

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 1./2. Klassen die Themen Freundschaft, Gefühle und Achtsamkeit.



Mögliche Phasen einer Unterrichtseinheit	Lernbereiche / Kompetenzen
<p>Einstieg: Präsentation des Films oder der Theaterraufführung DER KLEINE PRINZ von der Nimmerland Theaterproduktion.</p> <p>Erarbeitung: Aufgaben zu Stückverständnis, Themen Freundschaft, Gefühle, 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. 8 Unterrichtsstunden</p>	<p>Klassenstufe: 1 und 2</p> <p>Lernbereiche: Theater, Film, Sprache, Texte und Medien, Computer.</p> <p>Kompetenzen: Verstehend zuhören und sehen, Handlungsverlauf verstehen, Texte abschreiben, Höraufgaben erfüllen, Figuren und ihre Eigenschaften erkennen und beschreiben, freies Sprechen, Ideen entwickeln, kreatives Gestalten (zeichnen), interaktives Arbeiten mit einem E-Learning-Tool, 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 des 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 oder 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 und Schülerinnen u.a. verstehend zuhören und sehen, Handlungsverlauf verstehen, Texte abschreiben, Höraufgaben erfüllen, Figuren und ihre Eigenschaften erkennen und beschreiben, freies Sprechen, Ideen entwickeln, interaktives Arbeiten mit digitalen Medien.
- 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
M1	Einstieg: Präsentation der DVD, Onlinezugang oder Gastspiel DER KLEINE PRINZ an der Schule	45 Min.	DVD, Abspielgerät, ggf. Lautsprecher
	Erarbeitung: Wer ist wer? Figuren wiedererkennen und beschreiben Prinz, Pilot, Fuchs, Rose, Schlange, Schaf Zusammenfassung Film/Theaterstück, <i>Figuren erkennen, Lesen, abschreiben, Sprechen, Stückverständnis (PA/EA)</i>	45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M2	Die Welt des kleinen Prinzen - Schauplätze der Geschichte Der kleine Prinz, der Pilot, die Wüste <i>Bild-Text-Zuordnung, Figuren erkennen, lesen (EA)</i>	20 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren

Material	Verlauf	Dauer ca.	Checkliste
M3	Der Planet des kleinen Prinzen – Planet gestalten Der kleine Prinz, die Rose, der Planet <i>Objekte erkennen, Zeichnen, Lesen (EA)</i>	25 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M4	Der kleine Prinz und der Fuchs – Freundschaft beschreiben Der kleine Prinz und der Fuchs <i>Bild-Text-Zuordnung, verstehend Sehen, Sprechen, Lesen (EA/PA)</i>	30 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M5	Freundschaft – Ein Bild malen Der kleine Prinz, der Fuchs <i>Zeichnen/Malen, Sprechen, Lesen (EA)</i>	20 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M6	Freundschaftsskulpturen – Ein Gruppenspiel <i>genaues Beobachten und Wahrnehmen, Assoziieren (GA)</i>	30 Min.	Evtl. Bilder drucken und laminieren
M7	Gefühle, Gefühle – Gefühle erkennen und beschreiben <i>verstehend Zuhören und Sehen, Mimik erkennen und beschreiben, eigene Mimik erproben (EA/PA)</i>	45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren, Audio runterladen
M8	Man sieht nur mit dem Herzen gut – Fühlen, was wichtig ist <i>verstehend Sehen, Ausmalen, nach Innen blicken, Lesen (EA)</i>	45 Min.	1 x DIN A4 (PDF) drucken/kopieren
M9	Planet gestalten <i>kreatives Gestalten (Kunstunterricht) (EA)</i>	90 Min.	Luftballon, Kleister, Pinsel, Nadel, Schüssel, Deckfarbe
M10	Hören wie ein Fuchs 1. Teil – Lauscheohren basteln <i>kreatives Gestalten (EA)</i> Einführung in die Achtsamkeitsübungen	45 Min	Schere, Kleber, Haarreifen, Filz/ Papier/ Stoff in zwei verschiedenen Farben
M11	Hören wie ein Fuchs 2. Teil – Lauscheohren einsetzen <i>Aufmerksam hören/ Umgebung wahrnehmen (EA)</i>	20 Min	Gebastelte Lauscheohren ggf. Papier und Stifte
M 12	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
M13	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
M14	Reise durch den Körper <i>Körper wahrnehmen, Atmung wahrnehmen nach Innen schauen/spüren, Entspannung trainieren (EA)</i>	20 Min.	S.o
M15	Augenblick zu zweit <i>in Kontakt/Beziehung gehen, Körper wahrnehmen, wertschätzend sprechen, ggf. Körperempfindungen mitteilen, Augenkontakt halten, Mut trainieren, über sich zu sprechen (PA)</i>	20 Min.	S.o.
	Abschluss: Was wir vom kleinen Prinzen gelernt haben – Präsentation der Ergebnisse	45 Min.	
Dauer: ca. 8 Unterrichtsstunden			

