

Workshop 11

## „Achtsamkeit“ im Schulunterricht – wie sie angewendet wird und was sie bewirken kann

- **Achtsamkeit** : Wurzeln u.a. in der buddhistischen Psychologie. Unterscheidet sich vom Alltagsbewusstsein. Passive, wache Präsenz.
  - > **Innere Achtsamkeit**: Erhöhte, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, die in der Intensität des Erlebens variieren kann. Wahrnehmen aus der Instanz des „inneren Beobachters“, der mit den betrachteten Zuständen nicht identifiziert ist. Gegenwärtiges Erleben kann so in den verschiedenen Modalitäten, wie Gedanken, Bilder, Phantasien, Impulse, körperliche u. emotionale Befindlichkeit, wahrgenommen werden. Achtsames Beobachten in diesem Sinn ist nicht bewertend, kritisierend oder be-/verurteilend, sondern neugierig aufnehmend, erkundend, passiv wach. Wichtig: je langsamer (Zeitfaktor, Geschwindigkeit) desto differenzierter, umfangreicher und zugänglicher wird das Erleben.
  - > **Achtsame Wahrnehmung nach Außen**: wie oben beschrieben, nur andere Richtung. Hinweis: nicht fokussierende sondern weite Wahrnehmung; sich treffen, beeindruckt lassen. Stichwort: „Tracking“, d.h. Spuren lesen bzw. entdecken.
- **Förderliche innere Haltungen** (kleine Auswahl):
  - Ich respektiere dich
  - Ich vertraue dir / ... in deine Fähigkeiten
  - Ich bin für dich da
  - Ich stell dir mein Potenzial, Wissen, zur Verfügung
  - Du bist mir wichtig
  - Ich bin bereit dich zu hören
  - Ich nehme dich ernst
  - Du bist ein wertvoller Mensch
  - Ich nehme dich wie du bist
  - Du kannst dich auf mich verlassen
  - Ich bin offen und ehrlich mit dir
- **Beziehungspflege in der Lehrer-Schüler-Beziehung / Kommunikation / Interaktion**:

Grundlegend von Bedeutung ist das Bewusstsein des Lehrers über sich selbst, die wesentlichen Abläufe in seinem Erleben und Verhalten, sowie seine Freiheitsgrade sich selbst zu „steuern“.

Förderlich für eine gute Lehrer-Schüler-Beziehung: neugierig sein den Anderen in seiner Einzigartigkeit kennen und verstehen zu lernen. Den Schüler in seiner Welt / seinem Erleben, seiner aktuellen Befindlichkeit, ... achtsam wahrnehmen, besuchen, abholen – d.h. Kontakt machen zum gegenwärtigen Erleben des Schülers, einbeziehen, ok machen oder auch angemessene Orientierung geben, Grenzen sichtbar machen. Sich dafür Zeit nehmen!

Verletzendes Verhalten von Schülern in der Interaktion nicht persönlich nehmen (so weit möglich), sondern „Ausschau halten“ nach der Not oder den Bedürfnissen, Motivationen ..., die dahinter stehen und diese in die Interaktion einbeziehen. Stichworte: empathisch sein, respektvoll, anerkennend, würdigend, wertschätzend, authentisch, ehrlich, offen, ....

  - > **Gewaltlosigkeit in der Kommunikation**: Druck erzeugt Gegendruck! Besser „das Gute im Schlechten“ entdecken, das Potenzial, Ressourcen/Talente aufspüren und sichtbar machen. Förderliche innere Haltungen pflegen. Kooperation anbieten und einladen anstatt Machtspiele / -kämpfe zu etablieren. Sicherheitsgefühl fördern, Vertrauen schenken und helfen Vertrauen zu entwickeln.
- **Literatur**:
  - > **Weiss, Harrer, Dietz**: Das Achtsamkeitsbuch, Klett-Cotta 2010
  - > **Altner**: Achtsam mit Kindern leben: Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten – Ein Entdeckungsbuch. Kösel 2009
  - > **Kaltwasser**: Achtsamkeit in der Schule. Stille Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Beltz 2008
  - > **Rosenberg**: Gewaltfreie Kommunikation – Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Junfermann 2003