

Stundenplanung zum Thema „Dankbarkeit“ (MMag. Susanne Petri-Fritsche)

Dauer: Doppelstunde (100 Minuten)

Zielgruppe: 4. Klasse AHS (13 - 14-jährige SchülerInnen)

Einstieg (10 mins):

Material: laminierte Reflexionskarten

1. SchülerInnen ziehen je 2 Reflexionskarten zum Thema „Dankbarkeit“;
2. paarweise im Raum herumgehen und mit jeweils einer anderen Person über die eigenen Karten sprechen;
3. Ziel: Austausch mit zwei unterschiedlichen Personen. Wichtig dabei, auch die Gefühle zu beschreiben, die mit dem auf der Karte beschriebenen Erlebnis einhergehen.
4. Nach der Einstiegsaktivität, erfolgt das gemeinsame Herausarbeiten des heutigen Themas: Dankbarkeit; Erklärung, warum gerade dieses Thema, Nutzen und positive Auswirkungen von Dankbarkeit;

Hauptteil (80 mins):

Material:

- Aktivität 1: gelbe „Sonne“ (=Kreis) aus Karton, gelbe „Sonnenstrahlen“ (40 cm x 7 cm) aus Karton, bunte Post-its,
- Aktivität 2: bunte A4 Blätter, Kuverts

Aktivität 1 (15 mins):

1. SchülerInnen erhalten jeweils einen „Sonnenstrahl“ und drei Post-its;
2. Auf jedem Post-it wird ein Ding, Situation, Fähigkeit etc. (keine Personen!) notiert, für die man dankbar ist;
3. Die drei eigenen Post-its werden auf den „Sonnenstrahl“ geklebt und dieser anschließend zur Sonne gelegt, sodass, wenn alle SchülerInnen ihren Strahl dazugelegt haben, der Eindruck entsteht, dass am Boden eine Sonne liegt.
4. Alle SchülerInnen wählen von den eigenen Gedanken, die notiert wurden, zwei aus und teilen diese mit den anderen SchülerInnen (paarweise -> Austausch mit vier anderen Personen) -> SchülerInnen erzählen im geschützten 2er Rahmen;
5. Alle SchülerInnen stellen sich im Kreis zu ihrem „Sonnenstrahl“ und fassen sich an den Händen oder Schultern. Alle teilen den dritten Gedanken und die damit verbundenen Gefühle nacheinander mit dem Personenkreis. -> SchülerInnen sollen Komfortzone ein Stück weit verlassen und etwas Persönliches mit dem Plenum teilen;
6. SchülerInnen bleiben noch ein paar Momente im Kreis miteinander verbunden stehen und genießen die positive Energie, die durch die Gedanken und Worte entstanden ist, die die SchülerInnen miteinander geteilt haben.
7. SchülerInnen setzen sich und teilen, wie es ihnen bei der Übung ergangen ist -> angenehm, unangenehm, Gedanken, Gefühle, die kommen etc.

Pause (10 min)

Aktivität 2 (40 mins): Wie im Lehrgang erlebt:

1. buntes Blatt Papier -> Diagonale, die das bisherige Leben darstellt -> Punkte zeichnen für Menschen, denen die SchülerInnen dankbar sind;
2. Brief schreiben an einen dieser Menschen und ins Kuvert geben.

Aktivität 3 (15 mins):

Dankbarkeitsmeditation

Abschluss (10 min):

1. Im Kreis über die gerade erlebte Doppelstunde reflektieren;
2. Hausübung: SchülerInnen überlegen sich jeden Abend vor dem Schlafen eine Sache, Mensch, Fähigkeit etc. für die sie dankbar sind -> beobachten, wie sich die Dankbarkeitsroutine auf den Körper, das Befinden auswirkt.