

Kevin Hawkins &
Amy Burke

Die
Achtsamkeits-
Toolbox

Gewahrsein-basiertes
Wohlbefinden in der Schule

Für alle
Altersstufen
von 4 - 18
Jahren

Aus dem Englischen übersetzt von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Dieses Buch ist allen Lehrern und Lehrerinnen in aller Welt gewidmet.
Ihr macht die Welt zu einem besseren Ort.

INHALT

Vorwort	7
Wie man dieses Buch benutzt	9
Einleitung: Achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden in Schulen	19
TEIL 1 ACHTSAMES GEWAHRSEIN UNTERRICHTEN	35
1. Achtsames Gewahrsein im Kindergarten	37
2. Achtsames Gewahrsein in der Grundschule	63
3. Achtsames Gewahrsein in der Mittelstufe	97
4. Achtsames Gewahrsein in der Oberstufe	143
5. Top-Tipps für den Unterricht	191
TEIL 2 ACHTSAMES GEWAHRSEIN »EINBETTEN«	205
6. Achtsames Gewahrsein im Sport und in Leistungssituationen	207
7. Achtsames Gewahrsein in der Schule	239
8. Einen kohärenten Ansatz entwickeln: die Umsetzung	269
SCHLUSSWORT	297
Achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden mit gesellschaftlichem und ökologischem Wandel in Einklang bringen	297
Liste der Abbildungen	325
Über den Autor und die Autorin	327
Danksagung	329
Ressourcen und weiterführende Literatur	333

VORWORT

»Ich bin sehr interessiert, aber wo fange ich an?« und »Wie fange ich an?« Das sind Fragen, die ich von vielen Lehrkräften höre, wenn es darum geht, achtsames Gewahrsein und die soziale und emotionale Kompetenz ihrer Schüler*innen zu fördern. Kevin Hawkins und Amy Burke, Pädagogen mit Vision, haben eine bedarfsgerechte »Toolbox« entwickelt, praktische Unterstützung und Übungen, die Lehrer*innen von der Vorschule bis zur 12. Klasse direkt anwenden können. Viele Lehrkräfte sind etwas verwirrt, wenn es um die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen achtsamkeitsbasierten Praktiken und sozialem und emotionalem Lernen geht. Sollte ich den Schwerpunkt auf Gewahrsein legen? Sollte ich mich auf sozial-emotionales Lernen (SEL) konzentrieren? Mit ihrer langjährigen Erfahrung sowohl im Unterrichten als auch in der Weiterbildung von Lehrkräften ist es Kevin Hawkins und Amy Burke gelungen, Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen zu verbinden. Diese Integration ist der Schlüssel, denn die Entwicklung eines achtsamen Gewahrseins fördert und steigert ganz wesentlich unsere Fähigkeit, mit uns selbst und anderen fürsorglich umzugehen sowie motiviert und freudvoll zu lernen.

Eine große Stärke dieses Buches ist sein sorgfältig konzipierter entwicklungsorientierter Ansatz. Er beginnt mit einfachen Übungen für kleine Kinder, die ihnen helfen zur Ruhe zu kommen und aufmerksam zu sein, und reicht bis hin zu den entwicklungsgerechten Bedürfnissen von Teenagern, einschließlich Übungen, die Angstzustände verringern

sowie die Jugendlichen bei ihrer Sinnsuche unterstützen. Die Kernkompetenzen des achtsamen Gewahrseins und der Aufmerksamkeit sind in jeder Entwicklungsphase (auch für Erwachsene!) wichtig, weshalb es von entscheidender Bedeutung ist, diese Fähigkeiten in jedem Alter geschickt zu fördern.

Natürlich hängt die wirkungsvolle Anwendung der verschiedenen, in diesem Buch vorgestellten Übungen davon ab, inwieweit die jeweilige Lehrkraft diese Werte, Haltungen und Verhaltensweisen selbst entwickelt hat und verkörpert. Hier und in Kevin Hawkins vorherigem Buch (Achtsame Lehrer – achtsame Schule) gibt es klare Anleitungen für Pädagog*innen, um ihre persönliche Achtsamkeitspraxis zu entwickeln sowie Ideen, wie sie diese Qualitäten in ihrem Unterricht verkörpern und integrieren können. Sinnvollerweise schließt das Buch mit einem wertvollen Kapitel darüber ab, wie die Transformation des gesamten Schulsystems unterstützt werden kann, bei der achtsames Gewahrsein von zentraler Bedeutung ist, um allen Lernenden – Erwachsenen und Kindern – »wahre Bildung« zu bieten. Beim Lesen dieses Buches empfand ich Freude und Vorfreude: darauf, dass Lehrkräfte neue Wege finden, Gewahrsein zu kultivieren, in ihren Schülerinnen und Schülern und sich selbst, und darauf, eine fürsorglichere und mitfühlendere Welt für alle zu schaffen. Willkommen und viel Spaß!

Mark Greenberg PhD

Emeritierter Professor, Human Development and Family Studies

Penn State University

Vorstandsvorsitzender von CREATE for Education

Wie man dieses Buch benutzt

Unser Buch bietet eine strukturierte Auswahl an Aktivitäten und Übungen, mit denen man Schülern und Schülerinnen aller Schulformen auf altersgerechte Weise ein Training in achtsamem Gewahrsein nahebringen kann. Die Übungen enthalten Anmerkungen zur Umsetzung und es gibt Tipps zu den typischen Fragen, die auftauchen können. Lehrer*innen werden ermutigt und beraten, wie sie ihre eigene Praxis des achtsamen Gewahrseins lebendig halten und während der Arbeit mit ihren Schülern und Schülerinnen verbunden sein können. Wir haben das Buch so strukturiert, dass Sie sich gezielt mit den Themen und Kapiteln beschäftigen können, die Sie am meisten interessieren. Wir empfehlen Ihnen dennoch, zuerst die Einführung zu lesen, um die besten Voraussetzungen für diese Arbeit und eine gemeinsame Basis des Verstehens zu schaffen. Wenn Sie danach direkt in die Aktivitäten und Übungen einsteigen möchten, die für die von Ihnen unterrichtete Altersgruppe am besten geeignet sind, finden Sie diese in Teil 1.

Auswählen und Mischen: Teil 1

Wir haben diese Auswahl in vier verschiedene Altersgruppen unterteilt:

Vorschule: 3–6 Jahre

Grundschule: 7–10 Jahre

Mittelstufe: 11–13 Jahre

Oberstufe: 14–18 Jahre

Diese Einteilung ist einerseits real, andererseits etwas willkürlich. Es ist natürlich sinnvoll, die Herangehensweisen und Inhalte entsprechend des Entwicklungsstands der Kinder zu variieren. Aber diese Alterskategorien überschneiden sich auch. Schüler gleichen Alters können sich in Entwicklungsstand und Engagement stark unterscheiden, und wir alle haben die Erfahrung gemacht, dass manche Klassen derselben Altersstufe viel »jünger« erscheinen als andere. Einige 13-Jährige sind möglicherweise sehr daran interessiert etwas über die wissenschaftlichen Aspekte zu hören, während manche 17-Jährige einen theoretischen Ansatz schätzen, wie wir ihn bei Erwachsenen verwenden würden. Fast alle Aktivitäten können angepasst werden, was Sprache, Tonfall und Inhalt betrifft. Wir empfehlen also, die relevante Altersgruppe zu betrachten und die Übungen dann so anzupassen, dass sie zu Ihren Schülerinnen und Schülern passen. *Schauen Sie sich auch die Aktivitäten an, die oberhalb oder unterhalb Ihrer Altersgruppe aufgeführt sind, denn auch dort können Sie Übungen und Ansätze finden, die an Ihre Lernenden angepasst werden können.*

Wie Erfahrungswerte und Forschung zeigen, lernen und verinnerlichen Schüler und Schülerinnen Aktivitäten am besten, wenn sie in einer Mischung aus Routine und Abwechslung präsentiert werden, Sie müssen also nicht das Gefühl haben, immer wieder etwas »Neues« bringen zu müssen. Vertrautheit und Vertiefung durch Beständigkeit haben auch eine Menge für sich.