Das Achtsamkeitsangebot

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

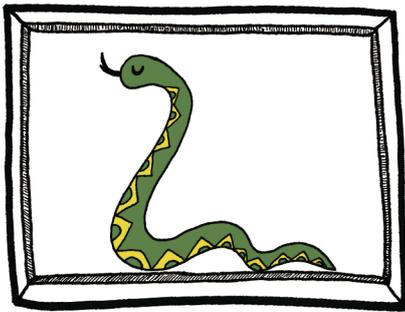
M1

Wer ist wer? Figuren wiedererkennen und beschreiben

Auf seiner Reise macht der kleine Prinz viele Bekanntschaften. Hast Du gut aufgepasst? Hier hat sich jemand hineingeschlichen, der gar nicht im Film zu sehen ist.

Aufgabe 1: Umkreise alle Figuren die in der Geschichte DER KLEINE PRINZ vorgekommen sind.

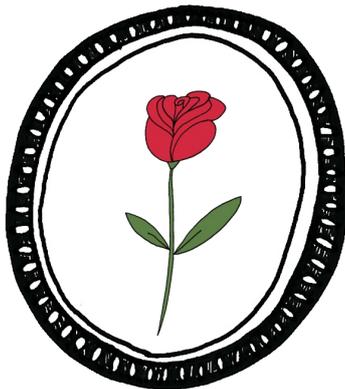
Aufgabe 2: Erzähle einem Partner oder einer Partnerin, was Du noch über die einzelnen Figuren in Erinnerung hast.



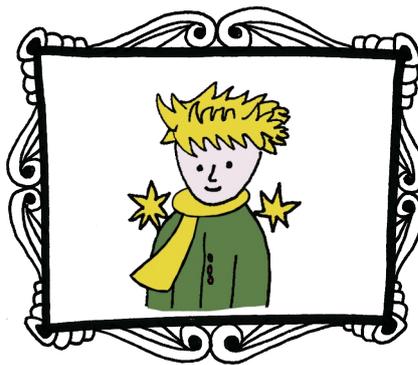
Die Schlange

Antoine de Saint-Exupéry/
Der Pilot

Der Weihnachtsmann



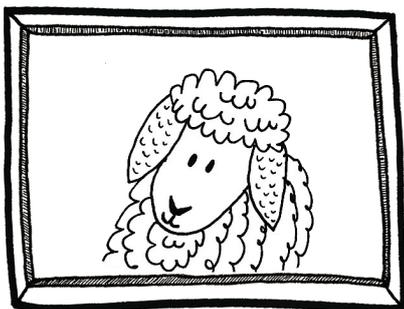
Die Rose



Der kleine Prinz



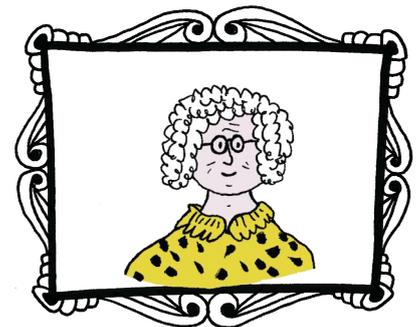
Der Fuchs



Das Schaf



Die Kuh



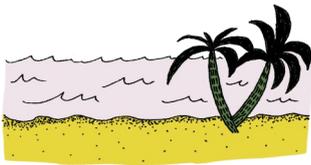
Die Oma

M2

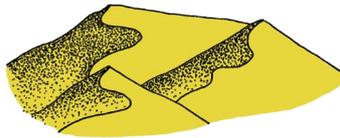
Die Welt des kleinen Prinzen – Schauplätze der Geschichte

Wo spielt die Geschichte DER KLEINE PRINZ? Hast Du gut aufgepasst und kannst die Fragen richtig beantworten?

Aufgabe 1: An welchem Ort lernen sich der kleine Prinz und der Pilot kennen? Schau Dir die Bilder gut an und umkreise das richtige Bild.



Am Strand



In der Wüste



Im Wald

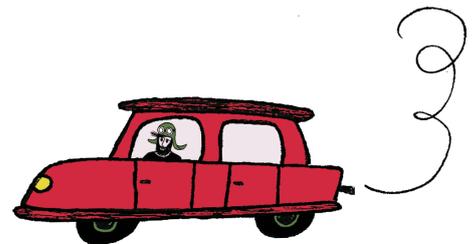
Aufgabe 2: Weißt Du noch, wie der Pilot in die Wüste gekommen ist? Schau Dir die Bilder gut an und umkreise das richtige Bild.



Mit einem Flugzeug

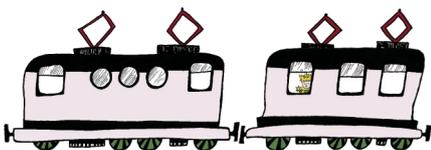


Mit dem Reisebus

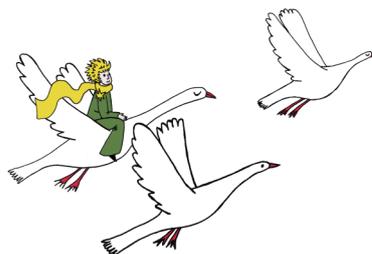


Mit einem Auto

Aufgabe 3: Aber wie ist denn der kleine Prinz in die Wüste gekommen? Schau Dir die Bilder gut an und umkreise das richtige Bild.



Mit dem Zug



Mit einer Schar wilder Gänse



Mit einer Rakete

M3

Der Planet des kleinen Prinzen – Planet gestalten

Der kleine Prinz erzählt dem Piloten in der Geschichte, dass er von einem fernen Ort kommt. Einem Ort, an dem alles etwas anders ist. Einem kleinen Planeten.

Oh, der Planet des kleinen Prinzen ist noch ganz leer: Hilf ihm dabei, den Planeten gemütlich zu machen.

Aufgabe 1: Zeichne die fünf Gegenstände und die Rose auf den Planeten. Fehlt dem kleinen Prinzen noch etwas? Lass Deiner Fantasie freien Lauf und gestalte den Planeten nach Deinen Vorstellungen weiter.



