ACHTSAMKEIT AN SCHULEN

Sich spielerisch mit sich selbst und anderen verbinden

Kinder an die Achtsamkeitspraxis heranzuführen, kann zentrale Lebenskompetenzen wie die Selbstwahrnehmung, die Selbstwirksamkeit und das Selbstmitgefühl stärken. Die Kinder lernen sich dabei selber besser kennen, das Zusammensein etwa im Klassenverbund wird wohltuend gefördert – und auch für die Lehrpersonen ergeben sich neue Chancen.

Mucksmäuschenstill war es nicht, aber die 24 SchülerInnen der sechsten Klasse waren überraschend konzentriert. In Pärchen sassen sie in einem grossen Kreis am Boden im Singsaal. Während jeweils ein Kind die Augen geschlossen hatte und den freien Unterarm hinhielt, strich das andere Kind in sanften Kreisbewegungen mit den Fingern darüber, vom Handgelenk bis hin zur Armbeuge. Die SchülerInnen waren gepackt von der Aufgabe. Man sollte spüren, wann die Finger bei der Armbeuge angelangt sind. Das hört sich einfach an, ist aber eine Herausforderung. Nicht selten kam ein «Stopp» oder Augenöffnen gute zehn Zentimeter zu früh.
Ob die Kinder den Punkt treffen oder nicht, ist jedoch irrelevant. Die Absicht hinter der Übung ist eine ganz andere: Die SchülerInnen sollen durch eine spielerische Herausforderung unterstützt werden, mittels der eigenen Körperwahrnehmung im Moment präsent zu sein. Und das waren sie, unabhängig davon, ob sie gerade die aktive oder die passive Rolle innehatten. Während gut zehn Minuten wechselten sie sich immer wieder ab und versuchten es erneut, konzentriert und mit dem Kameraden oder der Kameradin verbunden. Ein Lachen oder ein kurzer Spruch beim Abschluss der Übung und erneuter Rollenwechsel. Ermahnungen oder Aufrufe waren nicht notwendig. Der Anblick war eine wahre Freude.

«Willkommen!» Bei Artikeln zum Thema «Achtsamkeit in Schulen» werden oft Fotos abgedruckt, wie die Kinder mit zu Mudras geformten Fingern im Schneidersitz auf ihren Bänken sitzen und meditieren. Das ist absolut realitätsfremd. Stille Achtsamkeitsübungen im Kreis sind sicher eine zentrale Aktivität, aber bei Weitem nicht die einzige Form, Kinder an die Achtsamkeitspraxis heranzuführen. Herausfordernde, unterhaltsame und verbindende Spiele motivieren die Kinder oft mehr und fühlen sich vor allem natürlicher an.
Bei dieser sechsten Klasse, die am MoMento-Achtsamkeitstraining teilnahm, gab es ein klares Lieblingsspiel: «Willkommen!» Die Kinder stehen im Kreis, und die Lehrperson beginnt, indem sie ein Kind aus der Runde anschaut und seinen Namen nennt. Dieses Kind antwortet mit «Willkommen!», worauf die Lehrperson zu ihm hingeht und seinen Platz einnimmt. Währenddessen schaut das Kind ein weiteres an, sagt dessen Namen, erhält ebenfalls ein einladendes «Willkommen!» und läuft

Institut für Ökologisch-systemische Therapie

Seminare & Workshops

15. Juni 2021
Interkulturelle systemische Beratung und Therapie*
Thomas Maier

01. – 02. Juli 2021
Bindungs- und emotionsorientierte Paartherapie
Stefan Freidel

30. – 31. August 2021
Ego States Seminar 2
Erwin Lichtenegger

28. – 29. September 2021
Krankheit, Tod und Endlichkeit, Achtsamkeit
Bernadette Ruhwinkel

07. – 08. Oktober 2021
Systemarbeit in der Einzeltherapie – Aktions- und Aufstellungsmethoden
Carmen Beilfuß

