



LUGERT
AKADEMIE

Achtsamkeit und Resilienz: Strategien für einen stressfreien Schulalltag

Tanja Draxler

1. Theorie

1.1 Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der modernen Psychologie und des alltäglichen Lebens gerückt. Es bezieht sich auf das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne ihn zu bewerten oder zu beurteilen. Die Achtsamkeitspraxis ist ein Weg, um den gegenwärtigen Augenblick zu erfahren und tiefer mit sich selbst und seiner Umwelt in Verbindung zu treten.

Die Bedeutung der Achtsamkeit liegt darin, dass sie uns hilft, aus dem Autopilot-Modus des Alltags auszusteigen und bewusster zu leben. Indem wir uns des gegenwärtigen Momentes gewahr werden, können wir uns von Sorgen über die Zukunft oder Gedanken über die Vergangenheit lösen und stattdessen das Hier und Jetzt vollständig erfahren. Dies führt zu einer erhöhten Aufmerksamkeit, Klarheit und Präsenz in unserem Leben.

Die Achtsamkeitspraxis kann auch dazu beitragen, mit Stress, Angst und anderen Herausforderungen des Lebens besser umzugehen. Durch das Entwickeln von Achtsamkeit lernen wir, schwierige Emotionen und Situationen mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz zu bewältigen. Dies kann zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer besseren psychischen Gesundheit führen.

Wir unterscheiden zwischen formellen und informellen Achtsamkeitsübungen.

1.2 Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit eines Individuums, Krisen, Widrigkeiten und herausfordernde Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen, sich davon zu erholen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Diese psychische Widerstandskraft ermöglicht es, sich an veränderte Umstände anzupassen, ohne dabei langfristige Beeinträchtigungen in der psychischen Gesundheit zu erfahren.

Eine resilient agierende Person zeigt die Fähigkeit, auf Belastungen und Stressoren mit Flexibilität und effektiven Anpassungsstrategien zu reagieren. Dies schließt die Fähigkeit ein, Ressourcen zu mobilisieren, soziale Unterstützung zu nutzen und emotionale Intelligenz zu entwickeln. Resilienz bedeutet nicht nur die Überwindung von Schwierigkeiten, sondern auch persönliches Wachstum und Entwicklung durch die Bewältigung von Herausforderungen.

Eine resilient orientierte Lebenshaltung beinhaltet die Akzeptanz von Veränderungen, die Suche nach Lösungen, die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit, aus negativen Erfahrungen zu lernen. Resilienz ist somit mehr als bloße Überlebensfähigkeit; sie umfasst die kontinuierliche Anpassungsfähigkeit und den Aufbau von psychischer Stärke, um das langfristige psychosoziale Wohlbefinden zu fördern.

1.3 Proaktivität

Wir können bestimmen, wenn Reize von Außen auf uns zukommen, wie unsere Reaktion darauf ausfällt. Wir können uns immer wieder aufs Neue entscheiden.

Proaktive Menschen ergreifen die Initiative, indem sie sich für ihr Leben selbst verantwortlich fühlen. Wenn das Wetter schlecht ist, lässt sich ein proaktiver Mensch nicht davon beeinflussen. Es gibt in Dänemark das Sprichwort „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur die falsche Kleidung“. Proaktive Menschen tragen ihr eigenes Wetter in sich. Sie handeln aus ihren eigenen inneren Werten heraus. Wenn ein proaktiver Mensch von einem anderen schlecht behandelt wird, nimmt dies nicht unmittelbar Einfluss auf sein inneres Erleben. Er kann sich trotz der äußeren Reaktionen gut fühlen.

Im Gegenteil dazu werden reaktive Menschen von den Umständen, Gefühlen, den Bedingungen und ihrer Umwelt getrieben. Wenn das Wetter gut ist, dann fühlen sie sich gut. Wenn das Wetter schlecht ist, dann beeinflusst das ihr Verhalten und ihr Befinden. Sie sind abhängig von ihren Mitmenschen und den äußeren Umständen.

Natürlich werden auch proaktive Menschen auf die eine oder andere Weise durch die Bedingungen aus ihrer Umwelt beeinflusst. Aber nicht im selben Ausmaß. Ihre Reaktion ist mehr eine Wahl oder eine Antwort, die sie auf diese Bedingungen geben, nicht nur eine unbewusste Reaktion. Dazu braucht es einen klaren Geist und eine innere Klarheit, damit wir die Lücke zwischen Reiz und Reaktion wahrnehmen, die Wahrheit erkennen und diese bewusste Entscheidung treffen können.