Der Kuchen



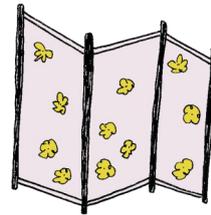
Die Gießkanne



Die Rose



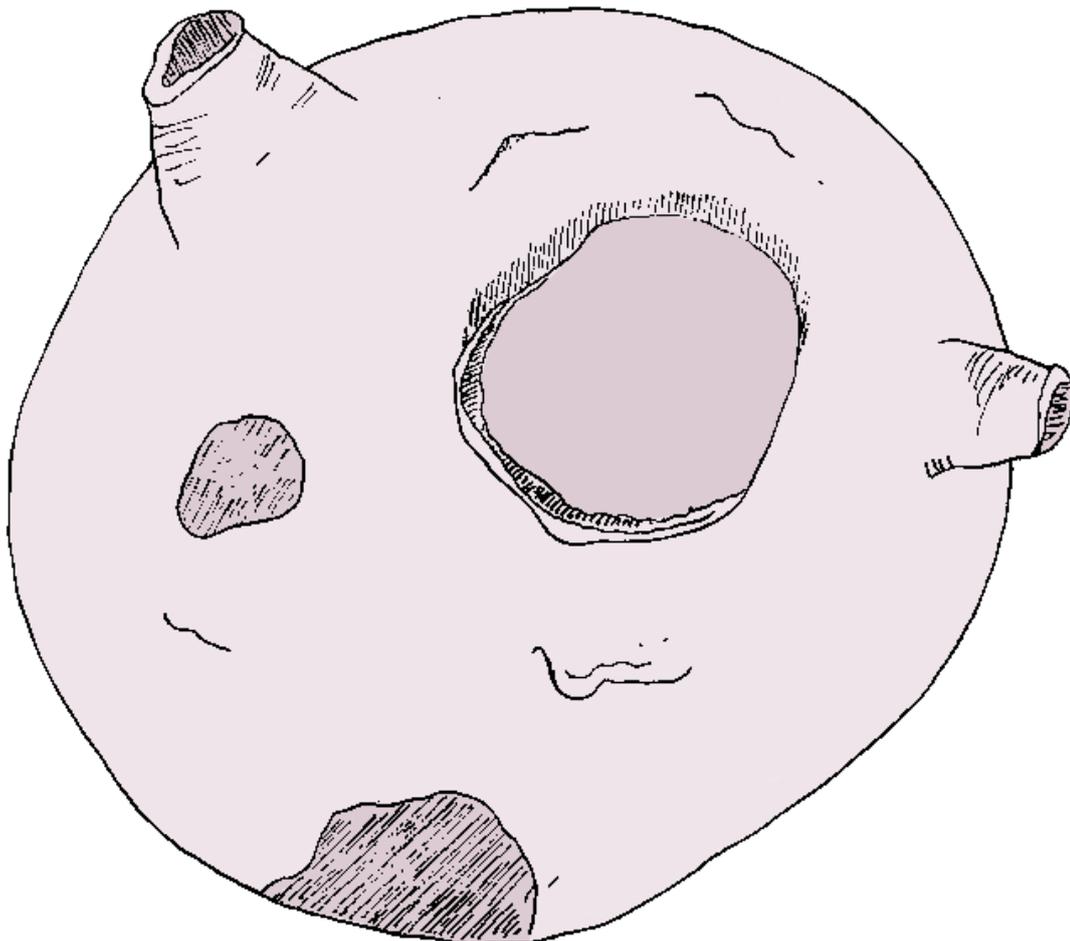
Der Stuhl



Der Wandschirm



Die Glasglocke



M4

Der kleine Prinz und der Fuchs – Freundschaft

Der kleine Prinz und der Fuchs werden Freunde in der Geschichte. Mit Freunden kann man einiges machen.

Aufgabe 1: Schau Dir die Bilder ganz genau an und beschreibe einer Partnerin oder einem Partner, was Du siehst. Was machen der kleine Prinz und der Fuchs zusammen?



Der Fuchs und der kleine Prinz spielen miteinander.



Der kleine Prinz und der Fuchs teilen miteinander.



Der kleine Prinz und der Fuchs umarmen sich.



Der Fuchs tröstet den kleinen Prinzen.



Der Fuchs passt auf den kleinen Prinzen auf.



