



Unterricht: Meditieren und Regulation von Stress und Angst (Stressregulation)

Vorbemerkung:

Dieser Unterrichtsplan ist eine kostenlose Vorlage, um mit dem Buch „Der kleine Samurai findet seine Mitte“ von Anando Würzburger und Christopher End in der Schule zu arbeiten.

Unterrichtseinheit 1:

Thema: Angst und Mut, über Gefühle sprechen

Dauer: 45 Minuten

Einleitungsrunde: offene Runde zu Angst und starken Gefühlen, die uns herausfordern (Alltag der Kinder) [5 Min.]

Input: Entstehung, Funktion und Regulation von Gefühlen (s. Buch S. 16-20 Min.)

Illustration/Tafelbild: S. 16 [10 Min.]

Runde: Wie geht ihr mit starken Gefühlen um? Welche Strategien habt ihr? (An Beispielen aus dem Alltag der Kinder anknüpfen – siehe erste Runde) [5-10 Min.]

Übung: Noguchi-Atmung (s. Buch S. 123) [20 Min.]

Abschlusskreis: Wie war es? Was hast du im Körper gespürt, dass sich deine Gefühle sich beruhigt haben oder Entspannung eingetreten ist? Wenn Ja, wie hast du es im Körper, im Fühlen oder in deinen Gedanken wahrgenommen [5-10 Min.]

Unterrichtseinheit 2:

Thema: Mit Stress umgehen und Entspannung finden

Dauer: 45 Minuten

Einleitungsrunde: Wobei entspannst du dich? [5-10 Min.]

Input: die verschiedenen Regulationsarten (s. Buch S. 21-27)

Illustration/Tafelbild: S. 25 [10 Min.]

Runde: Wie beruhigst du dich? Welche Rituale habt ihr vielleicht auch zusammen mit der Familie? Wie beruhigst du dich durch Kontakt mit anderen? (An Beispielen aus dem Alltag der Kinder anknüpfen – siehe erste Runde) [5-10 Min.]

Übung: Samurai-Gruß für Respekt und Sicherheit im Kontakt S.109 und Massagen (s. Buch S. 111-112) [10 Min.]

Je 5 Min. massieren, dann wechseln

Austauschen: erst Kinder untereinander und dann im großen Kreis

Abschlusskreis: Wie war es? Was hast du im Körper, im Fühlen oder in deinen Gedanken wahrgenommen? [5-10 Min.]



Unterrichtseinheit 3

Thema: Die Stille in der Mitte finden

Dauer: 45 Minuten

Einleitungsrunde: Wie erlebst Du Stille? Kinder sind Experten im Meditieren, weil sie schon Momente von Stille kennen. [5-10 Min.]

Input: Was ist Meditation? Achtsamkeit ist bewusstes Wahrnehmen. Die Tricks beim Meditieren S.35-36 [5-10 Min.]

Runde: Wie nimmst Du Dich wahr? Du kannst Dich auf verschiedene Arten wahrnehmen: Gedanken, Gefühle und das Befinden des Körpers? Kennst du Momente, in denen einfach nur Stille da ist? In diesen Momenten spürst du die Stille in deiner Mitte, man kann es auch dein Sein nennen. An Beispiele aus dem Alltag der Kinder anknüpfen – siehe erste Runde) [5-10 Min.]

Übung: Hara Meditation [14-20 Min.] S.113-127 Es ist auch möglich erstmal nur die erste Phase der Meditation zu praktizieren.

Abschlusskreis: Wie war es? Wie hast du die Meditation auf deine ganz eigene Art und Weise erfahren? [5-10 Min.]

Unterrichtseinheit 4

Thema: Wie der Bauch, das Hara uns mutig macht

Dauer: 45 Minuten

Einleitungsrunde: Wie erlebst Du angst- und stressmachende Gedanken? [5-10 Min.]

Input: Achtsamkeit ist bewusstes Wahrnehmen von Gefühlen, Gedanken und der Wahrnehmung des Körpers. Mut findest du in der stillen Kraft aus deiner Mitte S.13-20 und S.27-34 [5-10 Min.]

Runde: Was nimmst du wahr, wenn angst- und stressmachende Gedanken auftauchen: welche Gefühle entstehen und was spürst du dann im Körper? Es gibt Gedanken, die übertreiben und malen etwas in der Zukunft als etwas Negatives aus und kreieren Stress im Körper. Wie kannst du unterscheiden, was hilfreiche Gedanken sind und welche Gedanken unnötig Angst und Stress verbreiten? Lerne die Gedanken zu beobachten und einfach "plappern zu lassen". Lerne von den Samurai statt in die Angst zu gehen, das Ki fließen zu lassen. Wie konntest du dich mal gut beruhigen? An Beispiele aus dem Alltag der Kinder anknüpfen – siehe erste Runde) [5-10 Min.]

Übung: Ki spüren und den Kopf halten und dem Fluss des Ki nachspüren während du gehalten wirst und es währenddessen deinem Partner kommunizieren S.106-110 oder Hara Meditation [14-20 Min.]

Abschlusskreis: Wie war es? Was habt ihr wahrgenommen? [5-10 Min.]



Unterrichtseinheit 5

Thema: Bauchatmung und dich mit dem einen Punkt verbinden

Dauer: 45 Minuten

Einleitungsrunde: Wie erlebst du deine Mitte? Wie kannst du den Atem im Bauch spüren? [5-10 Min.]

Input: Bauchatmung entspannt Körper, Gedanken und das Fühlen? S.13-20 und S.27 [5-10 Min.]

Runde: Was nimmst Du wahr, wenn angst- und stressmachende Gedanken auftauchen: was passiert dann mit deiner Atmung? Bei Stress atmen wir in den Brustkorb. Was passiert, wenn Du in den Bauch atmest und ihn dort spürst? Lerne bei Stress in den Bauch zu atmen. An Beispiele aus dem Alltag der Kinder anknüpfen – siehe erste Runde) [5-10 Min.]

Übung: Der Diamant: Den „Einen Punkt“ halten S.125 und die Bauchatmung und das Ki fließen S.126 lassen [10 Min.]

Abschlusskreis: Wie war es? Was hast du gespürt und erlebt? [5-10 Min.]



Christopher End | Anando Würzburger:

Der kleine Samurai findet seine Mitte

Die Hara-Meditation macht Mut und begleitet Kinder von der Bewegung in die Stille

Windpferd Verlag 2020

ISBN: 978-3-86410-255-4

Gebundene Ausgabe Hardcover

ca. 128 Seiten + CD Spielzeit ca. 40 Minuten