

DER KLEINE PRINZ

Unterrichtsideen zur Geschichte von Antoine de Saint-Exupéry.
Begleitend für Film und Theaterstück.

DER KLEINE PRINZ ist der Klassiker zum Thema Achtsamkeit. Für unsere poetische Inszenierung mit zwei Schauspielern und Puppen wurde die Musik von den Lüneburger Symphonikern im Vorfeld eingespielt und aufgenommen.

Das Theaterstück eignet sich für Schulen von der 1. bis 10. Klasse. Zusätzlich gibt es eine 45-minütige filmische Adaption der Theaterinszenierung.

Als Begleitmaterial zum Film und zum Theaterstück haben wir für 1./2. Klassen, 3./4. Klassen und 5./6. Klassen Arbeitsblätter und ein interaktives E-Learning-Tool entwickelt. Im Zentrum unserer Bearbeitung stehen für die 5./6. Klassen neben dem Stückverständnis die Themen Freundschaft, Glück und Achtsamkeit.



Mögliche Phasen einer Unterrichtseinheit	Lernbereiche / Kompetenzen
<p>Einstieg: Präsentation des Films oder der Theateraufführung DER KLEINE PRINZ von der Nimmerland Theaterproduktion.</p> <p>Erarbeitung: Aufgaben zu Stückverständnis, Themen Freundschaft, Glück, Achtsamkeit; für den Unterricht und für zu Hause.</p> <p>Abschluss: Was haben wir vom kleinen Prinzen, vom Fuchs, vom Enkel und den anderen Figuren gelernt? Präsentation der Ergebnisse.</p> <p>Dauer: max. 8 Unterrichtsstunden</p>	<p>Klassenstufe: 5 und 6</p> <p>Lernbereiche: Theater, Film, Sprache, Texte und Medien, Computer.</p> <p>Kompetenzen: Theaterinszenierung und/oder filmische Adaption als Textinterpretation erfassen und beurteilen, interaktives Arbeiten mit E-Learning-Tool, literarische Textauszüge in Qualität und Anspruch erfassen, informierend/erklärend/argumentierend und gestaltend schreiben, Verstehen und Reflektieren, Diskutieren und Urteilen, Merkmale von Freundschaft beschreiben, kreatives Gestalten, Wahrnehmen von Sinneseindrücken, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen</p> <p>Information: Der Film ist als DVD im Materialpaket enthalten. Ebenso gibt es einen Onlinezugang zum Video und zum Arbeitsmaterial.</p>

Darum ist das Thema wichtig

Die Philosophie Saint-Exupéry's zeigt auf, dass das Besondere eines Menschen erst durch die Vertrautheit zu Tage tritt und nicht sichtbar wird durch äußerliche Faktoren. Sich vertraut machen oder jemanden "zähmen" ist die Basis von Beziehungen unter uns Menschen. Aus ihr entspringt unsere moralische Verantwortung füreinander. Die Geschichte des kleinen Prinzen ist damit ein Plädoyer für Freundschaft und Anteilnahme. Um diese erfahren und leben zu können, ist es besonders wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kennen und zu achten.

Neben dem Stückverständnis stehen die Themen Freundschaft, Wünsche, Glück und Achtsamkeit daher im Zentrum dieser Materialsammlung. Durch die Aufgaben und Übungen lernen die Kinder etwas über die Charaktere und Essenz der Geschichte. Sie können eigene Interessen reflektieren und in Spielideen beim Finden der Achtsamkeit unterstützt werden, dem Wesentlichen, wie es der kleine Prinz formuliert.

Das fördert sie in ihrer Eigen- und Fremdwahrnehmung, in ihrer sozialen und emotionalen Kompetenz.

Die speziellen Übungen zur Achtsamkeit, die Mitgefühl, Verbundensein sowie die Verantwortung in der Klasse stärken können, sind in Zusammenarbeit mit Dr. phil. Nils Altner, Professor für Naturheilkunde und integrative Medizin entwickelt worden.

Das ist wissenswert

Mit über 140 Millionen verkauften Exemplaren gehört DER KLEINE PRINZ zu den zehn erfolgreichsten Büchern der Weltliteratur. Es gilt als literarische Umsetzung des moralischen Denkens und der Welterkenntnis seines Autors, als Kritik am Werteverfall der Gesellschaft und wird fast immer als Plädoyer für Freundschaft und Menschlichkeit interpretiert.

Antoine de Saint-Exupéry war schon zu seinen Lebzeiten ein anerkannter und erfolgreicher Autor und wurde ein Kultautor der Nachkriegs-Jahrzehnte, obwohl er sich selbst eher als einen nur nebenher schriftstellernden Berufspiloten sah. Inspirationen für den KLEINEN PRINZEN empfing Saint-Exupéry sehr wahrscheinlich während seiner wiederholten Stationierungen in Marokko in den Jahren 1927 bis 1929.

