



„Achtsam durch den Ganzttag.“
Achtsamkeit für Pädagoginnen und Pädagogen im Ganzttag

„ACHTSAM DURCH DEN GANZTAG.“
ACHTSAMKEIT FÜR PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN IM GANZTAG

Einleitung	3
Was ist Achtsamkeit?	5
Wie lebt und handelt man achtsam?	7
Wie wirkt Achtsamkeit?	8
Schritte zur Achtsamkeit	9
Notizen und Reflexion	12
Achtsamkeit im Alltag üben	14
Alltagsrituale	15
SOS-Rituale	19
Achtsame Beziehungen	21
Notizen und Reflexion	23
Literatur	25

Einleitung

Haben wir eine **gute Beziehung** zu uns selbst, können wir auch zu anderen eine gelingende Beziehung aufbauen. Können wir uns selbst gut **wahrnehmen** und **annehmen**, können wir auch für andere **empathisch** und **engagiert** sein.

Der Gong hat bereits zum zweiten Mal geklingelt, der Kaffee ist immer noch nicht durchgelaufen und auf die Toilette wollte man auch noch schnell. Da klopft der kleine Peter an der Tür und braucht noch eine Kopie des Mathe-Arbeitsblatts für die Lernzeit und die kleine Liliana hat Bauchweh und möchte von der Schule abgeholt werden ...

Vermutlich kennen Sie Situationen aus Ihrem Schulalltag, die Sie als stressig und überfordernd erleben.

Was führt bei Ihnen persönlich zu Stress?

Vielleicht eine hohe Arbeitsbelastung, zwischenmenschliche Konflikte, Multitasking, ständige Erreichbarkeit, ...

Was wünschen Sie sich in stressigen Situationen?

Vielleicht Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Gelassenheit, Präsenz, Konzentration aufs Wesentliche, ...

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, im Alltag und insbesondere in stressigen Situationen gut wahrnehmen zu können,

- was in Ihnen selbst vorgeht,
- was um Sie herum geschieht,
- was Ihre Bedürfnisse sind und
- wie Sie gut für sich selbst sorgen können.



Die folgenden Seiten sollen Ihnen aufzeigen, inwiefern eine **achtsame** Haltung hierbei eine entscheidende Rolle spielt.



„Mind full“ oder „mindful?“

Sind Ihre Gedanken woanders, oder sind sie bei dem, was Sie gerade tun?

Was ist Achtsamkeit?

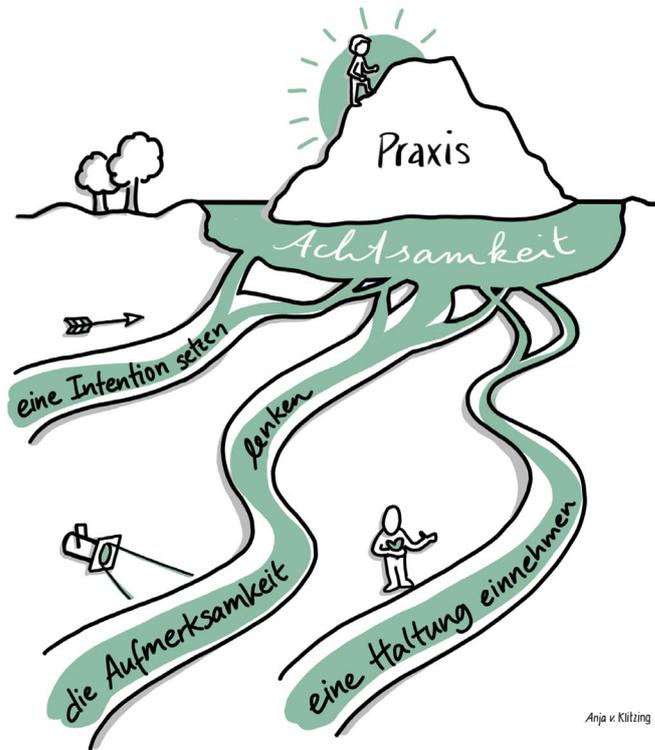
Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) ist die Fähigkeit, die eigene **Aufmerksamkeit absichtsvoll** auf den **gegenwärtigen Moment zu lenken**. Mit einer **nicht wertenden, annehmenden Haltung** wendet man sich dem zu, was gerade ist – unabhängig davon, ob es angenehm oder unangenehm ist (Kabat-Zinn 2013).