18. – 19. November 2021
Wenn gar nichts mehr geht
Jan Holder, Karel Kukal

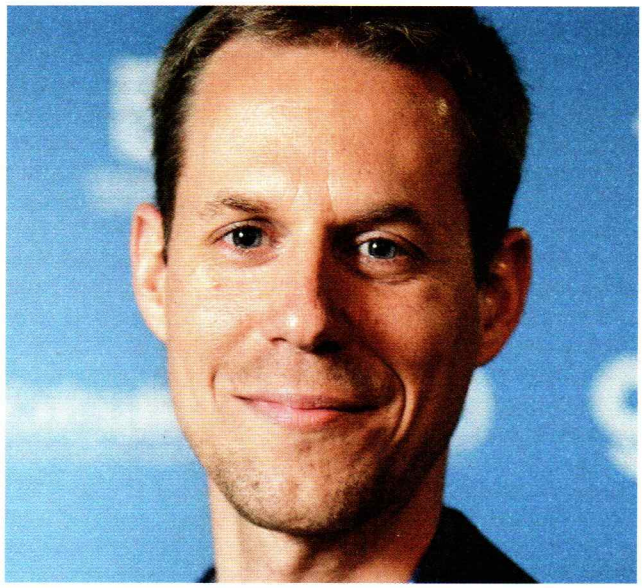
Weiterbildungen

Systemische Paartherapie
7 Module und Supervision, 14 Monate
Nächster Beginn: Januar 2022

Psychotherapie mit systemischem Schwerpunkt
Anerkannte postgraduale Weiterbildung von BAG, FSP, SBAP, SGPP und Systemis.ch. Die Anforderungen der SGKJPP sind erfüllt.
Nächster Beginn: September 2022, Kostenlose Infoabende: 23.11.2021 / 23.03.2022 jeweils 18.00 Uhr

Institut für Ökologisch-systemische Therapie
Klosbachstrasse 123
8032 Zürich
Tel. +41 (0) 44 252 32 42
sekr@psychotherapieausbildung.ch
www.psychotherapieausbildung.ch

Achtsamkeit an Schulen



Matthias Rüst
ist Mitbegründer, Geschäftsführer und Trainer der Organisationen Achtsame Schulen Schweiz (achtsameschulen.ch) und BREATHE International (breathe.international). Seit 2013 entwickelt er achtsamkeitsbasierte Programme für sozio-emotionales Lernen in Schulen, darunter das Schweizer MoMento-Programm. Er ist zertifizierter MBSR-Lehrer mit Ausbildung an der Universität Kalifornien sowie Positive Discipline Classroom & Parent Educator der Positive Discipline Association.

zu ihm oder ihr los. Dieses Kind sagt einen neuen Namen, und die Runde geht stetig weiter. Was auf den ersten Blick wie ein gewöhnliches Namensspiel erscheint, entpuppt sich schnell als herausfordernde Achtsamkeitsübung.
Gefördert wird zum Beispiel die Selbststeuerung. Der natürliche Impuls beim Hören des eigenen Namens ist ... loszulaufen! Stattdessen soll man jedoch stehen bleiben und mit «Willkommen!» antworten, damit das andere Kind loslaufen darf. Das verlangt ein hohes Mass an Aufmerksamkeit und Präsenz. Diese wird noch gesteigert, falls mehrere «Stränge» gestartet werden, also wenn jeweils mehrere Kinder andere aufrufen können.
Alternative Formen des Spiels unterstützen weitere Erfahrungen und Kompetenzen. Eine besteht darin, ohne Worte und nur mit Gesten zu spielen. Die erste Verbindung entsteht durch bewussten Augenkontakt, gefolgt von einer Geste der Anfrage, welche mit einer liebevollen Einladungsgeste beantwortet wird. Die Aufmerksamkeit der Gruppe wird plötzlich sanfter und authentischer. Unglaublich, was eine Geste alles ausdrücken kann! Die Kinder spüren diese natürliche Verbindung und öffnen sich weiter. Einige Mädchen beginnen spontan, sich bei der «Ankunft» zu umarmen, bevor sie jemand Neues kontaktieren. Wieder vergehen zehn Minuten in tiefer Konzentration und Verbundenheit, gemischt mit einer Prise Humor und Fröhlichkeit.
Erst später wurde mir wirklich bewusst, was die Kinder bei diesem Spiel so faszinierte. Es ist dieses verbindende Element: das Bedürfnis, von anderen gesehen zu werden. Das Bedürfnis, andere sehen und mit der eigenen Aufmerksamkeit «beschenken» zu können. Es ist ein Spiel, bei dem unproblematisch Zuwendung verteilt und erhalten werden kann. Ohne dass es komisch oder peinlich wird. Und diese sechste Klasse schien nicht genug davon zu bekommen. In fast jeder MoMento-Lektion wünschten sie, sich gegenseitig willkommen heissen zu dürfen, um so diese Verbundenheit erneut zu verspüren.

