

# Achtsamkeit in Schule und Unterricht

## Beitrag von „EducatedGuess“ vom 8. Februar 2019 20:26

Hallo zusammen,

wir werden im nächsten Schuljahr ein Pilotprojekt Achtsamkeit an unserer Schule (Brennpunkt) starten. Das heißt die ersten 20 Minuten des Tages mit einer Achtsamkeitsübung zu beginnen, Waldtage durchzuführen, Sinne zu schulen... und den Kindern so langfristig einen Zugang zu ihren Emotionen zu ermöglichen. (Viele wissen ja gar nicht mehr wie sie sich fühlen, so vollgestopft mit Medien sind sie...). Wir erhoffen uns langfristig entspanntere Schüler und längere Konzentrationsphasen. In anderen Ländern wie in England hat Achtsamkeit schon lange Eingang in die Schulen gefunden.

Hat jemand vielleicht schon Ähnliches an seiner Schule gemacht und Erfahrungen? Was klappte gut, was waren Stolpersteine in der Umsetzung? Wie kam es im Kollegium an?

Würde mich über Austausch freuen. 😊

---

## Beitrag von „laison“ vom 8. Februar 2019 20:46

Wird im Rahmen des Projektes auch etwas für die Lehrer getan/angeboten?

---

## Beitrag von „EducatedGuess“ vom 8. Februar 2019 21:00

Tatsächlich ja! Achtsamkeit führt ja letztendlich zu einer Haltung und wird idealerweise von den Kollegen vorgelebt. Das ist meiner Meinung nach auch ein entscheidender Punkt. Viele haben aber natürlich noch gar keine Erfahrung mit dem Thema und sind eher kritisch.

Wir konnten eine Expertin zum Thema gewinnen, die uns in der Vorbereitung und im ersten Jahr unterstützt. Dabei ist einer der ersten Schritte die Kollegen mit Infos zu versorgen und Möglichkeiten sich selbst in Achtsamkeit auszuprobieren zu schaffen.

Ich habe momentan einen Ruhe-/Meditationsraum im Sinn, der von Klassen und von Lehrern genutzt werden kann... Ich selbst nutze Meditation für mich um in der Mittagspause runterzukommen, dann einfach in einem leeren Klassenzimmer 😊

Bis die SL mir einen extra Raum überlässt, der allen zur Verfügung steht, wird noch Überzeugungsarbeit notwendig sein.

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 8. Februar 2019 22:55**

Wir haben einen Kollegen, der ein Freifach "Meditation" anbietet, das wird von den SuS erstaunlich gut angenommen. Findet 2 x die Woche statt.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Februar 2019 00:00**

Ich hab Dokus aus den USA gesehen (Region mit sehr brennendem Brennpunkt) dort macht die ganze Schule morgens Atemübungen über Lautsprecher angeleitet. Ausrastende Kinder gehen in den Meditationsraum. Das ganze wirkte etwas trocken oder mechanisch in der eher drögen und mager ausgestatteten Schule aber schien zu funktionieren.

Ich finde das eine fantastische Idee und freu mich für euch, dass alle Kollegen mitmachen. Erzähl gerne mal, wie's läuft 😊

---

### **Beitrag von „Krümelmama“ vom 9. Februar 2019 07:31**

Soll jeder Lehrer das mit seiner Klasse machen oder gibt es Angebote für alle Schüler?

Da sicher verschiedene Herangehensweisen für die unterschiedlichen Kinder richtig sind, könnte ich mir vorstellen, dass es mehrere Treffpunkte mit je einem Angebot gibt (Meditation, GiGong, Spaziergang, Auspowern, Malen, Musik hören/machen, gemeinsam Frühstück,...). Die Schüler wählen frei, müssen aber 6 Wochen dabei bleiben, dann wird neu gewählt.

Denke, dass es Sinn macht, dass die Schüler erst mal eine gewisse Achtsamkeit für sich selbst entwickeln, um (wie du geschrieben hast) erst mal ihre eigenen Emotionen kennen zu lernen, bevor man das Ganze auf die zwischenmenschliche Ebene bringt.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Februar 2019 11:32**

Hast du das schon gesehen?

<https://leseorte.wordpress.com/2016/11/11/med...s-baltimoreusa/>

---

### **Beitrag von „kodi“ vom 9. Februar 2019 12:18**

Was macht ihr mit Schülern, die keine Meditation, Atemübungen, etc. wollen?

---

### **Beitrag von „lamaison“ vom 9. Februar 2019 13:46**

Oder die das veralbern?

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Februar 2019 13:54**

Schaut euch mal die oben verlinkten Berichte an. Meditation funktioniert in allen Gegenden der Welt.

Nur die Erwachsenen müssen halt mitmachen.

---

### **Beitrag von „EducatedGuess“ vom 9. Februar 2019 18:25**

Vielen Dank für eure Kommentare.

Da wir erst Mal in ein Pilotjahr starten, wird es zunächst drei Klassen geben, in denen die Klassenlehrer zu Beginn des Tages mit Achtsamkeit starten... Dazu soll es intensiv Tage geben, an denen man eben Mal in den Wald gehen kann oder ähnliches. Wir sind da aber momentan auch noch ziemlich am Anfang in der Planung.

Der Vorschlag von [@Krümelmama](#) gefällt mir aber auch sehr gut. Das wäre was, wenn das Projekt dann schulweit zum Tragen kommen soll.

Danke für den Link [@Krabappel](#) !!!

Insgesamt habe ich keinerlei Sorgen bezüglich Störungen. Ich mache derzeit schon viel Achtsamkeitsarbeit in Klassen, die als äußerst schwer zu unterrichten gelten. Die Erfahrung zeigt: Gerade Schüler mit Förderbedarf im emotionalen Bereich, aber auch alle anderen Inklusionsschüler reagieren wunderbar darauf und sind häufig dankbar für das Angebot. Viele sehnen sich nach Ruhe und Entspannung, können das als Bedürfnis aber natürlich nicht äußern. Ich hatte erst vor zwei Woche verschiedene Gegenstände zum Fühlen in einer 5. Klasse dabei. Die Kids waren völlig fasziniert von Samt. In der letzten Woche hat jedes Kind ein eigenes Stück Samt bekommen. Einer meiner wildesten Jungs rieb sich den Stoff ins Gesicht und sagte: "Das ist so flauschig und beruhigt". Ein Schüler strahle übers ganze Gesicht und sagte das sei das beste Geschenk, das er seit langem bekommen hätte. Erstaunlich für Kids, die Zuhause von iPhone und Playstation umgeben sind und sich im Unterricht kaum 10 Minuten mit einer Aufgabe auseinandersetzen können. Nun haben sie alle ihr Stück Stoff in der Federtasche und dürfen es im Unterricht auf den Tisch legen und nach Bedarf benutzen. Ich bin gespannt auf den Effekt und darauf, was die Kollegen berichten.

Achtsamkeitsübungen stehen und fallen meiner Meinung nach damit, ob es die Lehrkraft mit der notwendigen Ernsthaftigkeit vermittelt. Sicher gibt es Schüler die stöhnen und sagen nicht schon wieder... Das tun sie bei Mathe und Englisch aber auch 😊