

We!tsicht-Konzept

Achtsames Lernen

Achtsamkeit in der We!tsicht Realschule

Das Gefühl, wenn es schwierig wird, kennen Sie bestimmt auch? Wie kann mein Kind in der Klasse zur notwendigen Aufmerksamkeit geführt werden? Sie haben vielleicht schon Menschen kennengelernt, die sich nicht wirklich auf eine Aufgabe einlassen oder sich nur für einen begrenzten Zeitraum konzentrieren können. Wie können wir unsere Kinder in belastenden Situationen begleiten? Wie können wir spontaner und flexibler reagieren und damit unsere Umwelt weniger stressig, stören und belastend erleben?

Eine sehr wichtige Kompetenz dafür ist, unsere Aufmerksamkeit freundlich und klar, auf das zu lenken, was in dem Moment gerade ist und wichtig für mich ist.

Schon vor über 100 Jahren erkannte der Psychologe und Philosoph William James diesen wichtigen Zusammenhang zwischen der bewussten Lenkung unserer Aufmerksamkeit, unserer inneren Haltung und den Auswirkungen auf die Gestaltung unserer Welt.

„Durch die Art, wie er den Dingen Aufmerksamkeit schenkt, trifft jeder von uns im wörtlichen Sinn eine Wahl, welche Art Welt es sein soll, in der er leben will... Die Fähigkeit, freiwillig die umherschweifende Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu bringen, ist dabei die eigentliche Wurzel von Urteil, Charakter und Wille...“ (William James, 1890/91).

Die Haltung der Achtsamkeit steht dabei im Vordergrund und meint, den jetzigen Moment, ohne Bewertung wahrzunehmen und anzunehmen. Dies kann man in unterschiedlicher Weise tun. **Es gibt dabei vier Grundlagen der Achtsamkeit:**

1. **Achtsamkeit auf den Körper:** Atem beobachten; Körper-Übungen, Body-Scan
2. **Achtsamkeit auf die Empfindungen/Gefühle (vedana):** angenehm, unangenehm, neutral
3. **Achtsamkeit auf den Geist:** aktueller Zustand bzw. Veränderungen des Zustands (z.B. abgelenkt, konzentriert)
4. **Geistesobjekte (Emotionen, Gedanken):** äußere und innere Objekte/Dinge, die wahrgenommen werden können.

Unsere Sinne spielen dabei eine ebenso bedeutende Rolle wie das Wahrnehmen unserer Gefühle. Die Wahrnehmung von Emotionen und die Konzentration auf einen der Sinne, sind Bestandteile vieler Achtsamkeitsübungen an unserer Schule. Konzentration steht dabei im Mittelpunkt. Dies klingt nach einer leichten Übung, die jedoch den meisten schwerer fällt, als man annehmen möchte. Denn ständig sind wir Reizen ausgesetzt, die uns ablenken. Unsere Sinne helfen uns dabei.

Da Emotionen zu Handlungen (meist auch in Form von Sprache) werden, erlernen wir mit den Kindern durch das achtsame Beobachten unsere Gefühle, welche wir nun zulassen bzw. welchen wir nachgeben wollen und welchen nicht oder vielleicht später. Dies ist eine wertvolle Fähigkeit, um gegenseitiges Verständnis und Empathie zu fördern und um Konfliktsituationen adäquat zu bewerkstelligen.

Entspannungsmethoden und Fantasiereisen sind nichts Neues. Jedoch ist weiterhin die Vermittlung der Kernkompetenzen in den Schulfächern vorrangig. Zeit für Entspannungsübungen, Zeit, um in sich

hineinzuhorchen, zu fühlen und sich wahrzunehmen, bleibt kaum. Das ist bei uns anders. Wir nutzen dazu:

Die fünf Stufen der Achtsamkeit

1. Konzentrieren
2. Beobachten
3. Benennen
4. Erlauben, da zu sein (= nicht bewerten; = nicht identifizieren)
5. **Pause (= nicht handeln)**

Es gibt dabei praktische formelle und informelle Übungen.

