

Daniel Rechtschaffen

Die achtsame Schule - Praxisbuch

Leicht anwendbare Anleitungen
für die Vermittlung von Achtsamkeit

Aus dem amerikanischen Englisch
übertragen von Maria Harpner



arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Die ersten Schritte	9
I Beginnen wir mit uns selbst	
Sich Achtsamkeit zu eigen machen	27
Die Achtsamkeitskompetenzen	30
Arbeitsblatt: Innere Bestandsaufnahme	41
Eine erfolgreiche Achtsamkeitspraxis aufbauen	44
Arbeitsblatt: Eine Achtsamkeitspraxis aufbauen	51
Achtsamkeits-Empfehlungen von Lehrern	54
Die Kunst der Introspektion	56
Arbeitsblatt: Unsere eigenen Lehrer werden	61
II Mit Achtsamkeit bekannt machen	
Ressourcen und Empfehlungen	
Werkzeuge für den Achtsamkeitsunterricht	66
Unser Publikum ansprechen	73
Ein achtsames Klassenzimmer	77
Arbeitsblatt: Ein achtsames Klassenzimmer	79
Ein entwicklungsgerechtes Achtsamkeitsmodell	82
Arbeitsblatt: Achtsamkeit und Entwicklung	91
Diversität und das Hinterfragen von Annahmen	94
Traumakenntnisse für den Unterricht	99
Arbeitsblatt: Traumakenntnisse für den Unterricht	104
III Achtsamkeitsübungen für Schülerinnen und Schüler	
Aktivitäten, Übungen und Techniken für den Unterricht	
Lernziele der Achtsamkeit	111
Der Aufbau einer Achtsamkeitsübung	118
Schüler mit Achtsamkeit bekannt machen	123

Die fünf Bereiche der Achtsamkeitskompetenz	126
Arbeitsblatt: Achtsame Reflexion	129
Übungen zur Körperkompetenz	133
Schüttel es ab	135
Die Sprache der Sinneswahrnehmungen	139
Achtsamkeit Spielen	143
Tiefe Entspannung	147
Zeitlupen-Achtsamkeit	151
Übungen zur geistigen Kompetenz	157
Der Atemanker	159
Achtsames Sehen	163
Achtsames Hören	167
Popcorn-Gedanken	171
Das Ablenkungsspiel	175
Übungen zur emotionalen Kompetenz	181
Liebevolle Sätze	183
Die Wurzeln unserer Emotionen	188
Schwierige Emotionen	193
Dankbarkeit erzeugen	198
Positive Eigenschaften	203
Soziale Kompetenz	209
Genau wie ich	211
Achtsam Kommunizieren	215
Rose und Dorn	220
Annahmen hinterfragen	224
Achtsames Engagement	228

Globale Kompetenz	233
Achtsames Essen	235
Achtsamer Raum	240
Die Welt der Natur	244
Kenne deine Welt	249
Der Kreislauf des Lebens	253
Integrationsübungen	259
Wetterbericht	261
Stress-Check	263
Achtsame Prüfungsvorbereitung	265
Wer sitzt am Steuer?	267
Wer will eine Übung anleiten?	269
IV Empfehlungen zur Integration	271
Ein Tag im Leben einer achtsamen Klasse	273
Arbeitsblatt: Vorbereitung einer Achtsamkeitsübung	281
Achtsamkeit im Schulumfeld bekannt machen	285
Einsichten und Empfehlungen aus der Bewegung für Achtsamkeit in der Schule	292
Arbeitsblatt: Gute Gründe für Achtsamkeit	298
Nachwort	303
Literaturhinweise	305
Danksagungen	309

Die ersten Schritte

Achtsamkeit ist wie ein Ausflug in das Innere deines Körpers, der uns hilft, uns zu beruhigen.

Achtsamkeit bedeutet wirklich aufmerksam zu sein. Du hörst sogar die Ameisen auf dem Boden und spürst, wie das Blut in deinem Körper fließt!

Achtsamkeit ist ein Werkzeug, das du einsetzen kannst, wenn du mit jemandem streitest. Dann machst du einfach einige Staubsauger-Atemzüge und danach kannst dich wieder mit dem beschäftigen, was du eigentlich tun wolltest.

GRUNDSCHÜLER, SAN FRANCISCO

Die Bewegung für Achtsamkeit in der Schule

Schulen in aller Welt hoffen in der Achtsamkeit ein Gegenmittel zu ständig wachsendem Stress, emotionaler Dysregulation und Aufmerksamkeitsdefiziten gefunden zu haben. In Schulsystemen, die bereits mit Achtsamkeit arbeiten, stellte sich heraus, dass Lernende und Lehrende glücklicher, konzentrierter, mitfühlender, emotional ausgeglichener und weniger stressempfindlich waren (Zenner et al, 2014). Welche Schule würde schon eine Chance auf bessere Noten, weniger Streitereien und ein ganz allgemein friedlicheres Umfeld ausschlagen?

In South Burlington, Vermont, beginnen und beenden die Schülerinnen* jeden Tag mit einigen achtsamen Minuten. Sie konzentrieren sich auf ihren Atem und kräftigen ihre Achtsamkeitsmuskeln. In Baltimore, Maryland, begeben sich die Schüler in den Chill-Raum, um nach einer Stresssituation wieder zur Ruhe zu kommen und ihre Impulskontrolle und Kommunikation in Konfliktsituationen zu verbessern. In Sun Valley, Idaho, praktizieren die Kinder in der Schule Mitgefühl und widmen sich gemeinnützigen Projekten in ihrer Stadt, um sie in die Praxis umzusetzen, manche bringen sich mit emphatischem Engagement sogar an verschiedensten Orten auf der ganzen Welt ein. Schüler und Schülerinnen von Mexiko bis Israel und Ruanda lernen auf kreative und inspirierende Weise achtsam zu sein.

Apps und Online-Programme wurden entwickelt, um diese Konzepte zugänglich und interessant zu machen. Es gibt jetzt Programme für Achtsamkeit in der Schule, die mit Audio- und Videoaufnahmen

* Im Bemühen um achtsame Gendergerechtigkeit verwenden wir wo immer möglich neutrale Formen oder wechseln zwischen männlichen und weiblichen Sprachformen ab. Wurde ein bestimmtes Gender verwendet, sind i.d.R. alle anderen Gender jeweils mit gemeint (Anm. d. Lekt.).

arbeiten, bei denen der oder die Lehrende in der Stunde nichts machen muss, außer auf „Play“ zu drücken. Hip-Hop-Künstler bringen Alben für Kinder heraus, auf denen sie zeigen, wie man zu funkigen Rhythmen atmen und sich entspannen kann. Der Künstler und Achtsamkeitslehrer JustMe singt einen Song, mit dem Refrain: „I’m showing up every school day, being present without judgment is the new thing.“ (Jeden Schultag bin ich da, präsent und ohne zu urteilen, das ist das neue Ding.)