2. Praktische Umsetzung

2.1 Blick öffnen

Wenn wir unter Stress stehen, neigen wir dazu, einen Tunnelblick zu bekommen. Wir blenden unbewusst die Umgebung aus. Das macht auf jeden Fall Sinn. Denn in Notsituationen geht es darum, rasch zu handeln und z. B. so schnell wie möglich einen Fluchtweg zu finden. Oft bleiben wir jedoch in diesem Muster hängen oder verfallen diesem, wenn keine echte Notfallsituation vorhanden ist. Stress wird aufgrund unterschiedlicher angelernter Muster innerlich wahrgenommen. Es hilft in diesem Fall, sich im Raum zu orientieren und die Wahrnehmung zu erweitern, um so auf sanfte Art und Weise ins Hier und Jetzt zurückzukommen.

Du kannst diese Übung überall machen. Direkt im Klassenzimmer, zu Hause im Wohnzimmer, während einem Telefongespräch, an der Ampel im Auto, im Supermarkt an der Kasse oder einfach dann, wenn du dich gestresst fühlst.

Orientierung im Raum

- Egal wo du gerade bist, komme etwas zur Ruhe.
- Lenke deine Aufmerksamkeit nach außen in deine Umgebung.
- Lasse deinen Blick schweifen. Bleibe bei einem Gegenstand mit deinen Augen hängen.
- Benenne den Gegenstand. Du sagst innerlich oder auch laut: „Ich sehe die Vase.“ Oder „Ich sehe den Kasten“.
- Es kann alles Mögliche sein, das du siehst und benennst, wie z. B. ein Baum, eine Wolke oder ein Bilderrahmen.
- Sobald du einen Gegenstand benannt hast, wanderst du mit deinen Augen weiter, bleibst wieder irgendwo hängen und benennst den Gegenstand wieder.
- Mache so lange weiter, bis du eine angenehme Veränderung in dir wahrnimmst.

Vielleicht spürst du, dass du einen tiefen Atemzug nimmst oder tiefer und langsamer zu atmen beginnst. Oder dein Blick schärft sich, du siehst klarer. Oder du erkennst Dinge um dich, die du zum ersten Mal bewusst wahrnimmst. Oder vielleicht spürst du, dass du dich zu entspannen beginnst. Wichtig ist, dass du bei dieser Übung den Gegenstand nicht bewertest. Sobald du bewertest, gehst du in den kleinen Verstand. Wir sind es gewohnt immer alles zu bewerten. Übe dich darin, es nicht zu tun.

Ebenso wichtig ist, dass du keine Assoziationen zu einem bestimmten Gegenstand herstellst. Das heißt, wenn Erinnerungen auftauchen, folge diesen Gedanken nicht. Es könnte z. B. sein, dass dich eine Vase, die im Raum steht, an deine Mutter erinnert, weil du sie von ihr geschenkt bekommen hast. Auch hier gehst du wieder ins Denken und die Übung würde unterbrochen werden. Bleibe bei vorurteilsfreiem Betrachten der Gegenstände, ohne sie zu bewerten oder ohne in eine Erinnerung abzuschweifen – so gut es eben geht. Und wenn deine Gedanken sich melden oder du einer Erinnerung nachhängst, beobachte dies und bringe deine Aufmerksamkeit liebevoll zu der Übung zurück.

2.2 Mini-Meditation mit dem Energiepunkt „Meer der Ruhe“

Der Akupressurpunkt „Meer der Ruhe“ in der Mitte deines Brustbeines wird eingesetzt bei Ängstlichkeit und Angstzuständen, zum Abbau von Nervosität, bei Beklemmungen, Hysterie und anderen emotionalen Störungen.

Er befindet sich drei Daumenbreit oberhalb der Basis des Knochens. In Verbindung mit beruhigenden Affirmationen kann er zwischendurch oder auch in angstauslösenden Situationen zu innerer Ruhe führen.

