III.1.7

Sachunterricht – Körper & Gesundheit

Achtsamkeit bewusst erleben – Einfache Übungen für innere Ruhe und Konzentration

Markus Gletter
Mit Illustrationen von Katharina Reeb



© monkeybusinessimages/iStock/GettyImages

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Achtsamkeit fördert Konzentration, innere Ruhe und einen bewussten Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen. Mit dieser Unterrichtseinheit lernen Kinder der Klassen 1 und 2, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und einfache Achtsamkeitsübungen in ihren Alltag zu integrieren. Eine kindgerechte Einführung, abwechslungsreiche Übungen und praxisnahe Anwendungsaufgaben führen die Schülerinnen und Schüler Schritt für Schritt an das Thema heran. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen unterstützen die Selbstregulation, reduzieren Stress und stärken das Wohlbefinden – sowohl im Unterricht als auch darüber hinaus.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	1 und 2
Dauer:	ca. 12 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Achtsamkeit; Resilienz; Konzentration; Selbstregulation
Thematische Bereiche:	Stressreduktion, Achtsamkeitsübungen, Selbstwirksamkeit
Medien:	Geschichten, Übungen, Test, Selbsteinschätzungsbogen, Beobachtungsbogen
Organisatorisches:	Teilweise sind die Stunden für den Unterricht in der Natur konzipiert.
Fächerübergreifend:	Kunst und Werken, Sport und Bewegung

VORANSICHT

Auf einen Blick

Legende:
UG: Unterrichtsgespräch; EA: Einzelarbeit; PA: Partnerarbeit;
AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; BD: Bilder/Bildkarten;
SuS: Schülerinnen und Schüler; L: Lehrkraft

 einfaches Niveau  mittleres Niveau  schwieriges Niveau

1./2 Stunde

Thema:	Achtsamkeit kennenlernen
Einstieg:	L liest die Vorlesegeschichte (M 1) vor, präsentiert die Bildkarten (M 2) und stellt Impulsfragen zum Thema (UG)
M 1 (AL)	**Vorlesegeschichte Achtsamkeit** / L liest die Geschichte vor und stellt Impulsfragen (UG)
M 2 (BD)	**Wort- und Bildkarten Achtsamkeit** / L zeigt die Bilder zur Visualisierung der Vorlesegeschichte (UG); die Wortkarten werden passend zur Frage Was bedeutet Achtsamkeit? besprochen; sie werden zur Ergebnissicherung an der Tafel gesammelt (UG)
M 3 (AB)	**Mindmap zur Achtsamkeit** / SuS ergänzen die Mindmap mit Hilfe der Wortkarten (M 3) oder eigener Assoziationen (UG)
M 4 (AB)	**Mein Achtsamkeitstagebuch** / SuS gestalten zu jedem Achtsamkeitsthema eine Seite (EA); sie schneiden das Heft aus (die blaue Linie muss ebenfalls geschnitten werden, alle anderen Linien sind Faltlinien) (EA)
Vorbereitung:	M 2 ggf. vergrößern und laminieren; ein Beispielexemplar des Achtsamkeitstagebuchs vorbereiten; die Vorlage des Tagebuchs ggf. vorab ausschneiden und dann gemeinsam mit den Kindern falten
Benötigt:	☐ M 2 und M 4: Schere

3.–12. Stunde

Thema:	Achtsamkeitsübungen kennenlernen und erproben
Übung 1:	Achtsames Sehen
M 5 (AL)	**Wir üben uns in Achtsamkeit: Sehen** / L liest die Geschichte weiter (UG); SuS bearbeiten die Aufgabenkarte zu zweit (PA)
Übung 2:	Achtsames Hören
M 6 (AB)	**Wir üben uns in Achtsamkeit: Hören** / L liest den nächsten Teil der Geschichte (UG); SuS bearbeiten das AB (EA/PA)
Benötigt:	☐ M 6: Dinge, die Geräusche machen: Rassel, Holzstäbe, Alu-/ Plastikfolie o.ä.
Übung 3:	Achtsames Fühlen

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

VORANSICHT

Vorlesegeschichte Achtsamkeit M 1

Die kleine Schildkröte Nina
Ich erzähle euch heute eine Geschichte von der Schildkröte Nina.
Sie lebt in einem großen, bunten Wald.
Jeden Tag rennt sie durch den Wald.
Sie rennt dabei so schnell sie nur kann.