Auswählen und mischen: Teil 2

In Teil 2 geht es weniger um die Altersgruppe als um Rollen und Spezialisierung. Wir möchten Sie hier zum Forschen und Experimentieren ermutigen. In diesen Kapiteln überschneiden sich so viele Bereiche, dass sie wahrscheinlich für alle interessant sind, die Achtsamkeit unterrichten.

Zum Beispiel:

- Ob Sie eine Grundschulklasse oder in der Oberstufe Sozialkunde unterrichten, es wird Sie vermutlich auch interessieren, wie Ihre Schüler und Schülerinnen achtsames Gewahrsein im Sport und in anderen Leistungssituationen nutzen können.
- Und eine Sportlehrerin, die daran interessiert ist, achtsames Gewahrsein in den Sportunterricht zu integrieren, wird profitieren, wenn sie herausfindet, wie man Schülerinnen und Schüler mit dem Achtsamkeitstraining vertraut macht und welche Möglichkeiten es gibt, diese Skills in anderen Fächern anzuwenden.
- Alle Lehrer*innen haben neurodivergente Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf in ihren Klassen. Deshalb lohnt es sich für jede Lehrkraft, den Abschnitt »Schüler und Schülerinnen mit besonderem Förderbedarf« anzuschauen.
- Achtsames Führen beschränkt sich nicht auf diejenigen mit Titeln und in verantwortungsvollen Führungspositionen – wir alle übernehmen in unterschiedlichen Kontexten Führungsrollen. Deshalb können wir alle davon profitieren, wenn wir erfahren, wie wir unsere Energie aufrechterhalten können, während wir einerseits Selbstfürsorge verkörpern und andererseits zum Wohlbefinden im gesamten Schulbetrieb beitragen.

Was wir hier meinen, geht etwas über das Thema »Wie man dieses Buch am besten nutzt« hinaus. Wir befürworten alters- und fächerübergreifende Ansätze zur Förderung des Wohlbefindens unserer Schüler und Schülerinnen – Ansätze, die Brücken zwischen Lehrkräften aus unterschiedlichen

Fachbereichen und Altersgruppen bauen. So können Angebote entstehen, die sich wohltuend auf das gesamte Klima in der Schulgemeinschaft auswirken.

Im letzten Abschnitt von Teil 2 und im Schlusswort erweitern wir unsere Perspektive und gehen auf wichtige Probleme und Herausforderungen ein: auf das Schulklima, auf einen Systemwandel und auf globale Trends in der Bildung und darüber hinaus.

Features

In diesem Buch finden Sie eine Reihe von wiederkehrenden Features, die Ihnen auf dieser Reise Orientierung geben sollen.

- Icons zeigen an, welche sozial-emotionalen Kompetenzen durch eine bestimmte Aktivität oder Übung gefördert werden (mehr dazu in der Einleitung).



Selbst-
gewahrsein



Selbst-
management



Soziales
Gewahrsein



Beziehungs-
kompetenzen



Verantwortungs-
volle
Entscheidungen

- Die Anleitungen für Lehrkräfte sollen Ihnen ein Gefühl dafür geben, wie man Aktivitäten und Übungen präsentieren und umsetzen kann, müssen aber nicht unbedingt Wort für Wort übernommen oder vorgelesen werden. Sie können sie eher als Wegweiser betrachten, die Sie zu Beginn unterstützen. Wenn Sie dann in einem kontinuierlichen Prozess Ihre persönliche Achtsamkeitspraxis entwickeln und Ihre Erfahrung beim Vermitteln dieser Übungen wächst, werden Sie zunehmend Ihren eigenen Stil finden.

- Tipps für den Unterricht basieren auf praktischen Erfahrungen bei der Vermittlung spezifischer Aktivitäten für eine Altersstufe.
- Top-Tipps für den Unterricht beziehen sich auf alle oder die meisten Altersstufen und sind am Ende von Teil 1 zu finden (siehe Kapitel 5).
- Reflexionen laden Sie ein, innezuhalten, Notizen zu machen und sich wieder mit Ihrer persönlichen Praxis und Erfahrung zu verbinden.
- Literaturempfehlungen und andere Quellen zu jedem Kapitel weisen auf zusätzliche Ressourcen und Ideen hin. Sie finden diese am Ende des Buchs. In Teil 1 können Sie auf diese zurückgreifen, um Aktivitäten und Ansätze so weiterzuentwickeln, wie sie am besten zu Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern passen.
- In den Kästen finden Sie Hintergrundwissen, Fallstudien und Forschungsergebnisse. Sie sind über das ganze Buch verteilt und enthalten ebenfalls Empfehlungen und Erfahrungen von Lehrenden in den Bereichen Wohlbefinden, SEL (sozial-emotionales Lernen) und Achtsamkeit in weltweiten Bildungssystemen.

Zusammengenommen sind diese Features weit mehr als eine simple »Toolbox«. Die Kombination aus Übungen, Aktivitäten, Handbuch und Beispielen aus dem »echten« Leben gibt Achtsamkeitslehrenden alle Werkzeuge an die Hand, die sie brauchen, um ihr eigenes »achtsames Klassenzimmer« zu entwickeln und einen Beitrag zur Verbesserung des Klimas und Wohlbefindens in ihrer Schulgemeinschaft zu leisten.

Schlüsselterminologie

Dieses Buch wurde hauptsächlich für Lehrkräfte geschrieben, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit haben. Die also schon erste Schritte zur Kultivierung des achtsamen Gewahrseins und eigener sozial-emotionalen Kompetenzen gemacht haben. Wir konzentrieren uns darauf, Ihnen zu zeigen, wie Sie einsteigen und dann ein *Achtsamkeitstraining* (Mindful Awareness Training = Achtsamkeitstraining) für Ihre Schülerinnen und

Schüler entwickeln. Und wir zeigen, wie dieses Training mit *sozial-emotionalem Lernen* (SEL) in Verbindung steht.



Ergänzende Übungen sind kurze beruhigende oder belebende Übungen, die immer wieder in den Schulalltag eingestreut werden können, um den Schüler*innen und Lehrkräften Gelegenheit zu geben, innezuhalten und neu zu beginnen.

Während Sie mit Ihrer Arbeit dazu beitragen, Gewährsein und Beziehungskompetenzen Ihrer Schüler und Schülerinnen zu fördern, werden Sie wahrscheinlich ab einem gewissen Punkt den Wunsch verspüren, mit Kolleg*innen zusammenzuarbeiten, um tiefgreifende Veränderungen im Schulsystem und Schulklima zu verankern. *Achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden* (Mindfulness Based Wellbeing = MBW) schließt diese weitergehenden Bemühungen ein und ist unsere Definition der Kombination von Programmen, Initiativen, Ansätzen und Prozessen, die alle dazu dienen, bewusst das Wohlbefinden in einer Schulgemeinschaft zu steigern: Sie fördern das Verständnis für sich selbst, füreinander und für das allgemeine Schul-Ökosystem.

Achtsam sein, achtsam unterrichten, Achtsamkeit unterrichten

Ein bedeutsamer systemischer und kultureller Wandel im Bildungswesen ist möglich. Er ist sogar unverzichtbar. Im letzten Kapitel dieses Buches zeigen wir auf, wie Menschen und Organisationen in aller Welt bereits an diesem Wandel arbeiten. Als Lehrende können wir alle eine Rolle in diesem Prozess spielen und wir können genau hier, genau jetzt, damit beginnen, indem wir uns darauf konzentrieren, *selbst der Wandel zu sein, den wir sehen wollen*.

