

### 1 Kurzbeschreibung

Diese Übung ermöglicht einen beschaulichen Einstieg in ein *Lehrarrangement*. Aufgaben, die Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und stille Konzentration erfordern, wirken aktivierend auf den darauffolgenden Lernprozess.

Ablauf der Übung:

1. Die Lerner\*innen sitzen im Sesselkreis, stellen beide Füße auf den Boden, schließen ihre Augen, atmen ruhig ein und aus und legen ihre beiden Hände ineinander wie eine Schüssel auf ihren Schoß. Die Sequenz kann auch durch leise, ruhige Musik begleitet werden. Bei jüngeren Lerner\*innen empfiehlt es sich, Augenbinden zu verteilen. Bei der Übung darf nicht gesprochen werden.
2. Die/der Lernbegleiter\*in legt reihum jeder/jedem Lerner\*in eine Muschel in ihre/seine Hand. Diese/r hat nun die Aufgabe, ihre/seine Muschel so lange rundherum zu betasten, bis sie/er sich sicher ist, ihre/seine Muschel wiedererkennen zu können, wenn sie/er sie später zwischen den anderen Muscheln am Tisch oder Boden liegen sieht. Dauer ca. 3-5 Minuten.
3. Die/der Lernbegleiter\*in sammelt langsam und sachte alle Muscheln wieder ein. Erst jetzt dürfen die Augen geöffnet werden und es darf in der Folge kurz leise miteinander gesprochen werden.
4. Nun werden die Muscheln von der/dem Lernbegleiter\*in am Tisch oder Boden auf einem Legetuch ausgelegt, die Lerner\*innen dürfen sich rundherum stellen und versuchen, die Muschel visuell wiederzuerkennen. Wem das nicht gelingt, die/der darf die Muscheln auch betasten und angreifen und auf diese Art und Weise ihre/seine Muschel wiederzufinden.
5. Eventuell kurzer Erfahrungsaustausch im Sesselkreis



### 2 Praxiserfahrungen

Diese Übung lässt sich als Variation auch bestens mit anderen Naturmaterialien einsetzen z.B. einem Korb voll roter Paprika u. dgl.

### 3 Info + Material

Keine Quellen bekannt.

Material: Dinge aus der Natur.