Durch Absicht gesteuerte Bewusstseinsschulung Was haben diese Spiele mit Achtsamkeit zu tun? Und was sind die möglichen Absichten, Kinder und Jugendliche an eine Achtsamkeitspraxis heranzuführen? Achtsamkeit ist die menschliche Kapazität und Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment geistig präsent zu sein, um sich mit sich selbst und seiner Umwelt verbinden zu können. Diese Fähigkeit kann trainiert werden und wird deshalb oft wie geistiges Zähneputzen oder Joggen verstanden. Indem wir unsere Aufmerksamkeit und vor allem unsere (Selbst-)Wahrnehmung schulen, vertiefen wir auch unser Bewusstsein. Dies ermöglicht eine effektivere Selbststeuerung, die Freiheit also, bewusst Entscheidungen zu treffen, die zu unserem Wohlbefinden, unserer Gesundheit und unserer persönlichen Entwicklung beitragen.
Achtsamkeit bedeutet, «klar zu sehen», um «klar handeln» zu können. Im Alltag passieren so viele Dinge in der Aussenwelt, dass es oft schwierig ist, unsere eigene Innenwelt wahrzunehmen. Und trotzdem ist sie so reich an Erlebnissen und Informationen. Wie fühle ich mich? Wie fühlt sich mein Körper an, und was sagt mir das? Was für ein Gemütszustand begleitet mich? Welche Gedanken beschäftigen mich? Was ist wirklich wichtig? Was verlangt dieser Moment von mir, wie will ich mit ihm umgehen?
Formelle Achtsamkeitspraktiken wie die Beobachtung der natürlichen Atmung helfen uns, uns diesen Fragen anzunähern und uns darin zu trainieren, bewusster auf sie einzugehen. Die Praxis ist also eine durch unsere Absicht gesteuerte Bewusstseinsschulung, auf die wir immer von Neuem zurückkommen können.
Die Kinder lernen sich dabei selber kennen, verbinden sich mit dem eigenen Körper und entdecken ihren unfassbaren Geist, welcher im Sekundentakt von einem Gedanken zum anderen wechseln kann. Oder plötzlich die Ruhe geniesst, welche sich manchmal bei einem Spiel oder einer formellen Praxis einstellt. Oder sich über das wohltuende Zusammensein in der Klasse freut, wenn sie sich unbeschwert anschauen und willkommen heissen dürfen. Oder ... was auch immer für jeden Einzelnen und jede Einzelne in diesem Moment die Realität sein mag.

Die ganze Welt umarmen Diese innere Wahrnehmung mag auf den ersten Blick eher unbedeutend oder belanglos erscheinen. Das ist sie jedoch nicht. Unser Verhalten und unsere Entscheidungen – von den ganz kleinen bis