Achtsamkeit ist natürlich nicht nur etwas für Kinder. Manchmal kann man mit Schülern, die mit Achtsamkeit bereits vertraut sind, erstaunliche Erfahrungen machen. Sie sehen einen an und sagen: „Sie sehen gestresst aus. Brauchen Sie vielleicht einen achtsamen Augenblick, um sich zu entspannen?“ Es gibt jetzt viele Programme und Schulinitiativen, die die persönliche Entwicklung als Teil der beruflichen Entwicklung sehen und fördern. Wir, die Erwachsenen, müssen damit beginnen, gut für uns selbst zu sorgen, uns die Kunst der Aufmerksamkeit zu eigen zu machen und zu einem Gefühl der Zufriedenheit zu finden. Einige Achtsamkeitsprogramme für die Schule richten sich ausschließlich an die Lehrenden in der Annahme, dass wir durch unsere Vorbildfunktion am meisten bewirken können, wenn wir mit Burnout, sekundärer Traumatisierung und Aufmerksamkeitsdefizit umgehen lernen und die Schülerinnen so am meisten von uns lernen.

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Das Gebiet der Achtsamkeit in der Schule ist jung, doch die Forschungsergebnisse bekräftigen schon jetzt, was Tausende von Lehrenden und Lernenden aus erster Hand erfahren. Für Lehrende wirkt Achtsamkeit stressreduzierend, fokussierend und macht sie zufriedener (Roeser et al., 2013). Lernende sind emotional ausgeglichener und aufmerksamer, auch ihre Noten werden besser. Die Klassenzimmer sind friedlicher, es gibt weniger Konflikte und die Kinder mögen einander mehr (Zoogman et al., 2014). Das sind die ersten Ergebnisse der Achtsamkeitsarbeit mit Kindern und Jugendlichen, ihre Auswirkungen bei Erwachsenen sind bestens bekannt: Eine Achtsamkeitspraxis hat erwiesenermaßen positive

Auswirkungen auf die Struktur des Gehirns, das Immunsystem, die Emotionen, ja selbst auf die Gesundheit unserer Gene. (Tang et al., 2015).

Eine eindrucksvolle Beschreibung von Achtsamkeit liefert uns die weise, alte Schildkröte Oogway im Film „Kung Fu Panda“, als sie sagt: „Das Gestern ist Geschichte, das Morgen nur Gerüchte, doch das Heute ist die Gegenwart. Und die zu erleben ist ein Geschenk.“ Wir waren alle schon tausende Male achtsam und einige Leute, die noch nie von Achtsamkeit gehört haben, sind wirklich gut darin. Achtsam zu sein, bedeutet voll und ganz da zu sein, aufmerksam und mit offenem Herzen. Wir alle haben achtsame Momente mit unseren Schülern und Schülerinnen. Wenn wir merken, dass wir etwas bewirken. Achtsamkeit ist nicht etwas, was wir künstlich erzeugen müssen, sie ist ein natürlicher Zustand des Geistes, zu dem wir zurückkehren, wenn wir uns wirklich in unserem Körper niederlassen und auf die Welt um uns herum einstimmen. Vertieft in das Wunder des Augenblicks sind Kinder oft wesentlich achtsamer als wir, selbst wenn sie ihre Aufmerksamkeit nicht unbedingt dem entgegenbringen, was wir für richtig halten.

Es gibt das einfache Achtsam-Sein und dann gibt es die Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeitsübungen setzen wir ein, um unsere Aufmerksamkeit und unser Mitgefühl zu stärken. Wir nutzen unseren Atem als Heimat für unsere Aufmerksamkeit, zu dem wir immer wieder zurückkehren und dadurch nur mehr beschränkt ablenkbar sind. Wir denken an jemanden, der uns auf die Nerven geht, damit wir an Versöhnlichkeit und Mitgefühl arbeiten können. Freundlichkeit, Aufmerksamkeit und emotionale Ausgeglichenheit, die Eigenschaften also, die wir bei Kindern entwickeln möchten, können wie ein Muskel trainiert werden. Wir können eine bestimmte Eigenschaft herausgreifen, wie zum Beispiel Aufmerksamkeit, und eine Fokussierungsübung regelmäßig wiederholen, um diese achtsame Aufmerksamkeit zur Gewohnheit werden zu lassen. Das beständige Üben von Achtsamkeit hilft uns, den Anteil der Augenblicke zu vergrößern, in denen wir präsent sind, statt uns in Gedanken zu verlieren.

Die Beobachtung unseres eigenen Geistes macht uns zu Forschenden in unserer Arbeit mit unseren Schülerinnen. Wir wissen um unser Stresslevel, lernen, wann wir eine Pause brauchen oder unser Herz bestimmten

Kindern gegenüber mehr öffnen sollten. Schüler werden befähigt, ihr eigenes Verhalten, ihre Gedankenmuster und Beziehungen zu untersuchen. Statt sich abzureagieren, lernen sie die subtilen emotionalen Trigger in ihrem Körper zu erkennen und sind in der Lage, innezuhalten, einen tiefen Atemzug zu nehmen oder um Hilfe zu bitten, bevor sie reagieren.

Klingt Achtsamkeit nicht nach einer Wunderpille? Nun, das einzige Problem ist, dass man sie nicht einfach mit einem Glas Wasser einnehmen kann. Die vielen Vorzüge der Achtsamkeit kann man nur durch eine konsequente Praxis und die Erforschung unseres Geistes, unseres Herzens und unseres Körpers ernten. Um uns zu entspannen, müssen wir Stress und Anspannung bewusst wahrnehmen. Um innere Ruhe zu finden, müssen wir den chaotischen Wirrungen unseres Gehirns und der Traurigkeit in unserem Herzen ins Auge blicken.

Wenn wir Achtsamkeit bloß als Beruhigungsmittel für emotional dysregulierte und hyperaktive Kinder sehen, laufen wir Gefahr, sie wie ein Medikament oder eine Technik zur Verhaltensregulation einzusetzen. Achtsamkeit aber ist kein Spiel, bei dem wir den Kindern sagen, wer am längsten still sitzen kann, hat gewonnen. Es geht nicht darum, sie zum Schweigen zu bringen, damit wir sie leichter in den Griff kriegen. Achtsamkeit eignet sich auch nicht als ein weiterer Punkt auf dem Lehrplan, der dann im nächsten Jahr vielleicht wieder entsorgt wird. Sie ist kein Fach, das man den Lernenden und Lehrenden aufzwingen oder gemäß gewisser Standards abprüfen kann.