Achtsam sein

Dieser Kernaspekt der Achtsamkeit im Bildungswesen bezieht sich auf das Kultivieren von Selbstfürsorge durch das Entwickeln einer persönlichen

Praxis der Achtsamkeitsmeditation. Man kann auf unterschiedliche Arten an eine solche Praxis herangehen, im Allgemeinen schließt sie formelle Elemente wie Sitzen, Gehen oder den Bodyscan im Liegen ein, aber auch informelle Praktiken wie die Anwendung achtsamen Gewahrseins in Alltagssituationen und überhaupt achtsamer zu leben und zu arbeiten.

Die Achtsamkeitsmeditation lernt man am besten unter der Anleitung einer erfahrenen und zertifizierten Trainerin oder eines Trainers – entweder persönlich oder online, aber es gibt auch einige sehr gute Ressourcen für autodidaktisches Lernen. Durch dieses persönliche Achtsamkeitstraining entwickeln wir allmählich mehr Selbstgewahrsein und unsere Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation verbessert sich, womit wir aktiv dazu beitragen, unsere mentale Gesundheit und Resilienz zu erhalten und zu fördern. Das ist es, was wir meinen, wenn wir von Selbstfürsorge und ihren Auswirkungen auf unser Wohlbefinden sprechen.

Wir empfehlen Lehrkräften unbedingt, diesen ersten Schritt zu tun, um ihre persönliche Achtsamkeitspraxis zu etablieren und zu festigen, bevor sie ihre Schüler und Schülerinnen in Achtsamkeit unterrichten.

Am Ende des Kapitels weisen wir auf Ressourcen hin, die Ihnen helfen können, sich auf diese wunderbare Reise zu begeben.

Achtsam unterrichten

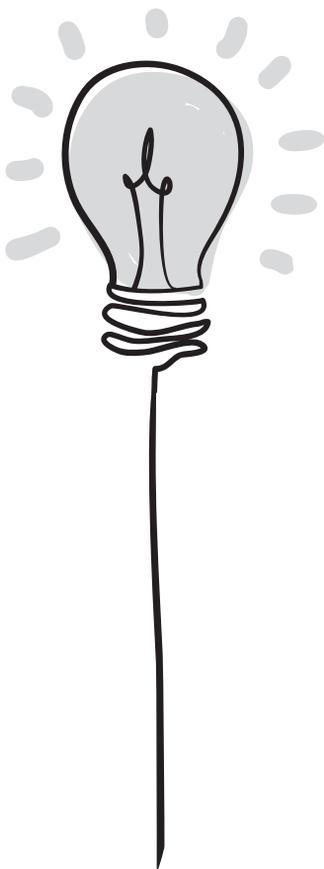
Nachdem Sie mit Ihrem Achtsamkeitstraining begonnen haben, werden Sie wahrscheinlich bemerken, wie es allmählich Ihre Arbeit, Ihre Familie und Ihre Beziehungen im Allgemeinen beeinflusst. Ohne in Ihrem Klassenzimmer das Wort »Achtsamkeit« überhaupt zu erwähnen, bringen Sie vielleicht nach und nach ein erhöhtes Gewahrsein und eine stärkere Präsenz hinein, die ganz subtil nach und nach das Lernumfeld für Ihre Schüler und Schülerinnen verändert. Die zunehmende Fähigkeit, in ihren Körper hineinzuspüren, kann Lehrkräften helfen, aus der Gedankenspirale auszusteigen, ihre emotionale Regulation zu verbessern und mehr Wärme und sogar Freude in ihre Beziehungen mit Schüler*innen und Kolleg*innen zu bringen. Wir können diese erhöhte Sensibilität auch

nutzen, um geschickter mit herausfordernden Situationen umzugehen und in unserer Art des Unterrichtens kleine Veränderungen vorzunehmen, um sensibler auf die Bedürfnisse von Einzelnen und der Gruppe einzugehen.

Achtsamkeit ist kein Wundermittel, das Ihre Reizbarkeit, Ihre Frustration oder Ihre Überreaktionen plötzlich zum Verschwinden bringt. Wir haben allerdings in unserem Leben eine tiefgreifende Wirkung durch die Achtsamkeitspraxis wahrgenommen, und diese wird untermauert durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse wie auch durch Aussagen von vielen anderen Lehrkräften, die von den positiven Auswirkungen berichten, die sich ergeben, wen man sich ein bisschen Zeit für Selbstfürsorge nimmt.

Achtsamkeit unterrichten

... ist das Thema dieses Buches. Lesen Sie weiter!



Einleitung

ACHTSAMKEITSBASIERTES WOHLBEFINDEN IN SCHULEN

Unser erstes Buch *Achtsame Lehrer, achtsame Schule* war als Einführung für Lehrkräfte und Schulleitungen gedacht, die vielleicht neugierig sind und mehr über diese Arbeit erfahren möchten. In diesem Buch haben wir drei Schlüsselaspekte von Achtsamkeit in der Bildung beleuchtet:

- Achtsam sein
- Achtsam unterrichten
- Achtsamkeit unterrichten

Wir wollten seinerzeit besonders den grundlegenden Aspekt von »Achtsam sein« hervorheben, jenen entscheidenden ersten Schritt, den wir alle tun müssen, bevor wir lernen können, Achtsamkeit zu unterrichten. Es ist dieses Fundament, das uns hilft, achtsam zu unterrichten, denn es beeinflusst stark unsere Art zu *sein* und mit unseren Schülerinnen und Schülern in Kontakt zu treten.

Dieses zweite Buch konzentriert sich nun hauptsächlich auf den dritten Aspekt – Achtsamkeit unterrichten. Wir haben es für Lehrkräfte geschrieben, die bereits eine persönliche Achtsamkeitspraxis etabliert haben. Machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie noch nicht praktiziert haben und neugierig sind: Wir zeigen Ihnen, wie Sie diesen entscheidenden ersten Schritt tun können.

Auf den letzten Seiten unseres ersten Buches haben wir auf die Herausforderung hingewiesen, die auftaucht, wenn wir auf die Transformation im Bildungswesen blicken, die notwendig ist, damit es dazu beitragen kann, eine weisere, mitfühlendere und nachhaltigere Gesellschaft zu schaffen. Wir möchten auf diese Herausforderung hier noch einmal hinweisen angesichts

- der komplexen umweltbedingten, gesellschaftlichen und spirituellen Herausforderungen unserer Zeit;
- des Gefühls der Isolation und Getrenntheit, das viele Menschen, insbesondere junge Menschen, überall auf der Welt empfinden;
- des Mangels an überzeugenden Narrativen, die unsere Schulsysteme veranlassen könnten, auf die wahren Bedürfnisse von Schüler*innen und der Gesellschaft im 21. Jahrhundert einzugehen.

Angesichts all dessen ist es Zeit, über ein neues Narrativ für das Schulwesen im 21. Jahrhundert nachzudenken – eines, das klar artikuliert, »worauf es im Leben und beim Lernen wirklich ankommt«.

Wir brauchen ein Narrativ, das Lehrende, Eltern und Schüler*innen überall auf der Welt in einem Gefühl der Sinnhaftigkeit vereint, das uns jeden Tag bei allem trägt, was wir in der Schule tun. Eines, das das Potenzial hat, Schule für alle Lernenden zu einem bedeutsamen Ort zu machen.

Könnten wir uns für einen überschaubaren Zeitraum auf einen prägnanten, universalen, grundsätzlichen Sinn und Zweck von Bildung einigen, würde das vielleicht so aussehen:

*Wir unterstützen unsere Schülerinnen und Schüler
innerhalb unserer Schulgemeinschaft dabei,
zu lernen, wie wir miteinander am besten
auf diesem Planeten leben können.*

In einer Welt, in der die Spezies Mensch unbestreitbar clever und technologisch mächtig ist, es ihr im Allgemeinen aber anscheinend an Weisheit mangelt, müssen wir unsere Bildungssysteme nutzen, um das gesunde Wachstum junger Menschen zu fördern. Indem wir ihnen Gelegenheiten bieten, Herz, Verstand und Körper mehr in Einklang zu bringen. Und ihnen helfen, junge Menschen zu werden, die sowohl clever als auch weise sind. Denn trotz unserer »Cleverness« sind wir wohl nicht besonders klug, wenn es darum geht, diesen Planeten miteinander zu teilen. Und wir sind nicht sehr klug, wenn es darum geht, den Planeten mit anderen Spezies oder, um genau zu sein, mit allem Leben auf dieser Erde zu teilen. Aber wir können es sein. Wir wissen inzwischen genug darüber, wie Menschen wachsen und sich entwickeln, darüber, wie wir am besten lernen. Und wir wissen genug über unsere eigenen Bedürfnisse und die des Planeten.

