

Selma Polat-Menke

# Herzbeschirmt



Achtsamkeit,  
Selbstmitgefühl,  
Mitgefühl und  
Positives kultivieren



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

Das Herz gleicht einem Garten.  
Es kann Mitgefühl oder Angst, Ärger oder Liebe wachsen lassen.  
Welchen Samen willst du darin pflanzen?

JACK KORNFELD

# VORBEMERKUNG

In diesem Buch finden Sie eine Einführung, theoretisches Hintergrundwissen, Didaktik, Methodik und das Curriculum zum Herzbeschrmt-Programm.

Wenn Sie daran interessiert sind, das Herzbeschrmt-Programm in die Praxis umzusetzen, sollten Sie zunächst einen Achtsamkeitskurs wie MBSR, MSC, MCP besuchen und eine eigene Achtsamkeitspraxis etablieren. Denn Achtsamkeit ist nicht etwas, was wir tun, sondern was wir sind. Wenn Sie selbst gelernt haben, achtsam zu sein, wird dies schon unweigerlich Einfluss auf Ihre Präsenz und Tätigkeit als Lehrende:r haben.

Auf dieser Basis können Sie dann das Herzbeschrmt-Lehrenden-Training durchlaufen, das vorausgesetzt wird, um Kindern oder Jugendlichen das Herzbeschrmt-Programm zu vermitteln.

Der Schullehrer und Achtsamkeitstrainer Kevin Hawkins hat den Aufbau so auf den Punkt gebracht:

1. Achtsam sein
2. Achtsam unterrichten
3. Achtsamkeit unterrichten.

Weitere Informationen und Fortbildungstermine finden Sie unter: [www.herzbeschrmt.de](http://www.herzbeschrmt.de).

# INHALT

Vorbemerkung	7
Vorwort	11
Einleitung	13
Mein Weg mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und dem Kultivieren des Positiven	16
Anforderungen an Kinder und Jugendliche heute Herausforderungen für das Bildungssystem	29
Für wen ist das Herzbeschrift-Programm?	38
Für wen ist dieses Buch?	40
Herzbeschrift: Curriculum für Lebenskompetenzen	42
Wissenswertes zum Unterrichten	58
<b>Das Herzbeschrift-Programm unterrichten</b>	71
 STUNDE 1 Das Herz beschirmen mithilfe eines Gartens	72
 STUNDE 2 Das Herz beschirmen mithilfe eines Ankers	83
 STUNDE 3 Das Herz beschirmen mithilfe einer Teetasse	94



	STUNDE 4	Das Herz beschirmen mithilfe eines Frage- und eines Ausrufezeichens	112
	STUNDE 5	Das Herz beschirmen mithilfe eines Wetterberichts	122
	STUNDE 6	Das Herz beschirmen mithilfe eines Gasthauses	137
	STUNDE 7	Das Herz beschirmen mithilfe der Hände	149
	STUNDE 8	Das Herz beschirmen mithilfe eines Leuchtturms	166
	STUNDE 9	Herz beschirmen mithilfe von Juwelen	176
	STUNDE 10	Herzen beschirmen mithilfe von vier Toren	187
	STUNDE 11	Herzen beschirmen mithilfe von Pustebäumen	199
	STUNDE 12	Herzen beschirmen mithilfe eines Spaziergangs	211
	STUNDE 13	Das Herz beschirmen mithilfe des Gartenbildes	225
	Anhang		236
	Dank		245
	Literaturverzeichnis		249
	Die Autorin		253
	Endnoten		255

# VORWORT

Pandemie, Klimakrise und Kriegswirren haben die Weltordnung aus den Angeln gehoben, der Generationenvertrag gerät ins Wanken. Kinder und Jugendliche tragen die Folgen: Verunsicherung, Depressivität und psychische Beeinträchtigungen durchziehen die Jahrgänge. Die Schule hinkt nach: Das Curriculum des Alltags hat den offiziellen Lehrplan bereits überholt! Lehrkräfte sind oft überfordert und leiden selbst unter den Auswirkungen disruptiver Erfahrungen.

Selma Polat-Menke gibt Lehrkräften als Kompass ein wirkmächtiges Achtsamkeitscurriculum zur Neubelebung ihres beruflichen Alltags an die Hand, das an Rick Hansons Dreischritt »Lass sein! Lass los! Lass rein!« angelehnt ist. Mit dem von ihr entwickelten Herzbeschrmt-Programm führt sie vor Augen, wie klug eingesetzte Aktivitäten und Übungen in der Gestaltung von Lernsituationen tiefgreifende Erfahrungsprozesse in Gang zu setzen vermögen. Damit sollen Mädchen und Jungen das bekommen, was sie auf ihrem Lebensweg benötigen, um mit emotionalen Herausforderungen weise, mutig und hilfreich umgehen zu lernen, anstatt an ihnen zu zerbrechen.