Die Geschichte

Der kleine Prinz lebt alleine auf einem winzigen Stern, bis eines Tages eine Blume aus dem Boden erwächst und ihn bezaubert. Er liebt diese Blume, doch er glaubt ihren Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Von einem Tag auf den anderen lässt er die Blume zurück und zieht mit einer Schar vorbeifliegender Wildgänse hinaus ins Ungewisse. Er kommt auf die Erde und hält an einem Garten mit Rosen erstaunt inne. All diese Rosen sehen aus wie seine Blume daheim. Dabei dachte er, seine Blume wäre einzigartig auf der Welt. Der kleine Prinz verfällt in tiefe Traurigkeit. Zum Glück bemerkt das ein Fuchs, der ihn aus der Nähe beobachtet. Sie werden Freunde. Der Fuchs hilft dem Prinzen auf seinem Weg zurück.

Info: Die poetische Musik von Komponisten Thomas Dorsch wurde im Vorfeld von den Lüneburger Symphonikern für diese Inszenierung eingespielt.

Diese Inhalte/Kompetenzen können vermittelt und trainiert werden

- Die Kinder lernen mit der Geschichte DER KLEINE PRINZ von Saint-Exupéry einen Klassiker der Literatur kennen, indem entweder a) die Nimmerland Theaterproduktion ein Gastspiel an der Schule gegeben hat ob) die Lehrkraft den Schülern die DVD aus dem Materialpaket präsentiert hat oder c) die Kinder das Materialpaket online bearbeiten.
- Die Schüler erhalten Arbeitsblätter zum Stückverständnis/Filmverständnis und zum Erfassen der Charaktere der Geschichte. Die Lehrkraft hat die Möglichkeit, den Schülern und Schülerinnen den analogen wie auch den digitalen Zugang zum Arbeitsmaterial zur Verfügung zu stellen.
- In der schriftlichen, mündlichen und digitalen Bearbeitung der Unterrichtsideen trainieren die Schüler u.a. verstehend zuzuhören und zu sehen, den Handlungsverlauf zu verstehen, Texten Informationen zu entnehmen, Fragen zu einem Text zu beantworten, Figuren und ihre Eigenschaften zu erkennen und zu beschreiben, das freie Sprechen, Text-Bild-Zuordnungen zu machen, mit Umgang mit einem E-Learning-Tool umzugehen.
- Sie argumentieren, reflektieren, diskutieren, beschreiben Merkmale von Freundschaft. In kreativen Gestaltungsaufgaben setzen sich die Schüler vertiefend mit dem Inhalt der Geschichte und den Themen auseinander.
- Mit speziellen Übungen werden die Schüler in Wahrnehmen von Sinneseindrücken, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen trainiert.

Das Material im Überblick

Nach dem Kennenlernen der Geschichte DER KLEINE PRINZ durch die Theateraufführung, die DVD oder den Onlinezugang erfassen die Schüler und Schülerinnen Inhalte und Themen durch kreative Schreib-, Lese-, und Gestaltungsaufgaben sowie in Achtsamkeitsübungen.

Material	Verlauf	Dauer ca.	Checkliste
	Einstieg: Präsentation der DVD, Onlinezugang oder Gastspiel DER KLEINE PRINZ an der Schule	45 Min.	DVD, Abspielgerät, ggf. Lautsprecher
M1	Erarbeitung: Filmkritik – Wiedergeben und bewerten Zusammenfassung DVD/Film/ Theaterstück, <i>produktiv-gestaltend schreiben, (EA)</i>	45 Min.	1x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M2	Figuren Portraits – Steckbriefe schreiben Film-,/Stückverständnis <i>produktiv-gestaltend schreiben (EA)</i>	30 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren

Material	Verlauf	Dauer ca.	Checkliste
M3	Der Prinz und der Fuchs – sich zähmen lassen Film,-/Stückverständnis, Charaktere erfassen, <i>Text erschließen, erklärend schreiben (EA)</i>	45 Min.	2 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren (+ Blanco-blätter Schüler)
M4	Freundschaftsbriefe – eine Postkarte schreiben <i>produktiv-gestaltend schreiben (EA)</i>	20 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M5	Man sieht nur mit dem Herzen gut – Mindmap gestalten Texterfassung, Text argumentativ- erklärend, <i>gestaltend schreiben, verbaler Austausch (EA/PA)</i>	45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M6	Die Rose und der kleine Prinz – ein Rollenspiel schreiben Charaktere erfassen, <i>experimentell-gestaltend schreiben, ggfls. Rollenspiel (EA/PA)</i>	20-45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M7	Der kleine Prinz verschwindet – Verhalten in Stresssituationen ICH-Verhalten reflektieren, <i>Aussagen ankreuzen und ergänzen, verbaler Austausch (EA/PA)</i>	20 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M8	Gute Freunde – Freundschaftstipps sammeln Merkmale für Freundschaft sammeln, <i>sprechen und zuhören (kommunikativ handeln), Fragen nach ICH und meine Beziehungen reflektieren (auch im Klassenverband), Gemeinschaftsplakat erstellen (EA/PA/GA)</i>	45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M9	Planet gestalten (Kunstunterricht) Bildnerisches, kreatives Handeln gestalten mit Papiermaschee (EA) Einführung in die Achtsamkeitsübungen	90 Min.	Luftballon, Kleister, Pinsel, Schüssel, Nadel, Deckfarbe
M10	Hand und Fuß <i>Extremitäten wahrnehmen, genaues Hinsehen, nach innen schauen/spüren (EA)</i>	20 Min.	Ruhige Atmosphäre schaffen Kissen, Matten o.ä. für bequeme Position