Der Fuchs hört dem kleinen Prinzen zu.

M5

Freundschaft – Ein Bild malen

Gerade haben wir uns angeschaut, was die beiden Freunde Fuchs und kleiner Prinz zusammen machen.

Aufgabe 1: Und was machst Du am liebsten mit Freunden oder Freundinnen? Zeichne ein Bild von etwas, was Du gerne mit Deinen Freunden zusammen machst.



M6

Freundschaftsskulpturen – Ein Gruppenspiel

„Freundschaftsskulpturen“ ist ein Spiel für die ganze Klasse oder für kleine Gruppen.

Setzt Euch zusammen in einen Stuhlkreis, und dann kann es losgehen.

Jetzt wird Kunst gemacht. Ihr erschafft zusammen eine Freundschaftsskulptur.

Anleitung:

Sucht zwei Kinder aus. Sie stellen sich in die Mitte des Stuhlkreises. Sie sind das „Material“.

Ein drittes Kind, ist der „Bildhauer“.

Der „Bildhauer“ sucht sich aus den sechs Freundschaftsbildern eines aus. Aber es wird noch nicht verraten welches Bild das ist.

Dann beschreibt der Bildhauer den beiden Kinder in der Mitte, wie sie sich hinstellen oder hinsetzen sollen. Sie sollen so aussehen wie auf dem ausgesuchten Freundschaftsbild.

Zum Schluss ist das „Material“ (die beiden Kinder) zu einer Freundschaftsskulptur geformt worden.

Die Klasse kann nun erraten, was die Freunde dort tun.

Vielleicht habt Ihr noch weitere Ideen für eine Freundschaftsskulptur?

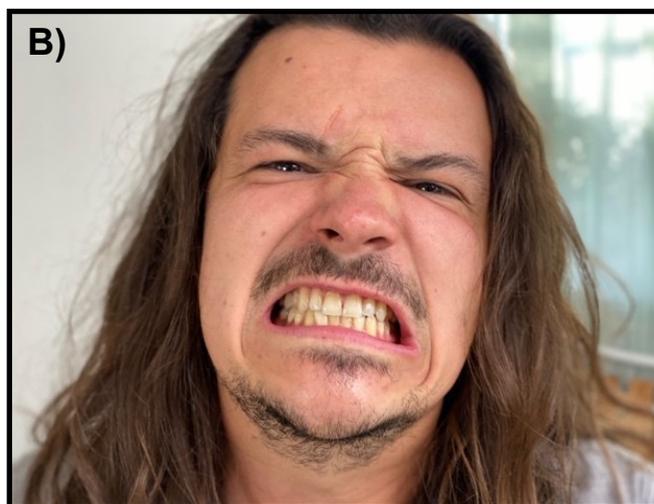


M7

Gefühle, Gefühle – Gefühle erkennen und beschreiben

Wenn wir unsere Freunde gut kennen, können wir aus ihnen lesen. Wir können erkennen, ob sie glücklich, traurig oder wütend sind.

Aufgabe 1: Schau Dir die vier Bilder ganz genau an und überlege allein oder mit einem Partner oder Partnerin, wie sich die Person auf dem Bild fühlt.



Aufgabe 2: Zu unseren Gefühlen haben wir nicht nur einen bestimmten Gesichtsausdruck, sondern machen auch unterschiedliche Geräusche. Gleich werden vier Geräusche abgepielt. Jedes Geräusch passt zu einem der Bilder. Kannst Du die Geräusche den Bildern zuordnen?

Aufgabe 3: Probiere mit einem Partner oder einer Partnerin ein paar Gefühls-Gesichter aus. Versucht abwechselnd glücklich, traurig oder wütend zu schauen und lasst den anderen/ die andere raten, welches Gefühl es ist. Ihr könnt auch versuchen, die passenden Geräusche dazu zu machen.

