



Wie eine Haltung der Achtsamkeit sich p

Achtsamkeit, eine Praxis, die auf bewusster und nichtwertender Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment beruht, hat in den letzten Jahren weltweit an Bedeutung gewonnen. Die Erforschung ihrer Auswirkungen auf das Gehirn hat faszinierende Einblicke in die neurologischen Mechanismen hinter dieser Praxis geliefert.

Die Hirnforschung hat gezeigt, dass Achtsamkeitspraktiken wie Meditation die Neuroplastizität des Gehirns fördern. Durch regelmäßiges Training können Menschen tatsächlich die Struktur und Funktion ihres Gehirns verändern. Diese Veränderungen sind oft mit positiven Effekten verbunden, wie einer verbesserten Fähigkeit zur Stressbewältigung. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit Stressreaktionen im Gehirn reduzieren kann, was zu einer verminderten Freisetzung von Stresshormonen führt und damit langfristig das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Darüber hinaus legen Untersuchungen nahe, dass Achtsamkeit die emotionale Regulation fördert, indem sie die Aktivität in Gehirnregionen erhöht, die mit der Verarbeitung von Emotionen und der Selbstregulation verbunden sind, wie dem präfrontalen Cortex.

Die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit als Haltung beschränken sich jedoch nicht nur auf das individuelle Wohlbefinden.

In Schulen wird zunehmend erkannt, dass Achtsamkeitstraining für Lehrpersonen und Schüler:innen viele Vorteile bietet. Für Lehrpersonen kann Achtsamkeit dazu beitragen, ihren Stress zu reduzieren, Empathie zu fördern und ihre Fähigkeit zur Emotionsregulation zu verbessern. Indem Emotionen und Stimmungen benannt werden und ein Austausch darüber entsteht, wird eine gemeinsame Sprache aufgebaut. Diese hilft den Schülerinnen und Schülern untereinander sowie der Lehrperson, zu verstehen, was im Moment vor sich geht. Es kann somit mit Verständnis und situationsangepasst reagiert werden.

Durch die Durchführung von Achtsamkeitsprogrammen in Schulen können Lernende zudem ihre Konzentration und Aufmerksamkeit steigern und ihre sozialen Beziehungen stärken. Dies kann nicht nur das Lernumfeld verbessern, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden fördern. Wenn Lernende mehr über die Funktion, Fähigkeit und Formbarkeit ihres Gehirns sowie die Stressthematik wissen, können sie das Wahrgenommene besser einordnen. Es wird

auch ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass der innere Garten – die Psyche – ebenfalls einer regelmässigen Pflege bedarf, um gesund zu bleiben.

Achtsamkeit für sich als Lehrperson nutzen

1. Die eigene Achtsamkeit aufbauen

In einem Klassenzimmer kann es unglaublich unruhig sein, da viele Reize auf einmal auf die Lehrperson einprasseln. Ein Kind hat ein blutendes Knie, ein anderes muss dringend auf die Toilette, ein weiteres möchte trinken ... Es herrscht ein gefühltes Chaos! Wie gelingt es, bei sich und in der Ruhe zu bleiben in all der Hektik? Ein Achtsamkeitskurs (MBSR – Mindfulbased Stressreduction – Stressreduktion durch Achtsamkeit) kann darin unterstützen, die eigenen Ressourcen zu stärken. Es ist möglich, in den 8 Wochen die Wahrnehmung zu schärfen sowie das Stresserleben zu beeinflussen, neue Gewohnheiten aufzubauen und sich von alten Mustern zu lösen.

Durch tägliches Meditieren wird das Nerven-System gepflegt und es kann Energie getankt werden.

Die Verbindung zum Atem hilft, einen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen. Es braucht die Bereitschaft, mit Offenheit, Freundlichkeit und Neugierde genau bei sich hinzuschauen.



positiv auf den Schulalltag

auswirken kann

2. Achtsam unterrichten

Sich täglich Zeit nehmen, die eigene Absicht für den Tag festzulegen, indem man sich fragt, wie man den Lernenden begegnen und mit welcher Haltung man im Klassenzimmer stehen möchte, ist ein erster Schritt, achtsam zu unterrichten. Das gefühlte Chaos kann nicht einfach mit einem Schnipsen beseitigt werden, aber die Lehrperson kann sich ihrer selbst bewusst sein und gleichzeitig auf die Schüler:innen im Raum achten. Es gilt, für sich Verantwortung zu übernehmen und die Einstellung auf das Geschehen zu verändern, indem man sich Zeit für ein paar bewusste Atemzüge nimmt, um ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Ausserdem trägt die Lehrperson die Verantwortung für die Beziehung zu den Lernenden. Wert auf eine achtsame Beziehungsgestaltung zu legen und diese zu reflektieren, lohnt sich. Die Lernenden individuell zu begrüßen, nachzufragen und zuzuhören sowie freundlich, wohlwollend, klar und interessiert zu sein, sind wichtige Aspekte des achtsamen Unterrichts. Selbst Ruhe ausstrahlen und authentisch sein, während klare Erwartungen formuliert werden, wirkt unterstützend. Auch ist es wichtig, die eigenen Grenzen und die Grenzen der Schüler:innen zu achten und ihnen die Möglichkeit für Mitsprache und Selbstverantwortung zu geben.