Weltweit fördert Achtsamkeit Konzentration und Selbstregulation, so dass die Kinder ihre Mathematik-Arbeit leichter schaffen und ihre Impulse kontrollieren können. Da es jedoch sinnlos ist, unseren Schülern und Schülerinnen Achtsamkeit aufzudrängen, ist es sinnvoller uns tausenden von Lehrenden auf ihrer inneren Reise anzuschließen und durch unsere eigene Präsenz und unser Mitgefühl zu einem Vorbild für Achtsamkeit zu werden. Oft stellen Lehrende erstaunliche Veränderungen in ihren Klassenzimmern fest, nachdem sie selbst an einem Achtsamkeitstraining teilgenommen haben, und zwar nicht weil sie ihren Schülern irgendetwas beigebracht haben, sondern einfach weil sie selbst achtsamer sind. Das ist wie, wenn man einen Eiswürfel in eine Tasse mit heißem Wasser

wirft und spürt, wie er ein wenig abkühlt. Dann beginnen andere Lehrende und Schuldirektorinnen sich dafür zu interessieren. „Was machen Sie da eigentlich? Ihre Klasse macht so einen entspannten Eindruck.“ Und schon ist die leise Revolution geboren. Keine von oben angeordnete Lehrplanreform, sondern eine organische, engagierte Gruppe bewusster Individuen, die Mitgefühl und Präsenz entwickeln und damit langsam aber unaufhaltsam die Welt verändern.

Die fünf Bereiche der achtsamen Kompetenz

Achtsamkeit ist eine Lebensart. Sie ist eine Anschauung, bei der wir Geist und Herz offen halten. Das können wir tun, während wir uns mit Freunden unterhalten, in unsere Klasse gehen oder Arbeiten beurteilen. Hier wollen wir erforschen, wie wir in allen unseren Lebensbereichen achtsam sein können, unserem Körper, unserem Geist, unserem Herzen, unseren Beziehungen und der Welt gegenüber. Zuerst lernen wir diese Fähigkeiten in uns selbst zu entwickeln und erst dann, wie wir diese fünf Bereiche der achtsamen Kompetenz an Kinder und Jugendliche vermitteln können.

Körperkompetenz

Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler, ja ganze Mannschaften praktizieren Achtsamkeit, weil sie herausgefunden haben, dass es ihnen hilft, sich zu entspannen und ihre Gedanken zu beruhigen, um in einen Zustand des „Flow“ zu kommen, in dem sie in ihrem Körper präsent und auf ihre Umgebung eingestimmt sind. Wenn wir Achtsamkeit erlernen, beginnen wir damit, unseren geschäftigen Geist zu entspannen und zu beruhigen. Damit unsere Schüler und Schülerinnen mit wachem und kreativem Geist agieren können, müssen wir dafür sorgen, dass ihre körperlichen Grundbedürfnisse gedeckt werden und sie sich in der Klasse sicher und geborgen fühlen. Auch Erwachsene beginnen ihre Achtsamkeitspraxis auf diese Weise. Wir reduzieren unser gewohntes Lebenstempo und begeben uns in einen Zustand der Entspannung und Introspektion. Körper-

kompetenzübungen wecken unsere Sinne und fördern ein Gefühl der Verbundenheit mit unserem Körper und der physischen Welt.

Geistige Kompetenz

Sobald wir ganz bewusst in unserem Körper anwesend sind, können wir unsere Aufmerksamkeit entwickeln. Wir kräftigen unseren Aufmerksamkeitsmuskeln, indem wir uns einen Fokus suchen, wie unseren Atem oder den Geschmack einer Orange. Dann beobachten wir die Widerpenstigkeit unseres Geistes, der sich ablenken lässt und vom einen zum anderen springt. Die Praxis der Achtsamkeit bedeutet, unsere Aufmerksamkeit immer wieder liebevoll zu unserem Fokus zurückzulenken. Auf diese Weise lernen wir die Funktionsweise unseres Geistes kennen und verbessern unsere geistige Leistungsfähigkeit. Kleinere Kinder lernen, ihre Gedanken wie vorbeiziehende Wolken zu beobachten, was besonders dann hilfreich ist, wenn die Umsetzung dieses Gedankens sie in Schwierigkeiten bringen könnte. Uns Erwachsene lehrt diese Praxis das Beobachten der Gedanken, dadurch weniger impulsiv zu sein und nicht in endlose Grübeleien zu verfallen.

Emotionale Kompetenz

Sobald wir mit der Sprache der Körperempfindungen und der Funktionsweise unseres Geistes vertraut sind, können wir uns der Sprache des Herzens zuwenden. Wir lernen ungesunde Gedankenmuster und die darunterliegenden Gefühle zu erkennen. Wenn wir unser Stresslevel und unseren emotionalen Zustand bewusst wahrnehmen, verbessert das unsere Impulskontrolle und die Emotionsregulation. Außerdem lernen wir, gesunde Emotionen wie Dankbarkeit, Empathie und Liebe zu entwickeln. Wut und Angst werden dabei nicht unterdrückt; wir öffnen vielmehr unsere mitfühlende Aufmerksamkeit für das gesamte Spektrum der Emotionen. Wenn wir mit all unseren Emotionen präsent sind, dann werden wir Zufriedenheit, Mitgefühl und Dankbarkeit verspüren, während Gefühle wie Wut, Angst und Depression an Gewicht verlieren. Das ist eine der erstaunlichen

Folgen von Achtsamkeit. Einige Emotionen sind sehr schmerzhaft, doch wenn wir sie bewusst wahrnehmen, öffnet sich unser Herz und wir werden mitfühlender uns selbst und unserer Umgebung gegenüber.

Soziale Kompetenz

Nachdem wir Mitgefühl und Emotionsregulation geübt haben, können wir diese Fähigkeiten als Botschafterinnen der Achtsamkeit in die Welt tragen. Wir entwickeln Empathie für unsere Freunde, unsere Familie und irgendwann auch für die Menschen, die uns auf die Nerven gehen. Wir können Achtsamkeit dazu nutzen, um unsere Annahmen zu hinterfragen und andere Perspektiven zu verstehen. So sehen wir die Welt mit frischen, emphatischen und verständnisvollen Augen. Ob im Lehrerzimmer, in unseren Liebesbeziehungen oder der sozialen Dynamik auf dem Spielplatz, es gibt so viel zu lernen über emphatische Kommunikation und soziale Kompetenz. Wir lernen Achtsamkeit nicht nur, um in einer kriegerischen Welt zu innerem Frieden zu finden. Wir entwickeln unseren inneren Frieden, um vorzuzeigen, was alles möglich ist, und uns für Gleichberechtigung und Integration unserer Schüler und Mitmenschen einzusetzen.

Globale Kompetenz

Unser Mitgefühl muss nicht auf unsere unmittelbare Umgebung beschränkt bleiben. Mit der Zeit kann man Verständnis und Umsicht für alle auf diesem Planeten entwickeln – selbst für Vögel, Hirsche und Ozeane. Wenn wir unsere achtsamen Augen öffnen, beginnen wir die Vernetzung aller Dinge zu erkennen und verstehen langsam, wie unser Handeln die Welt beeinflusst. Wir begreifen auch, dass unsere Umgebung, unsere Stimmung und unsere psychische Verfassung zusammenhängen. Oft ist uns gar nicht bewusst, wie negativ das grelle, fluoreszierende Licht im Klassenzimmer auf unsere Schüler, Schülerinnen und uns wirkt. Durch ein besseres Verständnis, wie wir die Welt beeinflussen und von ihr beeinflusst werden, können wir mehr Verantwortung für unser Leben übernehmen. Wenn wir uns für eine globale Sicht der Welt öffnen, erweitern wir unser Mitgefühl

und unser Verständnis auf all die Milliarden Wesen da draußen, die nach Geborgenheit, Gesundheit und Zufriedenheit streben, wie wir eben auch.

