreich wie die Bereitschaft, ihn wieder loszulassen. Was während des Unterrichts geschieht, zum Beispiel Ablenkungen oder Unvorhergesehenes, wird zum Teil der Achtsamkeitsübung.

## **Die Schüler\*innen als Expert\*innen**

Achtsamkeit und Mitgefühl sind Schlüssel, um sich selbst etwas besser zu verstehen. Wir forschen gemeinsam mit unseren Schüler\*innen nach Antworten und geben sie nicht vor. Wir erklären den Sinn und das Ziel einer Übung vorher nicht. Wertvoller sind die eigenen Erfahrungen der Schüler\*innen.

## **Die Wortwahl**

Wir wählen Worte, die Schüler\*innen die Wahl lassen, ob sie die Übungen und Haltungen kennenlernen wollen.

## **Freiwilligkeit**

Achtsamkeit ist immer eine Option. Manchmal möchten Schüler\*innen eine Übung nicht

mitmachen. Wir lassen ihnen offen, ob sie zum Beispiel für die Übungszeit aus dem Fenster schauen oder still etwas schreiben möchten.

### **Rituale**

Regelmäßigkeit unterstützt die Entwicklung von Achtsamkeit. Die Zeit der Achtsamkeit ist eine Zeit der Akzeptanz und des selbsterfahrungsorientierten Lernens. Ein Gongschlag zu Beginn oder am Ende, einige Körperübungen oder das achtsame Hören, können als Ritual dienen, welches die Schüler\*innen dazu einlädt, einen achtsamen Moment zu erleben.

### **Willkommen mit allem**

Jede Erfahrung, die Schüler\*innen machen, ist willkommen. Es erfolgt daher auch keine Bewertung des Erlebten. Es gibt für den Achtsamkeitsunterricht keine Noten - das teilen wir ihnen zu Beginn mit.

### **Lerntempo**

Das Lerntempo richtet sich danach, wie schnell die Klasse lernen kann. Wir hinterfragen unsere Erwartungen und Ziele immer wieder und stellen dadurch sicher, dass alle im Boot bleiben.

### **Ein sicherer Raum**

Wir treffen mit den Schüler\*innen Regeln und Vereinbarungen, die es ihnen ermöglichen, sich frei, sicher und unbeobachtet zu fühlen. So können sie sich auf die Übungen einlassen.

### **Glücklich sein**

Schüler\*innen sollen auch verstehen lernen, dass es bei Achtsamkeit nicht nur um Konzentration und den Umgang mit schwierigen Gefühlen geht. Wenn wir länger und konsequent üben, führt Achtsamkeit zu mehr Freude und Zufriedenheit im Leben.

### **Stress**

Achtsamkeit hilft uns, zu entspannen und uns im Körper wohler zu fühlen.

### **Wut und Reaktivität**

Achtsamkeit trägt dazu bei, unsere Impulse zu kontrollieren und unsere Emotionen zu regulieren. Wir können Schüler\*innen erklären, dass Achtsamkeit ihnen mehr Freiheit und Regulationsmöglichkeit über ihre Gefühle gibt.

### **Emotionale Sicherheit beim Üben**

Achtsamkeit kann den Wachposten im Gehirn, die Amygdala, regulieren und einen ausgeglichenen Zustand des Nervensystems herstellen.

Dafür laden wir unsere Schüler\*innen ein, ihre Füße auf dem Boden zu spüren und die Augen bei Bedarf offen zu lassen, um sich zu orientieren. Wir können ihnen auch beim Üben einen schönen Stein in die Hand geben. Das sensorische Erleben unterstützt sie dabei, sich in der Gegenwart sicher zu fühlen. Wenn dann noch die Freiwilligkeit beim Üben dazu kommt, haben wir gute Voraussetzungen geschaffen, um unsere Übungen sensibel und sicher anzuleiten. Dennoch könnte, im sehr seltenen Fall, ein\*e Schüler\*in eine Traumareaktivierung erleben.

Dies erkennen wir beispielsweise an: Abwesenheit, Rückzug oder Nervosität oder eventuell physiologischen Symptomen wie Herzrasen, Zittern, Übelkeit, Agitiertheit oder Verspannungen. Eine regulierende Intervention wie beispielsweise die 5-4-3-2-1 Übung (siehe Kapitel 7 Seite 80) kann stabilisierend wirken und Sicherheit in der Gegenwart vermitteln. Darüber hinaus informieren wir Vertrauenspersonen oder Eltern und können therapeutische Hilfe vermitteln.

Wir empfehlen zum Thema emotionale Sicherheit beim Üben die Lektüre "Trauma-Sensitive Mindfulness" (Treleaven 2018).

# Das Handwerkszeug für den Achtsamkeitsunterricht

## Der Aufbau einer Achtsamkeitsübung

Wir brauchen genügend Zeit, um in die Übung einzuführen, sie praktisch zu üben, zu reflektieren und über die Integration in den Alltag zu sprechen.

## Der einleitende Achtsamkeitsmoment

Wir etablieren ein Ritual, welches wir zu Beginn eines jeden Achtsamkeitsunterrichtes mit den Schüler\*innen durchführen:

- einen Gong läuten, um innezuhalten
- achtsam hinhören
- eine Körperhaltung einnehmen
- eine achtsame Bewegung durchführen

## Vorstellen der Übung

Wir erklären den Schüler\*innen nicht, wie sich die neue Übung anfühlt, sondern wir präsentieren sie einfach als Forschungsobjekt, als Möglichkeit, um zu erfahren, wie der Geist und das Herz funktionieren.

## Durchführung der Übung

- Natürliche Stimme, Sätze in der Anleitung normal sprechen, nach jedem Satz eine kurze Pause erlauben (selbst ein oder zweimal ein- und ausatmen!)
- Einladende/r Sprachwahl /Satzbau und neugierig machen
- Die Augen können bei Älteren geöffnet oder geschlossen sein, je nachdem, was gut funktioniert; bei Jüngeren können die Augen geschlossen sein oder wir lassen die Schüler\*innen in Richtung Boden blicken
- Die Füße in Kontakt mit dem Boden bringen lassen
- Die Übung als Erkundungsreise anbieten
- Wer nicht mitmachen möchte, kann nur so tun, als würde er\*sie mitmachen, und währenddessen die Anderen nicht am Üben hindern
- Man muss nicht ganz still und steif sitzen, eher aufrecht und entspannt
- Eventuell hübsche kleine Steine parat haben, die die Schüler\*innen in die Hand nehmen können, wenn sie üben

## Dialog / kurze Gesprächsrunde

Wir hören offen zu, ohne zu bewerten, und um zu erfahren, was die Schüler\*innen erlebt haben. Wir unterstützen sie darin, über ihre unmittelbaren Erfahrungen zu berichten und sich nicht in ihren Geschichten zu verlieren. Wir können sie fragen: „Wie fühlt sich das jetzt gerade an?“.

## Integration in den Alltag

- Wo können die Schüler\*innen die Übung nachhören?
- Welche Variante gibt es für Zuhause?
- Wann genau können die Schüler\*innen die Übung anwenden?

### Abschließender Achtsamkeitsmoment

Zum Ende können alle noch einmal achtsam den Gong hören oder die Füße spüren als erneutes Ritual. Hier wählen wir etwas, das auch uns selbst gut tun würde. Die Schüler\*innen lassen wir abschließend untersuchen, ob sich etwas anders anfühlt als vorher.

### Eine Übung für alle Fälle: 5 - 4 - 3 - 2- 1

Diese Übung eignet sich immer, um in den gegenwärtigen Augenblick zurückzufinden. Sie gibt Stabilität auch in Momenten von Verunsicherung, Unwohlsein, Ängsten, etc..

Siehe Kapitel 7 Seite 82



### Legende zu den folgenden Kapiteln 1-8:

**Übung:** Achtsamkeitsübung, Meditation, Imagination, Körper-/Bewegungsübung, Partner oder Gruppenaufgabe.

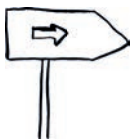


**Vorgespräch:** Einführung eines Themas oder einer Übung im Gespräch mit den Kindern oder Jugendlichen.

...

**Pause:** In der Ansprache Innehalten für mindestens einen tiefen Atemzug. Entsprechend des Themas und der Gruppe kann auch eine wesentlich längere Pause angemessen sein.

## **Pädagogische Absicht:**



**Kinder und Jugendliche mit dem Thema Achtsamkeit vertraut machen**

## **Anmerkungen für Multiplikator\*innen:**



Es geht darum, Neugier für das Thema Achtsamkeit zu wecken, eine Grundlage für das Thema zu schaffen und ein erstes gemeinsames Ritual einzuführen. Die ersten beiden Übungen können hintereinander durchgeführt werden, mit einer kleinen Rückmelderunde dazwischen.



## Innehalten – Grundlagen der Achtsamkeit





*Wir wollen heute etwas üben, das „Achtsamkeit“ heißt.*

*Wer hat schon davon gehört?*

*Achtsamkeit heißt zum Beispiel: Ich achte darauf, was genau in diesem Moment passiert.*

*Was kann es noch heißen?*

**Rückmeldungen und Ideen einholen**

*Wir können lernen, viele Dinge wahrzunehmen, die im Moment passieren, die wir vorher gar nicht bemerkt haben.*

*Wir können ruhiger werden, wenn wir wütend, aufgeregt oder frustriert sind.*

*Durch Achtsamkeit kann man sich auch einfach glücklicher fühlen.*

*Wir können lernen, uns auf eine Sache besser zu konzentrieren.*



## Der achtsame Körperanker

**Material:**

Gong

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

*Wir wollen nun Achtsamkeit kennenlernen und erleben. Seid ihr bereit? Das Erste, was uns hilft, achtsamer zu werden, ist, den Körper ganz ruhig zu halten. Das ist gar keine so leichte Übung.*

*Sollen wir es mal probieren?*

*Stell dir vor, du könntest wie eine Statue hier sitzen. Nichts bewegt sich mehr in dir. Nur deine Atmung.*

**Vormachen**

*Klasse! Das, was ihr jetzt gemacht habt, nenne ich „deinen Körperanker“. Er bewegt sich nicht und ist ganz still.*

*Wir wollen jetzt für eine Minute mit geschlossenen Augen und deinem Körperanker sitzen. Los geht's.*

**Gong schlagen am Anfang und am Ende**

*Ihr habt das toll gemacht, das ist gar nicht so leicht!*



## Achtsame Ohren

- Material:** Gong
- Ritual:** Einen Gong schlagen
- Anleitung:** *Jetzt erfahren wir, wie es ist, achtsam für Klänge und Geräusche zu sein. Es gibt eine Menge Dinge, für die man achtsam sein kann, nicht nur der Körper. Jetzt üben wir das achtsame Hören. Wir werden achtsam für Geräusche und Klänge.*  
*Geht mal in euren Körperanker und hört auf den Gong. Fertig?*  
*Ihr könnt die Augen öffnen oder schließen, ganz so, wie ihr euch wohlfühlt.*  
Gong anschlagen und warten, bis er verklingt  
*Prima*  
*Wollt ihr ihn nochmal hören? Dann geht nochmal in euren Körperanker und knipst eure achtsamen Ohren an. Das heißt, dass ihr ganz genau auf den Klang hört, und zwar die ganze Zeit über, bis er verklungen ist.*  
*In dem Moment, wo der Klang ganz verschwunden ist, hebt ihr leise die Hand.*  
Gong schlagen, warten bis alle die Hand gehoben haben  
*Und weil ihr so gut seid, könnt ihr auch die schwerere Variante:*  
*Macht mal das Gleiche mit geschlossenen Augen.*  
Gong schlagen, wieder warten, bis alle die Hand gehoben haben  
*Genauso achtsam können wir auf alle möglichen Geräusche achten: dann hört ihr vielleicht Dinge, die ihr normalerweise nicht hören würdet.*  
*Das kann im Raum sein, draußen oder sogar in eurem Körper.*  
*Nun lauscht einmal für eine Weile ganz achtsam auf alle Geräusche, bis ich zum Abschluss den Gong schlage.*
- Reflektion:** *Was habt ihr alles gehört?*  
Rückmeldungen einholen
- Ausblick:** *Beim nächsten Mal wollen wir unsere Achtsamkeit auf andere Dinge als auf Klänge und Geräusche richten. Bis dahin lade ich euch ein, immer mal wieder still zu werden und zu lauschen. Das kann im Unterricht sein, mitten in der Stadt, zuhause, im Bett.*
- Ritual:** *Nun wollen wir den Gong nochmal achtsam hören.*  
*Geht in Euren Körperanker. Einfach nur lauschen.*  
*Und wenn ihr den Gong nicht mehr hört, ist unsere Einheit zu Ende.*  
Schlussgong  
*Das ist ab jetzt unser Achtsamkeitsritual für jede Stunde.*



Was verbindest du mit dem Begriff Achtsamkeit?

Rückmeldungen einholen

*Achtsamkeit ist eine Methode um zu lernen, innezuhalten, wahrzunehmen und zu beobachten, was jetzt gerade innerhalb und außerhalb von mir geschieht. Achtsamkeit ist auch eine Haltung – wir nehmen ohne Urteil, neugierig und mit Freundlichkeit uns selbst wahr: unsere Gedanken, unsere Körperempfindungen, unsere Gefühle. Achtsamkeit ist eine tolle Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu sein und zu bleiben.*

*Achtsamkeit lernt man durch körperliche und mentale Übungen.*

Weitere Themen, die angesprochen werden können:

- Achtsamkeit und achtsamer Konsum halten gesund und stiften Frieden
- Achtsamkeit schenkt uns ein Stück Freiheit und ist das Gegenteil von Autopilot
- Warum könnte Achtsamkeit im schulischen Alltag hilfreich sein?



## Achtsames Innehalten und Wahrnehmen

**Material:**

Gong

**Anleitung:**

*Wir wollen uns nun einen achtsamen Moment nehmen, um zu schauen, was wir alles bemerken können.*

*Vielleicht möchtest du dafür deine Augen schließen und es dir etwas bequemer machen. Einfach hier sitzen und alles wahrnehmen.*

Längere ...

*Was habt ihr alles wahrgenommen?*

Die Antworten werden mit in die Definition des Achtsamkeitsbegriffs eingeflochten: mehr wahrnehmen, mehr hören und spüren, bemerken was man sonst nicht bemerkt, ruhiger werden, etc.

*Es geht bei der Achtsamkeit darum, bewusster und aufmerksamer zu werden. Was könnt ihr jetzt tun, um noch aufmerksamer zu werden?*

Beispiele formulieren lassen, z.B. Augen schließen, den Körper still und entspannt halten, etc.

*Nun wollen wir das nochmal wiederholen.*

Wir laden die Schüler\*innen wieder zum Innehalten und Achtsam werden ein:

*Lasst euch einfach hier sein und wahrnehmen, was auch immer ihr gerade wahrnehmen könnt. Vielleicht Geräusche, oder Gedanken, oder Körperempfindungen.*

... Gong schlagen

**Reflektion:** *Was habt ihr erlebt?*

**Ritual:** *Nun wollen wir diesen Gong achtsam hören. Wenn ihr den Gong nicht mehr hört, ist unsere Einheit für heute zu Ende.*

Schlussgong

*Das ist ab jetzt unser Achtsamkeitsritual für jede Stunde.  
Innehalten und achtsam hören.*

**Variation:** Wenn noch Zeit ist, kann man die nachfolgende Übung anschließen



## Achtsames Innehalten und Spüren auch als Audiodatei

**Material:** Gong

**Anleitung:** *Setze dich aufrecht hin oder mache es dir bequem ... Schließe deine Augen oder lasse sie geöffnet ... Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche und Töne ... Wir lassen sie einfach zu uns kommen, denn unsere Ohren sind wie zwei Mikrofone ... Nun mache dir ein Bild von deinem Körper – so wie du jetzt hier sitzt ... Als ob du von oben auf dich hinab schauen könntest ... Jetzt lenke deine Aufmerksamkeit in deinen Körper hinein ... Kannst du vielleicht gerade angenehme Körperempfindungen spüren? Wärme oder Entspannung ... Nun achte einmal auf gewöhnliche Empfindungen. Den Kontakt zum Stuhl ... Den Kontakt der Füße zum Boden ... Gibt es vielleicht auch unangenehme Empfindungen? ... Verspannungen, oder einfach Unwohlsein? ... Und das ist ja auch völlig normal. Lasse, wenn möglich, alles genau so, wie es gerade ist ...*

Gong schlagen

Wenn der Gong verklungen ist:

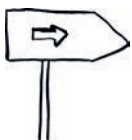
*Komme nun mit ganzer Aufmerksamkeit zurück und orientiere dich.*

**Reflektion:** *Was habt ihr erlebt?*

**Ausblick:** *Vielleicht mögt ihr im Alltag immer mal wieder innehalten und die Aufmerksamkeit auf das Hören lenken.*

**Ritual:** *Nun wollen wir den Gong nochmal achtsam hören. Erst innehalten und den Körper spüren. Wenn ihr den Gong nicht mehr hört, ist unsere Einheit zu Ende.*  
Schlussgong

## Pädagogische Absicht:



**Kinder und Jugendliche an das Thema Stress und Entspannung heranzuführen. Übungen vorstellen, die regulieren, entspannen und die Fähigkeit zur Impulskontrolle unterstützen.**

## Anmerkungen für Multiplikator\*innen:



Hier werden verschiedene Übungen vorgestellt, die auf mehrere Einheiten verteilt werden können:

- Die Zitronenübung als einführende Übung
- Der Bodyscan
- Die Atemübung

Die Zitronenübung soll verdeutlichen, dass Gedanken eine Wirkung auf den Körper haben. Der Bodyscan kann die Entspannungs- und Regulationsfähigkeit verbessern. Die Atemübung und die Schneekugelübung helfen bei der Impulskontrolle und fördern Fokussierung und Aufmerksamkeit.

## Im Körper sein – Stresserleben und Entspannung



**Material:** Gong

**Ritual:** *Willkommen. Wir hören jetzt wieder unseren Gong, gehe dafür zunächst in deinen Körperanker. Deine Augen können dabei offen oder geschlossen sein.*  
... Einen Gong schlagen und warten bis er verklungen ist



*Was passiert im Körper und im Gehirn eigentlich, wenn wir Stress erleben? Wir werden vielleicht nervös, oder wir können uns nicht mehr konzentrieren, vielleicht wollen wir sogar einfach wegrennen oder schreien. Wer kennt das?*

Hand heben lassen

*Wir alle erleben das immer mal wieder: etwas geschieht und wir erleben Stress. Und wir wollen, dass das weggeht, oder? Manchmal denken wir vielleicht auch einfach nur an etwas, was doof oder schlimm für uns sein könnte, und dann spüren wir auch Stress, oder? Gedanken können genauso Stress auslösen, als wäre etwas tatsächlich passiert. Ich habe ein lustiges kleines Beispiel für euch mitgebracht. Bereit für eine Übung?*



## Die Zitronenübung

**Material:** Gong, eventuell zwei Zitronen, die einfach auf dem Tisch liegen

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** *Wir wollen eine Übung machen, die zeigen kann, wie stark unsere Gedanken auf den Körper wirken können. Wenn du willst, gehe erst in deinen Körperanker und atme dreimal tief ein und aus. ...*

*Schließe deine Augen. Stelle dir vor, vor dir liegt ein Brett mit einer Zitrone und einem Messer. Nimm nun in deiner Vorstellung das Messer und zerschneide die Zitrone. Nimm den sauren Geruch wahr. Lass dich den Zitronensaft wahrnehmen, der jetzt heraustritt. Jetzt zerteile eine weitere Hälfte in zwei Teile. Suche dir das schönere Stück aus. Nimm es zwischen zwei Finger. Führe es ganz nah an deine Nase. Und nun lecke mal daran. Oder beiße hinein. Komme dann zurück, öffne deine Augen oder lasse sie offen und orientiere dich. ...*

**Reflektion:** *Was hast du bemerkt?*

Rückmeldungen einholen: Speichelfluss, Magengrummeln, saures Gefühl im Mund

*Genau. Gedanken können im Körper Reaktionen hervorrufen. Deshalb wollen wir auf unsere Gedanken mehr achten. Denn schwierige Gedanken können schwierige Gefühle hervorrufen. Und positive Gedanken rufen angenehme Gefühle hervor.*





## Der Atem als Anker auch als Audio

**Material:**

Gong

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

*Heute richten wir unsere Achtsamkeit auf etwas Neues. Was tue ich gerade?*

Tief atmen

*Genau. Atmen können wir schon seit unserer Geburt. Das müssen wir nicht lernen. Achtsam auf den Atem zu sein, können wir lernen. Obwohl wir immer atmen, nehmen wir das meistens gar nicht mehr wahr.*

*Lasst uns das probieren und gucken, wie wir uns damit fühlen. Dazu geht bitte in euren Körperanker.*

Ein paar Mal gemeinsam atmen

*Jetzt legt eine Hand auf euren Bauch und atmet so normal wie sonst auch. Was passiert mit dem Bauch? Richtig, er geht rein und raus. Immer wenn wir achtsam auf unseren Atem sind, spüren wir eine Bewegung in unserem Körper.*

*Wo sonst kannst du denn deine Atmung spüren?*

Den Atem im Brustraum oder an der Nase erleben lassen

*Wir wollen unseren Atem jetzt mal wie einen Anker benutzen. Wozu ist ein Anker da?*

Kurze Rückmeldungen einholen

*Richtig: Er sorgt dafür, dass ein Boot nicht wegschwimmt. Immer wenn das Boot abtreiben will, dann holt der Anker es wieder zurück.*

*So, und unser Atem soll der Anker für unsere Gedanken sein. Wir üben gleich, unsere Achtsamkeit auf unseren Atem zu richten. Und immer, wenn ihr merkt, dass ihr gar nicht mehr auf euren Atem achtet, sondern ihr anfangt, an irgendetwas zu denken, dann achtet wieder auf den Atem.*

*Wenn eure Gedanken euch woanders hintragen wollen und ihr anfangt, über dies und jenes nachzudenken, dann könnt ihr dies bemerken und eure Aufmerksamkeit wieder zurück zum Anker, zu eurem Atem bringen.*

*Wir machen jetzt eine Übung für eine Minute. Geht in euren Körperanker und schließt eure Augen. Jetzt richtet eure Achtsamkeit auf euren Atem.*

*Fühlt die Bewegung in eurem Bauch, in eurer Brust oder vielleicht auch in eurer Nase jedes Mal, wenn ihr ein- und ausatmet.*

*Und wenn eure Gedanken euch woanders hintragen, dann holt sie zurück zu eurem Atem, zu eurem Anker.*

Gong schlagen – Eine Minute abwarten – Gong schlagen

**Reflektion:**

*Wie hat sich das angefühlt, auf euren Atem zu achten?*

*Und wie geht es euch jetzt - nach der Übung?*

Hervorheben, wenn ruhig, entspannt, glücklich etc. genannt werden, auch hervorheben, wie schnell man dahin kommt

**Ausblick:** *Wir haben jetzt schon die Achtsamkeit auf Klänge und Geräusche und auf unseren Atem gerichtet. Und weil ihr ja immer atmet, könnt ihr diese Übung bis nächste Woche immer und überall einschieben. Im Unterricht, beim Spielen. Wer von Euch schläft manchmal nicht so gut ein? Wenn ihr heute oder morgen wieder mal nicht einschlafen könnt, könnt ihr auf euren Atem achten.*

**Ritual:** **Einen Gong schlagen und drei achtsame Atemzüge**



## Die Schneekugel

**Vorbereitung:** Pro Schüler\*in eine Schneekugel verteilen

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** *Ich habe euch heute etwas mitgebracht. Schüttelt mal kräftig die Schneekugel und schaut, was genau passiert.*

Selbst vormachen

*So ungefähr ist es manchmal in unserem Kopf, wenn wir Stress haben oder durcheinander sind oder Kummer erleben. Dann brauchen wir einen Anker, damit wir still werden können. Wir haben schon den Körperanker und den Ohrenanker kennengelernt, und heute den Atemanker.*

*Wenn wir still werden, also die Schneekugel still halten können, dann kann sich der Schnee setzen. Lasst uns das mal probieren. Setzt euch aufrecht hin und spürt euren Körperanker. ...*

*Nun schüttelt kräftig eure Schneekugel. ...*

*Jetzt haltet eure Kugel ganz still. Wenn ihr mögt, spürt euren Atem dabei. Wie viele Atemzüge sind es, bis fast aller Schnee sich gesetzt hat? ...*

**Reflektion:** *Was habt ihr erlebt?*

Rückmeldungen einholen

*Wenn wir Stress haben oder unglücklich sind, dann fühlt es sich oft ganz wirr im Kopf an. Achtsamkeit hilft dir, deine Gedanken ruhig werden zu lassen. Dann wird es wieder klar im Kopf wie das klare Wasser in der Schneekugel.*

Schneekugeln einsammeln und Abschlussgong



## Der Bodyscan auch als Audiodatei

**Material:**

Gong

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

*Heute machen wir eine Reise durch den Körper. Zuerst geht in euren Körperanker und legt eure Hände auf eure Oberschenkel. Werdet ganz ruhig und still. Schließt die Augen oder lasst sie offen und schaut in Richtung Boden. Und jetzt geht mit eurer Aufmerksamkeit in eure Füße. Erforscht, ohne euch zu bewegen, wie sich die Füße anfühlen. ... Was habt ihr gefühlt?*

Rückmeldung einholen oder Beispiele geben: Temperatur, Druck, Kontakt, nichts besonderes...