Es ist an der Zeit, dass wir unsere Bildungssysteme bewusst so gestalten, dass sie neben der akademischen Leistung effektiv das Wohlbefinden fördern: in Lernumfeldern, die Kindern Erfahrungen von Sinnhaftigkeit vermitteln und sie mit jenen tieferen universellen Werten in Kontakt bringen, die wir uns für unsere Kinder wünschen:

- sicher, gesund und glücklich zu sein,
- fähig zu sein, auf gute Art mit anderen in Beziehung zu treten und zusammenzuarbeiten,
- fähig zu sein, fürsorglich mit sich selbst, miteinander und mit unserem wunderbaren, aber bedrohten Planeten umzugehen.

21st Century Skills – Kompetenzen für das 21. Jahrhundert neu definieren

Zu Beginn des Jahrhunderts war *21st Century Skills* eine bedeutende Bewegung, die zum Ziel hatte, Schüler und Schülerinnen auf ein post-industrielles Informationszeitalter vorzubereiten. Im Besonderen ging es (bzw. geht es bis heute) hauptsächlich darum, Schüler*innen zu helfen, die not-

wendigen Kompetenzen zu erwerben, um sich in einer Karriere-Landschaft bewegen zu können, die sich ständig verändert. Auch wenn das immer noch wichtig ist, gibt es bei *21st Century Skills* noch eine andere, tiefere Ebene. Vieles, was wir an Unsicherheit in einer fernen Zukunft weit entfernt sahen, ist tatsächlich bereits da. Angesichts der Klimakrise, des Artensterbens, des systemischen Rassismus, der globalen Pandemien und anderer großer Probleme der Menschheit ist es dringend notwendig, unsere Kinder effektiver auf diese sich immer schneller verändernde Welt vorzubereiten. Wenn wir die Kompetenzen und Fähigkeiten für das 21. Jahrhundert neu definieren, müssen wir auch Lernansätze einbeziehen, die dazu beitragen, in jungen Menschen Weisheit, Mitgefühl und Wohlbefinden zu fördern.

Um junge Menschen auszubilden, die alles mitbringen, um diese Qualitäten zu verkörpern, reicht es gewiss nicht allein, ihnen akademische Qualifikationen zu vermitteln, dies es ihnen ermöglichen, in Prüfungssituationen auswendiggelernte Informationen wiederzugeben. Nein, der Schlüssel ist die Entwicklung von Lernsystemen, die sich um die Frage drehen, was es bedeutet, zu diesem Zeitpunkt der Menschheitsgeschichte Mensch zu sein und in denen bewusst *alle* unsere Kompetenzen und Fähigkeiten kultiviert werden, die zum Ziel haben, die menschliche Weiterentwicklung zu fördern.

DIE WELT IST DAS CURRICULUM

Umkehr bedeutet, das Innere nach außen und das Äußere nach innen zu bringen

- »Von innen nach außen« bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Lernende das Klassenzimmer verlassen und sich in den Hotspots gesellschaftlicher Innovation in ihrer Stadt, Region und ihrem Ökosystem engagieren, kurz: Die Stadt, die Region und das globale Ökosystem sind das Klassenzimmer.

- »Von außen nach innen« bedeutet, dass die Probleme, die globalen Herausforderungen zurück in die Schule gebracht werden, wo sie im Mittelpunkt des Lernens und Forschens stehen können.

Es ist tatsächlich nicht so schwer zu erkennen, wie schulisches Lernen neu gedacht werden könnte, damit jeder Schultag zu einem weiteren Schritt hin zu einem besseren Miteinander auf diesem Planeten wird. Die künstliche Kategorisierung und Aufteilung des Wissens in separate Schubladen spezialisierten Lernens (unsere traditionellen Schulfächer) muss aufgebrochen werden. Viele Schulen haben inzwischen begonnen, mit Ansätzen wie projektbasiertem Lernen und systemischem Denken zu experimentieren, bei denen Bildung und der Erwerb von Wissen, Kompetenzen und Fertigkeiten ganzheitlicher gesehen wird. Selbst im Rahmen traditioneller Fächer sehen wir beispielsweise, dass

- Geografie und Geschichte zu Lernvehikeln werden können, die dazu beitragen, das Verstehen globaler Zusammenhänge, globaler Kooperation und globaler Beseitigung von Ungleichheit zu fördern.
- Technikunterricht, Mathematik und naturwissenschaftliche Fächer sich darauf fokussieren können, ein Verständnis für die Funktionsweise von Ökosystemen zu wecken und Ansätze zu entwickeln, die den Lernenden helfen, auf eine mehr lebensnahe, ganzheitliche und integrative (im Gegensatz zur reduktionistischen) Weise zu denken.
- Kunst und Literatur wichtige Bereiche zur Erforschung des Selbstausdrucks und des kollektiven Ausdrucks sein können und relevante Gelegenheiten bieten können, ein tieferes Verständnis des Menschseins zu fördern.

Aber auch all das hinterlässt beim Lernen noch eine riesige Lücke, wenn wir wirklich wollen, dass Schulen das volle Spektrum der menschlichen Fähigkeiten fördern und ausschöpfen. Wir müssen anfangen, diese Lernbereiche auf eine Weise zu durchdringen, die bei den Lernenden tatsächlich inneres Wachstum und ein Verstehen von Geist, Gefühl und

Körper sowie das Verstehen der äußeren Welt unterstützen. Indem wir die subjektiven, inneren Erfahrungen der Lernenden neben den objektiven äußeren Lernzielen als wertvolle Bereiche des Lernens und Forschens einbeziehen, können wir unseren Kindern helfen, mit einem ausgewogeneren Verständnis für sich selbst und die Welt aufzuwachsen. Nur wenn wir anfangen, uns als Lehrende, Lernende und menschliche Wesen selbst anzuschauen und an uns zu arbeiten, werden wir in Gänze die Perspektiven und Fähigkeiten zur Zusammenarbeit entwickeln, die nötig sind, um dauerhafte Veränderung zu bewirken.

Eine Expertin: »Die Stille ist Teil des Gesprächs«

Die australische Aborigine-Führerin, Professorin Colleen Hayward, gab während einer Online-Diskussion über den Umgang mit globalen Menschheitsproblemen einen bemerkenswerten Kommentar über »Stille« ab. Sie sagte, sie habe bemerkt, dass junge Leute, die in modernen Gesellschaften leben, »Stille« offenbar als unangenehm empfänden. »Aber«, so sagte sie, »Stille ist Teil des Gesprächs. Ein Teil des Vorgangs, dem Land und einander zuzuhören« (GAIA, 2020).

Colleen Hayward erinnert uns daran, wie wichtig stille Reflexion und inneres Wissen sind und daran, dass traditionelle Gesellschaften reiche Quellen der Weisheit und des Wissens sind, wenn es darum geht, nachhaltig und in Einklang mit dem Planeten zu leben. Diese Weisheit ist eine wertvolle Ressource, die unseren jungen Leuten helfen kann, zu verstehen, wie man diese Erde am besten miteinander teilen kann.