Wie nutzt man dieses Buch

Ziel dieses Praxisbuches ist es, Pädagoginnen zu befähigen, Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in ihre Arbeit miteinzubeziehen und so positive Veränderungen im Leben einzelner und der Gemeinschaften zu bewirken. Um Achtsamkeit authentisch und effektiv unterrichten zu können, bedarf es einiger wichtiger Schritte, die wir hier zusammen durchgehen.

Der erste Abschnitt – *Wir beginnen mit uns selbst* – ist ein Mini-Achtsamkeitstraining, eine Möglichkeit für Erwachsene, ihre eigene Selbstwahrnehmung und inneren Ressourcen zu stärken. Bevor wir in der Lage sind, unsere Schüler anzuleiten, müssen wir selbst mit dem Gelände vertraut sein. In persönlichen Achtsamkeitsübungen erkunden wir das Gelände des Körpers, des Geistes, des Herzens, der Gesellschaft und der Ökologie. Übungen und Empfehlungen helfen uns eine Achtsamkeitspraxis aufzubauen, die dann als Grundlage für unseren Unterricht dient. In diesem Abschnitt lernen wir, dann achtsam zu sein, wenn es darauf ankommt: im alltäglichen Chaos unserer Klassenzimmer, bei drohendem Burnout und sekundärer Traumatisierung. Wir nehmen uns auch Zeit, um unsere emotionale Reife zu erkunden. Bevor wir Achtsamkeit vermitteln können, müssen wir uns selbst der Kunst der Introspektion und emotionalen Intelligenz widmen, damit wir in der Lage sind, Achtsamkeit vorzuleben, und nicht die eigenen Themen auf die Schülerinnen projizieren.

Im zweiten Abschnitt *Schüler mit Achtsamkeit bekannt machen: Ressourcen und Anregungen* lernen wir die Praxis, die wir selbst entwickelt haben, bei unseren Schülerinnen und Schülern anzuwenden. Wir erkunden Tools, um auf achtsame Weise zu unterrichten und den Schülern achtsamkeitsbezogene Themen nahezubringen. Wir überlegen auch, wie unsere Umgebung aussehen sollte, damit sich die Schülerinnen darin so zufrieden, entspannt und konzentriert wie möglich fühlen können. Dann überlegen wir, wie wir unsere achtsame Präsenz bei verschiedenen

Altersgruppen und ethnischer Zugehörigkeiten, traumatisierten Kindern und Kindern mit speziellen Bedürfnissen einsetzen können. Wir lernen alle Kinder miteinzubeziehen und Achtsamkeit auf eine Art und Weise zu präsentieren, die den Kindern Spaß macht.

Der Abschnitt *Achtsamkeitsübungen für Schüler: Aktivitäten, Übungen und Techniken für den Unterricht* ist eine Sammlung von achtsamkeitsbasierten Unterrichtsstunden. Bevor wir mit dem Programm beginnen, beleuchten wir zehn forschungsbasierte Achtsamkeitsaufgaben. Wir sehen uns auch an, wie man Achtsamkeit präsentiert, damit sie für die Schülerinnen zugänglich und interessant ist, und wie die folgenden 25 Übungen des Programmes strukturiert sind. Jede Übung enthält Lernziele, Vorschläge für unterschiedliche Altersgruppen und andere Hinweise zur praktischen Umsetzung. Die Abfolge der Übungen orientiert sich an den fünf Kompetenzen, körperliche, geistige, emotionale, soziale und schließlich globale Kompetenz. Dabei wird klar, warum diese Reihenfolge wichtig ist, denn die Übungen bauen auf die in den vorhergehenden Übungen erlernten Fähigkeiten auf. Schließlich gibt es fünf Integrationsübungen, die hilfreich sind, um die Übungen in den Schulalltag einfließen zu lassen.

Der letzte Abschnitt – *Empfehlungen zur Integration* – zielt darauf ab, die Inhalte in unserem Leben und unserer Arbeit umzusetzen. Arbeitsblätter und Empfehlungen in diesem Kapitel liefern praktische Unterstützung. Sie finden dort Empfehlungen von anderen Lehrenden und führenden Persönlichkeiten der Bewegung für Achtsamkeit in der Schule, sowie Arbeitsblätter für die Gestaltung ihrer eigenen achtsamkeitsbasierten Stunden und die Präsentation von Achtsamkeit für ein größeres Publikum. Im letzten Abschnitt erkunden wir, wie man Achtsamkeit effektiv und fließend in den Schulalltag integriert.

Zeit für Achtsamkeit finden

Oft wissen Lehrende nicht, wie sie die Zeit für eine Achtsamkeitsübung finden sollen, bei denen die Kinder einfach nur dasitzen und nichts tun. Doch sobald die Lehrenden sich diese Zeit einmal genommen haben –

I

Beginnen wir mit uns selbst

Leute, die mich seit Jahren nicht gesehen haben, sagen, dass ich Ruhe. ausstrahle. Stell dir vor! Meine Achtsamkeitspraxis ist zur Gewohnheit geworden, wie Zahnseide verwenden, doch mit wesentlich offensichtlicheren Ergebnissen. Ich liebe die Praxis und ich liebe, wie ich mich dadurch fühle.

GREGORY DAVID, GRUNDSCHULLEHRER, NEW YORK CITY

Sich Achtsamkeit zu eigen machen

Nach fünfzehn Jahren im Klassenzimmer, graute Teresa vor jedem Schultag. Noch nie hatte sie eine Klasse mit so vielen dysregulierten und gestressten Kindern unterrichtet. In manchen Augenblicken eines Schultages, hin- und hergerissen von den mannigfaltigen Bedürfnissen und Ansprüchen ihrer 25 Zweitklässler, merkte sie, wie ihr Herz raste, ihre Gefühle rotierten und sie sich am Rande eines Nervenzusammenbruchs bewegte. Bei dem Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, an dem sie teilnahm, lernte sie zu entschleunigen, ein wenig Abstand von ihren angsterfüllten Gedanken zu gewinnen und mit den aufgewühlten Gefühlen, die in ihrem Körper aufstiegen, Freundschaft zu schließen. Langsam erkannte sie, dass sie sich in ihrem Inneren selbst wie eine aufgeregte Zweitklässlerin fühlte, und lernte, das verschreckte innere Kind in die Arme zu schließen, wenn die Panik in ihr hochstieg.

Erstaunlicherweise fühlte sie sich durch ihre Praxis nicht nur selbst wesentlich ruhiger und friedlicher, sondern mit ihr schienen sich auch ihre Schüler und Schülerinnen zu entspannen. Wenn sich nach dem Turnunterricht das übliche Chaos breit machte und Teresas Anspannung wuchs, hielt sie inne, ließ sich in das Gefühl fallen und versuchte es anzunehmen. Und irgendwie entspannten sich die Kinder mit ihr. Als hätte sie einen Eiswürfel in ein Glas heißes Wasser fallen lassen. Die erhitzten Gemüter beruhigten sich.