Material	Verlauf	Dauer ca.	Checkliste
M11	Die Klopfmassage <i>Körper wahrnehmen, neue Energie tanken, (Muskel-) Spannung abbauen, nach innen schauen/spüren (EA)</i>	20 Min.	Ruhige Atmosphäre schaffen Kissen, Matten o.ä. für bequeme Position
M12	Reise durch den Körper <i>Körper wahrnehmen, Atmung wahrnehmen, nach innen schauen/spüren, Entspannung trainieren (EA)</i>	30Min.	s.o.
M13	Augenblick zu zweit <i>in Kontakt/Beziehung gehen, Körper wahrnehmen (PA)</i> <i>wertschätzend Sprechen, ggf. Körperempfindungen mitteilen, Augenkontakt halten, Mut trainieren, über sich zu sprechen</i> Abschluss: Was wir vom kleinen Prinzen gelernt haben - Präsentation der Ergebnisse	25 Min.	s.o.

Das Achtsamkeitsangebot

Die Achtsamkeitsübungen wurden aus dem Buch **WEGE ZU MEHR ACHTSAKHEIT UND MITGEFÜHL IN DER SCHULE – EINE SCHATZKISTE VOLLER ÜBUNGEN UND SPIELIDEEN** von Nils Altner, erschienen 2019 bei Klett entnommen und dienen als Anregung, um im (Schul-) Alltag innezuhalten. Die Übungen eignen sich dafür, sie regelmäßig als Ritual in den Alltag einzubeziehen. Mehr Infos zum Thema Achtsamkeit in der Schule finden Sie unter: <http://www.achtsamkeit.com/gik.htm>

Das E-Learning Arbeitsangebot

Alle Unterrichtsideen zum **KLEINEN PRINZEN**, die im Präsenzunterricht anhand der Arbeitsblätter bearbeitet werden können, stehen online für die Schüler und Schülerinnen zur Verfügung. Die Kinder können auf jedem Endgerät die Aufgaben zum Film abrufen. In ihrem Tempo beginnen sie mit der Bearbeitung, können diese jederzeit unterbrechen und auf demselben oder einem anderen Gerät fortsetzen. Dieser E-Learning-Baustein lädt dazu ein, sich die Inhalte der Geschichte **DER KLEINE PRINZ** und die wichtigen Themen Freundschaft, Vertrauen, Achtsamkeit, Wünsche, Glück spielerisch und selbstständig anzueignen. Der Link für den Onlinezugang haben wir Ihnen per E-Mail zugeschickt und kann an die entsprechenden Schüler und Schülerinnen weitergeleitet werden.

M2



Figuren Portraits – Steckbriefe schreiben

In der Geschichte kamen viele unterschiedliche Figuren vor, kannst Du Dich noch an alle erinnern? Und weißt Du noch, was der Pilot für Kleidung trug?

Aufgabe 1: Schreibe alle Figuren auf, die in der Geschichte auftauchen.

Aufgabe 2: Suche Dir drei Figuren aus und schreibe für sie einen Steckbrief auf ein Din A4-Papier. Du kannst Dich an dem Beispiel orientieren.

Beispiel:

<u>Wer bin ich</u>	
Name:	_____
Spitzname:	_____
Wohnort:	_____
Kleidung:	_____
Das kann ich gut:	_____
Meine Wünsche:	_____
Meine Freunde :	_____
_____ :	_____
_____ :	_____
_____ :	_____

M3

Der Prinz und der Fuchs – sich zähmen lassen

In der Wüste trifft der kleine Prinz auf den Fuchs und möchte mit ihm spielen, aber das ist gar nicht so leicht. Der Fuchs sagt zum Prinzen: „Erst musst du mich zähmen.“

Aufgabe 1: Lese den Text aufmerksam durch.

Aufgabe 2: Unterstreiche mit einem farbigen Stift, was der Fuchs unter „zähmen“ versteht.

Prinz: Ah! Entschuldigung. Was bedeutet das Wort „zähmen“?

Fuchs: Das ist eine Sache, die leider in Vergessenheit geraten ist. Es bedeutet eine vertrauensvolle Verbindung mit jemanden eingehen. Für mich bist du nur ein kleiner Junge, wie hunderttausende andere kleine Jungen. Ich brauche dich nicht. Und du brauchst mich auch nicht. Für dich bin ich nur ein Fuchs unter hunderttausend anderen Füchsen. Aber wenn du mich zähmst, wird der eine den anderen brauchen. Du wirst für mich einzigartig sein auf der Welt. Ich werde für dich einzigartig sein auf der Welt... Siehst du dort die Weizenfelder? Ich esse kein Brot. Weizen ist für mich unnütz. Die Weizenfelder erinnern mich an nichts. Und das ist traurig! Aber deine Haare schimmern wie Gold. Daher wäre es wunderbar, wenn du mich zähmst! Der goldene Weizen würde mich an dich erinnern!

Prinz: Ich beginne zu verstehen. Ich habe eine Blume...ich denke, sie hat mich gezähmt...

Fuchs: Das ist möglich. Wenn du einen Freund möchtest, zähme mich!

Prinz: Was muss ich tun?

