



Ostbelgien 

Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



Erasmus+



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de coordination de la recherche
et de l'innovation pédagogiques
et technologiques



1. Auflage, September 2018

Autor*innen: Astrid Semaille, Stany Paquet, Maryse Glod, Marguy Krier und Sarina Hassine

Redaktion: Sarina Hassine, AKiJu e.v.

Fotos: Titelbild: www.unsplash.com

Alle hier veröffentlichten Bilder und Werke sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwendung, darunter Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.Ä., außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar.

Die hier dargestellten Inhalte geben die Ansichten der Verfasser*innen wieder. Für die Nutzung der enthaltenen Informationen wird nicht gehaftet.

© 2018 – Königliches Athenäum St.Vith – Akiju e.V. – Villa Mirabella. Alle Rechte vorbehalten.

Mit freundlicher Unterstützung von

Anika Fellendorf (Grafik)

Stefanie Neuhaus (englische Übersetzung)

Vera Kaltwasser (Geleitworte)

Projektpartner:



AKiJu gemeinnütziger e.V.

Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche
c/o MBSR-MBCT-Verband e.V.
Dortmunderstraße 2
10555 Berlin | Deutschland
www.akiju.de



KAS Grundschule

Untere Büchelstraße 2
4780 Sankt Vith | Belgien



Fundamentalschule

Maison Relais

„Villa Mirabella“

4, Campingstrooss
9554 Wiltz | Luxemburg

- INHALTSVERZEICHNIS -

 ZUM GELEIT, VERA KALTWASSER	
 EINLEITUNG	
 DAS PROJEKT SONNENBLUME 1.	
<ul style="list-style-type: none">◦ Gründe und Ziele des Projekts◦ Projektbeschreibung◦ Tabellarische Übersicht◦ Die vier Säulen des Projekts◦ Forschungsergebnisse: Warum Achtsamkeit in der Schule	
 VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN GUTES GELINGEN 2.	
<ul style="list-style-type: none">◦ Motivation◦ Geduld & Zeit◦ Erste Schritte: Strategie und Kommunikation◦ Selbst Trainer sein oder jemanden engagieren◦ Einbeziehen der Eltern	
 DAS TRAINING MIT DEN KINDERN 3.	
<ul style="list-style-type: none">◦ Rahmenbedingungen◦ Ziele der Trainings für die Kinder◦ Inhaltliche Struktur des Trainings◦ Typischer Aufbau einer Achtsamkeitsstunde◦ Unterstützende Aspekte für das Training◦ Rahmensetzung und Umgang mit Regeln◦ Fazit hinsichtlich der Ziele◦ Beliebte Übungen◦ Reaktionen der Kinder	
 DAS TRAINING MIT DEN PÄDAGOG*INNEN 4.	<ul style="list-style-type: none">◦ Organisation, Ziele und Methoden◦ Umsetzung◦ Aufbau der Trainings◦ Allgemeine Beobachtungen<ul style="list-style-type: none">➤ Wünsche und Bedürfnisse der Pädagog*innen➤ Umgang mit Herausforderungen
 QUALITÄTSSICHERUNG 5.	
 NACHHALTIGKEIT 6.	
 DOKUMENTATION 7.	
 ABSCHLIESSENDE GEDANKEN ZUM PROJEKT 8.	
 EMPFEHLUNGEN 9.	<ul style="list-style-type: none">◦ Trainings◦ Literatur
 ANHANG 10.	

UNSER WEG ZUR ACHTSAMEN SCHULE ~ PROJEKT SONNENBLUME 2015 - 2018 ~



ZUM GELEIT – VERA KALTWASSER

Es ist mir aus vielerlei Gründen eine Freude, einige Worte der Einleitung zu schreiben:

Das Potential der Achtsamkeit im pädagogischen Kontext ist in den letzten Jahren zu Recht in den Fokus des Bildungsdiskurses gerückt.

Angesichts der rasanten Beschleunigung und digitalen Taktung unseres Alltags, angesichts der Außenorientierung und der vielfältigen Glücksversprechen durch jedwede Art von Konsum sind wir alle einer Armada von Außenreizen ausgeliefert, die uns auf Trab halten und unter Stress setzen: Schneller, höher, weiter.

Dieses gesellschaftliche Muster der Selbstoptimierung betrifft Kinder und Jugendliche in besonderem Maße. Sie finden kaum mehr Erfahrungsräume, in denen sie einmal einfach nur da sein und auch nach innen schauen können. Dabei ist eine Schulung der Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Gefühlen verknüpft mit Möglichkeiten der Einflussnahme auf das eigene Denken und Fühlen der Kern der Persönlichkeitsentfaltung – Hilfe zur Selbsthilfe.

Forscher werden in eigener Sache, sich selbst besser verstehen lernen, die eigenen Ängste wahrnehmen und entschärfen lernen und die eigenen Stärken entdecken und kreativ nutzen können, und zwar mit allen Sinnen und begleitet von kundigen Lehrpersonen, die Hilfestellung geben bei Möglichkeiten der Selbstberuhigung und Ermutigung zum eigenen Ausdruck.

Es war mir eine Ehre, mit Vorträgen und Workshops einen kleinen Beitrag zu dem Projekt Sonnenblume leisten zu dürfen im April 2016.

Unvergesslich der liebevolle Empfang durch die Projektleiterinnen, gemeinsame Essen, ein kurzes Radiointerview und dann ein Vortrag im Parlament

der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens.

Die Offenheit der Kollegen*innen hat mich begeistert. Leider konnte ich nicht bei der direkten Achtsamkeitsarbeit mit den Kindern dabei sein, aber das wurde wettgemacht durch die Einblicke, die ich durch die Filmaufnahmen bekam.

Anrührend zu sehen, wie die Kinder ihre Selbstwahrnehmung verfeinern, eine Sprache finden für ihre Empfindungen und miteinander feinfühlig in Kontakt treten. Dahinter stehen Lehrpersonen, die selbst die Haltung der Achtsamkeit verkörpern und ein Vorbild durch ihr Da-Sein sind.

Die wissenschaftliche Achtsamkeitsforschung bietet inzwischen eine Fülle von belastbaren Daten zur Wirksamkeit einer kontinuierlichen Achtsamkeitsschulung: Mag es zunächst um den Bereich Stressbewältigung, emotionale Selbstregulation oder Beziehungsfähigkeit gehen, so gehören diese sicherlich wichtigen Aspekte in einen viel größeren Rahmen. Letztlich geht es um die allseitige Bildung der Persönlichkeit und um die vorurteilsfreie Begegnung des Mitmenschen. Das klingt sehr abstrakt, aber die Wurzeln zu einer Gesellschaft mit ethischem Fundament werden in der täglichen Bildungsarbeit gelegt.

Sonnenblumen entfalten sich prächtig, wenn ihnen Aufmerksamkeit geschenkt wird in Form von Gießen und Pflege. Insofern trägt das Projekt zu Recht so einen blumigen Namen.

Dank an die vielen Personen, die zu dem Gelingen des Projekts beigetragen haben.

"Möge Achtsamkeit weiter Kreise ziehen."

Das wünscht allen von ganzem Herzen

Ihre Vera Kaltwasser



Wir sind dankbar Teil dieses Projektes gewesen zu sein, um gemeinsam den Weg zu ermöglichen, dass zwei Grundschulen Achtsamkeitstraining nachhaltig etablieren können.

Vieles scheint gut gelungen, anderes würden wir beim zweiten Mal anders angehen. Es ist ein Prozess, der weiter geht. Wir haben viel miteinander und voneinander gelernt und möchten die Erfahrungen und das Wissen gern in diesem „Leitfaden“ weitergeben. Die Implementierung von mehr Achtsamkeit und Mitgefühl im pädagogischen Kontext steht in Europa noch relativ am Anfang.

Wir sind auch dankbar für die Arbeit von vielen Pionieren der Achtsamkeit, die uns inspiriert und motiviert hat, so ein Projekt anzugehen.

Mögen auch andere den Mut haben, ihre Möglichkeiten und ihr Potential sehen und entfalten und ähnliche Projekte im Großen wie im Kleinen starten. Dieser Leitfaden möge ihnen Beispiel, Inspiration und Hilfe für den ganz eigenen Weg sein. Für Fragen und Anregungen stehen wir gern zur Verfügung.

Viel Freude beim Lesen und Projekteplanen wünschen

Astrid Semaille

Maryse Glod

Sarina Hassine

Stany Paquet

Marguy Krier





GRÜNDE UND ZIELE DES PROJEKTS SONNENBLUME

Das Projekt Sonnenblume entstand aus dem Bedürfnis und dem Verantwortungsgefühl heraus, sich dringenden Themen und Problemen unserer Zeit zu widmen und ihnen konstruktiv zu begegnen. Die achtsame Haltung erscheint uns als ein wertvolles Werkzeug, sich selbst und andere zu unterstützen und gleichzeitig im System nachhaltig einen positiven Unterschied zu machen. Wir sind überzeugt, dass ein Achtsamkeitstraining sowohl den Kindern als auch den Pädagog*innen einer Schule zugute kommt und ihnen in ihrem oft stressigen Schulalltag helfen kann.

Der heutige Alltag ist stark von Ablenkungen gekennzeichnet: Erwachsene und Kinder sind oft mit vielen Außenreizen konfrontiert wie z.B. Geräuschen (Straßenlärm, Musik etc.), Werbetafeln, Technologien (Mobiltelefone, Computer, Fernsehen) und den Bedürfnissen anderer Menschen. Zusätzlich empfinden Kinder und Pädagog*innen häufig Stress durch die hohen Anforderungen in der Schule und verpflichtende „Freizeitaktivitäten“. Diese Aspekte verstärken das „außer sich sein“ (vgl. Autorin Helle Jensen, siehe Anhang). Zudem laufen viele Prozesse sehr schnell ab, Eindrücke und Reaktionen folgen rasch aufeinander und es gibt wenige reizfreie Pausen. Der Mensch ist daher oft in automatischen Reaktionen auf diese äußeren Impulse gefangen. So kommt es, dass manche Kinder und Jugendliche genauso wie manche Erwachsene nicht genügend Zeit mit sich verbringen – mit ihrer Gedanken- und Gefühlswelt und ihren Körperempfindungen. Der fehlende Kontakt mit sich selbst lässt sie in Unkenntnis über ihre wahren Bedürfnisse, eine Leere entsteht und bringt wiederum eine Abhängigkeit von Außenreizen mit sich.

Besonders Kinder werden dadurch unkonzentriert, unausgeglichen und emotional instabil. Dies führt oft zu Lernschwierigkeiten, unzureichendem Kompetenzzuwachs, mangelnden Leistungen, Frust und Motivationsverlust. Das Selbstwertgefühl leidet, Krankheiten, Schlaf- und Aufmerksamkeitsstörungen können auftreten.

Die Pädagog*innen selbst stehen oft unter einem enormen Druck, die vielen Herausforderungen in der Schule zu meistern und sich selbst und den Kindern dabei auf den verschiedenen Ebenen gerecht zu werden. Sie erleben häufig Stress und wissen oft nicht um die Möglichkeiten diesen abzubauen und mehr Resilienz (Widerstandsfähigkeit) aufzubauen.

Ihre Gesundheit leidet, nicht selten kommt es zum sogenannten Burnout und führt damit zu häufigem oder längerem Unterrichtsausfall. Die sozialen und personalen Kompetenzen der Pädagog*innen sind entscheidend, um sich in ihrem beruflichen Umfeld stark, sicher und wohl zu fühlen. Sie sind auch eine wesentliche Voraussetzung für die Beziehung zum Kind und zu den Kolleg*innen. In der pädagogischen Ausbildung und in den Fortbildungsmöglichkeiten hat eine Förderung dieser Kompetenzen jedoch weitenteils noch nicht genügend Priorität.

Wir sind davon überzeugt, dass ein positives Selbstgefühl, Selbstvertrauen und eine gute Beziehungsfähigkeit aller die Basis sind für eine positive Atmosphäre in der Schule und die beste Voraussetzung für ein gesundes, effektives und nachhaltiges Lernen sind.

”

L. 8 Jahre:

„Achtsamkeit, das ist etwas,
da musst du so aufpassen und dich konzentrieren.
Ich finde, das ist ganz bei sich sein und gleichzeitig die anderen sehen.“

“

Beziehungskompetenz verstehen wir wie folgt: Die Fähigkeit des Lehrers/Erziehers, das einzelne Kind von dessen eigenen Voraussetzungen her zu ‚sehen‘ und sein eigenes Verhalten darauf abzustimmen, ohne dabei die Führung und die Verantwortung für die Qualität der Beziehung abzugeben, außerdem die Fähigkeit, im Kontakt authentisch zu sein.

