

# Achtsamkeit

**Jahrgang:** ab Klasse I  
(je nach Klassenstufe sind untersch. weit reichende Nachbereitungen sinnvoll)

**Fächer:** nicht fachgebunden

**Lernziele:**

- Unbewusste Eingriffe und kleine Veränderungen der Natur durch unbedachtes Verhalten in der Natur bewusst machen und reflektieren

**Kompetenzen:** mehrsinnige Wahrnehmung  
Reflektion des eigenen Verhaltens  
Empathiefähigkeit (Hineinversetzen in andere Lebewesen)

**Aktivitäten:** wahrnehmen  
reflektieren  
diskutieren

**Ort:** draußen, als Teil oder im Anschluss an eine Exkursion

**Sozialform:** Plenum (Diskussionsrunde mit der gesamten Gruppe)

**Dauer:** je nach Gruppengröße ca. 10 Minuten

**Vorbereitung:**

- Exkursion vorbereiten bzw. Ort für die Übung finden
- Beobachtung des Verhaltens der Lernenden gegenüber ihrer Umgebung während der Exkursion bzw. am Ort der Übung.

**Nachbereitung:**

**Man benötigt:**

- Es ist kein Material nötig.
- evtl. Kopien der anhängenden Zeichnung

## Achtsamkeit

Als Teil einer Exkursion, zum Beispiel nach einem Picknick oder vor dem Rückweg, sollen sich die Lernenden umschaun: *Was hat sich durch ihren Aufenthalt an diesem Ort verändert?*

Sind

- kleine Bäume geknickt worden?
- Büsche zerrupft worden?
- Pflanzen platt getrampelt worden?
- Insekten zerdrückt worden?
- Müll weggeworfen worden?
- durch lautes Schreien/Lachen Vögel aufgeschreckt worden und deshalb davongeflogen?
- ...

Anschließend sollen die Lernenden überlegen: *War das nötig?*

Natürlich nicht. Fußspuren zu hinterlassen und sich hinzusetzen ist kein Problem. Wird der Platz aber durch unseren Aufenthalt grundlegend verändert:

- indem der Untergrund aufgewühlt worden ist
- indem kleine Bäume so geknickt worden sind, dass es fragwürdig ist, ob sie überhaupt überleben werden
- indem Büschen/Gräsern im Vorbeigehen Blätter oder Blüten abgerissen wurden, um dann achtlos zerrieben oder auf den Boden geworfen zu werden  
(Einen Blütenkranz auf einer Blumenwiese zu flechten ist kein Problem, wenn er danach auch getragen wird!)

– die Pflanzen also grundlos zerstört und die Tiere vertrieben wurden, dann erst wird unser Verhalten zu einem Problem.

Achtsamkeit gegenüber der Natur und den Mitmenschen wird in anderen Kulturen intensiver gelehrt als bei uns in Deutschland. Bei den First Nations zum Beispiel wird Achtsamkeit von den Ältesten und Großeltern vorgelebt und gelehrt. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, nicht nur auf sich selbst zu achten, sondern auch auf seine Mitmenschen und die Natur, die ja auch von Lebewesen, den Tieren und Pflanzen, belebt wird.

Claudia Brandt, eine Stipendiatin des Austauschprogramms „Wisdom Seekers – Knowledge Keepers“ 2010, hat in ihrem Forschungsprojekt Kulturstandards (kulturelle Wertvorstellungen) der Deutschen mit denen der Cowichan First Nation in Zeichnungen gegenübergestellt. Eines der Bilder zeigt die verschiedenen Verhaltensweisen beider Kulturen am Beispiel des Beeren sammelns.