Wenn wir uns dem zuwenden, was wir gerade tun, ohne in **Erinnerungen** oder **Zukunftsgedanken** abzugleiten, ohne zu **grübeln** oder zu **phantasieren** – dann sind wir achtsam.

Das Gegenteil von Achtsam Sein ist der sogenannte Autopilotmodus. In diesem Modus sind wir beispielsweise

- beim Treppensteigen im Schulhaus in Gedanken noch bei einem vergangenen Konflikt in der Klasse, oder
- wir fahren mit dem Auto nach Hause und denken schon während der Fahrt über das bevorstehende Abendessen nach.

Wie auf Autopilot geschaltet, sind wir also nicht völlig präsent bei dem, was wir gerade tun. Dadurch verpassen wir etwas Wesentliches, nämlich das wirkliche **In-Kontakt-sein** mit dem, was momentan passiert. Ob es unsere **eigene Person** betrifft, unsere **Mitmenschen** oder die **Umgebung**: Wir können grundsätzlich unachtsam sein oder achtsam.



Wie lebt und handelt man achtsam?

Achtsamkeit lässt sich durch folgende drei Aspekte genauer beschreiben:

1. Eine Intention setzen

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die in jedem und jeder von uns steckt. Wir können **bewusst entscheiden**, ob wir achtsam sein wollen und **immer wieder aufs Neue** eine Intention setzen, Achtsamkeit zu üben.

2. Die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken

Im Autopilotmodus springt unsere Aufmerksamkeit ganz **automatisch** und ohne, dass wir das wollen. Wir können jedoch grundsätzlich unsere **Aufmerksamkeit bewusst** auf das lenken, was **in diesem Moment** geschieht.

3. Eine Haltung einnehmen

Im **Autopilotmodus** bewertet unser Geist automatisch, wodurch wir uns von unangenehmen Dingen ab- und uns angenehmen Dingen zuwenden. Indem wir eine **offene, nichturteilende, annehmende, interessierte, freundliche Haltung** einnehmen, schaffen wir einen Raum, in dem wir uns dem widmen können, was gerade ist – egal ob es für uns **angenehm oder unangenehm** ist.

Wir können im Alltag mit bestimmten Ritualen jederzeit eine achtsame Haltung **trainieren**.
Es gilt das Motto: „**Übung macht den Meister.**“

Wie wirkt Achtsamkeit?

Mittlerweile gibt es viele wissenschaftliche Studien, die positive Effekte durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis belegen.

Achtsamkeit hilft uns, uns selbst zu regulieren

Wir lernen, unsere **Aufmerksamkeit** besser zu lenken, besser mit Emotionen – gerade mit den negativen – umzugehen und unsere **Körperwahrnehmung** zu vertiefen (Hölzel et al. 2011, Lazar 2015). Alle diese Aspekte tragen dazu bei, dass wir im achtsamen Modus gut wahrnehmen können, was jetzt gerade – besonders im Innen, aber auch im Außen – geschieht. So können wir **reflektiert** und **selbstwirksam** handeln.

Achtsamkeit reduziert Stress

Achtsamkeitsgeübte geraten einerseits gar nicht erst so sehr in einen negativen, andauernden Stress. Andererseits finden sie leichter wieder aus stressigen Situationen heraus und zurück in einen **ausgeglichenen Zustand** (Carmody und Baer 2008, Chiesa et al. 2009).

Achtsamkeit vermindert Grübeln und depressive Episoden

Insofern kann Achtsamkeit **Burnout** vorbeugen und bei vorübergehenden depressiven Symptomen unterstützen, wieder zurück zu einer **gesunden Balance** zu finden (Chiesa et al. 2009, Khoury et al. 2013, Teasdale et al. 2000).