*Jetzt beginnt unsere Reise durch den ganzen Körper. Ich nenne jetzt die Körperteile, die ihr achtsam spüren könnt. Schließt wieder die Augen, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Was fühlt ihr in den Händen? ... Fühlt genau hin. Was spürt ihr? Ihr könnt auf Wärme oder Kälte achten, fühlt es sich leicht oder schwer an? Weich oder hart? Fühlt ihr ein Kribbeln? Unruhe? Ruhe? Oder irgendetwas anderes? Manchmal fühlt man auch gar nichts Auffallendes. Aber spürt genau hin ...*

*Jetzt geht mit eurer Aufmerksamkeit in eure Füße. Vielleicht spürt ihr, wo eure Füße die Schuhe berühren. Vielleicht spürt ihr, wo die Schuhe den Boden berühren. Fühlen sich die Füße hart oder weich an? Kalt oder warm? Alles einfach nur wahrnehmen. Jetzt geht mit eurer Aufmerksamkeit in eure Knie. In die Oberschenkel. Fühlt die Stelle, an der euer Körper den Stuhl berührt. Fühlt es sich weich an? Hart? Warm? Kalt? Jetzt geht mit eurer Aufmerksamkeit in euren Bauch und spürt dort euren Atem. Die Schultern. Deine Arme. Hände. Fingerspitzen. Nacken. Gesicht. Haltet eure Hände einen Augenblick lang ganz sanft vor eure Augen und spürt, wie die Wimpern ganz leicht die Hände berühren. Jetzt spürt euren ganzen Kopf. Könnt ihr die Haare auf eurem Kopf spüren? Die Ohren? Jetzt kommt zum Ende.*

Gong schlagen

**Reflektion:**

*An welcher Stelle habt ihr die meisten Empfindungen gespürt? Was habt ihr bemerkt? Hat euch etwas überrascht?*

Rückmeldungen einholen

**Variation:**

*Haltet eure Hände mit geschlossenen Augen vor euer Gesicht. Könnt ihr sie spüren, ohne sie zu berühren? Was fühlt ihr? Jetzt haltet eure Handflächen aneinander. Wie fühlt sich das an? Warm? Kalt? Weich? Jetzt knetet eure Hände. Stopp. Wie fühlen sie sich jetzt an? Jetzt haltet sie an euer Gesicht.*

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Material:** Gong

**Ritual:** *Willkommen. Lasst uns gemeinsam innehalten und achtsam den Gong hören. Danach ist eine Minute Stille. Erlaube dir einfach, hier zu sein.*  
Einen Gong schlagen – Eine Minute abwarten – Einen Gong schlagen



## Stresserleben – Die Zitronenübung

*Was passiert im Körper und im Gehirn eigentlich, wenn wir Stress erleben? Wir werden vielleicht nervös, oder wir können uns nicht mehr konzentrieren, vielleicht wollen wir sogar einfach wegrennen oder schreien. Wer kennt das?*

Hand heben lassen

*Genau - wir alle erleben das immer mal wieder - etwas geschieht und wir erleben Stress. Wie gehst du normalerweise damit um, wenn du Stress erlebst?*

Rückmeldungen einholen. Immer mal wieder zwischenfragen, um das gemeinsame Menschsein hervorzuheben:

*Mal Hand hoch, wer reagiert noch so wie (z.B. Luise)?*

*Manchmal denken wir vielleicht auch einfach nur an etwas, was herausfordernd oder schlimm für uns sein könnte, und dann spüren wir auch Stress, oder? Gedanken aktivieren unser Stresszentrum im Gehirn ebenso wie ein tatsächliches Stresserlebnis.*

*Die folgende Übung kann das sehr gut verdeutlichen.*

**Vorbereitung:** Eventuell zwei Zitronen auf den Tisch legen

**Anleitung:** *Erlaube dir einen Moment der Achtsamkeit. Schließe die Augen, wenn das für dich angenehm ist und atme dreimal tief ein und aus. ...*

*Schließe deine Augen. Stelle dir vor, vor dir liegt ein Brett mit einer Zitrone und einem Messer. Nimm nun in deiner Vorstellung das Messer und zerschneide die Zitrone. Nimm den sauren Geruch wahr. Lass dich den Zitronensaft wahrnehmen, der jetzt heraustritt. Jetzt zerteile eine weitere Hälfte in zwei Teile. Suche dir das schönere Stück aus. Nimm es zwischen zwei Finger. Führe es ganz nah an deine Nase. Und nun lecke mal daran. Oder beiße hinein. Komme dann zurück, öffne deine Augen oder lasse sie offen und orientiere dich. ...*

**Reflektion:** *Was hast du bemerkt?*

*Gedanken können im Körper Reaktionen hervorrufen. Deshalb wollen wir auch auf unsere Gedanken achten. Denn schwierige Gedanken, wenn wir uns derer nicht bewusst sind, können schwierige Gefühle und Stress hervorrufen. Und gute Gedanken, wenn wir uns derer bewusst sind, können positive Gefühle hervorrufen.*

*Die Atemübung kann uns dabei unterstützen, uns unserer Gedanken bewusster zu werden, und sie zu beobachten. Wenn wir wissen, wie wir denken, können wir die Gedanken allmählich verändern – welchen Gedanken schenke ich Glauben, welche lasse ich einfach ziehen.*



## Der Atem als Anker auch als Audiodatei

**Material:** Gong

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** *In der folgenden Übung wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Der Atem ist immer bei uns. Er reagiert mit, wenn wir entspannt sind oder auch gestresst. Die Übung kann uns beruhigen und fokussieren, wenn wir gestresst oder unkonzentriert sind. Sie dauert ungefähr fünf Minuten.*

Gong schlagen

*Setze Dich nun bequem und aufrecht hin. Beine und Unterkörper bilden eine stabile Basis. Und dann von der Lendenwirbelsäule her den Rücken aufrichten, Kopf und Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule. Nimm auch das Kinn etwas zurück. Wenn es angenehm für dich ist, die Schultern mit der nächsten Einatmung sanft zu den Ohren anheben und nach hinten unten abrollen.*

*Die Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Schließe die Augen, wenn das für dich angenehm ist. Du kannst auch mit gesenktem Blick in Richtung Boden schauen. Den Blick hinter den geschlossenen oder offenen Lidern weich werden lassen, nimm dir Zeit, in dieser Haltung anzukommen.*

*Und nun, wenn du bereit bist, richte deine Aufmerksamkeit sanft und bestimmt auf die Atembewegung. Spüre, wo du die Empfindung deines Atems leicht und deutlich wahrnimmst. Vielleicht ist es das Heben und Senken der Bauchdecke, die Bewegung im Brustkorb. Oder spüre einmal der Atembewegung an den Nasenflügeln nach, die kühlere Luft an den Nasenöffnungen beim Einatmen. Und die angewärmte Luft beim Ausatmen. Der Atem kann tief oder flach sein, regelmäßig oder unregelmäßig. Vielleicht kannst du den Atem ganz von selbst kommen und gehen lassen. Oder du bemerkst, wie du bewusst ein- und ausatmest.*

*Den Beginn der Einatmung spüren, die Atempause, und die gesamte Länge der Ausatmung wahrnehmen. Atemzug für Atemzug. Den Atem dabei ganz sich selbst überlassen, von Moment zu Moment. Immer wieder neu den Atem spüren.*

Längere ...

*Womöglich kannst du bemerken, dass Gedanken oder auch Körperempfindungen dich von der Wahrnehmung des Atems ablenken. Das ist ganz normal. Kehre, wenn das geschieht, einfach sanft und freundlich zurück zum Erleben deines Atems.*

*Und wenn das in den nächsten 2 Minuten oft geschieht, dann kehre einfach wieder zurück zum Spüren und Erleben des nächsten Atemzuges.*

Längere ...

*Und dann beende die Übung. Wieder mehr die Geräusche und Töne wahrnehmen, das Licht und die Luft.*

*Öffne nun deine Augen oder lasse sie geöffnet, und orientiere dich.*

**Reflektion:** Was hast du erlebt? Was hast du gespürt? Wer ist abgeschweift?  
Rückmeldungen einholen, positive Erfahrungen validieren und als schwierig empfundene Erfahrungen (Abschweifen, unangenehme Körperempfindungen) normalisieren.

**Ausblick:** Vielleicht magst du auch zuhause mal 5 Minuten sitzen und atmen, oder abends vor dem Schlafen.

**Ritual:** Einen Gong schlagen



## Der Bodyscan auch als Audiodatei

**Material:** Gong

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** Mit der folgenden Übung lernen wir, die Empfindungen des Körpers deutlicher wahrzunehmen. Wir wollen jetzt den ganzen Körper durchspüren, sozusagen scannen – was auch immer du dann spürst, ist in Ordnung – starke Empfindungen, kaum oder keine Empfindungen, Druck, Kühle oder Wärme. Mache dir keine Sorgen, alles was du wahrnehmen kannst, ist in Ordnung. Bleibe einfach neugierig, von Augenblick zu Augenblick.

Gong schlagen

Schließe nun deine Augen, wenn das für dich angenehm ist. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem ... lass dich 3 ganz tiefe Atemzüge nehmen ... einatmen und lange ausatmen ... und dann den Atem seinen eigenen Rhythmus finden lassen ... spüren wie dein Körper ein- und ausatmet ... Und jetzt, wenn du bereit bist, lenke deine Aufmerksamkeit auf beide Füße ... was kannst du da jetzt spüren ... vielleicht die Schuhe, den Boden ... Kühle oder Wärme ... Druck, oder nichts Besonderes ... lasse deine Aufmerksamkeit wie eine Antenne sein ... einfach nur bemerken ... und dann mit milder Aufmerksamkeit weiterwandern zu den Unterschenkeln ... Schienbeine und Waden spüren, so gut es geht ... und zu den Knien rechts und links ... nun die Achtsamkeit zu den Oberschenkeln bringen ... neugierig sein ... kannst du vielleicht die Hände auf den Oberschenkeln spüren? Oder den Kontakt zum Stuhl spüren ... Und jetzt ... mit einer nächsten Ausatmung ... einfach mal beide Beine gleichzeitig spüren, so gut es geht ... jetzt die Empfindungen im Becken wahrnehmen ... den Kontakt zur Sitzfläche ... nun deine Aufmerksamkeit weiterwandern lassen durch den ganzen Rücken ... den unteren Rücken ... und den mittleren Rücken ... bis zu den Schulterblättern ... nichts verändern ... nun lenke die Aufmerksamkeit sanft zum Bauch ... zum Unterbauch ... und zum Oberbauch ... und nun den Brustraum wahrnehmen ... kannst du die Atembewegung spüren? ... einfach nur wahrnehmen und alles sein lassen, so wie es jetzt ist ... jetzt wandere zu deinen Händen, alle Empfindun-

*gen dort spüren ... die Aufmerksamkeit ausdehnen zu den Unterarmen ... den Ellenbogen ... Oberarmen ... Schultern ... komme nochmal in Kontakt mit deiner Atmung ... und mit der nächsten Ausatmung beide Arme gleichzeitig spüren ... jetzt wandere zu den Empfindungen im Nacken ... und zum Hals ... spüre mal dein Gesicht ... den Mund ... die Nase ... die Augen ... die Stirn ... die Ohren und den Schädel ... dort wo die Haare sind ... ganz neugierig ... Jetzt gönne dir eine Dusche der Achtsamkeit ... nochmal alles spüren von oben nach unten ... Kopf und Gesicht ... Hals und Nacken ... Schultern, Arme und Hände ... Brust und Bauch ... Rücken ... Becken und Gesäß ... Beine und Füße ... und jetzt den Körper als Ganzes ... so wie du jetzt hier sitzt.*

*... Gong schlagen*

*Komme zurück, öffne deine Augen oder lasse sie offen und orientiere dich. Wenn du willst, bewege deinen Körper etwas.*

## **Reflektion:**

Rückmeldungen einholen, positive Erfahrungen validieren und als schwierig empfundene Erfahrungen (Abschweifen, unangenehme Körperempfindungen) normalisieren.



## **Material:**

Karten "Achtsam in drei Augenblicken" verteilen (für Jede\*n eine) oder an die Tafel malen.

*Stoppe mal für einen Moment, halte inne.*

*Lenke mal deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in den Armen und Händen. Und jetzt Beine und Füße spüren, so gut es geht.*

*Und nun Arme und Beine gleichzeitig.*

*Nun schenke dir mal ein kleines inneres Lächeln, ein inneres Zuzwinkern, einen Augenblick Freundlichkeit für dich selbst. ...*

*Komme nun mit voller Aufmerksamkeit zurück.*

## **Reflektion:**

*Wer hat während der Übung etwas gedacht, ein Problem gelöst oder sich geärgert?*

Meistens meldet sich niemand

*Genau - diese Übung kann dir helfen, mal kurz aus deinem Alltag auszusteigen und dir eine achtsame .. zu gönnen.*

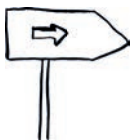
*Tauscht euch kurz zu zweit oder dritt aus:*

*Wann würdest du die Übung gern durchführen? Wie oft? Was kann dir dabei helfen, sie auch zu machen?*

## **Ausblick:**

*Glaubst du, du könntest die Kurzübung dreimal am Tag machen?*

## Pädagogische Absicht:



**Den eigenen Autopilotmodus und eigene Gewohnheitsmuster kennenlernen. Unsere Sinneswahrnehmungen achtsam erforschen, Genuss und Konsum unterscheiden, Jugendlichen ein Bewusstsein für "das Suchtgedächtnis" vermitteln.**

## Anmerkungen für Multiplikator\*innen:



Im Alltag befinden wir uns oft im "Autopilotmodus", wir agieren automatisch ohne bewusst wahrzunehmen, was wir tun und warum. So ist es auch oft, wenn wir z.B. Medien, Nahrungs- oder sogenannte Genussmittel konsumieren. Der Begriff Genuss setzt jedoch voraus, dass wir anhand unseres freien Willens eine bewusste Entscheidung zum Konsum oder zu einem sinnlichen Erlebnis gefällt haben. Wenn wir eine achtsame Sinneswahrnehmung kultivieren, schaffen wir damit einen guten Boden für Genuss und Wohlbefinden im Hinblick auf Konsum. Für eine Vertiefung dieser Thematik empfehlen wir die Lektüre "Das gierige Gehirn: der achtsame Weg, Alltags Süchte loszuwerden" (Brewer 2018).



## Mit allen Sinnen – Genuss versus Konsum





*Heute möchte ich mit euch über Genuss und über unsere Sinneswahrnehmung sprechen.*

*Was bedeutet Genuss für euch? Gibt es etwas in deinem Leben, das du besonders gerne genießt? Wie machst du das, wenn du etwas genießt?*

Kinder erzählen lassen

Falls noch nicht erwähnt:

*Genuss zeichnet sich dadurch aus, dass wir etwas mit unseren Sinnen ganz aufmerksam und bewusst wahrnehmen. Wenn wir zum Beispiel ein leckeres Essen genießen, nehmen wir uns dafür wahrscheinlich auch mehr Zeit, als gewöhnlich. Genuss bedeutet außerdem, sich selbst etwas Gutes zu tun, etwas Besonderes zu gönnen.*

*Wenn wir achtsam sind, sind unsere fünf Sinne sehr empfindsam.*

*Wir können dann sehr fein und oft auch mehr wahrnehmen.*

(Erinnerung ans achtsame Hören Kapitel 1)

*Genauso können wir beim Sehen ganz achtsam sein und in Ruhe anschauen, welche Formen und Farben wir erkennen können.*

*Achtsame Sinneswahrnehmung ist mit allen Sinnen möglich, beim Tasten/Spüren mit dem Körper, beim Riechen und beim Schmecken.*

*Manchmal essen wir etwas und schmecken es gar nicht richtig.*

*Wer von euch kennt das? ... Das nennen wir „Autopilot“.*

*Fallen euch noch mehr Beispiele ein, wann ihr im Autopilotmodus seid?*

Rückmeldungen einholen

*Aus der Hirnforschung wissen wir, dass unser Gehirn durch bestimmte Substanzen getäuscht wird, z.B. wenn wir Süßigkeiten essen. Es ist dann so, dass im Gehirn ein Stoff freigesetzt wird, der bewirkt, dass wir unbedingt etwas Süßes essen wollen, wenn wir es nur sehen. Dieser Stoff heißt Dopamin, er gaukelt uns vor, dass es sich ganz besonders toll anfühlen wird, wenn wir z.B. diesen Schokoriegel essen. Meist sind wir dann so dominiert von der Vorfreude, dass wir den Riegel schnell aufessen und wenig genießen.*

*Wenn wir aber verlangsamen, bevor und während wir die Schokolade essen und unsere Sinne ganz scharf und fein einstellen, können wir bemerken, dass es sich vielleicht gar nicht so toll anfühlt wie wir dachten. Oder, dass wir nach der Hälfte eigentlich schon genug haben und uns den Rest für später aufbewahren oder mit jemandem teilen möchten.*

*Es ist gut, wenn wir das wissen, dann können wir die Dopaminfalle durchschauen und (besonders bei ungesunden Dingen, die wir manchmal zu uns nehmen), freier entscheiden, was wir tun.*

*Vielleicht habt ihr Lust, im Alltag mal öfter darauf zu achten – z.B. wenn ihr etwas esst oder trinkt – wann ihr dies im Autopilot tut und wann ihr es mit euren wachen Sinnen genießt?*



## “Ich sehe, ich höre, ich spüre”

**Vorbereitung:** Den Raum so herrichten, dass Platz für einen Kreis ist

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** *Stellt euch mal in einen Kreis und dann dreht euch herum, so dass ihr mit dem Rücken zur Kreismitte steht.  
Nun verbinde dich mit deinem Körperanker und atme ein paar Mal tief ein ... und lang und entspannt wieder aus. ... Nun richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du jetzt vor dir sehen kannst. Das muss gar nichts besonderes sein. Einfach nur das, was dir gerade ins Auge fällt. Welche Formen nimmst du wahr? ... Welche Farben? ... Siehst du vielleicht Licht oder Schatten? ... Nimm auch mal die Linien wahr, die die Umrisse des Gegenstandes bilden, den du gerade siehst. ... Und dann mache dir bewusst, was du siehst, indem du im Stillen den Satz sagst: “Ich sehe...”.  
Als nächstes richte deine Aufmerksamkeit auf das Hören (das kennst du schon) und lausche mal, welche Geräusche dir zu Ohren kommen. ... Gibt es Geräusche ganz in deiner Nähe?... Und welche Geräusche hörst du in der Ferne oder von draußen?... Kannst du auch auf die Stille zwischen den Geräuschen lauschen?... Mache dir bewusst, was du gerade hörst, indem du dir im Stillen den Satz sagst: “Ich höre...” Und nun lenke deinen Fokus auf das, was du in diesem Moment in deinem Körper spürst. Wo im Körper nimmst du Empfindungen wahr? ... Vielleicht spürst du Wärme oder Kühle... vielleicht ein Kribbeln, Kitzeln oder Pochen ... vielleicht spürst du winzige Bewegungen während du so stehst, denn wir stehen in unserem lebendigen Körper niemals ganz still. ... Oder du spürst einfach den Kontakt deines Körpers mit der Kleidung oder der Luft ... mache dir deine Körperempfindungen bewusst, indem du im Stillen den Satz sagst: “Ich spüre...”.  
Und nun können wir unsere Sinneswahrnehmungen mal mit der Gruppe teilen, indem jede\*r von uns reihum seine Wahrnehmungen in drei Sätzen laut ausspricht. Ich beginne und dann geht es im Uhrzeigersinn weiter bis jede\*r einmal dran war.  
z.B. “Ich sehe einen Fleck auf der Tapete.”  
“Ich höre Kinderstimmen im Treppenhaus.”  
“Ich spüre, dass meine Handflächen etwas feucht sind.” ...*

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Reflektion:** *Was hast du erlebt? Wie war es, von den anderen zu hören?  
Kannst du etwas aus dieser Übung mit in deinen Alltag nehmen?*



## Der Sinnesspaziergang auch als Audiodatei

### Vorbereitung:

Diese Übung eignet sich besonders für draußen oder sogar an einem Ort in der Natur. Sie kann auch direkt im Anschluss an die vorige Übung durchgeführt werden.

### Ritual:

Einen Gong schlagen

### Anleitung:

*Schließe einen kurzen Moment die Augen oder lasse den Blick unscharf zu Boden fallen. Was denkst du, wie es wohl wäre - etwa wie ein außerirdisches Wesen hier auf der Erde - alles zum allerersten Mal wahrzunehmen ... Stell dir vor, du warst noch nie auf diesem Planeten und siehst/hörst/spürst alles zum ersten Mal. ... Wenn ich nun gleich den Gong anschlage, kannst du mit dieser Vorstellung die Augen bzw. den Blick öffnen und einen kleinen Sinnesspaziergang durch den Raum/die Umgebung machen. Vielleicht gibt es Gegenstände, die du näher betrachten und erforschen magst. Wenn du möchtest, kannst du sie auch berühren und ertasten. Du kannst deine Aufmerksamkeit die ganze Zeit über pendeln lassen zwischen Sehen, Hören und Spüren. Wenn du magst, finde ein Objekt/Naturgegenstand, das dich und deine Sinne besonders interessiert.  
Der Sinnesspaziergang endet, wenn du den Klang der Glocke hörst. Dann finden wir wieder im Kreis zusammen und wer mag, bringt seinen Gegenstand mit in den Kreis.*

Gong

### Reflektion:

*Was hast du erlebt? Hast du einen Gegenstand mitgebracht und magst uns davon erzählen, wie du ihn wahrnimmst.*

### Ritual:

Einen Gong schlagen



## Die Rosinenübung

**Material:** Rosinen (oder wahlweise Erdbeeren, Trauben, o.ä.)

### Ritual:

**Einen Gong schlagen**

### Anleitung:

*Ich gehe nun herum und gebe jedem ein paar Objekte. Was ich nun möchte ist, dass du deine Aufmerksamkeit auf eines dieser Objekte richtest und dir vorstellst, dass du so etwas vorher noch nie zuvor in deinem Leben gesehen hast. Stell dir vor, du wärest gerade vom Mars auf die Erde gefallen und hättest so etwas noch nie zuvor gesehen.*

Erste Rosine – achtsam essen mit Anleitung

*Nimm eines dieser Objekte und lege es in deine Handfläche oder zwischen Zeigefinger und Daumen. ... Nimm es aufmerksam wahr.*

*... Schaue es genau an, als hättest du so etwas noch nie zuvor gesehen ...  
Drehe es zwischen deinen Fingern ... Entdecke die Textur.  
... Begutachte die hellen Stellen, die Mulden und Furchen, Berge und  
Täler ... Und nun rieche an dem Objekt, halte es unter deine Nase und  
nimm mit dem Einatmen den Geruch wahr ... Und nun führe es einmal an  
dein Ohr. Wenn du es nun zwischen zwei Fingern leicht drückst und drehst,  
kannst du etwas hören? ... Schaue es noch einmal an ...  
Und nun führe das Objekt langsam zum Mund, vielleicht nimmst du wahr,  
wie dein Arm und deine Hand genau wissen, wohin sie es tun müssen,  
vielleicht merkst du, wie dir das Wasser im Mund zusammenläuft ...  
Und nun führe das Objekt vorsichtig in den Mund, nur die Empfindungen  
entdecken, die ausgelöst werden, wenn du es im Mund hast ...  
Und wenn du bereit bist, sehr bewusst, beiße darauf und nimm den  
Geschmack wahr, der freigesetzt wird ...  
Langsam kauen, die Flüssigkeit des Objekts im Mund wahrnehmen, die  
Veränderung der Konsistenz ... Und dann, wenn du bereit bist zu schlucken,  
versuche den ersten Impuls zu schlucken wahrzunehmen ...  
Dein Körper ist nun um genau eine Rosine schwerer geworden.*

Zweite Rosine – achtsam essen auf „Autopilot“

*Esse nun die zweite Rosine wie immer ... So wie du vielleicht Chips vor  
dem Fernseher oder Nüsse knabbern würdest ... Bemerke einfach, was  
du jetzt tust.*

Dritte Rosine – die Geschichte der Rosine erinnern und danach essen

*Nimm nun die dritte Rosine und lege sie in deine Handfläche. Schaue sie an.  
Diese Rosine kommt aus einer Tüte, die ich mitgebracht habe. Sie wurde  
zusammen mit anderen in einem Bioladen gekauft. Es sind türkische  
Rosinen. Dort wurden sie einst gehegt und gepflegt, damit sie am Weinstock  
reifen konnten. Dann schonend geerntet, getrocknet, dann verpackt und  
verschifft. Und dann in Deutschland zwischengelagert und schließlich in  
Transportwagen in die Städte zu den Bioläden gefahren. Die Rosine, die du  
in deiner Hand hältst, hat einen langen Weg zurückgelegt. ...  
Nimm dir jetzt noch mal ein paar Minuten Zeit für die dritte Rosine.  
Betrachte und esse sie so achtsam wie du magst und wie es jetzt gerade für  
dich möglich ist. ...*

2-3 Minuten Stille

**Austausch:**

- Welche Erfahrungen hast du gemacht?
- Was hast du erlebt?
- Wie bist du mit den Einladungen umgegangen?
- Was ist dir durch den Kopf gegangen?
- War etwas anders im Vergleich zum normalen Essen?
- Was genau war der Unterschied?
- Gab es Gedanken, die mit dieser Rosine oder Rosinen an sich verbunden waren?
- Hast du einen Unterschied beim Essen der ersten, zweiten und dritten Rosine wahrgenommen?
- Wie würde sich dein Konsum ändern, wenn du ihn und dich behandeln würdest wie beim achtsamen Essen einer Rosine?

**Ritual:**

**Einen Gong schlagen**



*Was bedeutet Genuss für dich? Was ist dein Lieblings-Genussmittel?  
Gibt es Situationen, in denen du schneller zum Genussmittel greifst?  
Gibt es Situationen, wo nur dieses Mittel zum Genuss führt?  
Könnte das Mittel auch zur Sucht führen?  
Welchen Anteil hast du selbst daran, ob es ein Genuss wird?*

*Die Wissenschaft hat festgestellt, dass, wenn wir häufiger bestimmte Substanzen (wie Zucker, Alkohol, Cannabis und andere Drogen) zu uns nehmen, unser Gehirn getäuscht wird und wir dann oft nicht mehr frei entscheiden und handeln können. Im Gehirn wird dann ein bestimmtes Hormon freigesetzt, das bewirkt, dass wir den Zucker/Alkohol o.a. unbedingt zu uns nehmen wollen. Dieser Stoff heißt Dopamin, er gaukelt uns vor, dass es sich ganz besonders toll anfühlen wird, wenn wir z.B. diesen Schokoriegel essen (oder Alkohol trinken, einen Joint rauchen etc.)... Manche nennen dieses Dopamin auch das "Vorfreudehormon". Meist sind wir dann so dominiert von der "Vorfreude", dass wir den Schokoriegel sehr schnell aufessen und wenig genießen.*

*Interessant ist, wenn wir verlangsamen, bevor und während wir z.B. Schokolade essen und unsere Sinne ganz scharf und fein einstellen, können wir bemerken, dass es sich nicht so toll anfühlt, wie wir dachten. Oder dass wir nach der Hälfte der Tafel eigentlich schon genug haben und uns den Rest für später aufbewahren oder mit jemandem teilen können.*

*Es ist gut, darüber Bescheid zu wissen. Dann können wir unsere achtsame Sinneswahrnehmung aktivieren, die Dopaminfalle durchschauen und (besonders bei ungesunden Dingen, die wir vielleicht zu uns nehmen), freier entscheiden, was wir tun, ob wir genießen oder im Autopilotmodus konsumieren.*



**Anleitung:**

### Ich sehe, höre, spüre

*Stellt euch in einen Kreis und dann dreht euch um, so dass ihr mit dem Rücken zur Kreismitte steht.*

*Nun verbinde dich mit deinem Körperanker und atme ein paar Mal tief ein ... und lang und entspannt wieder aus. ... Nun richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du jetzt vor dir sehen kannst. Einfach das, was dir gerade ins Auge fällt. Welche Formen nimmst du wahr? ... Welche Farben? ... Siehst du vielleicht Licht oder Schatten? ... Nimm auch die Umrisse des Gegenstandes wahr, den du gerade siehst. ... Und dann mache dir bewusst, was du siehst, indem du im Stillen den Satz sagst: „Ich sehe...“.*

*Als nächstes richte deine Aufmerksamkeit auf das Hören. Welche Geräusche nimmst du wahr? ... Gibt es Geräusche in deiner Nähe? ... Und welche Geräusche hörst du weiter weg oder von draußen? ... Kannst du auch auf die Stille zwischen den Geräuschen lauschen? ... Mache dir bewusst, was du gerade hörst, indem du dir im Stillen den Satz sagst: „Ich höre...“. Und nun lenke deinen Fokus auf das, was du in diesem Moment in deinem Körper*

*spürst. Wo im Körper nimmst du Empfindungen wahr? ... Vielleicht spürst du Wärme oder Kühle ... vielleicht eine Verspannung oder Taubheit? ... Vielleicht spürst du winzige Bewegungen während du so stehst, denn wir stehen in unserem lebendigen Körper niemals ganz still. ... Oder du spürst einfach den Kontakt deines Körpers mit der Kleidung oder der Luft. ... Mache dir deine Körperempfindungen bewusst, indem du im Stillen den Satz sagst: "Ich spüre ...". Und nun können wir unsere Sinneswahrnehmungen mit der Gruppe teilen, indem jede\*r von uns reihum seine Wahrnehmungen laut ausspricht. Ich beginne und dann geht es im Uhrzeigersinn weiter bis jede\*r einmal dran war.*

*z.B. "Ich sehe einen Fleck auf der Tapete."*

*"Ich höre Kinderstimmen im Treppenhaus."*

*"Ich spüre, dass meine Handflächen etwas feucht sind."*

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Reflektion:** Was hast du erlebt? Wie war es, von den anderen zu hören?



