

# Input

## Achtsamkeit & Schule

Dienstbesprechung der Schulleitungen der  
Förderschulen im Märkischen Kreis

27. April 2023

Barbara Scheidtweiler & Sören Bellmer



# Hintergrund

- 5 Tage Teacher Training in Rovaniemi/Finnland
- Mindfulness for teachers
- Theoretische Einheiten und praktische Erprobungen
  - Umsetzung auf den Ebenen Kollegium und Schüler\*innen
- Achtsamkeit als ein Weg im Umgang mit den Belastungen des Schulalltags

# Ziele

1 Aspekte von Achtsamkeit kennenlernen

2 Achtsamkeit als eine hilfreiche Option in meiner Schule?

# Was Achtsamkeit nicht ist

- Esoterik
- Arbeitsvermeidung/Stressvermeidung
- Egoismus
- Religion

Sondern:

# Video



# Achtsamkeit in der Schule

- <https://www.mindfulschools.org/video/what-does-a-mindful-school-look-like/>



# Zentrale Aspekte aus unserer Fortbildung

- Der Autopilot
- G.L.A.D.
- Nicht-Wertung
- Gewährsein/Bewusstheit (Awareness)
- ‚right here, right now!‘
- Selbstachtung

# Der Autopilot

- wir verbringen weite Teile des Tages im Autopilot und sind nicht wirklich präsent
- unsere Gedanken sind dann in der Vergangenheit oder in der Zukunft
- wir haben Gedanken, derer wir uns nicht konstant bewusst sind
- Vorteil: der Autopilot macht uns schnell und lässt uns instinktiv handeln
- Grübeleien, Selbstkritik, Ängste übernehmen die Kontrolle über Denken und Gedanken
- Geräusche von außen, Unterbrechungen, durchgängiges Arbeiten/Informationsflut schwächt unsere Konzentration

-----

- Experiment 1 - Atmen
- Perspektive eines Kindes

# G.L.A.D.

G- Gratitude

L- Learning

A- Accomplishment

D- Delight

- Burnout-Prävention
- hoher Wert für SuS
- unterrichtlich relevant
- das Positive konsequent hervorheben

# Nicht-Wertung

- ... der eigenen Gedankenwelt
- es gibt keine richtigen und falschen Gefühle
- wir versuchen nicht Gefühle zu unterdrücken oder zu verändern

-----

- Effekte/Auswirkungen für den professionellen Umgang mit Arbeitsthemen
- Wie gehe ich um mit Gedanken an/über
  - Arbeitsvermeidung
  - Überlastung
  - Konflikte

# Experiment II



# Video



# Gewahrsein/Bewusstheit (Awareness)

- bewusst atmen
- Körperhaltung wahrnehmen
- Geräusche wahrnehmen
- Empfindungen wahrnehmen
- achtsames Essen
- achtsames Spaziergehen
- achtsam zuhören/sprechen

-----

- "right here - right now" mit Kindern und Jugendlichen das "Hiersein" trainieren
- [https://player.vimeo.com/video/755258665?h=e0b41b5364&badge=0&autoplay=0&player\\_id=0&app\\_id=58479&api=1](https://player.vimeo.com/video/755258665?h=e0b41b5364&badge=0&autoplay=0&player_id=0&app_id=58479&api=1)

,right here, right now!‘

- <https://www.mindfulschools.org/training/201-mindfulness-in-the-classroom/> (Video 1)



# Selbstachtung

- Spreche ich zu mir selbst wie einer Freundin?
- Supporting touch
- Tagebuch

## Elements of self-compassion

1. Self-kindness vs. self-judgement
2. Common humanity vs. isolation
3. Mindfulness

# Rückmeldungen von Kolleginnen

„... Diese **tiefe Ruhe und Atmosphäre**, die ich eine Woche erleben durfte hat mich tief beeindruckt. Dies habe ich bis heute **mit in meinen Alltag** genommen. Ich bin **ruhiger**, habe eine **positivere und gelassener Grundstimmung** und lasse mich von den Stimmungen meiner Umgebung nicht mehr so leicht mitziehen: Ich ruhe tatsächlich mehr in mir selbst.