Achtsamkeit macht glücklich

Das **subjektive Wohlbefinden** wird erwiesenermaßen durch ein bewusstes Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments erhöht (Killingsworth und Gilbert 2010). Wenn wir mit unseren Gedanken nicht auf Wanderschaft zu etwas Vergangenen oder Zukünftigen gehen, sondern bei dem sind, was wir gerade tun, sind wir **zufriedener** und **glücklicher**.

Schritte zur Achtsamkeit

#Selbstwahrnehmung

Für das Üben von Achtsamkeit ist es wichtig anzuerkennen, dass Sie für sich eine **Selbstverantwortung** tragen. Auf äußere Umstände haben Sie oft kaum oder keinen Einfluss. Auf sich selbst hingegen haben Sie eine **direkte Einflussmöglichkeit**. Sie können selbst **entscheiden**, wie Sie mit den Dingen in Ihrem Leben umgehen.

Der Schlüssel zur Tür der Selbstfürsorge ist Achtsamkeit. Wenn Sie **gut für sich selbst sorgen** wollen, sollten Sie sich **gut wahrnehmen** können:

- Wie fühlt sich mein **Körper** jetzt gerade an?
- Welche **Gedanken** sind da?
- Welche **Gefühle** und **Stimmungen** begleiten mich in diesem Moment?

Als nächsten Schritt können Sie für sich klären:

- Was sind meine momentanen **Bedürfnisse**?
- Wie kann ich gut **für mich selbst sorgen**?
- Was **will ich tun**?



#Nicht gleich reagieren

Sind wir achtsam, können wir den **Autopilotmodus ausschalten** und uns durch ein **bewusstes Innehalten** vergegenwärtigen, was für **automatische Reaktionsmuster** wir haben.

Beispielsweise könnten wir feststellen, dass wir bei einfachen Provokationen eines bestimmten Kindes immer wieder automatisch in ein ähnliches Muster fallen. So reagieren wir auf Störungen dieses Kindes wiederholt unverhältnismäßig und beschämen es. Vielleicht ist ein solches Verhaltensmuster über die Zeit gewachsen und hat seine Geschichte. Auf alle Fälle stellt ein solches Muster keine angemessene Reaktion dar und wir könnten es **ändern, wenn wir wollen**.

Wenn wir uns unbewusste Reaktionsmuster bewusst machen, schaffen wir damit einen **Raum zwischen Reiz und Reaktion**. In diesem Raum liegt die **Wahlfreiheit**, auch anders handeln zu können, als wir es gewohntermaßen tun.

#Dankbarkeit

Nur wenn wir **bewusst wahrnehmen**, was positiv in unserem Leben ist, können wir **Dankbarkeit** dafür empfinden.

Dankbarkeit gilt als die **stärkste positive Emotion**. Der Blick auf das, was gut und schön ist im Leben, lässt sich bewiesenermaßen trainieren (Emmons et al. 2003). Es geht hierbei nicht darum, die Welt durch eine rosarote Brille zu betrachten. Vielmehr ist die Idee, dass wir lernen, **neben dem Negativen auch das Positive zu sehen** und wertzuschätzen.

Eine **dankbare Haltung** können wir pflegen, indem wir in Situationen, in denen wir Dankbarkeit empfinden, **dies bewusst äußern**. Teilen Sie Ihren Dank entweder einer anderen Person mit oder äußern Sie ihn innerlich zu sich selbst.

Notizen und Reflexion

Reflexionsimpulse

✓ Wann fühlen Sie sich gestresst? Notieren Sie eine typische Situation aus Ihrem (Schul-)Alltag:

✓ Wie spüren Sie Stress? (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Sodbrennen etc.) Notieren Sie typische Symptome:

✓ *Wann möchten Sie achtsamer sein? Notieren Sie konkret einen Moment aus Ihrem (Schul-)Alltag, in dem Sie achtsamer mit sich und anderen umgehen möchten:*

✓ *Wie können Sie sich in dieser Situation achtsamer verhalten?*

Achtsamkeit im Alltag üben

Bei Achtsamkeitsübungen spielen der **Körper** und der **Atem** eine besondere Rolle. Über unseren Körper – der immer in der **Gegenwart** ist – können wir auch unseren Geist in den aktuellen Moment holen. Über eine achtsame Wahrnehmung des Atems können wir **entspannter** werden und wieder **klarer** denken.