Die Meditation ist die formelle Übung und demnach ein Teil der Achtsamkeit. Der andere Teil beinhaltet die **grundlegenden Geisteshaltungen**, die wir in den Alltag mitnehmen. Das klingt erstmal total banal und einfach, bis man es denn versuchst. Komme im Hier und Jetzt an, bedeutet auch, dass Vergangenes und Zukünftiges irrelevant sind und unbeachtet bleiben sollten.

Die grundlegenden Geisteshaltungen nach Jon Kabat-Zinn sind:

- Akzeptanz
- Nichturteilen/Nichtwerten,
- Nichtstreben,
- Loslassen/SEIN-LASSEN,
- Geduld,
- Vertrauen,
- ANFÄNGERGEIST,
- Dankbarkeit,
- Großzügigkeit.

Wenn wir diese Geisteshaltungen im Alltag anwenden und uns darin immer wieder üben (neben der Meditation) und auch in unseren Alltag mehr Pufferzonen einbauen, haben wir die Möglichkeit folgende positive Effekte zu erleben:

WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT:

(u.a. zahlreiche Studien von J. Kabat-Zinn, seit 1982)

- Reduktion von Stress, Ängsten und Aggressionen (u.a. Matousek et al, 2009)
- Bewusster Umgang mit Angst, Überforderung, Unsicherheit, Wut (u.a. Zenner et al, 2014)
- Gestärktes Selbstvertrauen (Kaltwasser, 2016)
- Verbesserte Aufmerksamkeit, Konzentration, Mitgefühl (u.a. Jensen, 2014)

- Förderung von Gelassenheit, Impulskontrolle, Verständnis anderen gegenüber (Rechtschaffen, 2016)
- Mehr Hilfsbereitschaft und Stärkung der Problemlösefähigkeiten (u.a. Chiesa und Serretti, 2009)
- Achtsamere Kommunikation (Rechtschaffen, 2016)
- Studien zur Hirnforschung bestätigen, dass nachhaltiges Lernen nur funktionieren kann, wenn sich SchülerInnen wohl fühlen. Mit Angst und Stress kriegt niemand wirklich etwas mit.

**Diese Effekte ermöglichen SchülerInnen und LehrerInnen ein positives,
gemeinsames Lernen mit WEITSICHT in der Schule und in der Zukunft.**

Wenn das mal keine Gründe sind, um sich in Achtsamkeit zu üben :)

Wir wissen jetzt also, wenn Kinder frühzeitig lernen, achtsam zu sein, ihre Emotionen wahrzunehmen und hinzuschauen, können sie lernen damit umzugehen und ihre Handlungen und Entscheidungen bewusster steuern. Sie lernen ruhiger zu werden und nicht alle Emotionen direkt herauszulassen. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Gefühle.

Aber, wie sollen es die Kinder lernen, wenn wir es ihnen nicht vorleben?

Denn nur durch Kontinuität und Übung, sowohl zu Hause als auch für die Achtsamkeitsrituale mit den Kindern in der Schule. Nur, wenn wir etwas Neues in unserem Alltag ritualisieren, fällt es uns zunehmend leichter, dies auszuführen und unsere Fortschritte darin zu bemerken. Daraus ergeben sich folgende

KONKRETE ZIELE für unsere gemeinsame Zeit:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und –einschätzung
- Bewusstmachen und konkretes ausdrücken der eigenen Gefühlslage
- Anerkennung erfahren, gesehen und gehört werden
- Steigerung des Gefühls der Gruppenzugehörigkeit
- Erlernen von sozial angemessenen Formen der Selbstbehauptung
-

→ U.a. mit Unterstützung des Gefühlsbarometers zu Beginn des Tages sowie des wöchentlichen Klassenrats

- Herstellen eines ruhigen und rücksichtsvollen Gruppenklimas
- Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Positive Eigensteuerung
-

→ U.a. mit Unterstützung der Ziehleiste aus dem IntraActPlus Konzept

- Vermittlung einer achtsamen Grundhaltung
- Praktische Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen
 - Schärfung der sinnlichen Wahrnehmung
 - Förderung sozialer Sensibilität und Einfühlungsvermögen.
 - Ruhe finden („Ruhe beginnt mit mir“)
 - ...