Auf der anregenden Reise durch ihre Landschaft aus Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Positivem Kultivieren teilt die Autorin ihre eigenen Erfahrungen: einerseits die beglückenden Momente, die sie aus den Resonanzbeziehungen mit den Kindern und Jugendlichen schöpft, andererseits aber auch die Zweifel und Ängste, die sich einstellen, wenn man gängige Unterrichtsmuster verlässt und neue Erfahrungsräume erkundet. Diese Offenheit ist eine Einladung, das Achtsamkeitscurriculum selbst mitzugestalten, um junge Menschen aufzurichten statt zu unterrichten – ganz im Sinne der zwei Dinge, die Kinder nach Goethe bekommen sollten: Wurzeln und Flügel.

In behutsamer Begleitung hilft die Autorin bei der Erkundung neuer Territorien jenseits von Sprache, denn bei seelischen Leiden fehlt sie uns oft. Sie sensibilisiert für das Wahrnehmen leiblicher Äußerungen innerer Prozesse und warnt davor, eigene Gefühle als hilflose Helfer auf Kinder und Jugendliche zu übertragen. Über ihre offene, gütige, nicht urteilende Haltung eröffnet sie Zugänge zur Schatzkammer des Wohlbefindens. So können die Schritte klein sein, wenn die Gedanken groß sind: etwa, den Weg zum Klassenraum als Gehmeditation zu nutzen, die Klasse bewusst zu betreten und in der Wahrnehmung der einzelnen Menschen im Raum Resonanz zu zeigen sowie nach dem »Guten Morgen« innezuhalten und nicht gleich mit dem Unterrichtsstoff zu beginnen.

Die vielfältigen Aktivitäten und Unterrichtsentwürfe lassen sich nicht methodisch nach der Vorgabe eines »So geht's!« umsetzen. Vielmehr begleitet die Autorin behutsam den Weg von der Erfahrung des »Achtsam-Seins« über das »Achtsam-Unterrichten« zum angestrebten Ziel des »Achtsamkeit-Unterrichtens«. Dieser Dreischritt markiert auch den Werdegang der Autorin, den sie biografisch als Balanceakt zwischen gesellschaftlichen Ansprüchen und persönlichen Einschränkungen schildert. Der Befreiungsprozess vom »Seinlassen« über das »Loslassen« zum »Reinlassen« bildet das Fundament ihres Programms.

Für die bevorstehende Reise in die Welt der Achtsamkeit wünsche ich Ihnen nicht nur, dass Sie als Lesende vom reichen Erfahrungsschatz der Autorin für Ihren Unterricht profitieren, sondern sich auch in Ihrem Inneren von den ausgelösten Gedanken, Gefühlen und Resonanzen berühren lassen, um dadurch eine neue Qualität in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen zu gewinnen.

PROF. DR. MICHAEL SCHRATZ  
Institut für LehrerInnenbildung und Schulforschung  
Universität Innsbruck

# EINLEITUNG

Was löst der Begriff »Herzbeschrmt« bei Ihnen aus? Welche Assoziationen entstehen dazu? Welche inneren Bilder steigen auf? Welche Körperreaktionen löst der Begriff in Ihnen aus? Welche Gefühle entstehen, welche Stimmung?

Vielleicht entsteht ein Lächeln, ein Gefühl der Geborgenheit, ein Wohlgefühl oder die Sehnsucht danach? Vielleicht finden Sie den Begriff etwas kitschig? Oder einfach schön? Oder etwas ganz anderes?

Auf der Suche nach Möglichkeiten, Achtsamkeit in meinen Unterricht zu integrieren, las ich in dem Buch des Lehrers, Schulleiters und Achtsamkeitslehrers Kevin Hawkins »Achtsame Lehrer – achtsame Schule« und gelangte zu der Stelle, an der er das chinesische Schriftzeichen für Achtsamkeit erläutert:



Das chinesische Schriftzeichen für »Achtsamkeit« (...) ist ein Piktogramm, welches den »gegenwärtigen Augenblick« darstellt, der das Symbol für »Herz« beschirmt (das Zeichen wird manchmal mit »Herzgeist« übersetzt.)<sup>1</sup>

Sofort entstand vor meinem inneren Auge das Bild eines Herzens mit einem Schirm darüber, das ich auf einen Zettel skizzierte und auf dessen Grundlage dieses Logo entstand:



Viel ist und wird über den Begriff »Achtsamkeit« geschrieben, und es gibt auch einige Bilder im Zusammenhang mit Achtsamkeit, wie »die zwei Flügel der Achtsamkeit«. Ich finde das Bild des beschirmten Herzens deshalb so eindrücklich, weil es auch die *Wirkung von Achtsamkeit* klar verdeutlicht: Ein Herz, das beschirmt ist, evokiert das Bild eines Menschen, der geborgen und behütet ist. Das ist ein starkes Bild in Zeiten, in denen nicht nur Kinder und Jugendliche eine große *Sehnsucht nach Sicherheit, Verbundenheit und Zufriedenheit* haben. Auch Erwachsenen bieten der Begriff »Herzbeschildert« und das Symbol dazu Vorstellungen und Gefühle, die sie bei dem Begriff »Achtsamkeit« allein nicht unmittelbar haben.

Der Begriff »Achtsamkeit« mag für diejenigen, die deren Wirkung noch nicht erfahren haben, mittlerweile abgedroschen klingen durch seine vielfache Wiederholung in den Medien und durch die Werbung für so vieles. Dazu kommt noch die Bedeutung des Wortes Achtsamkeit im Deutschen, die auf »Aufmerksamkeit, wachsam sein« reduziert ist. Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Präsentsein sind aber nur ein Teil dessen, was die Lebenshaltung der Achtsamkeit ausmacht – der erste Flügel der Achtsamkeit.

Der zweite Flügel ist die herzbeschirmende Antwort auf das, was wahrgenommen wird. Jon Kabat-Zinn, der Begründer des bekanntesten Achtsamkeitsprogramms MBSR, Mindfulness based stress reduction, betont:

In den meisten asiatischen Sprachen ist das Wort für Kopf (mind) und Herz dasselbe. Wenn man also im Englischen Achtsamkeit (mindfulness) hört, sollte man gleichzeitig auch Herz (heartfulness) darunter verstehen. So, wie wir das Wort Achtsamkeit im Englischen in MBSR verwenden, ist es nicht getrennt von der Domäne des Herzens. Achtsamkeit selbst ist die Verkörperung von Güte sowie Mitgefühl und zusammen mit der Meditation wird es ein radikaler Akt der Vernunft und der Liebe.<sup>2</sup>

Unter Mindfulness ist also immer auch Heartfulness zu verstehen! Kevin Hawkins beschreibt es so:

»Herzlichkeit« – zu lernen, sich seinen Erfahrungen und anderen Menschen auf eine offene, gütige, nicht urteilende Art zuzuwenden – steht im Mittelpunkt des Trainings achtsamen Gewahrseins.<sup>3</sup>

Dies steckt auch in dem Begriff, dem Kursprogramm sowie der Lebenshaltung »Herzbeschirmt«. Das vorliegende Buch lädt Sie auf die herzbeschirmende Entdeckungsreise ein!

# MEIN WEG MIT ACHTSAMKEIT, SELBSTMITGEFÜHL UND DEM KULTIVIEREN DES POSITIVEN

Wer die Wirkung der Trias Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kultivieren des Positiven, die Herzbeschirmt zugrunde liegt, in seinem Leben erfahren hat, den hat diese Erfahrung meist nachhaltig verändert. So ging es auch mir. Tatsächlich habe ich die Schritte, die Kevin Hawkins nachdrücklich empfiehlt, durchlaufen, bevor ich sein schon erwähntes Buch kannte: »Achtsam sein – Achtsam unterrichten – Achtsamkeit unterrichten«.<sup>4</sup>

## **Vom Kinderzimmer ...**

Als ich Mutter wurde, erlebte ich den Stress der Mehrfachbelastung von Familie, Beruf, eigenen Bedürfnissen, Ansprüchen und Zielen. Die Fürsorge und Verantwortung für unsere zwei kleinen geliebten Kinder nahmen meine Zeit, mein Herz und meinen Geist voll in Beschlag. Der Wunsch, alles richtig und gut, ja bestens für sie zu machen, paarte sich mit dem Hang zum Perfektionismus. Der trat aber auch auf die Bühne beim Thema Beruf, Promotion, die es noch zu beenden galt, Haushalt und Ernährung. Die Kinder waren abends genauso erschöpft von ihrem Tag wie mein Mann und ich. Ich verspürte eine große Sehnsucht nach

Ruhe und Zeit für mich selbst, zumindest in den letzten Stunden des Tages hatte ich nur noch wenig zu geben. Das alles zehrte an mir. Immer drängender stellte sich mir die Frage: Wie will ich mit mir, den anderen und den Anforderungen des Alltags und des Berufs umgehen?

