

## Social Literacy Lessons



## Achtsam Kommunizieren

Achtsames Zuhören bedeutet, unsere vorgefassten Vorstellungen und Meinungen aufzugeben, um die Sichtweise des anderen wirklich zu verstehen. Oft haben wir eine sehr starre Meinung davon, wen wir mögen und wen nicht. Es kann harte Arbeit sein, zu lernen, unsere eigenen Werturteile durchschauen zu lernen, doch es hilft uns, freundlicher und positiver zu sein.

Der andere Teil der achtsamen Kommunikation ist achtsames oder authentisches Sprechen. Das bedeutet achtsam zu sein und wahrzunehmen, was gerade in uns vor sich geht und mutig genug zu sein, das den anderen auch mitzuteilen. Wenn wir unsere Wahrheit wirklich ausdrücken und dem anderen wirklich zuhören können, entsteht wahre Freundschaft und Verbundenheit.

### LERNZIELE

Empathie, Emotionsregulation,  
Metakognition, fokussierte Aufmerksamkeit,  
Selbstmitgefühl, Offenheit

Soziale Kompetenz

## Vorbereitung und Hinweise

Diese Übung funktioniert am besten, wenn alle im Kreis sitzen. Verwenden Sie ein Sprechsymbol, das herumgereicht wird und jeder Schülerin die Gelegenheit gibt, sich mitzuteilen. Wenn die Schüler paarweise zusammengehen, ist es wichtig, dass die einzelnen Paare nicht zu eng beieinander sitzen.

Authentisch zu sprechen kann für Schülerinnen eine heikle Erfahrung sein. Der direkte Dialog mit einem anderen kann Unsicherheiten auslösen. Diese Übung sollte von keiner Schülerin gemacht werden, die sich dabei nicht wohl fühlt.

### Übung

Sagen Sie den Schülern, dass das Thema der heutigen Stunde achtsame Kommunikation ist und dass sie lernen werden, vom gegenwärtigen Augenblick aus zu kommunizieren, statt vergangene Erfahrungen oder Vorstellungen von der Zukunft mitzuteilen. Eine Jetzt-Aussage zu machen bedeutet einfach, festzustellen, was jetzt gerade in unserem Körper vorgeht. Wir können darüber sprechen, was wir in unserem Körper spüren, was wir sehen, hören, riechen oder schmecken. Wir können auch über unsere Gefühle sprechen, darüber, dass wir nervös, glücklich oder aufgeregt sind. Statt „Show and Tell“\* üben wir „Flow and Tell“ („Im Fluss sein und Erzählen“) und erzählen den anderen, was gerade durch unser Bewusstsein fließt.

Zuerst wecken die Schüler ihren achtsamen Körper auf und hören in etwa eine Minute lang achtsam auf alle Geräusche, die sie wahrnehmen.

Dann spüren sie eine Minute lang den Empfindungen in ihrem Körper nach. Nun nehmen sie eine Minute lang ihre Emotionen wahr.

\* „Zeige und Erzähle“, eine übliche Grundschulpraxis im englischsprachigen Raum, bei der die Kinder etwas über einen mitgebrachten Gegenstand erzählen und so schon früh üben, vor einem Publikum zu sprechen (Anm. d. Übers.).

Nun weiten die Schülerinnen ihr Bewusstsein so dass sie alle Empfindungen, ihren Atem, ihre Gedanken und ihre Emotionen zugleich wahrnehmen.

Bitten Sie sie, ihre Augen geschlossen zu halten und weiter zu üben. Während sie das tun, werden sie lernen, wie man achtsam spricht. Der Reihenfolge nach wirft jede im Kreis sitzende einen Blick nach innen und sagt, was sie gerade in diesem Augenblick erlebt.

