

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 3./4. Klassen die Themen Freundschaft, Wünsche und Achtsamkeit.



Mögliche Phasen einer Unterrichtseinheit	Lernbereiche / Kompetenzen
<p>Einstieg: Präsentation des Films oder der Theatervorführung DER KLEINE PRINZ von der Nimmerland Theaterproduktion.</p> <p>Erarbeitung: Aufgaben zu Stückverständnis, Themen Freundschaft, Wünsche, Achtsamkeit; für den Unterricht und für zu Hause.</p> <p>Abschluss: Was haben wir vom kleinen Prinzen, vom Fuchs, von der Rose und den anderen Figuren gelernt? Präsentation der Ergebnisse.</p> <p>Dauer: max. 10 Unterrichtsstunden</p>	<p>Klassenstufe: 3 und 4</p> <p>Lernbereiche: Theater, Film, Sprache, Texte und Medien, Computer.</p> <p>Kompetenzen: Verstehend zuhören und sehen, Handlungsverlauf verstehen, lesend mit Texten und Medien umgehen, Texten Informationen entnehmen, Fragen zu einem Text beantworten, Texte nach Ansage schreiben, Figuren und ihre Eigenschaften erkennen und beschreiben, freies Sprechen, Text-Bild-Zuordnungen, Ideen finden, Texte planen, Texte verfassen, Texte überarbeiten, interaktives Arbeiten mit digitalen Medien, 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, b) 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 und den Umgang mit einem E-Learning-Tool umzugehen.
- In kreativen Gestaltungsaufgaben (z.B. zeichnen, spielen, basteln) setzen sich die Schüler vertiefend mit dem Inhalt der Geschichte und den Themen auseinander.
- Mit speziellen Übungen werden die Schüler in ihrer Achtsamkeit 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 Erarbeitung:	45 Min.	DVD, Abspielgerät, ggf. Lautsprecher
M1	Die Geschichte – Lückentext Zusammenfassung DVD/Film/ Theaterstück, <i>Textinformationen entnehmen, Textverständnis, Texte nach Ansage schreiben (PA/EA)</i>	45 Min.	2 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M2	Wer bin ich?- Steckbriefe schreiben <i>Figuren erkennen und beschreiben, freies Schreiben (EA)</i>	45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M3	Freundschaftsinterview -Erzählen über Freundschaft <i>Fragen stellen + sprechen (PA/GA)</i>	45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren

Material	Verlauf	Dauer ca.	Checkliste
M4	Freundschaftskiste – Sich gegenseitig wertschätzen Der kleine Prinz und der Fuchs. Bild-Text-Zuordnung, freies Schreiben (EA)	45 Min.	2 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M5	Wunschsalat – Wünsche zuordnen Der kleine Prinz, der Pilot, die Rose, der Fuchs <i>Textinformationen entnehmen, Figuren erkennen/ankreuzen, freies Schreiben, freies Sprechen (EA/PA)</i>	25 Min.	2 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M6	Wunschrose – meine Wünsche für die Klasse <i>freies Schreiben, Ausschneiden, Malen Gruppencollage (EA/GA)</i>	25 Min.	2 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M7	Planet gestalten <i>kreatives Gestalten (Kunstunterricht) (EA)</i>	90 Min.	Luftballon, Kleister, Pinsel, Schüssel, Nadel, Deckfarbe
M8	Hören wie ein Fuchs 1. Teil – Lauscheohren basteln <i>kreatives Gestalten (EA)</i>	45 Min.	Schere, Kleber, Haarreifen, Flitz/ Papier/ Stoff in zwei verschiedenen Farben
	Einführung in die Achtsamkeitsübungen		
M9	Hören wie ein Fuchs 2. Teil – Lauscheohren einsetzen <i>Aufmerksam hören/ Umgebung wahrnehmen (EA)</i>	20 Min	Gebastelte Lauscheohren ggf. Papier und Stifte
M10	Hand und Fuß <i>Extremitäten wahrnehmen, genaues Hinsehen, nach innen schauen/spüren (EA)</i>	20 Min	Ruhige Atmosphäre, Kissen, Matten o.ä. für bequeme Position
M11	Die Klopfmassage <i>Körper wahrnehmen, neue Energie tanken, (Muskel-)Spannung abbauen, nach innen schauen/spüren (EA)</i>	20 Min.	S.o.

