ACHTSAMKEIT für pädagogische Fachkräfte

Das AKiJu-Curriculum

AKiJu
Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

INHALT

01
Willkommen

02
Stimmen und Zahlen

03
Das AKiJu-Curriculum

04
Die Trainigsmodule

05
Unser Angebot für Bildungsträger

07
Pilotprojekt in AUF!leben

08
Evaluation

09
So wirkt das AKiJu-Curriculum

11
Bastel dir deinen Fallschirm

14
Praxisbeispiele

16
Kontakt

WILLKOMMEN

Es gibt so viele Aufgaben und Termine, an die gedacht werden muss, Situationen, in denen man schnell reagieren muss, dass das Gefühl entsteht, komplett überlastet zu sein. Ich will mit Achtsamkeit mehr Ruhe gewinnen und Strategien finden, mit dieser Dauerbelastung gelassener umzugehen.

Die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist sehr erfüllend und gleichzeitig schon immer herausfordernd gewesen. Die Welt verändert sich, Unsicherheiten und Stressfaktoren sind hinzugekommen und erfordern ein hohes Maß an psychischer Widerstandskraft und Resilienz. Von Lehrenden wie von Lernenden.

In ihrem Lernkompass 2030[1] definiert die OSZE, welche Kompetenzen junge Menschen brauchen, um die Zukunft zu meistern: »Erfolg in der Bildung bedeutet nicht nur das Lernen von Sprachen, Mathematik oder Geschichte, sondern auch die Entwicklung von Identität, Handlungsfähigkeit und Sinnhaftigkeit. Es geht darum, Neugier und Wissensdurst zu wecken, den Intellekt für Neues zu öffnen. Es geht um Mitgefühl, darum, die Herzen zu öffnen. Und es geht um Mut, um die Fähigkeit, unsere kognitiven, sozialen und emotionalen Ressourcen zu mobilisieren. Das werden auch unsere besten Mittel gegen die größten Bedrohungen unserer Zeit sein: die Ignoranz – der verschlossene Verstand, der Hass – das verschlossene Herz – und die Angst – der Feind von Handlungsfähigkeit.«

Vor diesem Hintergrund haben der MBSR-MBCT Verband und der Verein AKiJu zusammen mit erfahrenen Achtsamkeitslehrenden, Pädagog:innen und Gesundheitswissenschaftler:innen ein Curriculum entwickelt. Fachkräfte aus Schulen, Kitas oder Jugendhilfeeinrichtungen können damit Achtsamkeit kennenlernen, ausprobieren und weitergeben. Es unterstützt sie darin, ihr (Berufs-)leben bewusster, widerstandsfähiger und mit noch mehr Freude zu gestalten. Das Training über 16 Stunden schult darin, Mediationsübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten. Einem Kind zu vermitteln, wie man sich konzentriert und Impulse lenkt, Mitgefühl übt, ist – so finden wir - genauso wichtig, wie Schreiben oder Rechnen. Denn Achtsamkeit entwickelt sich immer mehr zu einer wichtigen Kulturtechnik.

Ins Leben gerufen wurde das AKiJu-Curriculum durch eine AUF!leben-Förderung im Rahmen des Bundesprogramms Aufholen nach Corona 2022. Im ersten Jahr nahmen deutschlandweit über 1.000 Pädagog:innen an den Kursen teil. Die Pädagogische Hochschule Heidelberg hat den Kurs evaluiert und untersucht, wie die Trainings, die von zertifizierten MBSR-Lehrenden durchgeführt wurden, gewirkt haben. Dieses Heft erläutert den Kursaufbau, lässt Teilnehmende zu Wort kommen und gibt die Erkenntnisse der Evaluation wieder.

Ein Achtsamkeitstraining sollte kein Notfallpflaster sein, sondern zum Basisangebot für pädagogisches Personal gehören, das Selbstfürsorge und Resilienzaufbau ermöglicht. Mitarbeitende in Bildungseinrichtungen müssen dafür Zeit und Raum bekommen. **AKiJu möchte ein Stück dazu beitragen, dieses Ziel zu verwirklichen.**

Günter Hudasch, Mascha Blankschyn,
Martina Aßmann

Vorstand von AKiJu e.V. –
Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

1 Andreas Schleicher im Vorwort zum OECD Lernkompass: Future of Education and Skills 2030, 2019 (Deutsche Übersetzung)

02

STIMMEN UND ZAHLEN

Durch die Corona-Situation ist die Unsicherheit wie die Belastung im Kollegium und bei den Schüler:innen sehr groß. Alles, was zur Reduktion der Stressbelastung der Kolleg:innen beiträgt und die Resilienz der Schüler:innen fördert, ist im Moment dringend nötig und herzlich willkommen.

stellvertr. Schulleiter

Auswirkungen auf den Schulalltag

Ich merke, dass es mir im Alltag und selbst im Schulalltag öfter gelingt, achtsam und im Moment zu sein. Ich bewerte stressige oder unvorhersehbare Situationen nicht sofort als negativ oder unangenehm, sondern es gelingt mir immer öfter, diese anzunehmen, offener und sanfter zur Situation und mit mir zu sein, was sich in mehr Gelassenheit und Leichtigkeit äußert. Diese Offenheit, Ruhe und eben Achtsamkeit wirkt sich wiederum natürlich auch positiv auf mein Umfeld, z.B. die Kinder in der Schule aus. Meine Kommunikation vor allem auch im beruflichen, aber auch im privaten Kontext ist ebenfalls achtsamer geworden, was ich als sehr positive und bereichernde Änderung empfinde.

Lehrerin

Achtsamkeit als Zukunftskompetenz

Wie soll es möglich sein, die Welt, sich selber und andere Menschen zu verstehen und gut zusammen zu leben, ohne sein eigenes Bewusstsein zu kennen und zu kultivieren? Mindfullness von Kindheit an zu üben gehört nicht nur zu den wenigen aber entscheidenden »skills for future«: es ist auch die beste Grundlage, gelassen und »glücksbereit« zu werden.