So funktioniert's:

- Lege zwei oder drei Finger einer Hand in die Mitte des Brustbeines auf den Energiepunkt „Meer der Ruhe“.
- Massiere mit den Fingerkuppen sanft im Uhrzeigersinn den Energiepunkt.
- Atme währenddessen lange und langsam tief ein und aus, um die Wirkung zu intensivieren.
- Sprich dabei innerlich folgende Worte innerlich oder laut:

Ich atme Ruhe ein...

und inneren Frieden aus.

- Bleibe dabei, solange es dir hilft und bis sich innere Ruhe einstellt.

Dann öffne deine Augen, dehne und strecke dich ein wenig, nimm ein paar tiefe Atemzüge und kehre zu deinem Alltagsgeschehen zurück.

2.3 Selbstfürsorge-Pause

Diese Übung lädt dich ein, dich immer wieder im Alltag mit dir selbst zu verbinden. Nimm dir jeden Tag zwischendurch einige Momente Zeit für eine kurze Atempause.

Spüre, wie du ein- und ausatmest und beobachte einfach den natürlichen Fluss deines Atems, ohne ihn zu kontrollieren.

Stelle dir während dieser Atempause folgende Fragen:

- Wie geht es mir gerade in diesem Moment? Nimm wahr, welche Emotionen und Gefühle in dir präsent sind, ohne sie zu bewerten.
- Was brauche ich in diesem Moment? Höre in dich hinein und spüre, welche Bedürfnisse und Wünsche sich zeigen.
- Wie kann ich mir selbst jetzt liebevoll begegnen? Überlege, wie du dich in diesem Moment selbst unterstützen und achtsam mit dir umgehen kannst.

Nimm dir Zeit für diese Selbstverbundenheit und erlaube dir, deine Bedürfnisse wahrzunehmen. Sei liebevoll mit dir selbst und gib dir die Aufmerksamkeit und Fürsorge, die du verdienst. Probiere es am besten gleich jetzt aus.

2.4 Mini-Gehmeditation

Selbst im hektischen Schulalltag kann eine kurze Gehmeditation als wirkungsvolle Achtsamkeitspraxis integriert werden, um Stress abzubauen und die innere Ruhe zu stärken.

Hier ist eine angepasste Version für Lehrer:

Kurze Pausen nutzen

Nutze kurze Pausen zwischen den Unterrichtsstunden oder während der Planung, um eine kurze Gehmeditation einzubauen. Es müssen keine langen Strecken zurückgelegt werden – ein paar bewusste Schritte genügen.

Bewusstes Aufstehen

Beim Aufstehen vom Schreibtisch oder wenn du das Klassenzimmer verlässt, nimm dir einen Moment für bewusste Atemzüge. Hebe dabei einen Fuß an und setze ihn langsam wieder ab.

Verbindung mit der Erde

Stelle dir bei jedem Schritt vor, dass du die Erde mit deinen Füßen küsst. Dies kann metaphorisch darauf hinweisen, wie du liebevoll und achtsam mit der Umgebung und den Menschen um dich herum interagierst. Thich Nhat Hanh empfahl, dieses Bild in die Gehmeditation zu integrieren, so gelingt sie noch viel leichter.

Achtsamkeit bei der Fortbewegung

Auch während kurzer Wege innerhalb der Schule kannst du bewusste Schritte praktizieren. Achte darauf, nicht zu hetzen, sondern setze die Füße bewusst auf den Boden.

Achtsamkeit vor dem Unterricht

Nutze die Gehmeditation als Möglichkeit, dich vor dem Unterricht zu zentrieren. Dies kann dazu beitragen, mit mehr Ruhe und Präsenz in den Klassenraum zu gehen.

Die Idee ist, dass die Gehmeditation auch mit wenigen bewussten Schritten in den Tagesablauf eingefügt werden kann. Diese kurzen Achtsamkeitsmomente können helfen, den Fokus zu schärfen, Stress abzubauen und eine positive Atmosphäre im hektischen Schulalltag zu fördern.

2.5 Fünf Minuten Achtsamkeit

Diese Achtsamkeitsübung kann Lehrern dabei helfen, im Schulalltag Stress abzubauen und sich aufmerksamer auf ihre Aufgaben und Schüler zu konzentrieren.