M8

Man sieht nur mit dem Herzen gut – Fühlen, was wichtig ist

Am Ende der Geschichte möchte der kleine Prinz zurück zu seiner Rose und seinem Planeten. Darum müssen der kleine Prinz und der Fuchs Abschied voneinander nehmen. Das fällt den beiden nicht leicht. Schau mal, der Fuchs ist traurig.

Aufgabe 1: Schau Dir die Bilder gut an. Warum ist der Fuchs traurig? Wenn Du das passende Bild gefunden hast, dann umkreise es.



Der Fuchs hat Hunger

Der Fuchs hat sich verletzt

Der Fuchs wird den kleinen Prinzen vermissen

Der Fuchs hat den kleinen Prinzen in sein Fuchsherz geschlossen, und deswegen wird er den kleinen Prinzen vermissen, wenn er weg ist.

Du hast sicher auch einiges in Dein Herz geschlossen.

Aufgabe 2: Zeichne in das Herz Personen, Tiere oder Dinge, die Dir wichtig sind und einen Platz in Deinem Herzen haben. Unten siehst Du ein paar Beispiele.



Die Familie



Die Katze



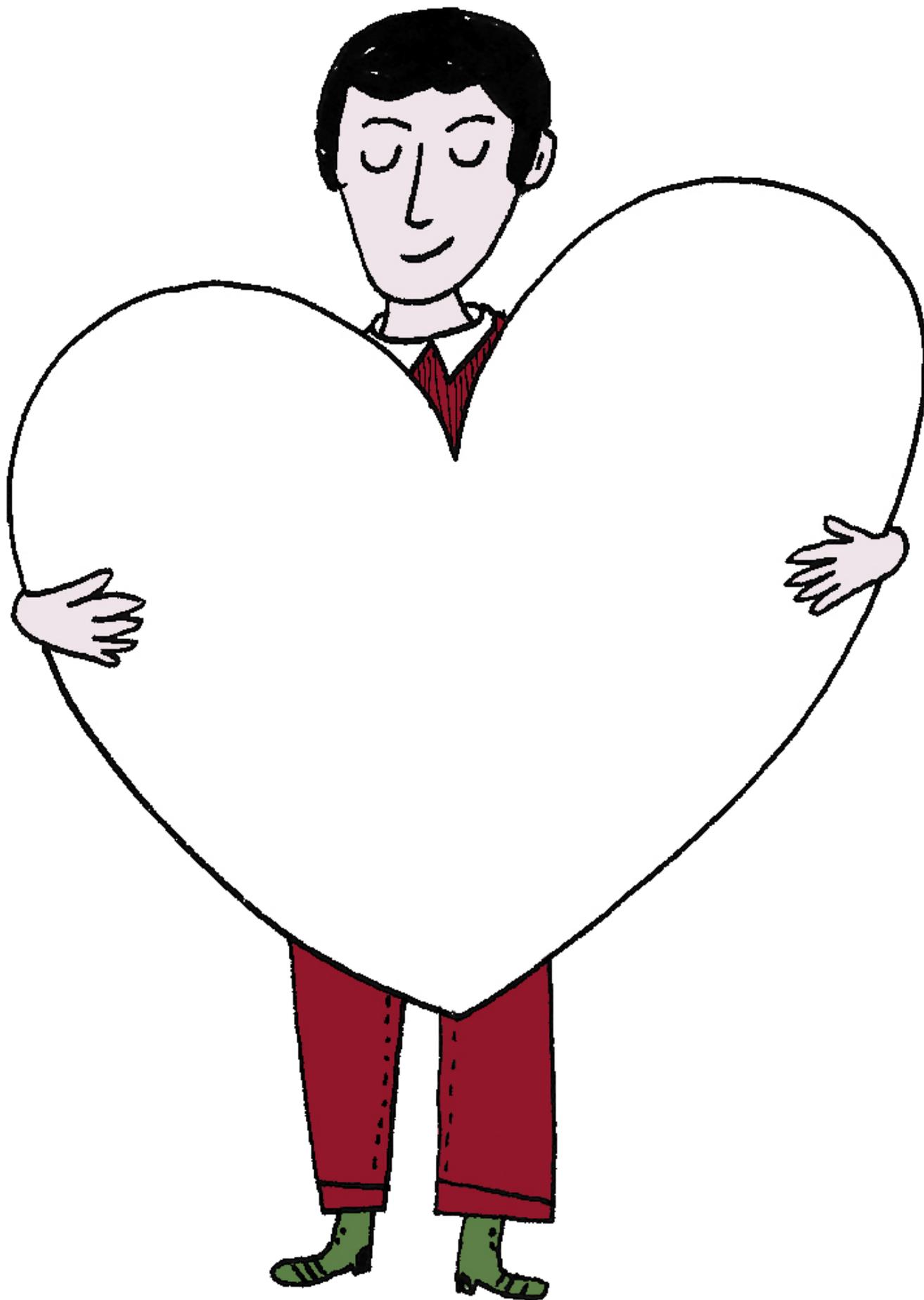
Die Oma



Der Hund



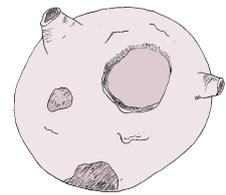
Der Freund



