

II.B.15

Unterrichtsstruktur

Achtsamkeit macht Schule – Achtsamkeits-training in der inklusiven Schule etablieren

Rita E. Kaufmann, Coach für Mindfulness-Based Stress Reduction



© RAABE 2019

© Getty Images Plus

Schüler, Lehrkräfte und Schulleitungen kämpfen im Schulalltag mit steigenden Anforderungen und sozialen Konflikten. Mit gezieltem Achtsamkeitstraining können Sie in der Schule Stress, Unruhe und Leistungsdruck entgegenreten. Im Beitrag erfahren Sie, was Achtsamkeit ist, wie Sie die Grundvoraussetzungen für einen achtsamen Umgang in Ihrer Schule schaffen und wie Sie Achtsamkeit als Chance nutzen, um stark und resilient zu werden. Das Konzept der „Stille-Inseln“ bietet eine Anleitung, wie Sie im Schulalltag gezielt Ruhephasen für Sie, ihr Kollegium und Ihre Schüler etablieren können.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Schulleiter, Lehrkräfte, Referendare, Schulpsychologen, Schulsozialarbeiter
Schlüsselbegriffe:	Achtsamkeit, Achtsamkeitstraining, Achtsamkeitsmediation, Lehrergesundheit, Resilienz, Entspannung, Selbstwahrnehmung, Ruhephasen, Verhaltensauffälligkeiten
Einsatzfeld:	Im Schulalltag, im Unterricht
Thematische Bereiche:	Schulentwicklung, Unterrichtsentwicklung
Praxismaterialien:	1 Projektbeschreibung, 2 Handouts, 5 Vorlagen

Inhaltsverzeichnis

1.	Was ist Achtsamkeit eigentlich?	3
M 1	Entspannungsübungen zur Achtsamkeit	5
M 2	Handout: Achtsamkeitsmeditationen	7
2.	Stress durch Achtsamkeit begegnen	9
M 3	Selbsttest: Identifizieren Sie Ihre Stresspunkte	10
M 4	Checkliste: Bewältigungsstrategien für den Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern	12
M 5	Selbsttest zur Achtsamkeit	14
M 6	Selbsttest zum Umgang mit Schülern	15
3.	Mit Stille-Inseln Verhaltensauffälligkeiten entgegenwirken	16
M 7	Vorlage: Plan für Entspannung und Achtsamkeitszeiten	18
M 8	Durchführungsbeschreibung: Projekt Achtsamkeit	19
4.	Auf einen Blick – Was Sie wissen sollten	26

1. Was ist Achtsamkeit eigentlich?

Achtsamkeit ist ein komplexes Konstrukt. Begriffe, die uns dazu einfallen, sind: Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Wertschätzung, Selbstreflexion, Emotionsregulierung. Wenn Sie zum ersten Mal mit dem Thema Achtsamkeit oder dem Projekt konfrontiert werden, mögen Sie vielleicht denken: „Schon wieder eine neue Aufgabe? Ein neuer Zeitfresser? Vielleicht gar Esoterik? Arbeit habe ich eigentlich genug!“ Achtsamkeit ist aber weder ein Zeitfresser noch Esoterik, sondern eine Chance für Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler. Das folgende Beispiel kann das verdeutlichen.

Beispiel

Achtsamkeit als Chance

Seit einem halben Jahr ist Frau S. Klassenlehrerin der 5a einer inklusiven Schule. Sie kennt ihre Schülerinnen und Schüler inzwischen ganz gut und achtet besonders darauf, dass sie rücksichtsvoll miteinander umgehen. Dennoch stören einige Schüler gelegentlich den Unterricht massiv.

Für das zweite Halbjahr hat Frau S. einen besonderen Plan. Während sie sich gut um ihre Klasse nähert, schallt ihr lauter Lärm entgegen. Verblüfft bleibt sie stehen. Fast wird sie von zwei Schülern, die aus ihrer Klasse stürmen, umgerannt.