Vorbereitung

Suche einen ruhigen Ort, wo du für einen kurzen Moment ungestört bist, sei es in deinem Klassenzimmer, Büro oder einem anderen Raum. Setze dich bequem auf einen Stuhl oder ein Sitzkissen, halte deine Haltung aufrecht, aber entspanne deine Schultern.

Achtsame Atmung

Schließe sanft deine Augen oder lasse deinen Blick ruhen, ohne aktiv etwas anzustarren. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre bewusst, wie du ein- und ausatmest. Konzentriere dich auf den natürlichen Fluss deines Atems, ohne ihn zu kontrollieren.

Gedankenbeobachtung

Erlaube Gedanken, in deinem Geist aufzutauchen, ohne dich an sie zu klammern oder sie zu bewerten. Betrachte sie wie vorbeiziehende Wolken am Himmel. Bring deine Aufmerksamkeit sanft immer wieder zum Atem zurück, wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen.

Körperliche Wahrnehmung

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Spüre, wie er auf dem Stuhl sitzt, fühle die Berührung des Bodens unter deinen Füßen. Beachte eventuelle Anspannungen und versuche, diese bewusst zu lösen.

Dauer: Nimm dir für diese Übung nur 5 Minuten Zeit, besonders wenn du sie während einer kurzen Pause zwischen den Unterrichtsstunden durchführst.

Rückkehr zur Gegenwart

Öffne nach einigen Minuten langsam deine Augen. Nimm dir einen Moment, um wieder bewusst in die Umgebung um dich herum zurückzukehren. Diese achtsamkeitsbasierte Übung kann dir helfen, dich in kurzen Pausen zu erden, Stress abzubauen und mit erhöhter Aufmerksamkeit und Gelassenheit in den Unterricht zurückzukehren. Beachte, dass Achtsamkeitspraktiken regelmäßig geübt werden sollten, um ihre vollen Vorteile zu erfahren.

2.6 Stärkung deiner Resilienz durch Positives Reframing:

„Die Kraft deiner Perspektive“

Denke an eine Herausforderung Reflektiere über einen konkreten stressigen Moment im Schulalltag. Es könnte eine schwierige Interaktion mit einem Schüler, Elternteil oder Kollegen sein.

Identifiziere negative Gedanken

Notiere kurz die negativen Gedanken, die mit dieser Situation verbunden sind. Achte darauf, wie diese Gedanken deine emotionale Verfassung beeinflussen.

Halte bewusst inne

Nimm dir einen Moment für bewusste Atemzüge, um dich zu zentrieren. Atme tief ein und aus, um einen klaren Kopf zu bekommen.

Positive Umformulierung

Betrachte die Situation aus einer anderen Perspektive. Frage dich: Gibt es positive Aspekte oder mögliche Lektionen aus dieser Erfahrung? Wie könnte diese Herausforderung zu persönlichem Wachstum führen?

Formuliere positive Gedanken

Formuliere nun alternative, positive Gedanken zu der Situation. Zum Beispiel, anstatt zu denken „Das war ein Misserfolg“, könntest du denken „Ich habe wertvolle Erfahrungen gesammelt, die mir helfen können, in Zukunft besser damit umzugehen“.

Stärke durch Erkenntnis

Reflektiere, wie sich deine Perspektive verändert hat, nachdem du die Situation positiv umformuliert hast. Beachte, wie sich dies auf deine emotionale Reaktion auswirkt.

Integriere es in deinen Alltag

Trage diese positive Denkweise bewusst in deinen Alltag ein. Versuche, bei zukünftigen Herausforderungen sofort nach positiven Aspekten oder Lektionen zu suchen. Diese Übung soll nicht nur deine Resilienz fördern, indem sie dich lehrt, Herausforderungen positiver zu betrachten, sondern auch deine mentale Flexibilität und eine optimistischere Denkweise im stressigen Schulalltag unterstützen.

3. Übungen für die Kinder in der Klasse

3.1 Ziehharmonika

Die Kinder positionieren sich aufrecht. Sie stellen sich vor, dass sie in Brusthöhe vor ihrem Körper eine kleine Ziehharmonika halten. Indem sie die Ziehharmonika weit auseinanderziehen, breiten sie dabei ihre Arme nach rechts und links aus und nehmen dabei tief Luft.

Anschließend ziehen sie die Ziehharmonika behutsam wieder zusammen und schließen dabei ihre Arme vor ihrem Brustkorb. Die Luft verlässt ihren Körper allmählich, während sie langsam und vollständig ausatmen.