Idee: Katja Krause und Mirjam Dzaack / Illustrationen: Inken Wellpott

M9

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.

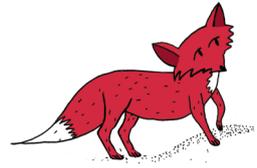


- Forme aus dem Papier kleine Würstchen und klebe sie mit dem Kleister am Ballon fest. So entstehen kleine Krater. Lasse Deiner Fantasie freien lauf.
- Nun musst Du warten, am besten 2 Tage den Ballon vollständig trocknen und dann geht es weiter.
- Wenn Dein Ballon vollständig ausgetrocknet ist. Nimm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



M10

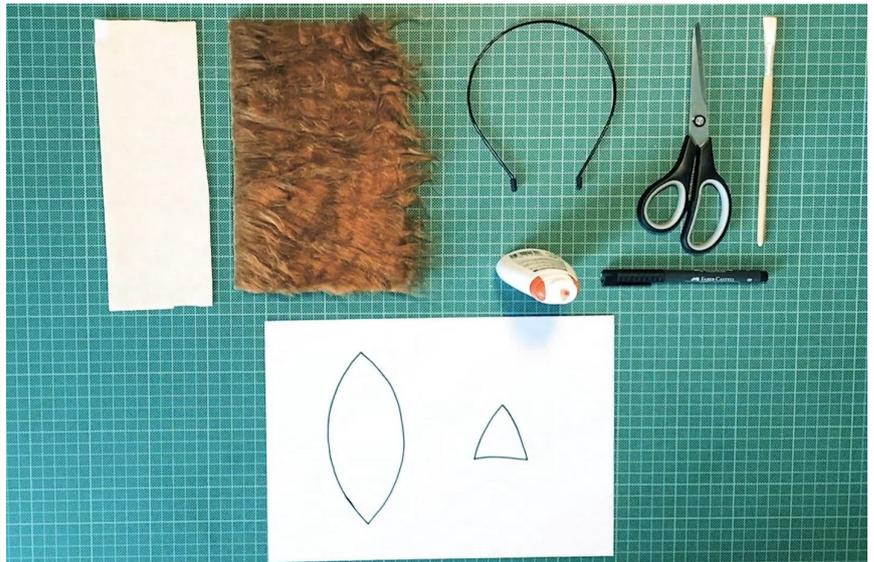
Hören wie ein Fuchs Teil 1 – Lauscheohren basteln



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. Dafür brauchst Du:

- Bereite deinen Arbeitsplatz vor. Decke deinen Arbeitsplatz mit Papier oder Folie ab.
- Lege deine Materialien bereit. Du brauchst : **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 lebe es um den Haarreifen herum. Platziere die Ohren seitlich am Haarreifen. Wiederhole den Vorgang mit dem zweiten Oval.