Neben der Kultivierung dieses Gewahrseins des Selbst und der Anderen gibt es ein drittes Element des Gewahrseins, das gleichermaßen Bestandteil eines tiefgreifenden Wandels ist: Es geht darum, ein Bewusstsein für die Systeme und das Umfeld zu entwickeln, in welchen wir arbeiten und leben. Wie die Erfahrung gezeigt hat, ist es absolut möglich, eine Gruppe hochmotivierter Individuen in ein mangelhaftes System zu stecken und

Ergebnisse zu produzieren, die diejenigen schädigen, denen es eigentlich dienen soll. Im letzten Kapitel des Buches gehen wir noch näher auf dieses Thema ein. An dieser Stelle möchten wir einfach darauf hinweisen, dass einige der wichtigsten aktuellen Ansätze zur Veränderung der Unternehmenswelt und anderer Systeme inzwischen emotionale Intelligenz, Selbstgewahrsein oder Achtsamkeit als wesentliche Elemente beinhalten, um einen systemischen Wandel anzustoßen.

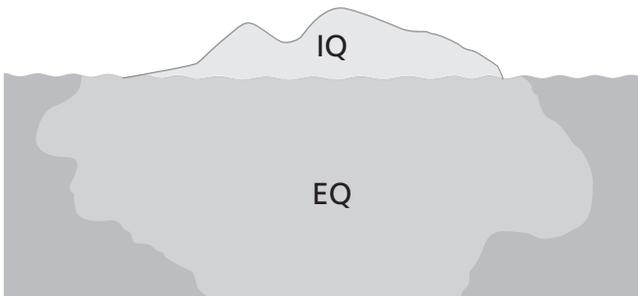


Abbildung 1 EQ/IQ-Eisberg: Die Bedeutung der emotionalen Intelligenz wird zunehmend (an)erkannt.

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, wie persönliche Probleme einer effektiven Zusammenarbeit im Weg stehen können. In der Welt der Wissenschaft, im Businessbereich und seit einiger Zeit auch im Bildungsbereich wird zunehmend erkannt und anerkannt, wie wichtig die sozialen und emotionalen Kompetenzen (EQ) sind, die allem, was wir tun, zugrunde liegen. Seit den 1990er-Jahren helfen uns die Neurowissenschaften, zu verstehen, dass diese sozio-emotionalen Kompetenzen dank der Neuroplastizität des Gehirns trainierbar sind und daher bestens geeignet, in kompetenzbasierte Lernsysteme in der Schule integriert zu werden.

- Was wissen wir also bereits und was können wir den Schulen anbieten, um die Menschen in der Schule und in der Politik zu unterstützen, die unsere Schulsysteme verändern wollen, um mehr Ausgewogenheit und Wohlbefinden hinein zu bringen, indem sie den Schwerpunkt mehr auf soziales und emotionales Lernen setzen und integrieren?

- Welche evidenzbasierten Programme und Strukturen existieren bereits, die uns einen sicheren Rahmen bieten, um diesen Umbau unserer Lehrpläne und Ansätze zu unterstützen?

Glücklicherweise gibt es schon viele Beispiele alternativer Ansätze, die in Lernumfeldern ausprobiert und getestet wurden. Wir können aus der gesamten Geschichte progressiver Bildung schöpfen und wir können uns zahlreiche gegenwärtig existierende Organisationen und Herangehensweisen anschauen, die uns zeigen, wie man »das ganze Kind« unterrichtet und diese essenziellen sozial-emotionalen Qualitäten fördert. Ein Modell, auf das wir in diesem Buch immer wieder zurückgreifen, stammt von der *Collaborative for Academic and Social and Emotional Learning (CASEL)* in den USA. Dieses Gemeinschaftsprojekt hat die prägnanteste und kohärenteste Einordnung sozialer und emotionaler Kompetenzen entwickelt, die uns bisher begegnet ist.

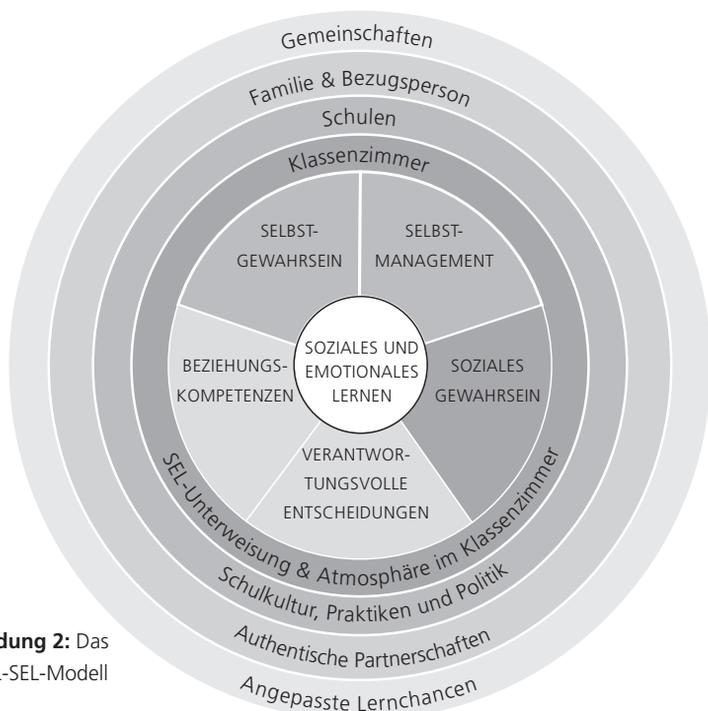


Abbildung 2: Das CASEL-SEL-Modell

SOZIAL-EMOTIONALE KERNKOMPETENZEN (DIE FÜNF CASEL-KOMPETENZEN)



Selbstgewahrsein: Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Gedanken und Werte zu verstehen, und zu erkennen, wie sie das Verhalten in verschiedenen Kontexten beeinflussen. Das schließt die Fähigkeit ein, auf dem Fundament eines fest verankerten Gefühls der Zuversicht und Sinnhaftigkeit die eigenen Stärken und Grenzen zu erkennen.



Selbstmanagement: Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen in unterschiedlichen Situationen effektiv zu managen, Ziele zu erreichen und Visionen zu verwirklichen. Das schließt die Fähigkeiten ein, Belohnung aufzuschieben, mit Stress umzugehen und die Motivation und Handlungskompetenz aufrechtzuerhalten, um persönliche/kollektive Ziele zu erreichen.



Soziales Gewahrsein: Die Fähigkeit, die Sichtweisen anderer nachzuvollziehen und sich in andere einzufühlen, einschließlich der Menschen aus unterschiedlichen sozialen Umfeldern, Kulturen und Kontexten. Das schließt die Fähigkeiten ein, Mitgefühl mit anderen zu empfinden, traditionelle und soziale Verhaltensnormen in unterschiedlichen Settings in einem erweiterten Rahmen zu verstehen und Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten in der Familie, der Schule und der Gemeinde zu erkennen.



Beziehungskompetenzen: Die Fähigkeit, gesunde und unterstützende Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten und sich effektiv in verschiedenen Settings mit unterschiedlichen Individuen und Gruppen zu bewegen. Das schließt die Fähigkeiten ein, klar zu kommunizieren, aktiv zuzuhören, zu kooperieren, bei der Lösung von Problemen mit anderen zusammenzuar-

beiten, Konflikte konstruktiv beizulegen, sich in Umfeldern mit unterschiedlichen sozialen und emotionalen Anforderungen und Gelegenheiten zurechtzufinden, zu führen und wenn nötig, Hilfe zu erbitten oder anzubieten.



Verantwortungsvolle Entscheidungen treffen: Die Fähigkeit, in unterschiedlichen Situationen im Hinblick auf das eigene Verhalten und soziale Interaktionen fürsorgliche und konstruktive Entscheidungen zu treffen. Das schließt die Fähigkeiten ein, auf ethische Normen und Sicherheitsaspekte Rücksicht zu nehmen und die Vorteile und Konsequenzen verschiedener Handlungen für das persönliche und kollektive Wohlbefinden abzuwägen.