Gert Scobel, TV-Moderator, Autor, Philosoph

1.100

Lehrkräfte und Pädagog:innen wurden in 2022 geschult

> 80

Kurse wurden bereits erfolgreich durchgeführt

92 %

nennen eine positive Veränderung, die der Kurs bewirkt hat

Lernen durch Evaluation

Lebenslanges Lernen ist eine Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Dies gilt auch für die umfassende Evalution dieses Projektes, mit dem AKiJu-Curriculum, in der mit verschiedenen Methoden die Perspektiven der Kursleiter:innen und Teilnehmer:innen erfasst und ausgewertet wurden. Im Sinne einer partizipativen Qualitätsentwicklung wurden dabei sehr wertvolle Impulse für die Weiterentwicklung des Projekts gewonnen.

Prof. Dr. Antje Miksch, Evaluatorin

2 Die im Heft verwendeten Zitate stammen aus der Evaluation, der AKiJu-Fachkonferenz im April 2022 sowie Presseartikeln zum Projekt.

DAS AKIJU-CURRICULUM

Ich möchte meine Schülerinnen und Schüler darin unterstützen, ihren Schulalltag mit einem guten Bauchgefühl zu verbringen und mit Zuversicht lernen zu können.

Ziel und Zielgruppen

Das AKiJu-Curriculum richtet sich an Lehrer:innen, Erzieher:innen, (Sozial-) Pädagog:innen und Psycholog:innen in Bildungseinrichtungen wie

- Kitas
- Schulen
- Berufsschulen
- Trägern der Jugend- und Familienhilfe
- Jugendzentren

In dem 16-stündigen Achtsamkeitstraining erlernen die Teilnehmer:innen Maßnahmen zur Selbstfürsorge und Stressreduktion für sich selbst und werden darüber hinaus geschult, niederschwellige Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten, die sie dann in ihre pädagogische Arbeit integrieren können.

Je nach lokaler Situation finden die Kurse in Präsenz oder online statt.

Ziel des AKiJu-Curriculum ist es, Achtsamkeit an Bildungsorten zu implementieren. Pädagogische Fachkräfte werden durch das Curriculum geschult. Sie können danach als Multiplikator:innen wirken und Achtsamkeit langfristig in den Alltag der Bildungseinrichtungen integrieren. Dadurch werden die psychische Gesundheit und Resilienz von Pädagog:innen sowie von Kindern und Jugendlichen gleichermaßen gestärkt.

Erfahrung aus Praxis und Wissenschaft

Entwickelt wurde das Curriculum von erfahrenden Achtsamkeitslehrenden und Pädagog:innen, darunter z.B. Vera Kaltwasser, und bereits in mehr als fünfzig Kursen erfolgreich angewendet. In Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg wurde das Projekt 2022 evaluiert und mit empirischen Daten weiterentwickelt.

So wirkt Achtsamkeit

Achtsamkeit leistet einen wichtigen Beitrag zur Stärkung von Resilienz: Das Training von Achtsamkeit eröffnet einen Weg, den Geist und das Bewusstsein zu schulen und zu üben, aufmerksam mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper umzugehen. Mit kleinen Übungen können das auch schon Kitakinder oder Schulklassen lernen. Auf diese Weise entwickeln Individuen und Organisationen ein tiefes Verständnis für sich selbst und den Umgang mit anderen und der Welt. Der eigene Alltag mit all seinen Herausforderungen lässt sich so besser bewältigen.

Regelmäßiges Achtsamkeitstraining unterstützt bei

- Aufmerksamkeitsregulation
- Konzentration
- Emotionsregulation
- Stärkung des Selbstbewusstseins

Positive Effekte von achtsamkeitsbasierten Programmen sind sowohl auf Kinder verschiedener Altersgruppen wie auch auf Lehr- und Erzieherpersonal durch Studien nachgewiesen.

MBSR

(engl: Mindfulness-based stress reduction) hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

DIE TRAININGSMODULE

Achtsamkeit und Autopilot

1. Woche

- Einführung in die Achtsamkeit
- Kennenlernen innerhalb der Gruppe
- Aufbau von Vertrauen zueinander
- Sammeln erster Erfahrungen mit Achtsamkeit
- Aufbau einer inneren Haltung, die es ermöglicht, ohne Bewertung wahrzunehmen, was ist

Wahrnehmung und Bewegung

2. Woche

- Hinterfragen der eigenen und gewohnten Wahrnehmung
- Erkennen von eigenen Mustern
- Erweiterung der individuellen Perspektive
- Erfahrungen mit achtsamer Bewegung

Präsenz, Freude & Kommunikation

3. Woche

- Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung
- den Körper als Ressource für Achtsamkeit entdecken
- Momente der Freude im Alltag bewusst wahrnehmen und als Ressource nutzen

Sich Unangenehmem zuwenden & besseren Umgang damit finden

4. Woche

- »Sich schwierigen Seiten der Erfahrung des Lebens zuwenden«
- Theoretischer Input zu »Stress«
- Auseinandersetzung mit individuellen Stressoren
- Akzeptanz und Annahme von Unangenehmem
- »Autopilot-Modus« wahrnehmen
- Raum zwischen Reiz und Reaktion weiten

Besserer Umgang mit stressigen Ereignissen & Kommunikation

5. Woche

- kollegialer Austausch zur Lösungsfindung für einen achtsamen Umgang mit Stress
- achtsamer Umgang mit den eigenen Stressoren
- Raum zwischen Reiz und Reaktion wahrnehmen und erweitern
- einen neuen Umgang mit Stress erlernen
- achtsame Kommunikation

Lebensstil und Gesamtintegration

6. Woche

- Reflexion über die Dinge, die einem guttun und Entwicklung von Strategien, wie diese in den Alltag integriert werden können
- Integration von Achtsamkeit in den individiuellen Lebensstil

