

Achtsamkeit als selbstwirksame Ressource im Schulalltag – Der Weg zu mehr Bewusstheit und Zufriedenheit

Mechthild Mertens



© ruizlupuepaz / E+ / Getty Images

Dieser Beitrag lädt Sie ein, Achtsamkeit als kraftvolle Ressource im Schulalltag zu entdecken. Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Selbstwahrnehmung stärken, bewusster agieren und Ihre berufliche Motivation lebendig halten. Achtsamkeit fördert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern verbessert auch Ihre Präsenz im Klassenzimmer – für mehr Klarheit, Authentizität und Wirksamkeit im pädagogischen Handeln.

AUF EINEN BLICK

Zielgruppe:	Lehrkräfte, Pädagogische Fachkräfte, Schulsozialarbeitende
Schlüsselbegriffe:	Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Motivation, Gesundheit, Lehrkraftrolle
Einsatzfeld:	Im Schulalltag, im Unterricht, in der Kommunikation, in der Selbstreflexion
Materialien:	Übungen für den Unterricht

1. Wie achtsames Handeln die eigene Ressource selbstwirksam belebt

Sie kommen bewusst in die Klasse: Sie öffnen und schließen die Türe behutsam und treten aufmerksam und langsam vor die Schüler. Vor ihnen bleiben Sie einen Moment stehen und werfen einen ruhigen Blick in den Klassenraum. Dann halten Sie einen weiteren Moment inne – das kann auch nur eine Sekunde sein –, bevor Sie Ihren Gruß aussprechen.

Genau das ist Achtsamkeit! Sie sind achtsam zu sich selbst und offen für das, was um sie herum stattfindet. Sie können sich selbst wahrnehmen, Ihre Kraft erspüren, registrieren, wie viel Lust oder Unlust Sie haben und welche Atmosphäre gerade um Sie herum ist. Sie sehen, welche Schüler für den Unterricht motiviert sind und welche mit sich oder anderen beschäftigt bleiben.

Eigentlich ist es ganz einfach: Sie achten darauf, wie Sie die Klasse betreten, was Sie dabei fühlen und in welcher Verfassung Sie gerade sind. Das lässt sich mit dem Motorcheck eines Autos vergleichen, den Sie vornehmen, bevor Sie wegfahren. Dann registrieren Sie die Atmosphäre um Sie herum und starten mit einem bewussten Impuls.

Wichtig

Die Haltung der Achtsamkeit

Ihr Denken, Fühlen und Ihr Körper sind darauf ausgerichtet, sich selbst und die Atmosphäre, die Sie vorfinden, wahrzunehmen und vorurteilsfrei anzunehmen.

Wenn Sie so fokussiert sind, erleben Sie sich als Mittelpunkt. Sie nehmen sich selbst wahr und das, was um Sie herum vorgeht. Solange Sie offen dafür sind, das heißt alles aufnehmen, was Ihre Sinne zulassen, bleiben Sie über diese bewusste Wahrnehmung an Ihre innere Ressource angeschlossen. Sie bleiben mit sich selbst und mit dem, was Sie außen wahrnehmen, verbunden.

Wenn Sie dagegen Situationen oder Personen ablehnen oder verurteilen, verschließt sich der selbstverständliche Zugang zu Ihrer Ressource. Dies geschieht, weil Sie einen Teil dessen, was um Sie herum passiert, nicht wahrnehmen, ihn von Ihrer Wahrnehmung „abspalten“. Sie nehmen nicht alle Faktoren wahr, die die Situation ausmachen, und geben sich nicht die Zeit für ein qualifizierteres oder differenzierteres Urteil. Das ist häufig eine Folge des schnellen Urteilens bzw. Verurteilens. Abgespaltene Anteile bleiben aber kraftzehrend. Dies umso mehr, wenn sich das Urteil oder die Missachtung gegen Sie selbst richtet. Sie können dann zwar über Routinen agieren, laufen aber Gefahr, allmählich auszubrennen.

2. Begriffsklärungen in Zusammenhängen

Im Kontext des Themas Achtsamkeit sind verschiedene Begriffe und ihre jeweilige Wirkung bedeutsam.

Achtsamkeit

Eine Haltung von Achtsamkeit ist in vielen Kulturen und Traditionen verankert und findet bei uns gegenwärtig Beachtung im Rahmen der Themen Gesundheit und Resilienz. In diesem Beitrag ist mit Achtsamkeit ein Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand gemeint, der

- lebendig fühlend,
- weit sehend ist und
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht.

Er ist darauf fokussiert, **was ist**, und schaut in einer weiteren Perspektive handlungsbezogen darauf, welcher Schritt als nächstes zum gewünschten Ziel führt.



© eigene Darstellung

Bei der Wahrnehmung dessen, **was ist**, geht es darum, alles wahrzunehmen, **was ist** bzw. was die Sinne zulassen. Das meint, dass der Lehrer seine Gedanken und Gefühle wahrnimmt und gleichzeitig auch, was er konkret beim Schüler oder in der Klasse erlebt. Er verzichtet auf Interpretationen und Unterstellungen, sondern bezieht sich ausschließlich auf das, **was gegenwärtig zu beobachten ist**. Er vermeidet vor allem das Bewusstmachen von Vergangenem oder das Antizipieren von Zukünftigem.

Wichtig
<p>Merksatz: Es ist, wie es ist!</p> <p>Es ist JETZT.</p> <p>Jetzt ist nicht Vergangenheit und nicht Zukunft.</p> <p>Vergangenheit ist vergangen, Zukunft ist noch nicht. Ich lebe im JETZT, deshalb zählt, was jetzt passiert, was ich jetzt wahrnehme, fühle, denke.</p>

Ein Beispiel: Sie bekommen mit, dass drei Schüler in einen Disput verstrickt sind, der Sie stört und von dem Sie annehmen, dass er auch die Klassenkameraden stört. Bevor Sie eingreifen versuchen Sie einen Schritt zurückzugehen.

Möglicherweise sind Sie verärgert, was sich zum Beispiel an einer gesteigerten Nervosität bemerkbar macht. Sie denken vielleicht: „Schon wieder die drei, ich hab die Nase voll, jetzt reicht es, so laut wie gestern soll es jetzt nicht werden ...“. Realisieren Sie, wie der Ärger darüber in Ihnen wirkt.

Dann nehmen Sie sich zuerst in Ihrem Körper wahr. Wie sieht es mit Ihrer Kraft aus? Können Sie sie spüren? Nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt den Disput steuern können? Nehmen Sie wahr, dass Sie an