Frau S. atmet dreimal tief ein und aus, geht betont langsam in die Klasse und setzt sich ohne Kommentar an ihr Pult. Alle Schüler sind schlagartig still. Sie setzen sich an ihre Tische und warten auf die Reaktion ihrer Lehrerin. Nacheinander schaut sie jeden ihrer Schüler an und sagt dann freundlich: „Ich wünsche uns allen einen guten Anfang des zweiten Halbjahres. Und eine Überraschung habe ich auch für euch.“

Sie stellt eine Klangschale auf ihr Pult und schlägt mit einem Klöppel leicht dagegen. Ein wohlthuender Klang ertönt und verhallt. Frau S. fährt fort: „Wir werden heute zum ersten Mal gemeinsam eine Achtsamkeitsübung machen, die uns zum Unterrichtsbeginn ruhig werden lässt. Langfristig wird sie uns helfen, Stress abzubauen.“ Setzt euch bitte aufrecht hin. Schließt eure Augen. Legt die Hände auf eure Oberschenkel. Eure Fußspitzen berühren den Boden. Atmet ein und aus und stellt fest, wie sich euer Atem im Körper anfühlt. Atmet weiter. Erst wenn der Ton der Klangschale ertönt, öffnet ihr eure Augen, reibt eure Hände und seid aufnahmebereit für den Unterricht.“

Die Achtsamkeitspraxis und deren Grundvoraussetzungen

Ihren Ursprung hat Achtsamkeit im Buddhismus. Jon Kabat-Zinn, ein US-amerikanischer Molekularbiologe, gilt als Vater der Achtsamkeitsbewegung. Er hat vor ungefähr dreißig Jahren in der Stressklinik der Universität von Massachusetts das Mindfulness-Based Stress Reduction-Programm (MBSR, Stressbewältigung durch Achtsamkeit) entwickelt.

Vorziges Ziel von Kabat-Zinn war es, Menschen mithilfe von Meditationen zu befähigen, mit Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten besser umgehen zu können. Inzwischen wird das MBSR-Programm weltweit in Krankenhäusern, Fortbildungsinstitutionen und auch in Schulen eingesetzt. Und seine positiven Wirkungen sind vielfach wissenschaftlich belegt (vgl. Davidson, Kabat-Zinn, Johnson, Kabat-Zinn, Rosenkranz, Muller et al. 2003, in: Siegel, Daniel J.: Das achtsame Gehirn. Freiamt: Arbor, 5. Auflage 2010, S. 26, 30, 39 f.).

Als Grundvoraussetzung dafür, dass an Schulen gelernt wird, nennt Kabat-Zinn den offenen, lernwilligen Geist. Nur dann können Veränderungen stattfinden. Sein Credo: Wir profitieren dann am

Stressbewältigung
durch
Achtsamkeit

meisten von der Meditation, wenn wir sieben Einstellungen entwickeln, die uns den Sinn der Achtsamkeitspraxis bewusst machen.

Info

Sieben Grundeinstellungen für eine achtsame Haltung

1. **Nicht-Beurteilen:** Neutraler Beobachter sein,
2. **Geduld:** Warten können, gelassen sein,
3. **den Geist des Anfängers bewahren:** Wie ein Kind sehen,
4. **Vertrauen:** in die innere Stimme, Gefühle, Körper,
5. **Ruhe bewahren:** Zulassen, Seinlassen,
6. **Akzeptanz:** frei von Ängsten und Vorurteilen,
7. **Loslassen.**

Quelle: Kabat-Zinn 2011, S. 47–55.

Diese Einstellungen ermöglichen uns, „die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken.“ (Kabat-Zinn 2011, S. 45)

Wie Achtsamkeit trainiert werden kann

Die folgenden „Entspannungsübungen“ (M 1) sowie die „Achtsamkeitsmeditationen: Selbstwahrnehmung“ (M 2) tragen ganz wesentlich zur Beruhigung Ihrer Schülerinnen und Schüler bei. Selbstverständlich können Sie diese Übungen auch im Kollegium durchführen. Machen Sie sie mit beiden Übungen näher bekannt, sobald Sie mit dem ‚Projekt Achtsamkeit‘ in Ihrem Unterricht beginnen.

Entspannungsübungen zur Achtsamkeit

M 1

Vorbereitungsphase (im Sitzen)

Setzt euch bitte aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhles. Nach Möglichkeit ohne euch anzulehnen. Eure Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Handflächen sind nach oben geöffnet. Schließt jetzt bitte die Augen. Ihr sitzt aufrecht, die Wirbelsäule ist aber nicht durchgedrückt. Der Kopf sitzt leicht auf dem Hals. Das Kinn ist ein wenig angezogen, so entspannt sich der hintere Nacken.

