

Erdbeermeditation

Hurra, die ersten Früchte können im Schulgarten geerntet werden. Um sie mit allen Sinnen bewusst und achtsam wahrzunehmen, eignet sich diese Meditation.



Alter: 6 – 10, 10-14, ab 14

Unterrichtsfach: Achtsamkeit und Sinne

Dauer: ca. 15 Minuten

Benötigte Materialien: Erdbeeren aus dem Schulgarten

Organisation / Einrichtung: Natürlich Lernen

Ablauf:

Die ersten Früchte aus dem Schulgarten können geerntet werden und die Vorfreude auf den Genuss ist groß. Noch bewusster kann dieser Genuss erlebt werden, wenn er mit einer kleinen Meditation verbunden wird.

Die Kinder setzen sich bequem auf den Boden. Jedes Kind erhält einen kleinen Teller oder eine Serviette mit einer Erdbeere darauf.

Bevor die Erdbeere gegessen wird, betrachten wir sie genau. Dabei werden alle Sinne angeregt:

Sehen – wie sieht sie aus?

Fühlen – wie fühlt die sich an?



Riechen – wie riecht sie?

Hören – wie hört sich das Essen an?

Schmecken – wie schmeckt sie?

Dazu können folgende Fragen gestellt werden:

- Welche Farbe hat die Erdbeere?
- Hat sie an allen Stellen die selbe Farbe?
- Wie wird sie schmecke? Süß oder sauer?
- Wie ist die Oberfläche? Glatt oder rau?
- Kannst du die Samenkörner erkennen? Wie werden die wohl schmecken?
- Hat die Erdbeere noch einen Stiel? Wie sieht dieser aus?
- Wie riecht die Erdbeere?

Dann nehmen die Kinder die Erdbeere in die Hand und können sie nochmal genau von allen Seiten betrachten.

Anschließend wird die Erdbeere vorsichtig mit der Zunge erkundet – noch nicht in den Mund gesteckt.

- Wie fühlt sich die Oberfläche an? Glatt oder rau, warm oder kalt?

Erst jetzt darf von der Erdbeere abgebissen werden.

- Wie schmeckt sie? Süß oder sauer?
- Schmeckt sie so, wie du es dir erwartet hast?
- Welches Geräusch macht es beim Essen?

Bewege die Erdbeere einige Zeit im Mund hin und her und konzentriere dich auf ihren Geschmack und ihr Konsistenz.

- Ist sich weich oder hart?

Du kannst sie zerbeißen und den Saft schmecken. Wenn du sie genug genossen hast, kannst du sie schlucken.

- Wie sieht der zweite Teil der Erdbeere aus, den du noch in der Hand hast? Du kannst jetzt in das Innere der Erdbeere schauen.
- Wie schaut die Erdbeere innen aus?
- Hat sich die Farbe verändert?
- Hat sich die Oberflächenstruktur verändert?
- Wie glaubst du, wird nun dieses Stück schmecken?

Beiße nun wieder in die Erdbeere. Schließe die Augen und nimm nun das zweite Stück in deinem Mund wahr.



- Schmeckt es genauso wie das erste Stück?

Wenn die Erdbeere aufgegessen ist, könnt ihr euch über eure Wahrnehmungen austauschen. Wie hat dir die Erdbeere geschmeckt, hat sie deiner Vorstellung entsprochen?

Bedanke dich zum Schluss bei dir selbst, dass du dir die Zeit genommen hast um diese Erdbeere so ausgiebig zu genießen.

Kompetenzorientierte Lernziele:

- ✓ Die Schüler*innen konzentrieren sich auf ein Objekt
- ✓ Die Fantasie und Vorstellungskraft wird angeregt
- ✓ Die Wahrnehmung wird geschärft
- ✓ Förderung der Sinne
- ✓ Durch das genaue Beschreiben wird der Wortschatz erweitert
- ✓ Die Schüler*innen erleben einen achtsamen Umgang mit Nahrungsmitteln

Weiterführende Ideen:

Gibt es verschiedene Obstsorten im Schulgarten kann auch eine „Geschmacksbar“ errichtet und eine Blindverkostung durchgeführt werden.

Hintergrundwissen:

Kinder von heute erleben in unserer medienorientierten Welt oft eine einseitige Sinneserfahrung, geprägt von einem Überangebot an visuellen und akustischen Reizen, die sie nicht mehr adäquat verarbeiten können. Körperliche und sinnliche Erfahrungen kommen dabei zu kurz. Umso wichtiger ist es, ihnen auch diese Sinneserfahrungen zu ermöglichen.

Während Tast- Seh- und Hörsinn erst von der Großhirnrinde des Gehirns verarbeitet werden müssen, wirken Gerüche direkt auf unser limbisches System, den Teil des Gehirns, in dem unsere Emotionen verarbeitet und Triebe gelenkt werden. Gerüche wecken daher immer wieder Emotionen in uns und werden mit bestimmten Erinnerungen in Verbindung gebracht. Sie haben eine besonders hohe Tiefen- und Langzeitwirkung.

Der Geschmackssinn hängt eng mit dem Geruchssinn zusammen. Mit Hilfe der Zunge können wir die vier Geschmacksempfindungen süß / salzig / sauer / bitter erkennen. Im Rachenraum können wir des Weiteren umami (fleischig/würzig) schmecken – ein Begriff aus dem



japanischen, der köstlich bedeutet. Umami schmecken wir bei eiweißreicher Nahrung und wird den Salzen der L-Aminosäure Glutamat zugeschrieben. Zusätzlich können menschliche Geschmacksknospen die Sinneseindrücke "fettig" und "wässrig" identifizieren, sowie "adstringierend" (zusammenziehend) und metallisch. Forscher vermuten, dass es in unserem Mund etwa 10 verschiedene Geschmacksrezeptoren gibt, von denen die meisten noch gar nicht entdeckt sind. Um diesen Sinn zu trainieren, ist es auch hier sehr spannend alle anderen Sinne einmal bewusst „auszuschalten“ und z.B. eine Blindverkostung durchzuführen.