Der Weg führte mich 2014 nach einem Gespräch mit einer Freundin, die von ihrem Achtsamkeitsseminar schwärmte, selbst in ein solches Seminar, einen *Mindful based stress reduction* (MBSR)-Kurs nach Jon Kabat-Zinn. Die Haltung zu und die Art des Umgangs mit Menschen und mit den Widerfahrnissen des Lebens, die mein Achtsamkeitslehrer uns im Kurs vorlebte, machten mich immer neugieriger auf die Lebenshaltung »Achtsamkeit«. Das warf mich im positiven Sinne aus der Bahn, denn es war sehr anders als die übliche Art und Weise, dem Leben zu begegnen, die ich kannte. Durch dieses lebendige Vorbild der achtsamen Lebenshaltung blieb ich motiviert, mich den Achtsamkeitsübungen zu widmen, auch wenn sie mir nicht leichtfielen.

Denn es kostete mich am Anfang große Überwindung, mich hinzulegen und zum Beispiel einen Bodyscan zu machen, wo es doch noch so viel zu tun gab, die To-do-Liste noch so lang war. Mein innerer Kritiker kam dadurch nur noch mehr zum Vorschein: Es kam mir egoistisch vor, mir diese Zeit zu nehmen. Überhaupt verstand ich nicht, was diese Übung bringen sollte. Es gelang mir natürlich auch nicht, über einen ganzen Bodyscan, also eine Dreiviertelstunde lang, fokussiert zu sein. Wie schnell mein Geist abschweifte! Wie oft ich einschlief! »Was für ein Versagen!«, rief mir mein innerer Kritiker zu.

Die innere Haltung, mir selbst eine gute Freundin zu sein und mir Mitgefühl zu schenken, entwickelte sich erst langsam. Zu sehr war das Leistungsethos in mir verwurzelt. Aber es weichte nach und nach auf, so wie mein Herz weicher und verständnisvoller für mich und andere wurde. Dabei hatte ich das große Glück, eine weitere erfahrene Achtsamkeitstrainerin kennenzulernen, die diesen Aspekt der Achtsamkeit betonte.

Sie führte mich schon an Inhalte des Selbstmitgefühls-Programms heran, bevor ich es überhaupt kannte: an die Haltung und die Meditation der liebevollen Güte sowie die Pause mit Selbstmitgefühl, die ich einige Jahre später in einem MSC-Kurs, einem *Mindful-Self-Compassion-Kurs* nach Kristin Neff und Christopher Germer vertiefte.

Eher aus der Not geboren, begann ich mich während meines MBSR-Kurses abends nach der Gutenachtgeschichte zwischen den Betten meiner Kinder auf den Boden zu setzen und meine Meditationsübung zu praktizieren. Denn meistens wollten die Mädchen noch nicht einschlafen und mich nicht gehen lassen. Regelmäßig begann ich innerlich zu kochen vor Wut und zu hadern: »Warum ist das so mühsam? Warum können sie nicht einfach einschlafen? Wann habe ich mal endlich einmal Ruhe? Habe ich als Mutter überhaupt das Recht, auch mal was nur für mich zu tun?« Fast schon trotzig startete ich den Versuch, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, damit Zeit zu sparen und sowohl den Kindern als auch mir selbst gerecht zu werden. Was eigentlich einer Zeitersparnis dienen sollte, führte zu einer großen Veränderung in mir selbst, unserem Familienleben sowie meinem Unterrichten.

Während ich nämlich so zwischen den Kinderbetten auf meinem Kissen saß, akzeptierte, dass es so war, wie es war, breitete sich eine Stille und Ruhe in mir und um mich herum aus, die ich sonst nicht mit Worten herzustellen vermochte, weder bei meinen Kindern noch in mir selbst. Äußerer und innerer Aufruhr begannen sich zu legen: Ich war entspannter denn je um diese Zeit, und meine Mädchen schliefen schneller denn je ein. Ich hatte das Gefühl, wertvollen inneren Freiraum für mich und gleichzeitig für die Familie gewonnen zu haben durch das Meditieren – äußerlich also durch Nichtstun. Ich war den ersten Schritt als »Gärtnerin im Garten meines Geistes«<sup>5</sup> gegangen – ein wirkmächtiges Bild für Meditation, das mir bei dem Neuropsychologen und Achtsamkeitslehrer Rick Hanson begegnet ist: Beobachte! Lass sein! Das faszinierte, beschwingte

und motivierte mich sehr. Ich war neugierig geworden und fragte mich: Wie kann man mit Kindern Achtsamkeit praktizieren?