Und Teresas Achtsamkeitspraxis zeigte nicht nur bei ihren eigenen Schülerinnen Wirkung, nach einiger Zeit bemerkten es auch die Nebenklassen. Ihre Kollegen sagten etwas wie: „Hast du ihnen eine Happy-Droge verpasst? Kannst du mir zeigen, wie ich das mit meinen Kindern machen

kann?“ Die Zauberkunst, die Teresa erlernt hatte, lautete: wenn wir Verantwortung für unsere eigene, innere Transformation übernehmen, können wir auch bei der Welt um uns Großes bewirken. Wenn wir zu dem Frieden werden, den wir in unserem Klassenzimmer sehen wollen, fühlen sich die Schüler und Schülerinnen friedlich, wenn sie in unserer Nähe sind.

Geschichten wie die von Teresa höre ich immer wieder von Pädagoginnen, die an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten und schon allein dadurch anderen den Weg weisen. Ich höre jedoch auch Folgendes ständig: „Ich versuche meinen Schülern und Kollegen Achtsamkeit zu vermitteln, damit sie entspannter und zufriedener sein können, doch sie hören mir einfach nicht zu.“ Manchmal fühlt man sich wirklich alleine, wenn man ein Lehrer ist, der sich in Achtsamkeit verliebt hat und alle mühsam kämpfenden Schüler und Kolleginnen an den positiven Auswirkungen teilhaben lassen möchte. Und doch kann man niemandem Achtsamkeit aufdrängen. Achtsamkeit ist nicht der nächste Trend in der Lehrplanentwicklung, den wir den Schulen aufzwingen. Sie ist ein organischer Prozess, der mit unserer persönlichen Entwicklung beginnt und sich durch echtes Interesse und Offenheit weiterverbreitet.

Vielleicht kommt die Schulinspektorin in unsere Klasse und ist so begeistert, dass sie uns bittet allen Lehrenden in ihrem Bezirk Achtsamkeitsunterricht zu erteilen. Oder wir verbringen unser gesamtes Berufsleben in einem einzigen Klassenzimmer, in das alle Kinder gerne kommen, weil sie es als sicheren Hafen für ruhiges und kreatives Lernen empfinden und keine einzige andere Lehrerin oder Administrator merkt etwas davon. Wir können nichts erzwingen. Die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen birgt jedoch eine unglaublich transformative Kraft.

In einem späteren Abschnitt dieses Buches widmen wir uns dem Achtsamkeitsunterricht. Bevor wir jedoch zu unserer beruflichen Weiterentwicklung kommen, beginnen wir mit unserer persönlichen Entwicklung. Dazu sollten wir uns zunächst bewusst machen, dass alles, was wir mit Achtsamkeit erreichen wollen, bereits hier ist. Wir müssen nirgends hingehen und nichts kaufen – Achtsamkeit ist eine innere Angelegenheit. Ruhe, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Präsenz sind Seinszustände,

die wir in uns tragen und stärken, wenn wir innehalten und uns unserer inneren Welt zuwenden. Selbst ohne jegliches Achtsamkeitstraining können wir unsere alltäglichen Gedanken, Gefühle und Empfindungen hier und jetzt fließen lassen und einen Augenblick innehalten, gerade lang genug, um unserem Bewusstsein eine kleine Pause zu gönnen und wahrzunehmen, was um uns herum passiert. Nehmen wir alles einige Minuten lang in uns auf und betrachten die Wetterlage des gegenwärtigen Augenblicks.

In den folgenden Übungen befassen wir uns mit den Bereichen des Körpers, des Geistes, des Herzens, der Gesellschaft und der Ökologie. Bei jedem Innehalten und bei jeder Reflexion spielen alle diese fünf Bereiche eine Rolle, doch ohne achtsame Präsenz zieht oft viel von dem, was in unserer Welt passiert, an uns vorüber. Auch wenn wir diese fünf Dimensionen hier zunächst getrennt betrachten, ist unser eigentliches Ziel, sie zu einem integrierten Ganzen zusammenzuführen.

Die Achtsamkeitskompetenzen

Körperkompetenz

Viele von uns haben so viele Aufgaben und Verpflichtungen, dass wir unser Gehirn ständig mit durchgetretenem Gaspedal auf höchster Drehzahl fahren. Wenn wir zu einer der seltenen Pausen in unserem Leben gelangen, vor einer roten Ampel oder in der Badewanne, dann wissen wir nicht mehr, wie man in den Leerlauf zurückschaltet. Schließlich hantieren wir verzweifelt an der Gangschaltung herum und unser Gehirn rotiert, obwohl wir endlich ein wenig Zeit hätten, um einen wertvollen Moment des Friedens zu genießen.

Bei einem Leben im dritten, vierten oder fünften Gang, wissen wir manchmal gar nicht mehr, wie sich der Leerlauf anfühlt. Wenn wir uns ins Bett legen, um zu schlafen, läuft unser Geist immer noch auf 100. Um zur Ruhe zu kommen, stellen wir zuerst einmal fest, auf welchem Stress-Level wir uns gerade befinden. Dazu erforschen wir die wichtigsten Stresszonen im Körper, wie die Schultern, das Kiefergelenk, den Magen und die Brust. Die Empfindungen, die wir wahrnehmen, müssen wir auch nicht loswerden, wir bemerken einfach Enge und Anspannung in diesem Bereich, begegnen ihr mit liebevoller Zuwendung und bringen ein Gefühl der Entspannung dorthin. „Versuch dich zu entspannen“ hilft nicht – Entspannung passiert, wenn wir aufhören, es zu versuchen.

Übung: Entspannung für Anfänger

Legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und verschaffen Sie sich einen ersten Überblick darüber, was gerade in Ihrem Körper vorgeht, vergleichbar mit einer inneren Wetterkarte. Spüren Sie die Aufregung, die Ruhe, das Glücksgefühl, die Traurigkeit, den Schmerz. Was immer Sie bemerken, nehmen Sie wahr, ohne es verändern zu wollen.

Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper, nehmen Sie Anspannung und Entspannung in Ihrem Atem wahr. Beginnend bei Kopf und Gesicht, gibt es da irgendeine Anspannung der Muskeln? Wenn Sie Anspannung bemerken, spannen Sie den Muskel beim Einatmen ein wenig mehr an und lassen ihn dann beim Ausatmen mit einem großen Seufzer los.

Dann gehen Sie zur Nacken- und Schultermuskulatur weiter. Schauen Sie beim Einatmen, ob Sie in diesem Bereich Spannung wahrnehmen und spannen Sie ein wenig mehr an. Beim Ausatmen lassen Sie den Muskel los, lassen ihn lang und weich werden und in das Bett oder die Couch, auf der Sie liegen, schmelzen.

Gehen Sie mit diesem achtsamen Ein- und entspannenden Ausatmen durch den Körper und nehmen Sie sich für jeden Bereich etwa eine Minute Zeit. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Armen und Händen, dann zum Herzen, dem Bauch, dem oberen und unteren Rücken und schließlich zu den Beinen und Füßen. Wandern Sie durch den Körper und stellen Sie fest, wo Sie Spannung bemerken, verstärken Sie die Spannung beim Einatmen und lassen Sie sie mit einem langen entspannendem Ausatmen los.

