

# Lehrkräfte lernen Meditations- und Atemtechniken

Deutschlandweit beginnen dieser Tage 50 Kurse zum Thema Achtsamkeit. In Kornwestheim betreut Dagmar Dannwolf die Teilnehmer.

Von Marius Venturini

Stress, Ängste, Erschöpfung – die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind nach mehr als zwei Jahren sichtbarer denn je. Mit Wucht getroffen wurden Anfang 2020 auch die Schulen und Betreuungseinrichtungen. Und noch immer sind Kinder, Jugendliche, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer vielerorts Leidtragende des Virus. Entgegenwirken will nun der gemeinnützige Verein „AKiJu“, was für „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“ steht.

Wie das gehen soll? Dieser Tage beginnen deutschlandweit 50 Kurse, in denen Exper-

tinnen und Experten mehr als 500 pädagogische Fachkräfte darin fortbilden, Meditations- und Atemübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten. Sie erlernen in einem ersten Schritt Strategien zur Stressbewältigung im Alltag. In Kornwestheim leitet Dagmar Dannwolf die Fortbildung. Derzeit läuft ein Achtsamkeitskursus für zwölf Sozialpädagogen und -pädagoginnen der Stadt sowie eine entsprechende Fortbildung für zehn Lehrkräfte der Silcherschule und des Ernst-Sigle-Gymnasiums (ESG).

Was dabei geschieht, umschreibt die frühere Grundschullehrerin so: „Im Bewusstsein dessen, dass Lehrkräfte und Sozialpäda-

gogen und -pädagoginnen Lebensbegleiter auf Zeit sind und es nicht nur um Wissensvermittlung geht, ist es wichtig, Räume für achtsame Erfahrungen zu schaffen.“ Bei der Kultivierung von Achtsamkeit gehe es unter anderem darum, Bewusstheit ins eigene Tun zu bringen, die Aufmerksamkeit steuern und Emotionen regulieren zu können sowie Empathiefähigkeit zu entwickeln.

So richtet sich das Angebot auch nicht ausschließlich an die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen – auch die Erwachsenen sollen etwas mitnehmen. „Die Schülerinnen und Schüler sollen durch Achtsamkeitsübungen in ihrer persönlichen Entwicklung gestärkt werden“, sagt Dagmar Dannwolf. Auf der anderen Seite seien es die Pädagoginnen und Pädagogen, deren innere Haltung überhaupt erst die stabile Basis bilde, damit Achtsamkeitsarbeit in Bildungseinrichtungen möglich sei.

Denn: Lehrkräfte und Betreuende kommen nicht erst seit Pandemiebeginn auf dem Zahnfleisch daher. „Pädagogische Kräfte waren auch schon lange vor der Coronazeit vielfältigen Anforderungen ausgesetzt“, betont Dagmar Dannwolf. Corona habe dies alles noch wesentlich verschärft. Ein Angebot zur Stärkung der Resilienz und zur Vorbeugung vor stressbedingten Auswirkungen auf die Gesundheit sei insofern überfällig. „Viele Forschungsergebnisse belegen, dass die Achtsamkeitspraxis zu einer Verbesserung

der Emotionsregulation und so zu weniger Stressanfälligkeit und zur Verringerung des Risikos, psychisch zu erkranken, führt.“

In Kornwestheim begrüßt man das Angebot. „Wir wissen um die aktuellen Belastungen für Kinder und Jugendliche“, sagt Uschi



Foto: Archiv/privat

„Es ist wichtig, Räume für achtsame Erfahrungen zu schaffen.“

**Dagmar Dannwolf**,  
Achtsamkeits-  
Trainerin

Saur, Leiterin der Abteilung Jugend der Stadt Kornwestheim. Ziel sei, kleinere und wenn möglich auch größere Übungen in den pädagogischen Alltag mit den Kindern und Jugendlichen zu integrieren und so zur Stressreduzierung beizutragen. Ein gemeinsames Statement gibt es von ESG-Rektor Christoph Mühlthaler und Silcherschulleiterin Petra Götz: „Wir erleben bei einigen Kindern sehr deutlich, dass ihnen die Pandemiesituation viel, manchmal zu viel abverlangt.“ Die

Lehrerinnen und Lehrer nähmen sich ganz bewusst viel Zeit für diesen Kursus außerhalb des Unterrichts. „So können sie ihre Schülerinnen und Schüler möglichst gut darin unterstützen, mit der aktuellen Situation und mit weiteren Belastungssituationen in der Zukunft gut umzugehen.“

## ACHTSAMKEIT-INITIATIVE: ABKÜRZUNGEN, RAHMEN UND FÖRDERUNG

**Initiative** Die Initiative geht vom Verein AKiJu aus, der mit dem MBSR-MBCT-Verband kooperiert. MBSR steht für „Mindful Based Stress Reduction“, MBCT für „Mindfulness Based Cognitive Therapy“. Ersteres ist ein achtsamkeitsbasiertes Training zur Stressreduktion, Dagmar Dannwolf ist zertifiz-

ierte Lehrerin. Bei MBCT handelt es sich um achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe für Menschen, die wiederholt an Depressionen oder Ängsten leiden.

**Bundesweite Aktion** Die Kurse finden im Rahmen des Programms „AUF!leben“ der Deutschen Kinder- und Ju-

gendstiftung statt, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Dieses Programm wiederum gehört zur Aktion „Aufholen nach Corona“ der Bundesregierung.

**Internet** Weitere Infos gibt's auf [www.auf-leben.org](http://www.auf-leben.org). *mv*