



Wir machen MORGEN

## Hoffnungsschimmer

### Worum geht es in unserem Projekt

Bei dieser Station steht das Subjekt selbst im Zentrum: Der einzelne Mensch mit seiner individuellen Biografie, seinen Stärken, seinen Schwächen, seinen Gedanken über sich selbst, vor allem aber mit seiner Zukunft. Darüber hinaus soll vom Blick des Einzelnen auch der andere Mensch, der Mit-Mensch, wahrgenommen werden.

Die Frage „Woher komme ich?“ (Verwurzelung) dient als Ausgangspunkt und leitet über zur Zentralfrage „Wohin gehe ich?“ (Baumkrone). Damit sollen Fragen über das Ich, seine Zukunft und nicht zuletzt die Hoffnung auf eine gute Zukunft im Zentrum dieser Station stehen.

Wichtig erscheint die Frage, wie man einer persönlichen Zukunft eine hoffnungsvolle Perspektive geben kann.

### Ziele

Die Schüler\_innen können...

- ...über ihre eigenen Stärken reflektieren
- ...Erkenntnisse über ihre eigenen persönlichen Zukunftswünsche erlangen
- ...ihre Mitmenschen wertschätzen
- ...sich in andere reinversetzen

### Vorbereitung

Für den Ablauf wird eigentlich nur ein PC und die diversen Links auf unserer Seite benötigt. Die Dauer hängt unter anderem vom Arbeitstempo der Schüler\_innen ab, im Großen und Ganzen sind jedoch 20-30 Minuten vorgesehen.

### Ablauf

#### Einleitung:

- Die Schüler\_innen lesen einen Infotext, der sie auf das Thema einstimmen und vorbereiten soll

#### Hauptteil:

- Anschließend wird ein Video abgespielt, bei dem die Kinder einer angeleiteten Achtsamkeitsübung folgen und die vorgegebenen Übungen durchführen sollen.

(In diesem Leitfaden ist der Sprechtext angefügt und somit besteht die Möglichkeit, diesen als Lehrperson vorzulesen.)

- Dann folgt eine Übung (Wunschbaum) in der die Schüler\_innen über den eigenen Ursprung bzw. eigene persönliche Wünsche/Zukunftsvorstellungen reflektieren und diese in einem Online-Tool eintragen.
- Es folgt die „Ich-wünsch'-dir-was Pinnwand“. Hier folgt nun sozusagen der Turn. Anstatt mit sich selbst, setzen sich die Schüler\_innen nun mit ihren Mitschüler\_innen auseinander und sollen in weiterer Folge Wünsche an diese formulieren und auf eine virtuelle Pinnwand eintragen. Diese können auch anonymisiert gepostet werden.
- Follow up- Activity: Die Wünsche werden anschließend thematisiert. Die Wunschpinnwand wird an die Tafel projiziert. Jeder der möchte, kann ihren\_seinen Wunsch vorlesen und mit den anderen teilen.
- Danach wird in Form einer Learning App nochmals das zuvor erlernte aufgegriffen und gefestigt. Die Schüler\_innen beantworten hierzu Fragen anhand des Info Textes vom Anfang.

#### **Schluss:**

- Abschließend führen die Schüler\_innen vier kleine Umfragen aus, die sich nochmals mit dem Themen Hoffnung, Wünsche und Zuversicht auseinandersetzen. Die Ergebnisse der Umfrage sind wieder anonym, können jedoch von allen Teilnehmern gesichtet werden.

#### **Anmerkung zum Ablauf**

Für die Themen „Zukunft“, „Hoffnung“ und „Zuversicht“ ist das freie Diskutieren, Reflektieren und nicht zuletzt das Philosophieren von großer Bedeutung. Daher ist es wichtig, den Schüler\_innen zwischen den einzelnen Modulinhalten einen Raum zu bieten, wo sie über ihre Gedanken, Gefühle und das Erlebte sprechen können. Es geht also in erster Linie darum, den Kindern einen Spielraum zu bieten, in dem sie sich zu diesem Thema frei entfalten können. Die Herausforderung hierbei ist, sie nicht zu sehr einzuschränken.

#### **Weiterführende Links:**

- Achtsamkeitsübungen: [8 zauberhafte Kinder-ACHTSAMKEITSÜBUNGEN - ZEITBLÜTEN \(zeitblueten.com\)](http://8zauberhafteKinder-achtsamkeitsuebungen-zeitblueten.com)
- Sachanalyse: [Schule im Aufbruch Publikation 3 Valtl 12 06 18.pdf \(schule-im-aufbruch.at\)](http://Schule%20im%20Aufbruch%20Publikation%203%20Valtl%2012%2006%2018.pdf)

## Wolfsblickübung aus dem Buch „Lotte, träumst du schon wieder?“ von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

### Das Kastanienblatt



„Wähle eine Hand aus, die dein „Kastanienblatt“ sein soll. Strecke diese Hand und alle Finger aus, damit sie wie das Blatt eines Kastanienbaums aussieht. Die Innenfläche zeigt zu dir. Achte darauf, dass du etwas Platz zwischen deinen Fingern hast.