Helle Jensen / Juul & Jensen, 2002

Unser Projektziel ist es, sich dieser Situation und den damit verbundenen Entwicklungen anzunehmen und Erwachsenen wie Kindern grundlegende Werte und Methoden zum gemeinsamen Wachsen und zur Entfaltung ihres Potentials zu vermitteln. Wir möchten daher Achtsamkeit und Mitgefühl in den beiden Schulen als Basis-Kompetenzen stärken und Menschen konkrete „Werkzeuge“ für den Schulalltag an die Hand geben.

”

L., 8 Jahre:

“Wir haben soviele Dinge im Kopf!”

“

Während der drei Projekt-Jahre lernen Erwachsene und Kinder im Achtsamkeitstraining,

- einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Gedanken zu entwickeln
- mehr Selbstvertrauen aufzubauen.
- ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.
- ein Verständnis zu entwickeln für die Wichtigkeit des Wohlfühlens und der Gesundheit.
- ein Gespür zu bekommen für das Ursache-

Wirkung-Prinzip von Entscheidungen und Handeln.

- bessere Impulskontrolle.
- Empathie und Mitgefühl zu üben.
- einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen und Resilienz (u.a. Stress und Frustration im eigenen Lernprozess, im Leben allgemein) zu entwickeln.
- sich ihrer Funktions- und Umgangsweisen bewusster zu werden, um sich selber, die anderen und die Beziehungen untereinander besser zu verstehen.
- mit einem gestärkten Selbstgefühl ein konstruktiveres, wertschätzendes Miteinander, eine angenehmere Klassenatmosphäre zu schaffen (Förderung der personellen, interpersonellen Kompetenzen).

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit oder andere Zeiten in Ihrem Leben, die die Elemente der Achtsamkeit einfangen, Situationen, in denen Sie sich auf den gegenwärtigen Moment mit Akzeptanz und wertfrei konzentrierten. Wenn ich Menschen auf der ganzen Welt diese Frage stelle, gibt es oft sehr ähnliche Antworten. Am meisten sind Klänge, Gerüche, Geschmack oder andere Empfindungen Teil der Erinnerung. Unsere Sinne befinden sich immer im gegenwärtigen Moment, auch dann, wenn unser Geist in die Vergangenheit oder Zukunft jagt. Die achtsamen Szenen fanden oft in der Natur statt und lösen Gefühle der Wärme und Sicherheit aus. ... Achtsamkeit hat wahrscheinlich mehr mit Ihren eigenen Werten, Interessen und Aktivitäten gemein, als Sie meinen.

Christopher Willard, 2016



Projektbeschreibung

„Sonnenblume – Achtsamkeit in der Grundschule“ ist ein innovatives länderübergreifendes Projekt, das die Haltung der Achtsamkeit und des Mitgefühls in den schulischen Alltag von zwei Grundschulen nachhaltig zu implementieren versuchte.

Das Projekt begann im September 2015 und endete offiziell im September 2018, wird jedoch von den Lehrer*innen und Erzieher*innen der beiden Schulen eigenständig fortgeführt. Direkte Projektteilnehmer*innen waren insgesamt rund 200 Schüler*innen der Ganztags-Grundschule Villa Mirabella in Wiltz/Luxemburg und der Grundschule des Königlichen Athenäums St.Vith in Belgien, die zu Beginn des Projekts das 1. bis 4. Schuljahr besuchten, sowie deren jeweilige Klassenleiter*innen. Insgesamt durchliefen rund 50 Pädagog*innen (Lehrer*innen und Erzieher*innen) ein Achtsamkeitstraining. Der deutsche Projektpartner AKiju e.V. in Berlin (angegliedert an den MBSR-MBCT Berufsverband) setzt sich als Verein u.a. für Achtsamkeit in deutschen Schulen ein. Seine am Projekt beteiligten Mitglieder verfügen über Erfahrung, ein Netzwerk und Materialien, mit denen sie das Projekt tatkräftig und beratend unterstützten. AKiju war verantwortlich für die Redaktion des Leitfadens und für die Produktion des Dokumentarfilms. Die Koordinatorinnen in Belgien und Luxemburg fungierten als Ansprechpartnerinnen für alle Projektteilnehmer*innen und für die Öffentlichkeit (Politik, Presse). Sie führten Informationen zusammen bzw. verteilten diese. Ein wesentlicher Teil der Arbeit der belgischen Koordinatorin bestand in der Projektdokumentation und Rechtfertigung gegenüber den Förderern. Sie sorgte dafür, dass die im Antrag beschriebenen Maßnahmen und Ziele umgesetzt wurden. Die Koordinatorinnen und Trainer*in trafen sich im Durchschnitt alle zwei Monate für Besprechungen der anstehenden Themen. Die Koordinatorin in Berlin wurde bei relevanten Fragestellungen beratend hinzugezogen. Insgesamt sechsmal trafen sich alle Projektpartner und die Achtsamkeitstrainer*in für mehrere Tage zur Reflektion, Planung und Ausarbeitung der Dokumentationen.

Die zwei Achtsamkeitstrainer und -trainerin

betreuten die teilnehmenden Schüler*innen und Pädagog*innen und vermittelten wiederholt in 8-wöchigen Kursen und Seminaren Grundlagenwissen und Übungen zur Wahrnehmungsschulung, Konzentration und Entspannung.

Regelmäßige Feedbackgespräche vertieften die Erfahrung und das Verständnis auf allen Seiten. Zweimal besuchten sich die Klassen aus Luxemburg und Belgien gegenseitig für einen Tag. Im Austausch beschrieben sie positive Veränderungen, diskutierten Herausforderungen und unterstützten sich gegenseitig. Beim gemeinsamen Üben, bei Spaß und Spiel erlebten Kinder und Erwachsene, wie eine achtsame Sichtweise und ein achtsamer Umgang miteinander sie trotz unterschiedlicher kultureller Hintergründe verbindet.

Die Pädagog*innen nahmen als „Schüler*innen“ an den Trainings der Kinder teil und bekamen so ein Beispiel bzgl. achtsamer Haltung, Anleitung, Gesprächsführung und Konfliktbewältigung. Es war wichtig, die Pädagog*innen frühzeitig miteinzubeziehen, denn sie waren außerhalb der Trainingsstunden Ansprechpartner für die Kinder und führten schon bald das Training in kleinen, kurzen Einheiten in der Woche weiter. Die Trainings für die Pädagog*innen wurden schulübergreifend gemeinsam gestaltet. Zunächst ging es um die achtsame Haltung im Allgemeinen und für sich selbst, da die eigene Erfahrung eine wichtige Voraussetzung für die Vermittlung ist. Später im Training wurden die Pädagog*innen befähigt, Trainingselemente selbständig in ihren Klassen fortzusetzen und die gesamte Schule als Botschafter*in des Projektes darin zu unterstützen, Achtsamkeit als festen Bestandteil des Lebens und Lernens nachhaltig zu implementieren.

Zur Auswertung der Projektarbeit wurden die Ergebnisse u.a. anhand von Fragebögen, Feedbackgesprächen und Videoaufnahmen festgehalten. Leitfaden und Dokumentarfilm geben einen Einblick in das Projekt, die Erfahrungen und Schlussfolgerungen. Sie stehen anderen zur Verfügung und können dazu inspirieren, selbst Initiative zu ergreifen, um mehr Achtsamkeit und Mitgefühl im pädagogischen Kontext zu etablieren.

KURZE TABELLARISCHE ÜBERSICHT

Projektlaufzeit	3 Jahre, 1.9.2015 – 1.9.2018
Projektpartner	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Grundschule des Königlichen Athenäums St. Vith (Belgien) ◦ Villa Mirabella - Ganztagsbetreuungsstruktur - Grundschule und Maison Relais Wiltz (Luxemburg) ◦ Verein AKiju e.V. - Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche in Berlin (Deutschland)
Koordinatorinnen	Astrid Semaille Maryse Glod Sarina Hassine
Trainer*in	Stany Paquet Marguy Krier
Finanzierung	<ul style="list-style-type: none"> ◦ EU Fördermittel Erasmus+ (KA2/strategische Partnerschaft) ◦ SCRIPT (Service de Coordination de la Recherche Scientifique et de l'Innovation Pédagogique et Technique), Luxemburg ◦ Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens
Teilnehmende an den Kursen	<ul style="list-style-type: none"> ◦ durchschnittlich 200 Kinder ◦ durchschnittlich 50 Lehrer*innen und Erzieher*innen
Kindertraining	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Pro Schuljahr 2 Kurse à 8 Wochen, zu je 1 Unterrichtsstunde pro Woche pro Klasse
Pädagog*innen-Training	1. Jahr: 18 Stunden, die weiteren beiden Jahre je 12 Stunden
Elternarbeit	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Informationsschreiben ◦ Informations- bzw. Feedbackversammlungen ◦ Informationsstände bei Schulfesten
Weitere Veranstaltungen mit den Kindern	Treffen der Kindergruppen aus Belgien und Luxemburg 1x pro Schuljahr je einen Tag
Organisatorische und inhaltliche Arbeitstreffen	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Alle Projektpartner aller drei Länder und die Trainer: 6 mehrtägige Treffen im Laufe der 3 Jahre ◦ Die Koordinatorinnen aus Wiltz und St.Vith, jeweils mit Trainer*in: Im Durchschnitt alle 2 Monate

DIE VIER SÄULEN DES PROJEKTES

Das Training	Das Training mit den Pädagog*innen	Leitfaden + Film	Die Implementierung in den Schulen
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Training ◦ Besuch Partnerschule ◦ Übungen in den Klassen ◦ Achtsamer Umgang mit sich und anderen 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Informationsversammlungen ◦ Training ◦ Übungen zu Hause ◦ Achtsamer Umgang mit sich und anderen 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Trainer*in und Koordinatorinnen ◦ Erfahrungen ◦ Tipps für die Weiterarbeit (Nachhaltigkeit) ◦ Tipps für die Implementierung anderswo 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Schritt für Schritt: <ul style="list-style-type: none"> ➔ Trainings der Kinder und der Pädagog*innen ➔ Umsetzung der Übungen in den Klassen ◦ Achtsamkeit wird Teil des Schulkonzeptes ◦ Eltern mit auf den Weg nehmen

FORSCHUNGSERGEBNISSE

Warum Achtsamkeit in der Schule

Die Achtsamkeits-Forschung hat sich lange auf den medizinischen Bereich konzentriert und hier beeindruckende Erfolge feststellen können. Menschen mit stressbedingten Erkrankungen, chronischen Schmerzen oder depressiven Stimmungen haben signifikante Verbesserung ihres Zustandes erfahren können und ihre Verhaltensmuster in positiver, heilsamer Weise verändern können. Die Arbeit von Jon Kabat Zinn und seine Entwicklung des MBSR-Kursprogramms (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) hat die Forschung maßgeblich unterstützt und gefördert (vgl. Training der Pädagog*innen, Methoden).

Vor einigen Jahren wurde begonnen, die Achtsamkeitspraxis für den Einsatz in Bildung und Pädagogik in Schulen zu testen, und es wurde festgestellt, dass Kinder, die an den Achtsamkeits-Programmen teilnehmen, offenbar aufmerksamer, gelassener und empathischer werden. Sie können sich bei Angst oder Wut schneller beruhigen und Gefühle kommunizieren, zum Beispiel bei Prüfungsangst oder Streit unter Freunden. Wie alle Lernvorgänge verändert Achtsamkeitstraining das Gehirn, z.B. werden durch die Übungen Areale im Gehirn verstärkt, die für die Impulskontrolle verantwortlich sind.

Diese wissenschaftlichen Ergebnisse aus der Achtsamkeits-Forschung sind so ermutigend, dass international zunehmend ein systematisches Training in Schulen und Kindergärten angeboten wird (vor allem in Amerika, England, Holland, Dänemark, Deutschland, Australien, um nur einige zu nennen).

„Wenn man solche Effekte wie bei MBSR mit Medikamenten erreichen würde, gälte es als Kunstfehler, diese Technik nicht einzusetzen.“

“

Gustav Dobos, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte und Lehrstuhlinhaber an der Universität Duisburg-Essen

Links zu Studien

[Studie der KU Leuven](#)

hier wurde die Auswirkung von Meditation auf die Symptome von Depressionen untersucht.

[ReSource Projekt](#)

ist eine weltweit einzigartige, groß angelegte Studie zum mentalen Training mithilfe westlicher und fernöstlicher Methoden der Geistesschulung.