Material	Verlauf	Dauer ca.	Checkliste
M12	Reise durch den Körper <i>Körper wahrnehmen, Atmung wahrnehmen nach innen schauen/spüren, Entspannung trainieren (EA)</i>	20 Min.	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>	20 Min.	S.o.
	Abschluss: Was wir vom kleinen Prinzen gelernt haben Präsentation der Ergebnisse	45 Min.	
Dauer: ca. 10 Unterrichtsstunden			

Das Achtsamkeitsangebot

Die Achtsamkeitsübungen wurden aus dem Buch **WEGE ZU MEHR ACHTSMAKEIT 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.

M1



Die Geschichte – Lückentext

Hat Dir die Geschichte DER KLEINE PRINZ gefallen? Wir haben die Geschichte noch einmal zusammengefasst, aber leider haben sich ein paar Lücken in den Text geschlichen. Kannst Du die Lücken füllen?

Aufgabe 1: Lies die Texte aufmerksam und schreibe die fehlenden Wörter in die Lücken.

A) Antoine begegnet dem kleinen Prinzen

Lückentext 1

Wüste / reparieren / Bedeutung / Planeten / Rose / Unfall / Erde/ überrascht / Schaf / Frage

Oh je, es gab einen _____ mit dem Flugzeug. Antoine hatte eine Notlandung in der _____, und zwar in Afrika. Nachdem er versucht hat, den Motor zu _____ ist er sehr müde. Also schläft Antoine. Er wacht auf, als jemand sagt: „Kannst du mir bitte ein _____ zeichnen?“ Der kleine Prinz hat diese _____ gestellt. Er kommt von einem anderen _____ und wohnt nicht auf der Erde. Antoine ist sehr _____, ihn mitten in der Wüste zu treffen. Der kleine Prinz erzählt dem Piloten, dass zu Hause auf seinem Planeten eine schöne _____ wächst. Die Rose hat eine große _____ für den kleinen Prinzen. Das lernt er während seiner Zeit auf dem Planeten _____.

B) Der kleine Prinz trifft die Schlange und den Fuchs

Lückentext 2

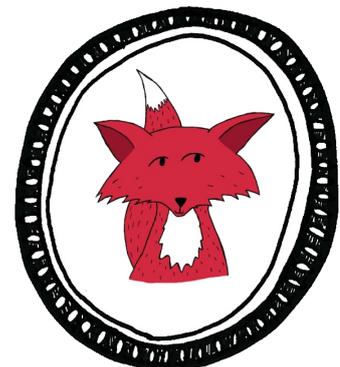
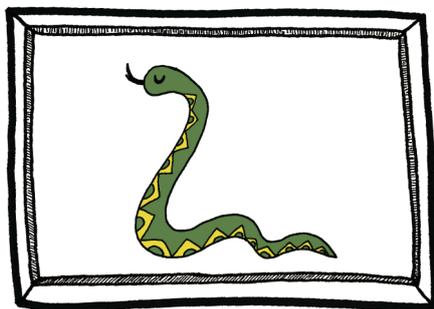
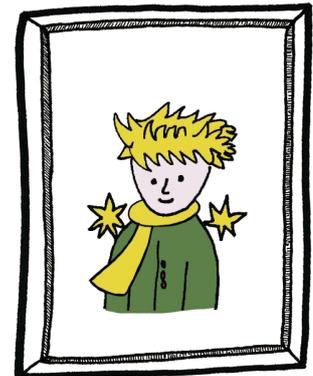
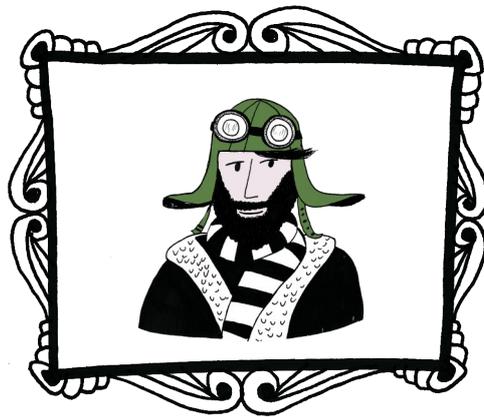
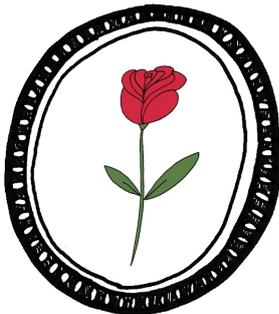
lang / gleitet / roten / Vertrauen / lernt/ Schlange / zähmen / Freunde / Füße

