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?

Was benötigt eine Schule, um die Schüler zu stärken und was benötigen die Schüler, um spontaner und flexibler zu reagieren, damit die Umwelt weniger stressig, störend und belastend erlebt wird?

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!

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.

Daraus ergeben sich folgende KONKRETE ZIELE für unsere gemeinsame Zeit in unserer Schule:
• 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

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.

Achtsamkeit wird in der heutigen Zeit zunehmend wichtiger: Kinder verbringen [immer mehr Zeit vor einem Bildschirm](https://insights.gostudent.org/gesunder-umgang-mit-digitalen-medien) – sei es vor dem Fernseher, dem Handy oder der Playstation. Dies führt in vielen Fällen dazu, dass sich Kinder weniger konzentrieren können oder hyperaktiver werden. Gezielte Achtsamkeitsübungen wirken hier dagegen (vgl. <https://insights.gostudent.org/achtsamkeitsuebungen-kinder> ) .

Eine ruhige Minute vor den Hausaufgaben unterstützt daskonzentrierte Arbeiten, eine Selbstliebe-Übung als Morgenritual lässt das Kind gestärkt in die Schule gehen und eine Fantasiereise vor dem Schlafengehen führt zu einem entspannten Schlaf.

Wenn sich ein Kind intensiv mit sich selbst auseinandersetzt, bringt das viele **körperliche und seelische Vorteile** - einige davon sind:

* Innerer Frieden
* Höhere Konzentrationsfähigkeit
* [Besserer Umgang mit Stress](https://insights.gostudent.org/mentale-resilienz-steigern)
* Erhöhtes Selbstwertgefühl
* Selbstregulation

Die erreichbaren Lernmöglichkeiten (Sensibilisierung des Bewusstseins für Gefühle, Aufmerksamkeitssteigerung sowie Emotionsregulierung) stellen durch die Achtsamkeitspraxis die Basis für ein gesundes Leben:

„Das heißt, dass Schüler durch Achtsamkeit lernen können, während des Unterrichts besser auszupassen, ihre Emotionen zu regulieren und größere Sozialkompetenz zu entwickeln.“ (Rechtschaffen 2016, S. 65).

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: 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.

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. Durch bewusstes und regelmäßiges Training erlernen wir mit den Kindern das achtsame Beobachten unsere Gefühle, welche wir nun zulassen bzw. welchen wir nachgeben wollen. Dies ist eine wertvolle Fähigkeit, um gegenseitiges Verständnis und Empathie zu fördern und um Konfliktsituationen adäquat zu bewerkstelligen.

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)

Wenn wir Achtsamkeit im Alltag anwenden und uns darin immer wieder üben und auch in unseren Alltag mehr Pufferzonen einzubauen, haben wir die Möglichkeit folgende positive Effekte zu erleben, die wissenschaftlich bestätigt sind:
• 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!

Diese Effekte ermöglichen SchülerInnen und LehrerInnen ein positives,
gemeinsames Lernen mit WE!TSICHT in der Schule und in der Zukunft.

Achtsamkeit hilft uns:
• Herstellen eines ruhigen und rücksichtsvollen Gruppenklimas
• Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
• Positive Eigensteuerung
• Schärfung der sinnlichen Wahrnehmung
• Förderung sozialer Sensibilität und Einfühlungsvermögen.
• Ruhe finden („Ruhe beginnt mit mir“)
• Vermittlung von Sicherheit und Struktur durch Rituale
• Selbstwert, -sicherheit und -vertrauen stärken
• Gemeinsam schönes Erleben, lernen, lachen und Spaß haben!

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

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!

Bei unserem Vorhaben unterstütz uns das 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

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/6minute