## Der Sinnesspaziergang auch als Audiodatei

**Vorbereitung:**

Diese Übung eignet sich besonders für draußen oder sogar an einem Ort in der Natur. Sie kann auch direkt im Anschluss an die vorige Übung durchgeführt werden.

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

*Schließe einen kurzen Moment die Augen oder lasse den Blick unscharf zu Boden fallen. Was denkst du, wie es wohl wäre, alles zum allerersten Mal wahrzunehmen? ... Stell dir vor, du warst noch nie auf diesem Planeten und siehst/hörst/spürst alles zum ersten Mal. Wenn ich nun gleich den Gong anschlage, kannst du mit dieser Vorstellung die Augen öffnen bzw. den Blick heben und einen kleinen Sinnesspaziergang durch den Raum/die Umgebung machen. Vielleicht gibt es Gegenstände, die du dir genauer ansehen, anhören oder ertasten möchtest. Du kannst deine Aufmerksamkeit die ganze Zeit über pendeln lassen zwischen Sehen, Hören und Spüren. Finde ein Objekt/Naturgegenstand, das dich und deine Sinne besonders interessiert. Der Sinnesspaziergang endet, wenn du den Klang der Glocke hörst.*

*Dann finden wir wieder im Kreis zusammen. Bringe gerne deinen Gegenstand mit.*

Gong

**Reflektion:** Wie hast du diese Übung erlebt? Wenn du einen Gegenstand mitgebracht hast, wie hast du ihn wahrgenommen?



## Rosinen- oder Schokoladen-Meditation für Jugendliche

**Material:** Rosinen (Cranberries, Mandarinen) oder Schokoladenstückchen

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** *Ich gehe nun herum und gebe jedem von euch ein paar Objekte. Was ich nun möchte ist, dass du deine Aufmerksamkeit auf eines dieser Objekte richtest und dir vorstellst, dass du so etwas vorher noch nie zuvor in deinem Leben gesehen hast. Stell dir vor, du wärest gerade als Außerirdische\*r auf der Erde gelandet und hättest so etwas noch nie zuvor gesehen.*

Erste Rosine – achtsam essen mit Anleitung

*Nimm eines dieser Objekte und lege es in deine Handfläche oder zwischen Zeigefinger und Daumen. ... Nimm es aufmerksam wahr ...  
Schau es genau an, als hättest du so etwas noch nie zuvor gesehen ...  
Drehe es zwischen deinen Fingern ... Entdecke die Textur ...  
Begutachte die hellen Stellen, die Mulden und Furchen, Berge und Täler ...  
Und nun rieche an dem Objekt, halte es unter deine Nase und nimm mit dem Einatmen den Geruch wahr. ... Und nun führe es einmal an dein Ohr.  
Wenn du es nun zwischen zwei Fingern leicht drückst und drehst, kannst du etwas hören? ... Schau es noch einmal an ...  
Und nun führe das Objekt langsam zum Mund, vielleicht nimmst du wahr, wie dein Arm und deine Hand genau wissen, wohin sie es tun müssen, vielleicht merkst du, wie dir das Wasser im Mund zusammenläuft ...  
Und nun führe das Objekt vorsichtig in den Mund, nur die Empfindungen entdecken, die ausgelöst werden, wenn du es im Mund hast ...  
Und wenn du bereit bist, sehr bewusst, beiße darauf und nimm den Geschmack wahr, der freigesetzt wird ...  
Kau langsam und bemerke, was mit dem Objekt in deinem Mund passiert, wie sich die Konsistenz verändert ...  
Und dann, wenn du bereit bist, es runter zu schlucken, versuche den ersten Impuls dazu wahrzunehmen ...  
Dein Körper ist nun um genau eine Rosine schwerer geworden.*

Zweite Rosine – achtsam essen auf „Autopilot“

*Esse nun die zweite Rosine wie immer ... So wie du vielleicht beim Serien schauen Chips oder Nüsse essen würdest ... Bemerke einfach, was du jetzt tust.*

Dritte Rosine - die Geschichte der Rosine erinnern und danach essen  
*Nimm nun die dritte Rosine und lege sie auf deine Handfläche. Schau sie an. Diese Rosine kommt aus einer Tüte, die ich mitgebracht habe. Sie wurde zusammen mit anderen in einem Bioladen gekauft. Es sind türkische Rosinen. Dort wurden sie als Trauben am Weinstock gehegt und gepflegt. Dann geerntet, getrocknet, dann verpackt und verschifft. Und dann in Deutschland zwischengelagert und schließlich in Transportwagen in die Städte zu den Bioläden gefahren. Die Rosine, die du in deiner Hand hältst, hat einen langen Weg zurückgelegt ...*



*Nimm dir jetzt noch mal ein paar Minuten Zeit für die dritte Rosine.  
Betrachte und esse sie so achtsam wie du magst und wie es jetzt gerade  
für dich möglich ist ...*

*(2-3 Minuten Stille)*

**Reflektion:**

*Hier können wir schön den Bezug zum Konsum erkunden.*

- *Welche Erfahrungen hast du gemacht?*
- *Was hast du erlebt?*
- *Wie bist du mit den Einladungen umgegangen?*
- *Was ist dir durch den Kopf gegangen?*
- *War etwas anders im Vergleich zum normalen Essen?*
- *Was genau war der Unterschied?*
- *Gab es Gedanken, die mit der Rosine oder Rosinen an sich verbunden waren?*
- *Hast du einen Unterschied beim Essen der ersten, zweiten und dritten Rosine wahrgenommen?*
- *Wie würde sich dein Konsum (von Social Media, Essen, Alkohol etc.) ändern, wenn du ihn und dich behandeln würdest wie das achtsame Essen einer Rosine?*

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

## Pädagogische Absicht:



**Kinder und Jugendliche mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen vertraut machen und Ideen für den Umgang damit entwickeln; produktive Strategien der Emotionsregulation erarbeiten.**

**Pädagogische Absicht bei Jugendlichen: Beleuchten, inwiefern unerfüllte Bedürfnisse zu Konsummotiven werden können und welche Handlungsalternativen zum Konsum uns zur Verfügung stehen.**

## Anmerkungen für Multiplikator\*innen:



Sowohl durch Konsum als auch durch Handlungsalternativen – indem über das eigene Tun angenehme Gefühle und Erfahrungen kreiert werden – nehmen wir steuernden Einfluss auf unser Wohlergehen. Wir verfolgen damit zum Beispiel das Ziel, uns zu entspannen, von Enttäuschungen abzulenken, uns zu belohnen und Spannung oder ein Gefühl von Lebendigkeit zu erzeugen.

Die Entwicklung einer Sucht wird wahrscheinlicher, wenn wir wiederholt konsumieren, um unerwünschte Gefühle und Bedürfnisse auszugleichen, also Konsum als Kompensation nutzen. Wenn wir uns selbst (und uns gegenseitig) in unseren Bedürfnissen und Gefühlen verstehen lernen, entlarven wir unbewusste Konsummotive und Ausweichmanöver. Wir erkennen, dass wir alle ähnliche Bedürfnisse haben und dass es Wege gibt, diese selbstbestimmt zu erfüllen.

## Was tust du, wenn...? – Bedürfnisse und Handlungsstrategien



## Kapitel 4 UNTERRICHT FÜR KINDER



Alle Menschen haben Gefühle und Bedürfnisse. Es ist normal und gut, dass wir diese haben, denn sie zeigen uns Menschen seit Jahrtausenden, was wir brauchen, um zu leben und gesund zu bleiben. Angenehme Gefühle, wie zum Beispiel Freude, sind ein Zeichen dafür, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Kennt ihr noch weitere angenehme Gefühle?

Sammeln

Unangenehme Gefühle hingegen, wie z.B. Traurigkeit oder Wut, zeigen uns an, dass bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Es ist also sehr hilfreich, unsere Gefühle aufmerksam wahrzunehmen. So lernen wir uns selbst besser kennen und können herausfinden, welche Bedürfnisse hinter den Gefühlen stecken. Wenn wir in gutem Kontakt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen sind und Wege finden, gut für uns zu sorgen, dann fühlen wir uns wohler und bleiben länger gesund. Wenn wir z.B. bei jedem unangenehmen Gefühl zum Ausgleich eine Cola trinken, Chips essen oder Computer spielen, tut uns das nicht gut und wir werden auf Dauer krank davon.

Woran merkst du z.B., dass eine Wut in dir aufkommt? ... Wie fühlt sich dein Körper an? ... Und welche Gedanken kommen dir dann? ... Wie ist es, wenn dir langweilig ist? ...

Kinder erzählen lassen

Es ist außerdem sehr interessant, herauszufinden, welches Bedürfnis hinter einem Gefühl steckt.



### “Woran merkst du...?”

**Material:**

Zettel mit Fragesätzen, Anzahl je nach Gruppengröße (halb so viele Fragezettel wie Kinder)

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

Wir wollen heute eine Übung machen, in der wir unsere Gefühle besser kennenlernen und Ideen sammeln, wie wir mit Bedürfnissen umgehen können. Die tragen wir dann alle zusammen, denn am besten ist es, viele verschiedene Strategien zu haben.

Stellt euch einmal alle in einen großen Kreis. Nun tritt jede\*r Zweite einen großen Schritt nach vorne und dreht sich dann um 180 Grad herum.

Wenn du nun leicht nach links schaust siehst du deine\*n erste\*n Gesprächspartner\*in. Jede\*r im Innenkreis bekommt nun von mir einen Zettel mit einer Frage, über die ihr euch gleich mit eurem Gegenüber austauschen dürft.

Ich zeige euch mit dem Klang des Gongs an, wenn euer Gespräch beginnen kann. Das Kind im Innenkreis liest dann die Frage auf dem Zettel vor und tauscht sich mit seinem/ihrem/\* Gegenüber darüber aus. Wenn nach ein paar Minuten wieder der Gong schlägt, bedeutet das, dass der Außenkreis im Uhrzeigersinn einen Platz weiter rückt und so neue Paare entstehen.

Der Innenkreis stellt wieder dieselbe Frage. Wenn der Außenkreis einmal halb herum gewandert ist, dann tauschen die Paare einmal den Platz, sodass der Außenkreis zum Innenkreis wird und umgekehrt. Die Fragezettel gehen dann an die Kinder im Innenkreis, sodass diese nun in der zweiten Hälfte des Spiels die Fragen ihrem jeweiligen Gegenüber vorlesen und damit der Austausch beginnt. Wenn alle wieder bei ihrem\*r ersten Partner\*in angekommen sind, endet das Spiel.

Beispielfragen:

*Woran merkst du, dass...*

*(nenne alles was du wahrnimmst, z.B. Körperempfindungen, Gedanken, etc.)*

- *du gestresst bist?*
- *du fröhlich bist?*
- *du traurig bist?*
- *dir langweilig ist?*
- *du eine Pause brauchst?*
- *du entspannt bist und dich wohl fühlst?*
- *du wütend bist?*
- *du Angst hast?*
- *du Vorfreude hast?*
- *du Lampenfieber oder Prüfungsangst hast?*

**Reflektion:**

*Welche der Fragen fandest du am schwersten zu beantworten?*

*Welche ist dir leicht gefallen?*



**Vorbereitung:**

Zettel mit Fragesätzen, Anzahl je nach Gruppengröße  
(halb so viele Fragezettel wie Kinder)  
evtl. Bedürfnisliste aus der Gewaltfreien Kommunikation nach  
M. Rosenberg  
(frei im Internet zu finden oder s. Rosenberg 2013, S. 216f.)

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

gleicher Ablauf wie bei der vorherigen Übung, mit folgenden Fragen:

*Was tust du...*

- *um dich zu entspannen?*
- *wenn du Trost brauchst?*
- *wenn du etwas zu feiern hast?*
- *wenn du dich mit eine\*r\*m Freund\*in gestritten hast?*
- *um dich so richtig frei zu fühlen?*
- *um dich geborgen zu fühlen?*
- *wenn du etwas Spannendes/Besonderes erleben willst?*
- *wenn du dich nach Halt und Sicherheit sehnst?*
- *wenn du deiner Phantasie/Kreativität freien Lauf lässt?*

**Reflektion:**

*Welche Antworten habt ihr gehört?*

*Was waren die Bedürfnisse, die in diesen Fragen steckten? (Evtl. Beispiele nennen: Entspannung, Trost, Spaß, Lebendigkeit, Frieden, Freiheit, Geborgenheit, Kommunikation, Sicherheit, Unterstützung, Kreativität...)*  
*Fallen euch noch weitere Bedürfnisse ein?*

*(Hier kann der Blick auf die Bedürfnisliste aus der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg hilfreich sein).*

*Welche der Antworten von deinen Mitschüler\*innen war für dich neu/überraschend/eine gute Idee?*

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

# Kapitel 4 UNTERRICHT FÜR JUGENDLICHE



*Jeder Mensch hat Gefühle und Bedürfnisse. Es ist normal und gut, dass wir diese haben, denn sie zeigen uns seit Jahrtausenden, was wir brauchen, um am Leben und gesund zu bleiben. Angenehme Gefühle, wie Freude oder Spaß, sind ein Zeichen dafür, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Unangenehme Gefühle hingegen, wie z.B. Trauer oder Wut, zeigen uns, dass bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Es ist also sehr hilfreich, unsere Gefühle aufmerksam wahrzunehmen. So lernen wir uns selbst besser kennen und können herausfinden, welche Bedürfnisse hinter den Gefühlen stecken. Wenn wir in gutem Kontakt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen sind und Wege finden, gut für uns zu sorgen, dann fühlen wir uns wohler und bleiben länger gesund. Wenn wir z.B. bei jedem unangenehmen Gefühl zum Ausgleich auf TikTok oder Instagram sind, kiffen oder Schokolade essen, tut uns das nicht gut und wir werden auf Dauer krank davon. Woran merkst du z.B., dass Wut in dir aufkommt? Wie fühlt sich dein Körper an? Und welche Gedanken kommen dir dann? Und wenn du traurig bist, welche Körperempfindungen und Gedanken bemerkst du? Wie ist es, wenn dir langweilig ist? Und welche Gedanken und Körperempfindungen hast du, wenn du glücklich bist? Es ist außerdem sehr interessant, herauszufinden, welches Bedürfnis hinter einem Gefühl steckt.*



## „Woran merkst du...?“

- Material:** Zettel mit Fragesätzen, Anzahl je nach Gruppengröße (halb so viele Fragezettel wie Personen)
- Ritual:** Einen Gong schlagen
- Anleitung:** *Wir wollen heute eine Übung machen, in der wir unsere Gefühle besser kennenlernen und uns anschauen, wie wir mit unseren Bedürfnissen umgehen können. Im Anschluss tragen wir sie zusammen und schauen, ob etwas Neues für uns dabei war. Stellt euch alle in einen großen Kreis. Nun tritt jede\*r Zweite einen großen Schritt nach vorne und dreht sich dann um 180 Grad herum. Wenn du nun leicht nach links schaust, siehst du deine\*n erste\*n Gesprächspartner\*in. Jede\*r im Innenkreis bekommt nun von mir einen Zettel mit einer Frage, über die ihr euch gleich mit eurem Gegenüber austauscht. Wenn ich den Gong schlage, kann euer Gespräch beginnen. Die Person im Innenkreis liest dann die Frage auf dem Zettel vor und tauscht sich mit ihrem Gegenüber darüber aus. Wenn nach ein paar Minuten wieder der Gong schlägt, bedeutet das, dass der Außenkreis im Uhrzeigersinn einen Platz weiter rückt und so neue Paare entstehen. Der Innenkreis stellt wieder dieselbe Frage. Wenn der Außenkreis einmal halb herum gewandert ist, dann tauschen die Paare einmal den Platz, sodass der Außenkreis zum Innenkreis wird und umgekehrt. Die Fragezettel gehen dann an die Personen im Innenkreis, sodass diese nun in der zweiten Hälfte des Spiels ihrem jeweiligen Gegenüber die Fragen vorlesen und damit der Austausch beginnt.*

Wenn alle wieder bei ihrem\*r ersten Partner\*in angekommen sind, endet diese Übung.

Beispielfragen:

Woran merkst du, dass...

(nenne alles was du wahrnimmst, z.B. Körperempfindungen, Gedanken, etc.)

- du gestresst bist?
- du fröhlich bist?
- du traurig bist?
- dir langweilig ist?
- du eine Pause brauchst?
- du entspannt bist und dich wohl fühlst?
- du wütend bist?
- du Angst hast?
- du Vorfreude hast?
- du Lampenfieber oder Prüfungsangst hast?

**Reflektion:**

Welche der Fragen fandest du am schwersten zu beantworten?  
Welche ist dir leicht gefallen?

**Ritual:**

Einen Gong schlagen



**Ritual:**

Einen Gong schlagen

## „Was tust du, wenn ...?“

**Anleitung:**

gleicher Ablauf wie bei der vorherigen Übung, mit Fragen zu Konsum

Was tust Du,

- wenn du Trost brauchst?
- um dich zu entspannen?
- wenn du etwas zu feiern hast?
- wenn du dich mit eine\*r\*m Freund\*in gestritten hast?
- um dich so richtig frei zu fühlen?
- um dich geborgen zu fühlen?
- wenn du etwas Besonderes erleben willst?
- wenn du dich nach Halt und Sicherheit sehnst?
- wenn du deiner Phantasie/Kreativität freien Lauf lässt?
- um einfach mal abzuschalten?
- wenn dir alles zu viel ist?

**Reflektion:**

Welche Erfahrungen hast du gemacht? Was war interessant für dich?  
Welche Antworten haben mit Konsum zu tun? Welche sind davon unabhängig?

Welche der Antworten von deinen Mitschüler\*innen war für dich neu,  
überraschend oder eine gute Idee?

**Ritual:**

Einen Gong schlagen



## Bedürfnisse achtsam wahrnehmen auch als Audiodatei

- Material:** Bedürfnisliste aus der Gewaltfreien Kommunikation (frei im Internet zu finden oder s. Rosenberg 2013, S. 216f.)
- Ritual:** Einen Gong schlagen
- Anleitung:** *Erinnere mal eine Situation aus den letzten Tagen/Wochen, in der du dich glücklich gefühlt hast? ...  
Wie hat sich das im Körper angefühlt? Gab es Gedanken oder hast du an gar nichts gedacht? Falls du Gedanken hattest, wie lauten diese? ...  
Was denkst du, welche deiner Bedürfnisse waren in diesem glücklichen Moment erfüllt? ... Ich gebe dir einige Beispiele von menschlichen Bedürfnissen. Spür mal nach, welche davon du kennst.  
Bedürfnisse sind z.B.: Entspannung, ... Harmonie, ... Ruhe, ... Geborgenheit, ... Frieden, ... Vertrauen, ... Klarheit, ... Ordnung, ... Ehrlichkeit, ... Gemeinschaft, ... Akzeptanz, ... Verständnis, ... Kontakt, ... Aufmerksamkeit, ... Nähe, ... Freiheit, ... Kommunikation, ... Eigenständigkeit, ... Leichtigkeit, ... Unterstützung, ... Wertschätzung, ... Spaß ...  
Jeder Mensch hat zuweilen diese Bedürfnisse, alle sind normal und berechtigt. Wenn du nun noch einmal an deinen glücklichen Moment erinnerst, prüfe mal, welche dieser Bedürfnisse in deinem glücklichen Moment erfüllt waren.*
- Ritual:** Einen Gong schlagen
- Variation:** *Auf die gleiche Weise können wir auch mit unangenehmen Gefühlen umgehen.  
Erinnere dich mal an eine Situation in den letzten Tagen, in der du vielleicht wütend warst oder ängstlich oder ein anderes schwieriges Gefühl präsent war. Wie und wo im Körper konntest du dieses Gefühl spüren? ...  
Welche Gedanken waren mit diesem Gefühl verbunden? Und jetzt erkunde nochmal die Bedürfnisse dahinter. Was denkst du, welche deiner Bedürfnisse waren in diesem Moment nicht erfüllt?*  
**(Bedürfnisliste nochmals vorlesen)**  
*Was hättest du gebraucht in dieser Situation, damit dein Bedürfnis erfüllt gewesen wäre? Kannst du dir das vielleicht selber geben? Oder brauchst du dafür Unterstützung von anderen? Falls ja, wen hättest du darum bitten können? Was könntest du dir selbst Gutes tun, um dieses Bedürfnis zu erfüllen. Falls dir nichts einfällt, kannst du auch einfach freundlich mit dir sein? Wenn du magst, lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch. Sage dir ein paar freundliche Worte: "Möge ich anerkennen, dass ich etwas anderes gebraucht hätte, als mir gegeben wurde", „Möge ich mir jetzt geben, was ich gebraucht hätte". ...*
- Ritual:** Einen Gong schlagen
- Reflektion:** *Wer mag die eigene Erfahrung mit uns teilen? Konntest du ein oder mehrere Bedürfnisse herausfinden, die in diesem Moment (nicht) erfüllt waren?*





**Vorbereitung:**

## Bewegungsmeditation "Ich bin Ich"<sup>2</sup>

**Die Übung eignet sich sowohl für Jugendliche als auch für Kinder.**

Sie kann in einem möglichst leeren Klassenraum, in einem Bewegungsraum, oder im Freien durchgeführt werden.

**Grafiken zu der Bewegungsmeditation siehe S. 52-53**

**Ritual:**

Einen Gong schlagen



*Erinnert ihr euch noch an die Zitronenübung und was wir durch diese Übung über den Zusammenhang von Gedanken und Körper gelernt haben? ...*

*Negative Gedanken aktivieren unser Stresszentrum im Gehirn ebenso wie ein tatsächliches Stresserlebnis. Und wenn wir aktiv positive hilfreiche Gedanken kreieren, dann lösen wir damit auch angenehme, positive Gefühle und Empfindungen im Körper aus. Der Grund ist: Körper, Gedanken und Gefühle bilden ein untrennbares Netzwerk.*

*Mit diesem Zusammenspiel von Körper, Gedanken, Psyche und auch Umwelt beschäftigen sich Wissenschaftler\*innen unter dem Begriff „Embodiment“ (deutsch: „Verkörperung“). Sie gehen davon aus, dass alles, was wir erleben oder erfahren, neben der Speicherung im Gehirn auch in unserem gesamten Körper gespeichert wird.*

*Aber wie ist es umgekehrt? Wenn du schlecht geschlafen hast oder wenn du kränkelst oder hungrig bist, wie wirkt sich das auf deine Gedanken, deine Gefühle aus?... Wenn unser Körper unter Spannung steht, erleben wir also eher Unruhe, Ungeduld oder Aggressionen. Ist unser Körper gut erholt und entspannt, sind wir ganz natürlich optimistischer, packen Dinge an, sind freundlich und gut gelaunt. Es ist also sehr wichtig, gut für unser körperliches Wohl zu sorgen.*

*Interessant ist, dass wir sogar durch Veränderungen in unserer Körperhaltung, Mimik oder Gestik direkt eine entsprechende psychische Reaktion hervorrufen. Manchmal ist es nur eine ganz kleine Bewegung, die kaum auffällt, die aber unsere Stimmung verändert. Hat jemand von euch dafür ein Beispiel?*

*Kurz gesagt: Haltung macht Stimmung!*

*Was liegt also näher, als unseren Körper und unsere Gedanken gleichermaßen positiv auszurichten und damit unser Lebensgefühl spürbar zu verbessern.*

*Das möchte ich heute mit euch in einem Bewegungsritual üben.*

*Zuerst probieren wir mal aus, wie sich kleine Bewegungen oder Haltungsveränderungen auf uns auswirken.*

*Stehe einfach ganz entspannt und lasse deine Arme hängen. Nun spüre mal in deinen Körper. Was kannst du wahrnehmen?... Und nimm auch wahr, in welcher Stimmung du gerade bist.*

*Nun hebe deinen Blick ein wenig, sodass du geradeaus in die Ferne schauen kannst. Und nun richte mal deine Wirbelsäule ein wenig mehr auf und öffne die Brust ein wenig, indem du die Schultern nach hinten rollst.*

<sup>2</sup> Diese Übung ist eine abgewandelte Version des Bewegungsrituals von Heike Sparmann in Baer et al. 2007 (S. 179 ff.)

## Kapitel 4 UNTERRICHT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

*Wenn du magst, kannst du es auch mal mit einem kleinen (grundlosen) Lächeln versuchen. Wenn dir das schwer fällt, kannst du auch an etwas denken, das dich zum Lächeln bringt.  
Spüre nach, ob diese kleinen Veränderungen sich irgendwie auswirken.*

**Reflektion:** *Magst du berichten, was du beobachtet hast?*

**Ritual:** Einen Gong schlagen



*Nun möchte ich mit euch eine Bewegungsmeditation machen. Sie besteht aus 12 Bewegungen und dazugehörigen Sätzen, die wir gemeinsam nacheinander ausführen bzw. sprechen. In den Bewegungen und Sätzen geht es auch um Bedürfnisse wie die, über die wir schon gesprochen haben, z.B. das Bedürfnis nach Sicherheit, Entspannung, Verbundenheit usw.  
Ich mache die Bewegungen zuerst einmal alle vor und ihr könnt einfach zuschauen. Danach machen wir die ganze Bewegungsfolge dreimal gemeinsam. Beim ersten Mal schaut ihr während der Bewegung wahrscheinlich noch ein bisschen zu mir und versucht gleichzeitig, mitzumachen, so gut es geht. Beim zweiten Mal erinnert ihr die Bewegungen wahrscheinlich schon ungefähr, sodass ihr nicht mehr ganz so viel schauen müsst und auch schon die Sätze mitsprechen könnt. Und beim dritten Mal klappt das Bewegen und Sprechen bestimmt schon prima zusammen, sodass ihr währenddessen darauf achten könnt, welche Bewegungen ihr besonders gerne mögt und welche sich vielleicht komisch anfühlen.*

*Ich lasse mich hängen  
Ich richte mich auf  
Ich stehe fest  
Ich gebe mir Halt  
Ich öffne mich  
Ich schütze mich  
Ich kämpfe  
Ich wachse  
Ich gebe  
Ich danke  
Ich atme  
Ich bin ich*

**Reflektion:** *Wer mag mal mit uns teilen, welche die eigenen Lieblingsbewegungen sind und was du daran magst? Oder ob es Bewegungen gab, die du nicht so gerne gemacht hast? Hast du Ideen für weitere Bewegungen/Sätze?*

- Variation 1:** *Nun kannst du dir drei Bewegungen aussuchen, die dir am angenehmsten sind. Du kannst ganz für dich diese drei Bewegungen hintereinander machen und schauen, in welcher Reihenfolge sich das am besten anfühlt oder wie du die Übergänge gestalten magst. Dabei ist es okay, wenn sich die Bewegungen etwas verändern. Es darf deine ganz individuelle Bewegungsfolge werden. Vielleicht magst du daraus ein kleines Bewegungsritual machen, das du morgens gleich nach dem Aufstehen machen kannst. Probiere mal aus, wie sich das anfühlt, mit deinen Lieblingsbewegungen in den Tag zu starten.*
- Variation 2:** *Ihr könnt euch nun in Zweier- oder Dreier-Teams zusammenfinden. Zeigt euch gegenseitig euer persönliches Bewegungsritual. Nun probiert doch mal, wie aus den zwei oder drei Abfolgen eine kleine gemeinsame Choreografie werden kann.*
- Variation 3:** *Wenn wir uns die Liste der Bedürfnisse (Rosenberg GFK) anschauen, können wir auch weitere eigene Sätze und Bewegungen erfinden, die zu unterschiedlichen Bedürfnissen passen. Habt ihr dazu Ideen? z.B. "Ich spüre in mich hinein", "Ich ordne mich", "Ich verstehe mich", "Ich balanciere mich aus", "Ich lasse mich frei..." o.ä.*
- Ritual:** Einen Gong schlagen

## Grafiken zur Bewegungsmeditation „Ich bin Ich“



Ich lasse mich hängen:  
Oberkörper, Kopf, Arme locker baumeln lassen



Ich richte mich auf:  
Wirbelsäule aufgerichtet, Brust geöffnet,  
Blick in die Ferne gerichtet



Ich stehe fest:  
Beide Füße stampfen abwechselnd einmal  
fest auf



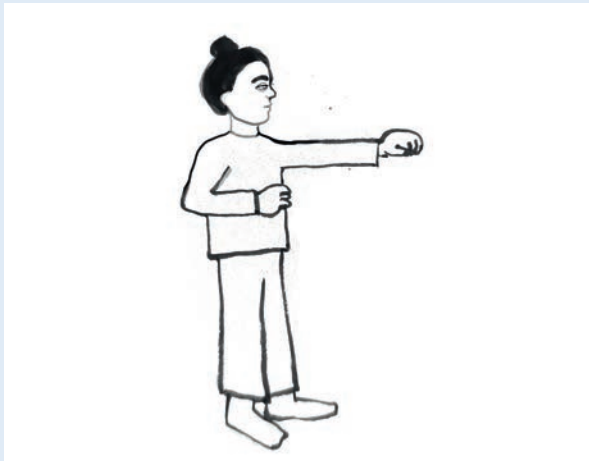
Ich gebe mir Halt:  
Arme mit angewinkelten Handflächen neben  
dem Oberkörper nach unten führen



Ich öffne mich:  
Arme auf Brusthöhe öffnen



Ich schütze mich:  
Arme vor dem Oberkörper überkreuzen



Ich kämpfe:  
Mit beiden Armen und Fäusten abwechselnd  
ein paar Mal kräftig nach vorne stoßen



Ich wache:  
Hände vor dem Oberkörper zusammen und  
dann nach oben führen und in der Streckung  
nach oben öffnen



Ich gebe:  
Mit nach oben geöffneter Handfläche einmal  
um die eigene Achse drehen.