Der Abdruck des CASEL-Rads und der CASEL-Kompetenzen erfolgte mit freundlicher Genehmigung von CASEL © 2020. Alle Rechte vorbehalten. www.casel.org

Viele Schulsysteme und Bildungseinrichtungen in aller Welt nutzen inzwischen die CASEL-Kompetenzen als wertvolles Werkzeug, um das Lernen in diesen Bereichen besser zu organisieren. Diese Kompetenzen können dazu beitragen, den Schulen einen konkreten Referenzpunkt zu geben, sozusagen einen sozial-emotionalen Leitstern, der sie auf ihrer Reise zu mehr Ausgewogenheit und Wohlbefinden leiten kann.

Die Förderung solcher Lernbereiche, allgemein als SEL (Sozial-emotionales Lernen) bezeichnet, wird von Verantwortlichen im Bildungswesen und Politiker*innen zunehmend als eine der zentralen Aufgaben der Bildung im 21. Jahrhundert betrachtet. Die Bedeutung positiver sozial-emotionaler Interventionen kann nicht oft genug betont werden. Dies wurde dem Präventionsforscher Mark Greenberg klar, als er und seine Kollegen Daten analysierten, die man von Schülern und Schülerinnen über einen Zeitraum von 19 Jahren vom Kindergarten bis zum frühen Erwachsenenalter erhoben hatte. Sie fanden eine starke Korrelation zwischen der frühen Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen und entsprechender Ergebnisse im Hinblick auf das Wohlbefinden in verschiedenen Bereichen im Erwachsenenalter – einschließlich Bildung

und Beruf, mentaler Gesundheit, kriminellem Verhalten und Substanzmissbrauch (Jones et al., 2025).

Achtsames Gewahrsein oder sozial-emotionales Lernen?

Unsere eigenen Erfahrungen als Lehrende und unsere Arbeit mit Schulen in aller Welt haben uns gelehrt, dass es eigentlich keine Rolle spielt, ob man mit SEL oder Achtsamkeit anfängt. Sie können mit SEL-Skills beginnen und das später mit einem Achtsamkeitstraining verstärken oder Sie können mit Achtsamkeit starten und später Ihren Anwendungsbereich weiterentwickeln und sozial-emotionale Kompetenzen einbeziehen.

ACHTSAMKEITSBASIERTES WOHLBEFINDEN



Abbildung 3: Der Rahmen für achtsamkeitsbasiertes Wohlbefinden

Quelle: © MindWell

Teil 1



Ein Training in achtsamem Gewahrsein ist ein einzigartiges Unterrichtsfach, das auch auf einzigartige Weise subjektiv ist. Viele Schülerinnen und Schüler sind diese Art des erfahrungsbasierten Lernens und Forschens in der Schule nicht gewöhnt. Deshalb und weil wir sie auffordern, zu untersuchen und zu beobachten, wie ihr Geist, ihr Körper und ihre Gefühlswelt funktionieren, kann ein Achtsamkeitstraining manchmal herausfordernd sein, und für manche Schüler*innen sogar hin und wieder unangenehm.

Kinder und junge Menschen anzuleiten, die Facetten des Menschseins zu erforschen, erfordert eine große Sensibilität und viel Verständnis. Es gibt hier keinen für alle passenden Ansatz und es ist wichtig, Aktivitäten und Übungen anzubieten, die dem Entwicklungsstand entsprechen *und* ansprechend sind.

1

Achtsames Gewahrsein im Kindergarten (Frühe Kindheit: 3 – 6 Jahre)

IN DIESEM KAPITEL VERMITTELN WIR IHNEN

GEWAHRSEIN FÖRDERNDE AKTIVITÄTEN	AKTIVITÄTEN
Atem-Gewahrsein aufbauen	Den Atem sehen Den Wind beobachten
Belebende Aktivitäten	Den Himmel kitzeln Klatschen und sich verbinden
Beruhigende Aktivitäten	Die Kieselstein-Übung Der Atem-Buddy
Reflexions-Übungen	Glitzer-Glas
Ergänzende Übungen	Springen oder Rennen Zur Ruhe kommen Muschel-Atmung Mmmm, fein!
Ressourcen im Klassenzimmer	Stille Ecken
Konfliktlösung	Frieden beginnt mit mir
Übungen für Lehrkräfte	Absichten und Motive klären Entspannen, loslassen, zurückkommen Innehalten, reflektieren, planen

Mit dieser Altersgruppe arbeiten

»Frühe Kindheit« wird in den verschiedenen Regionen der Welt unterschiedlich definiert. Hier benutzen wir den Begriff für die Altersgruppe der 3 bis 6-Jährigen

Die frühe Kindheit ist eine kostbare und eine frühreife Zeit, voller Wunder und Neugier. Oft sind Kinder in diesem Alter sehr präsent und stellen ständig Fragen über die sie umgebende Welt. Sie sind von Natur aus Suchende, lieben es, Dinge zu erforschen und sind besonders sensibel für die Atmosphäre im Gruppenraum. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Erzieher*innen bzw. pädagogische Fachkräfte praktizieren, was sie sagen, wenn sie 3–6-jährigen Achtsamkeit vermitteln. Der effektivste Weg dafür besteht darin, dass die Erwachsenen, mit denen es die Kinder zu tun haben, diese Qualität verkörpern. Indem Fachkräfte selbst Achtsamkeit praktizieren, legen sie das wesentliche Fundament, das kleineren Kindern hilft, ein Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln, während sie jene Sprache lernen, mit deren Hilfe sie ihre oftmals starken und wechselhaften Gefühle in einer sicheren und unterstützenden Atmosphäre ausdrücken können. Ob ein Kind frustriert, wütend oder aufgeregt ist – Lehrer*innen können bereitstehen, um ihm zu helfen, durch achtsames Gewahrsein mit diesen intensiven emotionalen Erfahrungen umzugehen.

Diese Altersgruppe lernt entsprechend ihres Entwicklungsstandes am besten durch Spiele, Musik und den Kontakt zur Natur. »Learning by doing« ist hier der Schlüssel. Die Kinder lieben es, Aktivitäten zu wiederholen und immer wieder dieselben Dinge zu hören. Will man einer Kindergartengruppe Achtsamkeit nahebringen, geht es letztendlich darum, in den Kindern Samen des Gewahrseins zu säen, während sie allmählich Fertigkeiten erwerben, die ihnen helfen, ihre Erfahrungen neugierig und freundlich zu untersuchen.

Gewahrsein fördernde Aktivitäten

In diesem Kapitel führen wir einige Aktivitäten ein, die Sie nutzen können, um den Kindern zu helfen, ihre Sinnesempfindungen zu identifizieren und zu integrieren. Im nächsten Kapitel untersuchen wir, wie man das gesamte Spektrum der Sinne als Hauptzugang nutzt, um achtsames Gewährsein zu entwickeln. Hierbei geht es vor allem um erfahrungsbasierte Übungen, die responsiv, nützlich und praktikabel sind. Achtsam unterrichten bedeutet, die Atmosphäre aufzunehmen – die Stimmung im Klassenzimmer wahrzunehmen und das anzuwenden, was im jeweiligen Moment gebraucht wird. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass eine belebende, lustige Aktivität gerade am hilfreichsten wäre oder Sie greifen auf eher beruhigende Übungen zurück, je nachdem, welche Stimmung in der Gruppe vorherrscht. Diese Übungen können dazu beitragen, das mentale und emotionale Rüstzeug aufzubauen, das den Kindern verstehen hilft, dass Achtsamkeit sowohl in aufregenden, begeisternden Zeiten als auch in Momenten voller Trauer und Wut nützlich sein kann.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, beginnen wir mit dem Achtsamsein immer bei uns selbst. Schauen wir uns nun also für einen Moment unsere persönlichen Motive und Absichten an.