Sobald Sie den Körper von Kopf bis Fuß durchgegangen sind, atmen Sie einige Minuten lang einfach in den ganzen Körper wie in einen großen Luftballon, bemerken beim Einatmen, wenn Spannung da ist und lassen allen Stress beim Ausatmen in den Boden abfließen.

Und im Alltag

Wenn Sie bereit sind aufzustehen, nehmen Sie sich vor, die Spannung und Entspannung im Körper auch weiterhin wahrzunehmen. Wie reagiert ihr Körper, wenn Sie Ihr Handy aufdrehen oder in Ihr Auto steigen? Spannen Sie vielleicht die Schultern und den Brustbereich an? Erinnern wir uns daran, dass unser Atem immer bei uns ist und dass wir unser Stressniveau einfach wahrnehmen und unseren Körper dann mit dem Atem entspannen können.

Geistige Kompetenz

Als ich ein Achtsamkeitstraining für Lehrende an der pazifischen Küste Kaliforniens leitete, stellte mir die Direktorin einer Grundschule eine vorausschauende Frage. „Meinen Atem einfach nur zu spüren ist wirklich langweilig, kann ich mir nicht einfach vorstellen, ich bin am Strand und beobachte Delfine und Wale, die sich in den Wellen tummeln?“ Auch ich liebe es, Wale und Delfine zu beobachten, also konnte ich ihre Frage gut nachvollziehen. Ich antwortete: „Es klingt, als ob sie wirklich gerne am Meer sind.“ Sie sah mich an, als ob ich sie ertappt hätte. „Eigentlich ist es wirklich frustrierend. Alle sind dabei Wale auszumachen, aber ich bin so beschäftigt damit, mir über meine Familie zu Hause Sorgen zu machen, dass ich sie ständig verpasse!“

Wenn wir uns leicht ablenken lassen, ist es schwierig für uns im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben, selbst wenn es sich um die kostbaren Dinge unseres Lebens handelt, wie unsere Familie, ein wunderschöner Sonnenuntergang oder ein köstliches Essen. Unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren, ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Das einfache Sitzen in Stille mit dem Fokus auf den Atem und so wenig Ablenkung wie irgend möglich ist eine großartige Möglichkeit diesen Fokus-Muskel zu trainieren. Wenn wir unsere Konzentrationsfähigkeit stärken, lernen wir scheinbar langweilige Erfahrungen, wie das Ein- und Ausströmen des Atems aus unserem Körper wertzuschätzen. Wenn wir diese Fähigkeit verbessern, sind

wir eher in der Lage, die spielenden Wale und Delfine, das Lachen unserer Kinder und all die scheinbar alltäglichen Geheimnisse unseres Lebens zu genießen. Nach dem Training schrieb mir die Direktorin Folgendes: „Sobald ich gelernt hatte, das Sitzen in Stille und das Spüren des Atems zu schätzen, konnte ich all die Gedanken loslassen und den Spaziergang am Meer wirklich genießen. Und wenn ich dann nach Hause kam, merkte ich, dass ich voll und ganz bei meiner Familie anwesend sein konnte.“

Übung: Den Aufmerksamkeitsmuskel kräftigen

Setzen Sie sich bequem aber aufrecht hin und nehmen Sie die richtige Haltung für unsere Übung von Fokus und Entspannung ein. Beginnen Sie mit einigen langen Atemzügen, strecken Sie die Wirbelsäule beim Einatmen in die Länge und lassen Sie Muskeln und Knochen bei jedem Ausatmen nach unten zur Erde hin entspannen. Lassen Sie Ihren Atem jetzt ganz natürlich fließen und konzentrieren Sie sich auf die körperliche Erfahrung der vier Punkte des Atems:

- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Gefühl des gesamten Einatmens.
- Nehmen Sie wahr, wie es sich vor dem Ausatmen anfühlt, wenn die Lungen ganz gefüllt sind.
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu der körperlichen Erfahrungen des gesamten Ausatmens.
- Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, bevor Sie wieder einatmen, wenn die Lunge leer ist.

Unser Atem bewegt sich organisch durch diese vier Punkte und wir können unsere fokussierte Aufmerksamkeit auf die Empfindungen und das Erleben jedes einzelnen Atemzuges richten. Wenn unser Aufmerksamkeitsmuskel kräftiger wird, merken wir, wie komplex diese Atembewegung ist. Dann konzentrieren wir uns nicht mehr auf die einzelnen Punkte des Atems sondern bleiben einfach bei unserem Atmen und beobachten es wie Wellen am Strand, die kommen und gehen.

Beginnen wir mit uns selbst

Von Zeit zu Zeit wird Ihre Aufmerksamkeit abschweifen. Messen Sie dem keine Bedeutung zu, denn jeder Geist wandert. Unsere Aufgabe ist es, ein größeres Verständnis für die Funktionsweise und die Bewegungen unseres Geistes zu entwickeln. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit vom Atem abgelenkt werden, dann nehmen wir einfach wahr, wohin es uns getrieben hat. Das mag ein Gedanke, eine starke Empfindung oder ein Gefühl sein, und dann kehren wir sanft zu unserem Atem zurück. Indem wir unseren Fokus immer wieder gewissenhaft zu unserem Atem zurückbringen, stärken wir unsere Aufmerksamkeit und gewinnen gleichzeitig Einblicke in die Funktionsweise unseres Geistes.

Und im Alltag

Das Ende der Übung ist nicht das Ende unserer Achtsamkeitspraxis. Während wir durch den Tag gehen bieten sich ständig neue Gelegenheiten, in denen wir wahrnehmen können, wie unsere Aufmerksamkeit von der anstehenden Aufgabe abgelenkt wird und wir sie wieder und wieder sanft dorthin zurücklenken können. Erinnern wir uns daran, die intensive Auseinandersetzung mit unseren Schülerinnen und Schülern, unser Essen und jeden Atemzug bewusst zu genießen.

Emotionale Kompetenz

Wenn ich mit Kindergartenkindern die Praxis der Herzensöffnung mache, beginne ich mit den Worten: „Wir wollen uns selbst einmal fest umarmen.“ Kein Problem für einen Fünfjährigen. Sie wickeln ihre Arme um sich und sagen allerlei liebe Dinge, wie „Möge jeder Tag mein Geburtstag sein!“ Etwas schwieriger ist es für die Kleinen schon, wenn ich sie bitte, ihre Kindergartenkolleginnen anzusehen und ihnen liebevolle Botschaften zu senden. Je jünger wir sind, desto eher sind wir scheinbar in

Innere Bestandsaufnahme

Welche Übungen haben Sie heute gemacht, wann haben Sie sie gemacht und wie lange?