Das erste Tier, das der kleine Prinz in der Wüste trifft, ist eine _____. „Was für ein lustiges Tierchen du bist, so dünn und _____. Und du hast keine _____, wie kannst du denn reisen?“, sagt er zu ihr. Die Schlange braucht keine Füße. Sie _____ durch den Sand davon. Bald danach begegnet der kleine Prinz einem schönen, _____ Fuchs. Von diesem Fuchs _____ der kleine Prinz etwas sehr Wichtiges. Er lernt, was es heißt, jemanden zu _____. Das bedeutet, dass man den anderen gut kennenlernt und _____ zu ihm bekommt. So zähmt der kleine Prinz den Fuchs, und die beiden werden _____.

C) Zeit zum Abschied nehmen Lückentext 3

traurig / zurückkehren / Lachen / Freundschaft / gezähmt / im Herzen / Versprechen / helfen / Blume

_____ ist etwas sehr Wichtiges. Das hat der kleine Prinz gelernt. Er weiß nun, warum seine _____ für ihn so bedeutend ist. Weil sie ihn _____ hat. Er möchte zu seinem Planeten _____ und seine Rose sehen. Für Antoine, den Piloten, ist das sehr _____, denn er und der kleine Prinz sind auch Freunde geworden. Doch der kleine Prinz lässt sich von der Schlange _____, um wieder nach Hause zu kommen. Damit Antoine nicht so traurig ist, gibt der kleine Prinz ein _____. Er verspricht Antoine, dass er ihm von seinem Stern aus jedem Abend ein _____ schenken wird. Nun weiß der Pilot, dass er seinen kleinen Freund für immer _____ trägt. Ist die Geschichte nun zu Ende?



M2

Wer bin ich? Steckbriefe schreiben

Auf seiner Reise macht der kleine Prinz viele Bekanntschaften.

Aufgabe 1: Erstelle einen *Wer-bin-ich-Zettel* für eine der Figuren aus der Geschichte und denke Dir weitere Stichpunkte aus.

Beispiel:

Name: Antoine de Saint-Exupéry

Spitzname: Mondgucker

Wohnort: Marseille in Frankreich

Kleidung: T-Shirt

**Wer bin ich**

Name: _____

Spitzname: _____

Alter: _____

Wohnort: _____

Eigenschaften: _____

Kleidung: _____

Hobbys: _____

Lieblingfilm: _____

Meine Wünsche: _____

_____ :

_____ :

_____ :

_____ :

M3

Freundschaftsinterview – Erzählen über Freundschaft

Der kleine Prinz, der Fuchs und der Pilot haben über Freundschaft gesprochen. Und sie haben sich auch Fragen dazu gestellt. Hast Du schon mal eine Person zum Thema Freundschaft befragt? Nein? Dann mal los!

Aufgabe 1: Suche Dir einen Partner oder eine Partnerin. Stellt Euch abwechselnd die Fragen, die unten stehen und macht Euch Notizen.

Euch fehlt ein "Mikrofon"? Kein Problem, eine Trinkflasche, ein Stift oder eine Karotte "funktionieren" wunderbar!

Freundschaftsinterview

- A) Hast Du eine beste Freundin oder einen besten Freund ?
- B) Was magst Du ganz besonders an Deiner besten Freundin oder Deinem besten Freund?
- C) Hast Du Dich schon mal mit Deinen Freunden gestritten ? Wenn ja, warum ?

Notizen:



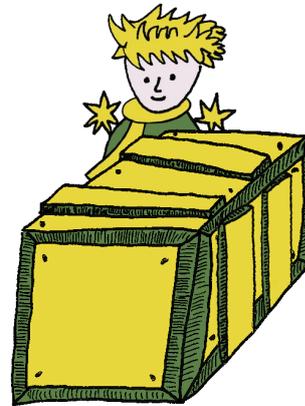
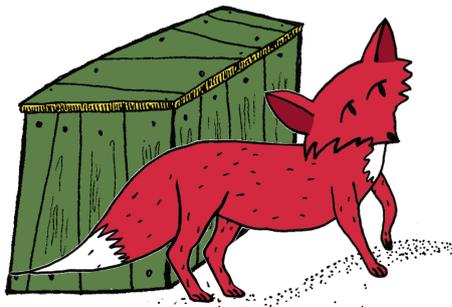
Aufgabe 2: Sprecht in der Klasse darüber, was wichtig für eine gute Freundschaft ist und wie man sich nach einem Streit wieder vertragen kann.