Ich danke:  
Hände vor dem Herzen zusammenlegen  
und verbeugen



Ich atme:  
Daumen und Finger berühren einander und  
wandern mit dem gespürten Ein- und  
Ausatemzug von oben nach unten



Ich bin ich:  
Eine Hand aufs Herz legen



## Die Superdroge

- Material:** Diese Übung eignet sich für Schüler\*innen ab der 8. oder 9. Klasse; Kleingruppenbildung von 3-6 Schüler\*innen; Stifte, Farben, Papier, Zeitschriften, Bastelmaterialien nach Wahl
- Ritual:** Einen Gong schlagen
- Anleitung:** *Stellt euch vor, ihr seid das Team einer Marketing-/Werbeagentur. Ihr habt den Auftrag, eine neue Droge zu entwickeln, die Superdroge, die alle Wünsche und Bedürfnisse erfüllt. Lasst eurer Phantasie freien Lauf. Brainstormt gemeinsam zu folgenden Fragen:*  
*Welche Art von Droge/Substanz ist das?*  
*Welche Wirkungen hat sie?*  
*Wie sieht sie aus?*  
*Was kann diese Droge?*  
*Welche Sehnsüchte/Bedürfnisse erfüllt sie?*  
*Welchen Namen trägt das Produkt?*  
*Nun erstellt eine Werbung/Plakat/Bild, die euer Produkt bewirbt (Malen, Collagearbeiten, Szene, Filmclip u.a. sind möglich).*
- Reflektion:** *Welche Bedürfnisse stecken hinter der Superdroge?*  
*Was sind „Konsummotive“? Clustert die gesammelten Bedürfnisse/Motive in Kategorien wie:*
- Leistungssteigerung
  - Anerkennung, Aufmerksamkeit, Provokation
  - Kompensation belastender Ereignisse
  - Außergewöhnliches Welt-/Selbsterleben
  - Austesten von Grenzen
  - andere/welche noch...?
- Würdet ihr diese Droge nehmen/ausprobieren wollen? Was wären die Vor- und Nachteile des Konsums? Was könnten Alternativen zum Konsum sein? Wie kannst du auf andere Weise mit deinen Bedürfnissen („Konsummotiven“) umgehen?*



## Übung für Kinder und Jugendliche: Sitzen wie ein Berg

**Material:** Gong

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** *Wir wollen jetzt eine ganz besondere Übung machen, die Bergmeditation. Dabei wollen wir sitzen wie ein Berg, ganz still und stolz und stark, halt so wie ein hoher stolzer Berg. Und wir wollen uns unseren Lieblingsberg vorstellen, oder einfach einen, der uns gut gefällt, von einem Urlaub oder einem Bild. Und wenn in der Übung das Bild von einem Berg nicht aufkommen will, mache dir keine Sorgen, dann stelle dir einfach vor, wie es wäre, auf oder an einem Berg zu sein und ihn auf dich wirken zu lassen. Und dann spüre erstmal wieder deinen Körper, nimm wahr wie du hier sitzt, und atme dreimal tief ein und aus. ... Schließe die Augen, wenn das für dich angenehm ist, sonst lasse sie offen.*

Visualisieren:

*Stelle dir jetzt vor deinem inneren Auge einen Berg vor, dessen Form du besonders schön findest. Das kann ein inneres Bild sein, oder vielleicht ist es eher ein Gefühl von der Präsenz eines Berges.*

*Es kann auch ein Berg sein, den du besucht hast, oder ein Berg, den du von Fotos kennst. Der Berg kann auch wechseln. Vielleicht ist es ein ganzer Gebirgszug. Oder du entdeckst irgendeine eigene Art, einen Berg in dir entstehen zu lassen.*

*Und wenn in dir gerade kein Bild oder Gefühl des Berges entsteht, dann streng dich nicht zu sehr an, nimm einfach wahr, wie du hier sitzt und atmest – und höre den Worten dieser Anleitung zu und stimme dich auf diese Weise auf einen Berg ein. Versuche, alles kommen zu lassen und es nicht zu erzwingen.*

*Achte mal auf seine Silhouette, seinen aufragenden Gipfel, seine Verwurzelung mit der Erde. Vielleicht ist seine Spitze mit Schnee bedeckt, die niederen Hänge mit Wald? Vielleicht hat er einen Gipfel, vielleicht mehrere kleinere, oder ein hohes Plateau?*

*Achte darauf, wie massiv der Berg ist, wie unbewegt, wie wundervoll – sowohl aus der Ferne als auch aus der Nähe betrachtet. Achte auf seine Schönheit, die aus einer einzigartigen Gestalt entsteht und sein Berg-Sein verkörpert.*

Berg atmen und fühlen:

*Und dann atme ganz bewusst mit dem Bild deines Berges.*

*Beobachte es und werde dir seiner Eigenschaften bewusst.*

*Fühle sie, vielleicht massiv, beeindruckend, oder still, kraftvoll oder geduldig, unbewegt.*

## Kapitel 4 UNTERRICHT FÜR JUGENDLICHE

Gefühl verkörpern:

*Und dann versuche, das Gefühl von deinem Berg in deinen eigenen Körper hinein zu nehmen, so dass du und der Berg eins werdet. Verbinde dein Sein mit dem Berg-Sein.*

*Stelle dir diese Einheit vor:*

*Deine Beine, der Boden- und Sitzkontakt sind die solide Basis des Bergs, mit der Erde fest verwurzelt.*

*Dein Körper wird zum hoch aufragenden Gipfel.*

*Vielleicht ragt der Kopf wie die Spitze des Berges in den Himmel.*

*Deine Schultern und Arme können die Bergflanken sein, geschwungene Täler.*

*Erlebe in deinem Körper die emporstrebende Qualität des Berges durch deine Wirbelsäule hindurch.*

*Und gleichzeitig die tiefe Verwurzelung zur Erde.*

*Verbinde dich auf Deine eigene Art mit dem Berg.*

*Vielleicht hast du eine Außensicht – auf seine Umrisse, vielleicht eher eine Innenperspektive – auf seine Masse und Schwere, vielleicht ist es bei dir ganz anders. Vielleicht siehst, hörst, oder riechst du eher etwas.*

*Verbinde dich auf deine Art.*

Unerschütterliche Präsenz spüren

*Lade dich selbst dazu ein, zu einem atmenden Berg zu werden.*

*Unerschütterlich, in deiner Stille ruhend, ganz und gar verwurzelt, eine starke Präsenz.*

Veränderungen unbeeindruckt geschehen lassen

*Der Berg ist den ganzen Tag einfach nur da, während die Sonne über den Himmel wandert. Licht, Schatten und Farben wechseln sich ab, von Augenblick zu Augenblick in der Stille des Berges.*

*Das Wetter, die Jahreszeiten gehen ineinander über, Tag für Tag.*

*Der Berg bleibt in der Stille – alle Veränderungen überdauernd.*

*Im Sommer überflutet ihn die Wärme – der Berg bleibt da. Im Herbst trägt er einen Mantel leuchtender Farben, im Winter eine Decke aus Schnee und Eis.*

*Manchmal kommen heftige Stürme, doch der Berg ist unerschütterlich da.*

*Dann kommt der Frühling. Die Bergwiesen blühen, und in den Bergbächen fließen gewaltige Massen von Schmelzwasser zum Tal. Während all dies geschieht, hört der Berg nicht auf, da zu sein, ohne sich vom Wetter und von dem, was geschieht, beeindrucken zu lassen.*

Bezug zum eigenen Leben

*Wenn du diese Bilder vor deinem inneren Auge wahrnehmen kannst, können sie dich vielleicht an dein eigenes Leben erinnern. Du erlebst Zeiten des Lichts und der Dunkelheit, mal erscheint alles in lebhaften Farben, mal alles in Grau, ...*

*All diese Zeiten, Zeiten der Freude und der Leichtigkeit, stehst du genauso durch, wie Zeiten der Herausforderungen.*



### Symbol

*Der Berg als Symbol für Stille und Präsenz. Sitze wie ein Berg, gerade und hoch aufgerichtet. Bei jedem Wetter, bei jedem Ereignis. Sitzen wie ein Berg, stark und ruhig, so, wie es gerade ist.*

### Beenden

*Und nun löse dich langsam von dem inneren Bild des Berges, atme eine Weile lang tief ein und aus. Öffne dann behutsam die Augen. Nimm wahr, wie es dir jetzt geht.*

### Ritual:

Einen Gong schlagen

### Reflektion:

*Vielleicht magst du dir Eindrücke aus der Meditation aufschreiben oder deinen Berg malen.*



## Pädagogische Absicht:



**Pädagogische Absicht bei Kindern:**  
**Spielerische Einführung in das Thema Mediennutzung; motorische Koordinierungsfähigkeit; Wissensstand zum Thema erheben; Reflexion der Mediennutzung; Förderung alternativer Freizeitgestaltung; Ressourcenaktivierung; dem "Naturdefizitsyndrom" der Kinder entgegenwirken**

**Pädagogische Absicht bei Jugendlichen:**  
**Selbsteinschätzend eigene Mediennutzung reflektieren; eigene digitale Gewohnheiten erkennen und ein persönliches Experiment machen**

## Anmerkungen für Multiplikator\*innen



Es sollte ein Grundwissen über Soziale Netzwerke und aktuelle Computerspiele vorhanden sein, um insbesondere im Austausch mit den Jugendlichen kompetent zu sein. Die Grundhaltung ist eher neugierig als moralisch.

### Fakten bzgl. der Kinder:

Die KIM-Studie (Kinder – Internet – Medien) untersucht regelmäßig den Medienkonsum von 6- bis 13-jährigen Kindern. Dabei war ein wichtiges Ergebnis, dass 70% der Kinder täglich fernsehen und dieses Medium die häufigste mediale Freizeitbeschäftigung in dieser Altersgruppe ist.

Die Zahlen der aktuellen KIM Studie 2020 zeigen das Interesse an einzelnen Themenbereichen der 6- bis 13-Jährigen auf: „Freunde/ Freundschaft“ steht bei 93% der Kinder an erster Stelle. 75% der Befragten zeigen Interesse an den Themen „Schule“ und „Handy/ Smartphone“. 66% der Kinder begeistern sich für „Sport“, „Spielsachen“, „Internet/Laptop/Computer“ und „Musik“. Auch die Mediennutzung der Kinder wurde ausgewertet. Das Spielen am Handy/Smartphone steht auf dem ersten Platz der medialen Aktivitäten. Erstmals löst das Mobiltelefon damit das Fernsehgerät als Spitzenreiter bei dieser Fragestellung in der Altersgruppe ab. 69% der befragten Kinder geben an, Spiele am Smartphone schwerpunktmäßig alleine zu spielen, während knapp über die Hälfte der Kinder (54%) bei der Fernsehnutzung eher alleine sind (vgl. MPFS 2020b). (vgl. smart kiddies Methodenmanual, [www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de))

### Fakten bezüglich der Jugendlichen:

Untersucht wurden 375.000 Jugendliche. 8,4% der 12- bis 17-Jährigen haben eine computerspiel- und internetbezogene Störung. 30% haben ein riskantes Verhalten bzw. sind gefährdet, süchtig zu werden.

Quelle: Drogenaffinitätsstudie der BZgA (2020)

## Mind over Tech<sup>3</sup> – achtsamer Umgang mit digitalen Medien



3 Dieses Kapitel ist maßgeblich inspiriert durch unseren Kooperationspartner ©Mind over Tech, London



*Wir beschäftigen uns heute damit, wie du dein Smartphone benutzt. Es ist nichts verkehrt damit, wenn ihr Smartphones habt und sie benutzt. Wir schauen heute, wie gut es dir mit deinem Smartphone oder den Medien geht.*



## Daumen-Kuss-Lauf

### Material:

Stifte und Zettel für Notizen der Kinder; Wandtafel und Kreide sowie gegebenenfalls Bogen mit den zu stellenden Fragen als Erinnerungstütze

### Ritual:

Einen Gong schlagen, Schneekugel, selbstgewähltes Ritual der Gruppe

### Anleitung:

*Wusstet ihr, dass man in den Gehirnen von Kindern erkennen kann, ob sie oft ihr Smartphone verwenden? Tatsächlich kann man sehen, dass bei Kindern, die sehr oft ihr Smartphone benutzen, der Bereich im Gehirn, der für die Bewegung der Daumen da ist, besonders an Masse zugenommen hat. Meist werden mit den Daumen die Nachrichten geschrieben.*

*Wir starten mit einem kleinen Daumen-Kuss-Lauf, bei dem alle Finger bewegt werden:*

*Halte beide Hände vor dir hoch.*

*Wenn du magst, schließe deine Augen.*

*Lass deine Finger einmal wild zappeln, dann werden sie ganz still.*

*Alle Finger machen jetzt den Daumen-Kuss-Lauf:*

*Der Zeigefinger bewegt sich mit seiner Spitze langsam zum Daumen und tippt an dessen Spitze.*

*Dann folgt der Mittelfinger.*

*Jetzt tippt der Ringfinger an die Daumenspitze und zum Schluss der kleine Finger.*

*Und nun rückwärts:*

*Der kleine Finger beginnt den Daumen-Kuss-Lauf.*

*Wiederhole den Daumen-Kuss-Lauf dreimal. Jedes Mal werden die Finger schneller.*

### Reflektion:

*Konntest du alle Finger spüren? Gab es Unterschiede?*

### Ausblick:

*Wann könntest du diese Übung noch machen?*

### Ritual:

Gong hören, Schneekugel betrachten oder selbstgewähltes Ritual der Gruppe



## Welche Medien kennen die Kinder – gegenseitiges Interview zur Mediennutzung

### Vorbereitung:

Vorbereitend können die nachfolgenden Fragen schon an die Tafel geschrieben oder auf Arbeitsblättern bereitgehalten werden. Eventuell sollte zu einigen Interviewfragen die Genehmigung der Eltern eingeholt werden.

### Anleitung:

*Wir beschäftigen uns heute damit, welche Medien ihr kennt und wie wir Medien nutzen.*

*Welche Medien kennt ihr?*

Austausch dazu

*Nun geht es darum, welche Medien ihr nutzt. Bitte sucht Euch eine\*n Interviewpartner\*in.*

*(Nachdem sich die Paare gebildet haben) Ihr bekommt gleich einige Fragen, die ihr eurem\*r Interviewpartner\*in stellen könnt.*

*Bitte notiert seine\*ihre Antworten.*

Fragen an der Tafel einmal vorlesen

- *Welche Medien nutzt du?*
- *Wie lange beschäftigst du dich mit ihnen?*
- *Gibt es bei dir zuhause Handyregeln? Welche?*
- *Wo (und bei wem) gibt es keine Regeln?*
- *Welche Regeln wünschst du dir, für dich oder in deiner Familie oder hier in der Schule?*

(in Anlehnung an: smart kiddies Methodenmanual,  
[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de))

Die Kinder interviewen sich gegenseitig

### Reflektion:

*Was habt ihr bei dem Interview besprochen? Was war bemerkenswert, gibt es Gemeinsamkeiten, die ihr festgestellt habt oder Unterschiede?*

### Ausblick:

*Möchtet ihr mit euren Freund\*innen Vereinbarungen treffen, was ihr mit dem Handy macht, während ihr euch miteinander, zum Beispiel zum Spielen trefft?*



## Handlungsalternativen zum Medienkonsum

### Vorbereitung:

Untenstehende Fragen an der Tafel oder auf Arbeitsblättern bereithalten; eventuell Moderationskarten

### Anleitung:

*Wir wollen uns im Folgenden damit beschäftigen, was wir Spannendes erleben können, wenn wir keine Medien nutzen und Lust haben, mal etwas anders zu machen.*

*Zählt einmal durch, 1 und 2.*

Die Kinder zählen ab, sodass die Gruppe halbiert ist. Der erste Teil bildet einen Innenkreis, der zweite einen Außenkreis.

Die Teilnehmenden stehen sich gegenüber und schauen sich an.

*Als Multiplikator\*in stellen wir ihnen eine Frage, über die sie sich mit ihrem Gegenüber austauschen. Zuerst interviewen die Schüler\*innen im Innenkreis die Person gegenüber aus dem Außenkreis. Dann geht der Außenkreis um eine Person weiter nach links, sodass ihr eine\*n neue\*n Gesprächspartner\*in habt. Nach meiner Frage antworten zuerst die Schüler\*innen im Außenkreis und der Innenkreis hört zu. Dann tauscht ihr.*

Mögliche Fragen, die gestellt werden können:

- *Was machst du, wenn dein Handy leer ist? (Außenkreis antwortet)*
- *Was mache ich, wenn deine Lieblingssendung vorbei ist? (Innenkreis antwortet)*  
*Bitte alle einen Platz weiter rücken.*
- *Was machst du, wenn ich bei meinem Lieblingsspiel verloren habe? (Außenkreis antwortet)*
- *Was machst du, wenn ich einen schönen Tag mit meinen Freund\*innen verbringen will? (Innenkreis antwortet)*  
*Bitte alle einen Platz weiter rücken.*
- *Was machst du, wenn du Langeweile hast? (Außenkreis antwortet)*
- *Was machst du, wenn du etwas besonders Aufregendes erleben möchtest? (Innenkreis antwortet)*  
*Bitte alle einen Platz weiter rücken.*
- *Was machst du, wenn du dich über etwas freust? (Außenkreis antwortet)*
- *Was machst du, wenn du etwas erleben möchtest, wozu man Mut braucht? (Innenkreis antwortet)*

Die Schüler\*innen können um weitere Fragen gebeten werden.

### Variation:

Mit Grundschulkindern kann es hilfreich sein, dass sie sich jeweils einen Stuhl mitbringen und sich setzen, damit es ruhiger zugeht.

**Reflektion:**

*Welche Ideen habt ihr gehört? Was kann man anstatt Medien zu nutzen noch machen, vielleicht, um etwas Schönes zu erleben?*

Antworten hören ohne zu kommentieren. Die einzelnen Alternativen, die auf die Fragen geantwortet wurden, können auf Moderationskarten geschrieben werden. Die Ergebnisse können dann in der Stuhlkreismitte visualisiert oder an der Wand gezeigt und besprochen werden.

*Was habt ihr erfahren? Was war für dich neu? Was hast du auch so gesehen?*

Durch die Antworten der anderen kann das einzelne Kind neue Handlungsmöglichkeiten für sich entdecken. Es kann aber auch sein, dass Kinder feststellen, dass die eigenen Antworten alle mit dem Thema Medien zu tun haben. Daran kann eine Diskussion anknüpfen.

(nach: smart kiddies Methodenmanual, [www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de))

**Ausblick:**

*Hast du eine Idee, was du heute Nachmittag machen/spielen möchtest?*



## Draußen sein

**Vorbereitung:**

Wetterfeste Kleidung, je nach Jahreszeit feste Schuhe; eventuell Einwilligung der Eltern zum Wildsein: Dreckig machen, hinfallen, staunen, forschen dürfen. Bestenfalls schließt die gesamte Unterrichtseinheit für Kinder mit freiem Spiel im Gelände ab.

**Anleitung:**

*Mit den Online-Spielen oder beim Beschäftigen mit dem Smartphone erleben wir oft etwas, das Spaß macht. Lasst uns nach draußen gehen und schauen, ob es in der Natur ebenfalls möglich ist, Neues zu entdecken und Spaß zu haben. Raus mit euch!*

**Ausblick:**

Wollen wir Kinder nicht nur „aufklären“, dann brauchen sie häufig und erfüllend selbst erlebte Erfahrungen und Alternativen zur Beschäftigung mit dem Smartphone.

*Wann wollen wir das nächste Mal gemeinsam draußen Zeit verbringen?*



*Es geht uns heute darum zu erforschen, wie unterschiedlich wir digitale Medien nutzen und zu ergründen, ob wir digitale Gewohnheiten haben und wie es uns mit diesen Gewohnheiten geht. Es geht nicht darum, darüber zu sprechen, dass Medien grundlegend „schlecht“ sind, denn das sind sie nicht. Welche digitalen Medien nutzt ihr?*

Die Grundhaltung als Moderator\*in ist hier wesentlich: Er/Sie/\* ist neugierig, nicht moralisch. Schüler\*innen nennen ihre digitalen Medien ohne Kommentar durch die Lehrperson.

*Wir wollen erkunden, wie es uns mit unserer jeweiligen Mediennutzung geht. Sie kann uns nerven oder zufriedenstellen. Lasst uns das mal gemeinsam erforschen. Bitte tut euch zu viert zusammen. Wir wollen bei diesem ersten Austausch keine Einschätzung oder Bewertung abgeben, sondern einfach nur beschreiben, wie wir Medien nutzen und wie es uns geht. Wir wollen schauen, ob uns unsere eigenen digitalen Gewohnheiten nutzen oder nerven. Tauscht euch darüber aus: „Was sind meine Erfahrungen ganz praktisch mit digitalen Medien? Wie geht es mir mit diesem Nutzungsverhalten?“, also: Wie nutzt ihr Medien?*

### Reflektion:

In der Kleingruppe; danach Austausch im Plenum zur Gruppenarbeit  
*Was habt ihr erfahren? Das braucht jetzt nicht der große Durchbruch gewesen zu sein.*

Möglicherweise werden nützliche Dinge genannt, aber auch Nervendes, wie: „Ich muss nachts schauen, ob mir jemand geschrieben hat, sonst kann ich nicht wieder einschlafen.“ Es macht Sinn, als erwachsene\*r Moderator\*in der Gesprächsrunde ab und an eigenes Nutzungsverhalten zu beschreiben und in den Plenumsaustausch einfließen zu lassen – alle sitzen im selben Boot.

### Ausblick:

*Bevor wir weitergehen: Gibt es eine kleine Veränderung, die du bezüglich deiner digitalen Gewohnheiten angehen möchtest? Wir werden darüber nicht miteinander sprechen, frag dich nur kurz selbst, ob es den Wunsch nach einer kleinen (!) Veränderung gibt. Schreib diese gegebenenfalls für dich selbst auf.*

Schüler\*innen schreiben eine Minute lang

*Vielleicht nutzen wir das später im Verlauf dieser Einheit noch. Erst einmal ist es nützlich, dies für sich selbst notiert und damit bewusst gemacht zu haben.*



### Material:

## **Nützliche digitale Gewohnheiten entwickeln sowie Einführung in das digital habit lab – Werkzeugkasten mit 50 Karten**

- Kartenset: digital habit lab von mind over tech, London (für AmSel Multiplakor\*innen erhältlich über *update* Fachstelle für Suchtprävention)
- gegebenenfalls kann die Netflix-Dokumentation „The social dilemma“ gezeigt werden



**Anleitung:**

*Wir wollen uns nun mit digitalen Gewohnheiten beschäftigen.  
Es gibt Gewohnheiten, die wir gut finden und andere, die uns stören.  
Vielleicht kennt ihr die Netflix-Doku: „The social dilemma“? Das ist eine  
Doku darüber, wie im Silicon Valley die Tech-Firmen absichtlich ihre Produkte  
so designen, dass wir als Nutzer\*innen ein Suchtverhalten entwickeln.  
Die Produkte werden so kreiert, dass wir nicht widerstehen können, sie zu  
benutzen und automatisch in sie hineingezogen werden. Es kann also sein,  
dass wir Gewohnheiten an uns feststellen, für die wir uns gar nicht  
entschieden haben, Gewohnheiten, die quasi andere mit ihrem technischen  
Design beabsichtigt haben. Da werden wir also manipuliert.  
Heute beschäftigen wir uns damit, ob und wie wir digitale Gewohnheiten  
entwickeln wollen, für die wir uns selbst entscheiden, und bei denen wir  
mehr das Gefühl haben, dass diese Gewohnheiten tatsächlich mit unseren  
persönlichen Interessen, Zielen und Werten übereinstimmen.  
Fragen wir uns also: Welche digitalen Gewohnheiten können uns dabei  
helfen, unsere Zeit besser zu managen und uns bewusst darüber zu werden,  
was wir eigentlich gerade tun?*

**Reflektion:**

eventuell Austausch dazu im Plenum oder nachfolgende Erweiterungen  
1 und 2, oder direkt Einsatz des Kartensets

**Variation 1:**

Theorie-Input und Gruppendiskussion zum Thema Konzentration  
(ggfs. Querschnitt eines Gehirns zeigen)

*Im Zuge unserer menschlichen Evolution haben sich unsere Gehirne stets  
weiterentwickelt und immer mehr Funktionen hinzugewonnen.*

*Man nennt diese „ausführende Funktionen“.*

*Damit gemeint sind (Begriffe jeweils zeigen)*

- Planen
- Problemlösung
- Emotionsregulation
- Entscheidungsfindung

*Diese Funktionen definieren uns unter anderem als Menschen. Sie helfen  
uns, selbstbestimmt zu handeln.*

*Der Bereich, in dem die ausführenden Funktionen im Gehirn angesiedelt  
sind, ist der präfrontale Kortex (in der Gehirngrafik zeigen).*

*Unser Gehirn braucht, wie jedes andere Organ in unserem Körper, Energie.  
10% unserer Körpermasse nimmt das Gehirn ein, aber es beansprucht  
40% unseres gesamten Energieverbrauchs.*

*Diese ausführenden Funktionen sind eine Art „Superkraft“, aber sie verbrau-  
chen auch sehr viel Energie.*

*Stell dir vor, ein Projekt braucht deine hohe Konzentration, also sind deine  
ausführenden Funktionen gefragt. Das Smartphone liegt neben deinem  
Laptop. Dann kann es sein, dass deine ausführenden Funktionen auch dafür  
gebraucht werden, dich NICHT von deinem Smartphone ablenken zu lassen.  
Du bekommst also immer wieder Benachrichtigungen, und du entscheidest  
immer wieder: „Nein, ich arbeite jetzt weiter an dem Projekt.“ Oder vielleicht  
hast du das Smartphone sogar auf stumm geschaltet, aber in deinem Kopf  
taucht immer wieder die Frage auf, was wohl in der Zwischenzeit auf deinem  
Smartphone an Nachrichten eingegangen sein mag, zum Beispiel auf  
Instagram.*

## Kapitel 5 UNTERRICHT FÜR JUGENDLICHE

*Das heißt, du nimmst das Smartphone möglicherweise nicht zur Hand, aber ein Teil deiner Aufmerksamkeit ist durch die Gedanken an das Telefon gebunden. Also dieses permanente „Nein, ich schaue jetzt nicht auf mein Handy“, braucht Energie (ausführende Funktionen). Menschen haben nur eine bestimmte Anzahl an Entscheidungen pro Tag zur Verfügung, einfach weil das Entscheiden Energie kostet. Am Ende des Tages ist man vielleicht hungrig, du öffnest den Kühlschrank und kannst unter Umständen nicht einmal mehr die Entscheidung treffen, was du jetzt eigentlich essen möchtest. Du bist einfach durch. Unser Geist ermüdet natürlicherweise über den Tag. Wir verbrauchen unsere begrenzten Energiereserven. Wenn diese zu Ende gehen, werden die Stresshormone ausgeschüttet als eine Art Warnung. Wenn die Ausschüttung dauerhaft geschieht, besteht die Gefahr einer Stresserkrankung.*

### **Variation 2:**

Gruppendiskussion (10 Minuten):

*Wie beeinflussen Technologien deine Konzentration?*

Wichtig bei der Diskussionsleitung: Technik ist nicht „schlimm“ oder führt automatisch zu einer toxischen Nutzung.

