

Konzept für die Achtsamkeitspause an der Grundschule Burgkirchen a. d. Alz

1. Rahmenbedingungen

- **Kursleitung:** Frau Birgit Meissner (Schulsozialpädagogin)
- **Ort:** Gymnastikraum über der Turnhalle
- **Dauer:** 20 Minuten innerhalb der großen Pause
- **Teilnahme:** Freiwillig und offen für alle interessierten Schülerinnen und Schüler
Pro Klasse können zwei Schülerinnen und Schüler teilnehmen
- **Gruppengröße:** Max. 18 Kinder pro Einheit, in der Regel sind es nicht mehr als 10 Kinder
- **Zeitplan:**
 - **Dienstags:** Jahrgangsstufen 1 und 2
 - **Donnerstags:** Jahrgangsstufen 3 und 4

2. Ziele der Achtsamkeitspause

- Förderung der **emotionalen und sozialen Kompetenzen**
- Verbesserung der **Konzentrationsfähigkeit** und der **Selbstregulation**
- Entwicklung von **Stressbewältigungsstrategien**
- Stärkung des **Körperbewusstseins** und der **Wahrnehmung**
- Aufbau eines **positiven Schulklimas** durch achtsamen Umgang mit sich und anderen
- Beitrag zur **psychischen Gesundheit** und **Resilienz** der Kinder

3. Inhalte der Achtsamkeitspause (20 Minuten Ablaufplan)

3.1 Treffpunkt und Begrüßung

- Treffpunkt ist an der Ecke zum Pausenhof, gemeinsamer Weg in den Gymnastikraum
- Begrüßung und Ankommen im Raum (barfuß oder in Socken)
- Jedes Kind holt sich eine bereitliegende Yogamatte und wählt sich einen Platz im Kreis
- Die Kursleiterin hat jedes Mal den gleichen festen Platz im Kreis
- Kurze Einführung in das Thema des Tages (z. B. Fantasiereise, Achtsamkeitsübung, Massage, Progressive Muskelentspannung)

3.2 Einstieg „tiefe Bauchatmung“ (3–5 Minuten)

- Zum Einstieg wird jedes Mal die tiefe Bauchatmung geübt.
Ziel der tiefen Bauchatmung ist die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, wodurch Entspannung gefördert, Stress reduziert und die emotionale Selbstregulation unterstützt wird. Bei Kindern in der Grundschule trägt sie zur Förderung der Konzentration, zur Beruhigung bei Aufregung und zur allgemeinen Verbesserung des Körpergefühls bei.
- Anleitung der tiefen Bauchatmung:
*„Setz dich bequem hin.
Wer mag, legt die Hände auf den Bauch.
Stell dir vor, dein Bauch ist ein kleiner Luftballon.
Atme ein, ganz langsam – so, als würdest du an einer duftenden Blume riechen.
Fühlst du, wie sich dein Bauch ganz sanft nach vorne wölbt?
Deine Hände merken: Der Ballon wird größer!
Atme langsam durch den Mund aus.
Puste jetzt ganz langsam durch den Mund die Luft wieder raus – wie wenn du eine Kerze auspusten willst.
Dein Bauch wird wieder kleiner – der Ballon lässt die Luft raus.
Wiederhole das 5-mal
Mach das in deinem Tempo.
Einatmen – der Ballon wird groß.
Ausatmen – der Ballon wird klein.
Tipp: Du kannst dir beim Einatmen auch vorstellen, dass du Ruhe und Kraft einsammelst – und beim Ausatmen pustest du alle Aufregung oder schlechte Laune weg.“*

3.3 Achtsamkeitsübungen (10–12 Minuten)

Wechselnde Angebote, z. B.:

- **Progressive Muskelentspannung**
- **Ruhige Achtsamkeitsübungen**
- **Bewegte Achtsamkeitsübungen**
- **Fantasiereisen**
- **Partnermassage** (Igelballmassage, Pizza-Massage, Wetter-Massage, Plätzchen-Massage, Gespenstermassage)

Ausführliche Inhalte der unterschiedlichen Angebote befinden sich im Anhang.

