

## Achtsamkeit macht Schule

7.40 Uhr Schulbeginn in einer Gesamtschule. Eine Hälfte der Klasse 6b hat heute Unterricht. Einer nach dem anderen kommt in den Klassenraum – alle tragen einen Mundschutz. Etwas irritiert schauen sich die Schüler\*innen um, ihr Klassenraum sieht irgendwie anders aus. Dann sehen sie die Namensschilder und bald haben alle ihren Platz gefunden.

Kaum sitzen sie, kommen auch die ersten Fragen: „Müssen wir die Masken anbehalten?“; „Was machen denn jetzt die anderen?“; „Wie lange soll das eigentlich so weitergehen?“. Die Lehrerin spürt die Verunsicherung und Unruhe. So kann und mag sie den Unterricht nicht beginnen. „Wir werden uns ausreichend Zeit nehmen, um all eure Fragen zu beantworten. Doch zunächst bitte ich euch, die Masken abzulegen. Setzt euch aufrecht hin, schließt die Augen und seid ganz still. Ich gebe euch jetzt eine Minute, um genau hinzuhören, welche Geräusche ihr wahrnehmt – hier im Klassenraum oder auch von außen.“ Schon bald kann sie beobachten, wie alle ruhiger werden.

Ein Signal beendet diese Phase. Die Lehrerin bittet die Schüler\*innen, die Augen wieder zu öffnen. „Reibt die Hände aneinander, schaut euch im Raum um und seht dann nach vorne.“ Jetzt folgt ein reger Austausch darüber, welche Geräusche gehört wurden: „Draußen ist jemand über den Flur gelaufen.“ – „Ich habe ein Auto gehört.“ – „Jemand hat mit den Füßen gescharrt.“ – „Ich habe die Uhr gehört.“ – „Mein Herz hat so laut gepocht.“

Auch die Lehrerin beteiligt sich an dieser Runde. Erstaunlich, was alles zusammenkommt. Eigentlich ist nicht viel passiert – und doch fühlt es sich anders an. Die Schüler\*innen sind aufmerksam, gesammelt, aufnahmebereit: Der Unterricht kann beginnen.

So oder so ähnlich könnte der Schulalltag mit Achtsamkeit gestaltet werden – innehalten, sich Momente der Stille erlauben, die Aufmerksamkeit lenken und damit beste Voraussetzungen schaffen, um sich auf einen gemeinsamen Arbeitsprozess einlassen zu können.

- ➔ Mehr darüber, wie Achtsamkeit den Unterricht und die persönliche Entwicklung der Kinder bereichern kann, folgt im nächsten Beitrag.

### Weiterführende Literatur:

Nina Hock, Barbara Innecken: Kinesiologie – Bildkarten für Kinder, Don Bosco 2018.  
Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001.  
Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Beltz 2017.  
Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008.  
Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, VAK 2018.  
Maja Storch: Embodiment, Bern 2006.  
Klaus Zierer: Hattie für gestresste Lehrer, Oktober 2014.