Fuchs: Du musst sehr geduldig sein. Setz dich zuerst etwas weiter weg von mir ins Gras. Ich werde dich aus den Augenwinkeln beobachten und du darfst nichts sagen. Aber jeden Tag kannst du dich ein wenig näher setzen.....und noch etwas näher... aber nicht zu schnell... ..und wieder etwas näher.

So zähmte der kleine Prinz den Fuchs.

Aufgabe 2: Beschreibe mit Deinen Worten, was zähmen bedeutet.



M4

Freundschaftsbriefe – Eine Postkarte schreiben

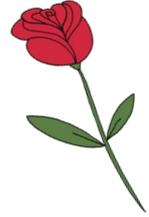
Der kleine Prinz hat dem Fuchs einen Brief geschrieben.

Aufgabe 1: Lese die Postkarte, die der kleine Prinz dem Fuchs geschrieben hat.

<p>Lieber Fuchs,</p> <p>Ich denke an Dich und wollte Dir danken. Du hast mir beigebracht, wie man sich vertraut macht, damit wir miteinander spielen können. Ich weiß jetzt, was es heißt, Geduld miteinander zu haben und auf den anderen zu warten. Von Dir habe ich auch gelernt, dass meine Rose etwas Besonderes ist, weil sie mich gezähmt hat. Mit Dir Fangen zu spielen, macht sehr viel Spaß! Aber wie man Hühner fängt, brauchst Du mir nicht zu zeigen. Ich bin Vegetarier!</p> <p>Vergiss mich nicht. Ich vergesse Dich auch nicht, weil unsere Freundschaft einzigartig ist.</p> <p>Tschüss Dein Freund, der kleine Prinz</p>	 <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 10px auto;"></div> <p>Fuchs</p> <hr/> <p>Wüste Nr.3</p> <hr/> <p>00567 Marokko</p> <hr/> <hr/>
--	---

Aufgabe 2: Schreibe eine Postkarte an eine gute Freundin oder einen guten Freund.

	<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 60px; margin: 10px auto;"></div> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--



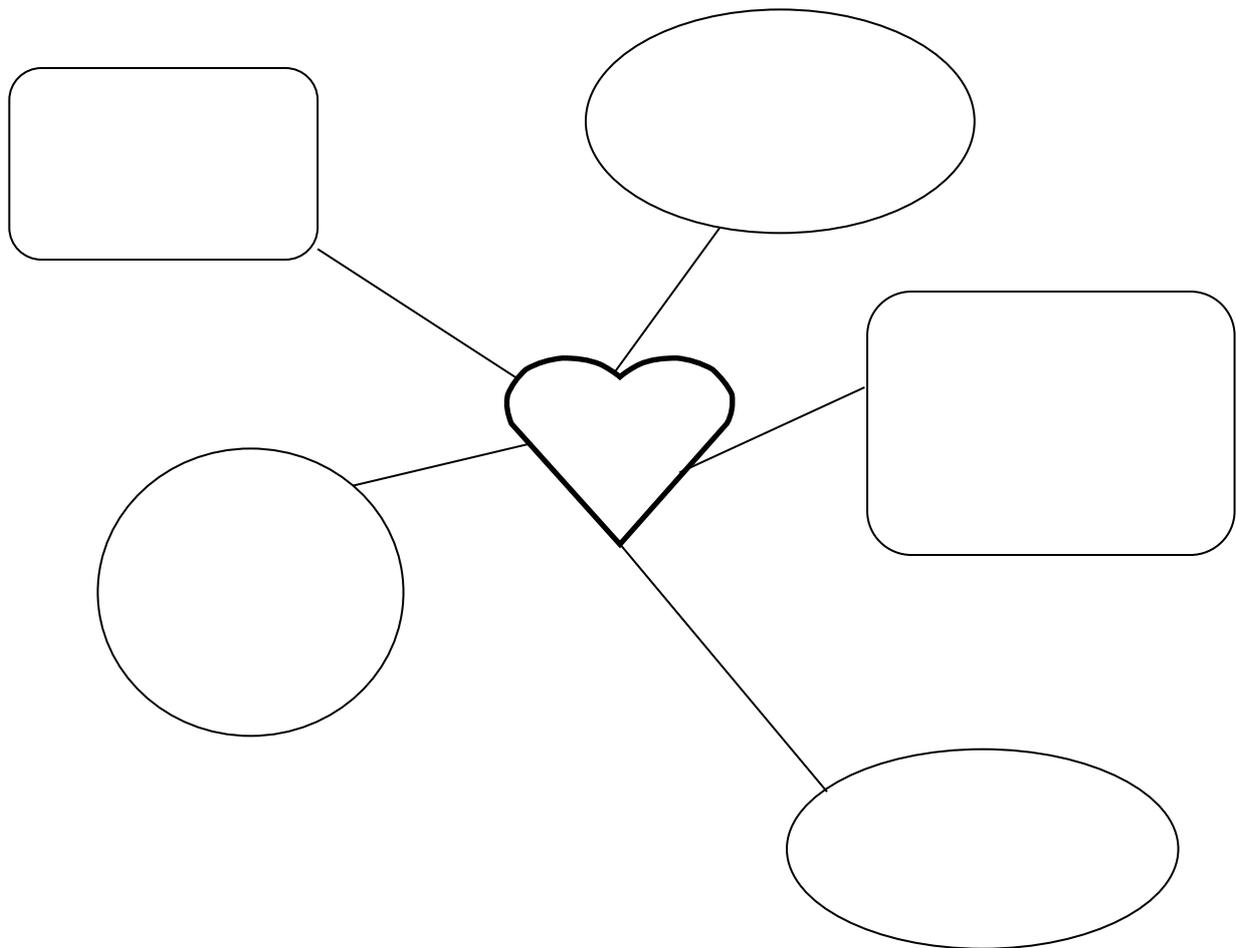
M5

Man sieht nur mit dem Herzen gut – Mind-Map

Prinz: Lebwohl.