3.3.1 Durchführung der Partnermassage am Beispiel der Pizza-Massage

Ziele der Partnermassage/Pizzamassage

- Sensibilisierung der Eigen- und Körperwahrnehmung durch das Spüren der Massage am Rücken
- Schulung des sozialen Empfindens und des sozialen Bezugs sowie der Rücksichtnahme und Achtsamkeit beim Massieren des Partners, es wird geübt auf den Partner einzugehen und ihm etwas Gutes zu tun
- Stärkung des eigenen Vertrauens in den Partner und in sich selbst, sich einlassen und überlassen, aber auch spüren und mitteilen, wenn eine Berührung als unangenehm empfunden wird
- Förderung des Sprachverständnisses sowie der auditiven Wahrnehmung durch das Hören des Textes, der in die Massagebewegungen umgesetzt wird
- Förderung der Entspannung und des Ausruhens
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in der Gruppe

Durchführung

- Anleitung durch die Kursleitung:
 - Es wird mit langsamer und ruhiger Stimme gesprochen
 - Zwischen den einzelnen Anweisungen wird eine Pause gemacht
 - Die Bewegungen werden auf der Matte der Kursleitung vorgemacht
 - Bei ungerader Teilnehmerzahl darf sich ein freiwilliges Kind von der Kursleitung massieren lassen
 - Auf Wunsch der Kinder kann auch eine Kreismassage gemacht werden.
- Besprechen der Regel:
 - Je zwei Kinder finden sich selbstständig zu einem Paar zusammen
 - Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere Kind massiert
 - Wir massieren nur am Rücken und ausschließlich über der Kleidung
 - Wir massieren sanft und mit flacher Hand
 - Wir fragen zwischendurch kurz nach, ob der Druck angenehm oder zu fest ist
 - Ansonsten sprechen wir nicht, sondern hören zu und genießen
 - Nach dem ersten Durchgang wechseln wir die Position

Konzept für die Achtsamkeitspause an der Grundschule Burgkirchen a. d. Alz

- Einstieg:
Heute gibt es Pizza. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr. Stellt euch vor ihr seid Pizza und Pizzabäcker. Ein Kind ist der Pizzabäcker, der die Pizza zubereitet. Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken seines Pizza-Kindes rankommt. Und schon geht es los!

- Hauptteil:
Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.
Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Zuerst nehmen wir Tomatensoße ...

Mit der flachen Hand über den Rücken streichen.

Nun werden die Kinder reihum gefragt, was sie gern auf der Pizza haben möchten.

Was wünschst du dir auf deine Pizza?

Salami/Schinken

Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

Paprikascheiben

Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.

Pilze

Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.

Konzept für die Achtsamkeitspause an der Grundschule Burgkirchen a. d. Alz

Zwiebelringe

Mit dem Finger Kreise malen.

Oliven

Die gespreizten Finger leicht auf den Rücken drücken

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken.

Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

Kind an der Hüfte fassen und vorsichtig zurückziehen.

... und jetzt essen wir!

Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.

Abschluss (3–5 Minuten)

- Kurze Reflexion: „Wie fühlst du dich jetzt?“, „Wie hat euch die Übung gefallen?“
- Abschlussritual: im Stehen gemeinsam nochmals tiefe Bauchatmung, Schultern kreisen lassen, Körper ausschütteln
- Ruhiges Aufräumen der Matten in die dafür vorgesehene Ecke
- Achtsames Verlassen des Raums

Konzept für die Achtsamkeitspause an der Grundschule Burgkirchen a. d. Alz

4. Organisatorisches

- **Anmeldung:** Jede Klassenleitung bekommt eine Liste mit den Terminen und den jeweiligen Inhalten. Die Klassenleitung wählt die teilnehmenden Kinder aus.
- **Elterliche Information:** Die Kursleitung verteilt am Anfang jedes Schuljahres via Schulmanager einen Elternbrief, in dem über die Durchführung und Inhalte der Achtsamkeitspause informiert wird.
- **Materialien:** Yogamatten, Lautsprecher, Entspannungsmusik

5. Pädagogische Haltung

- Wertschätzung, Offenheit und Freiwilligkeit stehen im Mittelpunkt
- Keine Leistungserwartung oder Bewertung – jedes Kind macht so mit, wie es kann
- Raum für Stille, Gefühle und persönliche Erfahrungen

6. Evaluation und Weiterentwicklung

- Regelmäßige mündliche Reflexion mit den Teilnehmenden (z. B. „Was gefällt dir?“)
- Rückmeldungen der Lehrkräfte, Eltern und durch Beobachtung
- Anpassung der Inhalte je nach Alter, Gruppendynamik und Feedback

7. Anhang

- Elternbrief
- Partnermassagen
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitsübungen aus Healing Classrooms- Praxishandbuch
Teil 4 Achtsamkeitsübungen, S. 157 ff
- Fantasiereisen