

ACHTSAMKEIT FÜR LEHRPERSONEN

Der Lehrerberuf ist geprägt von Hektik, Zeitdruck und vielfältigen Anforderungen: Unterrichtsvorbereitung, Elterngespräche, administrative Aufgaben, Kollegium, Familie und die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler. Dabei bleibt die Selbstfürsorge oft auf der Strecke.

Achtsamkeit wird hier als Schlüsselkompetenz vorgestellt – nicht als Trend, sondern als Lebensstil, der hilft, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, Stress abzubauen und gelassener mit Herausforderungen umzugehen.

Die Referentin Julia, Lehrerin und Stressmanagerin, betont: Achtsamkeit bedeutet, bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne Urteil aufmerksam zu sein (Definition nach Jon Kabat-Zinn). Damit gewinnen Lehrpersonen ein Werkzeug, das innere Stabilität und Resilienz stärkt.

Einstieg in die Praxis: Ankommen und Wahrnehmen

Zu Beginn leitete Julia eine kurze Übung an: bequem sitzen, Augen schliessen, dreimal tief durchatmen und den Körper scannen. Dabei können Verspannungen im Nacken, Rücken oder Bauch bewusst wahrgenommen werden.

Die Übung zeigte beispielhaft, was Achtsamkeit ausmacht: Ankommen im Moment, Körperwahrnehmung, Gefühle zulassen. Sie schuf die Basis, um das Thema nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch zu erleben.

Herausforderungen im Lehrerberuf

Lehrkräfte tragen grosse Verantwortung und sind oft im Dauerstress. Typische Belastungen sind:

- Ständiger Fokus auf das Aussen (Schüler, Eltern, Kollegen).
- Dauerhafte To-do-Listen und Vergleiche mit Kolleginnen und Kollegen.
- Zeitdruck und die Erwartung, immer verfügbar zu sein.
- Emotional fordernde Elterngespräche oder Problemschüler.

Diese Dynamik führt häufig dazu, dass Selbstfürsorge zu kurz kommt. Achtsamkeit bietet hier einen Gegenpol: Sie lenkt den Blick nach innen und hilft, Frühwarnsignale von Überlastung zu erkennen, bevor sie in Burnout münden.

ACHTSAMKEIT FÜR LEHRPERSONEN

Wirkung und Chancen von Achtsamkeit

Julia stellte zentrale Wirkungen der Achtsamkeitspraxis heraus:

1. Selbstfürsorge: „Zuerst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzen“ – nur wer für sich sorgt, kann auch für andere da sein.
2. Stressbewältigung: Frühzeitig spüren, wenn Müdigkeit, Erschöpfung oder Infekte auftreten.
3. Verbesserte Lehrer-Schüler-Beziehung: Wer bei sich ist, kann Schülern empathischer begegnen.
4. Bessere Kommunikation: Achtsamkeit fördert Zuhören, Empathie und Verständnis – auch im Kontakt mit Eltern.
5. Mehr Lebensqualität: Dankbarkeit, innere Ruhe und Verbundenheit mit sich selbst und anderen werden gestärkt.

Konkrete Umsetzung im Alltag

Achtsamkeit soll keine zusätzliche Belastung sein, sondern natürlich in den Alltag integriert werden. Beispiele:

- Unterrichtsvorbereitung: Zeitlimits setzen, danach bewusst loslassen.
- Elternarbeit: Ehrlichkeit zeigen, Grenzen setzen, Verständnis üben.
- Problemschüler: Empathie zeigen, aber auch rechtzeitig Hilfe holen und sich abgrenzen.
- Me-Time: Tägliche kleine Pausen, ohne schlechtes Gewissen.
- Mut zur Lücke: Weniger Perfektion, weniger Vergleiche, mehr Akzeptanz.

Achtsamkeitsübungen für Lehrpersonen

Julia stellte eine Vielzahl an Übungen vor – niederschwellig, sofort anwendbar und ohne „esoterischen Ballast“:

Im Alltag integriert:

- Achtsames Zähneputzen: volle Aufmerksamkeit beim Putzen, ohne Abschweifen.
- Achtsames Essen: Geschmack, Konsistenz und Sättigung bewusst wahrnehmen.
- Achtsames Gehen/Autofahren: Schritte oder Bewegungen im Körper spüren.
- Natur lauschen: Geräusche oder Sinneseindrücke bewusst aufnehmen.

ACHTSAMKEIT FÜR LEHRPERSONEN

Für zuhause oder in Ruhe:

- Journaling: Gedanken ungefiltert zu Papier bringen.
- Dankbarkeitstagebuch: Drei Dinge täglich festhalten.
- Atemübungen (Pranayama): Abwechselndes Atmen durch die Nasenlöcher.
- Bodyscan: Körperteil für Körperteil achtsam wahrnehmen, Blockaden lösen.
- Meditation: Atem oder Geräusche beobachten, Gedanken ziehen lassen.
- Yoga: Verbindung von Bewegung, Atmung und innerer Ruhe

Die „Glaskugel“-Übung – ein starkes Bild für den Schulalltag

Besonders eindrücklich war die geführte Meditation mit der „Glaskugel“:

- Jeder stellt sich vor, von einer Glaskugel umgeben zu sein, die nur die eigene Energie enthält.
- Diese Kugel kann mit positiven Kräften (Licht, Leichtigkeit, Fürsorge) gefüllt werden.
- Von aussen klopfen Menschen (Eltern, Schüler, Kollegen) – man bleibt jedoch geschützt und entscheidet selbst, was hineingelassen wird.
- Belastungen oder Konflikte können symbolisch aus der Kugel „hinausgeschmissen“ werden.
-

Diese Technik bietet Lehrpersonen eine wirksame Form von innerem Schutz und Selbstabgrenzung. Sie kann im Alltag durch Anker verstärkt werden, z. B. ein Glasobjekt oder Bild im Klassenzimmer, das an diese innere Ressource erinnert.

Haltung und Mindset

Achtsamkeit bedeutet nicht, noch mehr Aufgaben zu übernehmen oder Stress zu „managen“. Entscheidend ist ein Perspektivwechsel:

- Reduktion statt Addition: weniger Aufgaben, bewusster handeln, Mut zur Lücke.
- Vergleiche loslassen: Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg und Rucksack.
- Verständnis zeigen, ohne alles verstehen zu müssen: Haltung der Gelassenheit gegenüber Eltern, Schülern und Kollegen.
- Kleine Erinnerungen im Alltag: Poster im Lehrerzimmer, kleine Pausenrituale, gegenseitiges Erinnern im Kollegium.

ACHTSAMKEIT FÜR LEHRPERSONEN

Fazit

Achtsamkeit ist kein Luxus, sondern eine Überlebensstrategie im Lehrerberuf. Sie hilft Lehrpersonen, bei sich selbst zu bleiben, Stress zu reduzieren und empathischer zu handeln.

Das zentrale Lernziel lautet:

Mach dich selbst zur Priorität Nummer 1 – sonst tut es niemand.

Mit kleinen Übungen, Symbolen wie der Glaskugel und einem achtsamen Mindset entsteht ein Alltag, der Lehrpersonen stärkt und das gesamte Schulleben bereichert.