→ U.a. mit Unterstützung des Mitmachbuches „The Toolbox is you“

- Vermittlung von Sicherheit und Struktur durch Rituale
- Selbstwert, -sicherheit und -vertrauen stärken
- Gemeinsam schönes Erleben, lernen, lachen und Spaß haben!

→ U.a. mit Unterstützung von Elementen aus dem Kinderyoga

Zu Beginn des Tages oder zwischendurch anwendbar:

- Sitzposition (gerade und aufrecht sitzen, Füße fest auf den Boden)
- Ruhe beginnt mit mir (Achtsamkeitsübung)
- Gefühlsbarometer sowie Dankbarkeitsritual oder „Was habe ich gestern GUTES für jemanden getan?“

Methode Feedback im Sekundenfenster:

Über das Feedback im Sekundenfenster werden sowohl für positives als auch für negatives Verhalten sekundengenaue Rückmeldungen gegeben:

- Sekundengenaue Rückmeldung für unerwünschtes Verhalten über das Symbol des Ziehens mit Hilfe der Ziehleiste (1-3 pro 45 Min.)
- Sekundengenaue Belohnungen für erwünschtes Verhalten durch die Bezugsperson

Verstärkung von Beziehungssignalen geschieht im Sekundenfenster durch:

- Hinschauen
 - Zuwendung (bei Widerständen = Erfolg für das Kind)
 - Körperhaltung
 - Blickkontakt
 - Körperkontakt
 - Verbal (wirkt am wenigsten)
- Höchster Belohnungsreiz, jede Sekunde eine Belohnung
Diese wirken sich auf das gezeigte Verhalten aus.

Allgemeines Ziel: Leise sein, aufzeigen, konzentriert mitarbeiten

Es wird „erinnert“ wenn ein Schüler sich für das Erreichen der Ziele nicht anstrengen. Das Oberziel wechselt von „ich will angemessen mitmachen“ zu „Ich entziehe mich der Situation durch widerständiges Verhalten“.

Durch das ziehen im Sekundenfenster gelangen wir für die Verhaltenssteuerung ins Unterbewusstsein.

Beziehung zu den Schülern ist besonders wichtig. Wertschätze ich oder setze Grenzen für einen Schüler, eine Schülerin, so steuere ich meist eine Untergruppe der gesamten Klasse mit.

Wichtig ist auch eine direkte positive Rückmeldung auf erwünschtes Verhalten. Besonders dann, wenn zuvor ermahnt (erinnert) wurde, ist es wichtig, dass veränderte Verhalten zu loben.

Montagsritual:

- Klassenrat (Ziele der Woche, Rückmeldung geben ...

Positives als auch Problem, Konflikte, Sorgen und Lösungen finden hier Platz. Diskutieren und entscheiden über Anliegen, planen Aktivitäten, streiten und vertragen...was sonst nebenbei abläuft, findet hier seinen festen Platz. Kommunikationsfähigkeiten werden verbessert und Förderung der Sozialkompetenz – freisprechen, zuhören, miteinander diskutieren, eigene Meinung bilden und vertreten, Verantwortung übernehmen für sich und andere, Toleranz üben, Aufgaben gerecht verteilen. Demokratie wird erlernt. Mehrheitsmeinungen werden akzeptiert und Minderheiten geachtet.

Jedes Anliegen ist es wert, besprochen zu werden.

- Lerntagebuch: Ziele der Woche formulieren. Zudem „Was habe ich diese Woche gelernt“ als Reflektion der Lerninhalte. Das Lerntagebuch wird gelegentlich eingesammelt.

Wie setze ich mir achtsam Ziele?