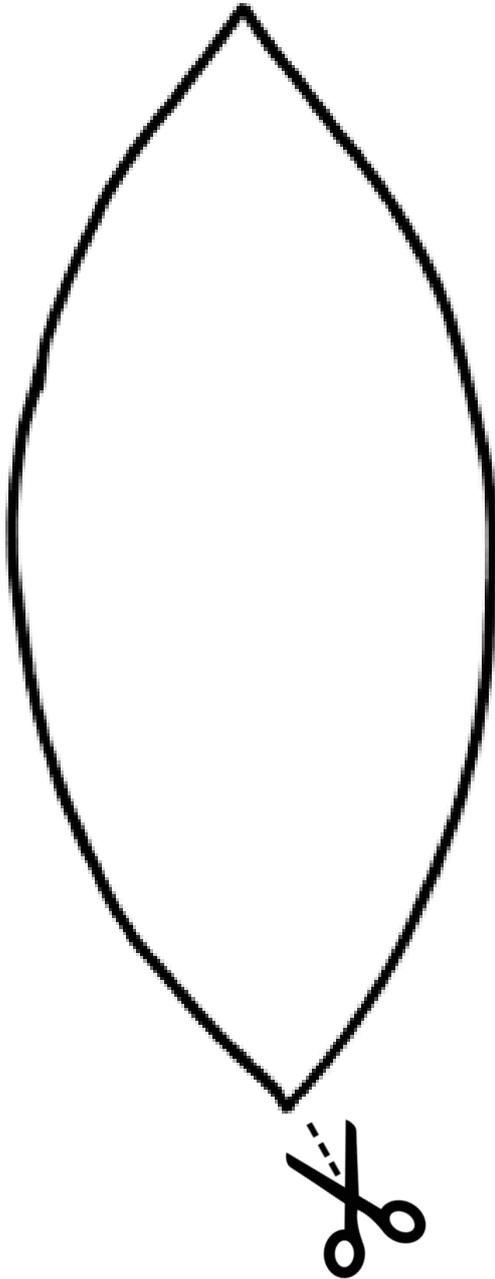
- Klebe die Dreiecke in die Mitte deiner Ohren.



- Deine Lauscheohren sind einsatzbereit.



Schablonen für die Lauschehren



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.



M11

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.

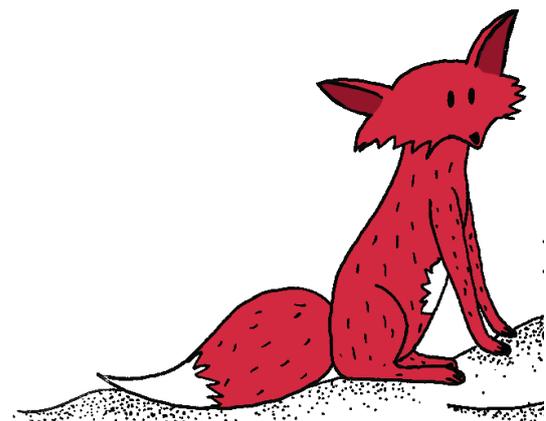
Übung:

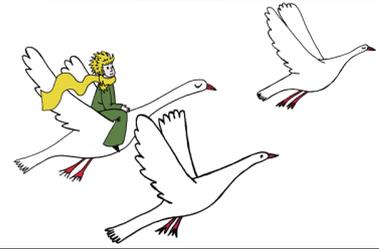
Lasst uns die Augen schließen und lauschen, was es zu hören gibt.
Das Fenster ist offen,
Und deine Ohren auch.

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.





M12

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?

M13

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?





M14

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.

M15

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?