EIN ANGEBOT FÜR BILDUNGSTRÄGER

Sie möchten in Ihrer Bildungseinrichtung, in Ihrem Kollegium und der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Achtsamkeit etablieren? Das AKiJu-Curriculum ist der ideale Einstieg, um Achtsamkeit zu lernen. Es basiert auf dem klassischen MBSR-Konzept. Durch das kompakte Kursformat wird Ihr Team innerhalb von 6 Einheiten geschult. Der Zeitaufwand für diese Einheiten liegt bei insgesamt 16 Stunden. Das umfangreiche Kursmaterial hilft den Teilnehmer:innen, die Achtsamkeitspraxis selbstständig im persönlichen Alltag fortzuführen und an ihre Klassen oder Kitagruppen weiterzugeben. Einzelne Follow-Up-Termine unterstützen die Wirkung noch einmal nachthaltiger. Vier gute Gründe zu starten:

1.

AKiJu-Curriculum

Kursdauer: i. d. R. 6 Kurstermine über 6 Wochen, insgesamt 16 Stunden
Gruppengröße: bis zu 15 (Online-Format) bzw. 20 Personen (in Präsenz)
Inhalte: Schwerpunkte auf Ebene des Individuums:

- Psychoedukation zum Thema Stress
- Methoden der Stressreduktion
- Achtsamkeitsübungen

Auf übergeordneter und pädagogischer Ebene:

- Transfer achtsamer Haltung und Interventionen in den Arbeits-/Schulalltag

Anleitung von einfachen, altersgerechten Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche in pädagogischen Settings

2.

Werkzeugkoffer mit Übungen für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen

Das Handbuch zum Curriculum begleitet als »Werkzeugkoffer« die Teilnehmer:innen über den Kurs hinaus. Es enthält Hinweise und Grundlagenwissen zum Anleiten von Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen von der Kita bis ins junge Erwachsenenalter. Auf insgesamt 80 Seiten finden Sie Achtsamkeitsübungen für alle Altersstufen, begleitend zu den Themen des Kurses sowie viele Adaptionsmöglichkeiten.

3.

Vernetzung und Austausch für nachhaltigen Wandel

Das AKiJu-Curriculum eignet sich besonders gut für ganze Einrichtungsteams. Wer den Kurs gemeinsam erlebt, kann sich langfristig im Prozess des Achtsamer-Werdens gegenseitig unterstützen und auf geteiltes Wissen zurückgreifen. Damit die einmal gemachten Erfahrungen nicht wieder verloren gehen, helfen kontinuierliche Förderung und Vernetzung. Einige Follow-Up Termine mit der Kursleitung in den Folgemonaten, um die eigene Praxis zu reflektieren, mögliche Fragen zu besprechen und sich auszutauschen, sind daher empfehlenswert.

4.

Wirkung nachgewiesen

Die wissenschaftliche Evaluation des AKiJu-Curriculum in der Pilotphase kommt ganz klar zu dem Ergebnis, dass 92 Prozent der befragten Teilnehmer:innen positive Veränderungen in ihrem Stressempfingen und im Umgang mit Stress nach dem Kurs festgestellt haben.

Warum Achsamkeitsübungen? Weil es den Schüler:innen hilft, zur Ruhe zu kommen und sie es auch in Prüfungen oder stressreichen Situationen anwenden können.

In stressigen Situationen ist es mir möglich, kurz innezuhalten, die Situation anzunehmen und diese bewusst wahrzunehmen. Das entschleunigt den Moment und produziert einen Augenblick fokussierter Aufmerksamkeit.

79 %

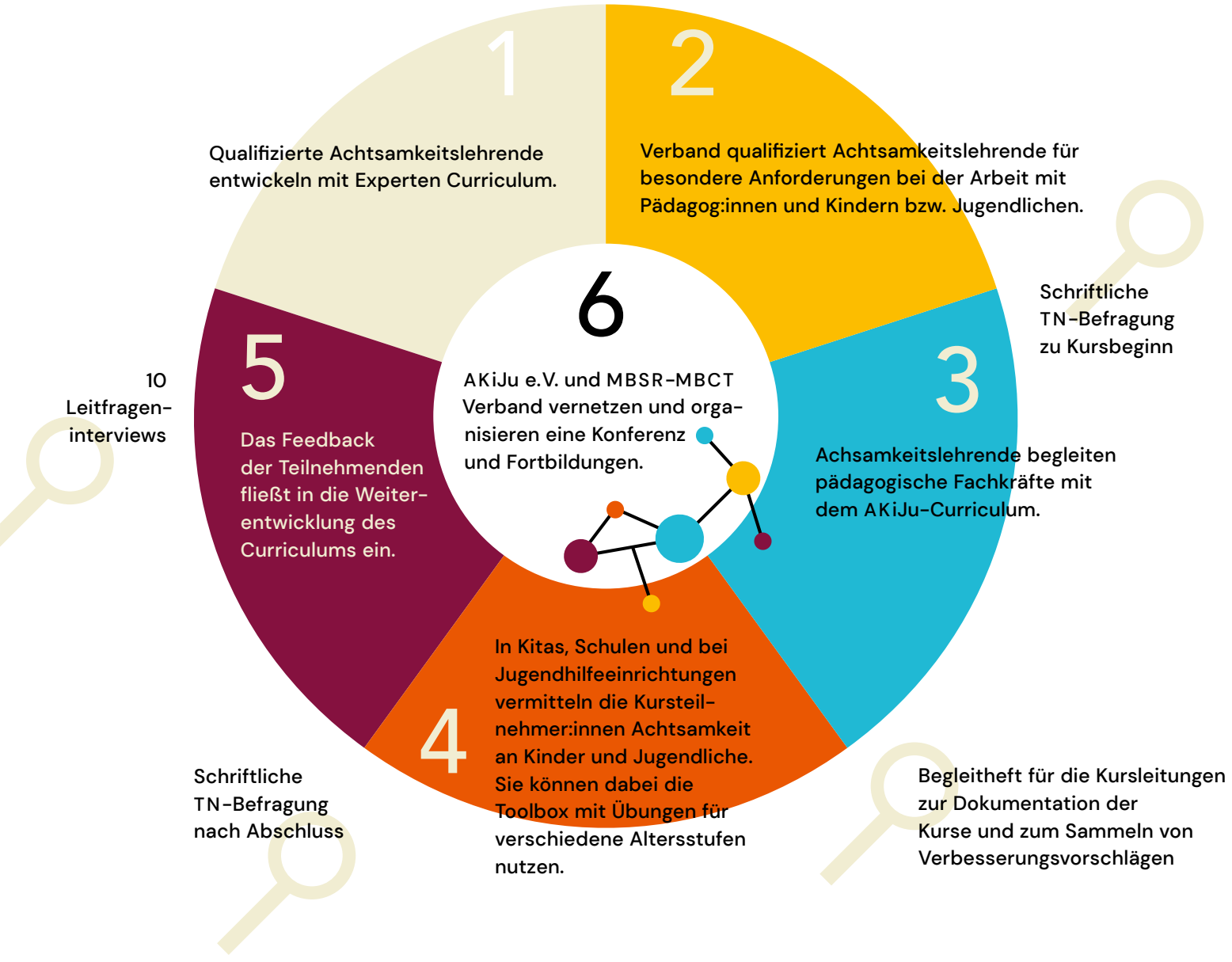
konnten die Übungen aus dem Kurs in ihrer pädagogischen Arbeit umsetzen.