Wir können unsere Sätze so beginnen: „Jetzt gerade nehme ich wahr...“  
Zum Beispiel:

- „Jetzt gerade nehme ich ein Jucken an meiner linken Hand wahr.“
- „Jetzt gerade nehme ich das Geräusch eines vorbeifahrenden Lastwagens wahr.“
- „Jetzt gerade merke ich, dass ich nervös bin.“
- „Jetzt gerade merke ich, dass mein Geist unruhig ist.“

Wir können mehrere solche Runden machen und jeder sagt, was er im gegenwärtigen Moment erlebt. Erinnern Sie die Schülerinnen daran, ihre Augen geschlossen zu halten und ihren Blick nach innen zu richten, und auch, keine Geschichten zu erzählen oder Vorstellungen zu beschreiben, sondern darüber zu sprechen, was gerade jetzt passiert. Gleichzeitig üben sie, den anderen zuzuhören, ohne zu bewerten oder sich zu überlegen, was sie sagen werden.

## Fragen für den Dialog

Fühlt ihr euch unwohl oder nervös, wenn ihr vor anderen sprechen müsst?

Habt ihr manchmal das Gefühl beurteilt zu werden oder etwas vorspielen zu müssen?

## Zitat und Inspiration

*Sei du selbst; alle anderen sind bereits vergeben.*

OSCAR WILDE

## Achtsamkeitstagebuch

- **Zeichnen:** Zeichnet, wie ihr euch jetzt gerade fühlt. Zeigt es einer Klassenkameradin und erzähle ihr, was du gezeichnet hast. Bitte sie, dir ihre Zeichnung zu erklären.
- **Schreiben:** Schreibt, was ihr in eurem Inneren bemerkt habt, während ihr gesprochen und zugehört habt.

## Achtsame Lebenspraxis

Bitten Sie die Schüler, daran zu arbeiten, achtsam zuzuhören, wirklich zuzuhören, wenn jemand mit ihnen spricht und nicht einfach abzuwarten, bis man an der Reihe ist. Sie können jemanden fragen wie es ihr geht und diese Frage wirklich ehrlich meinen und danach achtsam zuhören, was der andere antwortet. Sie können sich dafür auch jemanden aussuchen, mit der sie normalerweise nicht sprechen, und sie vielleicht besser kennenlernen, indem sie Fragen stellen und den Antworten achtsam zuhören.

## Alter und Entwicklungsstufe

- **5- bis 10-jährige** können lernen, vom gegenwärtigen Augenblick aus zu sprechen, doch manchmal brauchen sie nähere Erklärungen. Es kann hilfreich sein, sie zuerst darüber sprechen zu lassen, was sie sehen, was sie riechen und was sie fühlen und so alle Sinne durchzugehen, damit sie verstehen, worum es geht. Das ist eine Übung, die man gut mehrmals am Tag praktizieren kann, um die Schülerinnen

## Achtsam Kommunizieren

zu Beginn des Schultags, in Übergangszeiten oder wenn sie unruhig werden, in den gegenwärtigen Augenblick zurück zu führen.

- **11- bis 17-jährige** können diese Übung dazu nutzen, um neue Perspektiven darüber zu gewinnen, wie sie mit Freunden und Familie kommunizieren. Wenn Sie die Zeit haben, kann man die Übung zuerst im Kreis und dann paarweise durchführen. Viele Jugendliche kämpfen mit einem Konflikt, der aus einem tiefen Wunsch nach Authentizität und dem gleichzeitigen Bedürfnis entsteht, dazuzugehören. Da kommt dieser Übung besondere Bedeutung zu, denn sie legt den Schülerinnen nahe, dass man genauso akzeptiert werden kann, wie man ist, und es unnötig ist irgendwelche Masken aufzusetzen.

Dieses Praxisbuch von Daniel Rechtschaffen ist eine absolute Kaufempfehlung von mir. Es bietet einen hervorragenden Überblick über die verschiedenen Themenbereiche der Achtsamkeit – Rechtschaffen nennt sie *Realms of Mindful Literacy* – und stellt dazu Übungen für alle Altersstufen und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor.

Die amerikanische Originalausgabe bietet zusätzlich zum Text auch sehr ansprechende Grafiken.

Ein Interview mit Daniel Rechtschaffen zu *Achtsamkeit in der Schule* findet sich [hier](#).

