
Arbeitsmaterial zum Artikel
"Achtsamkeit – Die Kunst an nichts zu denken"

Fach: NMG, Deutsch

Bereiche: Leseverstehen, Diskutieren, Nachdenken

Zyklus: 2

Schwierigkeitsgrad Artikel: leicht/mittel

Schwierigkeitsgrad Arbeitsmaterial: leicht/mittel

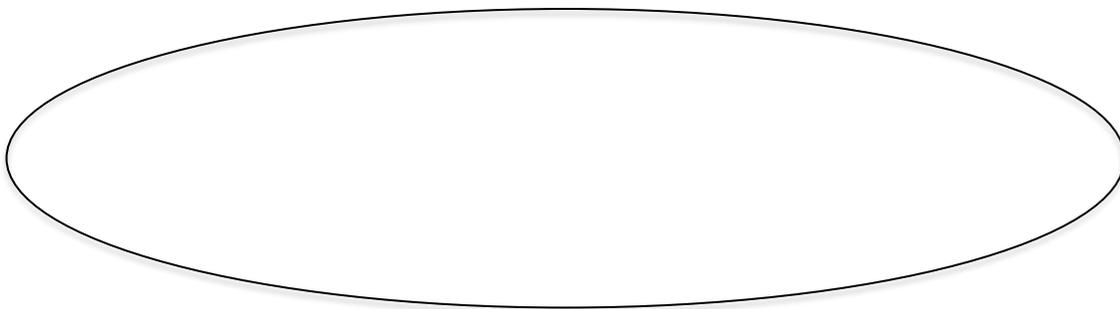
Autor*in: AkV

Zum Ausprobieren (leicht)

Beginnt in der Klasse mit folgender Achtsamkeitsübung.

Lege alles aus der Hand, nimm beide Hände nach vorn und konzentriere dich voll und ganz auf die Hände. Betrachte sie so genau wie es nur geht. Welche Linien oder Falten gibt es? Was unterscheidet die Innenflächen von den Aussenseiten? Wie sehen die Fingernägel aus, welche Formen haben sie? Welche Linien und Falten erkennst du? Fühlen sich die Finger warm oder kalt an?

Beschreibe mit passenden Adjektiven, wie du dich gefühlt hast während der Achtsamkeitsübung.



Kennst du weitere Achtsamkeitsübungen? Erzähle in der Klasse davon. Probiert sie aus.

Zum Nachdenken/Diskutieren(leicht)

Was bedeutet dir im Hier und Jetzt besonders viel?

Was macht dich zufrieden?

Nenne einige Momente/Situationen, in denen du besonders achtsam bist.

Was hilft dir, achtsam zu sein?

Zum Diskutieren (mittel)

Lies die folgende Geschichte durch.

„Warum sind Sie so zufrieden, so glücklich?“ wollten die Schüler von einem buddhistischen Mönch wissen.

Dieser antwortete:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich...“

„Ja, das tun wir doch auch“, erwiderten die Schüler, „aber sagen Sie, was tun Sie darüber hinaus?“ fragte die Gruppe erneut.

Der Mönch entgegnete:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich... “

Die Schüler wurden unterdessen immer unruhiger:

„Aber das tun wir doch auch, Meister!“

*Da gab der Mönch zu bedenken:
"Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn
ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."*

Quelle: <https://biber-blog.com/>

Diskutiert in der Klasse folgende Leitfragen zur Geschichte.

- Was meint der buddhistische Mönch mit der Aussage "wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."
- Erlebst du solche Situationen, wie der Mönch sie beschreibt auch in deinem Leben? Erzähle davon.
- Denkst du, dass es in der heutigen Zeit schwieriger ist, achtsam zu sein?