*Finde auch Beispiele, wo digitale Medien deine Aufmerksamkeit eventuell fördern. Es gibt mittlerweile den Begriff Neurodiversität, der darauf hinweisen will, dass wir alle verschieden sind in dem, was uns unterstützt und dem, was uns stört. Bedürfnisse bzgl. der technischen Nutzung sind also ebenfalls divers. Es gilt nicht, dass alles für alle gleiche Gültigkeit besitzt. Das bedeutet aber auch, dass es nicht DIE Lösung gibt, sondern dass jede\*r von uns erforschen darf, was für sie\*ihn Gültigkeit hat. Wir möchten nun konkret werden und überlegen, ob es digitale Gewohnheiten gibt, die ihr ab heute eine kleine Zeit lang ausprobieren möchtet, vielleicht ein paar Stunden, einen Tag lang oder sogar eine Woche.*

### **Fortsetzung mit dem Kartenset:**

Kartenset Mind over tech auslegen

*Vor euch liegen 50 Karten mit digitalen Experimenten. Auf den Karten findet ihr neben dem jeweiligen Experiment einen kurzen Hinweis und eine Kurzanleitung. Schaut Euch die Karten in Ruhe an.*

*Als Erstes findet jeweils eine Karte, deren Experiment/ Inhalt ihr schon mal ausprobiert habt.*

Ausreichend Zeit zur Verfügung stellen, sodass die Schüler\*innen in Ruhe auswählen können.

*Ein, zwei Schüler\*innen teilen bitte kurz mit, was ihr ausprobiert und welche Erfahrung ihr damit gemacht habt.*

Die Antworten werden nicht kommentiert. Alle legen die Karten wieder zurück.

*Ich selbst habe schon mal Folgendes ausprobiert:*

Ein eigenes Beispiel nennen, das NICHT geklappt hat, z.B. nicht vor dem Frühstück das Smartphone zu benutzen.

*Wenn etwas nicht fortwährend geklappt hat, ist das eine wertvolle Erfahrung. Es geht nicht darum, gescheitert zu sein, sondern etwas über unsere Verbindung zum Smartphone kennengelernt zu haben.*

*Suche jetzt, als Zweites, ein Experiment aus den Karten aus, das ein bisschen herausfordernd für dich ist. Mag sein, dass du das Gefühl hast, dass du das eher nicht schaffen wirst, dann nimm dieses unkomfortable Gefühl beim Aussuchen wahr. Suche ein Experiment aus und sei gleichzeitig freundlich mit dir.*

*Was habt ihr ausgesucht?*

Mehrere Schüler\*innen zeigen ihre Karte und erklären, warum der Inhalt für sie eine Herausforderung darstellt.

Die Antworten werden nicht kommentiert.

*Jetzt suche ich dir, als Drittes, ein Experiment aus, das du in der kommenden Woche tatsächlich durchführen wirst.*

*Gewohnheiten sind wirklich etwas sehr Starkes. Niemand ist immun.*

*Wir sind z.B. manchmal aus Gewohnheit nicht präsent, während wir mit unseren Freund\*innen zusammen sind. Wenn wir unser Experiment durchführen, ist das einfach eine Möglichkeit, diesem Prozess der Ablenkung für eine Zeit unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Wir beobachten, was wir tun.*

*Das kann uns helfen, uns anders zu verhalten und vielleicht näher an das herankommen, was wir uns eigentlich für uns selbst wünschen.*

*Das Experiment, das ihr aussucht, ist ein ganz gut geeigneter und einfacher Rahmen, um uns bei unseren selbst gewählten Gewohnheiten zu unterstützen. Es beginnt damit, dass wir beobachten. Was ich damit meine ist, sich wirklich einfach mit Neugier vielleicht einen Tag oder eine Stunde Zeit zu nehmen und zu beobachten: "Ok, was passiert denn da wirklich mit mir und meinem Smartphone? Wie ist mein Bezug zu meinem Smartphone?"*

*Also nichts verändern oder beurteilen, sondern einfach mitbekommen: Wie mache ich das eigentlich mit meinem Handy; ein bisschen wie ein\*e Wissenschaftler\*in, der\*die forscht.*

*Nach dem Beobachten kannst du dich fragen: „Was habe ich erlebt, was habe ich herausgefunden, wie fühle ich mich damit, gibt es da etwas, das ich anders machen möchte?“ An diesem Punkt kannst du beginnen, zu experimentieren. Such dir also eine der Karten aus, oder du entwirfst ein eigenes Experiment, und dann kannst du es für 24 Stunden ausprobieren. Schau mal, was passiert.*

Alle Schüler\*innen suchen eine Karte aus.

*Stellt einmal alle das Experiment vor, für das ihr euch entschieden habt.*

Jede\*r Schüler\*in nennt einmal kurz, was sie\*er ausgesucht hat.

Alle Schüler\*innen sprechen ins Plenum. Die Karte und der Beitrag werden ausdrücklich nicht kommentiert.

**Ausblick:**

*Manchmal, wenn wir etwas machen, für das wir uns zu Beginn nicht wirklich interessiert haben, kann uns überraschen, was dabei herauskommt.*

*Du kannst bei diesem Experiment nicht scheitern. Wenn irgendetwas nicht so läuft, wie du dir das vorgenommen hast, dann mache dir bewusst, dass dies eine Reise ist, die du angetreten hast. Die beginnt nicht mit dem Ziel.*

*Nächste Woche sprechen wir darüber, wie die Experimente von euch erfahren wurden.*

## **Pädagogische Absicht:**



**Regulative Kompetenzen bewusst machen.  
Persönliche Ressourcen und Alternativen zum (riskanten)  
Konsum erkennen, pflegen und stärken.  
Kreativität/Schaffensprozesse statt Konsum zur Regulation  
von Emotionen ermöglichen.**

## **Anmerkungen für Multiplikator\*innen:**



Zur Emotionsregulation gehört das Erleben, Ausdrücken und Beeinflussen von Emotionen. Der Umgang mit Gefühlen kann gelingen, angemessen und konstruktiv oder auch unangemessen und (selbst-/fremd-) schädigend sein. Die Haltung, in der die folgenden Übungen vermittelt werden, ist offen und nicht wertend. Auch hier ist eine emotional sichere Atmosphäre und Anleitung bedeutsam.

## Anker & Flügel – Ressourcen und Risikoalternativen





*Wir alle kennen Lebenslagen, in denen wir uns wünschen, einen „Anker“ zu haben, der uns Sicherheit und Halt gibt. ... Kennst du das auch?*

*Oder kennst du Situationen im Alltag, in denen du am liebsten „Flügel“ hättest, die dir Auftrieb, Leichtigkeit und Freiheit verleihen oder dich einfach davontragen...*

*Wenn uns Anker oder Flügel fehlen, kann es sein, dass wir das einfach nur als unangenehme Stimmung wahrnehmen. Und dann versuchen wir uns mit irgendwas abzulenken. Manche essen Süßigkeiten, andere schauen aufs Handy oder zocken. Zu viel davon tut uns nicht gut. Kennt ihr auch gesunde Anker und Flügel?*

*Was ankert dich? Was gibt es in deinem Leben, wodurch du dich beruhigst, stabilisierst, dich wohl und geborgen fühlst?*

*Was beflügelt dich? Was tust du, um dich angeregt, wach und munter, selbstbewusst, stark und glücklich zu fühlen?*



## Der Anker in meinem Herzen

**auch als Audiodatei**

**Material:**

Gong

**Anleitung:**

*Mach es dir erstmal bequem, im Sitzen oder im Liegen oder im Schneidersitz. Hauptsache du fühlst dich wohl.  
Und jetzt spür mal, wie sich deine Sitzunterlage oder die Liegefläche anfühlt.  
Wenn du magst, kannst du jetzt die Augen schließen.  
Und jetzt kannst du dich so richtig entspannen.  
Atme dafür einfach ein paar Mal ganz tief und ruhig ein und aus. Stell dir vor, mit jedem Einatmen pustest du deinen Körper auf, wie einen kleinen Ballon. Dabei füllt sich deine Brust und dein Bauch ganz mit schöner, frischer Luft. Und mit jedem Ausatmen lässt du die Luft einfach wieder raus. Luftballon aufpusten. ... Und die Luft wieder rauslassen fffff. ...  
Jetzt stell dir mal vor, dass du in ein klitzekleines Raumschiff steigen könntest, so klein, dass man es mit bloßem Auge kaum sehen könnte. Und du könntest damit, schwups, einfach in deinen Körper hineinfliegen. Mit den Strahlern kannst du dich dort gut umsehen. Und du fliegst so herum ... durchs Dunkle und entdeckst auf einmal ein großes Herz ... babamm babamm ... schlägt es und du schaust es dir von allen Seiten an. Und du bemerkst, jedes Mal wenn du einatmest ..., fängt das Herz an, ein bisschen zu leuchten und wird ganz warm.  
Und wenn du wieder ausatmest ... bleibt es aber hell. Mit jedem Atemzug wird es ein klein wenig heller und wärmer, wie eine kleine Sonne in dir drin. Auf einmal siehst du, dass das Herz eine kleine Tür hat und kaum, dass du sie entdeckst, geht sie auch schon auf und du fliegst hinein und befindest dich auf einmal in einem wunderschönen kleinen Garten.  
Hier gibt es sogar einen kleinen Teich ... mit wunderschönen Fischen ... in leuchtenden Farben. Und siehst wie sie unter der Wasseroberfläche fröhlich umherschwimmen? Da siehst du einen kleinen Schwarm Vögel aus einem*

*Baum auffliegen. Überall zwitschern hier Vögel und die Blätter rascheln im Wind, der ganz zart über dein Gesicht streicht. Die Sonne glitzert überall, auf dem Waldboden, in den Blättern, im Gras und in all den kleinen und großen bunten Blüten, die du hier entdeckst. Es gibt blühende Sträucher ... und überall glitzert es und es ist schön warm. Alles fühlt sich weich und schön an. Hier läufst du ein paar Schritte und schaust dich mal ganz in Ruhe um ... Plötzlich fällt dir auf, dass dein gleichmäßiges natürliches Atmen der Grund dafür ist, dass hier alles so schön leuchtet und glitzert ...*

*Du siehst nun einen wunderschönen kleinen Stein, der golden funkelt, auf der anderen Seite des Teiches. Du gehst hinüber ... einmal um den Teich herum ... und schaust ihn dir etwas genauer an. Da erscheint auf dem Stein eine kleine freundliche Figur, die zu dir spricht: „Hallo hallo“, sagt sie, „wie geht’s uns denn heute?“ Und du antwortest ... „also keine Ahnung, wie es dir geht, aber ich bin gerade ziemlich entspannt und schau mich hier um in diesem leuchtenden schönen Garten, ... der sich komischerweise mitten in meinem Herzen befindet.“*

*„Soso, sagt das freundliche Wesen, dann weißt du wohl gar nicht, was das für ein Garten ist?*

*Ich will dir sein Geheimnis verraten: Dies ist der Garten der Liebe. Alles hier ist ... aus Liebe gemacht. Und es steckt alles in dir drin. Wenn du also mal wütend bist oder traurig, wenn du mal enttäuscht bist oder frustriert, dann warst du wahrscheinlich einfach zu lange nicht mehr hier.*

*Dieser wunderbare kleine leuchtende Garten ist niemandem bekannt, außer uns beiden. Und das Beste ist: wenn du möchtest, kannst du jederzeit einfach wieder hierher kommen. Du kannst hier all die Liebe und Wärme tanken, die du gerade brauchst, um mit all den kleinen Schwierigkeiten im Alltag besser zurechtzukommen.“*

*„Hmmm gut zu wissen“ denkst du, und atmest dabei nochmal so richtig tief ein und bemerkst, wie dabei alles in deinem Garten schon wieder ein bisschen stärker anfängt zu glitzern. Du bedankst dich bei der Figur und schon verschwindet sie mit einem Lächeln.*

*Und der goldene Stein wird auf einmal zu einer Klappe, die geht auf, du schlüpfst hinein und schon sitzt du auch schon wieder in deinem kleinen Raumschiff und fliegst zurück an die Oberfläche. Dort steigst du nun vorsichtig wieder aus, aus dieser kleinen Reise ... und kommst wieder an im Hier und Jetzt. Spür mal deinen Körper, wie du jetzt sitzt oder liegst.*

*Vielleicht magst du dich mal Strecken und Recken. Na wie war’s? Wie fühlst du dich jetzt?*

*Wie es auch sei, jede Minute, die du deinen kleinen Garten der Liebe besuchst oder einfach mal tief ein ... und ausatmest, ist eine gute Minute. In deinem Herzensgarten hört es niemals auf zu Leuchten und zu Glitzern.*

**Ritual:**

Einen Gong schlagen



## Anleitung:

## Die zweite Dusche

Die Übung, die wir nun machen wollen, heißt "Die zweite Dusche", so ähnlich wie "das zweite Frühstück". Kennt ihr diesen Ausdruck? Das ist ein kleiner Luxus, den wir uns gönnen. Wir gönnen uns heute eine Ganzkörperdusche mit Kleidern an. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan, über das wir uns selbst wahrnehmen können. Bei der zweiten Dusche spüren wir den ganzen Körper, regen die Durchblutung an und erfrischen unseren Körper und Geist in wenigen Minuten.

Danach fühlen wir uns dann meist pudelwohl, wie beflügelt.

Stehe mit gut verwurzelten Füßen und lockeren Knien. Der Oberkörper ist aufrecht und entspannt. Du kannst den Kontakt deiner Füße zum Boden spüren und deinen Atem, wie er entspannt ein- und ausfließt. Nimm mal wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt. Du kannst, wenn du magst, auch die Augen schließen. Nun streiche mit beiden Händen über dein Gesicht, so wie es für dich angenehm ist. Achte bei der ganzen Übung immer darauf, dass du freundlich zu dir bist und dich so "duschst" wie es sich für deinen Körper wohlig anfühlt. Massiere deine Kopfhaut und streiche dir sanft durch die Haare. Wenn es sich für dich angenehm anfühlt, kannst du leicht daran ziehen. Nun knete sanft deine Ohrmuscheln, auch hier kannst du ausprobieren, ob es sich gut anfühlt daran vorsichtig zu ziehen.

Reibe nun den Bereich um die Ohren herum. Dann streiche auch über Hals und Nacken. Reibe über deine Schultern und von da aus streiche die Arme dreimal bis zu den Fingerspitzen aus, so als würdest du Wasser vom Körper abstreifen. Streiche langsam über den Oberkörper und den Bauch, reibe über die Flanken und über alle Bereiche des Rückens, die du erreichen kannst. Streiche und reibe nun das Becken und deinen Po, wenn du magst ruhig kräftig. Dann rubbelst du die Beine hinunter bis zu den Füßen und Zehen. Zum Abschluss streiche auch deine Beine dreimal von oben bis zu den Zehen hin ab, als ob du Wasser abstreifen würdest. Nimm drei tiefe Atemzüge, saubere frische Luft ein ... und die alte verbrauchte Luft aus.

Und nun spüre einmal nach, wie du dich jetzt in deinem Körper fühlst.

Falls du dich anders fühlst als vor der Übung, sag doch mal ein Wort in den Raum, wie es jetzt anders ist ...

Und nun öffne die Augen, falls sie geschlossen waren und finde dich hier im Raum wieder.

## Reflektion:

Wie war die zweite Dusche für dich? Gibt es Situationen im Alltag, wo du sie gerne nochmal machen möchtest?

## Ausblick:

Du kannst die Übung auch im Sitzen machen. Dabei ist es etwas leichter die Füße zu erreichen und du kannst dann auch die Schuhe ausziehen und deine Fußsohlen streichen und reiben, was sehr angenehm sein kann.





**Anleitung:**

## Dankbarkeit beflügelt

*Es gibt so viele Dinge, die wir für selbstverständlich nehmen, oder?  
Zum Beispiel fließendes Wasser, Strom, dass wir genug zu essen haben,  
dass es Reißverschlüsse gibt an unseren Hosen oder Knöpfe.  
Fällt euch etwas ein, was ihr für normal haltet, was euch aber doll fehlen  
würde, wenn es nicht da wäre?*

*Wir wollen nun eine Dankbarkeitsübung machen, das heißt wir wollen ganz  
bewusst an 10 Dinge denken, für die wir dankbar sind. Das können auch  
Personen sein, oder Erlebnisse, oder Gegenstände.*

*Dankbar sein macht nämlich glücklich. Es kann uns richtig beflügeln!  
Was ist schon alles da, was mich stärkt, unterstützt und freut und dankbar  
macht.*

*Nimm eine bequeme Haltung ein. Schließe die Augen oder lasse sie  
geöffnet. Gehe in deinen Körperanker. Spüre deine Füße stabil auf dem  
Boden, dein Becken im Kontakt mit dem Stuhl und wie die Hände aufliegen.  
Atme ganz sanft und tief dreimal ein und aus.*

*Nun lege beide Hände locker auf die Oberschenkel. Denke jetzt ganz  
bewusst an so viele Dinge, Umstände oder Personen wie möglich, für die du  
dankbar bist. Male dir jedes Einzelne genau aus. Für Jedes, was du gefunden  
hast, hebst du einen Finger einer Hand. Mache so lange weiter, bis du 10  
gefunden hast.*

Lange ... geben

*Mache dir keine Sorgen, wenn du weniger als 10 gefunden hast, manchmal  
fällt uns auf Anhieb gar nicht so viel ein. Du kannst dann die Übung in den  
nächsten Stunden und Tagen weitermachen. ...*

*Nun beende die Übung. Atme nochmal tief durch, komme zurück und  
orientiere dich.*

**Reflektion:**

Nachspüren lassen, wie man sich jetzt fühlt. Aufschreiben lassen,  
in Dreiergruppen je eins erzählen lassen, in der ganzen Gruppe je eins  
erzählen lassen.



Heute möchte ich mit euch über eure ganz persönlichen Anker und Flügel sprechen. Anker und Flügel? Du fragst dich vielleicht, was ich damit meine. Wir alle kennen Situationen im Alltag, in denen wir uns z.B. unsicher fühlen, in denen wir nervös oder rastlos sind. Oder vielleicht fühlen wir uns manchmal ängstlich oder sorgenvoll z.B. vor einer Prüfung oder etwas anderem, was uns bevorsteht. Wenn wir uns so fühlen, dann wäre es womöglich toll einen „Anker“ zu haben, also etwas, das uns Sicherheit gibt ... das uns Halt gibt ... und Geborgenheit. Kennst du dieses Bedürfnis? Es ist sehr normal und sehr menschlich, sich nach einem „Anker“ zu sehnen.

Manchmal sind wir auch einfach erschöpft und „down“, fühlen uns schwer oder niedergeschlagen. Dann wünschen wir uns vielleicht etwas, das unsere Stimmung hebt, uns „beflügelt“. Unsere Flügel sind also Dinge, Tätigkeiten oder Personen, die bewirken können, dass wir uns leicht und unbeschwert fühlen, die uns ein Gefühl von Freiheit geben.

Wenn uns Anker oder Flügel fehlen, kann es sein, dass wir das einfach nur als unangenehme Stimmung wahrnehmen. Und dann versuchen wir uns mit irgendwas abzulenken. Z.B. indem wir Süßigkeiten essen, aufs Handy gucken oder zocken.

Manche Menschen verleitet ihre Sehnsucht nach einem beruhigenden Anker oder nach den befreienden Flügeln zum Konsum von Alkohol oder anderen Drogen. Das kann besonders dann zum Problem werden, wenn wir kaum noch andere Wege finden, uns zu ankern oder zu beflügeln und der schädliche Konsum immer häufiger wird. In Filmen sieht man häufig, dass die Protagonisten bei Stress oder in Krisen automatisch zur Zigarette oder zu Alkohol greifen. Wie wäre es, wenn sie andere Werkzeuge zur Verfügung hätten, um sich zu regulieren? Es lohnt sich deshalb zu erforschen, welche hilfreichen Anker und Flügel es in unserem Leben gibt.



### Anker & Flügel

auch als Audiodatei

**Material:** ggfs. Mal- und Bastelmaterialien

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Anleitung:** Mache es dir jetzt für eine kleine Phantasiereise auf deinem Platz bequem, sodass du dich entspannen und dabei gleichzeitig wach und aufmerksam sein kannst. Du kannst eine sitzende oder eine liegende Position einnehmen. Hauptsache du fühlst dich wohl und kannst dich selbst und deinen Körper gut wahrnehmen.

Dies ist eine Zeit, in der du nichts Besonderes tun musst. Du gönnst dir einfach ein paar Minuten, um freundlich und neugierig in dich hinein zu lauschen.

Du kannst nun gerne deine Augen schließen. Wenn du das nicht möchtest, kannst du deine Augen auch leicht geöffnet lassen und dabei den Blick etwas senken. So kannst du mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir bleiben und andere in der Gruppe können sich auch ungestört fühlen.

Spüre mal, wie sich dein Körper gerade anfühlt... Vielleicht fällt dir etwas auf,

*was du noch an deiner Sitz-/Liegeposition verändern möchtest, um dich wirklich bequem zu fühlen ...*

*Nimm ein paar tiefe Atemzüge. ... Alle Gedanken, die dir jetzt noch durch den Kopf gehen, kannst du mit der langen Ausatmung davonziehen lassen ... dann beobachte, wie dein Körper ganz von selbst der nächsten tiefen Einatmung nachgeben kann ... und mit jedem Einatmen frische, neue Energie empfängt ...*

*Und nun gibt es nichts mehr zu tun. Lass deinen Atem natürlich fließen. Und dann erinnere dich einmal an eine Situation, in der du dich schon mal so richtig beflügelt gefühlt hast. Also ein Moment, in dem du ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit empfunden hast und richtig unbeschwert warst ... Ein Glücksgefühl.*

*Falls dir keine reale Situation einfällt, dann kannst du auch einfach deine Phantasie spielen lassen und dir vorstellen, wie es wäre, dich so beflügelt zu fühlen ...*

*Lass vor deinem inneren Auge ein Bild von dir entstehen: Wo bist du, wenn du dich so fühlst? ... In welcher Umgebung siehst du dich ... bist du drinnen oder draußen? Wie ist das Wetter? ... Bist du allein? Wenn nicht, wer ist bei dir? ... Welche Kleider trägst du, wenn du dich so fühlst? ... Was tust du? Oder male dir ganz einfach die Situation aus, in der du dich ganz frei fühlen darfst.*

*Wenn das Bild von dir vollständig ist, dann verbinde dich nochmal mit diesem Gefühl von Beflügelt-Sein, von Leichtigkeit und Freiheit ... wo im Körper kannst du dieses Gefühl empfinden? ... Ist es z.B. eher im Bauch? Oder im Herzen? Oder in den Füßen? Oder ganz woanders? ...*

*Vielleicht gibt es eine bestimmte Farbe, die du mit diesem Glücksgefühl verbindest? ... Oder eine bestimmte Musik? Irgendwelche Geräusche oder Gerüche, die für dich zu diesem Gefühl gehören? ... Genieße dieses Beflügelt-Sein mit allem, was für dich dazu gehört, noch einen Moment lang. ... Atme mit diesem Gefühl ein und aus. ...*

*Gibt es Gedanken, die mit dem Bild einhergehen? Nimm auch diese ganz in dich auf. Gedanken von Leichtigkeit, von Beflügelt-Sein ... und dann verabschiede dich langsam von deinem inneren Bild. ...*

*Komm mit deiner Aufmerksamkeit erst einmal zurück zu deinem Atem. Vielleicht tut jetzt auch ein langer, tiefer Atemzug gut ... oder ein richtiger Seufzer ... hmmmmm ...*

*Nun stelle dir eine Situation vor oder erinnere eine konkrete Situation, in der du dich ganz sicher, geborgen und entspannt fühlen kannst. ... In der du innerlich ruhig bist und das Gefühl hast, fest „geankert“ oder „geerdet“ zu sein, gut aufgehoben. ...*

*Nichts kann dich aus der Ruhe bringen ...*

*Wenn dir keine bestimmte Situation einfällt, dann stell dir vor, was du brauchst, damit sich ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit einstellen kann. ... Was würdest du dir wünschen?*

*Lass vor deinem inneren Auge ein Bild dazu entstehen: Wo siehst du dich? ... In welcher Umgebung befindest du dich? Vielleicht gibt es einen ganz bestimmten Ort, der für dich mit dem Gefühl von Geankert-Sein verbunden ist? Ist das drinnen oder draußen? Nimm alles genau wahr: Wie ist die Umgebung, der Raum oder das Wetter? ... Bist du allein oder ist jemand bei dir? Welche Kleidung trägst du? ... Wie ist deine Körperhaltung? (Sitzt du? Stehst du? Liegst du?) ...*

*Wie ist dein Gesichtsausdruck? ... Wie und wo nimmst du das Gefühl von*

## Kapitel 6 UNTERRICHT FÜR JUGENDLICHE

*Geankert-Sein im Körper wahr? Vielleicht im Bauch? Oder im Herzen? Im Rücken? Oder in den Beinen. ... Welche Farbe bringst du mit diesem Gefühl von Sicherheit/Geborgenheit in Verbindung? ... Fällt dir eine bestimmte Musik dazu ein? Irgendwelche Geräusche oder Gerüche, die du damit assoziiert? ... Genieße noch einen Moment lang dieses innere Bild. Atme ganz entspannt mit diesem Gefühl Ruhe, Halt und Sicherheit und präge es dir gut ein. ...*

