



ACHTSAMKEITS- ADVENTSKALENDER

Achtsamkeitsangebote liegen im Trend. Möglicherweise bedingt durch schnelllebige gesellschaftliche Bedingungen und damit verbundene komplexe Herausforderungen.

Zusätzlich hat die Pandemie bei allen Beteiligten im Rahmen der Schule viel Kraft gekostet und ein Gefühl der Erschöpfung hinterlassen.

Aus diesem Grund haben wir in einer Kooperation mit der Lehrerin und Instagrammerin Katharina Modde für die "staade Zeit" einen Achtsamkeits-Adventskalender für Sie und Ihre Schüler*innen erstellt.

Die Übungen im Adventskalender sind alle so konzipiert, dass sie direkt zu Beginn einer Schulstunde vorgelesen und durchgeführt werden können. Dafür werden in der Regel nur ungefähr 5 Minuten benötigt, wobei Sie die Übungen auch - je nach Altersstufe und verfügbarer Zeit - ausdehnen können. Sie als Lehrer*innen müssen nichts weiter tun, als Ihren Schüler*innen etwas Zeit zu geben und offen mit ihren Reaktionen umzugehen.

An den Wochenenden konzentrieren wir uns speziell auf Sie als Lehrer*innen und Ihre Gesundheit.

ZUR WIRKSAMKEIT VON ACHTSAMKEIT IM SCHULKONTEXT:

In der Dissertation von Minh Tam Luong an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg i. Br. („Achtsamkeit und Muße in der Schule: Eine Mixed-Methods-Studie zu den Auswirkungen einer achtsamkeitsbasierten Intervention“, 2017) wurden unterschiedliche Wirkfaktoren von Achtsamkeitsübungen an Gymnasien untersucht.

Das NRW-Landesmodellprojekt „Gesundheit, Integration und Konzentration – Achtsamkeit in Grundschulen“ hat entsprechende Ergebnisse einer Achtsamkeitspraxis im Grundschulbereich untersucht und evaluiert.

Neben Wirkungen bei Lehrer*innen und Schüler*innen in Bezug auf Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Soziale Interaktion im Klassenzimmer, Verbesserung des Selbstempfindens und der Konzentrationsfähigkeit, um nur einige zu nennen, kommt es uns auf eine ganzheitliche Sicht an.

Wie Fr. Dr. Minh Tam Loung in ihrem Fazit so schön zusammenfasst, sollte es um mehr gehen als eine bloße Förderung der Selbstoptimierung in einem leistungsorientierten Kontext. Es bedarf eines kritischen Blickes auf systemisch begründete Belastungen, sowohl schulischer, als auch gesellschaftlicher Art, im Streben nach möglichst viel Leistung und Effizienz.

Das evangelische Profil unserer Schulen strebt nach Befähigung zur Selbstbestimmung, Stärkung von Individualität und Gemeinsinn, sinnstiftendem Lernen statt Funktionalisierung und Ökonomisierung.

FR. MODDE STELLT SICH VOR:



Achtsamkeit in der Schule bedeutet, dass Schüler*innen lernen, Kontakt mit der eigenen inneren Welt aufzunehmen und die äußere Welt bewusst wahrzunehmen, dass sie ihre eigenen Stärken und die Stärken anderer anerkennen und sich mit ihren Schwächen anfreunden, dass sie lernen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, sich zu fokussieren und zu entspannen. Um das zu erreichen, müssen wir nicht das komplette Schulsystem umkrempeln. Schon kleine Schritte im Alltag können viel bewirken!

Ich, Katharina Modde, bin Lehrerin an einem niedersächsischen Gymnasium. Wie sehr viele Lehrer*innen liebe ich meinen Beruf und wünsche mir gleichzeitig in manchen Bereichen Veränderungen. So wünsche ich mir, dass Achtsamkeit und Meditation ein fester Bestandteil in Schule sind! Nachdem ich eine Ausbildung zur Meditationslehrerin absolviert habe, fing ich an, in meiner Schule und in meinem Unterricht kleine Achtsamkeitsimpulse zu setzen. Obwohl es für viele Schüler*innen zuerst ungewohnt war, habe ich unglaublich viel positive Resonanz erhalten – nicht nur von Schüler*innen, auch von Eltern und KollegInnen. Deshalb gebe ich auf Instagram mit "Im Klassenraum sitzt Buddha" regelmäßig Anregungen für Lehrer*innen, um den Schulalltag achtsamer zu gestalten und Schüler*innen langsam an Achtsamkeit und Meditation heranzuführen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!

MEHR AUF
WWW.ESSBAY.DE

INSTAGRAM: IM KLASSENRAUM SITZT BUDDHA



ACHTSAMKEITS -ADVENTS- KALENDER

Die Übungen im Adventskalender sind alle so konzipiert, dass sie direkt zu Beginn einer Schulstunde vorgelesen und durchgeführt werden können. Dafür werden in der Regel nur ungefähr 5 Minuten benötigt, wobei Sie die Übungen auch je nach Altersstufe und verfügbarer Zeit ausdehnen können. Sie als Lehrer*innen müssen nichts weiter tun, als Ihren Schüler*innen etwas Zeit zu geben und offen mit ihren Reaktionen umzugehen.

QR CODE SCANNEN UND
LOSLEGEN.

MEHR AUF WWW.ESSBAY.DE