

# Rituale für den Unterricht

Beitrag von „Caro07“ vom 29. März 2020 12:49

[Zitat von samu](#)

Man kann Achtsamkeitsübungen etablieren.

Wenn ich genug Zeit habe und die SuS unruhig von der großen Pause zurückkommen, mache ich manchmal Achtsamkeitsübungen mit irgendeiner Geschichte mit dem Regenstab oder noch öfter mit einem schön klingenden Klangspiel (Zaphir Crystalide). Beim Klangspiel haben die Schüler den Auftrag die Augen zu schließen, sich zu entspannen und darauf zu achten, wo sich die Klänge befinden. Ich laufe währenddessen mit dem Klangspiel herum. Das funktioniert ganz gut und die Schüler lassen sich darauf ein und hätten das gerne öfter.