*Gibt es Gedanken, die mit dem Bild einhergehen? Nimm auch diese ganz in dich auf. Gedanken von Geerdet-Sein, von Ganz-Sicher-Sein, und sei es nur für diesen Moment ...*

*Und dann nimm Abschied von deinem inneren Bild oder der Situation, die du dir vorgestellt hast, wissend, dass du dich jederzeit in deiner Vorstellung wieder verbinden kannst ...*

*Dann kannst du langsam wieder mit der Aufmerksamkeit zu deinem Platz hier in diesen Raum zurückkommen. ... Vielleicht möchtest du dich recken und strecken ... und dann langsam wieder Licht in die Augen lassen. ...*

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Reflektion:** *Was macht deine Anker und Flügel aus? Welches Gefühl war für dich gut spürbar und welches innere Bild ist dazu entstanden? Welche Orte, Dinge, Menschen oder Tätigkeiten ankern oder beflügeln dich? Welche Empfindungen, Farben, Geräusche und Gedanken sind damit verbunden?*

**Variation:** *Du hast nun Zeit, um mit deiner Erfahrung aus der Phantasiereise kreativ zu werden. Du kannst schreiben, malen oder eine Collage erstellen oder auch all das verbinden und deinen ganz individuellen Ausdruck für deine Anker oder Flügel gestalten. Lass deinen Ideen freien Lauf.*

**Ausblick:** *Vielleicht hast du Lust dich darüber mit anderen auszutauschen? Frag doch mal deine Freunde, Geschwister oder Eltern, was sie beflügelt und was sie ankert. Vielleicht kommst du im Gespräch mit anderen auch auf neue Ideen, was du tun könntest, wenn du mal einen Anker oder Flügel brauchst.*

**Ritual:** Einen Gong schlagen



### Dankbarkeit beflügelt

*Ich möchte mit euch heute über ein Phänomen unseres Gehirns sprechen, das Psychologen "negative Voreingenommenheit" oder "Negativ-Verzerrung" nennen.*

*Damit ist unsere Tendenz gemeint, negative Reize und Informationen stärker zu registrieren und uns einzuprägen. Die Negativ-Verzerrung ist evolutionär bedingt. Als wir Menschen noch Jäger und Sammler waren, war es oft überlebenswichtig, dass wir uns genau merkten, in welchem Gebiet gefährliche Tiere leben oder welche Beeren sich als giftig herausgestellt haben. Heute ist diese negative Tendenz unseres Gehirns aber selten hilfreich. Erinnerst du dich auch mehr an Kritik und Beleidigungen als an Lob? Denkst du häufiger an negative Dinge als an positive? Kennst du von dir*

*selbst weitere Beispiele für die negative Voreingenommenheit? ... Das alles kann natürlich auch einen negativen Einfluss auf unser Verhalten, unsere Entscheidungen und Beziehungen haben.*

*Die gute Nachricht ist: Wir Menschen haben die Möglichkeit, unser Bewusstsein zu lenken und frei zu entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. Wir können aktiv an das denken, was uns glücklich macht oder wofür wir dankbar sind.*

*Es gibt so viele Dinge, die wir für selbstverständlich nehmen, oder?*

*Zum Beispiel fließendes Wasser, Strom, dass wir genug zu essen haben, dass es Menschen gibt, die uns gern haben und für uns sorgen. Oder wir finden es selbstverständlich, dass wir nur am Heizungsknauf drehen müssen und schon wird es warm. Wahrscheinlich machen wir uns selten bewusst, dass das in der Kindheit unserer Großeltern oder Urgroßeltern noch ganz anders war. Und wir wissen nicht einmal, wie lange uns dieser Luxus noch zur Verfügung steht. Fällt euch etwas ein, was ihr für normal haltet, was euch aber sehr fehlen würde, wenn es nicht da wäre?*

*Wir werden nun eine Dankbarkeitsübung machen. Dabei denken wir ganz bewusst an 10 Dinge, für die wir dankbar sind. Das können auch Personen sein, oder Erlebnisse, oder Gegenstände.*

*Dankbar sein macht nämlich glücklich!*

**Anleitung:**

*Nimm eine bequeme Haltung ein. Schließe die Augen oder lasse sie geöffnet. Spüre deine Füße stabil auf dem Boden, spüre den Kontakt deines Körpers mit der Sitzunterlage. Atme ganz sanft und tief dreimal ein und aus.*

*Nun denke ganz bewusst an die Dinge, Umstände oder Personen, für die du dankbar bist. Was ist schon alles da, was dich stärkt, unterstützt und freut.*

*Male dir jedes Einzelne genau aus. Mache so lange weiter, bis du 10 gefunden hast. Wenn du möchtest, kannst du für jede Dankbarkeit oder Freude einen Finger berühren, bis du bei 10 angekommen bist.*

*Lange ... geben*

*Falls du weniger als 10 gefunden hast, kein Problem. Manchmal fällt uns auf Anhieb nicht so viel ein. Du kannst dann die Übung in den nächsten Stunden und Tagen weitermachen. ...*

*Nun beende die Übung. Atme nochmal tief durch, komme zurück und orientiere dich.*

**Reflektion:**

*Nachspüren lassen, wie man sich jetzt fühlt. Aufschreiben lassen, in Dreiergruppen je eins erzählen lassen, in der ganzen Gruppe je eins erzählen lassen.*

**Ausblick:**

*Du kannst aus diesem Ritual auch eine kleine Challenge machen. Schreibe eine Woche lang, jeden Abend vor dem Schlafen gehen mindestens 3 Dinge auf, die dich an diesem Tag gefreut haben oder für die du dankbar bist.*

*Wenn du keine Lust hast es aufzuschreiben, kannst du es auch jemandem erzählen und ihn\*sie nach seinen\*ihreren Dankbarkeiten des Tages fragen.*

*Oder du verabredest dich mit einem\*r Freund\*in, sodass ihr euch gegenseitig am Abend eine Nachricht aufs Handy schickt, mit dem Text: Heute habe ich mich gefreut, dass ... 1.2.3. oder heute bin ich dankbar für ... 1.2.3.*

*Schau, was dir am liebsten ist, ob du das Ritual lieber für dich ganz alleine machen möchtest, schriftlich oder mündlich, oder lieber im Gespräch oder per Messenger.*

*Und in einer Woche tauschen wir uns darüber aus, wie das geklappt hat.*

## Pädagogische Absicht:



**Selbstfürsorglicher, freundlicher Umgang mit Gefühlen,  
Stabilisierung und Entspannung,  
Fokussierung auf das Hier und Jetzt**

## Anmerkungen für Multiplikator\*innen:



Der im Bereich der Suchtprävention viel zitierte Spruch "Sucht kommt nicht von Drogen, sondern von betäubten Träumen, verdrängten Sehnsüchten, verschluckten Tränen und erfrorenen Gefühlen" von Bilstein & Voigt, bringt zum Ausdruck, wie wesentlich unser Umgang mit Gefühlen in diesem Zusammenhang ist. Die Praxis des (Selbst-)Mitgefühls bietet hilfreiche Möglichkeiten für einen konstruktiven und heilsamen Umgang mit herausfordernden Gefühlen. Sie kann unsere Sehnsucht stillen. Oder wir trösten uns, weil eine Sehnsucht (noch) nicht erfüllt ist. Die Freiwilligkeit der Übung und eine emotional sichere Atmosphäre und Anleitung sind hier wichtig.

## Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere – der Umgang mit herausfordernden Gefühlen



## Kapitel 7 UNTERRICHT FÜR KINDER



Heute wollen wir uns mit dem Thema "Gefühle und Emotionen" beschäftigen. Gefühle und Emotionen zeigen uns an, ob uns etwas gut tut oder wir unter etwas leiden. Sie drücken aus, dass wir ein Bedürfnis haben. Angst zum Beispiel kann uns zeigen, dass wir Schutz und Sicherheit brauchen. Wut zeigt uns an, dass etwas nicht so läuft, wie wir es vielleicht erwarten, bzw. wir ein Bedürfnis nach Veränderung haben. Traurigkeit zeigt uns unsere Verletzlichkeit an oder dass uns etwas fehlt. Und Freude kann ein einfacher Ausdruck von Glück oder Erleichterung sein. Sie zeigt uns, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind.

Frage:

*Welche Emotionen kennt ihr denn? Welche Namen für Gefühlszustände fallen euch ein?*

Aufzeigen lassen oder an die Tafel schreiben

*Und welche Emotionen sind für euch eher schwierig?*

Aufzeigen lassen oder an die Tafel schreiben

*Und wem geht es ähnlich? Aufzeigen lassen (wichtig, um das gemeinsame Menschsein erfahrbar zu machen)*

*Wut kann uns auch anzeigen, dass wir gerade Widerstand gegen eine Situation oder eine Emotion haben. Dann sind wir vielleicht gereizt oder genervt, auch das kann ein Ausdruck von Wut sein, oder?*

*Wenn wir mit als schwierig empfundenen Emotionen umgehen wollen, wäre ein erster Schritt, diese erstmal anzuerkennen. Dafür brauchen wir wieder unsere Fähigkeit innezuhalten.*

*Die drei Schritte zu mehr Achtsamkeit sind also: **innehalten – im Körper spüren und benennen – beruhigen**. Dazu machen wir nun eine Übung.*





## Freundliche Gedanken an andere und sich selbst versenden

**Material:**

Gong

**Ritual:**

Eine Minute achtsames Atmen am Anfang

**Anleitung:**

*Nehmt euch einen Moment um zu fühlen, wie es euch jetzt gerade geht. Es gibt kein richtig/falsch, Achtsamkeit bedeutet nur, genau hinzuschauen und zu beobachten.*

*Heute lernen wir etwas über Herzlichkeit und darüber, freundliche Gedanken an andere oder sich selbst zu schicken.*

*Lasst uns loslegen und ausprobieren. Geht in euren Körperanker. Hebt eine Hand und legt sie heute nicht auf euren Bauch, sondern auf euer Herz. Schließt eure Augen und denkt an jemanden (stellt ihn euch vor), den ihr oft seht, vielleicht sogar jeden Tag und die\*der euch, jedes Mal, wenn ihr sie\*ihn trifft, fröhlich/glücklich macht.*

*Stellt euch vor, diese Person ist ganz gesund und stark.*

*Stellt sie euch vor, wie sie sehr glücklich ist und ein Lächeln auf dem Gesicht hat. Vielleicht macht sie gerade etwas, was sie richtig gerne macht.*

*Stellt euch vor, eure ausgewählte Person ist gerade von lauter friedlichen und ruhigen Dingen umgeben, die sie ganz friedlich und ausgeglichen machen. ...*

*Jetzt werden wir dieser Person freundliche Gedanken schicken. Zuerst lasst euer Herz ganz voll werden mit Freundlichkeit, so voll, dass es davon überläuft.*

*Nehmt diese ganze Freundlichkeit und lasst uns gemeinsam freundliche Gedanken verschicken. Sprecht mir einfach in Gedanken den Satz nach, den ich euch vorspreche:*

*Mögest du gesund und stark sein. (Ich wünsche dir, dass du gesund und stark bist.)*

*Mögest du glücklich sein. (Ich wünsche dir, dass du glücklich bist.)*

*Mögest du dich friedlich fühlen. (Ich wünsche dir, dass du dich friedlich fühlst.)*

*Ich werde jetzt für ein paar weitere Sekunden ganz still sein und ihr könnt noch weiter machen und eurer Person weitere freundliche Gedanken schicken. Von eurem Herz in sein\*ihr Herz.*

Gong schlagen – Zurückkommen und orientieren lassen

**Reflektion:**

*Möchtet ihr mal erzählen, wen ihr euch ausgesucht habt? Und wie fühlt ihr euch jetzt, nach dem Verschicken freundlicher Gedanken?*

*Wie schnell kann man selbst ein schönes Gefühl bekommen! Das heißt, es ist ein gutes Rezept, wenn man sich schlecht fühlt, um sich besser zu fühlen:*

*Anderen freundliche Gedanken schicken.*

# Kapitel 7 UNTERRICHT FÜR KINDER

**Variation:** Freundliche Gedanken an sich selbst  
*Man kann sich auch selbst freundliche Gedanken schicken.*  
Hand aufs Herz/ Augen zu  
*Ich wünsche mir, dass ich gesund und stark bin.*  
*Ich wünsche mir, dass ich glücklich bin.*  
*Ich wünsche mir, dass ich mich friedlich fühle.*  
Zurückkommen  
*Wie fühlt sich das an, sich selbst solche guten Wünsche zu schicken?*

**Variation:** Freundliche Gedanken an unsere Sitznachbarn  
*Geht in euren Körper - und Atemanker.*  
*Schickt zuerst freundliche Gedanken an euch selbst.*  
*Nun stellt euch eure\*n Sitznachbar\*in rechts oder links oder gegenüber oder hinter euch vor. Sucht euch einen aus.*  
*Ich spreche vor und ihr sagt innerlich zu euren Sitznachbar\*innen:*  
*Ich wünsche dir, dass du gesund und stark bist.*  
*Ich wünsche dir, dass du glücklich bist.*  
*Ich wünsche dir, dass du dich friedlich fühlst.*  
Zurückkommen  
*Wie fühlt es sich an, solche netten Wünsche gesagt zu bekommen?*  
*Wie fühlt es sich an, solche netten Wünsche zu sagen?*



## 5-4-3-2-1 Stabilisierung im Hier und Jetzt

**Material:** Gong

**Ritual:** Einen Gong schlagen

### **Anmerkungen für Multiplikator\*innen:**

Diese Übung eignet sich sowohl für Kinder und Jugendliche, als auch für Erwachsene, um (z.B. bei akuten Spannungszuständen) sanft ins "Hier und Jetzt" zurückzukehren. Besonders hilfreich kann sie sein, wenn wir in unangenehmen Empfindungen (Angst, Aufregung, innere Unruhe) feststecken und es uns schwer fällt, Abstand zu gewinnen. Die 5-4-3-2-1 Übung wird auch als „Notfallübung“ bezeichnet. Sie hilft uns, den Geist zu beruhigen, uns zu entspannen und in Kürze zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren.

### **Anleitung:**

*Nimm eine angenehme Position ein und suche dir einen Punkt im Raum, auf dem du deinen Blick ruhen lässt. Atme einige Male tief ein und aus. Zähle nun – laut oder in Gedanken – fünf Dinge auf, die du gerade sehen kannst (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, ich sehe einen Vogel am Himmel usw.). ...*

*Wenn du fünf Dinge aufgezählt hast, die du sehen kannst, lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du hören kannst und zähle auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, ich höre das Brummen des Kühlschranks usw.). ...*

*Danach lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du spüren kannst und nenne fünf Dinge, die du gerade spürst (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, ich spüre meinen Atem an den Nasenflügeln). ...*

*Wiederhole die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils vier Dingen, die du siehst, hörst und spürst. Dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).*

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Ausblick:** *Diese Übung kannst du auch gut für dich alleine anwenden, zum Beispiel wenn du schlecht einschlafen kannst. Sie kann dir auch helfen, wenn du dich unangenehm aufgeregt, angespannt oder ängstlich fühlst, um dich zu entspannen und zurück in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Fallen dir Situationen ein, in denen du die Übung mal für dich alleine ausprobieren magst?*



## Emotionen beruhigen für Jugendliche auch als Audiodatei

- Material:** Gong
- Ritual:** Einen Gong schlagen
- Anleitung:** Zeit lassen zwischen den Sätzen  
*Finde eine bequeme Haltung im Sitzen. Vielleicht magst du deine Augen schließen, oder du lässt sie offen.  
Gehe für einen Moment wieder in deinen Körperanker. Der Körper zeigt uns an, wenn wir uns wohl fühlen oder wenn etwas unangenehm ist.  
Er ist unsere Antenne und unser Zuhause. Atme dreimal ganz tief ein und aus. Und nun stelle dir eine Situation vor, die irgendwie doof oder schwierig war. Keine sehr schwierige, doch eine, die, wenn du an sie denkst, etwas Stress oder ein Gefühl auslöst in deinem Körper – ein Gefühl, das du gut kennst und das immer mal wieder kommt.  
Spüre das mal im Körper, wo macht es sich bemerkbar? ...  
Wenn du magst, lege für einen Moment die Hand dorthin. ...  
Ist das Druck, oder Spannung, wie ein Knoten? Ist es da heiß oder kalt, wie fühlt es sich an? ... Wenn du nichts spürst, ist das auch in Ordnung. ...  
Und falls ein Gefühl auftauchen sollte, kannst du es innerlich benennen? Ist da vielleicht Wut, oder Ängstlichkeit, oder Traurigkeit, oder einfach Stress? Wisse, das ist ganz normal, jede\*r würde sich wahrscheinlich so fühlen, wenn er\*sie in deiner Lage wäre.*
- Anmerkung:** Der jetzt folgende Teil der Übung ist grundsätzlich auch geeignet, wenn die Klasse etwas Regulation brauchen könnte.  
*Löse deine Hand und bringe einen Daumen und einen Finger einer Hand zusammen. Bewege sie so aneinander, dass du sogar die Fingerrillen spüren kannst. ...  
Nun bringe alle 10 Fingerkuppen zusammen. Bewege sie so aneinander, dass du alle Fingerrillen spüren kannst. ... Jetzt fahre mit den Fingerkuppen der einen Hand entlang der Handinnenfläche der anderen Hand. ...  
Nun löse die Hände. ... Fokussiere dich nun auf Geräusche. ...  
Höre das Geräusch, welches am weitesten von dir weg erscheint. ...  
Nun höre das Geräusch, was am nächsten an dir dran ist. ... Höre jetzt dein eigenes Atemgeräusch. ... Und bleibe für fünf Atemzüge beim Atem. ...  
Löse jetzt die Aufmerksamkeit und spüre nach, wie ist es jetzt im Körper und mit dem Gefühl, was du gerade erinnert hast? Hat sich etwas verändert? ...  
Komme zum Ende der Übung und orientiere dich.*
- Variation:** *Spüre mal für einen Moment in deinen Körper hinein.  
Nun finde mal alle 10 Zehen. Vielleicht musst du deine Zehen dafür bewegen. Spüre, wenn es geht, alle 10 Zehen.  
Nun öffne deine Augen oder lasse sie offen und finde mit den Augen etwas, was am weitesten weg von dir erscheint.  
Nun finde etwas, was nah an dir dran ist und schaue es an.  
Löse dann deine Aufmerksamkeit, atme nochmal tief durch und komme zurück.*
- Ritual:** Einen Gong schlagen



## Liebevoll und achtsam mit Stress umgehen

**Material:**

Gong

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

*Setze dich bequem und aufrecht hin, sodass du deinen Körper auch ganz gut spüren kannst. Deine Augen können geöffnet oder geschlossen sein.*

Gong schlagen

*Lenke deine Aufmerksamkeit für einige Momente zum Atem und nimm drei tiefe Atemzüge, wenn du magst. Vielleicht möchtest du auch für einige Momente deine Arme und Beine spüren. Stelle deine Füße ruhig mal ganz stabil auf den Boden und spüre den Halt unter dir, oder nimm die Stabilität des Stuhls wahr, die Sitzfläche, die Rückenlehne.*

*Nun bring mal deinen Fokus auf die Empfindungen im Körper. Erforsche, ob du irgendwo Stress oder Verspannung entdecken kannst: im Kopf, Schultern, Bauch, Rücken.*

*Wenn du magst, dann lege deine Hand mal dorthin, ein bisschen so, als würdest du einem kleinen Kind, das Bauchweh hat, den Bauch halten.*

*Spüre einfach deine Aufmerksamkeit oder deine Hand. Und dann sage dir innerlich ganz freundlich: „Oh ja, da ist gerade etwas Stress.“ Oder wenn du ein Gefühl wahrnehmen kannst, kannst du das auch benennen. „Oh ja, das ist Ärger, das ist genervt sein.“ Einfach nur spüren und bestätigen, was du gerade fühlst. Und wenn du gerade nichts spürst oder gar kein Stress da ist, dann lass dich einfach bei dir sein und genieße es, dass du gerade ohne Verspannung bist.*

*Und jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und den Boden unter dir, atme mal ganz tief ein. Durch die Füße und Beine bis zu der Stelle, wo du gerade Stress spürst. Atme aus und stelle dir vor, dass alle Anspannung und Stress einfach durch die Beine und Füße in die Erde abfließen.*

*Ganz leicht, wie Wasser. Noch mal einatmen, ganz tief durch die Füße einatmen bis zur verspannten Region. Und ausatmen durch Beine und Füße und alles abfließen lassen. Und noch zwei bis dreimal in deinem eigenen Tempo.*

*... und Stille*

*Nimm mal wahr, wie es jetzt gerade ist. Vielleicht hat sich etwas verändert, vielleicht auch nicht, und beides ist in Ordnung. Einfach nur wahrnehmen, wie es jetzt ist. Und dann löse deine Hände und deine Aufmerksamkeit und komme mit einem tiefen Atemzug zurück. Öffne deine Augen oder lasse sie geöffnet und orientiere dich.*

Gong schlagen

**Reflektion:**

*Hebe einmal die Hand, wer hat eine Veränderung gespürt?*

*Wer hat keine Veränderung gespürt?*

*Was hast du wahrgenommen, was hast du erlebt?*

**Ritual:**

Einen Gong schlagen



## Selbstmitgefühl für Jugendliche

### Anmerkungen für Multiplikator\*innen:

Die kommenden beiden Übungen können hintereinander oder einzeln durchgeführt werden. Sie dauern jeweils 10 Minuten. Die Übung sollte von der anleitenden Person selbst vor- und mitgemacht werden.

### Material:

Gong



*Unser Gehirn hat ein "Bedrohungszentrum", es reagiert auf Selbstkritik und scharfe Worte mit Stress und Angst. Es kooperiert mit dem sogenannten Ruhezustandsnetzwerk im Gehirn, was zu Ablenkung führt. Aber es hat auch ein "Fürsorgesystem". Es reagiert auf sanfte Worte und selbstberuhigende Berührung mit Entspannung und Verbundenheit. Und das Beste ist: es reagiert mit mehr Gedächtnisleistung und Konzentration.*

*Wie gehen wir mit unserem\*r besten Freund\*in um, wenn diese\*r leidet? Wir nehmen ihn\*sie in den Arm und trösten ihn\*sie.*

*Welche Worte und Sätze sagen wir? "Das kann ich verstehen." "Das passiert jedem einmal."*

*Das wollen wir jetzt mit uns selbst üben.*

*Um uns selbst zu trösten und zu umsorgen, wenn es uns nicht gut geht, kann es oft helfen, sich selbst liebevoll zu umarmen oder eine Hand auf das Herz zu legen und die Wärme zu spüren. Vielleicht kommt dir das zunächst einmal seltsam oder peinlich vor, aber das weiß dein Körper ja nicht.*

*Unser Körper reagiert auf die Geste von körperlichem Kontakt und Zuwendung genauso wie zum Beispiel ein Baby auf eine Umarmung der Mutter reagiert.*

*Unsere Haut ist ein hochsensibles Organ. Forschungsergebnisse zeigen, dass körperliche Berührung zur Ausschüttung von Oxytocin führt, ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, bei schwierigen Emotionen beruhigend wirkt und Herz-Kreislaufbelastungen vermindert. Grund genug, es einmal auszuprobieren! Seid ihr bereit?*

### Ritual:

Einen Gong schlagen

### Anleitung:

*Atme einige Male bewusst tief ein und aus. Lege nun eine Hand sanft auf den Herzbereich und spüre den sanften Druck und die Wärme oder Kühle der Hand. Du kannst auch einmal beide Hände auf den Brustkorb legen und den unterschiedlichen Gefühlen von einer Hand und zwei Händen nachspüren.*

*Spüre die Berührung deiner Hand auf dem Brustkorb. Wenn du magst, mache mit der Hand kleine, kreisende Bewegungen auf dem Brustkorb... spüre die natürliche Bewegung, das Heben und Senken des Brustkorbes während der Ein- und Ausatmung.*

*Probiere mal aus, wo du sonst eine sanfte Berührung als beruhigend empfinden würdest. Vielleicht eine Hand auf die Wange legen. Das Gesicht in beide Hände nehmen. Sanft den Arm streicheln. Die Arme vor dem Brustkorb verschränken und sich sanft umarmen. Eine Hand auf die Bauchdecke*

*legen. Eine Hand auf die Bauchdecke und eine Hand auf das Herz legen.  
Die Hände aufeinander legen.*

*... danach Gong schlagen*

## **Reflektion:**

*Was hast du gespürt? Was hast du wahrgenommen?*



*In der nächsten Übung wollen wir mal versuchen, uns genauso liebevoll zu behandeln wie unsere\*n beste\*n Freund\*in, wenn diese\*r gerade leidet oder etwas Schwieriges passiert ist.*

*Das mag ungewohnt sein oder sich sogar uncool anfühlen. Aber es ist ganz natürlich, getröstet werden zu wollen, wenn wir traurig sind oder beschützt werden zu wollen, wenn wir ängstlich sind, oder?*

## **Anleitung:**

*Stell dir jetzt mal eine Situation vor, wo du dich gestresst oder voll genervt gefühlt hast. Oder auch insgeheim irgendwie unzulänglich. Spüre einmal nach, ob du das Unbehagen in deinem Körper wahrnehmen kannst.*

*An welcher Körperstelle ist es am deutlichsten spürbar? ... Verbinde dich mit dem Unbehagen an der Stelle, wo es als Körperempfindung bemerkbar wird. ...*

*Und nun sag zu dir selbst in einer liebevollen Stimme: „Das ist ein schwieriger Augenblick.“ oder „Das tut weh.“ „Autsch.“ „Das ist Stress.“ Genau so, als würdest du deinem besten Freund bestätigen, was er gerade fühlt.*

*Und nun sag zu dir selbst ganz sanft: „Leid gehört zum Leben.“ „Andere fühlen das auch manchmal. Ich bin gar nicht alleine damit. Wir alle erleben mal schwierige Momente.“*

*Lege nun die Hände auf dein Herz, spüre die Wärme oder Kühle und den sanften Druck deiner Hände. Oder wähle die Berührung, die gerade für dich stimmig ist und dich beruhigt.*

*Vielleicht magst du dir sagen: „Möge ich jetzt freundlich zu mir sein.“ Wähle einen Satz, der gut zu deiner derzeitigen Situation passt, z.B. „Möge ich mich selbst so annehmen, wie ich bin. Möge ich stark sein. Möge ich sicher und geborgen sein.“*

*Frage dich mal: „Was ist es, was ich genau jetzt am liebsten hören möchte?“ ... Wenn du Schwierigkeiten hast, geeignete Worte zu finden, stelle dir eine\*n Freund\*in oder einen geliebten Menschen vor, der in einer ähnlichen Situation ist. Was würdest du zu dieser Person sagen? Vielleicht kannst du nun dieselben Worte an dich selbst richten.*

*Und dann löse dich aus der Übung und erlaube dir, genau so zu sein, wie du jetzt bist. Vielleicht war das wohltuend für dich, vielleicht hast du gar nichts gespürt, und beides ist in Ordnung.*

## **Ritual:**

*Einen Gong schlagen*

## **Reflektion:**

*Was hast du erlebt? Was hast du gespürt? Wie geht es dir jetzt?*

*Im ersten Teil? Achtsamkeit: „Das ist ein schwieriger Augenblick“*

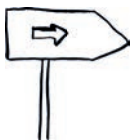
*Im zweiten Teil? Verbundenheit: „Anderen geht es auch manchmal so“*

*Im dritten Teil? Selbstfreundlichkeit: „Möge ich stark sein“*

## **Anmerkungen für Multiplikator\*innen zum Austausch:**

*„Möge ich“ ist für manche ungewohnt. Wir erklären die Bedeutung so: „Als wäre es möglich, mich so zu fühlen.“ Alternative wäre: „ich darf“, „ich erlaube mir“, es geht darum, sich ein Angebot zu machen, nicht darum, Affirmationen oder Ziele zu setzen.*

## Pädagogische Absicht:



**Achtsamkeit im sozialen Miteinander kultivieren. Beziehungsqualitäten, die durch Achtsamkeit etabliert wurden, auf zwischenmenschliche Interaktionen übertragen. Das Sprechen von Herzen üben, achtsames Zuhören etablieren. Konflikte als Chance erleben, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln.**

## Anmerkungen für Multiplikator\*innen:



Um Kinder und Jugendliche in diesem Thema gut zu begleiten, ist es wichtig, selbst bereits tragfähige Erfahrungen in achtsamer Kommunikation gesammelt zu haben. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg beispielsweise stellt hierzu sehr hilfreiche Methoden und Materialien bereit.