Fuchs: Lebwohl. Jetzt verrate ich dir mein Geheimnis. Es ist sehr einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. Die Zeit, die du deiner Rose geschenkt hast, macht deine Rose so bedeutend. Die Menschen haben diese Wahrheit vergessen. Aber du darfst sie nicht vergessen. Du bist für immer verantwortlich für das, was du gezähmt hast. Du bist für deine Rose verantwortlich.

Aufgabe 1: Was meint der Fuchs, wenn er sagt: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. Hast Du Ideen, was man nur mit dem Herzen gut sehen kann? Schreib Deine Ideen in die Kästchen. Wenn die Kästchen nicht reichen, zeichne noch welche dazu.



Aufgabe 2: Vergleiche mit einem Partner, einer Partnerin oder in kleinen Gruppen, was Du aufgeschrieben hast. Ähneln sich Eure Antworten?

M6

Die Rose und der kleine Prinz – Ein Rollenspiel schreiben

Der kleine Prinz hat die Rose und seinen Planeten verlassen.

Aufgabe 1: Schreibe das Gespräch zwischen der Rose und dem Prinzen weiter.

Rose: Es ist so zugig heute. Da werde ich mich wohl erkälten.

Kleiner Prinz: Dann werde ich Ihnen schnell die Glasglocke bringen.

Rose: Oh nein, dann _____

Kleiner Prinz: _____

Rose: _____

Kleiner Prinz: So eine komplizierte Blume!

Traurig sitzt der kleine Prinz am Rande seines Planeten.

Aufgabe 2: Lese dein Gespräch mit einem Partner oder einer Partnerin vor, wenn ihr möchtet könnt ihr auch ein kleines Theaterstück erarbeiten.

M7

Der kleine Prinz verschwindet – Verhalten in Stresssituationen

Der kleine Prinz war so unglücklich mit der Rose, dass er sich entschieden hat zu gehen. Hast Du auch schon mal ein Problem mit einer Freundin oder einem Freund gehabt? Wie verhältst Du dich in einem Streit?

Aufgabe 1: Kreuze die Aussagen an, die bei Dir zutreffen. Ergänze, wenn es noch etwas gibt, was Du bei einem Streit tust.

Wenn ich einen Streit mit meinem besten Freund / meiner besten Freundin habe, oder mit jemand anderen, den ich sehr mag, dann...

- will ich mich verkriechen
- bin ich sauer
- fühle ich mich sehr traurig
- weine ich manchmal
- möchte ich den Streit beenden
- dann warte ich, bis der andere zu mir kommt
- bin ich diejenige oder derjenige, der den Streit beenden will
- esse ich vor lauter Frust Süßigkeiten
- erzähle ich jemanden in meiner Familie davon
- vertraue ich das jemandem in meiner Klasse an
- höre ich traurige Musik
- mache ich etwas, dass mich auf andere Gedanken bringt
- schreibe ich ihm oder ihr viele Whatsappnachrichten
- kann ich es kaum abwarten, dass wir uns wieder vertragen
- suche ich mir einfach andere Freunde oder Freundinnen
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

