



# *Achtsamkeit als Ressource für Lehrergesundheit im Schulalltag*

Ein Basis-Training zur bewussten reflektierten Wahrnehmung

- ∞ um Ruhe und gleichzeitig Fülle zu finden
- ∞ Interesse und Offenheit zu genießen
- ∞ Flexibilität und gleichzeitig Stabilität zu gewinnen
- ∞ das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken
- ∞ Ungewissheitstoleranz und Akzeptanz zu steigern
- ∞ Perspektivenwechsel und Wirksamkeit zu fördern

mit einfachen Übungen für vielseitige Gelegenheiten im Alltag.  
Übungen nach Jon Kabat-Zinn, Eckard Tolle und Thich Nhat Hanh.

## Warum Achtsamkeit ?

Inzwischen ist wissenschaftlich und medizinisch fundiert erwiesen welchen großen und positiven Einfluss die tägliche Praxis von Achtsamkeit auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere emotionale Ausgeglichenheit hat.

Die Einübung in Achtsamkeit ist die Chance, die Zügel in diesem „Erdendasein“ wieder selbst in die Hand zu nehmen und das Leben von Augenblick zu Augenblick wahrzunehmen und in vollen Zügen mit zahlreichen Möglichkeiten zu genießen. Sich selbst liebevoll und einfühlsam begegnen in Kombination mit einem beharrlichen und ernsthaften Engagement, ist das gemeinsame Kennzeichen aller Trainings und Schulungen von Achtsamkeit.

## Wach sein in dem Leben, das wir haben

Achtsamkeit (mindfulness) bezeichnet die Fähigkeit, sich seiner Gedanken und Gefühle, seiner Körperwahrnehmungen und Sinne bewusst zu sein – von Augenblick zu Augenblick – ohne zu bewerten.

Erst wenn ich weiß was ich denke, kann ich Einfluss darauf nehmen. Erst wenn mir bewusst ist, wie ich wann handle, kann ich neu handeln. Erst wenn ich meine Gefühle beobachtend erlebe und mir über sie im Klaren bin, begreife ich, was ich brauche und auch was ich mir wünsche. Erst dann fange ich bewusst an mein Leben zu gestalten, bewusst meinen Sinn und meine Ziele zu finden und zu verwirklichen.

Dadurch komme ich mehr in Kontakt mit mir, mit meinen Mitmenschen und meiner Umwelt und somit mit dem Was Ist, im Hier und Jetzt. Ich erlange mehr Zugang zu meinen Potentialen und erfahre meine Selbstwirksamkeit in der Gestaltung meiner Beziehungen – zu mir, zu meinen Mitmenschen und meiner Umwelt.

## Achtsamkeit im Schulalltag

Achtsamkeitsschulung legt den Fokus auf die Fähigkeit des Menschen, sich seiner selbst bewusst zu sein. Die Haltung der Achtsamkeit steht vielleicht im Widerspruch zum täglich erlebten Lehreralltag, der geprägt ist von dauernden Entscheidungszwängen, paralleler Bearbeitung von Aufgaben („Multitasking“) und dem Zeitdruck in der Unterrichtszeit. Achtsamkeit bedeutet genau das Gegenteil, nämlich Ruhe zu finden und den gegenwärtigen Moment in seiner Fülle wahrzunehmen ohne etwas ausschließen zu müssen, z. B. unliebsame Gedanken, unangenehme Gefühle.

Achtsamkeit befähigt Lehrkräfte dabei, Perspektiven zu wechseln, flexibel zu reagieren und nicht in festgefahrenen Bahnen zu verharren.