



Methode - Achtsamkeitsübung

Einsatzmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Warm-Up zu Beginn der Stunde/Einstimmung auf den Unterricht - Pause/Auszeit von den Unterrichtsinhalten
Geeignet für	Alle Jahrgangsstufen
Material	Spekulatius
Zeitaufwand	Ca. 10 Minuten

Vorgehen

Achtsamkeitsübung zum Geschmackssinn

- Es geht darum, ein Spekulatiusplätzchen nicht einfach unbedacht zu verzehren, sondern zuallererst den Geruch des Spekulatius intensiv wahrzunehmen.
- Daraufhin wird nachgeföhlt, wie die Oberflächenstruktur des Spekulatius gestaltet ist. Ist der Keks hart oder lösen sich Krümel?
- Als nächstes wird ein Stück abgebissen und langsam gekaut. Welcher Geschmack lässt sich an welchen Stellen im Mundraum wahrnehmen?
- Nun wird der Keks heruntergeschluckt und diesem Gefühl nachgegangen, bevor ein weiterer Bissen folgt.



Didaktischer Kommentar:

Achtsamkeitsübungen bieten eine Möglichkeit, um Elemente der Achtsamkeit im Unterricht zu vermitteln. Ziele können dabei Stressabbau, die Steigerung der Konzentration, die Förderung der Aufnahmebereitschaft für den Unterricht oder eine gesteigerte Selbstwahrnehmung sein. Die hier beschriebene Achtsamkeitsübung spricht die Sinne der Lernenden auf vielfältige Weise an und kann als Einstimmung auf den Unterricht oder als kurze Auszeit von diesem genutzt werden. Die Übung sensibilisiert die Kinder dafür, wie eine alltägliche Handlung, wie das Essen, auf eine ganz intensive Weise wahrgenommen werden kann. Im Anschluss kann ein Austausch über die Erfahrungen und Wahrnehmungen durchgeführt werden.