[MBSR/MBCT Verband](#)

Wissenschaftliche Artikel zu MBSR und MBCT

[Achtsam Leben](#)

umfangreiche Seite mit Hinweisen zu vielen Forschungsarbeiten, kategorisiert in 20 verschiedene Ziel- und Problemgruppen

[Uniklinik Freiburg](#)

Forschungsgruppe Meditation, Achtsamkeit, Neurophysiologie

[MBSR-Institut Freiburg](#)

Auflistung von Forschungsprojekten, mit denen das Institut in Verbindung steht





An dieser Stelle möchten wir ein paar Aspekte beschreiben, die uns wichtig erscheinen, wenn ein Achtsamkeitsprojekt umgesetzt werden soll.

Motivation

Meist ist es eine Person, die achtsamkeitsbegeistert ist und es an die Schule bringen möchte, eine Pädagog*in, eine Erzieher*in oder ein Elternteil. Diese Person sollte sich vorab nochmal ganz bewusst machen, warum und mit welchem Ziel sie an die Sache herangeht. Mit Achtsamkeitstrainings bietet man dem anderen eine Möglichkeit an, wie er sich selbst helfen kann. Es sollte nie das Ziel sein, den anderen zu verändern oder gar zur Veränderungen zu drängen. Manchmal ist es auch hilfreich noch ein bisschen zu warten, bis sich die Achtsamkeitspraxis bei einem selbst gefestigt hat – anderenfalls ist man möglicherweise persönlich enttäuscht, wenn die anderen das „tolle Angebot“, das man ihnen unterbreitet, nicht annehmen oder sogar als Blödsinn abtun.

”

„Don´t take it personal.“

Jon Kabat Zinn

“

Im besten Fall werden die Ziele sehr weit und langfristig gesehen: Wer z.B. einen akuten Mobbingfall hat oder zu viel Unruhe oder gar Gewalt in der Klasse, darf Achtsamkeit nicht als schnell wirkende Methode missverstehen und dann frustriert sein, wenn es nicht gleich „klappt“. Eine gute Motivation ist immer die Liebe. Wer mit Mitgefühl und Freundlichkeit, also mit dem Herzen an die Sache geht, wird nicht nur die größte Kraft und Energie verspüren und freisetzen können, sondern auch die nötige Geduld und Ausdauer aufbringen.

„In asiatischen Sprachen wird Bewusstsein (Geist) und Herz mit dem gleichen Wort benannt.

Wenn wir also Achtsamkeit auf einer ganz grundlegenden Ebene nicht auch als Herzensangelegenheit verstehen, haben wir nicht wirklich begriffen, um was es dabei geht. Mitgefühl und Freundlichkeit

gegenüber sich selbst und anderen, sind aufs Engste damit verbunden. Achtsamkeit bedeutet somit auf eine liebevolle und weise Art aufmerksam zu sein“.

Jon Kabat Zinn

Geduld & Zeit

Achtsamkeit braucht seine Zeit, bis sie „wirkt“, bis sie bei allen ankommt, bis Veränderung sichtbar und spürbar wird. Sicher, bei manchen Aspekten wird schnelles Feedback kommen, z.B. dass ein Großteil der Kinder offen und begeistert reagiert oder dass das gestresste Kollegium offen und interessiert ist eine Methode zu lernen mit dem eigenen Stress besser umgehen zu lernen. Doch nach der anfänglichen Begeisterung kann es auch immer mal wieder Einbrüche, Schwierigkeiten und Widerstände geben, denen dann am besten mit Liebe, Verständnis und Geduld begegnet wird und vor allem: diese Reaktionen nicht persönlich nehmen. Vera Kaltwasser (Pädagogin und Autorin, Buch unter Empfehlung) hat als Lehrerin 10 Jahre daran gearbeitet, Achtsamkeit an ihrer Schule nun nachhaltig zu etablieren. Sie hat nach und nach Kollegen und die Wissenschaft mit ins Boot geholt und schließlich einige achtsame Rituale als Standards in der Schule etabliert.

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren sein, dass ein etwas größer oder langfristig angelegtes Projekt auch „drumherum“ Zeit nimmt. Diese sollte vorhanden sein und gern investiert werden. Was z.B. anstehen kann: sich genauer informieren und Literatur lesen und wichtige Autor*innen kennen, Filme zum Thema schauen, mit erfahreneren Menschen sprechen, geeignete Trainer suchen, Flyer herstellen, Besprechungen, Sitzungen nachbesprechen, Termine finden, Räume finden, Sitzkissen oder Yogamatten besorgen usw..

Erste Schritte: Strategie und Kommunikation

Insgesamt ist es gut, sich einen Plan zu machen, was man wie vorhat und wie die einzelnen Schritte aussehen sollten. Es wäre zu schade, wenn die gute Idee gleich abgeschmettert wird, weil es zu unbedacht angegangen wird. Günstig ist auch

eine strategische Vorgehensweise, um sich die Sache zu erleichtern und wichtige Partner von vornherein mit ins Boot zu holen. Hilfreich ist die Unterstützung durch eine Kolleg*in, Eltern, eine Trainer*in oder gar die Schulleitung.

Fragen, die man sich selbst vorher stellen kann:

- Was genau möchte ich erreichen?
- Welche Bedürfnisse haben die Involvierten und kann das Angebot ihnen helfen?
- Bringt das, was ich vorhabe, mich bzw. die anderen ihrem Ziel näher?
- Welche Fragen habe ich für mich persönlich oder bzgl. der Sache?

Dann kann mit einer Infoveranstaltung begonnen werden, die den Leuten vor allem Lust auf mehr macht. Eine Veranstaltung für Lehrpersonen, eine für Eltern und wenn das Projekt startet vielleicht auch eine für die Schüler*innen, je nachdem wie alt sie sind und in welchem Rahmen das Projekt stattfindet.

Ein vorbereitetes Papier/Flyer mit Infos und weiteren Informationsquellen zu verteilen oder auszuhängen, ist auch immer sinnvoll. So können alle Interessierten in Ruhe schauen, welchen Nutzen sie davon haben könnten. Denkbar ist auch ein Schreiben für Eltern in verschiedenen Sprachen, wenn es eine Schule mit viel Migrantenkinder ist.

Auf jeden Fall ist nicht nur wichtig, dass man seine Idee weitererzählt, sondern es ist auch essentiell über die Bedeutung und Inhalte genau zu informieren. Alle involvierten Personen, insbesondere die Trainingsteilnehmer*innen, sollten wissen, dass die achtsame Haltung bei einem selbst beginnt und dass damit verbunden auch eine Arbeit an den persönlichen Kompetenzen einhergeht.

Selbst Trainer sein oder jemanden engagieren

Sollten Sie jemand sein (Pädagog*in, Elternteil, Achtsamkeits-Lehrer*in), der selbst schon länger meditiert, empfehlen wir eine spezielle Weiterbildung für die achtsame Arbeit mit Kindern zu machen (siehe Empfehlungen). Sollten Sie jemand sein, der von Achtsamkeit gehört hat und ein Training für sinnvoll hält, wäre es gut, wenn Sie

zunächst eigene Erfahrungen sammeln z.B. in einem Kurs und anschließend durch die tägliche Praxis. Darauf aufbauend können Sie viel nachhaltiger wirken (als Multiplikator*in) bzw. haben eine Basis für die Arbeit mit den Kindern oder Pädagog*innen – Sie wissen dann einfach, wovon Sie sprechen und haben dadurch größere Sicherheit und Überzeugungskraft.

Planen Sie vielleicht als Schulleiter*in oder mit der Schulleitung ein Projekt, haben aber keine Praktizierenden an der Schule, können Sie sich Hilfe durch externe Trainer*innen holen. Hier muss anfangs etwas investiert werden, aber es lohnt sich, jemanden vom Fach heranzuziehen – nicht nur an der Qualität der Arbeit wird dies sichtbar sein, sondern eventuell ist das auch der Akzeptanz der Sache im Allgemeinen dienlich.

”

„Meine Eltern haben geheiratet. Meine Mutter und ich waren sehr nervös, dann haben wir zusammen die Blume gemacht.“

“

Einbeziehen der Eltern

Es ist immer gut, die Eltern mit im Boot zu haben – denn die achtsame Haltung hört nicht nach der Schule auf, sondern findet im allerbesten Fall auch zuhause statt. Es wäre daher sehr günstig, Eltern ebenfalls ein Training in Form von Kursen oder Workshops anbieten zu können. Auf jeden Fall sollten Eltern genau informiert sein, was ihre Kinder in der Schule lernen. Das ist für die Kinder wichtig. Dadurch kann Missverständnissen oder Widerständen vorgebeugt und Unterstützer*innen gewonnen werden. Ein Info-Blatt und eine Informationsveranstaltung für die Eltern oder ein Vortrag im Rahmen eines Elternabends o.ä. empfehlen wir unbedingt. Auch auf einem Schulfest, Lernfest o.ä. gibt es die Möglichkeit, Info-Stände oder Workshops anzubieten.

”

„Wenn ich mich wohl fühlen möchte, sage ich zu meinem Vater, er soll mir die Pizzamassage machen – er kann die jetzt auch.“

“

Es war schön und gut weil ich
habe meine atmung geschart.





Für den Beginn der Arbeit mit den Kindern an den Schulen, standen jeweils Räume zur Verfügung, die keine Klassenräume sind. An der einen Schule ist es ein spezieller Raum für Bewegung, Spiel und Theater, an der anderen eine kleine Turnhalle. Diese Räume haben den Vorteil, dass sie viele Möglichkeiten bieten, verschiedene Methoden zu nutzen wie z.B. Yoga oder bewegungsintensivere Spiele, ein Sitzkreis mit Kissen oder gemeinsames Sitzen auf einer großen Matte. Anders als in einem Klassenraum, war hier kein Auf- oder Umräumen nötig. Zudem haben diese Räume es zugelassen, eine bestimmte Atmosphäre zu kreieren, welche die Achtsamkeit eingeladen und gefördert hat.

Die Kinder sind also für die 8-Wochen-Kurse einmal die Woche in diesen Räumen gewesen. Die jeweiligen Klassenlehrer*innen waren hier als Teilnehmende anwesend. Im Laufe der Zeit haben sie begonnen, selbst Übungen im regulären Klassenraum anzuleiten. Am Ende des Projektes haben die Trainer und Trainerin auch Achtsamkeitsübungen in den Klassen angeleitet. Dies war für einige Pädagog*innen wichtig zu sehen, um die Brücke zu schlagen für ihre Arbeit in der Klasse.

ZIELE DER TRAININGS FÜR DIE KINDER

Die Trainings haben das Ziel, die Kinder darin zu unterstützen,

- sich selber, die anderen und die Beziehungen untereinander besser zu verstehen, um aufmerksamer, gelassener und empathischer zu werden, innere Qualitäten zu entwickeln und wertschätzender mit sich und anderen umzugehen
- ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, ein positives Lernklima zu erzeugen, sowie die Fähigkeit zu entwickeln bewusster und selbständiger lernen und leben zu können und so ihren Platz in der Welt einzunehmen.

Die geschieht durch die Förderung folgender Kompetenzen:

- Lern- und Konzentrationsfähigkeit

- Techniken, um Aufmerksamkeit zu kontrollieren und aufrecht zu erhalten
- Zunehmende Selbstregulation/ Selbstmanagement
- Emotionale Regulierung
- Stressverminderung
- Selbständiger, konstruktiver Umgang mit schwierigen Emotionen
- Verständnis von sich selber und seiner Umwelt
- Förderung des Selbstvertrauen und der Möglichkeit zur persönlichen Wahl
- Resilienz vergrößern
- Empathie und Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber, auch hilfreich bei Mobbing

Inhaltliche Struktur der Trainings

Als roter Faden für die drei Projektjahre wurden folgende achtsamkeitsrelevante Themen festgelegt:

- Beobachtung, Aufmerksamkeit und Konzentration
- Achtsamkeit auf den Körper und Bewegung
- Achtsamkeit auf die Sinneserfahrungen
- Achtsamkeit der Gedanken und Gefühle
- Entwicklung von Freundlichkeit und Wohlwollen
- Verbundenheit mit Anderen und Allem
- Rückblicke und Wiederholungen

Übungen zur weiteren Festigung und Entfaltung der ganzheitlichen Lernfähigkeit werden kontinuierlich in jeder Einheit vermittelt und eingeübt.

Die Achtsamkeit auf Atem, Körper, Gefühle und Gedanken ist Bestandteil jeder Stunde.



„Wenn ich atme,
dann habe ich nachher mehr Kraft und
kann mich besser konzentrieren.“




SCHWERPUNKTE PRO TRAINING

Schwerpunkte Training 1 + 2


- Thema Achtsamkeit
- Atemgewahrsein entdecken und üben
- Achtsame Sitzhaltung

- Sinnesgewahrsein üben
- Körpergewahrsein bewusst erleben
- Gedankengewahrsein bewusst erleben
- Eigene Beobachtungen + Erfahrungen (Gedanken, Gefühle, Körper) ausdrücken, verbal und kreativ
- Entwicklung von Freundlichkeit und Wohlwollen
- Verbundenheit mit Anderen und Allem
- Achtsamkeit im Alltag

Schwerpunkte Training 3 + 4

- Erkennen der Fülle an Gedanken und Gefühlen und deren Vergänglichkeit
- Akzeptieren und Untersuchen - ohne Wertung (mit Freundlichkeit)
- Verschiedenheit der Erfahrungen (Gefühle + Gedanken)
- Lokalisieren im Körper
- Qualitäten fühlen/teilen
- 5 E's (Methode, um aus gemachten „Fehlern“ das Beste zu machen, d.h. aus der Erfahrung lernen und Wiedergutmachung,  vgl. Anhang)

Schwerpunkte Training 5 + 6

- Erweiterung der Atembeobachtung auf mehrere Minuten
- Eine längere Yogaübung, bei der manche bekannten Elemente wiederkommen und miteinander verbunden sind
- Empathie und Mitgefühl entwickeln
 positive Qualitäten entwickeln, Gemeinschaft und Zusammenhörigkeitsgefühl, Verbunden-Sein und Voneinander-Abhängen.

Folgende Basistechniken der Achtsamkeitspraxis fördern die in den Zielen benannten Kompetenzen:

- Atemgewahrsein - Achtsames Atmen + Visualisierungen
- Achtsamkeit auf die Sinneserfahrungen - Achtsames Essen, Achtsames Hören, Achtsames Schauen, Achtsames Spüren, Bodyscan
- Achtsamkeit auf den Körper und Bewegung - Achtsames Gehen, Achtsame Bewegung (Yoga)
- Entwicklung von Freundlichkeit und Wohlwollen - Die Förderung von Qualitäten wie Konzentration, Geduld, Wohlwollen, Dankbarkeit, Großzügigkeit, ethisches

- Verhalten, Willenskraft, Entschlossenheit, Mitfühlende Güte, Gleichmut, u.ä.
- Achtsamkeit der Gedanken und Gefühle - Das Erkennen der Fülle an Gedanken und Gefühlen und deren Vergänglichkeit, wie auch das Akzeptieren und Untersuchen - ohne Wertung
- Verbundenheit mit Anderen und Allem - Untersuchen und Erkennen der Verbundenheit und ihrer Auswirkungen, Sinn und Zweck von Intention und Motivation und das Umsetzen in die Praxis

TYPISCHER AUFBAU EINER ACHTSAMKEITSSTUNDE

Ein Ritual

Den Inhalt der Achtsamkeitsstunden wurde ausgehend vom Thema der Woche gestaltet. Jede Achtsamkeitsstunde beginnt mit einem Ritual. Der Gong der Klangschale leitet eine zentrierende Yogaübung ein. Diese Rituale bieten den Kindern Orientierung und geben Sicherheit. Hinzu fördern in jeder Stunde Übungen zum Atem- und Körpergewahrsein das Zentrieren, das "bei sich sein" und mit sich in Beziehung treten.

Austausch und Feedback

Anschließend haben die Kinder die Möglichkeit, sich rückblickend auf die vergangene Woche und die Umsetzung der Achtsamkeitsübungen im Alltag zu äußern.

Hauptteil neues Thema

Als Hauptteil folgen dann weitere themenbezogene Achtsamkeitsübungen und -spiele und Informationen zu Sinn, Zweck und Wirkung von Achtsamkeitstraining. Einzelne Themen werden auch in Form von Geschichten präsentiert.

Abschluss Tagebuch

Der verbale Austausch über das Erlebte (im Körper empfinden, fühlen, denken) und ein abschließender Eintrag ins persönliche Tagebuch mit Malen und Schreiben bilden wichtige Teile in jeder Stunde. Unterschiedliche kreative Ausdrucksmöglichkeiten haben eine klärende und festigende Funktion. Sie wirken sich positiv auf

das Lernen und die Integration im Gehirn aus. Da manche Kinder sich verbal nicht ausdrücken und mitteilen, weil sie es noch nicht können oder das nicht möchten, bietet das persönliche Tagebuch auch ihnen eine Möglichkeit des kreativen Ausdrucks und manchmal auch für das anschließende Mitteilen in der Gruppe.

UNTERSTÜTZENDE ASPEKTE FÜR DAS TRAINING

Spielerische Vermittlung

Es ist sinnvoll und unerlässlich, Achtsamkeit altersgerecht zu vermitteln. Eine spielerische und bewegungsorientierte Herangehensweise bringt den Kindern Freude und fördert die Bereitschaft, sich spontan auf Neues einzulassen. Eine wirkliche Erfahrung „aus erster Hand“ kann sich somit entwickeln; ganzheitliches Lernen findet statt. Beim Spiele-machen bewährte sich die Kunst, mit „try and error“ vorzugehen. Nicht-Gelingen bzw. ein Noch-nicht-Gelingen eines Spiels haben wir zugelassen und nicht korrigiert. Es ist interessant und wichtig, die Kinder erst einmal machen zu lassen und dann erst zu sammeln, was funktionierte und was noch nicht. Durch adäquate Fragen können die Kinder weitergebracht werden. Spiele auf diese Art und Weise zu nutzen, heißt, die Kinder genau dort abzuholen, wo sie gerade in dem Moment stehen. Gemeinsam können „Treppen“ zu ihrem Weiterkommen gebaut werden. Die Kinder lernen beobachten, reflektieren, sich einfühlen und waren oft von sich aus motiviert zusammenzuarbeiten.

Bewegung

In allen Trainings haben wir festgestellt, dass je jünger die Kinder desto sinnvoller sind Übungen mit viel Bewegung. Dies ermöglicht ihnen, nach und nach von der Bewegung zur Ruhe zu kommen.

Achtsamer Erfahrungsaustausch

Das an ein Spiel anschließende Gespräch, der verbale Austausch, war ein voneinander Lernen in Freundlichkeit und Toleranz. Während die Kinder wiederholt übten, einander das Feedback auf freundliche, nicht-bewertende Art und Weise zu geben, lernten sie eine ganz andere Art miteinander zu kommunizieren.

Persönliches Tagebuch

Das persönliche Tagebuch diente jedem Kind am Ende der Stunde dem Malen bzw. Schreiben seines Erlebten und seiner Einfälle. Dies mochten viele Kinder. Es gab auch Trainer und Trainerin die Möglichkeit, mit der Erlaubnis des jeweiligen Kindes, einen weiteren Eindruck zu bekommen von dem, was die Kinder bewegt. (👉 vgl. Anhang)

Um zu gewährleisten, dass die Kinder die nötige Ruhe haben, um die gemachten Erfahrungen zu reflektieren, in sie hineinspüren und sie ausdrücken zu können, bitten wir die Kinder, das Malen in Stille zu tun. Verschiedene Kinder haben es dennoch schwer zu malen ohne zu reden, erzählen von ihren Bildern und zeigen sie herum. Wir bieten dann den Kindern an, sich ihre Bilder gegenseitig in den letzten 2 Minuten zu zeigen und darüber auszutauschen. Die Kinder die es dennoch nicht schaffen, das Malen in Ruhe zu tun, bitten wir, sich alleine zu setzen/legen, um so in Ruhe bleiben zu können.

”

P. 9 Jahre:

„Die Stille tut so gut“

“

Methode der 3 Schritte

Eine Methode, die den Kindern besonders hilft mit Herausforderungen und Zielsetzungen umzugehen, ist die der 3 Schritte zu einem guten Gelingen: etwas feststellen (Bewusstheit) – den inneren Wunsch formulieren (Intention) – und das Umsetzen dieses Wunsches. Auch wenn es nicht gleich klappt, der Wunsch und das Sich-Vorstellen werden helfen, dem Ziel näher zu kommen.

Geschichten erzählen

Auch die in Geschichten verpackten Themen kamen bei den Kindern stets gut an. Die Identifikation mit Figuren aus den Geschichten (👉 vgl. Anhang) erlaubte ihnen einen anderen Zugang zum Thema, und manche Kinder waren sichtlich berührt. So z.B. trösteten einige während des anschließenden Malens/Schreibens streichelnd das Plüschkaninchen in der Mitte des Kreises, das sich (im Laufe der Geschichte) verlaufen hatte.



Die Yoga-Geschichten waren durch das ganze Projekt hindurch beliebt, besonders die längeren in Training 5. Dabei wurden die gelernten Yoga-übungen wie z.B. „Die Muschel“, „Der Seestern“, „Die Meerespflanze“ in einer Geschichte erzählerisch von den Kindern miteinander verbunden (ggf. zu Hause vorbereitet), dann in der Gruppe von ihnen angeleitet und gemeinsam praktiziert.

Materialien/Karten

Wir haben jeder Gruppe/Klasse von Kindern Karten von allen Atem-, Massage- und Yogaübungen gegeben (Beispiel siehe Anhang), so dass sie in der Klasse präsent sind. Falls, wie gewünscht, die einzelnen Klassen eine kleine Ruhe-Ecke installieren, so können die Kinder sich bei Bedarf dorthin zurückziehen und eine Übung machen, um anschließend wieder mit ihrer Arbeit in der Klasse weiterzufahren.

Die Kinder bekamen die *Karten der 5 E's* in Kleinformat ausgeteilt (📄 vgl. Anhang). Damit hat jedes Kind eine Erinnerungshilfe für den Alltag/zu Hause. Die Pädagog*innen erhielten die 5 E's als kleines Poster für den Klassenraum, um mit den Kindern zusammen zu üben.

Gruppengröße

Die Größe der Gruppe ist nicht unentscheidend, je nach Alter und Bedürfnissen der Kinder. Bei einer besonders großen Gruppe und einer besonders herausfordernden Gruppe konnten aufgrund der Unruhe in der Klasse nicht alle interessierten Schüler*innen dem Programm optimal folgen.

Für die eine Gruppe wurde aus diesem Grund, eine zusätzliche Stunde zum Thema „Sinn und Zweck von Achtsamkeitstraining“ organisiert, damit alle Kinder deutlicher sehen konnten, was Achtsamkeit ihnen ganz persönlich bringen kann. Manchen Kindern half dies dann, anschließend besser mitmachen zu können. Für die große Gruppe wurde entschieden sie zu teilen, um so besser auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können. Dies zeigte sich im Nachhinein als sinnvolle Maßnahme, da sich die Kinder in dieser Konstellation offener und bereitwilliger auf die Übungen einlassen konnten. Es war schön zu sehen, mit wie

viel Freude viele Kinder nun Übungen mitmachten und sich begeistert über ihre Erfahrungen austauschten.

Empfehlenswert sind Gruppen, die nicht größer sind als 14, max. 16 Kinder - da so relativ gut auf die Kinder eingegangen werden kann, der Austausch nah ist und nicht übermäßig lange dauert und die Gruppe groß genug ist um gruppendynamisch interessant arbeiten zu können.

RAHMENSETZUNG UND UMGANG MIT REGELN

Während des Trainings wurde allen Kindern als Rahmen wiederholt vermittelt:

- Du bist eingeladen die Übungen mitzumachen
- Du bist nicht dazu verpflichtet, mitzumachen – dann heißt es ruhig sein und nicht stören

Bei Kindern mit herausforderndem Verhalten gehen wir folgenderweise vor:

1. Reformulierung des erwarteten Verhaltens (z.B.: „Während der Übung sind wir ruhig“)
2. Unangepasstes Verhalten achtsamkeitsbasiert thematisieren (wohlwollend, untersuchend, ohne Wertung) Z.B.: „Wenn ihr merkt, dass ihr unruhig seid, schaut mal, wo ihr das in eurem Körper spürt und wie das sich anfühlt“ oder „Was brauchst du, um dich besser auf die Übung einlassen zu können?“, ...)
3. Das Kind vor die Wahl stellen, entweder das Verhalten anzupassen oder die Gruppe für eine zeitweilige Pause (zum Reflektieren) zu verlassen, dabei aber innerhalb des Gruppenraumes zu bleiben.
4. Das Kind bleibt außerhalb der Gruppe bis zum Ende der Stunde (innerhalb des Gruppenraumes)
5. Das Kind verlässt den Raum mit einer Begleitperson und bleibt dort bis zum Ende der Stunde

”

Z., 9 Jahre nach der Meeres-Atem-Übung:

„Das war wie ein Tsunami.“

“

Wenn wir merken, dass Kinder sich Mühe geben, aber unkontrolliert agieren (z.B. sich viel bewegen, dazwischen reden, ...) gehen wir weit möglichst auf die dahinterliegenden Bedürfnisse ein, in dem wir z.B.:

↳ dem Kind anbieten, sich neben uns (oder die Pädagog*in) zu setzen. Es bewährte sich immer wieder, Kinder mit auffälligem, schwierigem Sozialverhalten neben dem Trainer bzw. der Trainerin sitzen zu lassen, um durch die eigene, ruhige Präsenz Einfluss nehmen und bei Bedarf durch kleine Gesten (z.B. Hand auf die Schulter, o.ä.) schnell und sanft intervenieren zu können.

↳ aufstehen und dem Kind für einige Momente z.B. die Hand auf die Schulter legen.

Für Situationen, bei denen trotz dieser Vorgehensweise das Verhalten der Kinder den Rahmen unserer Möglichkeiten sprengt, haben wir uns bemüht mit den Projektverantwortlichen eine individuell passende Lösung zu finden.

FAZIT HINSICHTLICH DER ZIELE

Allgemein konnte im Laufe der Trainings, besonders ab Training 3, eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit, eine längere Konzentrationsspanne und eine gesteigerte Impulskontrolle während der Achtsamkeits-Übungen beobachtet werden, wie auch eine gesteigerte Impulskontrolle. Das konnten wir z.B. an folgenden Beobachtungen erkennen:

↳ einige Minuten während einer Übung (*König*in der Ruhe*) ruhig und still sitzen können und sich auf den Atem oder den Körper konzentrieren

” „Der König der Ruhe macht mich konzentriert. Ich übe auch zuhause; dann kann ich besser schlafen, und ich kann besser überlegen.“

↳ Viele Kinder berichten, dass sie nach bewusst festgestellter Ablenkung leichter und schneller zurückkommen können zum Objekt der Konzentration, in diesem Falle Atem und/oder Körper.

↳ Die meisten Kinder kommen bei den Achtsamkeitsübungen schneller zur Ruhe und zu sich und kümmern sich weniger um äußere Störungen (Geräusche, Bewegungen anderer Kinder).

Beim *Starken König*in* (einige Kinder im Kreis versuchen, auf Störungen, die von anderen Kindern außerhalb dieses Kreises bewusst verursacht werden, nicht einzugehen) wurde festgestellt, dass, wenn nicht auf äußere Störungen eingegangen wird, diese abnehmen können. Das schien vor allem in Situationen von Streitigkeiten, Provokationen etc. für die Kinder relevant zu sein.

↳ Immer mehr Kinder berichten davon, dass sie z.B. bei *König*in der Ruhe* zwar bemerken, dass es innere Störungen gibt (etwas sie kitzelt, kratzt, stört, ...) sie aber ihren Impuls zur Reaktion/Bewegung kontrollieren und zurückhalten können bis zum Abschluss der Übung, d.h. wir bemerken hier eine Steigerung der Impulskontrolle. Die Übungen mit den Gedanken-Wolken helfen ihnen dabei, so erzählen die Kinder.

” „Ich spüre 'atmen' wie Wolken, besonders stark im Bauch und im Herzen.“

↳ Einzelne Kinder, die anfangs, manche sogar längere Zeit, noch nichts mit den Übungen in Ruhe anfangen konnten, waren begeistert, wenn es ihnen dann auf einmal gelang.

Viele Kinder freuten sich immer wieder über die einkehrende innere Ruhe und die erneut gemeisterte Herausforderung, und sie fragten nach mehr.

Sie berichteten auch über zunehmende Ruhe und Konzentriertheit. Auch schafften es mehr und mehr Kinder (besonders ersichtlich ab Training 5), sich unabhängig von dem, was andere tun, „ihre“ Ruhe zu nehmen, bei sich zu sein. In Training 5 wird manch einem bewusst, was die Kraft unserer Gedanken bewirken kann, und der Unterschied zwischen kurzfristigem und langfristigem Spaß fällt den Kindern öfters auf.

”

„Wenn ich wütend bin,
dann schüttele ich die Energie raus.“

“

Viele Kinder berichten davon, wie sie den Nutzen des bewussten Atems und verschiedene andere Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren und diese ihnen helfen

- ↳ beim Umgang mit ihren Gefühlen (vor allem bei Aufregung, Trauer, Wut/Ärger und Angst)
- ↳ um zur Ruhe zu kommen
- ↳ um sich besser konzentrieren zu können
- ↳ in Stress-Situationen (Tests, schwierige Momente, ...)
- ↳ bei Streitsituationen

”

„Ich war genervt und gewöhnlich
schlage ich dann –
ich versuchte es nicht zu tun
und ging weg, für mich alleine ...
und es war gut.“

“

Es ist klar ersichtlich, dass das Vokabular, um die eigenen Körperempfindungen und Gefühle auszudrücken, mit den Jahren der Achtsamkeits-Schulung zunimmt.

Das Vertrauen, das die Kinder in den Achtsamkeits-Stunden entwickeln, ist erstaunlich. Sie erzählen manche Dinge, die ihnen wirklich zu Herzen gehen.

BELIEBTE ÜBUNGEN MIT ÜBUNGSANLEITUNG

Als beliebteste Übungen (📄 Anhang) wurden von den Kindern folgende benannt:

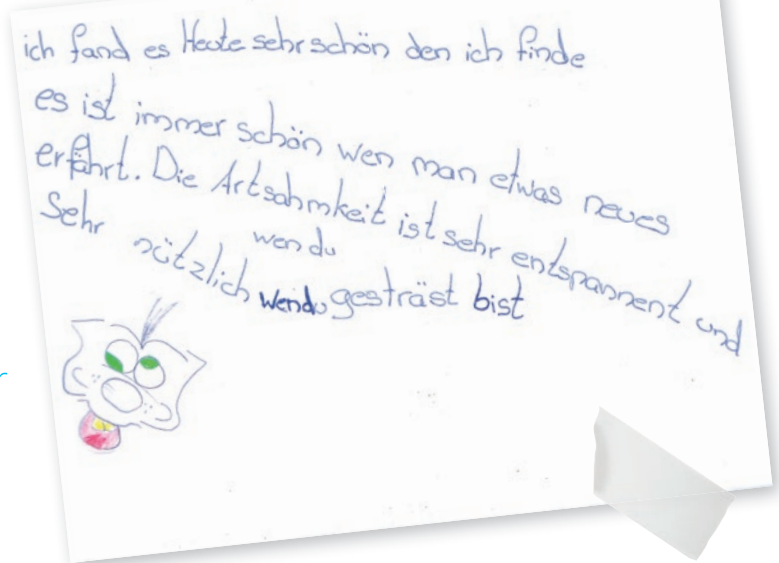
- Herzübung
- Blume
- Massage
- König*in der Ruhe





”

C., nachdem wir 'Gute Wünsche' verschickten:
„Auf Cap Verde, das ist eine Insel voller Menschen, die mich gerne haben. Jeder ist meine Familie.“



B.: „Die Yoga-Übung 'umarmen' hilft mir, wenn mir langweilig ist.“

F.: „Ich zeige meiner Mutter die Übungen; sie mag 'Seestern und Muschel'.“

M.: „Und mir, wenn ich wütend bin.“

O.: „Ich glaube nicht an Atmen.“

B., als sie den Glitzer im Glitzerglas sich setzen sieht:
„Die Gedanken machen Pause – sie ruhen sich aus.“

G.: nach dem Sich-Vorstellen von Dingen im Kopf:
„Es war schön und dann normal. Es ist doch ganz einfach, nur ein Kommando!“



“

”

K.: „Bei Massagen, dann macht mein Herz leiser 'bumm!'“

„Atmen hilft mir.“

„Ich hatte Angst als mein Papa und ich in einem Boot saßen.
Mein Papa sagte,
ich bräuchte keine Angst zu haben.
Ich habe aber die Blume gemacht.
Das hat mir geholfen.“

„Wenn du so eine Geschichte erzählst
(Visualisierung), egal welche,
dann legt sich mein Gehirn und danach
kann ich besser arbeiten.“

B.: „Die 'Blume' hilft mir,
wenn ich traurig bin.“

„Wenn kein Schlagen
und keine Frechheiten-sagen
kommt, da ich atme,
so fühle ich mich auch
besser innendrin.“

„Wenn man weiß, wie es einem geht, so kann man z.B., wenn man traurig ist, zu jemand anderem hingehen.“

Beim Lernfest, wo alle Eltern in die Villa Mirabella zu Besuch kommen, sind Aufführungen auf dem Programm.

M., die als Erste dran war, wollte 'Pour Elise' spielen.

Sie fing zweimal an und hörte jedes Mal nach wenigen Takten gleich auf.

Dann machte sie ganz in Ruhe, vor allem Publikum, eine kurze Atem-Übung, und sie spielte ihr Lied mit Bravour durch.

L.: „Ich werde nicht oft böse;
das ist nicht so meins.
Und wenn,
dann mache ich gerne etwas
mit meinen Händen.“



“



ORGANISATION, ZIELE UND METHODEN

Das Achtsamkeitstraining wurde im Rahmen von mehreren Informationsveranstaltungen in den jeweiligen Schulen vorgestellt. Das Interesse war relativ groß und insgesamt 51 Pädagog*innen meldeten sich an. Die Trainings der aus beiden Schulen gemischten Gruppen fanden abwechselnd in den beiden Schulen statt. Im Durchschnitt fanden pro Projektjahr zwei Trainings von jeweils 6 Stunden statt, die aufeinander aufbauten: Im ersten Jahr ging es prioritär um Selbsterfahrung, im zweiten um die achtsame Haltung der Pädagog*innen und erste Vermittlung von Achtsamkeitsübungen an die Schüler*innen. Im dritten und letzten Projektjahr lag der Schwerpunkt auf der Vermittlung und der Entwicklung einer gemeinsamen Vision.

Ziel der Trainings war das Kennenlernen und Üben von Methoden und Wegen der Achtsamkeit, um im Lehrer- und Erzieherberuf gesund zu bleiben und den Schulalltag mit mehr Freude und Akzeptanz erleben zu können. Das Training hilft, die eigenen Funktionsweisen und Reaktivitäts-Muster zu erkennen und zu verändern. Ein mitfühlend-freundlicher und konstruktiver Umgang mit sich selbst führt zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit. Mit der Zeit wird mehr Resilienz gegenüber Stress aufgebaut und dies kann vor einem Burnout und anderen stressbedingten Krankheiten schützen. Achtsamkeitstrainings vermitteln eine Haltung von interessierter und wertfreier gegenseitiger Wahrnehmung, von Empathie und Mitgefühl für den anderen Menschen – damit unterstützt dieser Weg grundlegend die Beziehungsarbeit im pädagogischen Kontext.

.....
„Beziehungskompetenz verstehen wir wie folgt: Die Fähigkeit des Lehrers/Erziehers, das einzelne Kind von dessen eigenen Voraussetzungen her zu ‚sehen‘ und sein eigenes Verhalten darauf abzustimmen, ohne dabei die Führung und die Verantwortung für die Qualität der Beziehung abzugeben, außerdem die Fähigkeit, im Kontakt authentisch zu sein.“

Helle Jensen / Juul & Jensen, 2002

Das Training basiert auf dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction). Kurz zur Erläuterung: Diese achtsamkeitsbasierte, weltanschaulich neutrale Selbsthilfemethode zur Stressreduktion bietet Wissen und praktische Übungen für den Umgang mit Stress, Emotionen, Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Das Programm wurde in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Jon Kabat Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA) entwickelt. MBSR wird gewöhnlich im Rahmen eines achtwöchigen Kurses mit 2 ½ stündigen Gruppensitzungen und einem abschließenden Übungstag in Stille durchgeführt. Das Programm wird weltweit angewendet und seine Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewiesen. (www.mbsr-verband.de)

Neben den Übungen und dem Wissen aus dem MBSR wurden Methoden wie Spiele, Geschichten, Gedichte, sowie diverse audio-visuelle Vermittlungsformen genutzt (Theater, Improvisationstheater, Rollenspiel). Auf Selbsterfahrung durch Übungen und Reflexionen wurde viel Wert gelegt. Die Lernenden sollten dadurch ein tieferes Verständnis entwickeln und durch die Verkörperung der achtsamen Haltung zum Vorbild für die Kinder werden. Allen Teilnehmer*innen war es stets freigestellt, sich zu ihrer Erfahrung zu äußern oder nicht. Zur Festigung und Integration des Lernstoffes erhielten alle schriftliche Unterlagen sowie Hausaufgaben für eine tägliche, kurze formale und informelle Achtsamkeitspraxis.

UMSETZUNG

Umgesetzt wurden die Trainingsziele durch Vermittlung folgenden Wissens, des Übens diverser Fähigkeiten und der Etablierung einer gewissen Haltung:

Fähigkeiten für den achtsamen Umgang mit sich selbst

- Die vier Basisübungen des Achtsamkeitstrainings (Bodyscan, Sitzmeditation, Yoga, Gehmeditation) im Alltag üben

- Innerhalb und außerhalb des pädagogischen Rahmens bewusst für das eigene Wohlbefinden sorgen (Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge)
- Bewusster, klarer und weit möglichst urteilsfrei die Feinheiten des eigenen Zustands wahrnehmen und reflektieren (Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken)
- Die eigenen Reaktivitäts-Muster auf innere und äußere Stressoren wahrnehmen und konstruktiv mit ihnen umgehen
- Bewusster, gelassener und konstruktiver mit schwierigen Situationen im Unterricht umgehen und möglichen Schwierigkeiten vorbeugen
- Innere Ruhe, Sicherheit und wohlwollende Präsenz in sich fühlen und ausstrahlen

.....

„Sei freundlich zu dir. Seid freundlich zu dir. Du bist vielleicht nicht vollkommen, aber du hast nichts anderes, womit du arbeiten kannst. Der Prozess des Werdens, wer du sein wirst, beginnt mit der totalen Annahme dessen, der du bist.“

Henepola Gunaratana

.....

„Warum über etwas bekümmert sein, dem man abhelfen kann? Und gibt es keine Abhilfe, was nutzt es da, sich zu bekümmern?“

Shantideva

.....

Wissensvermittlung über Achtsamkeit, Mitgefühl, Neurowissenschaft u.a.

- Übungen und Spiele zum achtsamen Umgang mit sich und anderen
- Übungen zu Stressreduktion, Emotionsregulation und Impulskontrolle
- Informationen zum Aufbau eines positiven Lernklimas und einer förderlichen Beziehung zu den Schüler*innen
- Wissenschaftliche Fakten zu Achtsamkeit und Neuroplastizität
- Hintergrundwissen zu den 4 Kanälen, R.A.I.N., den 2 Gehirnhälften
- Wirkung von Widerstand und Akzeptanz
- Achtsame Kommunikation, Bedeutung von Resonanz

- Bedeutung und Umsetzung von Mitgefühl, für sich und andere
 - Die positiven Auswirkungen von angewandter Achtsamkeit, auch auf die Gesundheit
 - Die Bedeutung der Achtsamkeit für das Lernen der Schüler*innen
 - Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten zur Vermittlung der Achtsamkeit an Kinder
-

„Wer Prüfungsangst hat, der kommt einfach nicht auf die einfache, aber etwas Kreativität erfordernde Lösung, die er normalerweise leicht gefunden hätte ... Eine positive Grundstimmung ist daher gut fürs Lernen. Die konnten wir kürzlich direkt zeigen und sogar im Gehirn mittels funktioneller Bildgebung darstellen.“

Manfred Spitzer, 2002

.....

Dieses Wissen unterstützt die Pädagog*innen in den Klassen darin

- ihre eigene Resilienz zu verbessern und dadurch weniger gestresst zu sein.
- ihre Effektivität in der Arbeit mit Kindern zu verbessern.
- ihre Freude am Umgang mit den Kindern und ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.
- das soziale und emotionale Klima der Klasse achtsam wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen.
- ein gutes Lernklima aufzubauen und zu festigen.
- Methoden und Übungen einzusetzen, um Achtsamkeit an Schüler*innen weiterzuvermitteln und passend in deren Schulalltag zu integrieren
- folgende Kompetenzen der Kinder zu fördern:
 - Lern- und Konzentrationsfähigkeit
 - Emotionale Regulierung
 - Verständnis von sich selber und seiner Umwelt
 - Empathie und Mitgefühl (auch Mobbing-Prävention)
 - Die Kinder in ihr Lernen und in ihre Arbeit miteinzubeziehen.

„Achtsame Erziehung zieht unsere Aufmerksamkeit ab von allem, was wir in dieser Welt verändern wollen, und richtet sie nach innen. Statt die enorme und unlösbare Aufgabe auf uns zu nehmen, die Welt um uns herum zum Stillstand zu bringen, lernen wir, das wilde Geplapper in unserem eigenen Kopf wahrzunehmen und damit umzugehen. ... Dann wird es uns gelingen, die Stille inmitten des Sturms zu finden. ...“

Daniel Rechtschaffen, 2016

AUFBAU DER TRAININGS

Jahr 1: Training 1 + 2

Basiskonntnisse in Achtsamkeit und praktische Tipps für den Alltag

- ↳ Allgemeine Infos zum Thema Achtsamkeit
- ↳ Praktische Einführung in verschiedene Achtsamkeitspraktiken
- ↳ Teilnahme an den Kinderkursen

Jahr 2: Training 3 + 4

Die achtsame Haltung der Pädagog*innen

- ↳ Vertiefung der Basiskonntnisse und weiteres Üben in Achtsamkeit
- ↳ Achtsamkeit in der Schule – im Unterricht und bei Aktivitäten mit Kindern
- ↳ Vermittlung von Achtsamkeitsübungen an die Schüler

Jahr 3: Training 5 + 6

Achtsamkeit in der Schule – im Unterricht und bei Aktivitäten mit Kindern

- ↳ Weiterführende Infos und Übungen
- ↳ Vermittlung von Achtsamkeitsübungen an die Schüler
- ↳ Entwicklung einer gemeinsamen „Vision“ und Konkretisierung von Ideen zur Nachhaltigkeit

Im Feedback wurde klar ersichtlich, dass die Pädagog*innen sowohl in ihrer persönlichen als auch in ihrer beruflichen Entwicklung weitergekommen sind, besonders in puncto:

- ↳ zur Ruhe kommen
- ↳ Bezug zu Körper, Gefühlen und Gedanken
- ↳ Akzeptanz
- ↳ Loslassen

- ↳ Reflexivität
- ↳ bewusster und mit Bedacht handeln
- ↳ Wohlwollen
- ↳ Resilienz.

Besonders gefallen in den Weiterbildungen haben ihnen die wissenschaftlichen Erklärungen, neue Techniken lernen und praktische Beispiele erleben, wie auch der Kontakt und vor allem der Austausch untereinander.

In den Stunden mit den Kindern, wo sie ja als Teilnehmende dabei waren, mochten die Pädagog*innen besonders die Vielfalt der Umsetzung (Geschichten, Massagen, Bodyscan u.a.) und ganz besonders die Spiele mit den Kindern, die in allen Alterssparten gut funktionierten. Hervorgehoben wurden vor allem von den Erzieher*innen solche Übungen, die auch mit kleinen Kindern machbar sind. Manche Lehrer*innen genossen diese wöchentliche Stunde mit den Kindern, die „produktiven Diskussionsrunden“ wie auch die „sehr emotionalen Momente“. Die Austauschtreffen St. Vith und Wiltz waren sehr beliebt.

ALLGEMEINE BEOBACHTUNGEN

Wünsche und Bedürfnisse der Pädagog*innen

- Der Wunsch, das Bewusstsein zu schärfen für den Moment wo Unruhe/Stress sich breit macht, um früh genug darauf reagieren zu können und so unangemessene oder unkontrollierte Reaktionen zu vermeiden.
- Der Wunsch, Momente des „zur-Ruhe-kommen“, des „bei sich sein“ im Arbeitsalltag zu finden, um sich den nötigen inneren Raum zu schaffen und so besser mit schwierigen Situationen umgehen zu können.
- Das Bedürfnis, mit destruktiven Gedanken-spiralen anders umgehen zu lernen und diese zu transformieren.
- Die Notwendigkeit einen Weg zu finden, um gut für sich zu sorgen.
- Vielen wurde bewusst, dass es eine liebevollere Art mit sich umzugehen gibt, die sie noch nicht immer präsent haben, aber immer öfter üben wollen.

Die Achtsamkeit hat mir sehr geholfen, wieder achtsamer mit mir selbst zu sein, auch auf meine Bedürfnisse eingehen zu können, mal Stopp zu sagen, wenn ich merke es geht nicht mehr.

Juli, Grundschullehrerin

UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN

Die achtsame Haltung entwickeln

Es ist essentiell darüber zu informieren, dass es bei der Achtsamkeit darum geht, in einem ganz persönlichen Prozess eine achtsame Haltung zu erlernen und zu üben. Darin unterscheidet sich dieses Training von üblichen Weiterbildungen im pädagogischen Kontext, bei denen Wissen und Methoden vermittelt werden, die danach oft direkt in der Klasse einsetzbar sind. Daher empfehlen wir von der ersten Infoveranstaltung an klar und deutlich zu kommunizieren, dass es sich bei der Achtsamkeit um eine über Training und eigene Erfahrung kontinuierlich erarbeitete Haltung handelt.

”

„Auch der Geist hat seine Hygiene, er bedarf, wie der Körper, einer Gymnastik.“

Honoré de Balzac

“

Lernen von den Kollegen

In fast jedem Feedback der Pädagog*innen wurde betont, wie wichtig ihnen der kollegiale Austausch war. Durch das gegenseitige Zuhören und Einfühlen erfuhren sie, dass sie mit Schwierigkeiten im privaten wie pädagogischen Alltag nicht alleine sind, und sie fühlten sich dadurch verbunden und gestärkt. Der Austausch untereinander inspirierte sie auch für die Entwicklung neuer, eigener Ideen für den Unterricht und für sich selbst.

Die Pädagog*innen haben öfter in Kleingruppenarbeit eigene Übungen für Kinder so angeleitet, als ob die Teilnehmenden Kinder wären. Der Nutzen von achtsamem Feedback und der gegenseitigen Inspiration wurden sehr positiv wahrgenommen. Auch war es hilfreich, dass bereits achtsamkeitser-

fahrene Kolleg*innen Positives und Motivierendes berichten konnten, was die Veränderungen bei den Kindern betrifft. Die teils hohen Erwartungen an eine „schnelle Wirkung“ der Trainings konnte so realistisch angepasst werden.

Zeit für den Prozess

Teilnehmer*innen Zeit zu geben, um Erfahrungen zu sammeln, ist eine nicht zu unterschätzende Komponente bei der Planung eines Achtsamkeits-Projekts. Als die Pädagog*innen im zweiten Jahr Achtsamkeitsübungen mit den Kindern umsetzen konnten, erfuhr das Projekt einen spürbaren Aufschwung. Die Pädagog*innen waren begeistert über die Vielfalt an Möglichkeiten und über die kreative Gestaltbarkeit der Übungen in den verschiedenen Schulfächern. Im Laufe der Trainings fanden immer mehr auch zunächst skeptische Pädagog*innen Gefallen an der Achtsamkeit, vor allem, weil sie bei sich und/oder bei den Kindern positive Entwicklungen erkennen und wertschätzen konnten. Auch der positive Einfluss des Achtsamkeitsprojektes auf die Stimmung im Kollegium, bedingt durch eine konstruktivere Kommunikation, wurde von den Teilnehmer*innen positiv hervorgehoben.

”

„Bevor du sprichst, lasse deine Worte durch drei Tore schreiten.

Sind sie wahr?

Sind sie notwendig?

Sind sie freundlich?“

Rumi

“

Freiwilligkeit oder Pflicht

Das Projekt war im Voraus mehrfach vorgestellt und von allen Beteiligten befürwortet worden. Während der Trainings zeigte sich jedoch, dass noch nicht jeder bereit für den Prozess war, sich etwas anderes erwartet hatte oder nicht bereit war, Trainings an den Wochenenden zu besuchen – so kamen vereinzelt Unmut, Widerwillen und damit verbunden Fehlzeiten auf. Die Pflichtteilnahme war nicht im Sinne der von Trainer und Trainerin,

da für sie Offenheit und Bereitschaft eine Grundvoraussetzung für ein Achtsamkeitstraining sind.

Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass Teilnehmer*innen, die anfangs sehr skeptisch waren, bald den Nutzen für sich persönlich entdeckten und plötzlich begeistert bei der Sache waren. Gerade diese Kolleg*innen haben wiederum andere Skeptiker „überzeugen“ können.

Die verschiedenen Techniken, die wir hier gelernt und mit den Kindern eingeübt haben, sind nicht nur im Unterricht anwendbar, sondern überhaupt im ganzen Leben.