Achtsamkeit an Schulen

zu den ganz grossen – werden durch unser inneres Gefühlspanorama stark beeinflusst. Ein klareres Bewusstsein darüber schafft neuen Spielraum und fördert unsere aktive Handlungsfähigkeit.
Eine Drittklässlerin erkannte dies auf folgende Weise: «Immer wenn ich an den liebevollen Teddy denke und liebevolle Gedanken schicke, geht es mir super, und ich bin sehr ruhig. Ich strahle dann so richtig und könnte die ganze Welt umarmen.» Indem sie durch eine einfache Übung ihre Gedanken zu steuern lernt, ändert sich ihre Wahrnehmung der Aussenwelt sowie auch ihre Beziehung zu ihr. Dabei merkt sie intuitiv, dass ihr das selbst guttut. Dies motiviert sie wiederum, in schwierigen Momenten auf den «liebevollen Teddy» zurückzugreifen, um selbstfürsorglich mit sich umzugehen.
Die Stärkung von zentralen Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl können in einer Klasse ganz unterschiedliche Transformationsprozesse auslösen. Einige Lehrpersonen beobachten, wie die bisher eher unsicheren SchülerInnen sich plötzlich mutig und klar zu Wort melden und aktiv ihren Platz in der Klasse einnehmen. Andere beobachten eine erhöhte Konzentration und Lernbereitschaft oder dass die SchülerInnen geschickter mit ihrer Prüfungsangst umgehen.

Vorbildfunktion ist wesentlich Viele Lehrpersonen berichten auch, wie ihre SchülerInnen deren eigene Gefühlswelt erforschen und oft erstaunlich viele Ressourcen erkennen, die sie bereits mit sich bringen. Und bei einigen Klassen stärkt sich das Gemeinschaftsgefühl. Eine Sozialpädagogin machte folgende Beobachtung: «Ein Mädchen sagte: ‹Ich bin dankbar, was für eine tolle Klasse wir geworden sind.› Das ist bemerkenswert und entspricht genau meinem Erleben der Entwicklung dieser Klasse. Sie sagte nicht, ‹was für eine tolle Klasse wir sind›, sondern ‹geworden sind›!»

In einer Welt, in der Stress, Leistungsdruck und Überforderung für viele Kinder und Jugendliche zum Alltag geworden sind, können Achtsamkeitspraktiken diesen Zugang zu uns selbst wieder stärken. Was tut mir gut? Was ist mir wichtig? Vielleicht stellen sich die Kinder diese Fragen nicht direkt, die verschiedenen Praktiken, Spiele, Geschichten, Analogien und Gespräche in der Klasse ermöglichen es ihnen aber, für sie passende Antworten wahrzunehmen und im eigenen Leben anzuwenden.
Dies geschieht jedoch nur, wenn die Lehr- und Betreuungspersonen auch selbst einer Achtsamkeitspraxis nachgehen. Diese Vorbildfunktion ist wesentlich. Wir alle sind mit Stress, Leistungsdruck, unangenehmen Gefühlen und schwierigen Entscheidungen konfrontiert. Das Leben ist eine Achterbahn! Und wir meistern diese Achterbahn besser (und glücklicher), wenn wir uns mit uns selbst und anderen verbunden fühlen.
Indem wir den Kindern vorleben, dass wir uns selbst liebevoll unterstützen und einen bewussten Umgang mit Herausforderungen wählen können, zeigen wir auf, was auch sie erlernen können – oder vielleicht nie verlernen sollten. Denn Kinder sind oft achtsamer als wir Erwachsenen, und wir könnten viel von ihrem spielerischen Umgang mit der Realität lernen. Was verspüren wir, wenn wir mit einer Klasse, Gruppe oder den eigenen Kindern völlig in einem Spiel aufgehen? Welche Emotionen löst es in uns aus? Achtsamkeitsübungen und -spiele mit Kindern sind eine wunderbare Gelegenheit, auch unser eigenes Innenleben auszuloten. Für unser eigenes Wohl sowie jenes der Kinder!

Matthias Rüst

CAS Resilienztraining
Burnout-Prävention mit anerkanntem Abschluss

Unser Lehrgang bietet Ihnen folgende Vorteile:
- Sie steigern Ihre eigene Widerstandskraft.
- Sie können Ihr Wissen an Einzelpersonen und Teams weitergeben.
- Sie entwickeln Trainingsprogramme zur Gesundheitsförderung.

20 Jahre coachingzentrum
Beratungsausbildung mit Wirkung

CZO Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstrasse 30 | 4600 Olten
www.coachingzentrum.ch