Die Öffnung des Brustkorbs und die ruhigen Armbewegungen werden als angenehme Signale für Entspannung empfunden.

3.2 Pfeife mir etwas vor

Pfeifen gehört zu den lustigsten Atemübungen. Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind pfeift dem anderen sein Lieblingslied vor. Das andere Kind versucht das Lied zu erraten. Danach wird gewechselt. Pfeifen ist Jogging für Mund, Wangen und Zunge. Die Entspannung der Kiefermuskulatur- und gelenke wird bis in die Emotionsareale des Gehirns weitergeleitet. Durch das verlangsamte Ausatmen, kehrt Ruhe und Freude ein.

Am Schluss stellen sich alle im Kreis auf und pfeifen gemeinsam ein Abschlusslied.

3.3 Blumen-Atmung

Material: evtl. für jedes Kind ein Chiffontuch

Die Kinder nehmen ihre Hände vor ihr Herz, die Handflächen zeigen zueinander. Beim Einatmen öffnen sie behutsam ihre Hände, wobei die Handgelenke zusammenbleiben, als ob sich die Blüten einer Blume entfalten würden. Beim Ausatmen schließen sie wieder ihre Hände, und die Blütenblätter falten sich sanft. Es ist hilfreich, dabei langsam zu atmen, insbesondere das Ausatmen sollte in einem ruhigen Tempo erfolgen.

Eine besondere Note erhält die Blumenatmung, wenn zwischen den Handflächen ein Chiffontuch zusammengeknüllt und versteckt wird. Beim Einatmen öffnen sich erneut die Hände, und das Chiffontuch, welches die Blume repräsentiert, entfaltet sich. Beim Schließen der Hände während des Ausatmens verschwindet das Chiffontuch wieder zwischen den Handflächen.

Wenn die Kinder im Kreis stehen und verschiedene Farben von Chiffontüchern in ihren Händen halten, entsteht ein besonders schönes Bild.

3.4 Mit Energie auffüllen

Selbst Müdigkeit kann oft zu Unruhe und Stress führen, besonders wenn wir eigentlich konzentriert arbeiten sollten. Wenn bei den Kindern starke Müdigkeit aufkommt, können wir den Energietank mit neuer Kraft wieder aufladen. Die Kinder formen ihre Hände vor ihrem Körper zu einer Schale.

Gedanklich füllen sie die Schale mit Energie. Anschließend heben sie die Schale zu ihrem Mund, legen die Hände an ihre Lippen und schlürfen langsam und hörbar die Energie aus der Schale. Danach legen sie ihre Hände auf ihren Unterbauch und spüren, wie die Energie dort ankommt und sich angenehm im Bauchraum ausbreitet.

Die Bewegungen werden am besten sehr langsam ausgeführt. Diese achtsame Pause zwischendurch unterstützt das Gehirn und das Nervensystem dabei, sich zu regenerieren und neue Energie zu finden.

3.5 Gut geschützt in den Tag

Unser Zentralmeridian verläuft entlang der Vorderseite des Oberkörpers. Ganz genau verläuft er auf der Körpervorderseite vom Schambein bis zur Unterlippe.

Es ist angenehm, den Verlauf des Zentralmeridians nachzuverfolgen. Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn wir ein Gefühl der Sicherheit aufbauen möchten, neue Energie tanken wollen oder uns müde und niedergeschlagen fühlen.

Stell dir vor, du schließt den Reißverschluss deiner Jacke. Streiche mit deinen Händen von unten nach oben entlang des Zentralmeridians, um die Energie in die gewünschte Richtung zu lenken. Bewege deine Hände langsam entlang der Vorderseite deines Körpers bis zur Unterlippe. Wiederhole dies mehrmals.

Du kannst auch etwas schneller nach oben streichen und die Bewegung nicht an der Unterlippe stoppen, sondern sie schwungvoll weiter nach oben führen. Öffne dabei deine Hände bei den Lippen und hebe sie in Richtung Himmel.

Atme ein, wenn du nach oben streichst, und atme aus, wenn deine Hände sich in Richtung Himmel öffnen und den höchsten Punkt erreichen. Gut geschützt kannst du nun in den Tag starten.