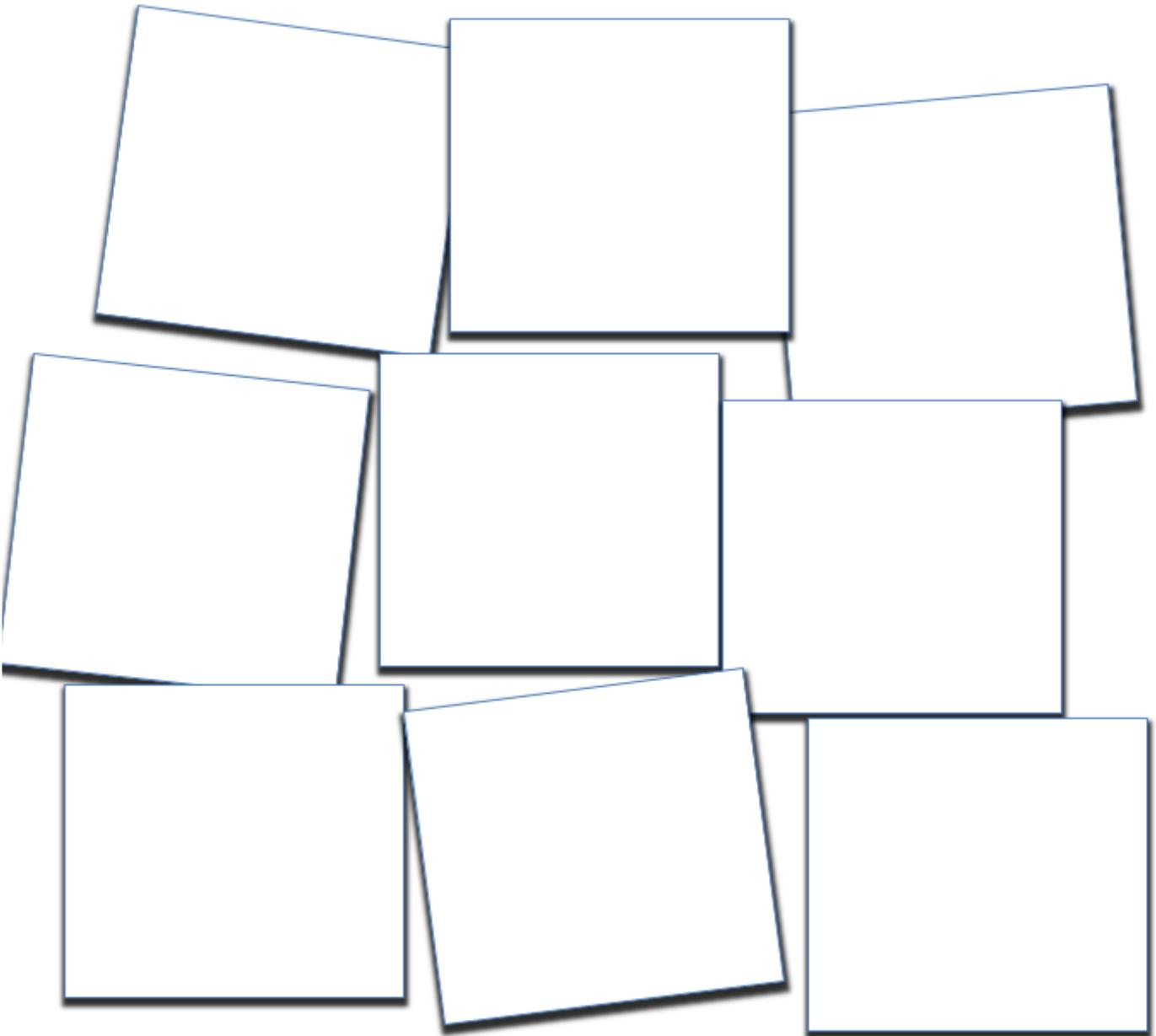
Aufgabe 2: Vergleiche mit einer Partnerin oder einem Partner eure Antworten. Ähneln sich Eure Antworten?

M8

Gute Freunde – Freundschaftstipps sammeln

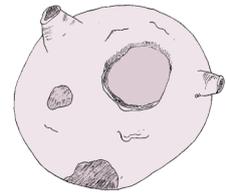
Für jeden und jede ist etwas anderes in einer Freundschaft wichtig.

Aufgabe 1: Frage verschiedene Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach einem Tipp, was für eine gute Freundschaft wichtig ist. Schreibe die Tipps in die Zettel.



Aufgabe 2: Tragt in der Klassengemeinschaft Eure Tipps zusammen und gestaltet ein Plakat mit den für Euch wichtigsten Tipps für eine gute Freundschaft.

M7



Dein Planet – Planeten basteln

Der kleine Prinz hat in der Geschichte seinen eigenen kleinen Planeten. Hättest Du auch gerne einen? Einen Planeten zu basteln, ist gar nicht so schwer.

- Berechne Deinen Arbeitsplatz vor. Decke Deinen Arbeitsplatz mit Papier oder Folie ab.
- Lege Deine Materialien bereit. Du brauchst : **Einen Luftballon, eine Schüssel voll Kleister, einen Pinsel, altes Papier in Streifen gerissen, eine Schale in die Du den Ballon reinstellen kannst.**
- Blase den Luftballon auf oder Frage einen Erwachsenen ob er Dir helfen kann.
- Streiche den Ballon rundherum mit Kleister ein.
- Lege die Papierstücke auf dem Ballon bis er vollständig bedeckt ist.
- Mache nun weiter so, bis der Ballon mit 3-4 Schichten bedeckt ist.



- Forme aus dem Papier kleine Würstchen und klebe sie mit dem Kleister am Ballon fest. So entstehen kleine Krater. Lasse deiner Fantasie freien lauf.
- Nun musst Du warten, am besten 2 Tage. Lasse den Ballon vollständig trocknen und dann geht es weiter.
- Wenn Dein Ballon vollständig ausgetrocknet ist. Nimm die Nadel und lass den Ballon platzen.
- Dein Planet ist fertig, wenn Du magst kannst Du ihn noch anmalen.



AM

IM KÖRPER MIT DEM ATEM UNSER ZUHAUSE FINDEN

Unser Körper ist das Geschenk, das wir bei unserer Empfängnis erhalten, er ist der Ort unseres Lebens. Lernen wir ihn mit all unseren Sinnen kennen, bewohnen wir ihn. Machen wir ihn zu einem sicheren Ort, wird er uns auch in den Stürmen des Lebens ein sicheres Zuhause sein.

Während unsere Empfindungen, Gedanken und Gefühle sich ständig ändern, wie das Wetter, sind wir oft „außer uns“.

Im Körper können wir wirklich zur Ruhe und zu uns kommen.