REFLEXION FACHKRAFT: ABSICHTEN/MOTIVE KLÄREN

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu erden.
- Vielleicht möchten Sie ein paarmal bewusst ein- und ausatmen, sich mit Ihrem Körper verbinden, die Empfindungen beim Sitzen, den Fluss des Atems im Körper oder die Geräusche in der Umgebung wahrnehmen.
- Was motiviert Sie, dies mit Ihren Schülerinnen und Schülern auszuprobieren?
- Was ist Ihre Absicht dabei?

- Bleiben Sie noch einen Moment länger neugierig und schauen Sie, ob noch etwas anderes, vielleicht ein tieferes, unterschwelliges Motiv auftaucht ...
- Notieren Sie, was bei Ihnen hochgekommen ist.

»Warum mache ich das?« ist eine wichtige Frage, die man während dieser ganzen Reise im Hinterkopf behalten sollte. Versuchen Sie, sich diese kurze Reflexion von Zeit zu Zeit ins Gedächtnis zu rufen und natürlich auch, bevor Sie eine Übung oder Aktivität anleiten.

Beginnen

Die folgenden Aktivitäten sollen helfen, ein Fundament für eine Kultur der Achtsamkeit zu legen. Sie können mit diesen Übungen auch »den Tag würzen« und Momente der Stille und Verbundenheit einstreuen, wann immer das hilfreich ist. Nach der einleitenden achtsamen Atemübung folgen die Übungen »Beleben«, »Beruhigen« oder »Nachdenken« und Sie können sie nach Belieben miteinander kombinieren, um den Erfordernissen und im Moment gerecht zu werden.



Die Skripte in diesem Kapitel sind so aufgebaut, wie wir die Übungen 3 bis 6-Jährigen präsentieren würden, Sie können aber die Worte und den Tonfall an die Bedürfnisse Ihrer Gruppe anpassen. Wie immer sollten Sie diese Übungen zuerst selbst ausprobieren, bevor Sie sie Kindern vermitteln. Vor allem: Fahren Sie mit Ihrer persönlichen Praxis fort, halten Sie eine Vision des Wachstums aufrecht und genießen Sie es!

Atem-Gewahrsein entwickeln

Für ein kleines Kind sind Anweisungen wie »Atme einfach« oder »Achte auf deinen Atem« ziemlich nebulös! Je jünger das Kind, desto konkreter müssen die Anleitungen sein und von den Erwachsenen, in deren Obhut sie sich befinden, vorgelebt werden. So gesehen gibt es eine Reihe von Aktivitäten, die Kindern helfen können, ihren Atem zu erforschen.

Den Atem sehen



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kindern zu helfen, ihren Atem tatsächlich zu »sehen« und zu spüren. Je nachdem, wo Sie leben, könnten Sie beispielsweise an einem richtig kalten Tag draußen auf die ausgeatmete Luft zeigen oder die Kinder drinnen auf eine kalte Fensterscheibe atmen lassen, auf der sich Kondenswasser bildet. Um mit den Kindern den Atem zu erforschen, können Sie auch Aktivitäten anregen, bei denen die Kinder Spaß haben, wie beispielsweise:

- mit Seifenblasen spielen,
- durch die Atemluft eine Feder in Bewegung versetzen,
- die innere Papprolle aus einer Toilettenpapierrolle nur mit dem Atem über eine Tischplatte bewegen.

Sie könnten jede dieser Aktivitäten strukturieren, indem Sie die folgende Anleitung anpassen:

Den Wind beobachten



Für diese Aktivität braucht man Windrädchen. Sie können sie kaufen oder mit den Kindern basteln.

4

Achtsames Gewahrsein in der Oberstufe (14 – 18 Jahre)

IN DIESEM KAPITEL VERMITTELN WIR IHNEN:

ACHTSAMKEITSTRAINING	AKTIVITÄTEN
Einheit 1: Achtsamkeit – wozu?	Hand-Wärme-Übung LeBron-Atem Wie gut geht es uns?
Einheit 2: Mit Stress und Ängsten/ Anspannung umgehen	Atempausen Übung Weicher werden und unterstützen Übung Weicher werden und unterstützen im »echten« Leben
Einheit 3: Mit Ablenkungen umgehen	Klingelton-Übung Bodyscan Nur ein Atemzug
Einheit 4: Mit starken Gefühlen arbeiten	Gefühle auslösen Eis, Eis Baby Fürsorglichkeitsübung Glücksgewohnheit

...

ACHTSAMKEITSTRAINING	AKTIVITÄTEN
Einheit 5: Sinn und Zweck	Kontemplative Berufsplanung Absichten fassen und formulieren Zukunfts-Chat Zukunfts-Tagtraum Körperliche Bewegung Allein sitzen Natur-Erfahrung
Übungen für Lehrkräfte	Absichten und Motive klären Innehalten. Reflektieren. Planen

Mit dieser Altersgruppe arbeiten

Teenager und junge Erwachsene reagieren positiv auf Respekt und Wertschätzung. Wie in allen anderen Schulfächern ist es bei dieser Altersgruppe entscheidend, dass Sie nicht nur dozieren, nicht bloß ein weiterer Erwachsener sind, der ihnen sagt, wie die Dinge *zu sein haben*. Wenn Sie Ihre Begeisterung und Neugier teilen können (ganz gleich, um welches Fach es sich handelt!), kann das viel dazu beitragen, das Interesse der Schüler*innen zu wecken. Es ist äußerst wichtig, dass Sie Ihre eigene Achtsamkeitspraxis entwickeln und Ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen stärken, bevor Sie sich daran wagen, dieses Fach zu unterrichten, denn es macht Ihren Unterricht authentisch und stellt sicher, dass Sie authentische Rückmeldungen bekommen. Teenager nehmen aufgesetztes Verhalten aus einem Kilometer Entfernung wahr!

Wie unser Geist, unser Körper und unsere Gefühlswelt funktionieren, ist keine Frage, die wir als Erwachsene abschließend geklärt haben oder als Experten beantworten können. Wir haben einfach nur ein bisschen mehr Lebenserfahrung als die Heranwachsenden. Wenn es darum geht, das menschliche Dasein zu erforschen, können wir die Jugendlichen einladen, sich uns auf dieser Reise anzuschließen und uns als begleitende Führung und nicht als »Herr oder Frau Allwissend« auf einem Podest wahrzunehmen. Indem Sie Ihre Schüler*innen an Ihrer persönlichen

Entwicklung und Ihren eigenen Erfahrungen mit diesem Weg teilhaben lassen, können Sie viel dazu beitragen, dass ihr Interesse geweckt wird.

Amy: Mensch sein?

Als ich mit dem Unterrichten anfang, dauerte es eine Weile, bis ich ein Gleichgewicht zwischen »Amy sein« und »Frau Burke sein« gefunden hatte. Als mir das dann gelungen war, wurde meine Art zu unterrichten verbindlicher und authentischer. Besonders bei Achtsamkeits-Lektionen habe ich manchmal persönliche Erfahrungen mit ihnen geteilt:

*»Als ich in eurem Alter war, fiel es mir oft schwer, mit meinen Gefühle klarzukommen. Ich konnte **so** schnell wütend werden und hatte oft das Gefühl, als würde ich von meinen Emotionen beherrscht. Ich bin immer noch ziemlich schnell gestresst – so wie viele von uns! Aber Achtsamkeit ist eines der Werkzeuge, das mir geholfen hat, besser mit meinen Gefühlen und meinem Stresspegel umzugehen. Achtsamkeit hilft mir, bewusst wahrzunehmen, wenn ich anfangs, mich überfordert zu fühlen, sodass ich dann für mich sorgen kann. Und sie hilft mir, zu mir selbst und anderen freundlicher zu sein.«*

Meine Fähigkeit, mich mit meinen Schüler*innen zu verbinden, war das Fundament meiner Unterrichtsphilosophie, ganz gleich, welches Fach ich gerade unterrichtete. Wie wir durch die Forschung in Neurowissenschaften und Entwicklungspsychologie wissen, sind junge Leute so verdrahtet, dass sie durch ihre Beziehungen zu Erwachsenen lernen. Ich gehe dabei nicht zu sehr ins Detail, aber ich lasse sie wissen, dass ich ein Mensch bin, der manchmal Schwierigkeiten hat, menschlich zu sein. Geht es uns nicht allen so?