... Daher bin ich **gegenüber** meinen **eigenen emotionalen Herausforderungen** die auf die meiner Schüler treffen **stärker**. ...“

# Rückmeldungen von Kolleginnen

„...Ich kann meine **Schüler emotional besser** dort **abholen** wo sie sich auch immer befinden und regulativer auf sie reagieren. Wir haben gelernt, dass Gedanken und die daraus resultierenden Emotionen nichts weiter sind als elektrische Impulse im Gehirn, die nach wenigen Sekunden wieder vorbeiziehen. ...“

# Rückmeldungen von Kolleginnen

„Dir ist bewusst geworden, wie **hilfreich** diese Übungen **für deine Gesunderhaltung und Zufriedenheit** sein können. Deshalb wünsche ich mir, dass du regelmäßig Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag durchführen wirst, auch um im Dialog mit dir selbst zu bleiben.

Deine Kolleginnen und Schüler\*Innen sollen ebenso von deinem neu erworbenen Wissen profitieren. Gemeinsam mit den Kolleginnen, die mit dir an der Fortbildung teilgenommen haben, könnt ihr eine **schulinterne Lehrerfortbildung** vorbereiten und durchführen.

Die **Einrichtung eines Raumes**, in dem die Kolleg\*Innen sich in der Pause oder auch nach dem Unterricht **entspannen** können, ist bereits in Planung. ...

# Rückmeldungen von Kolleginnen

Das **Thema Achtsamkeit** ist eine tolle **Ergänzung zum Thema „Glück und Resilienz“**, welches ihr seit einiger Zeit in euren Unterricht/Lehrplan mit aufgenommen haben. **Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und „Massagen“**, die ihr im Rahmen der Fortbildung durchgeführt habt, sollten eine stärkere **Berücksichtigung in eurem Unterricht** finden.“

# Rückmeldungen von Kolleginnen

„... Du **beginnst** den **Schultag mit deiner Klasse** mit einem **Sonnengruß**, hast das **achtsame Essen** im Zusammenhang mit dem Thema „ Glück“ mit deinen Schülern ausprobiert und die **Achtsamkeitsübungen in deinen Unterricht** eingebracht.

Zudem hast du **in der Projektwoche Achtsamkeitsübungen für deine Schüler** angeboten. Die Schüler/innen haben **Kinder-Yoga** geübt, **Glücksmomente in ihren selbstgebastelten Glücksgläsern** gesammelt, **Dankbarkeitsbücher** erstellt und eine **Phantasiereise** zu ihren Glücksmomenten gemacht.

Du konntest insbesondere in dieser Woche beobachten, wie gut die Achtsamkeitsübungen auf die Kinder wirken. ...“

# Rückmeldungen von Kolleginnen

„... Auch **Schüler/innen, die Konzentrationsschwierigkeiten** hatten oder unruhig waren, **berichteten** davon, **wie entspannt sie sich fühlen** und dass ihnen diese Übungen ein gutes Gefühl verleihen. ...“

# Rückmeldungen von Kolleginnen

Die **Erfahrungen aus der Fortbildung** wurden auch an das **Kollegium** an dem **pädagogischen Ganztag** weitergegeben. Diese Fortbildung wurde sehr gut von deinen Kolleginnen angenommen und die Wichtigkeit des achtsamen Umgang mit einem selbst unterstrichen. Die Inhalte der Fortbildung in Rovaniemi werden an deiner Schule umgesetzt. Als Multiplikatoren der Fortbildung wollt ihr mit deinen Kolleginnen einen **Ruheraum für Lehrerinnen** einrichten. ...“