3. Achtsame Schüler:innen

Erst wenn die Lehrperson selbst die Achtsamkeit in ihrem Alltag lebt und praktiziert, macht es Sinn, diese die Schüler:innen zu lehren.

Übungs-Hitliste:

1. und 2. Zyklus

- > **Erkundung mit allen Sinnen:** Gemeinsam spielen, erkunden und staunen (Klangschalen, Zimbeln, sonstige Geräusche, Farben und Formen ...)
- > **Freudiger Start in den Unterricht:** Mit einem Spiel den Unterricht beginnen, zum Beispiel einen Ball in einer bestimmten Reihenfolge werfen, einen Rhythmus klatschen oder einen Ton weitergeben.
- > **Atembeobachtung:** Die Atmung bewusst wahrnehmen. Lernende können eine Hand auf ihren Bauch legen oder erkunden, wo sie ihren Atem im Körper spüren können.
- > **Bewegung und Beobachtung:** Gemeinsam bewegen und beobachten, was es braucht, damit diese Bewegung funktioniert.
- > **Erforschung des eigenen Körpers:** Den eigenen Körper erforschen, indem die Lernenden die Hände an Stellen halten, an denen sie etwas spüren können, wie Kribbeln, Wärme oder Kälte.
- > **Emotionen, Gefühle und Stimmungen besprechen:** Den Tag damit beginnen, Namensmagnete auf ein passendes Emotions-Bild zu legen, um anzuzeigen, wie jeder sich fühlt.



© Copyright:

III. Igor Lange, Carlsen Verlag 2024

III. Lucia Zamolo, Böhm Press 2024

III. Ana Sender, Gabriel Verlag 2024

III. Stella Dreis, Edition NILPFERD 2023

6

3. Zyklus

- > **Atemzentrierung:** Die Lernenden setzen sich bequem hin. Mit geschlossenen Augen versuchen sie, sich auf ihren Atem zu konzentrieren. Die Lehrperson zählt langsam bis fünf beim Einatmen und Ausatmen.
- > **Bodyscan:** Mit geschlossenen Augen konzentrieren sich die Lernenden auf ihren Körper. Sie beginnen bei den Zehen und lenken ihre Aufmerksamkeit durch ihren Körper und nehmen dabei jeden Teil bewusst wahr.
- > **Sinneswahrnehmung:** Die Lernenden werden angeleitet, sich auf das zu konzentrieren, was sie sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken können.
- > **Achtsames Gehen:** Die Lernenden werden angeleitet, langsam im Raum herumzugehen und sich auf jeden Schritt zu konzentrieren.
- > **Dankbarkeitsübung:** Die Lernenden nehmen sich Zeit, um über etwas nachzudenken, für das sie dankbar sind. Dies kann eine Person, eine Erfahrung oder sogar etwas Alltägliches wie die Sonne sein.

Es ist wichtig, sicherzustellen, dass nach jeder Übung Zeit für Diskussionen und Reflexionen bleibt, damit die Schüler:innen ihre Erfahrungen teilen können.

Wichtig bei all diesen Möglichkeiten ist der Aspekt der Freiwilligkeit. Die Schüler:innen sollen frei entscheiden können, ob sie mitmachen, sich äussern und über ihr Innenleben erzählen möchten. Wenn Schüler:innen sich entscheiden, nicht mitzumachen, verhalten sie sich ruhig aus Respekt gegenüber denjenigen, die von den Übungen profitieren möchten. Es ist ratsam, Lernende immer wieder von Neuem einzuladen, an den Übungen teilzunehmen, und ein Nein zu akzeptieren.

Autorinnen

> Nathalie Bühler ist ausgebildete MBSR-Lehrerin und gehört dem MBSR-Verband Mindfulness.Swiss an. Sie bietet Yoga-Kurse für Erwachsene und Kinder an, unter «Dy Momaent». Ausserdem ist sie Schultrainerin bei Momento.Swiss und schult dort Lehrpersonen in Achtsamkeit und Aufbau von Lebenskompetenzen mit Schüler:innen und Schülern.
www.dy-momaent.ch

> Erica Fankhauser ist u. a. ausgebildete MBSR-Lehrerin und gehört dem Verband Mindfulness.Swiss an. Sie hat sich spezialisiert auf Achtsamkeit mit Kindern und Achtsamkeit für Lehrpersonen. Sie bietet an der PHLU Transfer- und Hölkurse an und ist als Freelancerin in der ganzen Schweiz mit Referaten, Ausbildungen, Weiterbildungen und Achtsamkeitsmaterialien unterwegs. Neu ist ihre Ausbildung «(Self) Leadership für Lehrpersonen».
www.achtsamkeitschweiz.ch
www.ericafankhauser.ch



MindfulnessSwiss

MBSR-Verband Schweiz

Weitere Tipps:

