

Achtsamkeit für Kinder und Lehrer - Achtsamkeitstrainings in Berlin-Wedding

von Nanine Schulz, Grundschullehrerin in Berlin-Wedding

"Grundsätzlich eignet sich jede Situation im pädagogischen Alltag, um die Haltung der Achtsamkeit selbst zu erproben, sie möglichst vorzuleben und sie anderen anzubieten.

Im letzten Schuljahr 2014 habe ich in 3 jahrgangsgemischten Klassen (1,2,3) und einer 4. Klasse für 8 bis 9 Wochen ein Training mit einem Umfang von 45 min pro Woche durchgeführt. Darüber hinaus haben die Klassenlehrerinnen, mit denen ich die Schülerkurse durchgeführt habe, Übungen in den Unterrichtsalltag integriert. Das Achtsamkeitstraining für Kinder nenne ich Polly Ananda. Polly ist eine alte, weise Schildkröte, die den Kindern Tipps und Tricks im Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt. In dieses Achtsamkeitstraining fließen Anregungen aus dem Happy-Panda-Projekt (Cecile Cayla), aus AISCHU (Vera Kaltwasser) und "hellwach und ganz bei sich" (Helle Jensen) ein.

Parallel zu den Schulklassen biete ich den PädagogInnen unserer Schule 8-Wochenkurse orientiert an MBSR Kabat-Zinn und dem abgewandelten PädagogInnen-Programm von Vera Kaltwasser an. Meine Erkenntnisse und praktischen Erfahrungen aus der Systemischen Beratungsausbildung sind hilfreich. Diese Kurse nenne ich "Achtsam, fertig, los! Ein Kurs umfasst 90 minütige Treffen einmal wöchentlich für 8 Wochen und die Bereitschaft, darüber hinaus zu Hause tägliche Übungen für 5 bis 30 Minuten durchzuführen. Zur Zeit läuft die 4. Gruppe innerhalb dieses Schuljahres. Nach den Sommerferien freue ich mich auf zwei neue Kindergruppen, deren Lehrerinnen in der Vergangenheit bei mir im Achtsamkeitstraining waren.

So stelle ich mir meine nachhaltige Arbeit in der Schule vor.

Wenn ich mit der Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit ein bisschen mehr Leichtigkeit in das Leben der Kinder und Kolleginnen bringen kann und ihnen einen Weg in die eigene Freiheit eröffnen, wäre das für mich sehr erfüllend."

„Für mich fühlt sich die Polly-Ananda-Haltung an, als würde ich fliegen und einfach frei sein können. (Kian, 3.Klasse)

„Ich fühle mich von allen Lasten befreit und komme zu mir nach Hause.“ Oliver (3.Klasse)