M4

Freundschaftskiste – Sich gegenseitig wertschätzen

Hast Du schon mal jemandem gesagt, was an ihm besonders ist? Was ihn für Dich einzigartig macht? Der kleine Prinz und der Fuchs haben sich „Einzigartigkeits-Zettel“ geschrieben. Diese Zettel wollen sie sich gegenseitig schenken.

Aufgabe 1: Schau genau hin. Welcher Zettel gehört in welche Freundschaftskiste? Zeichne Linien von den Zetteln zur Fuchs-Kiste oder zur Prinz-Kiste. Achtung: Manche Zettel passen zum Fuchs und zum Prinzen.



Deine Haare erinnern mich an die Farbe von Weizen

Ich habe von dir erfahren, was zähmen bedeutet.

Du verbringst viel Zeit mit mir.

Du erklärst mir, wie man Hühner fängt.

Ich lasse mich von dir den ganzen Tag lang beobachten.

Du bringst mir bei, wie man geduldig ist

Ich lerne von dir, wie man eine Krone aufsetzt.

Ich werde traurig sein, wenn du weggehst.

Aufgabe 2: Hast Du schon mal einen „Einzigartigkeits-Zettel“ geschrieben? Schreibe für einen Mitschüler und/oder eine Mitschülerin einen oder mehrere „Einzigartigkeits-Zettel“.

Beispiel:

Liebe*r *Sara,*

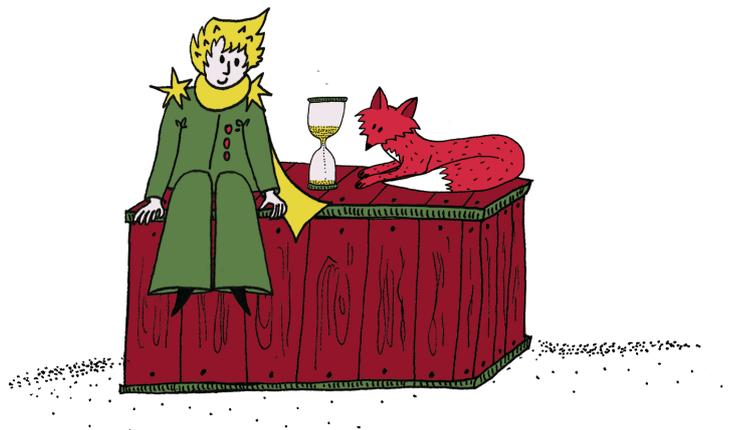
Du bist einzigartig für mich, weil *ich gerne mit Dir spiele. Wenn wir zusammen sind, habe ich immer Spaß. Ganz besonders gefällt mir, wenn wir am Wochenende ins Schwimmbad gehen.*

Dein*e *Lars*

Liebe*r _____

Du bist einzigartig für mich, weil _____

Dein*e _____



M5

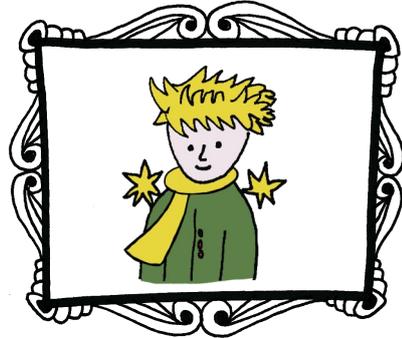
Wunschsalat – Wünsche zuordnen

Wünsche können nicht immer in Erfüllung gehen. Bestimmt ist das manchmal besser so. Eine Rose mit Fuchsschwanz wäre nämlich ganz schön komisch. Oder wünscht sich die Rose gar keinen Schwanz?

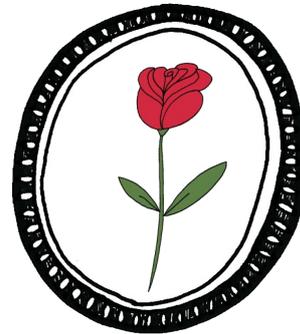
Aufgabe 1: Weißt Du, was sich der kleine Prinz, der Pilot, die Rose und der Fuchs wünschen? Immer zwei von den vier Wünschen möchten sie erfüllt haben. Kreuze sie an.