<b>Meine Schule</b>	<p><b>Diese fachlichen Kenntnisse sehe ich als relevant für meine eigene Schule.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung von Achtsamkeit für die Gesunderhaltung und persönliche Zufriedenheit</li> <li>- Das Anwenden von Achtsamkeitsübungen im Schullalltag ist für alle am Schulleben beteiligten Personen (Schüler*Innen, Lehrer*Innen, OGS-Mitarbeiter*Innen) gewinnbringend.</li> <li>- Achtsamkeitsübungen im Alltag und Schulalltag</li> <li>- Wissenschaftliche Erkenntnisse (Einfluss der Achtsamkeit auf die Gesundheit)</li> <li>- Umgang mit Stress (Effekte des Stress auf den Körper/Gesundheit)</li> <li>- Achtsamkeitsübungen mit Kindern</li> <li>- Die Entstehung von Gedanken und Emotionen im Gehirn.</li> <li>- Das Zulassen und Akzeptieren ALLER Emotionen. (Jeder Mensch hat das Recht auf seine eigenen Gefühle , Menno Baumann)</li> </ul>	<p><b>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf meine Schule (bereits umgesetzt oder in Planung).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitung einer Schilf zum Thema „Mindfulness“</li> <li>- Rückzugsmöglichkeiten zum Durchatmen schaffen für die Kolleginnen und das Betreuungspersonal</li> <li>- Ausstattung eines Raumes, um eine entsprechende Atmosphäre zu schaffen</li> <li>- Heranführen der Kolleg*Innen an Achtsamkeitsübungen</li> <li>- Projektwoche zum Thema „Gesundheit“</li> <li>- Pädagogischer Ganzttag zum Thema „Achtsamkeit“</li> <li>- Achtsamkeitsübungen im Schulalltag (Sonnengruß als Begrüßungsritual)</li> </ul>
<b>Mein Unterricht /Lehrer* innenhan deln</b>	<p><b>Diese fachlichen Kenntnisse habe ich gewonnen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achtsamkeitsübungen können sich positiv auf die Konzentration und Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler auswirken</li> <li>- Die Schülerinnen und Schüler lernen, achtsam mit ihren Gefühlen umzugehen. Dies kann sich positiv auf deren Zufriedenheit und somit auf ihr Sozialverhalten auswirken.</li> <li>- Achtsamkeitsübungen mit den Kindern: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen</li> <li>- Achtsames Gehen und Essen</li> <li>- Melting Ice Activity</li> <li>- Sound in Space activity mit den Schüler/innen</li> <li>- Ich habe gelernt, dass ich nur mich selbst kontrollieren kann.</li> <li>- Ich kann meine Gedanken und Gefühle selbst beeinflussen und ein wenig steuern.</li> <li>- Ich kenne Techniken, dir mir helfen meinen Stress zu regulieren.</li> <li>- Ich habe gelernt, dass ich nur das JETZT beeinflussen kann.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf mein unterrichtliches Handeln (bereits umgesetzt oder in Planung).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Umgang mit den eigenen Gefühlen im Unterricht thematisieren</li> <li>- Achtsamkeit vermitteln, regelmäßig Achtsamkeitsübungen mit den Kindern durchführen</li> <li>- das achtsame Essen in der Frühstückspause durchführt</li> <li>- öfter Entspannungsübungen und die Entspannungsmusik einsetzt</li> <li>- Achtsamkeitsübungen auch im stressigen Schulalltag einbauen</li> <li>- Projektwoche zum Thema „ Glück“ (Glücksgläser gebastelt, Dankbarkeitsbücher erstellt, Yogaübungen, Phantasiereise zu Glücksmomenten)</li> <li>- Einen Ruheraum für Lehrer/innen einrichten</li> <li>- Mein Umgang mit herausfordernden Situationen ist deutlich gelassener und ruhiger.</li> <li>- Dadurch bin ich grundsätzlich entspannter, dadurch wahrscheinlich auch regulierender.</li> <li>- Während einer Eskalation kann ich ruhiger und besonnener agieren, da ich weiß, das dieser Ausbruch von Emotionen nur wenige Minuten anhält.</li> <li>- Ich kann die Schüler anschließend gezielter in ihrem Befinden abholen und weitere Maßnahmen ergreifen.</li> </ul>
<b>Erkenntnisgewinn</b>		<b>Umsetzung im Alltag</b>

» **LÜDENSCHIED** *Lüdenscheider  
Nachrichten  
vom 14.3.2023*



**Projekttag „Gesundheit“ an der Pestalozzischule**

Was tut uns gut? Um diese Frage drehen sich drei Projekttag, an denen sich die Schulgemeinschaft der Pestalozzischule nicht nur mit Ernährung und Bewegung beschäftigte, sondern auch mit der seelischen Verfassung. Das Team um Schulleiterin Barbara Vulic, das von Studenten, Integrationskräften und Praktikantinnen unterstützt

wurde, hatte sich zudem bei internen Fortbildungen mit der Vermittlung des Themas „Glück“ auseinandergesetzt. In allen Gruppen waren die Kinder mit Eifer bei der Sache: Dschungeltiere regten zu Yoga-Figuren an, Anti-Stress-Bälle wurden gefüllt oder eine „Dankbarkeitssonne“ gestaltet. Und auch Tanzfiguren wurden geübt.

FOTO: KÜCKELHAUS