Nimm nun den Zeigefinger deiner anderen Hand. Berühre damit die Außenkante deines „Kastanienblatts“: auf der Höhe des Handgelenks (bei der Wurzel des kleinen Fingers).

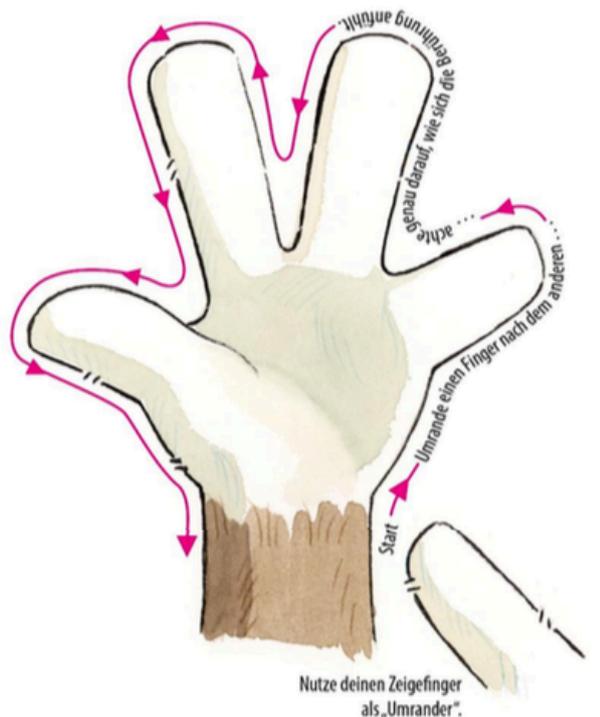
Wenn du willst, kannst du nun die Augen schließen.

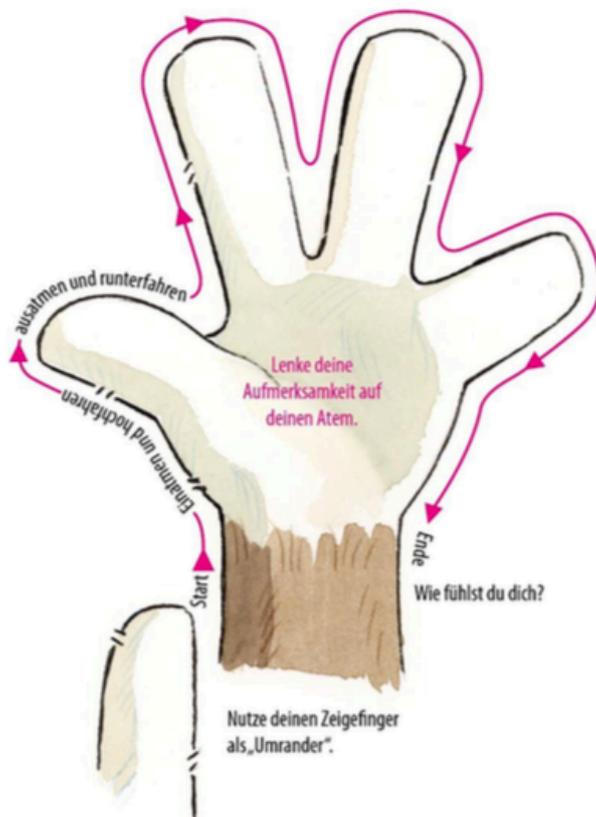
Nimm genau wahr, wie dein Zeigefinger deine Kastanienblatt-Hand berührt.

Fahre nun langsam mit dem Zeigefinger an der Außenkante deines kleinen Fingers nach oben ... und nach unten.

Achte genau darauf, wie sich die Berührung anfühlt.

Umrande jeden Finger einzeln, hoch ... und runter ..., bis du an der anderen Seite deiner Hand angekommen bist.





Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Atem.

Atme ruhig ein und fahre dabei langsam wieder mit dem Zeigefinger an der Kastanienblatt-Hand nach oben.

Bist du ganz oben an der Daumenspitze angekommen?

Dann atme aus und fahre dabei nach unten.

Umrande jeden einzelnen Finger auf diese Weise: Einatmen und hochfahren, ausatmen und runterfahren – bis du am anderen Ende deiner Hand angekommen bist.

Dein Atem kommt ganz natürlich und gibt die Geschwindigkeit vor.

Wenn Gedanken auftauchen ist das ok. Lass sie einfach vorbeiziehen wie Blätter im Wind ... und wende dich wieder deinem Atem zu.

Wiederhole den Ablauf ein paar Mal und nimm wahr, wie sich dein Atem und die Berührung verbinden.

Du öffnest die Augen und bist hellwach!"