Ihr denkt vielleicht, dass eine Schildkröte gar nicht so schnell sein kann, aber Nina ist besonders!

Sie hat immer große Angst, etwas zu verpassen.
Sie will immer alles sehen, hören und machen und das auch noch gleichzeitig!

Eines Tages passiert es: Nina stolpert über eine Wurzel.
Laut ruft sie „Aua!" Nina hat nicht aufgepasst.

Von dem Aufschrei erwacht der Rabe Julius.
Er hatte es sich im Nest gemütlich gemacht – genau über Nina.

Julius entdeckt Nina und fliegt zu ihr.
„Nina", sagt Julius freundlich, „du musst wirklich achtsamer sein!"

Impulsfrage an die Kinder:
Was ist mit Nina passiert?

„Achtsamer? Was meinst du damit?", will Nina wissen.
Julius lächelt.

„Achtsamkeit bedeutet, ganz aufmerksam zu sein und im Moment zu leben. Wenn du bei dir selbst bist, kannst du besser fühlen und du stolperst nicht."

Impulsfrage an die Kinder:
Was bedeutet Achtsamkeit?

Nina schaut gespannt zu Julius. „Wie mache ich das?"
Julius antwortet: „Komm, ich zeige es dir!"

Impulsfragen an die Kinder:
Geht es dir manchmal wie Nina? Hast du Tipps für Nina?