Elisabeth, Grundschullehrerin

Bedauerlicherweise konnten nur Kompromisse bzgl. der Wochenenden gemacht werden, sodass für manche Teilnehmer*innen die ungewollte Arbeit in den Trainings verständlicherweise schwierig blieb.





Da die Vermittlung der Achtsamkeit durch professionelle und erfahrene Achtsamkeitslehrpersonen erfolgte, wissen wir um die hohe Qualität der Arbeit mit den Kindern und Erwachsenen. Zur Unterstützung und Verbesserung ihrer Arbeit fand ein regelmäßiger Austausch untereinander, mit der Projektkoordination und den Mitarbeitern von AKiju statt.

Die Qualität und die Resultate der Aktivitäten in den Schulen wurden durch regelmäßige Feedback-Gespräche zwischen Achtsamkeitslehrer*innen und Pädagog*innen gesichert und geprüft. Zur ausführlichen Befragung wurden die Pädagog*innen per Fragebogen bzgl. ihrer Wahrnehmungen über Veränderungen und Auffälligkeiten bei sich und im Klassenraum befragt. Die teilnehmenden Kinder wurden per Fragebogen vor und nach einem Kursdurchlauf befragt.

Die Fragen vom letzten Fragebogen an die Kinder waren folgende. Wir haben die Fragen bewusst eher offen gehalten, da wir die Erfahrung gemacht haben, dass detaillierte Fragen manchmal missverstanden wurden und somit auch wenig Aussagekraft hatten. Bei den offenen Fragen haben die Kinder sich gern mitgeteilt.

- Was hat dir gut gefallen?
- Was hat dir nicht so gefallen?
- Was hast du für dich, dein Leben, deinen Alltag gelernt und gebrauchen können?
- Was hat es deiner Gruppe gebracht?





Das Thema Nachhaltigkeit war für uns Projektpartner und die Trainer*in von Anfang an wichtig und entscheidend. Schon die Projektlaufzeit von drei Jahren hat sich auch daraus ergeben.

Für das Erlernen der achtsamen Haltung und die Etablierung von Übungen im Schulalltag braucht es Zeit – das kann jeder nachvollziehen, der selbst Achtsamkeit übt. Daher ist es gut, wenn dafür genügend Zeit und Raum vorhanden sind.

Dazu gehören eine stabile Übungsgruppe, die einen trägt und erinnert. Günstig ist auch ein stetiges Angebot z.B. in Form von einem Stille-Raum oder einem Supervisor, der regelmäßig in die Schule kommt. Wir haben in den drei Jahren versucht, möglichst viele Menschen möglichst intensiv zu erreichen und zu begeistern. Wir hatten das Ziel, dass sich unter diesen Menschen "Botschafter*innen" entwickeln, die Übungen anleiten, Ideen fördern, sich selbst privat weiterbilden oder Weiterbildungen an die Schule holen usw.

"Wann am Tag erlebt ihr Stille?"

Diese Frage überrascht die Schüler meist, weil ihnen dann bewusst wird, dass eigentlich immer irgendeine 'Schallquelle' existiert. Auf die Antwort eines Kindes, vor dem Einschlafen sei es richtig still, kam von anderen die Belehrung, sie schliefen meist beim Fernsehen ein, die Mutter schalte dann aus. Da verwundert es nicht, dass Stille für manche Schüler sogar unheimlich sein kann, weil sie so ungewohnt ist. Die Vorgespräche vor den Stille-Phasen sind deshalb so wertvoll, weil allein schon die Fragen eine selbstreflektive Haltung auslösen.

Vera Kaltwasser, 2008

Was ist uns bisher gelungen:

Im September 2018 läuft die Projekt-Förderung durch die EU aus, doch die involvierten Pädagog*innen sprechen nicht vom Ende des Projektes, weil es für sie in der Schule auf dem achtsamen Weg weitergehen wird. Um dies zu symbolisieren, wollen die Lehrer*innen in St. Vith symbolisch einen Apfelbaum pflanzen. Sein Blühen und seine Früchte werden daran erinnern, weiter die Samen der Achtsamkeit zu sähen und sich ihrer Früchte zu erfreuen.

Tatsächlich hat sich in den drei Projektjahren an der Grundschule in St. Vith eine Kerngruppe von fünf Lehrerinnen und einer Koordinatorin gebildet. Sie wollen in Rücksprache mit den Kolleg*innen die Nachhaltigkeit des Projekts im Blick behalten und den weiteren Prozess fördern. Darüber freuen wir uns sehr!

Auch in Wiltz hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich mit dem Weiterkommen und der Nachhaltigkeit von Achtsamkeit beschäftigen wird.

Der Kontakt untereinander wie auch der Kontakt mit anderen Schulen, die Achtsamkeit praktizieren, wird von beiden Schulen ausdrücklich gewünscht und wurde schon in die Wege geleitet.

Von Seiten der Pädagog*innen gibt es Ideen und Wünsche, die in den Bereich Nachhaltigkeit zu zählen sind:

Der Kindergarten im KA St. Vith und der Cycle 1 in Wiltz haben begonnen eine Art „Schatzkiste“ zusammenzulegen, wo sie ihre Übungen und Erfahrungen miteinander teilen. Andere sind interessiert, daran teilzunehmen respektive etwas Ähnliches für ihre Schuljahre aufzubauen.

- Gewünscht sind achtsame Rituale im Schulalltag, z.B. eine Übung machen nach der Pause.
- Für jedes Schuljahr sollen Schwerpunkte im Üben der Achtsamkeit vereinbart werden, an die sich die Übenden erinnern und an denen sie sich ausrichten können.
- Desweiteren sollen immer mal wieder neue Übungen hinzukommen, um die Vielfalt zu

erhalten und die Lust und das Interesse der Schüler bestehen bleibt.

- Die Pädagog*innen haben Themen genannt, denen sie sich in Zukunft noch verstärkt und vertiefend widmen möchten.

Darunter ist z.B.

- ➔ Wohlbefinden
- ➔ Selbstfürsorge
- ➔ die Bedürfnisse auf Seiten der Lehrenden.

Auch gewünscht ist

- ➔ eine noch wertschätzendere Kommunikation untereinander sowie eine Reduzierung der Arbeitsbelastung.






Damit unsere Vorgehensweise und Erfahrungen für uns transparent und für andere nachvollziehbar werden, haben wir vor Projektbeginn entschlossen diesen Leitfaden zu schreiben und einen dokumentierenden Film zu machen. Beide Medien ergänzen sich, so bezieht sich der Leitfaden stark auf die Inhalte und Reflexionen, der Film veranschaulicht das Training mit den Kindern und gibt in Interviews das Feedback der Kinder, Pädagog*innen und Eltern wieder.

Der Leitfaden: Für den Leitfaden haben wir als Projektgruppe besprochen, was uns wichtig und sinnvoll erscheint. Für das Schreiben des Leitfadens haben sich die Trainer und Trainerin zuvor Gedanken gemacht, wie sie die Arbeit mit den Kindern darstellen wollen. Nach jedem Training haben sie einen Bericht geschrieben, der dann am Ende nochmal überarbeitet und redaktionell in das Gesamtdokument eingegliedert wurde. Am Ende wurden alle Texte in der Redaktion des Berliner Projektpartners zusammengefügt und ergänzt.

Der Film: Mit der Filmarbeit begannen wir bevor die Trainings losgingen und fingen Stimmen

bei den Pädagog*innen ein. Nach dem ersten Trainings-Jahr kam das Berliner Filmteam mit Sarina Hassine und Patrick Popow nach Belgien und Luxemburg. Hier drehten wir an fünf Tagen die Interviews. Im dritten Trainingsjahr drehten wir abschließend in den Klassenräumen, um zu zeigen wie die Pädagog*innen die Arbeit in ihren Klassenraum-Kontext integrieren. Wir sind sehr froh über die Möglichkeit, die Arbeit auf diese Weise dokumentieren zu können. Uns wurde anhand der Filmaufnahmen deutlich, wie gut diese direkte und sehr persönliche Art und Weise der „Datenerhebung“ vermittelt, was bei Kindern und Erwachsenen passiert ist.

 Der Film ist kostenlos online zu sehen in einer deutschsprachigen Version und einer mit englischem Untertitel.

www.kas-online.be/achtsamkeit

Angedacht war auch Zusammenarbeit mit der Katholischen Universität Leuven, die Interesse an der Erforschung der Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining in Schulen gezeigt hat. Aus organisatorischen Gründen hat dies jedoch leider nicht geklappt.





Abschließend bleibt zu sagen ...

Ein wunderbarer Effekt des Projektes auf Seiten der Pädagog*innen ist, dass die Kolleg*innen einander besser kennengelernt haben. Durch die Übung des achtsam geführten Austauschs – wirklich zuhören, da sein, sich einfühlen, ehrlich sein, offen für den anderen sein – hat sich die Kommunikation im Team verändert und verbessert. Die Kolleg*innen fühlen sich zunehmend wohler miteinander. Eine wesentliche Erkenntnis: Ich bin nicht allein mit meinen Gedanken und Gefühlen, alle haben ähnliche Herausforderungen zu meistern und wir sitzen alle im gleichen Boot – auch schul- und länderübergreifend.

Wie schon zu Projektbeginn angedacht, scheint es uns ein unerlässlicher Ansatz die Pädagog*innen in das Achtsamkeitstraining einzubeziehen. Heute würden wir soweit gehen, dass es noch günstiger ist, zunächst für z.B. ein Jahr nur die Pädagog*innen zu schulen, um sie zu unterstützen. In einem nächsten Schritt kann dann die Schulung der Kinder bzw. die Vermittlung von Methoden für den Unterricht angegangen werden.

Diese Reihenfolge erscheint uns noch effektiver und schützt auch vor dem Missverständnis, dass man als Pädagog*in etwas lernt, um es direkt weiterzugeben.

Wie bereits oben beschrieben, ist es Trainer und Trainerin wichtig, dass die Teilnahme an einem Achtsamkeitstraining freiwillig geschieht. Achtsamkeit „funktioniert“ nur, wenn sie gewollt ist.

Im Austausch mit dem Berliner Netzwerk lernten wir ein Beispiel kennen, das uns sehr überzeugte. Hier hat eine Grundschullehrerin mit Ausbildung in Achtsamkeit angefangen, den Kindern Übungen zu vermitteln. Sie erregte die Aufmerksamkeit der Kolleg*innen und wurde gefragt, ob sie etwas von ihrem Wissen und ihren Erfahrungen weitergeben könnte.

So erhält die Achtsamkeit langsam Einzug in diese Schule. Für diesen Weg braucht es Menschen mit Werten, Überzeugungen und guter Ausbildung – und vor allem Geduld. Auf diese Weise kann sich das Wunder der Achtsamkeit am wirkungsvollsten entfalten.

Günstig und erstrebenswert erscheint uns auch, die Achtsamkeit bereits im Studium/in der Ausbildung der Pädagog*innen zu integrieren, um einfach frühzeitig die entsprechenden Weichen zu stellen. Im Studium sollte es unserer Meinung nach nicht nur um die Pädagogik gehen, sondern auch um eine Stärkung und Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung. Denn entscheidend für ein gutes, gesundes Lernen eines Kindes ist in erster Linie die Beziehung zur Pädagog*in.

Ist diese authentisch und voller Vertrauen, kann das Kind ohne Ängste oder Druck lernen und sein Potential entfalten. Eine Pädagog*in mit starker Persönlichkeit kann sich ihre Freude, Kreativität und Resilienz bewahren und bleibt länger ein gesunder und zufriedener Mensch.





TRAININGS

- The Heart-Mind Education Project
(Kate Janke, USA)
- Gewaltfreie Kommunikation
- TMM – Transformative Mindfulness Methods
(Dekyi-Lee Oldershaw, Ca)
- Mind with Heart
(Vinciane Rycroft F/E)
- MY Mind
(Pr. Dr. Susan Bögels)
- Connected Kids
(Lorraine Murray, UK)
- Mindful Schools (USA)
- AISCHU – Achtsamkeit in der Schule
- Happy Panda Projekt, Berlin

LITERATUR

Achtsamkeit mit Kindern

Jensen, Helle (2017):

Hellwach und ganz bei sich:

Achtsamkeit und Empathie in der Schule. *Beltz*

Jennings, Patricia (2017):

Achtsamkeit im Klassenzimmer. *Arbor*

Kabat-Zinn, Jon / Kabat-Zinn, Myla (2008):

Mit Kindern wachsen – Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. *Arbor*

Kaiser Greenland, Susan (2011):

Wache Kinder. Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben. *Arbor*

Kaltwasser, Vera (2016):

Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule: Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung.
(Achtsamkeit in der Schule-AiSchu). *Beltz*

Rechtschaffen, Daniel (2016):

Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler.
Arbor

Siegel, Daniel / Bryson, Tina (2013):

Achtsame Kommunikation mit Kindern. Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. *Arbor*

Snel, Eline (2013): Stillsitzen wie ein Frosch.