Beginnen

Ein wesentlicher Aspekt, um Achtsamkeitstrainings mit Teeängern durchzuführen, besteht darin, nicht zu sagen »das ist etwas, das ihr tun *müsst*«, sondern ihnen das Thema als Einladung nahezubringen und sie wissen

zu lassen, dass es eine praktische Methode ist, mit der sie aktiv etwas für ihre mentale Gesundheit tun können. Anwendungen für das reale Leben anstatt abstrakte Konzepte tragen ebenfalls dazu bei, Achtsamkeit für Teenager relevanter zu machen. Die Themen der Einheiten dieses Kapitels ergaben sich aus dem, was die jungen Leute uns gegenüber als für sie wichtig bezeichneten. Abhängig vom Alter und den Interessen Ihrer Klasse, könnten Sie in Betracht ziehen, die fünf Einheiten wie unten dargestellt zu unterrichten oder sie in 8 bis 10 kürzere Einheiten aufzuteilen,

- die vier Einheiten für die Mittelstufe als Grundlage zu verwenden und dann zu den Einheiten für die Oberstufe überzugehen,
- eine Auswahl von Übungen aus dem Mittelstufen- und Oberstufen-Programm zusammenzustellen, das den Bedürfnissen Ihrer Schüler*innen und Ihrem Kontext entspricht.

Absichten und Motive klären

Viele Erwachsene wenden sich der Achtsamkeit zu, weil sie nach einer Möglichkeit suchen, persönliches Leiden zu lindern. Das trifft nicht unbedingt auf junge Menschen zu, insbesondere, wenn Achtsamkeit ein Pflichtkurs in der Schule ist! Unsere Gründe, an einem Training in Achtsamkeit teilzunehmen, können sich deutlich von denen der jungen Leute, die wir unterrichten, unterscheiden. Es ist wichtig, dass wir, während wir durch die einzelnen Einheiten gehen, kontinuierlich unsere Absichten und Motive überprüfen, und uns fragen, *warum* wir dies den jungen Leuten vermitteln wollen. Diese Absichten zu klären, wird Sie bei Ihrem Unterricht leiten und dazu beitragen, dass Sie die Bedürfnisse Ihrer Schüler*innen im Blick behalten. Bevor Sie weiterlesen, schauen Sie bitte noch einmal den Abschnitt »Reflexion Lehrkraft« auf Seite 82 durch.



Einheit 1: Achtsamkeit – wozu?

Absicht:

Das Interesse von Schüler*innen wecken und eine klare Begründung anbieten, weshalb achtsames Gewahrsein nützlich für Jugendliche sein könnte.

- Schüler*innen ein auf eigenen Erfahrungen beruhendes Verständnis von achtsamem Gewahrsein vermitteln.
- Schüler*innen wird selten ein Grund dafür genannt, warum sie bestimmte Dinge lernen müssen – meistens ist es einfach das, »was eben zu tun ist«. Aber wenn wir junge Menschen in Achtsamkeit unterrichten, geben wir ihnen gerne eine klare Begründung und sagen ihnen, warum es sein könnte, dass sie das vielleicht gerne lernen wollen. In dieser einführenden Einheit geht es um eine nähere Betrachtung der Achtsamkeit als eine Fähigkeit, die dazu beitragen kann, unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Eine Möglichkeit, in den Unterricht einzusteigen, besteht darin, direkt das Thema Beschäftigtsein und Achtsamkeit anzusprechen. Es gibt ein paar großartige Memes, die auf witzige Art die Vorstellung vermitteln, dass es psychopathisch sei, nur eine Sache auf einmal zu machen, beispielsweise Kaffee zu trinken und dabei nicht ein einziges Mal auf sein Smartphone oder den Computerbildschirm zu schauen. Damit ernten Sie unweigerlich ein paar Lacher, und wir hinterfragen die Vorstellung, dass es »verrückt« sei, einfach nur Kaffee zu trinken. *»Warum kann es sonderbar sein, einfach nur da zu sitzen?«* Das könnte eine Diskussion anstoßen über Stille und unsere Unfähigkeit, still zu sein, über unsere unaufhörliche Geschäftigkeit und Multitasking. *Haben wir die Fähigkeit verloren, uns damit wohlzufühlen, nur eine Sache auf einmal zu tun? In diesem Kurs geht es hauptsächlich um Präsenz. Aber was bedeutet es konkret, »präsent zu sein«?*

Über den Autor und die Autorin

Kevin Hawkins arbeitet seit über 40 Jahren mit Kindern und Jugendlichen als Lehrer, Schulleiter und Sozialarbeiter in Großbritannien, Europa und Afrika. In London arbeitete er als Berater für drogenabhängige Jugendliche und in einem Wiedereingliederungsprogramm für obdachlose Jugendliche. Er hat in allen Altersgruppen an staatlichen und internationalen Schulen unterrichtet, wobei sein Schwerpunkt auf der ganzheitlichen Entwicklung des Kindes durch die Balance zwischen akademischen, sozialen und emotionalen Aspekten des Lernens liegt. Er war Leiter des Arusha Campus der International School Moshi in Arusha, Tansania, und 10 Jahre lang Rektor an der International School of Prague in Tschechien.

Im Jahr 2008 begann Kevin Hawkins, Schüler*innen, Lehrer*innen sowie Eltern an achtsames Gewahrsein heranzuführen und war 2012 Mitbegründer des MindWell-Education-Netzwerks (www.mindwell-education.com), das Bildungsgemeinschaften und -einrichtungen bei der Entwicklung von achtsamkeitsbasiertem Wohlbefinden durch Gewahrsein und sozial-emotionales Lernen unterstützt. Sein erstes Buch, *Achtsame Lehrer – achtsame Schule: Ein Weg zu mehr Gelassenheit im Schulalltag* wurde 2018 im Arbor Verlag veröffentlicht. Kevin Hawkins ist heute als Vortragsredner sowie als Berater und Ausbilder von Lehrerinnen und Lehrern tätig. Er hat drei erwachsene Kinder und lebt mit seiner Frau und Co-Autorin Amy Burke in Valencia, Spanien.

Amy Burke ist pädagogische Beraterin und war 15 Jahre lang als Gymnasiallehrerin und Vertrauenslehrerin in Kanada und den Niederlanden tätig. Sie erwarb einen Master-Abschluss in kontemplativer Bildung an der Naropa University und war 2012 Mitbegründerin von MindWell Education. Burke ist Moderatorin beim CARE-Programm (Cultivating Awareness and Resilience in Education), bildet Lehrerinnen und Lehrer für das Mindfulness in Schools Project aus und ist Mentorin bei Inward Bound Mindfulness Education (iBme UK). Amy Burke ist international tätig und bietet Workshops und Retreats für Pädagog*innen, Schüler*innen und Eltern an, wobei der Schwerpunkt auf Selbstfürsorge und Stressbewältigung liegt.

Krysten Fort-Catanese hat an diesem Buch mitgewirkt und Kapitel 1 verfasst. Sie arbeitet seit über 20 Jahren in progressiven und innovativen Schulen als Pädagogin und Schulleiterin. Im Jahr 2012 wurde sie Gründungsdirektorin im Bereich soziales und emotionales Lernen und Achtsamkeit an der Phuket International Academy, dem heutigen United World College in Thailand. Sie ist Ausbilderin beim Mindfulness in Schools Project und trat 2013 dem MindWell-Education-Team bei. Derzeit leitet Krysten Fort-Catanese die Friends Elementary School in Boulder, Colorado, USA.

Arbor Verlagsprogramm

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 Kevin Hawkins

www.arbor-verlag.de/kevin-hawkins

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de