Achtsamkeit ist für mich, seinen eigenen Körper bewusster zu erleben, um sich vielleicht auch vor einem Burnout zu schützen. Im Unterricht auch den Kindern mehr mitzugeben: Wie man in seinen Körper hineinhört. Tipps zum Zur-Ruhe-Kommen vermitteln.

PILOTPROJEKT IN AUF!LEBEN

Das AKiJu-Curriculum wurde als Pilotprojekt für *AUF!leben – Zukunft ist jetzt*[3] entwickelt. Von Januar bis August 2022 konnten so in ganz Deutschland mehr als 1.100 pädagogische Fachkräfte in insgesamt über 80 Kursen das Curriculum durchlaufen.

Eine wissenschaftliche Begleitung und Evaluation war von Anfang an mit eingeplant. Anhand der Zwischenergebnisse der Wissenschaftlerinnen aus den Befragungen und Auswertungen konnte AKiJu das Feedback aus der Praxis nutzen, um das Curriculum, die Materialien und die Fortbildungen in Prozess zu optimieren und an die Bedürfnisse von Kindern und Lehrenden noch besser anpassen.



3 Das Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, gehörte zum Aktionsprogramm Aufholen nach Corona der Bundesregierung.

08

EVALUATION

Qualitätsentwicklung kann nur gelingen, wenn die Perspektive der Beteiligten berücksichtigt wird. Dazu wurden die Stimmen von Lehrenden und Kursteilnehmenden mit verschiedenen Methoden erfasst und ausgewertet. Im Sinne einer Partizipation wurden dabei sehr wertvolle Impulse für die Weiterentwicklung des Curriculums gewonnen.

Prof. Dr. Antje Miksch, Studienleiterin an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg

Evaluationsteam

Prof. Dr. Antje Miksch (Leitung), Luka Antonia Breuer und Josephine Anghel von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg sowie Sonja Gläser-Tempel (Universität Heidelberg) zeichneten für die wissenschaftliche Begleitung verantwortlich. Sie evaluierten die Durchführung von 50 Kursen nach dem AKiJu-Curriculum mit über 800 Teilnehmer:innen.

Studiendesign

Die Evaluationsstudie verfolgte das Curriculum aus mehreren Perspektiven: Befragt wurden

- Kursteilnehmer:innen aus Schulen, Kitas, Berufsschulen etc.
- MBSR-Lehrende, die die Kurse leiteten.

Für die Perspektive der MBSR- Lehrenden gab es u. a. ein Begleitheft. Damit konnten die Rückmeldungen von 38 Kursleiter:innen erfasst und ausgewertet werden. Sie sollten im Sinne einer Prozessevaluation mit den Heften die Durchführung ihrer Pilotkurse dokumentieren. Im Vordergrund stand dabei: Wie gut lässt sich das Curriculum in der Praxis anwenden? Was sollte verändert werden? Welche Ideen gibt es dazu?