Stressreduktion: Wie hoch war Ihr Stresslevel heute?

entnervt				neutral					gechillt
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fokussierte Aufmerksamkeit: Wie gut konnten Sie sich heute konzentrieren?

abwesend				neutral					fokussiert
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Empathie: Wie freundlich waren Sie heute zu den Menschen, mit denen Sie zu tun hatten?

rüpelhaft				neutral					freundlich
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Resilienz: Wie haben Sie heute in unangenehmen Situationen reagiert?

überfordert				neutral					gelassen
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selbstmitgefühl: Wie liebevoll waren Sie heute sich selbst gegenüber?

streng				neutral					liebevoll
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zufriedenheit: Wie ausgeglichen war Ihre Stimmung heute?

unzufrieden	neutral				zufrieden				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Offenheit: Wie bewusst konnten Sie heute Ihrer Umwelt begegnen?

verschlossen	neutral				offen				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Emotionale Selbstregulation: Wie schätzen Sie Ihre Impulskontrolle heute ein?

rücksichtslos	neutral				wachsam				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Metakognition: Wie geschäftig war Ihr Geist heute?

hektisch	neutral				ruhig				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Exekutive Funktionen: In wieviel Drama haben Sie sich heute verwickeln lassen?

nervenaufreibend	neutral				friedlich				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kognitive Flexibilität: Wie leicht konnten Sie sich heute auf Veränderungen einstellen?

schwierig	neutral				reibungslos				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Übungen zur Körperkompetenz

Wenn wir die Anwesenheit kontrollieren, fragen wir die Schülerinnen, ob sie da sind, doch selbst wenn sie genau vor uns sitzen, heißt das noch lange nicht, dass sie präsent sind. Tatsächlich beginnt Präsent-Sein im Körper. Wir lernen, uns zu entspannen, die Bewegung unseres Atems zu spüren und die Landkarte der Körperempfindungen zu erkunden. Wir bereiten unsere Schüler aufs Lernen vor, indem wir ihnen helfen, ihr Nervensystem zu beruhigen und ihre Aufmerksamkeit in den Empfindungen des gegenwärtigen Augenblicks zu verankern, damit ihr Geist nicht so viel umherschweift. Physische Empfindungen sind der Grundstein für die folgenden Achtsamkeitsübungen. Um Fokus zu entwickeln, müssen wir unsere Aufmerksamkeit in unserer gegenwärtigen körperlichen Erfahrung verankern. Um unsere Emotionen zu regulieren, müssen wir bewusst wahrnehmen, wie diese Emotionen sich in unserem Körper anfühlen. Deshalb beginnen wir mit dem grundlegenden Körperbewusstsein.

Schüttel es ab

Um sich in der Klasse entspannen und wohlfühlen zu können, ist es wichtig, den Schülerinnen zu zeigen, wie sie ihr Nervensystem zur Ruhe bringen können. Wenn die Klasse sehr unruhig ist, helfen bestimmte Übungen, die regulierend und entspannend wirken. Wir erkunden spielerische Wege, den Stress wahrzunehmen und sich zu entspannen. Durch den Wechsel zwischen Chaos und Stille fördern wir außerdem die kognitive Flexibilität.

LERNZIELE

Stressreduktion, Impulskontrolle,
kognitive Flexibilität, Zufriedenheit

Vorbereitung und Hinweise

Gerade bei Schüttel-Übungen sollten Sie vorsichtig sein, die Aufstellung im Raum so zu wählen, dass die Schüler einander nicht anrempeln oder wehtun. Sie sollten in der Lage sein ihre Arme im Stehen seitlich auszustrecken, ohne irgendjemanden oder irgendetwas zu berühren.

Eine Rassel eignet sich gut, um den Beginn und das Ende der Schüttelzeit anzuzeigen. Nehmen Sie ein Regenholz, einen Schlüsselbund oder die Aufnahme von einem Lied, um anzuzeigen, wann die Bewegung beginnen und enden soll.

Übung

Zu Beginn spannen die Kinder ihren Körper bei jedem Einatmen an und lassen beim Ausatmen alles mit einem großen Seufzer los. Sie können ihre Fäuste, ihr Gesicht und den ganzen Körper anspannen, während sie einatmen, und dann, während sie ausatmen, alles entspannen, so dass sie so locker sind wie eine gekochte Nudel. Das versuchen sie etwa 10 Atemzüge lang. Danach spüren sie ihren Atem 10 Atemzüge lang, ohne irgendetwas anzuspannen. Fragen Sie, was sie gespürt haben.

Sobald ihnen das Anspannen und Entspannen gelingt, können sie zum Schütteln übergehen. Die Schüler stehen auf und beginnen ihre Füße zu schütteln. Dann die Beine, weiter über die Hüfte, Bauch und Brust, die Arme, den Kopf und Hals, bis sich ihr ganzer Körper in einer Schüttelbewegung befindet. Eine Rassel eignet sich gut, um die Schüttelbewegung akustisch zu begleiten.

Zwischendurch rufen Sie immer wieder „stillhalten!“ oder bitten die Schülerinnen einfach, innezuhalten, wenn Sie mit dem Rasseln aufhören. Während dieser kurzen Pausen spüren die Kinder nach, was in ihrem Körper vorgeht. Dann rufen Sie wieder „Schütteln“ oder rasseln einfach weiter und alle schütteln sich wieder. Laden Sie die Schüler ein, in ihren Körper hineinzuspüren, während der Schüttelbewegung, im Ruhezustand und am Übergang zwischen diesen beiden Phasen.

Wenn die Klasse bereit ist, können die Kinder auch ihre Zunge bewegen und zu diesem „Züngeln“ unsinnige Geräusche machen. Alles zur gleichen Zeit. Nach einigen Zyklen von Schütteln und Stillsein fragen Sie die Kinder, was ihnen aufgefallen ist.

Fragen für den Dialog

Welchen Unterschied habt ihr gespürt zwischen angespannt und entspannt sein?

Wie war es für euch zwischen Schütteln und Still-Sein hin und her zu wechseln?

Zitat und Inspiration

Erlauben wir dem Geist ein wenig Erholung, damit er dann umso frischer zur Arbeit zurückkehren kann.

SENECA

Achtsamkeitstagebuch

- **Zeichnen:** Zeichnet eine Seite des Papiers in Chaos und die andere Seite ruhig und entspannt.
- **Schreiben:** Schreibt über Situationen in eurem Leben, in denen Ihr euch regelmäßig gestresst und über andere, in denen Ihr euch ruhig und entspannt fühlt.

Achtsame Lebenspraxis

Bitten Sie die Schülerinnen, auf Momente in ihrem Tagesablauf, zu achten, in denen sie sich angespannt oder entspannt, chaotisch oder ruhig fühlen. Fragen Sie sie, ob es ihnen möglich ist, diese Momente zu erkennen und dann bewusst vom Chaos zur Entspannung zu wechseln. Wenn sie bemerken, dass sie angespannt sind, können sie sich achtsam entspannen; wenn es sehr chaotisch ist, können sie eine kleine, achtsame Pause einlegen.

