

Echte Achtsamkeit erfordert, dass wir den Kindern wirklich zuhören und ihre Gefühle verstehen.

Wahre Achtsamkeit schließt die Anerkennung und das Angehen von Ungerechtigkeiten und Problemen wie Rassismus ein.

Achtsamkeit effektiv in den Schulalltag zu integrieren bedeutet, sie in alle Handlungen und Entscheidungen einzubeziehen.

Für verschiedene Jahrgangsstufen gibt es angepasste Methoden, die Schülern helfen, sich selbst zu regulieren, Stress abzubauen und emotionale Resilienz zu entwickeln.

Für **Kindergarten- bis Zweitklässler** bedeutet das, Achtsamkeit durch Spiel und körperliche Aktivität zu vermitteln.

Beispiele zur Umsetzung / Methoden:

- Herstellen einer Glitzerflasche
- Atemübungen mit einem Ballon auf dem Bauch
- Ziehen von Gefühlskarten
- Hören und Erkennen verschiedener Klänge



Für die **dritten bis fünften Klassen**, in denen die Schüler beginnen, ihre kognitive Fähigkeiten weiterzuentwickeln, kann Achtsamkeit mit kritischem Denken verknüpft werden.

Beispiele zur Umsetzung / Methoden:

- Die "Stille Minute" zu Beginn oder Ende einer Klasse
- Geführte Meditationen
- Achtsames Zuhören
- Sinneswahrnehmungsübungen



In den **sechsten bis achten Klassen** sind Schüler:innen oft verstärkt mit persönlichen und schulischen Herausforderungen konfrontiert.

Beispiele zur Umsetzung / Methoden:

- Körper-Scans
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsames Atmen



Die Einführung von Achtsamkeitspraktiken gibt den Schülern Werkzeuge an die Hand, mit denen sie lernen, sich selbst zu regulieren und ihre Emotionen besser zu verstehen.

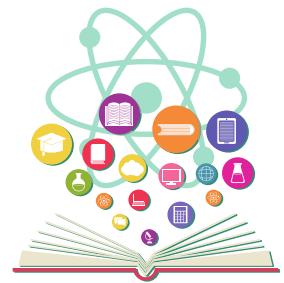
Wenn Schüler selbst **Achtsamkeitsleiter** werden ...

Stärkt dies ihr Selbstvertrauen und ihre sozialen Fähigkeiten. Indem ältere Schüler Achtsamkeitsstunden für jüngere Schüler leiten, wird ein Gemeinschaftsgefühl gefördert und die jüngeren Schüler profitieren von den Erfahrungen ihrer älteren Mitschüler.

Die **Einbindung der Schüler in den Gestaltungsprozess** ihres Lernens ist entscheidend, damit sie lernen, ihr Lernen selbst zu steuern. Dies fördert ihre Motivation, ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung und stärkt ihre Rolle als aktive Teilnehmer an ihrer eigenen Bildung.

Gestaltung des Lernumfelds, das zur Achtsamkeit einlädt:

- Ruhige Ecken
- Entspannungsmusik
- Gestaltung von Klassenräumen, die Bewegung und Interaktion fördern.

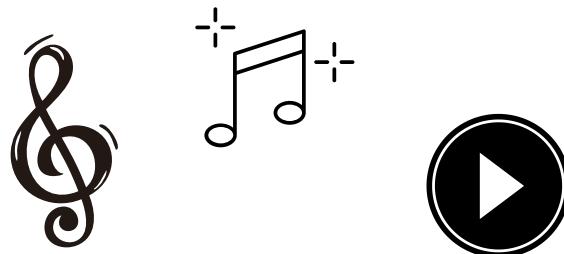


Studien haben gezeigt, dass die physische Umgebung, in der gelernt wird, erheblichen Einfluss auf die kognitive und emotionale Entwicklung der Schüler hat.

Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag ist ein kontinuierlicher Prozess, der Flexibilität und Engagement von Lehrkräften erfordert.

Durch regelmäßige Fortbildungen, gemeinschaftliche Praxis und die Entwicklung von Schulprogrammen, die Achtsamkeit fördern, können Lehrpersonen eine dauerhafte und wirksame Veränderung in der Bildungslandschaft bewirken.





Ein gutes Lernumfeld im Klassenzimmer, das sowohl ruhige Ecken für Entspannung als auch Möglichkeiten für Bewegung bietet, kann erheblich zur Konzentration und zum Wohlbefinden der Schüler beitragen.

Richte zusammen mit deinen Schülerinnen und Schülern eine ruhige Ecke im Klassenzimmer ein:

- Überlege zusammen mit den Schülerinnen und Schülern, wo der beste Platz für eine ruhige Ecke ist.
- Die Schülerinnen und Schüler könnten Folgendes mitbringen, falls zu Hause vorhanden:
  - Kissen
  - Yogamatte, dünne Matratze, Bambusmatte
  - Pflanzen
- Die Schülerinnen und Schüler könnten beruhigende Bilder malen. Was sind beruhigende Farben? Motive,...
- Schülerinnen und Schüler könnten entspannende Musik (Playlists) finden.



## Nimm dir das vor:

- 1. Morgenritual etablieren:** Beginne den Schultag mit einem achtsamen Morgenritual, um Achtsamkeit fest im Alltag der Schülerinnen zu verankern. Dies kann eine stille Minute, eine kurze Meditation oder eine Reflexionsrunde sein, die den Tag positiv einleitet.
- 2. Kurze Achtsamkeitsübungen einführen:** Integriere regelmäßig kurze Übungen wie Atemübungen oder Körper-Scans, um den Schüler:innen zu helfen, sich zu entspannen und zu regulieren. Diese Übungen können je nach Altersstufe angepasst werden, um spielerisch oder meditativ zu wirken.
- 3. Achtsamkeit vorleben:** Sei als Lehrkraft ein Vorbild in Achtsamkeit. Durch deine eigene Praxis schaffst du eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre, die den Schüler:innen zeigt, wie wichtig Achtsamkeit im Alltag ist.
- 4. Achtsamkeitsleiter fördern:** Ermutige ältere Schüler:innen, Achtsamkeitsstunden für jüngere Klassen zu leiten. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen und fördert das Gemeinschaftsgefühl.
- 5. Ruhige Lernumgebung gestalten:** Schaffe eine Lernumgebung, die Achtsamkeit unterstützt, z.B. durch ruhige Ecken oder entspannende Musik. Diese Umgebung fördert Konzentration und emotionales Wohlbefinden.
- 6. Schüler:innen einbeziehen:** Lass die Schüler:innen aktiv an Entscheidungen teilhaben und ihr eigenes Lernen mitgestalten. Dies fördert ihre Autonomie und Motivation, und sie lernen, ihre Emotionen und Bedürfnisse besser zu verstehen und zu regulieren.