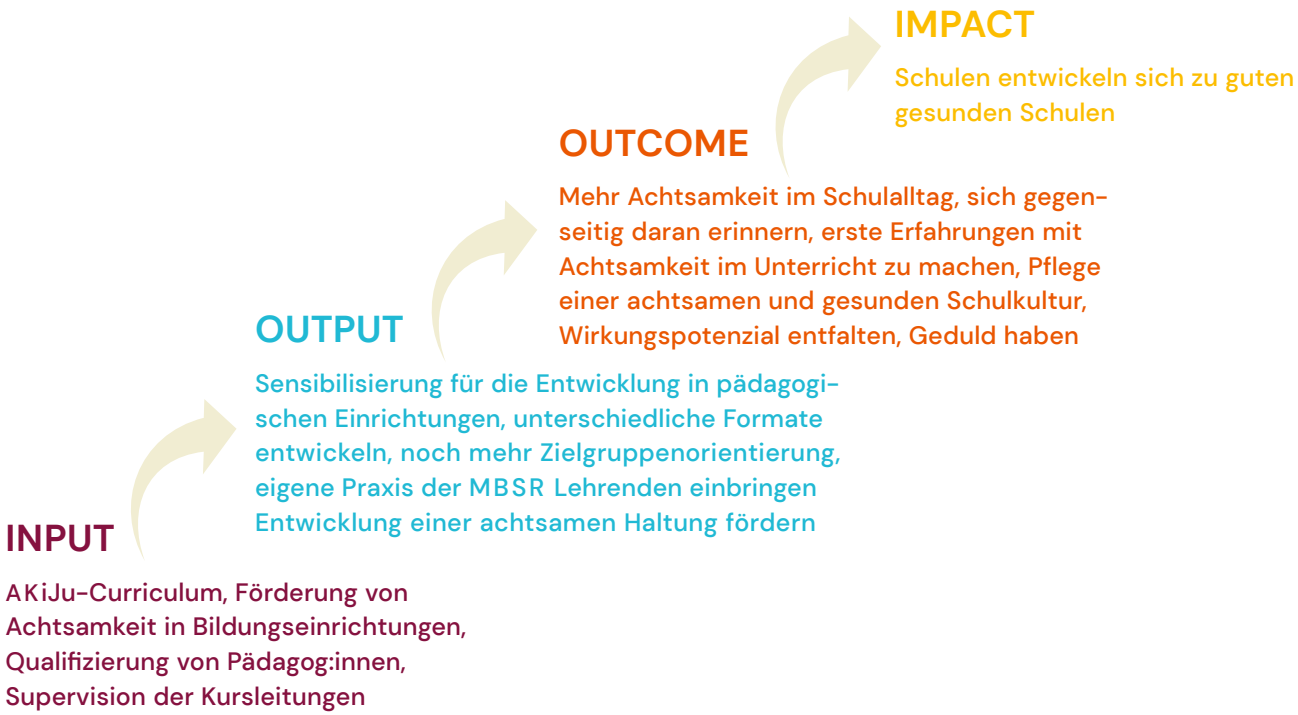
Für die Befragung der pädagogischen Fachkräfte entwickelte das Evaluationsteam einen Fragebogen. Er wurde zu Beginn und nach Abschluss des Kurses eingesetzt. Antworten von insgesamt 511 Befragten konnten ausgewertet werden. Zusätzlich zur schriftlichen Befragung führten die Wissenschaftlerinnen mit zehn Kursteilnehmer:innen Interviews über 20–30 Minuten und werteten diese qualitativ aus.

Fragen waren unter anderem:

- Wie gut lässt sich das Curriculum unterrichten und was könnte aus Sicht der Lehrenden verbessert werden?
- Aus welchen Gründen nehmen pädagogische Fachkräfte am Kurs teil?
- Was verändert sich bei Ihnen durch die Kursteilnahme?
- Welche Barrieren und Förderfaktoren bestehen für die Implementierung der Kurse?

ZIELGRUPPE	FOKUS	ERHEBUNG
Kursteilnehmer:innen	Wirkung des Kurses	Schriftliche Befragung zu Kursbeginn und nach Abschluss
Achtsamkeitslehrende (Kursleitungen)	Aufbau und Anwendbarkeit des Curriculums	Befragung der MBSR-Lehrenden durch Begleithefte, Supervision, »Klassentreffen«
Kursteilnehmer:innen	Vertiefung der Teilnehmerperspektive	Interviewstudie und qualitative Auswertung von 10 Leitfaden-Interviews

SO WIRKT DAS AKIJU-CURRICULUM



Selbsterfahrung als Schlüssel

Die eigene Haltung der Achtsamkeit ist der wichtigste Outcome des Kurses, da die positiven Effekte von Achtsamkeit das Produkt einer regelmäßigen Praxis sind. Daher steht Selbsterfahrung im AKiJu-Kurs an erster Stelle: das ständige Üben von Meditationen und Achtsamkeitsüben, in Kontakt kommen mit dem eigenen Körper und den Gedanken, Beobachten und Erfahren, wie sich die Achtsamkeitspraxis auf das eigene Leben und Stressempfinden auswirkt. Eine achtsame, geerdete Haltung überträgt sich von Lehrpersonen und Pädagog:innen automatisch auf die Kinder und Jugendlichen. Die aktuelle Studienlage zu Achtsamkeit in Erziehung und Bildung bestätigt, dass diese »indirekte« Übertragung der achtsamen Haltung den größten positiven Effekt auf Kinder und Jugendliche hat.

Woran erkennt man die Wirkung?

Das Curriculum (Input) erzielt einen Effekt bei den Teilnehmer:innen (Output) und wirkt dann perspektivisch auf höheren Ebenen (Outcome) bis hin zu einer – angestrebten, nicht durch die Evaluation belegten – gesellschaftlichen Veränderung (Impact).

Die Kurse setzten einen positiven Impuls für das Thema Achtsamkeit in pädagogischen Einrichtungen. Besonders dort, wo mehrere Kolleg:innen am Kurs teilnahmen, konnten auch erste Veränderungen im Kollegium beobachtet werden. Um tiefere Veränderungen in der Organisation zu erzielen, sind Folgeangebote notwendig. Die Bereitschaft der Leitungsebene, das Thema auch in die Organisationsentwicklung zu integrieren, ist dafür eine wesentliche Voraussetzung.

So kann man Achtsamkeit im Schul- und Kita-Alltag trainieren:

Achtsamkeit wurde von den Befragten z. B. in Form von kleinen Übungen im Unterricht (Klangschale zum Beginn der Stunde, achtsames Essen, Phantasiereisen, Dankbarkeitsübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Stille Einheiten, achtsame Kommunikation, bewusste Pausengestaltung etc.) eingesetzt.

Der Kurs eignet sich nicht nur für Beginnende. Teilnehmer:innen, die selbst bereits Erfahrung in Achtsamkeit mitbrachten, waren begeistert vom Programm und fühlten sich bereit, die Inhalte an die Kinder und Jugendlichen heranzutragen.

„Stress ist ein Wort, das auch schon Kinder kennen. Die Übungen verhelfen ihnen dazu, in sich hinein zu spüren und wortwörtlich auf sich »acht zu geben«. Je früher das ein Mensch lernt, desto besser."