Achtsamkeit lässt sich ohne Weiteres jederzeit im Alltag üben. Alles, **was wir tagtäglich tun**, können wir auch absichtsvoll mit einer achtsamen Haltung tun.

Wenn wir beispielsweise achtsam einen Kaffee oder einen Tee trinken, sind wir mit unserer Aufmerksamkeit, so gut es geht, beim Trinken. Wir nehmen wahr, wie das Getränk in die Tasse fließt, spüren die Tasse in der Hand, sind uns unseres Atems bewusst, nehmen bewusst einen Schluck, setzen die Tasse bewusst ab, sind uns unseres Atems bewusst. Jedes Mal, wenn ein Gedanke aufkommt oder uns etwas anderes ablenkt, führen wir unsere Aufmerksamkeit wieder zum Vorgang des Trinkens oder zum Atem zurück.

Dieses Prinzip lässt sich auf **alle möglichen Tätigkeiten** anwenden. Sei es, dass wir

- achtsam unsere Zähne putzen,
- bewusst einen Schüler oder eine Schülerin begrüßen oder
- einen achtsamen Spaziergang in der Natur machen.



Alltagsrituale

Neben diesen Alltagsübungen gibt es Rituale, die wir, ganz bewusst, an einem **ausgewählten Ort** und zu einer **bestimmten Zeit** durchführen können. Solche Übungen kann man für wenige Minuten oder länger machen, je nachdem wieviel Zeit Sie haben und wieviel Zeit Sie sich nehmen möchten.

Atemmeditation

Eine Möglichkeit, Achtsamkeit im Sitzen zu üben, bietet Ihnen folgende Atemmeditation. Bei dieser Meditation geht es darum, **die Aufmerksamkeit beim Atem** zu halten und sie bei **Ablenkungen** wieder dorthin zurückzulenken.

- Nehmen Sie eine aufrechte, entspannte und wache Sitzhaltung ein.
- Wenn es Ihnen angenehm ist, schließen Sie Ihre Augen.
- Spüren Sie die Kontaktstellen Ihres Gesäßes mit dem Stuhl. Spüren Sie die Kontaktstellen Ihrer Füße mit dem Boden.
- Wo können Sie Ihren Atem wahrnehmen? Vielleicht hebt und senkt sich Ihr Bauch oder Ihr Brustkorb? Vielleicht haben Sie eine Empfindung im Bereich der Nase oder des Mundes durch das Ein- und Ausströmen der Luft?
- Wo in Ihrem Körper ist es für Sie besonders angenehm oder deutlich zu spüren, wie Sie atmen? Bleiben Sie während der nächsten Zeit, so gut es geht, bei dieser Körperstelle und nehmen Sie dort den Atemvorgang wahr.
- Wenn Sie etwas ablenkt, sei es ein Gedanke, ein Geräusch, eine Körperempfindung, ein Gefühl, was auch immer, dann nehmen Sie diese Ablenkung mit einer offenen, nicht-wertenden Haltung an – so gut dies gerade möglich ist. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit sanft, aber bestimmt zurück zur Körperstelle, wo Sie den Atem beobachten.

Eine viertelstündige angeleitete Atemmeditation finden Sie unter dem folgenden QR-Code oder unter diesem Link: <https://www.ganztag.isb.bayern.de/themen/sport-und-wohlbefinden/achtsamkeit-praktische-uebungen/>





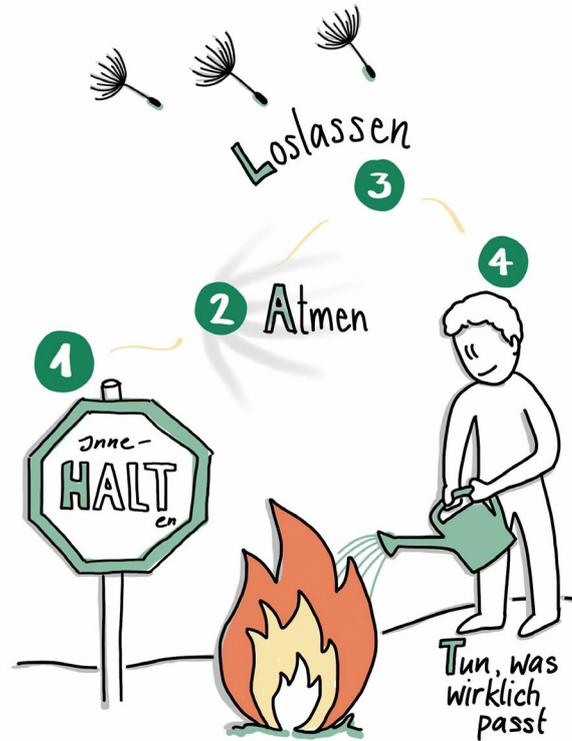
Bodyscan

Der Bodyscan ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit im Liegen zu üben. Sinn dieser Übung ist es, einen guten **Kontakt zum eigenen Körper** herzustellen und wahrzunehmen, wie es einem jetzt gerade körperlich geht.

- Legen Sie sich bequem hin.
- Spüren Sie von den Fersen bis zum Kopf die Rückseite Ihres Körpers auf der Unterlage.
- Atmen Sie einige Male bewusst ein und aus.
- Nehmen Sie, so gut es Ihnen möglich ist, eine offene und annehmende Haltung allen Empfindungen gegenüber ein. Bleiben Sie für einen Atemzug oder länger bei der jeweiligen Körperstelle. Sollte Sie etwas ablenken, sei es ein Gedanke, ein Geräusch, eine Körperempfindung, ein Gefühl, was auch immer, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft, aber bestimmt zurück zur Körperstelle.
- Scannen Sie nun auf diese Weise durch Ihren Körper.
- Spüren Sie Ihre Füße ... Fußgelenke ... Unterschenkel ... Knie ... Oberschenkel ... Gesäß ... Bauch ... Brust ... Rücken ... Hände ... Arme ... Schultern ... Hals und Nacken ... Kopf ... Gesicht.
- Halten Sie nach dem Scan Ihres Körpers die Aufmerksamkeit, so gut es geht, im ganzen Körper. Nehmen Sie hierbei bewusst wahr, wie Sie atmen.
- Nach dieser Übung können Sie sich recken und strecken, wenn Sie möchten. Kommen Sie gemächlich in eine aufrechte Position und versuchen Sie über die Übung hinaus den Kontakt zu Ihrem Körper zu halten.

Einen viertelstündigen angeleiteten Bodyscan finden Sie unter dem folgenden QR-Code oder unter diesem Link: <https://www.ganztag.isb.bayern.de/themen/sport-und-wohlbefinden/achtsamkeit-praktische-uebungen/>





SOS-Rituale

Folgende Rituale helfen Ihnen, eine achtsame Haltung insbesondere **in kritischen Situationen** zu bewahren.

HALT-Prinzip (Altner 2019)

Diese vier Schritte können Sie gerade in stressigen Situationen oder bei Konflikten dabei unterstützen, einen klaren Kopf zu bewahren und bedacht zu handeln.

Halte inne – Atme – Lass alles sein – Tue dann, was wirklich passt

1. Halten Sie absichtsvoll inne.
2. Atmen Sie bewusst für mindestens einen Atemzug.
3. Nehmen Sie eine achtsame Haltung ein.
4. Handeln Sie dann mit einem klaren Kopf.

4-S-Regel

Kultivieren Sie dieses Ritual, um präsent anzukommen, wenn Sie beispielsweise die Schule oder einen Raum betreten.

Stehen – Sehen – Schnaufen – Sprechen

1. Registrieren Sie für einen Moment bewusst, wie Sie **stehen** oder sitzen.
2. Schauen Sie sich um: Wen oder was können Sie **sehen**? Nehmen sie über Ihren Blick Kontakt zu anderen auf.
3. **Atmen** Sie mindestens einmal bewusst ein und aus.
4. Beginnen Sie dann zu **sprechen**.