Hierher kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit immer wieder zurück, um uns zu besinnen, zu „erinnern“, zu entspannen und zu erholen.

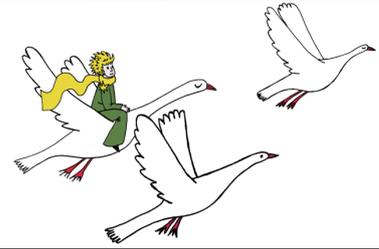
Wenn unsere Aufmerksamkeit ganz bei den Sinneseindrücken in diesem Moment präsent ist, wechselt das Muster unserer Hirnaktivität vom beschäftigten, oft anstrengenden sogenannten Default Modus in den meist erholsamen, wahrnehmend-empfangenden, somatosensorisch präsenten Modus.

Der kleine Prinz hat sein Zuhause auf einem fernen Planeten. Der Pilot lebt in einer Stadt auf der Erde, genau wie Du. Im Theaterstück vom kleinen Prinzen und dem Piloten reisen wir in Gedanken mit den beiden in die Wüste. Deine Gedanken, Deine Aufmerksamkeit können das: auf die Reise gehen, an einen Ort, den Du Dir vorstellst. Deshalb sagen wir auch „TheaterVorstellung“. Auf die Reise gehen ist manchmal aber auch anstrengend, dann brauchst Du Ruhe, Erholung und einen Ort, wo Du Dich sicher und zu Hause fühlst. Warst Du schon mal verreist oder auf Klassenfahrt und hattest Heimweh, weil Dein Zuhause weit weg war?

Wenn Du in Deinem Körper das Gefühl von Sicherheit und zu Hause sein findest, kannst Du das überall mit hinnehmen. Das ist sehr schön und praktisch. Wie ist es, Deine Hände gut kennenzulernen und Deine Füße? Wie fühlt es sich an, wenn Du deinen Körper sachte klopfst oder mit Deiner Aufmerksamkeit und Vorstellung durch Deinen Körper reist?

Die folgenden Übungen und Texte sind dem Lehrbuch *„Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule – Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen“* von Nils Altner, erschienen 2019 bei Klett/Kallmeyer, entnommen.





M10

Hand und Fuß

Übung:

Schau einmal deine Hand an, ganz so, als sähst du sie zum ersten Mal.
Was siehst du?

Dann schließ einmal die Augen. Spürst du deine Hand?
Wie fühlt sie sich von innen her an?
Warm, kühl, weich, lebendig, pulsierend vielleicht?

Fühlst du einen Unterschied zwischen den Handflächen und Handrücken?
Welchen?

Puste einmal auf deine Hand. Berühre sie mit der anderen.
Was tut ihr gut?

Spürst du deine Füße?
Die Zehen in den Schuhen, die Fußsohlen und Fußrücken?
Was bemerkst du dort?

Spürst du dein Gesicht?
Wie fühlt sich das an?

M11

Die Klopfmassage

Im alten China stellten die Menschen sich vor, wie zu Beginn der Zeit Erde und Himmel eins waren.

Erst als der Mensch sich auf zwei Beinen aufrichtete, öffnete er dadurch den Raum zwischen Mutter Erde und Vater Himmel.

Seit dieser Zeit leben wir Menschen getragen und genährt von der lebendigen Erde unter unseren Füßen und angeregt vom weiten, grenzenlosen Himmel über unseren Köpfen.

Übung:

Wir beginnen im Stehen, mit geschlossenen Augen.

Du spürst deine Füße am Boden.

Deine Zehen greifen gegen den Boden,

und du spürst jeden einzelnen Zeh fest und sicher verbunden mit der Erde.

Du nimmst wahr, wie dein Körper, genau wie ein Baum, der fest in der Erde verwurzelt ist, sich nach oben zum Himmel aufrichtet.

Du spürst, wie das Atmen deinen Körper bewegt,

genau wie der Wind die Äste, Zweige und Blätter des Baumes bewegt.

Deine Augen öffnen sich, und deine rechte Hand schließt sich locker zu einer weichen Faust.

Damit klopfst du nun dein Brustbein und den Brustkorb ab.

Du singst dabei „Ahhh“ und spürst, wie dein Brustkorb vibriert.

Wenn der Ton verklungen ist, klopfst du hinüber zur linken Schulter und von der Schulter innen am Arm hinunter bis zur Handfläche und zu den Fingerspitzen.

Dann wendest du die Hand und klopfst weiter von den Fingerspitzen über den Handrücken am Arm außen nach oben zurück bis zur Schulter.

Dein linker Fuß macht einen kleinen Schritt nach vorn, damit du dich gleich gut vorbeugen kannst. Mit beiden Fäusten klopfst du nun von der linken Achsel außen am Brustkorb nach unten über die Hüfte und den Oberschenkel links bis runter zum Fuß, nach vorn bis zu den Zehen und über die Fußsohle innen am Bein wieder nach oben über die Leiste und den Bauch zurück zur Brust.

Dort angekommen, schließt du die Augen für einen Moment und lässt die Arme hängen.

Spüre in deinen Körperraum hinein.

Hallt das Klopfen nach? Fühlt sich die linke, geklopfte Körperhälfte anders an, als die noch ungeklopfte rechte?