„Wir begrüßen uns jetzt anders im Lehrerzimmer, lächeln uns an – das hat etwas verändert."

Mehr Nachhaltigkeit durch Unterstützung im Team

Die Interviews ergaben, dass Teilnehmer:innen, die Unterstützung in ihrer Schule entweder durch Kolleg:innen oder die Schulleitung erhielten, optimistischer sind, mit etwas Übung mehr Inhalte des Kurses in der Schule anwenden zu können.

ERLEBTE VERÄNDERUNG

- Der Kurs wurde im Schnitt mit der (Schul-)Note 1,88 bewertet.
- Von den Teilnehmer:innen gaben insgesamt 79,2 % an, dass sie die Übungen aus dem Kurs in ihrer pädagogischen Arbeit umsetzen konnten.
- Viele haben den Kurs als sehr angenehm, wohltuend und hilfreich erlebt. Die Kursteilnahme wurde als Bereicherung beschrieben, als sehr wertschätzend und gewinnbringend.
- Vereinzelt berichteten Teilnehmer:innen von früheren erfolglosen Versuchen, Achtsamkeit in ihre Klassen zu bringen. Nach diesem Kurs fühlten sie sich bestärkt und gut vorbereitet, einen weiteren Versuch zu starten.

89 %

der Teilnehmer:innen würden den Kurs empfehlen

BASTEL DIR DEINEN FALLSCHIRM

Beispiel Stadtteilschule Hamburg-Rissen

Schüler und Schülerinnen verschiedener Altersklassen entdecken in Hamburg, was Meditieren mit ihrem Schullalltag macht.

Jeder sucht sich seinen Platz auf der Theaterbühne in der Mensa, legt sich auf den Rücken, die Arme neben dem Körper. Einfach nur liegen: So startet Meria-Ann Schmieding vor einigen Monaten mit ihrer Klasse in der Stadtteilschule Hamburg-Rissen die erste Stunde. Geduldig wartet die 34-jährige Lehrerin, bis alle so weit sind. Links an der Wand kitzeln sich noch zwei Mädchen, rechts gibt es Platzprobleme. In der Mitte ist es schon still. Immer mehr Kinder liegen inzwischen mit geschlossenen Augen auf dem Parkett. Aus einer kleinen Musikbox kommt leise Entspannungsmusik. Auch die Lehrerin liegt nun zwischen den Kindern. Sie leitet den »Bodyscan« an. »Lasst den Atem fließen, in die Brust, in den Bauch, sodass der sich richtig aufpustet«, sagt sie. »Lenkt eure Aufmerksamkeit auf den linken Fuß. Wie fühlt er sich an? Die große Zehe, die kleine Zehe, die Zehen dazwischen?«

Der Body-Scan ist eine Meditation aus dem Achtsamkeitsprogramm »Mindfulness-Based Stress Reduction«, kurz MBSR. Die Methode lenkt die Aufmerksamkeit auf die Dinge, die gerade passieren. Statt die Ohren überall zu haben, sofort auf alles zu reagieren oder sich ständig abzulenken, lernt man, bewusst im Moment zu sein. Weltweit setzen Ärzte und Psychologen MBSR ein: bei Schwangeren, bei Krebspatient:innen, bei psychisch Erkrankten. Auch in der freien Wirtschaft hat Achtsamkeit als Mentaltraining für Führungskräfte einen festen Platz. Mit dem an MBSR-angelehnten AKiJu-Curriculum ging es zum ersten Mal darum, bundesweit Lehrerinnen und Lehrer in Meditation auszubilden, die dann wiederum mit ihren Schülern meditieren.

Einen solchen Kurs hat Meria-Ann Schmieding Anfang 2022 besucht. Ursprünglich wollte die junge Lehrerin etwas gegen ihren eigenen Stress tun. »In meiner Generation ist mentale Gesundheit und ein gesunder Lifestyle ein Riesenthema«, sagt sie. »Wie aber soll ich, wie es oft empfohlen wird, schon vor der Arbeit joggen oder meditieren? Also suchte ich mir über Meditation während des Tages einen anderen Zugang zu Entspannung und innerer Ruhe«. Und jetzt nimmt sie ihre Schülerinnen und Schüler dabei mit: Die Pionierin in Sachen Meditation an der Stadtteilschule integriert inzwischen täglich Achtsamkeit in ihren Schullalltag.

Gehmeditation im Schulgarten

Mal macht sie mit den Kindern den Bodyscan. Mal beobachtet sie mit Neuntklässlern den Atem. Mal übt sie mit Fünftklässlern im Schulgarten die sogenannte Gehmeditation. So wie in der dritten Schulstunde. »Schließt die Augen, spürt wieder in die Füße«, ruft Schmieding in Richtung der Klasse, die sich im Garten verteilt hat. Einige Kinder toben

noch umher. »Wo haben sie Kontakt zum Boden, was machen eure Beine und Schultern?« Die Kinder lauschen den Worten und schauen an sich herunter. »Jetzt beginnt mal, so langsam zu gehen, wie ihr könnt«, sagt die Pädagogin. »Welchen Teil des Fußes hebt ihr zuerst, wann setzt ihr wieder ab, was passiert dabei im Fuß und im Bein?« Die Kinder bewegen sich wie in Zeitlupe durch das Gras.

Schmiedings Schülerinnen und Schüler sind begeistert, als sie in der Pause von ihren Erfahrungen erzählen. »Als wir heute in die Körperteile reinspüren sollten, haben meine Füße gekribbelt, und die eine Körperseite hat sich schwerer angefühlt als die andere«, sagt die 11-jährige Lief.