Achtsame Beziehungen

Gute Beziehungen zu Schülerinnen und Schülern lassen sich nachweislich aufbauen, indem man so handelt, dass einerseits **Nähe** erzeugt und andererseits Distanz verringert wird. Entscheidend für gelingende Beziehungen ist es, **Interesse** gegenüber der Schülerin oder dem Schüler zu zeigen, ihm oder ihr **offen** und **anerkennend** zu begegnen, sich als **zuverlässig** zu erweisen und **Gemeinsamkeiten** herzustellen (Meyer 2010).

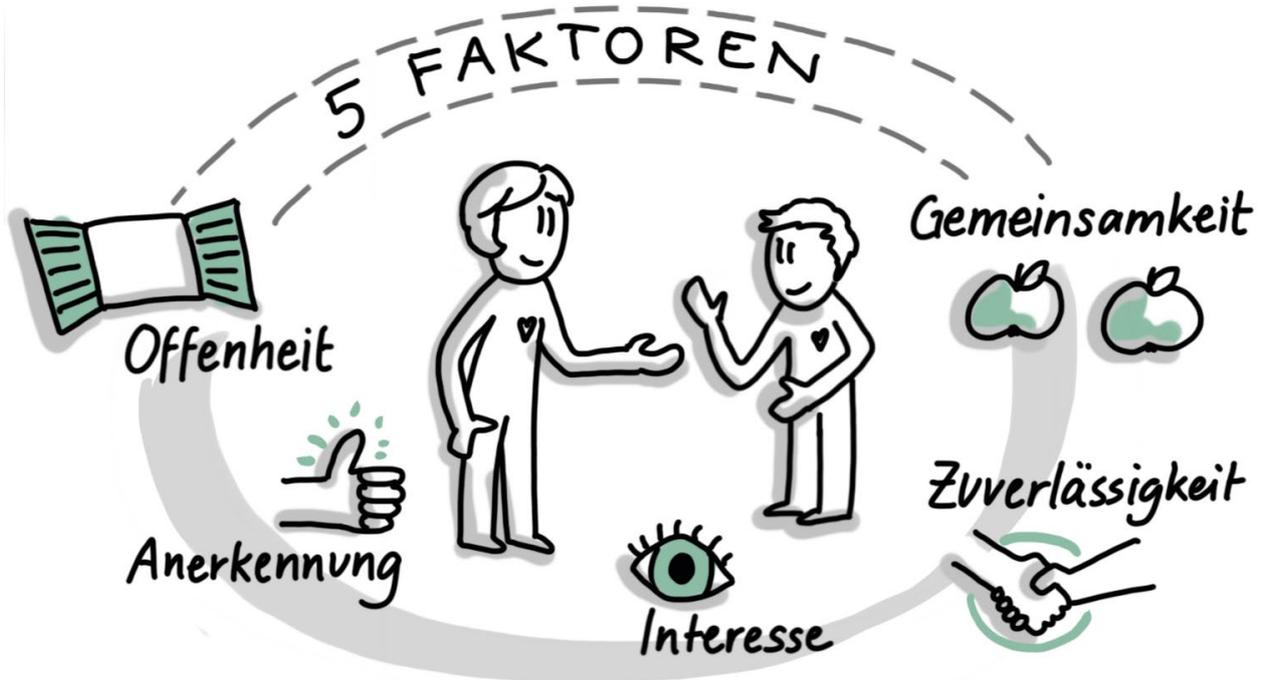
Eine achtsame Haltung lässt sich auf besondere Weise im Umgang mit anderen pflegen.

Begegnen wir etwa einer Kollegin bzw. einem Kollegen oder einer Schülerin bzw. einem Schüler auf eine offene, nicht-wertende, interessierte, annehmende Weise, so entsteht ein guter, direkter, echter **Kontakt**. Sind wir im Beisammensein mit anderen gleichzeitig achtsam für uns selbst und achtsam für das Gegenüber, vertiefen wir dadurch unsere **Beziehung** zueinander.

Achtsames Zuhören

Unsere Beziehungen können wir insbesondere stärken, wenn wir einander gut zuhören. Berücksichtigen wir dabei folgende Aspekte, gelingt uns ein wirklich präsenten Zuhören.

1. Etablieren Sie vor dem Zuhören die **Intention**, dass Sie Ihrem Gegenüber auf eine freundliche, offene, wohlwollende Weise zuhören möchten.
2. Benutzen Sie während des Zuhörens Ihren **Körper als Anker**, um gut bei sich zu sein und wahrzunehmen, was für Regungen in Ihnen geschehen. Sie können dabei vor allem Wahrnehmungen des Atems oder Berührungspunkte der Hände, des Gesäßes oder der Füße integrieren.
3. Seien Sie **aufmerksam für das Gegenüber**. Was wird gesagt, welche Körpersprache können Sie wahrnehmen, wie ist die Stimme, ...
4. **Pausieren und entspannen** Sie während des Gesprächs immer wieder für kurze Momente. Vielleicht durch einen bewussten Atemzug, oder auf andere Weise. Registrieren Sie während dieser Momente Ihre Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken.



Notizen und Reflexion

Reflexionsimpulse

✓ *Dieses Achtsamkeitsritual kannte ich bisher noch nicht:*

✓ *Welches Achtsamkeitsritual spricht mich besonders an und warum?*

✓ *Wann und wo in meinem Alltag könnte ich ein Achtsamkeitsritual einbauen?*

✓ *Auf diese Art und Weise probiere ich dieses Achtsamkeitsritual in meiner nächsten Nachmittagsbetreuung aus:*

Literatur

S. 5 (Was ist Achtsamkeit?):

Kabat-Zinn, Jon (2013): Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Revised and updated edition. New York: Bantam Books trade paperback.

S. 8 (Wie wirkt Achtsamkeit?):

Carmody, James; Baer, Ruth A. (2008): Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. In: *Journal of Behavioral Medicine*, 31 (1), S. 23–33.

Chiesa, Alberto; Serretti, Alessandro (2009): Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People. A Review and Meta-Analysis. In: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15 (5), S. 593–600.

Hölzel, Britta K.; Carmody, James; Vangel, Mark; Congleton, Christina; Yerramsetti, Sita M.; Gard, Tim; Lazar, Sara W. (2011): Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. In: *Psychiatry research* 191 (1), S. 36–43.

Killingsworth, Matthew A.; Gilbert, Daniel T. (2010): A wandering mind is an unhappy mind. In: *Science (New York, N.Y.)* 330 (6006), S. 932.

Khoury, Bassam; Lecomte, Tania; Fortin, Guillaume; Masse, Marjolaine; Therien, Phillip; Bouchard, Vanessa et al. (2013): Mindfulness-based therapy. A comprehensive meta-analysis. In: *Clinical psychology review* 33 (6), S. 763–771.

Lazar, Sara (2015): Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation. In: Hölzel, Britta; Brähler, Christine (Hg.) (2015): *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O.W. Barth, S. 71–81.

Teasdale, John D.; Segal, Zindel V.; Williams, J. Mark G.; Ridgeway, Valerie A.; Soulsby, Judith M.; Lau, Mark A. (2000): Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (4), S. 615–623.

S. 11 (Dankbarkeit):

Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (2003): Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), S. 377–389.

S. 17 (HALT-Prinzip):

Altner, Nils (2019): *Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen*. Hannover: Friedrich Verlag, S. 34.

S. 20 (5 Faktoren):

Meyer, Babara E. (2010). *Zur Professionalisierung durch Schulpraktika. Wie Lehramtsstudenten Anforderungen in ihren ersten Praxiskontakten begegnen*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.



Weitere Informationen zu pädagogischen Themen des Ganztags sowie Veranstaltungshinweise finden Sie auf dem Ganztagsschulportal des ISB:

www.ganztag.isb.bayern.de

Herausgeber

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Redaktion

Julian Frederic Stauß

Katrin Weigert

Unter Mitwirkung von

Stefanie Pistor

Daniel Reitberger

Stefan Rochelmeyer

Sabine Silberhorn

Kontakt

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Grundsatzabteilung

Schellingstr. 155

80797 München

E-Mail: abt.ga@isb.bayern.de

Grafiken

Anja von Klitzing, www.thegoodpoint.de

Gestaltung/Layout

PrePress-Salumae.com, Kaisheim