## Von Herzen sprechen – achtsame Kommunikation





So wie unser Atem, Empfindungen im Körper oder Geräusche im Raum zum Objekt unserer Achtsamkeit werden kann, können wir auch unser Miteinander mit anderen Menschen achtsam wahrnehmen. Das ist nicht leicht, denn im Zusammensein mit anderen strömen viele Reize auf uns ein. Vielleicht nehmen wir wahr, wie andere aussehen, wie sie sich verhalten oder bewegen. Wir hören, was sie sagen und auch wie sie sprechen. Dabei arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren. Um uns zu orientieren, interpretiert es ständig z.B. wie das Gesagte gemeint ist und auch, ob und was die Worte und Taten anderer für uns selbst bedeuten. Es ist nicht einfach bei all den vielen Informationen, die im Zwischenmenschlichen auf uns einprasseln, sich selbst und andere achtsam wahrzunehmen. Es lohnt sich aber sehr, dies zu üben, denn viele Konflikte entstehen durch Missverständnisse oder falsche Interpretationen. Außerdem ist achtsame Kommunikation spannend und macht Spaß, weil wir uns selbst und unsere Mitmenschen dabei viel besser kennenlernen.



## Der Leitwolf – Kommunikation in Bewegung

### Vorbereitung:

Durchführung im Bewegungsraum oder im Freien

### Ritual:

Einen Gong schlagen

### Anleitung:

*Wir machen nun eine Achtsamkeitsübung in Bewegung. Dazu könnt ihr euch überall im Raum verteilen, jede\*r sucht sich stehend einen Platz. Bevor wir beginnen, spüre mal in deine Füße. Vielleicht kannst du die Fußsohle im Kontakt mit dem Boden spüren? Und nun kannst du ein paar Mal langsam ganz hoch auf die Zehenspitzen rollen und wieder zurück, um deine Füße richtig wach zu machen. Spüre danach nochmal, wie sie sich im Kontakt mit dem Boden anfühlen. Vielleicht hat sich etwas verändert?*

*Nun mache einen kleinen Spaziergang durch den Raum. ... Schau dich dabei um, orientiere dich ganz in Ruhe. ... Was siehst du? ... Was hörst du? ... Was spürst du? ...*

*Nun stellt euch vor, wir alle sind eine Herde Wölfe in der Prärie und ich bin der\*die Leitwölf\*in. Ihr orientiert euch alle an mir, d.h. wenn ich gehe, dann geht ihr alle. Wenn ich stehen bleibe, dann bleibt ihr alle stehen und wenn ich schnell durch den Raum laufe, dann lauft ihr alle.*

Anleiter\*in gibt Gehen, Stehen oder Laufen für ein paar Minuten wortlos und im unregelmäßigen Wechsel vor.

Zwischendurch oder anschließend fragen:

*Kannst du, während du dich am/an der Leitwölf\*in orientierst, auch dich selbst wahrnehmen, deinen Körper oder Atem spüren? Wie geht das eigentlich, auf sich selbst zu achten und gleichzeitig auf andere? ...*

*Und nun mache ich eine\*n von euch zum\*r Leitwölf\*in.*

Ein Kind auswählen, welches ab sofort wortlos Gehen, Stehen oder Laufen vorgibt. Nach jeweils 1-2 Minuten kann die Leitrolle noch ein paar Mal an ein anderes Kind weitergegeben werden.

*Und nun haltet einmal inne und lauscht dem Gong bis zum Ende.*

Gong schlagen

*Ab jetzt kann jeder von uns sich in jedem Moment selbst zum\*r Leitwölf\*in erklären und zwar ohne Worte. Nur indem du die Entscheidung fällst.*

*Also wenn eine\*r von uns plötzlich steht/geht/läuft, dann ist dies der\*die Leitwölf\*in und alle machen mit. Los geht's! ... Einige Minuten spielen lassen.*

Gong schlagen

*Haltet einmal alle kurz inne. Wer mag, kann die Augen schließen. Spüre mal in dich hinein. Kannst du deinen Atem spüren? Spürst du deinen Körper?*

*Vielleicht deinen Herzschlag? ... Wir spielen noch eine kleine Runde weiter.*

*Also seid ganz aufmerksam, sobald sich ein\*e Leitwölf\*in zeigt, geht es los ...*

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Reflektion:**

*Wie war es für dich? Magst du erzählen, was dir aufgefallen ist?*

*War es dir möglich, mit der Aufmerksamkeit bei dir selbst und gleichzeitig bei den anderen zu sein? Was können wir tun, um den\*die Leitwölf\*in rechtzeitig zu erkennen? Und wie machst du das?*



## Anleitung:

## Blumen wässern – Wertschätzung äußern

*Wenn wir wollen, dass eine Pflanze wächst, gedeiht, Blüten und Früchte trägt, dann müssen wir sie pflegen und regelmäßig wässern. So ähnlich ist es mit uns Menschen und unseren Freundschaften und Beziehungen.*

*Wir alle brauchen ab und zu freundliche Worte und Zuspruch. Es tut so gut zu hören, dass wir, so wie wir sind, wahrgenommen und gemocht werden, nicht wahr? Und in uns allen schlummern viele gute Samen. Damit meine ich unsere positiven Eigenschaften. Jeder hat davon ganz viele. Zum Beispiel Hilfsbereitschaft, Mitgefühl für andere, Humor oder Mut. Wenn wir einem anderen Menschen gegenüber aussprechen, was wir an ihm\*ihr schätzen oder gerne mögen, dann wässern wir die guten Samen in ihm\*ihr.*

*Aus manchen Eigenschaften sind bereits kräftige Pflanzen mit schönen Blüten geworden. Andere sind noch ganz kleine, kaum sichtbare Samen. Diese brauchen besonders viel Pflege.*

*Nun schließe, wenn du magst, die Augen. Und dann lausche einmal dem Klang des Gongs bis zum Ende.*

### Gong schlagen

*Wähle im Stillen eine Person aus, deren Blumen/Samen du gerne wässern möchtest. Das kann ein\*e Mitschüler\*in sein, ein Familienmitglied, ein\*e Freund\*in, Nachbar\*in. ...*

*Stelle dir die Person vor deinem inneren Auge vor. Nun überlege einmal, welche positiven Eigenschaften er\*sie hat? Vielleicht Erinnerst du dich an schöne oder lustige Momente mit ihm\*ihr, in denen du glücklich warst.*

*Was magst du besonders an ihm\*ihr? Was kann er\*sie besonders gut? Hat er\*sie in letzter Zeit etwas gesagt oder getan, worüber du dich gefreut hast? Gibt es etwas, wofür du ihm\*ihr dankbar bist?*

*Wenn der Gongton zu Ende erklingen ist, schreibe einen kleinen Brief an die Person deiner Wahl, indem du seine\*ihre Blumen wässerst.*

## Erweiterung:

*Denke einmal an deine\*n Sitznachbar\*in. Bestimmt fällt dir etwas ein, was du an ihm\*ihr magst. Nimm dir dafür ein paar Minuten Zeit. ... Wenn der Klang des Gongs zu Ende erklingen ist, wendet euch einander zu und wässert gegenseitig eure Blumen: Sagt einander, was ihr am anderen mögt oder schätzt.*

## Ausblick:

*Wir können jederzeit die Blumen anderer Menschen wässern, also etwas nettes aussprechen. Vielleicht magst du das mal ausprobieren, eine Woche lang jeden Tag einem Menschen gegenüber auszusprechen, was du an ihm\*ihr magst oder worüber du dich gefreut hast.*

## Variation:

In der Klasse kann symbolisch eine kleine Gießkanne aufgestellt werden, die alle ans Blumenwässern erinnert. Es kann zum Ritual werden, sie zu bestimmten Zeiten hervorzuholen. Wer etwas Positives über die Klasse oder Mitschüler\*innen sagen möchte, darf sie nehmen und damit "die Blumen wässern".







So wie unser Atem, Körperempfindungen oder Geräusche zu Objekten unserer Achtsamkeit werden können, so können wir auch unser Miteinander mit anderen Menschen achtsam wahrnehmen. Das ist gar nicht leicht, denn im Zusammensein mit anderen strömen oft viele Reize auf uns ein. Wer kennt das, dass du so beschäftigt damit bist, deine Umgebung und andere Menschen wahrzunehmen, dass du dich selbst kaum noch spürst? ... Vielleicht nehmen wir wahr, wie andere aussehen, wie sie sich verhalten oder bewegen. Wir hören, was sie sagen und auch wie sie sprechen. Und meistens haben wir auch gleich Gedanken darüber, wie sie es gemeint haben. Wir hören sozusagen zwischen den Zeilen. Kennt ihr das? ... Es tut gut, sich klar zu machen, dass jede\*r von uns auf seiner\*ihrer ganz eigenen "Lebensreise" ist und verschiedene Erfahrungen gemacht hat. Daher ticken wir ganz unterschiedlich in der Art, wie wir kommunizieren und auch wie wir wahrnehmen. Aber unser aller Wunsch ist es, von unseren Mitmenschen verstanden und respektiert zu werden mit unseren Unsicherheiten und Bedürfnissen, einfach so wie wir sind. Es ist nicht einfach bei all den vielen Informationen, die im sozialen Miteinander auf uns einprasseln, sich selbst und andere achtsam wahrzunehmen. Es lohnt sich aber sehr, dies zu üben, denn viele Konflikte entstehen durch Missverständnisse oder falsche Interpretationen. Achtsame Kommunikation kann sehr spannend sein und Spaß machen. Und wir lernen uns selbst und unsere Mitmenschen dabei besser kennen.



## Gehen, Stehen, Laufen – Kommunikation in Bewegung

**Vorbereitung:**

Durchführung im Bewegungsraum oder im Freien

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

*Wir machen nun eine Achtsamkeitsübung in Bewegung. Dazu könnt ihr euch nun überall im Raum verteilen, jeder sucht sich stehend einen Platz. Bevor wir beginnen, spüre in deine Füße. Vielleicht kannst du die Fußsohle im Kontakt mit dem Boden spüren? Und nun kannst du ein paar Mal langsam ganz hoch auf die Zehenspitzen rollen und wieder zurück, um deine Füße richtig aufzuwecken. Spüre danach nochmal, wie sie sich im Kontakt mit dem Boden anfühlen. Vielleicht hat sich etwas verändert? Nun mache einen kleinen Spaziergang durch den Raum. ... Schau dich dabei um, orientiere dich ganz in Ruhe. ... Was siehst du? ... Was hörst du? ... Was spürst du? ...*

*Nun orientiert euch alle einmal für ein paar Minuten an mir, d.h. wenn ich gehe, dann geht ihr alle. Wenn ich stehen bleibe, dann bleibt ihr alle stehen und wenn ich schnell durch den Raum laufe, dann lauft ihr alle.*

Anleiter\*in gibt Gehen, Stehen oder Laufen für ein paar Minuten wortlos und im unregelmäßigen Wechsel vor. Zwischendurch fragen: Kannst du, während du dich an mir orientierst, auch dich selbst wahrnehmen,

*deinen Körper oder Atem spüren? Wie funktioniert das, auf sich selbst zu achten und gleichzeitig auf andere? ...*

*(Und nun wähle ich eine\*n von euch aus, der\*die die Bewegungen vorgibt.)*

Eine Person auswählen, die ab sofort wortlos Gehen, Stehen oder Laufen vorgibt. Nach jeweils 1-2 Minuten kann die Leitrolle noch ein paar Mal an jemand anderen weitergegeben werden.

*Und nun haltet inne und lauscht dem Gong bis zum Ende.*

Gong schlagen

*Ab jetzt kann jede\*r von uns sich in jedem Moment selbst zum\*r Leiter\*in erklären und zwar ohne Worte. Nur indem du die Entscheidung fällst.*

*Also wenn eine\*r von uns plötzlich steht/geht/läuft, dann ist dies der\*die Anleiter\*in und alle machen mit. Ab jetzt ... einige Minuten bewegen lassen.*

Gong schlagen

*Haltet ein Mal alle kurz inne. Wer mag, kann die Augen schließen.*

*Spüre in dich hinein. Kannst du deinen Atem spüren? Spürst du deinen Körper? Vielleicht deinen Herzschlag? ... Wir machen noch eine kleine Runde. Also seid ganz aufmerksam, sobald sich ein\*e Leiter\*in zeigt, geht es los. ...*

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Reflektion:**

*Wie war es für dich? Was ist dir aufgefallen? War es dir möglich, mit der Aufmerksamkeit bei dir selbst und gleichzeitig bei den anderen zu sein? Was können wir tun, um den\*die Leiter\*in rechtzeitig zu erkennen? Und wie machst du das? ...*



## Achtsam sprechen, achtsam zuhören

*Heute möchte ich euch einladen, gemeinsam achtsame Kommunikation zu üben.*

*Im Prinzip können wir jedes Gespräch als Achtsamkeitsübung nutzen.*

*Das bewusste Zuhören ist eine wunderbare Übung im Hier und Jetzt zu sein.*

*Und zugleich schenken wir unserem Gegenüber etwas sehr Wertvolles, unsere Aufmerksamkeit! Die erste Übung dazu nennen wir "Sharing".*

*Also Teilen. Wir teilen uns mit und teilen unsere Achtsamkeit miteinander, während wir sprechen und zuhören.*

Zweiertteams bilden für die erste Sharing-Praxis

**Ritual:**

Einen Gong schlagen

**Anleitung:**

*Nun sucht euch zu zweit einen Platz, wo ihr beide bequem einander gegenüber sitzen könnt. Richtet euch dort so ein, dass ihr euch wohlfühlt.*

*Einigt euch zuerst einmal, wer in eurem Sharing zuerst sprechen wird und wer zuerst zuhört. ... Nach ein paar Minuten werde ich euch mit einem Gong einladen, die Rollen zu tauschen. Ich werde euch gleich ein paar Themen*

## Kapitel 8 UNTERRICHT FÜR JUGENDLICHE

*vorschlagen, daraus wählt ihr gemeinsam eines aus, über das ihr euren Austausch führen möchtet.*

*Achtsam zuzuhören und den anderen wahrzunehmen heißt nicht, sich im Gegenüber zu verlieren. Im Gegenteil. Halte als Zuhörende\*r den Kontakt zu deinem Atem, entspanne deinen Körper und Sorge dafür, dass du dich wohlfühlst. Das gilt natürlich auch für den\*die Sprechende\*n.*

*Du kannst das Tempo rausnehmen, während du sprichst und aufmerksam wahrnehmen, was du eigentlich sagen willst und was nicht. Nimm dir Zeit, die für dich richtigen Worte zu finden und gönne dir Pausen, indem du zwischendurch mal einen tiefen Atemzug nimmst oder deine Füße oder die Sitzunterlage spürst.*

*Versucht beide während der Übung weder euch selbst noch eure\*n Partner\*in zu bewerten. Bleibe neugierig und offenherzig im Kontakt. Beim Sharing können immer wieder Momente der Stille entstehen. Das ist gut und wertvoll.*

*Vielleicht hast du den Impuls, schnell etwas zu sagen oder zu fragen, weil sich die Stille ungewohnt anfühlt. Das ist ganz normal. Falls du dann in der Rolle des\*der Zuhörenden bist, nimm einfach wahr, wie die Pause sich anfühlt, spüre deinen Atem oder deinen Körper. Falls du gerade der\*die Sprechende bist, erlaube dir diese Pause. Nimm wahr, ob oder wann der nächste Impuls kommt, weiter zu sprechen. Falls nichts mehr gesagt werden will, bleibt einfach gemeinsam schweigend sitzen und genießt die Stille, bis der Klang des Gongs erklingt.*

*Die Übung beginnt mit dem ersten Klang des Gongs. Der zweite lädt euch zum Rollenwechsel ein. Der dritte ist das Ende des Sharings.*

Themenvorschläge zur Auswahl an die Tafel schreiben, z.B.:

- Mein schönstes Erlebnis in den letzten Tagen/Wochen?
- Meine Erfahrung mit einer Achtsamkeitsübung und wie es mir damit geht (z.B. Bodyscan/Atemwahrnehmung etc.).
- Einen interessanten/merkwürdigen/gruseligen/lustigen Traum, den ich mal hatte.
- Meine Traumvorstellung von einer Reise, die ich gerne einmal machen würde.
- Eine Auseinandersetzung mit meinen Eltern oder Geschwistern und wie es mir damit ergangen ist.
- Wenn ich wüsste, dass ich nur noch ein Jahr zu leben hätte, wie würde ich es verbringen?
- Wenn ich wüsste, dass ich nur noch einen Tag zu leben hätte, wen würde ich heute noch besuchen/sehen/sprechen wollen und was würde ich sagen?
- Drei meiner Stärken und drei meiner Schwächen
- ...

**Ritual:** Einen Gong schlagen

**Reflektion:** *Wie war das Sharing für euch? Was habt ihr bemerkt? Ist es dir leichter gefallen zuzuhören oder zu sprechen? Wie habt ihr Pausen erlebt?*





## Beginning Anew<sup>4</sup> – achtsames Gesprächsritual (auch bei Konflikten)

### Anmerkungen für Multiplikator\*innen:

Das Gesprächsritual "Beginning Anew" kann in einer kleinen Gruppe oder auch in Paaren vollzogen werden. Wenn es Missverständnisse oder Streit gibt, können wir uns für diese Übung etwas Zeit nehmen. Aber auch "vorbeugend" ist diese Übung sehr wirksam. Der erste Schritt, das "Blumen wässern" ist der wichtigste Teil der Übung. Dieser kann jederzeit auch isoliert geübt werden.

Im Falle einer Partnerübung, ist die Struktur ähnlich wie beim Sharing (siehe vorherige Übung). Wenn das Ritual in der Gruppe geübt wird, kann ein Redestein im Stuhlkreis herum gegeben werden.

### Material:

Gong, Redestein, ggfs. Utensilien für eine entspannte Atmosphäre (Kerze/Teppich/Kissen)



*Missverständnisse oder Streit kommen in jeder Gruppe oder menschlichen Beziehung vor. Vor allem, wenn wir glauben zu wissen, was ein\*e andere\*r meint, denkt oder fühlt. Wir irren uns viel häufiger als wir denken. Die folgende Übung ist eine Methode, um einander fair und mitfühlend wahrzunehmen und mögliche Missverständnisse und Konflikte zu lösen. Wir können jeden Konflikt als eine Chance betrachten, um uns in achtsamer Kommunikation zu üben und einander besser zu verstehen. Wir können dieses Ritual aber auch machen, wenn es keinen Konflikt gibt, einfach nur um unsere Beziehungen bzw. den Gruppenzusammenhalt zu pflegen und zu stärken.*

### Anleitung:

#### 1. Schritt: "Blumen wässern"

*So wie wir Blumen wässern müssen, damit sie wachsen und blühen können, so können wir auch unsere menschlichen Beziehungen pflegen, indem wir immer wieder das Positive aussprechen. Das wirkt für uns alle wie Balsam für die Seele. Als Erstes sprichst du also darüber, was du an deinem\*r Partner\*in (oder an der Gruppe) magst oder schätzt. Du darfst alles Positive aussprechen, was dir einfällt. Das können Persönlichkeitseigenschaften sein, wie Freundlichkeit, Mut, Humor o.a. Du kannst aber auch eine schöne Erinnerung teilen, vielleicht eine bestimmte Situation, in der du dich von dem\*der/den anderen unterstützt gefühlt hast oder ihr einfach Spaß miteinander hattet.*

#### 2. Schritt: "Sorries"

*Deine "Sorries", das ist alles, was dir leid tut. Vielleicht gibt es etwas, was du einmal gesagt oder getan hast, was den\*die andere\*n verletzt haben könnte. Sprich aus, welche Worte, Taten oder welches Verhalten du im Nachhinein bereust oder wofür du dich entschuldigen möchtest. Oder vielleicht tut dir auch Leid, dass du etwas Bestimmtes für den\*die anderen nicht getan hast.*

<sup>4</sup> das Ritual des Beginning Anew stammt aus der Praxis der Plum Village Tradition nach dem vietnamesischen Zenmeister T. N. Hanh und ist hier auf der Basis langjähriger Erfahrung in der Tradition frei formuliert. Bei näherem Interesse empfehlen wir die Lektüre "Beginning Anew" (Chan Kong 2014).

### 3. Schritt: "Baustellen"

*Deine Baustellen sind Dinge/Themen/Vorkommnisse, die für dich schwierig sind. Du darfst hier z.B. sagen, worüber du traurig bist oder dich geärgert hast. Achte in diesem Schritt besonders darauf, von dir selbst zu sprechen. Du kannst beschreiben (ohne Vorwurf), was du erlebt hast und sagen, wie du dich damit fühlst z.B. "Gestern morgen hast du mir die Tür vor der Nase zugeschlagen, darüber bin ich total wütend." (statt: "ich bin sauer, weil du gestern so fies zu mir warst."). Oder: "Im Englischunterricht ist es in der Klasse oft sehr laut. Ich fühle mich dann gestresst." (statt: "mich stresst, dass ihr immer so laut und chaotisch seid").*

### 4. Schritt: Wünsche

*Im letzten Schritt kannst du Wünsche oder Bitten äußern. Vielleicht hast du ein Bedürfnis, bei dessen Erfüllung der\*die andere\*n dich unterstützen könnten z.B. "Ich wünsche mir mehr Ordnung in unserem Klassenraum". Oder: "Ich möchte dich bitten, mir zu Ende zuzuhören, wenn ich dir etwas erzähle."*

#### Für die Partnerübung:

*Der\*die Sprechende geht in den beschriebenen vier Schritten vor. Der Klang des Gongs zeigt euch an, wann ihr zum nächsten Schritt übergehen könnt. Bleibt neugierig und offenherzig im Kontakt. Auch hier können immer wieder Momente der Stille entstehen. Das ist gut und wertvoll. Du kannst dich dann entspannen, der Stille lauschen oder deinen Atem im Körper spüren.*

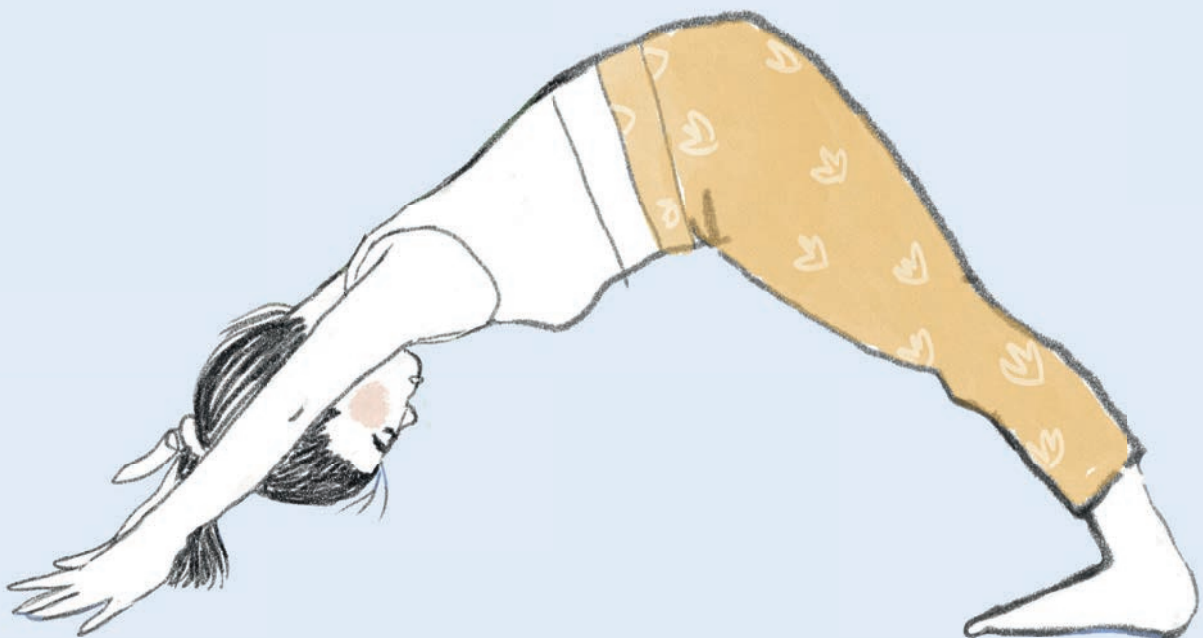
*Nach den vier Schritten lauschen wir gemeinsam einem Klang der Glocke. Danach werden die Rollen getauscht.*

#### Für die Gruppenübung:

*Wir werden nun den Redestein kreisen lassen. Die erste Runde zum "Blumen wässern", die zweite zum Thema "Sorries" usw. Natürlich ist das Sprechen freiwillig. Wer nichts sagen möchte, gibt den Stein einfach weiter.*

#### **Ausblick:**

*Vielleicht hast du Lust das Beginning Anew Ritual auch mal zuhause mit deinen Geschwistern, Eltern oder Freunden auszuprobieren.*



# Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung des Projekts „AMSEL – Achtsamkeits- und mitgeföhlshasierte Suchtprävention in der Schule“

**Dr. Nils Altner und Bettina Adler, M.Sc.**

AG Prävention und globale Gesundheit, Kliniken Essen-Mitte/Universität Duisburg-Essen

## Methodik der wissenschaftlichen Begleitung

Um zu evaluieren, welche Wirkungen die Weiterbildungen auf die suchtprevativen Kompetenzen der teilnehmenden Pädagog\*innen und ihrer Schüler\*innen hatten, wurde ein Mixed-Methods-Design der wissenschaftlichen Begleitung gewählt. Der qualitative Ansatz mittels Tiefeninterviews intendierte dabei die Exploration der Feasibility der Weiterbildung und ihrer potenziellen Wirkfaktoren und Wirkzusammenhänge. Da das Projekt international wissenschaftliches Neuland betreten hat, lagen noch keine empirisch gesicherten Befunde dazu vor. Im Jahr eins lag deshalb der Schwerpunkt der Untersuchung bei den qualitativen Befragungen der Teilnehmenden. Ziel war es, nahe an deren Erleben zu erheben, ob das Weiterbildungsangebot angenommen und als hilfreich erlebt wurde, ob die vermittelten Übungen und Haltungen alltagstauglich waren, eigenmotiviert geübt und im Schulalltag umgesetzt werden würden und ob daraus Veränderungen entstünden, die dem Projektziel entsprechen. Dieses bestand in der Förderung von Lebenskompetenzen mit suchtprevativem Potenzial bei den Pädagog\*innen und ihren Schüler\*innen. In den Jahren zwei und drei wurden neben weiteren Einzelinterviews und Gesprächen in Fokusgruppen in erster Linie quantitative Erhebungen mittels Online-Fragebogen durchgeführt. Diese erhoben Daten, um mögliche prä-post Veränderungen für die Konstrukte zu messen, die sich in den Interviews im Jahr eins als wahrscheinliche Wirkfaktoren erwiesen hatten.