Wenn wir am Anfang der Stunde meditieren, kann ich mich besser konzentrieren und mir Sachen vorstellen. Leon, 11

Auch Regina Haß meint, dass Achtsamkeit und Meditation keine Unterrichtszeit verschwenden, sondern gesund sind und das Lernen verbessern. »Leider gibt immer noch zu viele strukturelle Hürden, um es in allen Fächern anbieten zu können«, so die Referatsleiterin Bewegung und Sport im Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung in Hamburg. Spätestens seit der Pandemie sei unter Lehrkräften aber klar geworden, dass bei Schülerinnen und Schülern zum Beispiel »die Entwicklung der Selbstregulation« – ein Bestandteil von Achtsamkeit – zu kurz komme. Selbstregulation bedeutet, dass man sein eigenes Verhalten reflektiert und kontrollieren kann, eine Fähigkeit, die sich im Zeitraum vom 3. bis 21. Lebensjahr ausbildet, so Haß.

Führerschein für den eigenen Geist

Die Pädagogin, die selbst auch als Yogalehrerin, Tanzpädagogin und MBSR-Lehrerin gearbeitet hat, setzt sich seit Jahrzehnten dafür ein. »Yoga ist mittlerweile fester Bestandteil in den neuen Rahmenplänen«, sagt sie. Und auch Achtsamkeit können nun Hamburger Lehrkräfte über Fortbildungen am Landesinstitut kennenlernen. »Über das Referat Bewegung und Sport bieten wir zum Beispiel die Qualifizierung ›Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe‹ an«, sagt sie. »Leider übersteigt die große Nachfrage das Angebot an Plätzen deutlich.«

Auch die altersentsprechend differenzierte Ansprache ist wichtig ist. Meria-Ann Schmieding begrüßt ihre neunte Klasse und stimmt die Jugendlichen auf die anstehende Atemmeditation ein. Sie stellt einen Gast vor: Jochen Strauch, zertifizierter Meditationslehrer und ihr AKiJu-Kursleiter. Bei ihm hat sie den an MBSR angelehnten Lehrerkurs gemacht. Durch das offene Fenster dringt Geschrei vom Schulhof – doch im Klassenraum wird es still. Strauch sitzt auf dem Lehrerpult, schließt die Augen und beginnt mit der Atemmeditation. Die Jugendlichen lauschen konzentriert seiner ruhigen Stimme. »Viele Kinder und Jugendliche profitieren davon, wenn wir ihnen kleine Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie Stress vorbeugen können«, sagt Peter Strauch, der auch als Theaterregisseur viel Erfahrung mit jungen Menschen hat.

Luisa, 15, sagt: »Wenn ich voll auf einen Text fokussiert bin und dann als Pause meditiere, kann ich klarer denken und bin konzentrierter«. Bei der Übung »warme Dusche« kleben sich die Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse Zettel mit wertschätzenden Worten gegenseitig auf den Rücken und lesen sie später vor. Lehrerin Meria-Ann Schmieding sagt: »Meditation wirkt schon nach wenigen Wochen. Je älter die Kinder, desto mehr öffnen sie sich durch die Meditationspraxis. Sie interessieren sich mehr für die Vorbeugung gegen Stress, für das Thema seelische Gesundheit und akzeptieren eher psychische Erkrankungen in der Gesellschaft.«

Mit der Meditation können sich Jugendliche einen Fallschirm basteln, wenn sie durch Stress, Angst oder Unsicherheit in eine brenzlige Situation kommen. Jochen Strauch

Besonders in der Oberstufe gebe es derzeit viele Schülerinnen und Schüler mit Ängsten und Panikattacken – doch die Betroffenen wüssten jetzt einfach besser, damit umzugehen. »Die Schülerinnen und Schüler lernen tatsächlich gerade, sich ihren persönlichen Fallschirm zu basteln, um gut durch diese turbulenten Zeiten zu kommen«, sagt sie. »Das beruhigt und berührt mich sehr.«

Dies ist die gekürzte Version eines Artikels von Beate Wagner. Er erschien im *STERN Gesund leben* 5/2022. Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

PRAXISBEISPIELE

in Kitas, Berufs- und Hochschulen

Präsent zu sein, ist die Voraussetzung, etwas aufzunehmen – zu lernen.

An vielen Bildungseinrichtungen ist Achtsamkeit bereits ein Begriff, nicht nur als AG- oder Pausenangebot.

Das Leipziger Gymnasium Schule am Palmgarten bietet Achtsamkeit als Unterrichtsfach, Bayern machte Achtsamkeit zum Thema für eine landesweite Projektwoche und Hochschulen verschiedener Bundesländer kooperieren im Netzwerk Achtsame Hochschule und bieten angehenden Lehrer:innen und Erzieher:innen Kurse an. Am Kaufmännischen Schulzentrum Böblingen absolvierten 15 Kolleg:innen aller Schularten von Februar bis April 2022 das AKiJu-Curriculum. Ziel war es, erst den Erwachsenen eigene Achtsamkeitspraxis zu ermöglichen und dann die Übungen in den Schulalltag zu integrieren, damit auch die Schüler:innen ihre Stresskompetenz und Resilienz stärken können. Das kommt der Mitarbeit und Stimmung im Unterricht zu Gute. Und selbst, wenn manche der Mädchen und Jungen die Achtsamkeitsübungen ein wenig albern fanden, in besonderen Situationen – wie vor einer Klassenarbeit oder Prüfung, kamen sie plötzlich darauf zurück, berichteten Pädagog:innen.

Auch die Kleinsten können bereits profitieren.

In Sauerländischen Arnsberg hat Elisabeth Frohwein das AKiJu-Curriulum für 25 Erzieher:innen angeleitet. Die gelernte Krankenschwester und MBSR-Lehrerin findet: »Gerade aktuell ist es so wichtig, dass die Bezugspersonen der Kinder selbst Stabilität ausstrahlen und eher der Baum als das Fähnchen im Winde sind.« Sie nutzt für eine Mediation in der Kita z. B. einen Gong. Die Kinder hören so lange ganz genau hin, bis der letzte Ton verstummt ist. Gar nicht so einfach diese Übung im Innehalten und Zuhören. Oder alle stellen sich auf ein Bein. Danach beschreibt jeder seine Wahrnehmung: Wie fühlt es sich an? Wackele ich hin und her? Was passiert, wenn ich mir vorstelle, Wurzeln zu haben wie ein Baum?