»Still sitzen wie ein Frosch« von Eline Snel<sup>6</sup> war dann meine erste Lektüre zum Thema Achtsamkeit mit Kindern. Ich probierte Meditationen von der CD mit den Kindern aus und vor dem Einschlafen die Klangschale anzuschlagen und die Kinder beim Vergehen des Tons langsam ihre Hand runternehmen zu lassen. Sie liebten dieses Ritual sehr, bei dem wieder eine Stille in unseren Abend trat, die aber noch einmal eine neue Qualität bekam. Die Kinder und ich praktizierten aktiv zusammen!

Gleichzeitig hatte für mich eine Zeit der inneren Arbeit begonnen, die alles auf den Kopf stellte. Es benötigte Zeit, um bestimmte Weisheiten der Achtsamkeitslehre zu begreifen. Glaubte ich vorher, Gedanken und Gefühlen immer Raum geben und auf sie reagieren zu müssen, so wurde mir mehr und mehr klar, dass dies nicht der Fall ist. Ein Aha-Erlebnis hatte ich zum Beispiel mitten in einem Gespräch, als mir klar wurde, was ich im Achtsamkeitskurs gelernt, aber bis dahin nicht verstanden hatte: *Du musst nicht alles glauben, was du denkst. Du darfst den Gedanken und die Reaktion darauf einfach vorbeiziehen lassen.*

Diese Entdeckung, nicht gleich auf alles, was mir in mir selbst oder von außen begegnet, reagieren zu müssen, verschaffte mir eine größere Gelassenheit und ein Mehr an Spielraum. Es gibt andere Möglichkeiten, mit Gedanken umzugehen, als ihnen nachzujagen und sich in sie verstricken zu lassen, bis man ein Knäuel aus Sorgen und Ängsten ist, oder sich im Lösen von Problemen und Planen zu drehen. Und es gibt einen anderen Umgang mit Gefühlen, als sie zu ignorieren, sie nicht zuzulassen oder nur noch von ihnen bestimmt zu werden. Weisere, herzbeschirmendere Wege durch den achtsamen und mitfühlenden Umgang mit Gedanken und Gefühlen, die zu mehr innerem und äußerem Frieden führen, wie zum Beispiel das Beobachten oder das Unkrautjäten, also Loslassen, im Garten des Geistes.



# FÜR WEN IST DAS HERZBESCHIRMT-PROGRAMM?

Das Herzbeschirmt-Curriculum kann ab circa der dritten Klasse Grundschule bis in die Sekundarstufe II unterrichtet werden – natürlich jeweils angepasst an die Altersgruppe.

Alle Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben auf ihrem Weg der Identitätsfindung Entwicklungsschritte zu meistern. Altes muss und darf losgelassen, Unbekanntem entgegengegangen werden. Das mag für manche beängstigend sein, für andere wiederum bedeutet es eine neue Chance und Freude.

Die Lebenshaltung der Achtsamkeit, des Mitgefühls mit sich selbst und anderen sowie das Kultivieren des Positiven bietet auf diesem Weg Orientierung und Halt. Sie birgt in diesen Umbruchs-, Aufbruchs- und Selbstfindungsprozessen enorme Chancen, diese gelingend zu bewältigen und daran zu reifen. Dabei wird die sozio-emotionale Entwicklung durch das Herzbeschirmt-Training genauso gefördert wie die kognitiven Fähigkeiten. Ist Achtsamkeit in ihren Dimensionen erst einmal eingeführt und wird sie gepflegt, kann sie ein ganzes Leben begleiten. Denn im Herzbeschirmt-Programm geht es um nicht weniger als um die Vermittlung von Lebenskompetenzen. Diese Kompetenzen können als innere Ressourcen ein ganzes Leben lang zur Verfügung stehen, wie zum Beispiel Selbstwahrnehmung, metakognitives Selbstbewusstsein, Aufmerksamkeitsstabilität,

selbstbestimmter, mitfühlender und freundschaftlicher Umgang mit herausfordernden Situationen und Menschen, den eigenen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen, um Stress abzubauen und innere Freiheit sowie inneren und äußeren Frieden herstellen zu können.

Der Zugang zur achtsamen Lebensweise öffnet sich spielerisch, wenn wir die Sinne miteinbeziehen, wie etwa beim Hören und Singen des Herzbeschildert-Liedes, beim Sich-Bewegen zum Lied, beim Malen des »Garten des Geistes«-Bildes. Sogar am Ende eines Herzbeschildert-Seminars mit Studierenden kam als Feedback der Wunsch, etwas zu basteln, das sie mitnehmen können. Natürlich kennen Sie Ihre Gruppe am besten, sodass Sie entscheiden, ob die Vermittlung der Inhalte mit Lied, den Bewegungen, Malen oder ohne passender ist. Das Curriculum in einer höheren Sekundarstufe ist sicherlich ohne Lied, dafür nur mit den Herzbeschildert-Tipps angemessener. Schön ist es auch, die Herzbeschildert-Tipps in eine Schatzkiste zu legen, aus der am Ende der Stunde immer ein Kind den tagesaktuellen Tipp herausnehmen und vorlesen kann.

