

## Achtsamkeit für Lehrer\*innen

**Sie sind Lehrer\*in wollen eine Achtsamkeitsübung zuerst selbst ausprobieren, bevor sie mit den Kindern loslegen?**

Lions-Quest weiß um die vielfältigen Aufgabenbereiche der Lehrkräfte, um die vielen herausfordernden Situationen im schulischen Alltag. Durch die Untersuchungen von Hattie wurde noch einmal nachdrücklich bestätigt: Auf den Lehrer bzw. die Lehrerin kommt es an! Die Art und Weise, wie er oder sie Beziehung leben kann, Unterricht gestalten und die Welt durch die Augen der Schüler\*innen betrachten kann, hat erhebliche Auswirkungen auf die Effizienz von Lehren und Lernen (s. Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim und Basel 2008, S.98).

Deshalb gilt unsere Aufmerksamkeit zuerst Ihnen, den Lehrer\*innen, bevor wir Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Achtsamkeitsschulung mit den Kindern oder Jugendlichen durchführen.

Wir stellen Ihnen eine **Übung** vor, die bestens geeignet ist, Sie in **Kontakt mit sich selbst zu bringen, mit Ihren Ressourcen im Hier und Jetzt**. Diese Übung hat sich vielfach bewährt, da sie ohne großen Aufwand, ohne Vorkenntnisse in wenigen Minuten zum Arbeitsbeginn durchgeführt werden kann. Schnell werden Sie den kleinen Text verinnerlicht haben und brauchen keine Vorlage mehr. Auch hier gilt: **Einfach mal ausprobieren und sehen, wie man damit klarkommt.**

Viel Freude beim Üben!

### Zum Tagesbeginn

– zwischen Abschied von zu Hause und Eintritt in die Schule

1. Ich werde mir bewusst, wie ich mich fühle, wenn ich an die bevorstehende Begegnung mit Kindern und Kolleg\*innen denke.  
Ich registriere und akzeptiere die Stimmung genauso wie sie ist.  
**„So geht’s mir damit.“**
2. Ich lenke jetzt meine Aufmerksamkeit auf die **Atmung**.  
Mehrere Male sage ich mir innerlich:  
**„Ich atme ein – Pause – Ich atme aus – Pause.“**
3. Ich richte jetzt den Fokus auf meine **Füße**.  
Ich spüre, wo sie Kontakt in den Schuhen haben.  
Ich bewege meine Zehen, meine Füße und spüre von innen, wie es ihnen geht.
4. Jetzt spüre ich meine **Hände**.  
Ich balle sie zu Fäusten, ich strecke die Finger.  
Ich spüre nach, wie sich meine Hände von innen anfühlen.
5. Ich denke jetzt an meinen **Nacken**, meinen **Hals**, meinen **Kopf** und spüre auch hier nach, wie sich alles anfühlt.
6. Ich lenke jetzt meine Aufmerksamkeit wieder auf den **Atem**.  
Ich sage mir innerlich 3x: **„Ich atme ein-Pause-Ich atme aus-Pause“**  
Jetzt sage ich mir innerlich beim Einatmen: **„Ich bin ganz ruhig.“**  
und beim Ausatmen: **„Ich lächle mir zu.“**



Jetzt sage ich mir innerlich beim Einatmen: „**Ich spüre diesen Moment.**“ und beim Ausatmen: „**Ich weiß, es ist ein guter Moment.**“

7. Ich werde mir bewusst, wie ich mich jetzt fühle.  
„**Es ist gut so! Ich bin bereit!**“

Wir möchten Sie ermutigen, gleichzeitig selbst zu lernen und Kinder bei ihrem Lernprozess anzuleiten und zu begleiten.

→ Erste Übungen mit der Klasse folgen im nächsten Schritt.

#### **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.