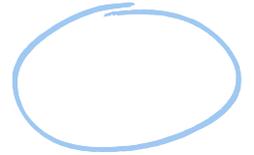


# Herzensmoment

## Achtsamkeit und Ruhe mit Sternschnuppen

# 1

Nimm dir 5 bis 10 Minuten Zeit und bitte deine Klasse in einen Sitzkreis. Du benötigst kein Material.



"Es ist Nacht. Am Himmel leuchten die Sterne. Sie strahlen und funkeln. Über den dunklen Nachthimmel fliegen auf einmal zahlreiche Sternschnuppen." Beim Erzählen kannst du das Wort "Sternschnuppe" mit einer Handbewegung unterstreichen. Fahre dazu mit der flachen Hand von links nach rechts durch die Luft.

# 2

Anschließend drehst du dich nach rechts und wendest dem Kind links von dir den Rücken zu. Die Klasse macht es dir nach. Jede\*r Mitspielende hat einen Rücken vor sich. **"Ich habe Sternschnuppen gesehen. Gib meine Sternschnuppen an das Kind vor dir weiter."**



# 3

Streiche dem Kind vor dir 1 bis 10 Mal über den Rücken. Das Kind fühlt deine Berührung, zählt die Sternschnuppen und gibt sie an das nächste Kind weiter. Der Vorgang wird wiederholt, bis die Sternschnuppen wieder bei dir ankommen. Wenn du möchtest, kannst du auflösen, wie viele Sternschnuppen du gesehen hast und ob die richtige Anzahl bei dir angekommen ist.



In der nächsten Runde kann ein Kind Sternschnuppen losschicken.



Die Übung soll die Achtsamkeit deiner Schüler\*innen schulen. Sie kann als kleine Auszeit in einem stressigen, manchmal auch langen Schultag genutzt werden.



Du mit den Kindern über die Übung sprechen:

- Wie hat sich die Sternschnuppe auf deinem Rücken angefühlt?
- Wie hast du dich während der Übung gefühlt?

Alles Liebe,   
deine Lena