Bedenken Sie insgesamt immer, dass der Tiefgang und die Nachhaltigkeit der Inhalte umso größer sind, je mehr Sinneskanäle und damit Zugänge und Lerntypen angesprochen werden. Dadurch kann ein erfahrungsbasiertes Wissen entstehen, das weitreichender ist als rein kognitives Wissen. Denn wer etwas erfahren hat, hat es auch mit dem Herzen und dem Körper erfasst.

## FÜR WEN IST DIESES BUCH?

Herzbeschirmt macht es Achtsamkeitslehrenden mit pädagogischem Hintergrund leicht, Kinder und Jugendliche in die Lebenshaltung der Achtsamkeit, des Selbstmitgefühls und Mitgefühls einzuführen sowie ihnen nahezubringen, das Positive zu kultivieren. Aber auch alle anderen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und eine eigene Achtsamkeitspraxis haben, können Herzbeschirmt nach einer Fortbildung unterrichten. Das vorliegende Buch bietet ein stringent aufgebautes Curriculum, das leicht umsetzbar ist. Dennoch ersetzt es keine Fortbildung im Unterrichten von Herzbeschirmt. Allein durch das Lesen ist es nicht möglich, das Herzbeschirmt-Curriculum zu unterrichten. Wie bei jedem Achtsamkeitsprogramm bedarf es einer Schulung darin, alle Elemente adäquat weitergeben zu können. Unter [www.herzbeschirmt.de](http://www.herzbeschirmt.de) finden Sie die aktuellen Ausbildungstermine.

Das Herzbeschirmt-Curriculum ist gut in einem Schulhalbjahr realisierbar. Manche hadern damit, dass Achtsamkeit nach Lehrplan vermittelt wird. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass es hilfreich ist, mit den Kindern und Jugendlichen wohl dosierte und wohlüberlegte Schritte auf dem Weg der Achtsamkeit zu gehen. Ganz so, wie es ja auch in den Mindfulness-Programmen für Erwachsene ein Curriculum gibt. Nachdem die Kinder und Jugendlichen eingeführt sind – was natürlich auch im je eigenen unterschiedlichen Tempo stattfinden wird –, können und sollen Sie gern weiter Achtsamkeitsübungen und Meditationen je nach Situation

und Stimmungslage der Kinder und Jugendlichen als auch Ihrer eigenen Gestimmtheit praktizieren. Denn Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung und kein Programm. Und doch ist der Weg zu dieser Haltung gut über ein Programm erlernbar. Jedoch reicht ein Programm allein nicht aus.

Wir als Lehrende tun gut daran, den Kindern und Jugendlichen in Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Mitgefühl und dem Kultivieren des Positiven ein Vorbild zu sein, so gut es uns möglich ist. Dem Komiker Karl Valentin wird das Wort zugeschrieben: »Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.« Menschen lernen also am Modell. Deshalb sind eine eigene Schulung in Achtsamkeit, Erfahrungen mit der achtsamen Lebenshaltung sowie eine eigene Achtsamkeitspraxis die notwendige und unabdingbare Basis dafür, Achtsamkeit zu unterrichten. Dieser Schritt kann nicht übersprungen oder ausgelassen werden. Das wäre genauso, als würden Sie Kindern und Jugendlichen etwas über das Schwimmen erzählen, ohne je einen Fuß ins Wasser gesetzt zu haben, ohne seine Beschaffenheit zu kennen, ohne schwimmen zu können, ohne sowohl das Strampeln und Untergehen zu kennen als auch den Hochgenuss, durchs Wasser zu gleiten, das Gefühl der Schwerelosigkeit und Freiheit. Authentizität ist unabdingbar. Meine dringende Aufforderung ist also, sich an den Dreischritt von Kevin Hawkins zu halten:

Achtsam sein.

Achtsam unterrichten.

Achtsamkeit unterrichten.



**DAS HERZBESCHIRMT-  
PROGRAMM UNTERRICHTEN**



## STUNDE 1

# Das Herz beschirmen mithilfe eines Gartens



In der ersten Stunde werden viele Inhalte und Praktiken der Achtsamkeit direkt oder indirekt das erste Mal durchgeführt und angesprochen. Es ist eine Einführung in eine für viele neue Art, sich zu sich selbst und anderen gegenüber zu verhalten – die Haltung der achtsamen, herzbeschirmenden Lebenshaltung. Die Gruppe lernt sich kennen und gibt sich Werte für das Miteinander im Kursverlauf. Schon vorhandene Ressourcen sollen sichtbar gemacht werden.