Im Folgenden werden die zentralen Befunde der Evaluation in kompakter Form zusammengefasst. Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich online unter

<https://www.suchthilfe-bonn.de/einrichtungen/update/praevention-und-bildung/AMSEL.html>

## Erreichte Personen, Umfang der Weiterbildung & befragte Personen

In dem dreijährigen AMSEL Projekt begannen insgesamt 100 Pädagog\*innen die viermodulige Weiterbildung. 94 (davon 17 Männer) beendeten sie. Dabei handelte es sich um Lehrer\*innen, Schulleiter\*innen, Sozialarbeiter\*innen und pädagogische Fachkräfte aus Grund-, Haupt- und Förderschulen, aus Real- und Gesamtschulen sowie Gymnasien in Bonn, Köln und im Rhein/Sieg-Kreis. An jedem dieser Standorte wurden Weiterbildungen für Pädagog\*innen vor Ort angeboten. Insgesamt wurden sieben Weiterbildungskurse im Umfang von 4 x 1,5 Tagen über 9 Monate mit 48 Stunden Input sowie ca. 130 Stunden Selbststudium und Umsetzungspraxis durchgeführt. Bei der **Schätzung der Anzahl der erreichten Schüler\*innen** gehen wir davon aus, dass jede\*r Teilnehmer\*in pro Jahr mindestens zwei Klassen á 25 Schüler\*innen, somit etwa 50 Kinder, erreicht. Das heißt, im ersten Projektjahr erreichten die 12 teilnehmenden Pädagog\*innen ca. 600 Kinder und im zweiten Jahr weitere 600. Im zweiten und dritten Projektjahr kamen jeweils weitere 41 Pädagog\*innen dazu, die im Jahr ihrer Weiterbildung ca. 2050 Kinder erreichen. In Summe können wir damit von ca. 5330 erreichten Schüler\*innen ausgehen.

Durch die Etablierung schulinterner AMSEL-Teams soll darüber hinaus die Wahrscheinlichkeit dafür erhöht werden, dass auch die in den nächsten Jahren nachrückenden Schüler\*innen dauerhaft und nachhaltig erreicht werden.

**Basis für die Erhebung der qualitativen Ergebnisse** der Weiterbildung sind 44 Interviews mit teilnehmenden Pädagog\*innen, wovon 22 einzeln geführte Abschlussgespräche waren. Letztere wurden jeweils um den Jahreswechsel 2020/21 und 2021/22 geführt. Im vierten Quartal 2022 fanden drei Fokusgruppengespräche statt.

**An der quantitativen Befragung mittels Online-Fragebogen** nahmen vor Beginn der Weiterbildung 68 Personen und an der Nachher-Befragung 54 Personen teil. Zusätzlich wurden zu nur einem Zeitpunkt 24 Personen als Vergleichs- oder Kontrollgruppe befragt, ohne dass sie an der Weiterbildung teilgenommen hätten.

## Feasibility und Akzeptanz der Weiterbildung

Die Einzel- und Gruppengespräche mit den Teilnehmenden legten den Schluss nahe, dass ihre berufliche Situation und ihr Lebensgefühl massiv durch die seinerzeit verschärften Auswirkungen der Corona-Pandemie bzw. der Präventionsmaßnahmen sowie seit Februar 2022 auch durch das Kriegsgeschehen in der Ukraine beeinflusst wurden. Die damit einhergehenden emotionalen, beruflichen sowie lebensweltlichen Verunsicherungen und Ängste bezüglich der weiteren persönlichen und globalen Entwicklungen erforderten enorme Anpassungsleistungen. Wir möchten daher allen beteiligten Kolleg\*innen unseren allerherzlichsten Dank für die Teilnahme und Mitarbeit aussprechen!

Trotz der enormen Belastungen und dem zusätzlichen Aufwand wurde die Weiterbildung von den Pädagog\*innen wertgeschätzt und als bereichernd erlebt. Ihre Erwartungen und Effekte hinsichtlich der Lebenskompetenzentwicklung in den Bereichen Stressreduktion, Regulationsfähigkeit und Selbstfürsorge wurden erfüllt. Die Teilnehmenden wünschten sich darüber hinaus weitere Unterstützung bei der Habituation und Umsetzung im Schulalltag. Ein entsprechendes virtuelles Angebot wurde daraufhin ergänzt. Dieses wöchentliche Onlineformat zur gemeinsamen Übungspraxis und zum Austausch wurde seitens der KEM-Arbeitsgruppe bis zum Projektende aufrechterhalten und von den Teilnehmenden gruppen- und jahrgangsübergreifend genutzt.

## Festgestellte Veränderungen und Entwicklungen

In der Online-Befragung stellten wir auch die Frage nach dem Ausmaß der durch die Corona-Pandemie verursachten Belastung. Die Anzahl jener teilnehmenden Pädagog\*innen, die sich „übermäßig“ belastet fühlte, war im Verlauf der Kurse rückläufig. Waren es vor den AmSEL-Kursen 25%, so sank der Prozentsatz auf 14,29% der Proband\*innen nach der AMSEL-Weiterbildung, während die Vergleichsgruppe bei 26,09% lag. Diese Entwicklung deutet auf einen deutlich entlastenden Effekt auf die Weiterbildungsteilnehmenden durch die in den Kursen erlernten Selbstfürsorgemethoden hin.

In den Evaluationsgesprächen wurden von den Befragten insbesondere die Freundlichkeit und Zuwendung herausgehoben, die sie im Verlauf der Weiterbildung erlebt hatten und dann auch in Bezug auf sich selbst kultivieren konnten. Deshalb wurde der Fragebogen zur Erhebung von Selbstmitgefühl verwendet. Eine Teilnehmende beschreibt die Relevanz dieser Qualitäten so:

*Auf einen Aspekt möchte ich noch einmal besonders eingehen: die Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge. Dies hat mich besonders angesprochen und berührt, denn das ist auf jeden Fall etwas, das ich in den letzten Jahren – also besonders seit meinem Berufseinstieg – vernachlässigt habe.*

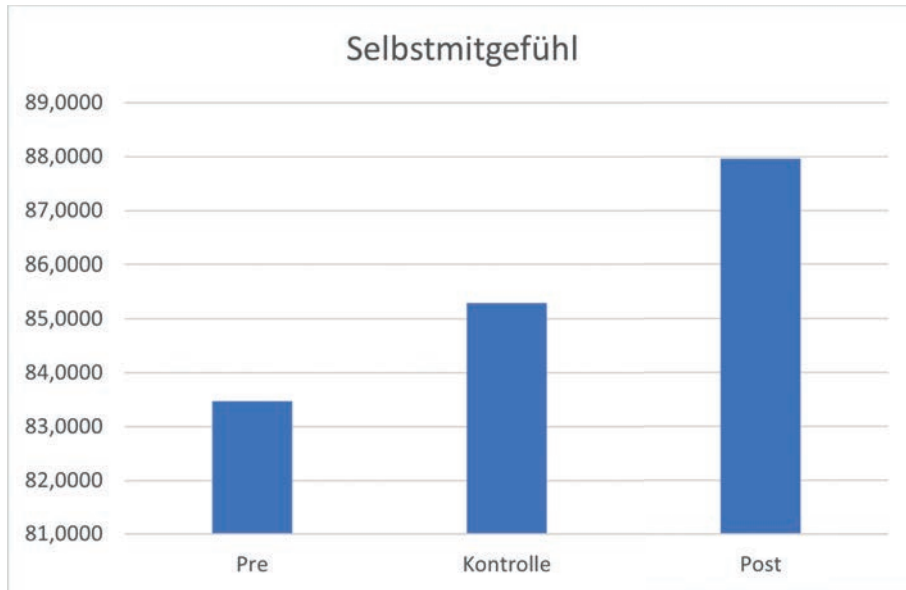


Abb.: Grafische Darstellung der Ergebnisse aller drei Gruppen für Selbstmitgefühl (SCS)

Weiter wurden Daten zu folgenden Konstrukten mit diesen Fragebögen erhoben:

- Achtsamkeit: Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – KIMS (Ströhle et al., 2010)
- Stresserleben: Trierer Inventar zum chronischen Stress – TICS (Schulz et al., 2004)
- Emotionsregulation: Emotion Regulation Questionnaire – ERQ (Abler & Kessler, 2009)
- Erholungsfähigkeit: Recovery Experience Questionnaire – REQ (Sonnentag & Fritz, 2007)

Für alle diese Faktoren haben sich die Werte nach der Weiterbildung und auch verglichen mit den Werten der Kontrollgruppe verbessert. Die Tabelle im Anhang zeigt dabei, dass die Kontrollgruppe durchweg mit einem leicht höheren Ausgangsniveau startete als die Vorher-Gruppe.

Da die Durchschnittswerte nach der AMSEL-Weiterbildung für die Nachher-Gruppe in allen Dimensionen besser sind als in der Vorher- und der Kontrollgruppe, kann daraus geschlossen werden, dass die Weiterbildung für die Schulung von Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Stresserleben, Emotionsregulation und Erholungsfähigkeit bei den Teilnehmenden erfolgreich war. Zwar verfehlten die Mittelwertveränderungen im T-Test den bei  $\alpha = .05$  gesetzten Schwellenwert knapp, ein rein zufälliges Zustandekommen der Ergebnisse kann aber aufgrund der deutlich bestätigenden Interviewergebnisse ausgeschlossen werden. Am deutlichsten von vorher zu nachher veränderten sich dabei die Werte für das Selbstmitgefühl. Die in Varianzanalysen berechneten Effekte  $\eta^2$  zeigten kleine Effektstärken für Achtsamkeit ( $\eta^2 = .02$ ), Selbstmitgefühl ( $\eta^2 = .02$ ), Erholungsfähigkeit ( $\eta^2 = .02$ ) und Emotionsregulation ( $\eta^2 = .03$ ). **Somit ist die Effektstärke für die Emotionsregulation (ERQ) am größten.**

Wie die durch die Weiterbildung geförderte Fähigkeit zur Wahrnehmung und Regulation der eigenen aktuellen emotionalen Gestimmtheit im Schulalltag auf die Beziehungsgestaltung für wirken kann, illustriert diese Aussage einer Teilnehmerin:

*Dies gilt besonders für Situationen, in denen man gestresst aus einer Stunde in die nächste geht – hier ist es so wichtig, nochmal kurz innezuhalten, wahrzunehmen, zu atmen und sich nochmal neu zu verankern. Und sich diese Momente wirklich bewusst zu nehmen, ist mir noch einmal ganz besonders wichtig geworden, denn mein eigenes Wahrnehmen und Präsent-Sein ist ganz zentral für das Wahrnehmen der Emotionen meiner Schülerinnen und Schüler.*

Die Relevanz der von den Pädagog\*innen im Verlauf der Weiterbildung kultivierten Fähigkeiten für die Suchtprävention verdeutlicht der folgende Ausschnitt aus einem Gespräch zwischen einer Lehrerin (S) und der Interviewerin (A):

*S: Es hat ne Weile gedauert, bis ich verstanden habe, was Achtsamkeit mit Suchtprävention zu tun hat. Es ist ja auch für meine Viertklässler sehr interessant zu sehen, was im Gehirn passiert. Das motiviert sie dann ja auch innezuhalten, ´nen tiefen Atemzug zu nehmen und bewusst zu entscheiden, was sie tun wollen. Dann können sie sich auch irgendwann bewusst entscheiden, nicht zu rauchen oder nicht zu trinken. Da denke ich im Moment viel drüber nach.*

*A: Du sagst, es hat für dich eine Weile gedauert zu verstehen, was Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl mit Suchtprävention zu tun haben. Was ist für dich da das zentrale Element? Kannst du das beschreiben, gar nicht so sehr vom Konzept her, sondern wie es für dich gewirkt hat? ...*

*S: Zentral ist für mich, dass ich Strategien entwickel´, die mir gut tun, ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein Telefonat mit meiner Freundin. Und wenn es mir mal nicht gut geht, kann ich das dann umsetzen, statt ´ne Tüte Chips zu essen. Alkohol ist es bei mir nicht so. Ich kann dann ganz bewusst zu mir sagen, nö, die Tüte Chips ess´ ich jetzt nicht, sondern ich ruf meine Freundin an. Ich kann mich jetzt genau wahrnehmen und merken, wann es soweit ist. Die Tüte Chips zu greifen, geschieht ja eher unbewusst. Das ist für mich der Punkt, dass ich mich selber kennenlerne ... Was beflügelt mich und was ankert mich auch? Ich weiß dann auch, wenn ich es brauche, dass meine Familie und meine Freunde mich ankern. Spazieren gehn´ kann mich beflügeln, weil´s mir gut tut.*

Hier wird das Thema der bewussten Entscheidungen relevant, das die WHO, zu den zentralen Lebenskompetenzen zählt. Die Lehrerin S. beschreibt hier exemplarisch für ihre Kolleg\*innen und potenziell auch für die Schüler\*innen sehr genau, wie ein achtsames und mitfühlendes Präsentsein mit sich selbst das Treffen ressourcenstärkender und suchtpreventiver Entscheidungen unterstützen kann. In den Gesprächen wurden dabei interessanterweise weniger „kalte“ funktionale Aspekte wie Selbstbeherrschung oder Selbstdisziplinierung beschrieben, sondern eher „warme“ beziehungsrelevante Qualitäten wie das sich selbst gut kennen, das wohlwollende Wachsein für eigene förderliche und für schädigende Handlungsimpulse sowie die freundliche, bestimmte und zuweilen auch humorvolle Entscheidungsfähigkeit für die (selbst)fürsorglichen Handlungen. Es sind genau diese Fähigkeiten, die Ludwig et al. (2020) als Kompetenzen einer „gewaltfreien Selbstregulation“ (self-regulation without force) beschreiben und die im Sinne der Prävention von riskantem Konsum oder Verhalten vielversprechend sind.

Vor allem im Kontext der lauten, oft stressigen Schule, wo sich die Schüler\*innen täglich den Erwartungen und Reglementierungen ausgesetzt erleben, die von den Erwachsenen ausgehen, wundert es nicht, dass die Teilnehmer\*innen an der AMSEL-Weiterbildung davon berichten, dass die Schüler\*innen das achtsame Innehalten und das mitfühlende Wahrnehmen ohne Bewertungsdruck sehr genießen und bewusst danach fragen. O-Töne dazu sind z.B.:

- *Die Schüler\*innen genießen die Stille und verlangen nach Ruhe, wenn es laut wird.*
- *Bisher habe ich in etlichen Religionsstunden eine Achtsamkeitsübung an den Anfang gestellt. Mein 6er Kurs fordert dies richtig ein.*
- *Die Schüler\*innen sind sehr offen und das Klassenklima hat sich verbessert.*
- *Es gab spontanes Klatschen nach einer Übung.*
- *Ich bekomme sehr positive Rückmeldungen mit Daumen hoch seitens der Schüler\*innen .*

Die Frage, ob sie Achtsamkeit im beruflichen Umfeld praktizieren, beantworteten vor der AMSEL-Weiterbildung 17.56% der Versuchspersonen mit Ja, während es nach Abschluss des Kurses 64.81% waren. **Demnach hat sich die Anzahl derer, die mitfühlende Achtsamkeitsübungen in die Schulpraxis einflechten, mehr als verdreifacht.** Exemplarisch auch für andere drückt diese Kollegin ihre Erfahrungen mit dem Anleiten von mitfühlenden Achtsamkeitsübungen mit den Schüler\*innen und mit dem anschließenden gemeinsamen Austausch darüber so aus:

*Es war und ist ein solches Geschenk, mit den Schülerinnen und Schülern solche Momente erleben zu dürfen und sich mit ihnen darüber auszutauschen. Der Einstieg in und die Durchführung dieser Übung haben sich so organisch und natürlich, so richtig angefühlt! Zu erleben, dass die Schüler\*innen sich so wohl fühlen, sich angenommen und wertgeschätzt wissen und voller Vertrauen das Erfahrene teilen möchten, gehört zu den schönsten Erfahrungen, die ich als Lehrerin machen durfte!*

## Schlussfolgerungen

Die qualitative und quantitative Evaluation der Wirkungen der AMSEL-Weiterbildung liefert unseres Erachtens substanzielle Hinweise darauf, dass in Übereinstimmung mit den Forschungshypothesen

1. durch diese konkret achtsamkeits- und mitgeföhltsbasierte Weiterbildung, Pädagog\*innen ihre eigene Lebenskompetenz und damit ihre suchtpreventiven Ressourcen stärken und
2. die damit einhergehenden veränderten Aspekte ihrer Persönlichkeit, ihrer Beziehungsgestaltung und ihrer Unterrichtsmethoden mittelbar auch die suchtpreventiv wirkenden Lebenskompetenzen der Schüler\*innen fördern.

Dabei deuten unsere Daten darauf hin, dass dabei vor allem die Fähigkeiten zur freundlich achtsamen Wahrnehmung und zur mitfühlenden Regulation der eigenen Emotionen, Körperempfindungen und Handlungsimpulse kultiviert werden. Die AMSEL-Weiterbildung erscheint uns mit ihrer Vermittlung von Kenntnissen zur Suchtprevention in Kombination mit Erfahrungen von Freiwilligkeit, Freundlichkeit, Mitgestaltung, Verbundensein und wohltuender Stille sowie mit dem konkret geübten Ausbau von Fähigkeiten des präsent, achtsam, mitfühlend und fürsorglich Seins und Unterrichtens, als ein gangbarer Weg für die Persönlichkeitsbildung und Lebenskompetenzstärkung von daran interessierten Pädagog\*innen. Die Voraussetzung von Interesse und Freiwilligkeit der Teilnehmenden lassen sich als Limitierungen des Projekts interpretieren, aber auch als Qualitätsmerkmale eines partizipativ mitbestimmten und damit potenziell demokratiefördernden Verständnisses von Bildung.

In einem weiteren, über den dreijährigen Projektzeitraum hinausreichenden Bildungs- und Evaluationsprozess wäre es sehr erstrebenswert, die Weiterbildung auch überregional interessierten Kollegien anbieten und ihre Teilnahme finanzieren zu können. Außerdem wäre es sinnvoll, weitere aufrechterhaltende Verstetigungsformate zu erproben sowie Langzeitwirkungen insbesondere auf das Konsumverhalten der Schüler\*innen und Pädagog\*innen zu untersuchen. Ein Schwerpunkt könnte dabei der bewusste und selbstbestimmte Umgang mit den suchtfördernden Aspekten digitaler Medien sein.



## Anhang

Ergebnisse der Mittelwertberechnungen in den drei Gruppen

	N		MW	SD	Minimum	Maximum
KIMS	68	Pre	120.04	14.20	85.00	149.00
	24	KG	122.92	12.50	101.00	144.00
	54	Post	124.26	14.44	96.00	158.00
	146	Gesamt	122.08	14.07	85.00	158.00
SCS	68	Pre	83.47	15.03	46.00	112.00
	24	KG	85.29	12.67	65.00	107.00
	54	Post	87.96	15.06	58.00	111.00
	146	Gesamt	85.43	14.73	46.00	112.00
TICS	68	Pre	33.00	8.88	13.00	52.00
	24	KG	34.67	8.51	16.00	52.00
	54	Post	33.39	8.13	20.00	55.00
	146	Gesamt	33.42	8.51	13.00	55.00
REQ	68	Pre	51.09	9.54	29.00	79.00
	24	KG	51.33	10.87	16.00	63.00
	54	Post	54.00	7.56	41.00	72.00
	146	Gesamt	52.21	9.09	16.00	79.00
ERQ	67	Pre	38.78	6.58	21.00	53.00
	24	KG	40.54	5.72	28.00	54.00
	54	Post	40.67	5.79	31.00	54.00
	145	Gesamt	39.63	6.21	21.00	54.00

Abkürzungen: N = Stichprobengröße, MW = Mittelwert, SD = Standardabweichung, KIMS (Achtsamkeit), SCS (Selbstmitgefühl), TICS (Stresserleben), Emotionsregulation (ERQ) und Erholungsfähigkeit (REQ)

## Literatur

- Abler, B.; Kessler, H. (2009). Emotion Regulation Questionnaire – Eine deutschsprachige Fassung des ERQ von Gross und John. *Diagnostica*, 55(3), S. 144–152.
- Arnaud, N.; Thomasius, R. (2021). Achtsamkeitsorientierte Suchtprävention und -therapie bei Kindern und Jugendlichen: Einschätzungen aus dem IMAC-Mind Verbund. In: *SUCHT*, 67 (6), S. 283–286. Hogrefe.
- Baer, U.; Costagliola, R.; Frick-Baer, G. (2007). Das große Verschwinden und die Ge-Wichtigkeit: Wie Menschen mit Essstörungen sich und ihre Welt erleben und wie kreative Leibtherapie ihnen helfen kann. Affenkönig.
- Brewer, J. (2018). Das gierige Gehirn: der achtsame Weg, Alltagssüchte loszuwerden. Kösel.
- Bühler, A., Heppekausen, K. (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. BZgA. Köln.
- Chan Khong, Thich Nhat Hanh (2014). *Beginning Anew: Four Steps to Restoring Communication*: Kindle Ausgabe. Parallax Press.
- DHS (2018). Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) Suchtprävention in der Heimerziehung. Handbuch zum Umgang mit legalen wie illegalen Drogen, Medien und Ernährung. Hamm.
- Holzinger, H. (2014). Freunde: Präventionsangebot für Kindertageseinrichtungen. Stiftung Freunde.
- Hupfeld, J. & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D). In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 40 (2), S. 115–123.
- Kaba-Schönstein, L. (2018). BZgA, Leitbegriffe der Gesundheitsförderung, <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen/>
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*. Knauer.
- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit, zu Ruhe und Präsenz*. Junfermann.
- Ludwig, V., Brown, K.; Brewer, J. (2020). Self-regulation without force. In: *Perspectives on Psychological Science*, 15 (6), S. 1382–1399. DOI:10.1177/1745691620931460.
- Rosenberg, M.B. (2013). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann.
- Schulz, P.; Schlotz, W.; Becker, P. (2004). Trierer Inventar zum chronischen Stress. In: *Testhandbuch* (1. Aufl.). Hogrefe.
- Shadur, J.M.; Lejuez, C.W. (2015). Adolescent Substance Use and Comorbid Psychopathology Emotion Regulation Deficits as a transdiagnostic Risk factor. In: *Curr Addict Rep.* 2 (4), S. 354–363.
- Sonnentag, S.; Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12 (3), S. 204–221.
- Ströhle, G.; Nachtigall, C.; Michalak, J.; Heidenreich, T. (2010). Die Erfassung von Achtsamkeit als mehrdimensionales Konstrukt. In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 39 (1), S. 1–12. DOI:10.1026/1616-3443.
- Treleaven, D.A. (2018). *Trauma-Sensitive Mindfulness: Practices for Safe and Transformative Healing*. WW Norton & Co.

## Danksagung

### Vielen herzlichen Dank...

an alle am Projekt AmSel beteiligten Kolleg\*innen, Lehrer\*innen, pädagogischen Fachkräfte im Offenen Ganztage, Schulsozialarbeiter\*innen, Sonderpädagog\*innen und Schulleiter\*innen, die sich von unserer Arbeit haben inspirieren lassen und unsere Arbeit inspiriert haben.

Besonderer Dank gilt dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, insbesondere Dr. Sandra Dybowski (MAGS) für die Unterstützung und das Vertrauen in unsere Arbeit.

Marion Ammelung und Stefanie Schlegel haben als Einrichtungsleiterinnen von *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie Bonn unsere Vision und unser Engagement für dieses Pionierprojekt immer unterstützt. Sie haben eine von Wertschätzung und Mitmenschlichkeit geprägte Arbeitsatmosphäre kreiert, in der ein Pionierprojekt wie AmSel wachsen konnte und nun Flügel bekommen darf.

Unser größter Dank gilt den Schüler\*innen, die lebendig und kreativ an den Übungen und Austauschrunden teilnehmen, den Anleitenden ihr Vertrauen schenken und sogar darum bitten, dass schon bald die nächste Einheit zu achtsamkeits- und mitgeföhlbasierter Suchtprävention in Schule stattfinden möge.

Danke!

# Impressum

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung durch *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie Bonn reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Medien verbreitet werden.

## Herausgeberin:

*update* Fachstelle für Suchtprävention Ambulante Suchthilfe Caritas/Diakonie Bonn  
Uhlgasse 8  
53127 Bonn  
<https://www.suchthilfe-bonn.de/einrichtungen/update.html>  
[update@cd-bonn.de](mailto:update@cd-bonn.de)

## Autorinnen:

**Jasmin Friedrich**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn  
**Tatini Petra Schmidt**, AG Prävention & Globale Gesundheit der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte  
**Henrike Berners**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn

## Illustrationen:

**Verena Buchholz**, [VerenaBuchholz@t-online.de](mailto:VerenaBuchholz@t-online.de)

## Lektorat:

**Dagmar Heß**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn  
**Mina Bahadori**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn

## Layout:

**Felicitas Kamrath**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn

## Druck:

**sedruck.de KG, Leipzig**  
1. Auflage: 250

Copyright ©2023: *update* Fachstelle für Suchtprävention Ambulante Suchthilfe Caritas/Diakonie Bonn in Kooperation mit der AG Prävention & Globale Gesundheit der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte

Hinweis für die Zitierung der Veröffentlichung:

*update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn (Hrsg.)(2023). Achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Suchtprävention in der Schule. Eine Handreichung mit Methoden für die Praxis.

***update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie Bonn**

**Tel.: +49 228 688 588 - 0**

**Fax: +49 228 688 588 - 10**

**E-Mail: [update@cd-bonn.de](mailto:update@cd-bonn.de)**

**Einrichtungsleitung *update*:**

**Marion Ammelung und Stefanie Schlegel**

**Projektkoordination:**

**Jasmin Friedrich, Henrike Berners, Dagmar Heß**

*update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn

**Kooperationspartnerinnen:**

AG Prävention & Globale Gesundheit der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin,  
KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte

Fachstelle für Sucht- und AIDS-Prävention des SKM Köln, Köln

Fachstelle Suchtprävention der Diakonie Sieg-Rhein, Troisdorf

Mind over Tech, London

**Wissenschaftliche Begleitung:**

**Bettina Adler, AG Prävention & Globale Gesundheit**

Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen

**Dr. Nils Altner, AG Prävention & Globale Gesundheit**

Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen

**Dr. Ayscha Lucas-Gesing, AG Prävention & Globale Gesundheit**

Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen

**Dr. rer. Nat. Marlies Pinnow**

Ruhr Universität Bochum

**AmSel-Trainerinnenteam:**

**Henrike Berners**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn

**Sandra Bohlscheid**, Fachstelle Suchtprävention der Diakonie Sieg-Rhein, Troisdorf

**Sarah Diener**, Fachstelle Suchtprävention der Diakonie Sieg-Rhein, Troisdorf

**Dagmar Heß**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn

**Jasmin Friedrich**, *update* Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn

**Tabea Lütters**, Fachstelle für Sucht- und AIDS-Prävention des SKM Köln, Köln

**Antonia Torras-Vives**, Fachstelle für Sucht- und AIDS-Prävention des SKM Köln, Köln

**Tatini Petra Schmidt**, AG Prävention & Globale Gesundheit, Klinik für Naturheilkunde  
und Integrative Medizin, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen

# Notizen