Alter und Entwicklungsstufe

- **5- bis 10-jährige:** Jüngeren Schülern machen diese Übungen meistens Spaß, besonders wenn sie spielerisch gestaltet werden oder wenn sie in eine Geschichte eingebettet sind. Wenn wir kleinere Kinder auffordern, sich zu schütteln und dumme Geräusche zu machen, sollten wir sicherstellen, dass sie einander nicht anrempeln und in der Lage sind, nach dem Schütteln wieder zur Ruhe zu kommen.
- **11- bis 17-jährige:** Jugendliche und junge Erwachsene müssen den Sinn der Übung verstehen. Erklären Sie die neurowissenschaftlichen und gesundheitlichen Auswirkungen von Stress und Entspannung. Einige Schülerinnen fühlen sich vielleicht zu unsicher, um sich zu schütteln und unsinnige Geräusche zu machen. Erinnern Sie alle daran, einander während der Übung nicht anzusehen und wiederholen Sie, dass niemand gezwungen ist mitzumachen.

Soziale Kompetenz

Mobbing, soziale Ausgrenzung und andere Formen sozialer Grobheit wirken äußerst verstörend auf die Betroffenen und die Gemeinschaft als Ganzes. Durch die folgenden Übungen wollen wir Offenheit, Empathie und Kommunikationsfähigkeit der Schüler stärken und eine achtsame Gemeinschaft schaffen. Wir nutzen Eigenschaften, die wir durch das Beobachten unserer Gedanken und Emotionen bereits entwickelt haben, um unbewusste Vorurteile bewusst zu machen, einander mit Verständnis zu begegnen und liebevolle Güte zu entwickeln. Durch diese Praktiken motivieren wir die Schülerinnen, die wundervollen Eigenschaften, die sie entwickelt haben, in die Welt zu tragen und positive Veränderungen zu bewirken.

Genau wie ich

Wenn Schüler lernen, Herzenswärme zu entwickeln, beginnen sie ihr Herz für andere zu öffnen. Dazu brauchen sie emphatisches Verständnis für die Welt dieses anderen Menschen. Statt ihnen einfach zu sagen: Seid nett zueinander, bieten wir ihnen einen Einblick in das Herz anderer Schülerinnen. So können sie zukünftige Lebensentscheidungen von einem Ort des Mitgefühls und des Verständnisses aus treffen.

LERNZIELE

Empathie, exekutive Funktionen, Emotionsregulation, fokussierte Aufmerksamkeit, Selbstmitgefühl, Offenheit, Zufriedenheit, kognitive Flexibilität

Vorbereitung und Hinweise

Wenn wir Herzensöffnung praktizieren, brauchen wir einen geschützten, ungestörten Raum. Erinnern Sie die Schüler daran, dass alles, worüber hier gesprochen wird, vertraulich ist und mit niemandem außerhalb der Gruppe besprochen werden darf. Wir wollen einen Raum schaffen, der

den Schülerinnen die Sicherheit vermittelt, die sie brauchen, um sich wohl zu fühlen und Verletzlichkeit zuzulassen.

Übung

Die Schüler richten ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem, spüren die Bewegung in ihrem Körper. Sagen Sie ihnen, dass die Herzensöffnung-Übung ihren Empathie-Muskel kräftigt.

Nun senden die Schülerinnen sich selbst einige der guten Wünsche, die sie in einer vorhergehenden Stunde gelernt haben. Geben Sie einige Beispiele, wie „möge ich glücklich sein“, „möge ich sicher sein“ und „möge ich stark und gesund sein“. Die Schüler wählen die guten Gedanken selbst aus.

Nun denken sie an jemanden, die sie sehr mögen: eine Freundin, ein Familienmitglied oder auch ein Haustier. Dann senden sie dieselben Wünsche an diesen Menschen oder diesem Tier: „Genau wie ich, möchte diese Person glücklich sein“, „genau wie ich möchte diese Person sicher sein“, „genau wie ich möchte diese Person stark und gesund sein.“ Sie denken weiter an diese Person und senden alleine weitere „Genau wie ich“-Sätze.

Schließlich bitten wir sie, sich jemanden vorzustellen, der ihnen ein bisschen auf die Nerven geht. Das kann jemand aus der Klasse sind, ein Geschwisterteil oder auch eine Lehrerin. Während sie sich diesen Menschen vorstellen, sagen sie dieselben Sätze und schauen, ob sie es wirklich empfinden können: „Genau wie ich, möchte diese Person glücklich sein“, „genau wie ich möchte diese Person sicher sein“, „genau wie ich möchte diese Person stark und gesund sein.“ Sie denken weiter an diese Person und senden weitere „Genau wie ich“-Sätze.

Fragen für den Dialog

Wie fühlt es sich an, Menschen, die Dir auf die Nerven gehen, gute Wünsche zu senden?

Warum glaubst du, ist es wichtig Empathie zu üben?

Zitat und Inspiration

Drei Dinge sind wichtig im Leben des Menschen. Das erste ist freundlich zu sein. das zweite ist freundlich zu sein und das dritte ist freundlich zu sein.

HENRY JAMES

Achtsamkeitstagebuch

- **Zeichnen:** Zeichnet ein Bild von euch, wie ihr etwas Freundliches für andere tut.
- **Schreiben:** Schreibt über jemanden, die ihr kennt und macht eine Liste von Dingen, die ihr sagen oder tun könntet, um ihn/sie glücklich zu machen.

Achtsame Lebenspraxis

Bitten Sie die Schüler, sich etwas Freundliches zu überlegen, das sie tun können: jemandem die Tür aufzuhalten zum Beispiel, oder freundlich zu einer Schülerin zu sein, die oft alleine sitzt, oder einen Tag lang niemanden abfällig zu behandeln und über niemanden schlecht zu reden. Schauen Sie, welche kreative Ideen den Kindern einfallen.

Alter und Entwicklungsstufe

- **Bei 5- bis 10-jährigen** darf man bei dieser Übung nicht zu viel Zeit in Stille einplanen. Schlagen Sie liebevolle Sätze vor und lassen sie sie wiederholen. Kindern dieses Alters macht es auch Spaß, sich ihre eigenen freundlichen Wünsche an andere einfallen zu lassen.
- **Bei 11- bis 17-jährigen** mag es hilfreich sein, zu thematisieren, dass es leicht ist, sich selbst und anderen gegenüber kritisch und abschätzig zu sein. Warum glauben die Schüler, sind wir gemein zu uns selbst und anderen? Welche Auswirkungen haben diese Boshaflichkeiten auf uns und unsere Gemeinschaft? Glauben sie, dass die Dinge so bleiben sollten, wie sie sind? Es ist ein unglaublich großer Schritt in die richtige Richtung, wenn es Ihnen gelingt, die Schülerinnen zur Herzensöffnung zu bewegen, statt ihnen immer nur zu sagen, sie sollen nett zueinander sein.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Daniel Rechtschaffen

www.arbor-verlag.de/daniel-rechtschaffen

Online-Achtsamkeitstraining mit Daniel Rechtschaffen

www.achtsamepause.de

Achtsame Pause ist eine Plattform mit Online-Kursen, Informationen zum Thema Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen, insbesondere in der Schule, und einem Forum zum Austausch.

Daniel Rechtschaffen

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de