Hinweis: Planen Sie für die erste Kursstunde zwei Zeitstunden ein! Je nach Gruppengröße und Redebereitschaft können die Zeiten variieren. In der Kennenlernphase sollte genügend Zeit für Ruhe und Austausch sein.

### Überblick Stundenverlauf

Dauer	Inhalt Stunde 1	Material
10	Begrüßung, Einstieg mit Vorstellungsrunde	Klangschale
15 10	Meditation zum Ankommen Austausch mit erforschendem Gespräch	Klangschale
5	Thema: Dreieck der Erfahrungen, Detektiv, Lupe	Blatt mit Symbol 2 des Herzbeschirmt-Curriculums

Dauer	Inhalt Stunde 1	Material
20	Gruppenregeln	DIN-A3-Blatt, Stifte
10	Experiment zum Begriff Herzbeschrift mit Sammelphase	Blatt mit Symbol 2 des Herzbeschrift-Curriculums, Stifte
5	Themen: zwei Flügel der Achtsamkeit, Garten des Geistes	
30	Malen: Begriff Herzbeschrift erschließen, vorhandene Ressourcen finden, malen, Austausch	DIN-A3-Blätter für alle TN
5	Herzbeschriftende Trainingsaufgabe der Woche	
10	Abschluss	Klangschale

### Ziele der Stunde

- Motivation
- Erste Erfahrung mit Meditation
- Erste Begegnung mit Aspekten der zwei Flügel der Achtsamkeit wie Präsenz, Verbundenheit, Freundlichkeit, Wohlgefühl, Dankbarkeit anderen und sich selbst gegenüber
- Einführung des Rituals, dem Klang zu lauschen
- Gruppenbildung
- Schaffung eines sicheren Raums u. a. durch Gruppenregeln
- Einführung der Begriffe »Herzbeschrift«, »Detektivaufmerksamkeit«, »Dreieck der Erfahrungen« sowie der »Garten des Geistes«-Metapher
- Ausblick auf den Kurs: Trainieren der zwei Flügel der Achtsamkeit
- Sich seiner schon vorhandenen Ressourcen zum Herzbeschriften bewusst werden

## **Begrüßung**

Durch eine einladende, herzliche und wohlwollende Begrüßung und Atmosphäre zu Beginn des Kurses wird es den Kindern und Jugendlichen leichter fallen, anzukommen. Wenn Sie mögen, gestalten Sie ein Herzlich-Willkommen-Plakat. Lassen wir die Kinder und Jugendlichen unsere Freude darüber spüren, dass sie hier sind und wir bereit dafür, mit ihnen die herzbeschirmende Reise anzutreten!

## **Einstieg**

Indem die Stunde mit dem verklingenden Ton der Klangschale beginnt, wird sowohl ein Ritual eingeführt als auch der Übergang zur Kursstunde markiert. Die Augen können dafür geschlossen sein oder der Blick circa einen Meter vor sich auf dem Boden unfokussiert und weich abgelegt werden. Laden Sie die Kinder und vielleicht auch die Jugendlichen ein, eine Hand nach oben zu nehmen, die sie im Laufe des verklingenden Tons nach unten absenken. Dieses Visualisieren des Hörens steigert die Aufmerksamkeit und kommt dem Spielcharakter der Kinder entgegen. Am Ende wird die Stille hörbar. So kommen alle aufmerksam wach bei sich und in der Gemeinschaft an.

## **Vorstellungsrunde**

Stellen Sie sich zunächst vor. Nun werden alle Kinder und Jugendliche gebeten, ihren Namen zu nennen und vielleicht noch ihr Alter oder die Schulklasse. Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen, dass später Zeit sein wird, um mehr von sich zu erzählen und sich näher kennenzulernen.

## Meditation zum Ankommen

Die *Meditation zum Ankommen* kann für manche die erste Erfahrung mit einer geführten Meditation sein. Andere werden schon Erfahrungen mit Meditation, Yoga oder Traumreisen gemacht haben und diese im Gespräch einbringen. Dabei werden eventuell Bewertungen eine Rolle spielen wie »Das hat mir gut gefallen, gutgetan« oder: »Das war nichts für mich. Das war unangenehm. Das kann ich nicht.« Je nach Zeit können Sie nachfragen, woran das gelegen hat. Die Achtsamkeitsqualität *Anfängergeist* kann an dieser Stelle schon eingeführt werden, indem Sie die Kinder und Jugendlichen dazu einladen, im Kurs neue Erfahrungen zu machen und sich überraschen zu lassen, wie sie Meditation nun erfahren.

Diese Meditation bringt die Kinder und Jugendlichen gleich zu Beginn in Kontakt mit sich selbst, ihrer Selbstwahrnehmung und dem selbstwertschätzenden Umgang mit sich selbst. Die Kinder und Jugendlichen können bei sich ankommen, ihr *Dreieck der Erfahrungen* (erster Flügel der Achtsamkeit) reflektieren und sind eingeladen, *freundlich* mit sich umzugehen (zweiter Flügel der Achtsamkeit), indem sie sich selbst wertschätzen und sich danken für ihre Selbstfürsorge. Die *Verbundenheit mit anderen* wird spürbar im Dank an diejenigen, die ihnen die Kursteilnahme ermöglichen oder ermöglicht haben.

Mach es dir bequem und richte dich für eine kurze Meditation ein. Vielleicht magst du liegen, vielleicht sitzen. Schau, was dir jetzt guttut. Wenn es angenehm für dich ist, schließe die Augen. Sonst lass deinen Blick weich und unfokussiert werden.

1 x Klang

Komm ganz hier bei dir an und frage dich:

Wie fühle ich mich gerade? Hier in diesem Raum, in dieser neuen Situation mit diesen Menschen um mich herum? Vielleicht ist da Aufregung, Unsicherheit, Neugierde, Freude? Oder ganz etwas anderes.



## 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](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Selma Polat-Menke:

[www.arbor-verlag.de/selma-polat-menke](http://www.arbor-verlag.de/selma-polat-menke)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen 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:

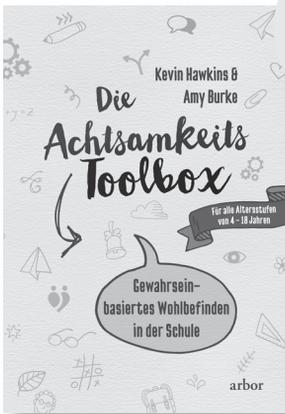
[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## 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](http://www.arbor-online-center.de)

# WEITERE LITERATUR AUS DEM ARBOR-VERLAG



Für alle  
Altersstufen  
von 4 – 18  
Jahren

KEVIN HAWKINS &  
AMY BURKE

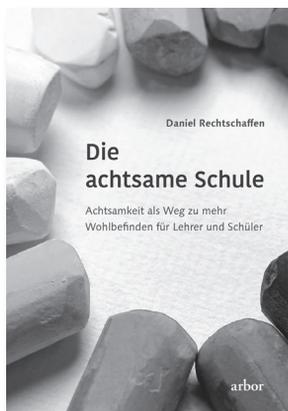
## Die Achtsamkeits-Toolbox

Gewahrsein-basiertes  
Wohlbefinden in der Schule

ISBN 978-3-86781-354-9

Die Toolbox für mehr Achtsamkeit im Unterricht.

Die Mischung aus Fachwissen, Unterrichtstipps, Reflexionen, Übungen und praktischen Beispielen bietet Ihnen alles, was Sie brauchen, um Ihr eigenes achtsames Klassenzimmer zu gestalten und zum Wohlbefinden in Ihrer Schulgemeinschaft beizutragen.



DANIEL RECHTSCHAFFEN

## Die achtsame Schule

Achtsamkeit als Weg zu mehr  
Wohlbefinden für Lehrer und Schüler

ISBN 978-3-86781-138-5

*Die achtsame Schule* lädt Lehrerinnen und Lehrer und alle, die mit jungen Menschen arbeiten, dazu ein, Verfechter einer achtsamen, mitfühlenden, ethischen und effektiven Art des Unterrichtens zu werden.

Zahlreiche Beispiele, Übungen und Vorschläge für spezifische Altersgruppen und für unterschiedliche Bedürfnisse zeigen, wie Achtsamkeit in unserem Schulsystem angewendet und wie Kindern und Jugendlichen der Zugang zu ihr eröffnet werden kann.

Auch erhältlich:  
Das Praxisbuch zur *Achtsamen Schule*

Voller effektiver und einfacher Tipps, Arbeitsblätter und geführter Übungen stattet *Die achtsame Schule – Praxisbuch* Sie mit allem Werkzeug aus, Achtsamkeit erfolgreich in den Schulalltag zu integrieren: vom Autor in langjähriger eigener Schulpraxis entwickelt und erprobt.

ISBN 978-3-86781-184-2