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

VORANSICHT

Wort- und Bildkarten Achtsamkeit

M 2





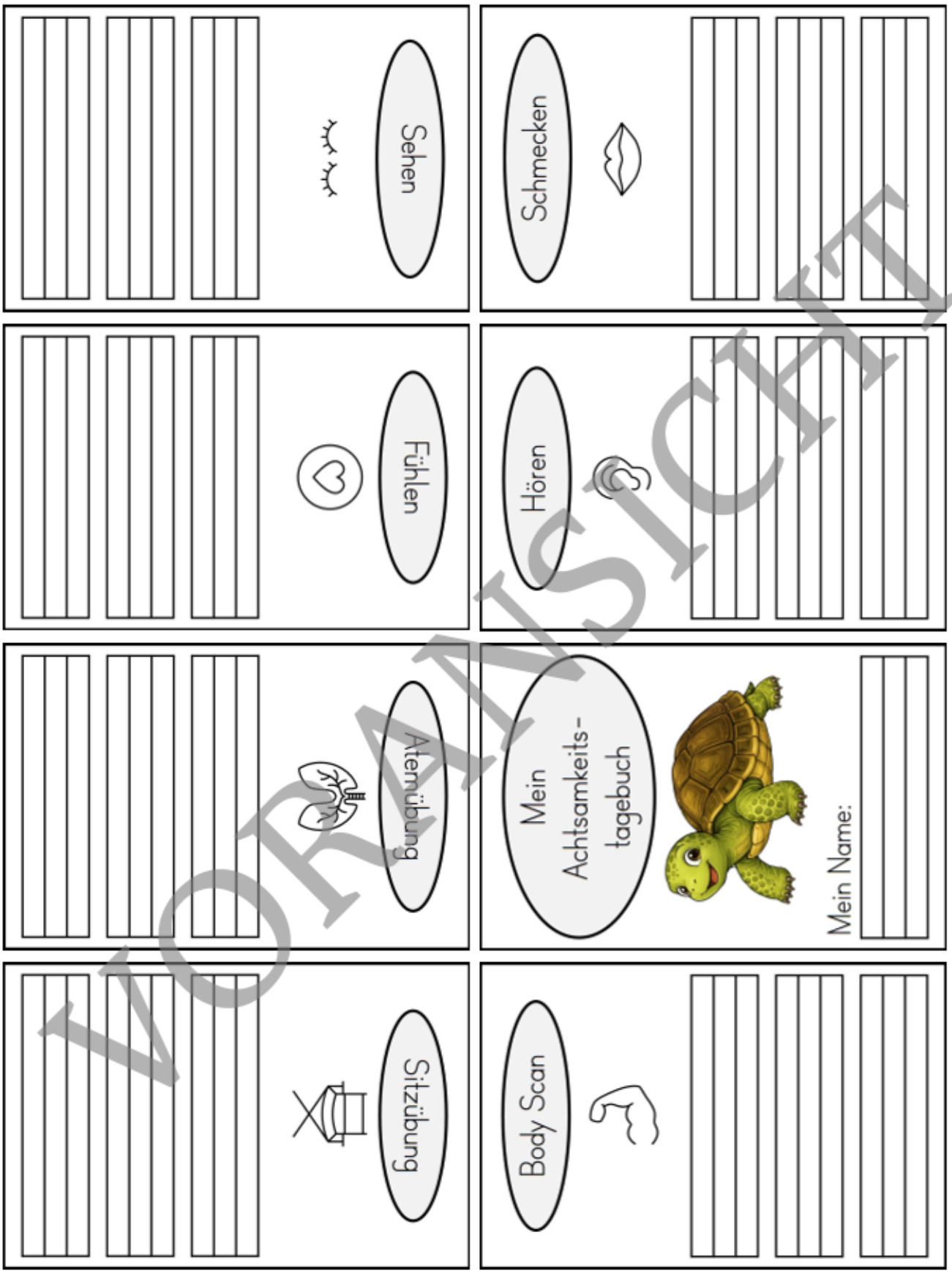
VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Illustrationen: © RAABE

Mein Achtsamkeitstagebuch

M 4



VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

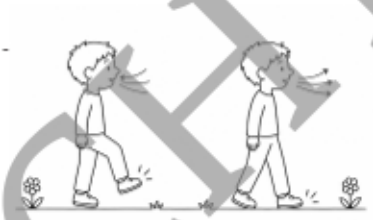
Illustrationen: © RAABE

Wir üben uns in Achtsamkeit: Gehen und Sitzen M 9

Die kleine Schildkröte Nina übt Achtsamkeit im Gehen und Sitzen

Nun haben Rabe Julius und Schildkröte Nina schon die Achtsamkeit im Sehen, Hören, Fühlen und Atmen geübt. Heute steht eine besonders wichtige Übung an: Die Achtsamkeit im Gehen und Sitzen. Das soll Schildkröte Nina dabei helfen, nicht so oft zu stolpern.

1. Übung im Gehen:



Gehe langsam. Fühle, wie sich dein Fuß hebt und wieder senkt.
Nimm nun den Atem dazu. Atme ein, wenn du deinen Fuß hebst.
Atme aus, wenn du deinen Fuß wieder absetzt.
Gehe insgesamt 10 Schritte!

2. Übung im Gehen:



Laufe langsam durch den Raum. Lasse deinen Gedanken freien Lauf. Was war heute gut? Was hätte heute noch besser sein können? Was möchtest du heute noch erleben?

3. Übung im Sitzen:



Setze dich still hin. Dein Rücken ist gerade, deine Hände liegen ruhig auf deinen Beinen. Lausche deiner Umgebung.
Was kannst du hören?

4. Übung im Sitzen:



Setze dich still hin. Dein Rücken ist gerade. Lege deine Hände sanft auf dein Herz. Sage leise zu dir selbst: „Ich bin ruhig. Ich bin stark. Ich bin gut."

VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Illustrationen: © RAABE