- Warum möchte ich das Ziel erreichen? Welche Motivation habe ich? Dann geschieht das WIE fast von alleine.
- Begriffe wie „müssen“, „sollen“, „nicht dürfen“, „aufhören“ etc. fühlen sich nicht gut an, denn es sind negative Begriffe.
- Mit positiven Formulierungen konzentrierst du dich aufs Tun, nicht auf das, was du nicht tun solltest. Wenn du dir vorstellst, was du dir wünschst oder noch besser was du dir vornimmst, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dieses Ziel zu erreichen, als wenn du mit etwas aufhören willst, was du sonst für gewöhnlich tust und wofür du dich verurteilst.
- „Ich werde ...“ „Ich wünsche mir...“
- Formuliere dein Ziel so genau wie möglich.
- Step by Step: Wenn du ein großes Ziel hast, dann teile es in kleinere auf. Das macht viel mehr Spaß.
- Bleibe flexibel!

Durchgehender Einsatz des Mitmachbuch - The Toolbox is you:

The Toolbox is You“ ist ein gemeinnütziges Projekt des Vereins für Achtsamkeit Osterloh e.V. Das Buch ist käuflich nicht zu erwerben, sondern ein Geschenk, damit alle die Möglichkeit haben, Achtsamkeit zu üben und zu leben.

Inhalte:

- Der Atem und Sinne
- Wahrnehmen
- Mein Körper, mein Freund
- Bewegte Achtsamkeit
- Offenes Denken / Gefühle
- Achtsame Sprache
- Ruhe und Gelassenheit

Inhalt - Präventives Anti-Mobbing Programm

Um die Kinder zu dem Thema Mobbing zu sensibilisieren werden folgende Stunden in der Klasse durchgeführt.

In Anlehnung an: »ZEIT für die Schule«-Arbeitsblätter | Mobbing sowie „Fit von Klein auf“

Inhalte:

- Definition Mobbing
- Unterschied zwischen Mobbing und Konflikt
- Selbsterfahrung – Prügelübung
- Mobbing richtig einschätzen
- Mobbingfolgen
- Wer wird gemobbt?
- Erste Lösungsansätze
- Baumübung
- KZP Übung
- Schlagfertig auf dem Schulhof
- Unterschied Petzen und Hilfe holen
- Klassen Check UP

Literaturverzeichnis und Empfehlung

- Dr. Altner, Nils. 2. Erweiterte Auflage. Schatzkiste Achtsamsein mit Kindern.
- Chiesa, A. et. al. (2009): Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people. A review and meta-analysis. In: *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Nr. 15, 5. S. 593-600.
- Jensen, H. (2014): *Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2013): *Achtsamkeit für Anfänger*. Freiburg: Arbor Verlag.
- Kaltwasser, V. (2016): *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Matousek, R. H. et. al. (2009): Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based-stress reduction. In: *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Nr. 16, 1. S. 13-19.
- Rechtschaffen, D. (2016): *Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Freiburg: Arbor Verlag.
- Tietze, A. (2009): *Management der Achtsamkeit – Ethische Kompetenz von Führungskräften in der Sozialwirtschaft*. Dissertation zur Erlangung des Grades Doktor der Philosophie – Dr. phil. Leuphana Universität Lüneburg Fakultät I – Bildungs-, Kultur- und Sozialwissenschaften. <<http://dnb.info/1034147056/34>.>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., und Walach, H. (2014): Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. In: *Frontiers in Psychology*, 5.
- Pöhm, Matthias. (10. Auflage 2018). *Schlagfertig auf dem Schulhof. Anti-Mobbing: Wie man Mobbern clever Paroli bietet*. Pöhm Seminarfactory, Switzerland 2010.)

The Toolbox is you mit allen Übungen und zahlreichen Informationen:

- <http://www.thetoolboxisyou.com/>
- <https://www.achtsamkeit-osterloh.org/de/the-toolbox-is-you/achtsamkeit-in-der-schule>

Achtsamkeitsübungen:

- <http://www.imjetztleben.simplesite.com>

Empfehlung Dankbarkeitstagebuch:

- <https://urbestself.de/products/6minutenkids>