



Achtsamkeit in der Schule

„Mach dich locker, und chill mal!“, „Flipp doch nicht gleich aus!“, „Konzentrier dich einfach!“, „Ist doch ganz egal, was die anderen von dir denken!“, Sei doch einfach mal du selbst!“...

Dies sind Sätze, die jeder schon mal gehört oder zu sich selbst gesagt hat. Aber ist es wirklich so einfach möglich, sich zu entspannen, seine Gefühle zu kontrollieren, selbstbewusst zu sein oder sich im Unterricht gut konzentrieren zu können?

Ja, es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass regelmäßiges Achtsamkeitstraining die psychische und physische Gesundheit fördert, indem Stress reduziert und der Umgang mit schlechten Gefühlen trainiert wird.

Achtsamkeit heißt aber nicht nur, mit geschlossenen Augen ein paar Atemtechniken durchzuführen, sondern damit ist eine innere Haltung gemeint. Es geht darum, mit den Gedanken im Hier und Jetzt zu bleiben und Alltagssituationen nicht zu bewerten. Das meint, die Dinge erstmal so anzunehmen, wie sie sind, um in einem nächsten Schritt zu überprüfen, ob und wie sich etwas verändern lässt. Erst durch Präsenz im Augenblick wird Wandel möglich. Frei nach dem Motto: „Love it, leave it or change it!“ Dies ermöglicht es uns, eine offene Haltung für das, was gerade ist, zu entwickeln. Dadurch können sich dann Lösungen zeigen.

Das Erlernen dieser Haltung ist ein Prozess und bleibt eine Lebensaufgabe.

Achtsamkeit ist also eine Kernkompetenz, um die vielfältigen Herausforderungen, vor die das Leben uns stellt, zu bewältigen. Dies gelingt meist nicht nach kurzer Zeit, sondern erfordert, wie jedes andere Training auch, eine regelmäßige Praxis, damit der „Achtsamkeitsmuskel“ wachsen kann.

Achtsamkeit ist ein Weg, Resilienz zu entwickeln. Die Förderung von Resilienz ist aus meiner Sicht besonders in der aktuellen Lage noch wichtiger geworden. Gerade zurzeit wird von uns allen, besonders aber von Kindern und Jugendlichen, viel abverlangt. Die Lernenden sollen auf das, was eigentlich für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung von Heranwachsenden unentbehrlich ist, nämlich soziale Kontakte mit Gleichaltrigen, Förderung ihrer Talente durch Sport und Vereinsleben, aber auch eine durch die Schule vorgegebene Alltagsstruktur

verzichten. Gleichzeitig wird von ihnen ein hohes Maß an Disziplin und Leistungsbereitschaft, oft ohne die nötige Hilfe, erwartet. Da verwundert es nicht, dass Einrichtungen zur psychologischen und psychiatrischen Betreuung Kinder und Jugendlicher massiv überlastet sind und Hilfsbedürftige abgewiesen werden müssen.

Aus diesem Grund halte ich es für sehr wichtig, Schülerinnen und Schülern Werkzeuge an die Hand zu geben, um vom Kindesalter an mit Stress, Ängsten und Überforderung umzugehen. Achtsamkeit ist auch im Schulalltag geeignet, den Kindern diese Mittel zu bieten.

Meine Erfahrungen zeigen, dass sich die Schülerinnen und Schüler mit Offenheit und Interesse auf die vielfältigen Übungen einlassen und den Moment der Ruhe und Selbstreflexion nutzen, um den Trubel des Schulalltags zu durchbrechen. Ich konnte sowohl in der Unter- als auch in der Oberstufe positive Erfahrungen sammeln und bin sicher, dass auch die Lernenden der Mittelstufe von diesen Methoden profitieren werden.

Ich wünsche euch/Ihnen allen einen *powerful mind* und freue ich mich über Austausch zum Thema Achtsamkeit!

Und hier ein Link für einen guten Einstieg in die Meditation für Kids:



<https://youtu.be/mA96LnY70eU>

Viel Freude dabei! ☺