A) Der kleine Prinz wünscht sich

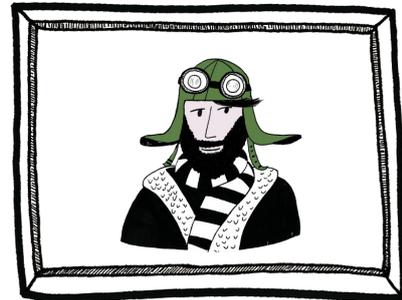
- seine Rose zu verstehen.
- in einem Fuchsbau zu wohnen.
- einen Maulkorb für sein Schaf.
- für immer auf der Erde zu bleiben.

**B) Die Rose wünscht sich**

- einen schönen, buschigen Fuchsschwanz.
- jeden Tag frisches Wasser.
- fliegen zu können.
- einen Wandschirm zum Schutz vor dem Wind.

**C) Der Pilot wünscht sich**

- dass der kleine Prinz auf der Erde bleibt.
- eine Rakete, die ihn zum Mond fliegt.
- eine Rakete, die ihn zum Mond fliegt.
- einen reparierten Motor.

**D) Der Fuchs wünscht sich**

- ein Fell so gelb wie ein Weizenfeld.
- dass der kleine Prinz ihn zähmt, damit sie spielen können.
- ein gebratenes Hühnchen aus dem Backofen.
- Geduld und Zeit, um den kleinen Prinzen in sein Herz zu schließen.



Und jetzt bist Du dran. Was sind Deine Wünsche ?

Aufgabe 2: Beantworte die drei Fragen.

1. Ist für Dich schon mal ein Wunsch in Erfüllung gegangen und wenn ja, welcher?

2. Was wünschst Du Dir am allermeisten?

3. Gibt es einen Wunsch, der sich für jemand anderen erfüllen soll?

Aufgabe 3: Erzähle einem Partner oder einer Partnerin, was Du aufgeschrieben hast.