Experimentiert mit kleinen Bewegungen und findet heraus, in welcher Position der Kopf mühelos auf dem Hals schwebt und ihr eine fließende Verbindung zwischen Wirbelsäule und Kopf spürt. Die Stirn fühlt sich glatt an, der Bereich zwischen den Augenbrauen ist entspannt und fühlt sich weit und offen an. Die Schultern sind entspannt und locker. Die Wirbelsäule ist mühelos aufgerichtet und entspannt. Die Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt und sind parallel zueinander. Die Fußsohlen berühren den Boden und ihr spürt den Kontakt mit dem Boden.

Übung 1: Atembeobachtung

Eure Augenlider sind sanft geschlossen. Ihr seid mit eurer Aufmerksamkeit eurem Atem. Ihr schaut eurem Atem zu, ohne ihn zu verändern. Der Körper atmet ja immer, aber man ist sich dessen nicht immer bewusst. Eure Aufmerksamkeit ruht auf dem Auf und Ab des Atems. Wenn eure Gedanken abschweifen, dann bemerkt ihr das und kehrt mit eurer Aufmerksamkeit wieder sanft zum Atem zurück.

Ihr seid wie ein Forscher, der interessiert alles genau zur Kenntnis nimmt. Was könnt ihr über euren Atem erfahren? Wo spürt ihr den Atem in eurem Körper? Haltet den Mund geschlossen und atmet durch die Nasenlöcher ein und aus. Untersucht genau, wo im Körper ihr den Atem besonders deutlich spürt. Welcher Teil des Körpers wird durch euren Atem bewegt? Wie empfindet ihr den feinen Atem, wenn er einströmt? Wie spürt ihr ihn, wenn er ausströmt? Was kommt euch intensiver vor? Das Einatmen oder das Ausatmen? Oder gibt es da keinen Unterschied? Was mögt ihr lieber, das Einatmen oder das Ausatmen?

Versucht zu spüren, wie ein Atemzug entsteht, anhält und verschwindet. Nehmt freundschaftlich Kontakt zum Atem auf und erforscht einmal ganz ruhig, wie der Atem sich im Körper anfühlt. Wenn ihr irgendwie unruhig werdet, dann nehmt das einfach wahr und kommt wieder zum Atem zurück. Bitte verabschiedet euch jetzt von eurem Atem, der ständig klaglos für euch da ist und nehmt das Hier und Jetzt langsam wieder wahr. Öffnet die Augen und reibt ein wenig die Hände am gegenseitigen Kontakt zu werden.

Übung 2: Bauchatmung

Bitte beobachtet euren Atem, wie er ein- und ausströmt. Beobachtet, wie ihr atmet. Dann versucht bitte zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn sich der Bauch beim Einatmen etwas nach außen wölbt und beim Ausatmen etwas nach innen geht. Atmet sanft und weich. Strengt euch nicht an. Beobachtet euren Atem und spürt, wie er die Bauchdecke sanft bewegt. Das geschieht mit der Zeit völlig ohne euer Zutun. Ihr merkt, wie euch dieses Hin und Her des Atems anrollen erinnert. Ihr könnt euch diesem Rhythmus überlassen.

Die Bauchdecke geht ein wenig nach außen, wenn ihr einatmet, und sie zieht sich zurück, wenn ihr ausatmet. Bleibt weiter bei eurem Atemrhythmus und stellt euch einen Strand vor, an dem die Wellen so sanft anrollen wie euer Atem. Die Wellen laufen auf den Strand auf und ab, und fließt das Wasser wieder zurück. Ihr genießt diese Vorstellung.

Die Wellen kommen und gehen wie euer Atem und ihr schaut sich ein wenig am Strand um. Wie weit könnt ihr sehen? Seid ihr in einer Bucht? Oder dehnt sich der Strand kilometerlang? Während ihr euch umschaut, fühlt ihr in eurem Körper eine sanfte Hin- und Herbewegung des Atems. Vielleicht spürt ihr die Sonne angenehm auf der Haut? Oder ist es bewölkt? Ihr fühlt euch wohl in eurem Körper, spürt, wie entspannt seid und wie der Atem ohne euer Zutun stetig – wie die Wellen am Strand – ein- und ausströmt. Vielleicht spürt ihr, wie sich ein feines Lächeln auf euer Gesicht legt, und ihr benehmt dieses Lächeln sich in eurem gesamten Körper ausbreitet. Kommt nun langsam wieder in die Gegenwart zurück. Sagt dem Strand Lebewohl. Öffnet nun langsam die Augen. Reibt eure Hände. Ihr seid nun bereit für den Unterricht.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de