Öffne jetzt die Augen wieder, und die linke Faust klopf die rechte Körperseite vom Brustbein über die rechte Schulter, innen am rechten Arm bis zu den Fingerspitzen, außen wieder nach oben zur Schulter.

Dann von der Achsel mit beiden Fäusten außen am Brustkorb nach unten, über Becken, Bein und Fuß bis zu den Zehenspitzen, über die Fußsohle innen am Bein über die Leiste und den Bauch zurück zur Brust.

Nimm mit geschlossenen Augen die beiden Körperhälften von innen her noch einmal wahr.

Wie fühlen sie sich jetzt an?





M12

Reise durch den Körper

Die Reise wird am besten nach einer körperlichen Bewegung durchgeführt. Auf dieser Reise versuchen wir, allem, was wir in uns wahrnehmen, mit Aufmerksamkeit zu begegnen, ohne etwas davon festzuhalten.

Die innere Haltung ist dabei möglichst offen, freundlich und zugewandt. Aufmerksamkeit lassen wir mit den Atembewegungen durch den ganzen Körper fließen.

Übung:

Richte dich im Sitzen oder Liegen auf einem Kissen, einer Matte oder Decke ein. Decke dich zu, wenn es kühl ist. Dann schließen sich die Augen.

Du spürst dich auf deiner Unterlage. Wie in einem Scanner tastet nun deine Aufmerksamkeit die Rückseite deines Körpers vom Kopf bis zu den Füßen ab.

Du nimmst einen tiefen Ein- und Ausatemzug und spürst deine Füße auf der Unterlage, deine Fersen, die Zehen und die Räume zwischen den Zehen.

Dein Atem fließt, und du spürst deine Fußsohlen, Fußrücken und die Fußgelenke, die Unterschenkel bis hinauf zu den Knien, die Oberschenkel und die Hüftgelenke.

Du nimmst dein Gesäß auf der Unterlage wahr – du spürst, wie der nächste Einatemzug deinen Bauch weitet. Wie dein Bauch sich dann mit dem Ausatmen entspannt.

Fühlst du deinen Nabel?

Du spürst deinen Rücken vom Gesäß bis hinauf zu den Schultern.

Du spürst deinen Brustkorb und vielleicht auch dein schlagendes Herz.

Bewegen sich deine Schultern mit dem Atem?

Du nimmst deine Arme wahr bis hinunter zu den Fingern und den Fingerspitzen und zurück durch die Arme in die Schultern.

Du spürst deinen Hals und deinen Kopf.

Kannst du spüren, wie die Einatemluft durch die Nase oder den Mund in dich hineinfließt?

Stelle dir vor, wie dein ganzer Körper sich mit frischem Sauerstoff füllt.

Bemerke die kleine Pause am Ende des Einatmens.

Und spüre, wie sich dein Körper mit dem Ausatmen ein wenig entspannt.

Atemzug für Atemzug.

...

Am Ende dieser Reise durch deinen Körper reckst du dich und streckst dich und beendest diese Reise so, wie es für dich angenehm ist.

Vielleicht möchtest du beschreiben, wie du dich auf dieser Reise gefühlt hast?

Was hast du gespürt? Wie ist es jetzt in dir drin?

Du kannst das auch malen, wenn du willst.

M13

Augenblick zu zweit

Der Fuchs sagt zum kleinen Prinzen: Wenn du einen Freund möchtest, zähme mich!

Prinz: Was muss ich tun?

Fuchs: Du musst sehr geduldig sein. Setz dich zuerst etwas weiter weg von mir ins Gras.

Ich werde dich aus den Augenwinkeln beobachten und du darfst nichts sagen. Aber jeden Tag kannst du dich ein wenig näher setzen ...

... und noch etwas näher ...

... aber nicht zu schnell ...

... und wieder etwas näher.

Antoine: So zähmte der kleine Prinz den Fuchs.

Hast du schon mal jemanden gezähmt? Oder wer hat dich gezähmt?

Wer ist dir wichtig? Wie geht das „Freunde werden“? Und bleiben?

Eine schöne und sehr verbindende Form des nahen Miteinanderseins ist der AUGENBLICK ZU ZWEIT. Finde zuerst mit dem Atem in deinem Körper dein Zuhause z.B. mit den Übungen HAND & FUSS (AM11), KLOPFMASSAGE (AM12) oder REISE DURCH DEN KÖRPER (AM13). Sie helfen dir dabei, dich selbst in deinem Körper gut zu spüren. Probiere es mal aus, nun einer lieben Person zu berichten, was du in dir spürst, wenn du sie anschaust und sie nahe fühlst.

Übung:

Schaut euch zu zweit an,
Seid ganz bei euch selbst und ganz beieinander.

Sagt euch, was ihr im Körper jetzt spürt.

Bleibt dabei in Verbindung miteinander und in Verbindung mit euren Empfindungen.

Zum Beispiel:

„Wenn ich dich anschau, merke ich, wie mein Herz schneller schlägt und mir warm wird.“

„Mir wird auch warm und mein Herz wird so weit, dass ich einen tiefen Atemzug nehmen kann“

„Mein Herz weitet sich jetzt auch, ich atme tief und sehe, wie deine Pupillen jetzt gerade ein wenig größer werden“...

Spürst du dein Gesicht?

Wie fühlt sich das an?