Körperübungen als Ausgangspunkt.

Daniel Rechtschaffen vermittelt Kindern in den USA Achtsamkeit. Er berichtete von seinen Erfahrungen auf der MBSR-Fachkonferenz 2022: »Körperübungen sind oft der Ausgangspunkt, um darüber zu reden, wie man sich fühlt. Kinder merken bei den Übungen plötzlich, dass die Gefühle auch im Körper sitzen können.« Dass vielleicht der Bauch wehtut, wenn man Angst vor einer Mathearbeit hat. Mindfulness heißt für ihn, die Geschwindigkeit heraus zu nehmen und das physische und mentale Wahrnehmen zu üben. »Wir leben in einer Welt der Ablenkung. Achtsamkeit hilft, das Schiff in den Sturm zu lenken, statt auszuweichen oder den Kurs zu ändern.« Schulen würden ihn oft bitten, in eine Klasse zu gehen, um die Kinder zu beruhigen und funktionabel zu machen, wollen aber selbst nichts ändern. »Aber wir dürfen Achtsamkeit nicht nur verwenden, um zu beruhigen. Sie befähigt uns, Dinge wirklich anzuschauen.« Deshalb gehört für ihn dazu, mit den Kindern nicht nur über das eigene Empfinden zu reden, sondern auch Empathie und Aufmerksamkeit für das Geschehen um sie herum zu wecken: Wo kommt eigentlich das Wasser her, das ich gerade spüre? Wie geht es dem Menschen neben mir?

Beruflicher Hintergrund der Kursteilnehmenden:

52 %
Lehrer:innen

5 %
Sonderpädagog:innen

15 %
Erzieher:innen

5 %
Sozialpädagog:innen

5 %
Sonstige (Schulbegleiter:innen, Psycholog:innen, in Ausbildung, Dozent:innen etc.)

„Ich möchte bewusster mit meinen körperlichen und geistig-emotionalen Kräften umgehen, um auch langfristig in meinem Beruf arbeiten zu können, da ich ihn bislang als sehr kräftezehrend empfinde."

„Ich leide unter dem Gefühl, nie fertig zu sein. Oft nehme ich mir für einen Arbeitstag zuviel vor und schaffte es nicht. Immer häufiger übertrage ich mein Gefühl des Gestresstseins auf meine Familie."

„Angespannte Situationen (nach Pausenstreit oder Klassendiskussionen) können so entzerrt und schneller beigelegt werden."

„Es war enorm zu beobachten, wie auch schon jüngere Kinder sich auf Atemübungen und kleine Aufgaben einlassen."

Kursteilnehmer:in über eine Übung für Kinder

SPRECHEN SIE UNS AN!

Sie sind Pädagog:in

und möchten an einem unserer Kurse teilnehmen, um Achtsamkeit kennenzulernen, einen besseren Umgang mit Stress zu erreichen und Achtsamkeitsübungen auf für Kinder und Jugendliche anzuleiten – dann finden Sie **aktuelle Kursangebote auf unserer Webseite unter:** »Weiterbildungen für Pädagog:innen«

Sie sind eine Bildungseinrichtung

und möchten Ihr Team in Achtsamkeit schulen – dann bieten wir Ihnen individuell abgestimmte Kurse (zeitlich flexibel, je nach Wunsch vor Ort oder online) und finden ausgebildete Kursleiter:innen für Sie.

Sprechen Sie uns an, per Mail oder Telefon.

Sie arbeiten als Achtsamkeitslehrende:r

und Sie möchten sich schulen lassen, um das AKiJu-Curriculum für Pädagog:innen anzubieten:

Termine für die Einführungen in das Curriculum werden unter www.mbsr-verband.de/veranstaltungen/fortbildungen oder www.akiju.de/weiterbildung-paedagogen veröffentlicht.

Sollte keine aktuelle Schulung zu finden sein, sprechen Sie uns gern an oder senden eine Mail an buero@akiju.de.

Kontakt

Ihre Ansprechpartnerin für das AKiJu-Curriculum:
Lea Bellew
Projektmanagerin
buero@akiju.de
Tel. 030 – 91 60 35 29

Weitere Infos und aktuelle Kurse:

www.akiju.de/curriculum

AKiJu e.V.

AKiJu e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder und Jugendliche fördert. In Verbindung mit dem Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden ist AKiJu zentraler Ansprechpartner zu diesem Thema in Deutschland.

www.akiju.de

MBSR-MBCT Verband

Der MBSR-MBCT Verband ist ein Zusammenschluss von über 1.000 Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für eine gute Qualität in der Aus- und Weiterbildung.

www.mbsr-verband.de

Impressum

Herausgeber: AKiJu e.V. 2022
Redaktion: Lea Bellew, Agnes Kick Layout: Kaiserwetter GmbH
Bildnachweis: AKiJu/A.Schimanski (Titel, 01, 06 Mitte, 13, 14) istock/Drazen Zigic (06 unten), istock/monkeybusinessimages (13 oben), istock/adamkaz (15) privat (16)

Gefördert durch *AUF!leben – Zukunft ist jetzt.*, einem Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Programm gehört zum Aktionsprogramm *Aufholen nach Corona* der Bundesregierung.

AKiJu e.V. – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche
c/o MBSR-MBCT Verband
Dortmunder Str. 2
10555 Berlin
www.akiju.de
buero@akiju.de

www.akiju.de/curriculum

Gefördert vom: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
im Rahmen des Aktionsprogramms Aufholpaket
deutsche kinder- und jugendstiftung
AUF!leben