

ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

Achtsamkeit im Schulalltag – Zusammenfassung & Umsetzungsideen

1. Warum Achtsamkeit im Schulalltag?

- Grundidee: Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein – ohne Bewertung (nach Jon Kabat-Zinn).
- Nutzen für Schüler*innen:
 - Stressabbau und Selbstregulation
 - Konzentrationssteigerung
 - Förderung von sozial-emotionaler Kompetenz
 - Verbesserung des Wohlbefindens
 - Vorbereitung auf das Leben durch gesunde Bewältigungsstrategien
- Herausforderung: Kinder und Jugendliche leben heute in einer Welt voller Ablenkung (Smartphone, Social Media, Schnelllebigkeit). Achtsamkeit bringt Ruhe und Fokussierung zurück.
- Vorbilderrolle der Lehrperson: „Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.“ Glaubwürdigkeit entsteht, wenn Lehrpersonen selbst Achtsamkeit praktizieren und reguliert auftreten.

2. Einstieg: Wie Achtsamkeit in der Schule eingeführt werden kann

- Alles beginnt bei dir: Eigene Achtsamkeitspraxis ist Grundlage.
- Klassenwahl: Für den Beginn eignet sich eine Klasse mit stabiler Beziehung zur Lehrperson (Kaltwasser). Vertrauen schafft Akzeptanz.
- Rahmung: Achtsamkeit kann als „Forschungsreise zu sich selbst“ eingeführt werden – ähnlich wie bei Naturbeobachtungen, nur nach innen gerichtet.
- Didaktische Reihenfolge:
 - a. Bewegungsübungen (niedrige Einstiegshürde)
 - b. Sinnesübungen (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken)
 - c. Gedankenübungen / Visualisierungen (höchster Anspruch an Konzentration)

ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

3. Konkrete Übungen für den Schulalltag

3.1 Gehmeditation

- Ablauf: Schüler*innen gehen langsam (oder in Varianten schnell/gehetzt) durch den Raum/Schulhof. Lehrperson lenkt Aufmerksamkeit auf Fußabdrücke, Atem, Körperhaltung.
- Ziele:
 - Erdung und Beruhigung
 - Wahrnehmung des Zusammenhangs zwischen Bewegung und Gefühlen
- Variation: Schnell gehetztes Gehen vs. ruhiges, entspanntes Gehen → Reflexion: Wie wirkt sich das auf Körper und Gefühle aus?
- Praxisidee: Vor Prüfungen oder nach Pausen zum Runterkommen.

3.2 Seetang- oder Sturmübung (körperorientiert)

- Ablauf: Schüler*innen stehen fest verwurzelt wie Seegrass, bewegen Arme/Körper im Wind. Erst starker Sturm, dann langsames Beruhigen.
- Ziele:
 - Spannungsabbau durch Bewegung
 - Wahrnehmung von Ruhe nach Auspowern
- Praxisidee: Bei Unruhe im Klassenzimmer einsetzen.

3.3 Rosinenübung (oder mit Gummibärchen)

- Ablauf: Rosine wird mit allen Sinnen wahrgenommen (Sehen, Riechen, Tasten, evtl. Hören, Schmecken). Erst am Ende essen.
- Ziele:
 - Sinnesfokussierung
 - Bewusstes Essen & Geduld
- Praxisidee: Einstieg in das Thema Achtsamkeit; auch mit unterschiedlichen Lebensmitteln möglich.

ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

3.4 Zitronenübung (Vorstellungskraft)

- Ablauf: Geführte Imagination – Schüler*innen stellen sich vor, eine Zitrone zu pflücken, zu riechen, zu schneiden, hinein zu beißen.
- Effekt: Körperliche Reaktionen (Speichelfluss, Gesichtszucken) zeigen, wie stark Gedanken Gefühle beeinflussen.
- Praxisidee: Gut für ältere Schüler*innen, die schon etwas Erfahrung haben.

3.5 Bodyscan

- Ablauf: Aufmerksamkeit wandert durch den Körper – von Kopf bis Fuß oder umgekehrt. Gedanken dürfen abschweifen, Rückkehr durch Körperfokus.
- Ziele:
 - Körperwahrnehmung stärken
 - Gedankenkarussell unterbrechen
- Praxisidee: Als Abschluss einer Lektion oder in ruhigen Momenten.

3.6 Atemübung

- Ablauf: Bewusstes Beobachten von Ein- und Ausatmung, z. B. mit Hand auf dem Bauch oder einem Teddybär.
- Variation (Primarstufe): „Fliegender Teppich“ auf dem Bauch hebt und senkt sich.
- Ziele:
 - Beruhigung
 - Konzentration vor wichtigen Ereignissen (z. B. Tests, Auftritten, Sport).
- Praxisidee: Auch gut mit sportlichen Beispielen (Messi, Ronaldo) für ältere Schüler*innen anschlussfähig machen.

4. Erfolgsfaktoren bei der Umsetzung

- Klein anfangen: 2–3 Minuten reichen. Lieber regelmäßig als einmal lang.
- Rituale schaffen: feste Momente im Tagesablauf, z. B. Stundenbeginn oder nach der Pause.
- Reflexion einbauen: Nach jeder Übung kurze Austauschrunde (Gefühle, Wahrnehmungen benennen). Fördert Sprache und Selbstwahrnehmung.

ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

- Plakatidee: Mit der Klasse sammeln, wann und wo Achtsamkeit hilft (z. B. „vor einem Test“, „wenn ich wütend bin“, „wenn ich nervös bin“). Schülerideen sichtbar machen.
- Lehrperson profitiert selbst: Übungen wirken auch auf die eigene Regulation und Fokussierung.

5. Weiterführende Ideen zum Ausprobieren

- Achtsamkeitstagebuch: Schüler*innen notieren wöchentlich, wann sie eine Übung angewendet haben und was sie gespürt haben.
- Kreativer Zugang:
 - Atemübungen mit Bildern (Seifenblasen pusten, Kerze auspusten)
 - Bewegungsübungen in Geschichten einbetten (z. B. „Tornado schüttelt alles durch“).
- Fächerübergreifend einbauen:
 - Deutsch: Gefühle in Worten beschreiben
 - Sport: Achtsames Gehen/Laufen
 - Kunst: Visualisierung zeichnen (z. B. Seegrass im Sturm).
- Peer-to-Peer-Ansatz: Schüler*innen leiten abwechselnd kurze Übungen selbst an.
- Digitale Hilfsmittel: Kurze Audio-Anleitungen oder Apps nutzen – besonders für Sekundarstufe hilfreich.
- Familieneinbindung: Eltern mit einfachen Übungen vertraut machen („Mach die Gehmeditation auch mal auf dem Heimweg“).

6. Langfristige Ziele

- Achtsamkeit wird Teil der Schulkultur – nicht „Extra-Aufgabe“, sondern normaler Bestandteil.
- Schüler*innen übernehmen Übungen selbstständig in ihren Alltag (Prüfungen, Konflikte, Freizeit).
- Förderung von Selbstregulation, Resilienz und Selbstwirksamkeit als Grundlage für selbstgesteuertes Lernen.

✨ Kernbotschaft: Achtsamkeit im Schulalltag ist kein Luxus, sondern eine Basis für Lernen, Stressbewältigung und gesunde Entwicklung. Kleine, regelmäßige Übungen – spielerisch, ritualisiert und gemeinsam reflektiert – machen den Unterschied.