

Ideen zu Achtsamkeit für Lehrpersonen

- Reflexion zu Schüler*innen, die einen besonders herausfordern oder eben gerade nicht. Wer sind sie? Was weiss ich überhaupt? Woran werde ich erinnert? Wie fühle ich mich in ihrer Nähe? Was spüre ich im Körper, wenn ich mit ihnen interagiere? (Kaltwasser. Persönlichkeit und Präsenz)
- Gang zum Klassenzimmer nutzen für eine kurzen Achtsamkeitsmoment (Umgebung, Gefühle, Gedanken, Haltung, etc.) (Kaltwasser. Persönlichkeit und Präsenz)
- Einstieg in die Lektion beobachten (Haltung, Stimme, Gedanken, Gefühle, etc.)
- Gespräche in den Pausen: Wie spreche ich über Schüler*innen und was macht dies mit mir? Wie ist meine Stimme dabei? Mein Körperempfinden? Mit welcher Haltung führe ich Gespräche über Schüler*innen mit anderen Lehrpersonen?
- Gerade auch, aber nicht nur in Konfliktsituationen: Sich Zeit nehmen, atmen, nichts überhastet – sich im „Nicht-gleich-reagieren“ üben. Was für Gedanken und Gefühle sind da? Wie kann ich mich selbst dabei freundlich unterstützen?
- Thema Achtsamkeit für Lehrpersonen selbst: Z.B. Sich Zeit nehmen einen Kurs oder eine Weiterbildung zu besuchen – Selbstfürsorge!
- Themen wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Mitgefühl, etc. ins Kollegium bringen ...

Ideen zu Achtsamkeit im Unterricht

- Ruhephasen einbauen – ev. eine Minute Stille zu Beginn, am Ende oder auch Mal zwischendurch als „Regenerationspause“
- Grundsätzlich auch Stoff auswählen, der eine Vertiefung zu emotionalen und ethischen Themen zulässt (z. B. Literatur mit Fokus auf Charakterentwicklung oder Bewältigungsstrategien lesen, Wirtschaftsthemen wie den Mindfulness-Trend, Naturwissenschaftsthemen wie Epigenetik und Neuroplastizität, etc.)
- Fantasiereisen und Perspektivenwechsel; ev. sogar geknüpft an eine (literarische) Figur, um das Einfühlungsvermögen zu entwickeln (Kaltwasser, Vera. Achtsamkeit in der Schule.)
- Die Kommunikation mit den Schüler*innen möglichst gewaltfrei gestalten (nach Marshall B. Rosenberg), auf ihre Bedürfnisse eingehen und ihre Perspektive einnehmen.
- Je nach Klasse: Innerer Wetterbericht oder einfach kurze Lockerungs- und Dehnübungen
- Immer wieder thematisieren, wie gerade die Qualität der Aufmerksamkeit ist, damit sie forschen können und sich regulieren lernen.
- Wiederholt Reflexionen anleiten, die sich mit der persönlichen Ausrichtung beschäftigen (Ist-Zustand, Wunschvorstellung, Strategien).

Als Klassenlehrperson zum Beispiel:

- SEE Learning Curriculum einbauen in den Unterricht
- Sie jede Woche ein Thema auswählen lassen, wie etwa: Geduld, Grosszügigkeit, Aufmerksamkeit selbst, etc.. Sie arbeiten dann daran und in der nächsten Woche wird besprochen, wie es war. (MBSR-T: MBSR for teens)
- Jede Woche über Highs und Lows sprechen: ev. bemerken, dass die eigenen Highs bei anderen die Lows darstellen und umgekehrt. (MBSR-T: MBSR for teens)

Adressen:

- SEEL – www.see-learning.ch soziales, emotionales, ethisches Lernen Schweiz Einführungsworkshops, Ausbildung in SEE Learning.
- <https://compassion.emory.edu/> Online-training zu SEE Learning (zur Zeit Englisch gegen Ende 2020 auch auf Deutsch)
- <https://www.fritzungfraenzi.ch/gesundheit/psychologie/daniel-rechtschaffen-achtsamkeit-lehren-muss-spass-machen>
- SEL – Soziales Emotionales Lernen (CASEL – Info und Forschung <https://casel.org/research/>)

- Netzwerk Achtsamkeit Schule Bildung Schweiz
<https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit-in-schule-und-bildung/>
- Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung Europa <https://achtsamkeit.univie.ac.at/european-mindfulness-network/>
- Toolbox is you <https://www.achtsamkeit-osterloh.org/de/node/335>

Literatur – eine Auswahl

Jensen, Helle. Hellwach und ganz bei sich. 2014.
 Juul, Jesper. Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht. 2012
 Kabat-Zinn, Jon. Das Abenteuer Achtsamkeit (mit CD). 2013
 Kabat-Zinn, Jon. Im Alltag Ruhe finden. 2010
 Kaltwasser, Vera. Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. 2010.
 Kluge, Maria, et al. The Toolbox Is You. 2016
 Lantieri & Goleman. Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche (CD). 2012
 Rechtschaffen, Daniel. Die achtsame Schule. 2016
 Rechtschaffen, Daniel. Die achtsame Schule. Praxisbuch. 2017
 Rytz, Thea, et al. Papperlapap. Körper und Gefühle im Dialog. 2010
 Rytz, Thea. Achtsam bei sich und in Kontakt. Emotionsregulation und Stressreduktion durch Achtsame Wahrnehmung. 2018
 Siegel, Daniel J. Achtsame Kommunikation mit Kindern. 2016
 Siegel, Daniel J. Aufruhr im Kopf: Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kindern Passiert. 2015
 Snel, Eline. Achtsamkeit in der Pubertät: Raum geben und nah dran sein. 2016
 Willard, Christopher, et al. Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche. 2017

Forschung

- Forschungsprojekte soziales emotionales Lernen
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Durlak%20JA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21291449
- Hüther, Gerald. <https://www.gerald-huether.de/mediathek-page/populaerwissenschaftliche-beitraege/inhaltliche-uebersicht/lernen/>
- Richard Davidson, PhD received his Ph.D. from Harvard University in Psychology, Psychopathology & Psychophysiology with a minor focus in Behavioral Neurology and Neuroanatomy; and a B.S., in Psychology from New York University.
<https://centerhealthyminds.org/science/studies/learning-well-being>
- Springer Verlag zu Forschung im Bereich Achtsamkeit und Schule
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11612-014-0253-3>
- The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. Child Dev. 2011 Jan-Feb;82(1):405-32. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.

Zusammengestellt von:

Silvia Wiesmann und Gabriel Roth, 2018. Ergänzt von Silvia Wiesmann, Februar 2020.