Kinderleichte Mediationen für Jung und Alt.
Goldmann

Thich Nhat Hanh (2012):

Achtsamkeit mit Kindern. *Nymphenburger*

Willard, Christopher (2016):

Aufwachsen in Achtsamkeit: Einfache Übungen, um Kindern, Heranwachsenden und Familien dabei zu helfen, Gelassenheit, Ruhe und mehr Resilienz zu entwickeln. *Arbor*

BASISWERKE FÜR ACHTSAMKEIT UND MITGEFÜHL

Germer, Christopher (2015):

Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. *Arbor*

Goleman, Daniel (1997):

EQ. Emotionale Intelligenz. *dtv*

Kabat Zinn, Jon (2011):

Gesund durch Meditation. *Knauer*

Kabat Zinn, Jon (2010):

Im Alltag Ruhe finden. *Knauer*

Schneider, Maren (2016):


Ein Kurs in Selbstmitgefühl - Achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen. *O.W. Barth*


Stahl, Bob / Goldstein, Elisha (2010):


Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
Das MBSR-Praxisbuch, Goldstein




 Pizza-Massage

 Blumen-Atmung

 Herzens-Übung

 König und Königin der Ruhe

 Die 5 E´s

 Kaninni Kaninchen

Zu zweit hintereinander sitzen.

Das hintere Kind macht eine Pizza auf dem Rücken des vorderen Kindes.

Die Finger ins Mehl tunken ◦ Mehl auf den Tisch verteilen ◦ viel Mehl hinzugeben
etwas Salz ◦ Wasser hineinschütten ◦ den Teig kneten ◦ eine Teigkugel formen
den Teig ausrollen ◦ in die Form legen ◦ austreichen ◦ belegen ◦ Käse nicht vergessen
in den Ofen schieben ◦ riechen ◦ schneiden.

Die Plätze tauschen.

Karte Stany Paquet und Marguy Krier überliefert



Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln
mit den Handinnenflächen nach oben.

Beim Einatmen die Finger ausstrecken;
(die Blume streckt sich der Sonne entgegen)

beim Ausatmen die Finger lockern,
bis in die Ausgangsposition.

Karte Stany Paquet und Marguy Krier
inspiriert an The Heart-Mind Education Project - Kate Janke



Im Stehen, die Hände hängen am Körper entlang.

Beim Einatmen, die Arme seitwärts im Halbkreis
nach oben ausstrecken,
bis die Handinnenflächen sich über dem Kopf leise begegnen.

Beim Ausatmen
die Hände vor dem Körper gefaltet
ans Herz hinabführen.

Dann vom Herzen aus, die Hände beim Einatmen gefaltet
wieder hochheben und ausstrecken,
beim Ausatmen sinken lassen
und die Hände entlang des Körpers hängen lassen.

Karte Stany Paquet und Marguy Krier
inspiriert an CCC – Pamela Cayton



Sich in königlicher Position bequem hinsetzen,
die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken,
möglichst ohne sich zu bewegen.

Stelle fest, ob trotzdem etwas sich bewegt,
oder etwas sich bewegen möchte,
und kehre wieder zurück zur Atembeobachtung.

Karte Stany Paquet und Marguy Krier inspiriert an:
Stretching et Yoga pour les enfants - Jacques Choque



Erinnern: Ich bin von Natur aus ein guter Mensch und aus Fehlern kann ich lernen.

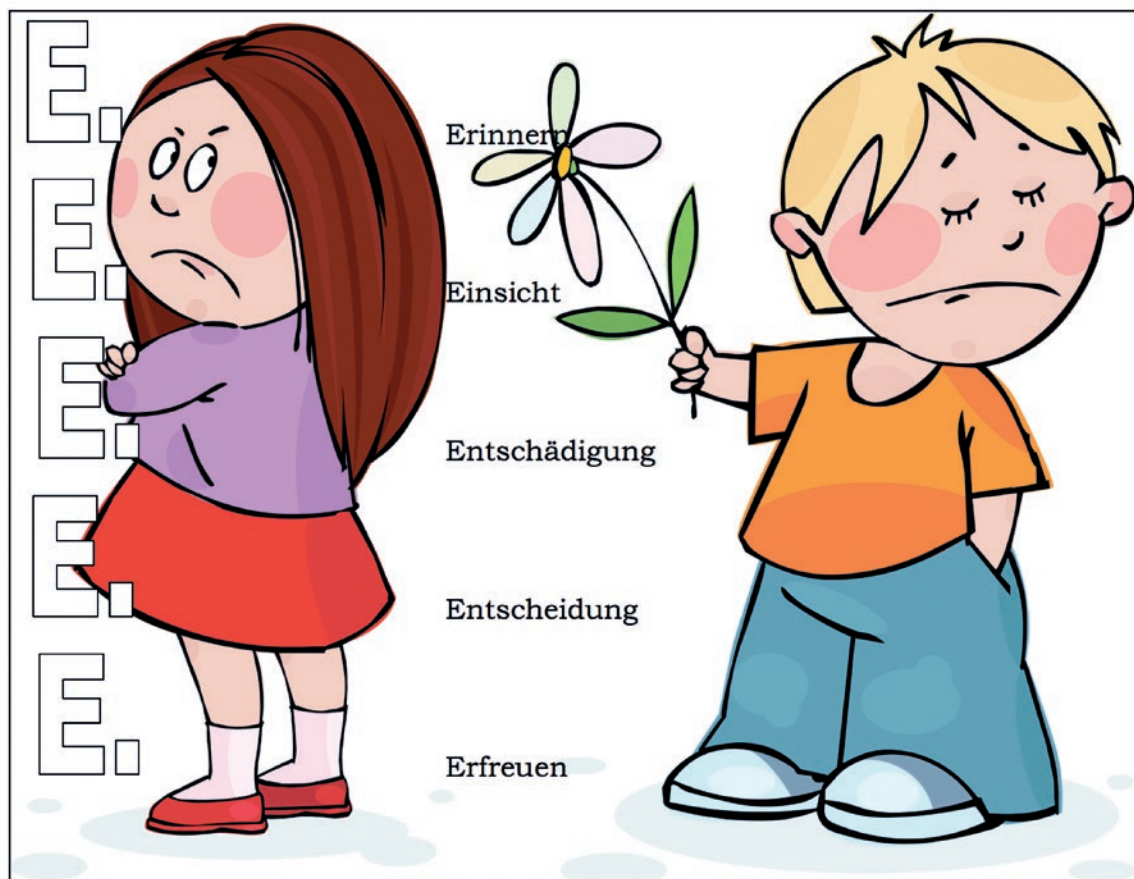
Einsicht: Ich erkenne, dass ich etwas getan habe, das mir leid tut.

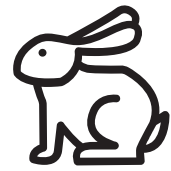
Entschädigung: Ich will es wieder gut machen.

Entscheidung: Wie könnte ich es nächstes Mal anders machen?

Erfreuen: Schön, ich habe etwas dazu gelernt!

In Anlehnung an "The five R's" von Pamela Cayton in CCC, verfasst von Marguy Krier und Stany Paquet.





Es war einmal eine Kaninchen Mama und ein Kaninchen Papa. Sie lebten mit ihrer kleinen Familie ganz nahe an der Nordsee. Kaninchen Mama und Papa hatten alle Pfoten viel zu tun, denn sie hatten 5 junge Kaninchen zu füttern.

Eines davon, der kleine Kaninni, war etwas kleiner als die anderen, so dass alle besonders gut auf ihn achteten, und sie ihm die dicksten und fettesten Pflanzen überließen, damit auch ihr Kleinster groß und stark werden sollte.

Eines Tages nun, als es noch ganz dunkel war und alle anderen am Schlafen, da wurde Kaninni schon wach. Munter hoppelte er im Dunkeln umher und zog voller Tatendrang ganz alleine los. Jedoch, das kleine Kaninchen war trotz der Dunkelheit nicht alleine unterwegs. Auf einmal tauchte genau vor seiner Stubsnase ein riesiges, bärtiges und grimmiges Gesicht auf, das seine gewaltigen, wulstigen Lippen auseinander zog und einmal laut aufbellte. Dabei entblößte es zwei Reihen von schrecklich beeindruckenden Zähnen. Kaninni wusste nicht, wie ihm passierte; er lief einfach fort, nur der Nase nach, egal wohin, einfach nur weg.

Es war der alte Bello, der um diese nachtrunkene Zeit nicht mehr schlafen konnte und sich deshalb hier draußen die Beine vertrat, mal hier schnüffelte und mal da. Nanu, wunderte er sich, war das nun ein Kaninchen-Wirbelwind gewesen oder eine Sternschnuppe mit Kaninchenaugen? Verdattert trottete er gemütlich wieder nach Hause.

Als das kleine Kaninchen jedoch endlich außer Atem stehenblieb, dämmerte es bereits. Kaninni schaute sich ängstlich um. Hier war er noch nie gewesen. So ganz alleine wurde ihm nun richtig bang. Rasch huschte er beiseite in eine dichte Seegraswiese und versteckte sich dort. Von Zeit zu Zeit streckte er seine Ohren vorsichtig hoch, um zu lauschen, ob er hier noch immer sicher war. Ansonsten hockte er da, ohne sich zu bewegen, still und steif wie eine Statue.

In der Kaninchenfamilie war derweil richtig Hektik. Mama und Papa hatten die ganze Verwandtschaft zusammengetrommelt, und nun durchquerten sie alles links und rechts vom Kaninchenbau. Unterwegs trafen sie einen Seestern bei der Morgen-Streckgymnastik, doch er hatte nichts und niemand gesehen. Sie trafen auch eine ganze Kolonie Muscheln beim Kuscheln, doch auch die hatten nichts und niemand bemerkt. Doch dann sahen sie eine Seegraspflanze mit Kaninchenohren.

Sie rannten hin, so schnell wie der Wind, und umarmten ihren Kleinsten. Mama, Papa und Kaninnis Geschwister lachten und weinten vor Freude. Kaninni aber musste ganz schrecklich schluchzen und wimmern; er konnte nicht mehr aufhören in seiner Aufregung. Kaninchen Mama zeigte ihrem Kleinen den Häschen-Atem, wobei er ganz oft tief ausatmen musste. So kam er langsam wieder zu sich.

Alle drückten ihn ganz feste lieb. Und dann musste er Papa und Mama versprechen, nicht mehr alleine umherzuziehen, bis er ein ganzes Stück grösser sei.



Von links nach rechts: Maryse, Astrid, Sarina, Marguy, Stany

Astrid Semaille

- Verantwortliche Koordinatorin des EU-Projektes „Sonnenblume-Achtsamkeit in Grundschulen“
- Pädagogin, Middle Managerin (Schul- und Unterrichtsentwicklung) am Königlichen Athenäum St.Vith/Belgien

✉ a.semaille@gmail.com

Maryse Glod

- Koordinatorin Grundschule Villa Mirabella, Wiltz/Luxemburg
- Sozialpädagogin

Stany Paquet

- Trainer, Burg-Reuland/Belgien
- Sozialpädagoge, MBSR-Trainer, Achtsamkeitstrainer für Kinder, TMM-Trainer

🌐 www.mindlight.be

Sarina Hassine

- Koordinatorin, AKiju e.V. – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche, Berlin/ Deutschland
- Redaktion Leitfaden
- Regie Film
- Achtsamkeitslehrerin

🌐 www.mindfulnessberlin.de
www.akiju.de

Marguy Krier

- Trainerin, Wiltz/Luxemburg
- Lehrerin (C1), MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin für Kinder, TMM-Trainerin, Psychodrama-Leiterin

✉ mirabell@pt.lu



”

Das menschliche Herz hat zwei Pole.
Es ist ein großes,
ungeheuer sensibles Gefäß,
ein Organ zum Zuhören,
mit dem wir weitaus mehr
wahrnehmen können als mit dem Ohr.
Und darüber hinaus ist es eine Quelle
unbegrenzten Strahlens, die fähig ist,
alles Gefühle in warmherzige Tränen,
Sonnenlicht und Lachen zu verwandeln.

Saki Santorelli in "Zerbrochen und doch ganz"

“