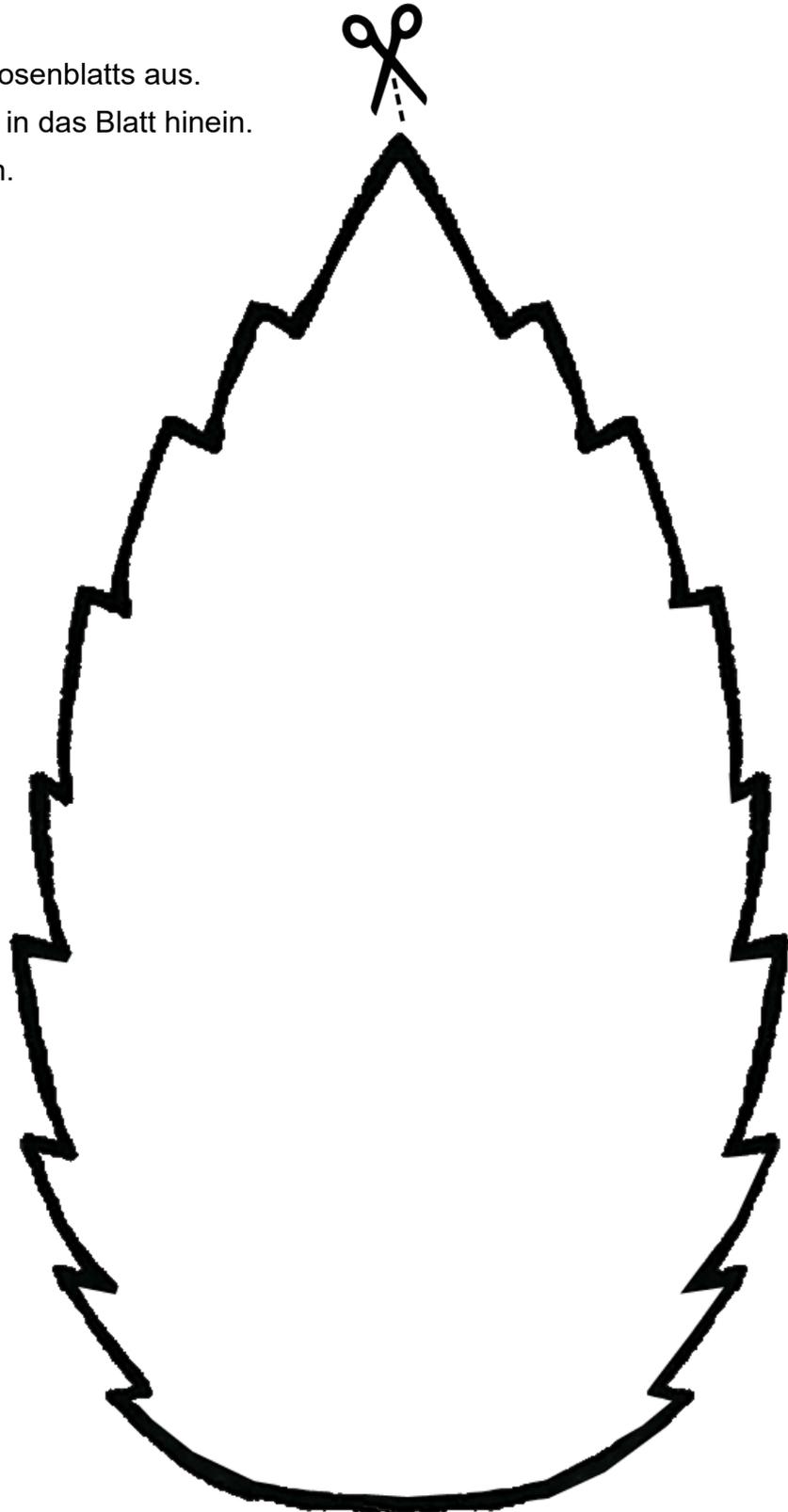
M6

Wunschrose – Meine Wünsche für die Klasse

Stell Dir vor, jedes Blatt einer Rose wäre ein Wunsch, der für Euch in Erfüllung geht. Hast Du Wünsche für Deine Klasse? Worüber würdest Du Dich freuen? Jeder und jede gestaltet sein und ihr eigenes Wunschrosenblatt. Am Ende sammelt Ihr Eure Wünsche und hängt sie in der Klasse auf. Mit etwas Achtsamkeit und Pflege gehen Eure Wünsche in Erfüllung.

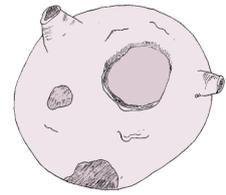
Aufgabe 1:

- Schneide die Form des Rosenblatts aus.
- Schreibe Deine Wünsche in das Blatt hinein.
- Male es mit Buntstiften an.



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.

- **Bereite 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.



M8

Hören wie ein Fuchs Teil 1 – Lauscheohren basteln

Füchse haben ein gutes Gehör, und das liegt an ihren trichterförmigen Ohren. Sie können die leisesten Geräusche wahrnehmen und hören 20 mal besser als wir Menschen.

Wir Menschen können das Hören aber auch üben, ganz einfach geht das mit den Fuchs-Lauscheohren.

- **Bereite Deinen Arbeitsplatz vor. Decke deinen Arbeitsplatz mit Papier oder Folie ab.**
- **Lege Deine Materialien bereit. Du brauchts : **Einen Haarreifen, Filz/ Stoff oder Pappe in zwei verschiedenen Farben, die Schablone ausgeschnitten, eine Schere, einen Stift, Kleber und einen Pinsel.****



- **Schneide die Schablonen aus.**
- **Lege die Schablonen auf dein Stoff/Filz/ Papier und zeichne sie nach. Du brauchst 2 Mal die Ovale und 2 Mal die Dreiecke. Schneide alles aus.**



- Bestreiche die Hälfte des Ovals mit Kleber und lege es um den Haarreifen herum. Platziere die Ohren seitlich am Haarreifen. Wiederhole den Vorgang mit dem zweiten Oval.



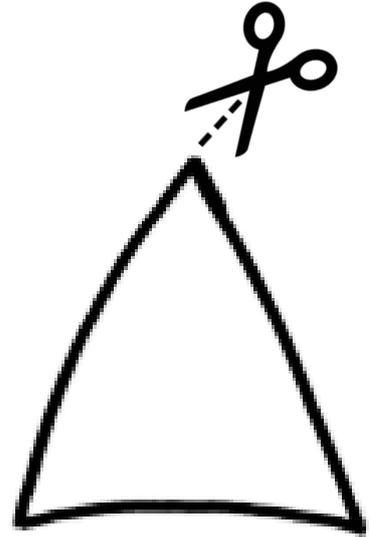
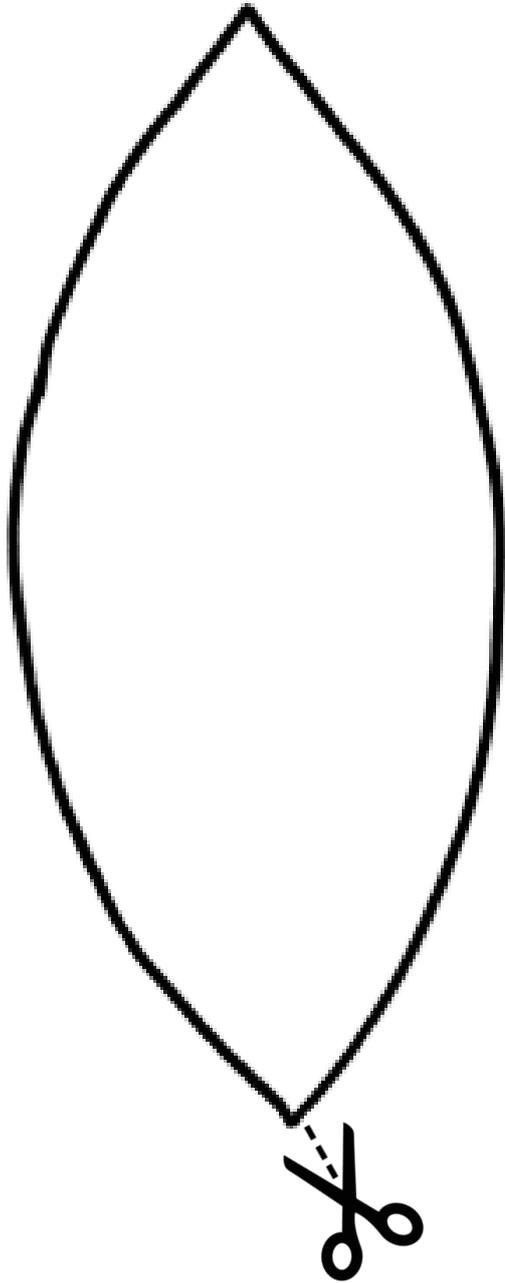
- Klebe die Dreiecke in die Mitte Deiner Ohren.



- Deine Lauscheohren sind einsatzbereit.



Schablonen für die Lauscheohren



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.



M9

Hören wie ein Fuchs Teil 2 – Lauscheohren einsetzen

Jetzt kommen die Lauscheohren zum Einsatz. Mal schauen, was du hörst. Setze die Lauscheohren auf, und los geht es.

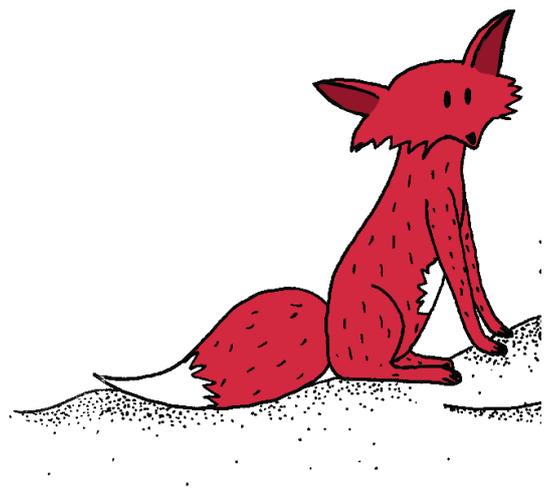
Übung:

Lasst uns die Augen schließen und lauschen, was es zu hören gibt.
Das Fenster ist offen,
Und deine Ohren auch.

Was hörst du?
Geräusche hier aus dem Raum?
Geräusche aus dem Gebäude und von draußen?

Was hörst du in dir drinnen?
Und um dich herum?
Mache eine Sammlung von Geräuschen.

Öffne nun deine Augen und male, was du alles gehört hast.



M10

Hand und Fuß

Übung:

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

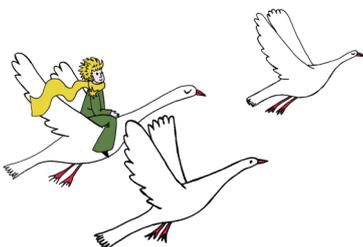
Dann schließ einmal die Augen. Spürst du deine Hand?
Wie fühlt sie sich von innen her an?
Warm, kühl, weich, lebendig, pulsierend vielleicht?

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 einzelne 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 klopft 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?

