

# ACHTSAM sein Teil 2



**Achtsamkeitsübungen können Stress und Anspannung reduzieren und die Konzentration fördern. Wer achtsam durchs Leben geht, ist oft gelassener. Livia Kniep aus der YENZ-Redaktion hat 5 Übungen recherchiert, die ganz einfach im Klassenzimmer, aber auch jederzeit zu Hause durchgeführt werden können. So kriegt ihr den Kopf frei!**

Wer noch nie eine Achtsamkeitsübung gemacht hat, dem fällt es anfangs oft schwer, sich darauf einzulassen. Zu allererst sollte im Klassenzimmer eine angenehme Atmosphäre und ein sicheres Umfeld geschaffen werden, heißt es auf der Seite Fit4ref, die angehende Referendare unterstützt. Dabei hilft ein Classroom-Management: Ist das Klassenzimmer einladend gestaltet? Ist es ordentlich oder fliegt irgendwo Müll herum? Gibt es mögliche Störfaktoren?

Wichtig ist eine gewaltfreie, respektvolle Kommunikation: Wie spricht ihr miteinander, aber auch mit euren Lehrerinnen und Lehrern? Gibt es in der Klasse Mobbingfälle? Es gehört nicht nur zur Achtsamkeit, sich selbst wahrzunehmen. In einer guten Klassengemeinschaft sollten sich alle wohlfühlen. Klar gibt es immer mal wieder Streit. Achtsamkeitsübungen helfen aber auch dabei, sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, im Moment zu leben. Vielleicht rückt der Zoff von eben dann ganz schnell in den Hintergrund.

Vielleicht gehen dabei tatsächlich zehn Minuten „Unterrichtszeit“ verloren. Aber wenn man konzentriert und entspannt ist, kann man den Stoff anschließend viel besser aufnehmen. Außerdem lernt man ja bei den Achtsamkeitsübungen auch für Leben: Denn sie helfen einem im Zweifel in jeder stressigen Situation ...



## 5 Achtsamkeitsübungen für den Unterricht oder Zuhause:

**Bewusstes Atmen** Atemübungen sind simpel und effektiv und können ganz einfach am Sitzplatz durchgeführt werden. Wer sich voll und ganz auf den eigenen Atem konzentriert, kommt körperlich und geistig zur Ruhe. Eine beliebte Übung: bei der Ein- und Ausatmung zählen. Beispielsweise fünf Sekunden einatmen und anschließend fünf Sekunden ausatmen. Oder einfach 15 tiefe Atemzüge in Stille nehmen.



**Gemeinsame Meditation** Beim Sitzen oder Liegen eine Hand auf den Bauch legen und auf die Bewegung der Bauchdecke beim Atmen fokussieren. Schließt die Augen und nehmt die Geräusche in der Umgebung wahr. Wenn Gedanken auftauchen, betrachtet diese ganz ohne Wertung, lasst sie wie Wolken weiterziehen. Im Anschluss an die Übung könnt ihr diese Gedanken aufschreiben, um sie besser loslassen zu können.



**Fantasiereisen** Lasst euch durch eine Geschichte lenken, die ein offenes oder vorgegebenes Ende haben kann. Das hilft euch zu entspannen und fördert positive Gedanken. Dazu sollte in der Klasse eine gemütliche Atmosphäre ohne Störgeräusche herrschen – ein Gong mitten in der Geschichte würde den Entspannungseffekt zunichtemachen. Am besten legt ihr euch dazu hin. Entweder liest die Lehrkraft die Geschichte vor, oder spielt sie von einer CD ab. Dazu kann leise Hintergrundmusik laufen.



**Körper-Scan** Nehmt den eigenen Körper ganz bewusst wahr! Das geht sowohl im Sitzen, im Liegen oder im Stehen. Dazu die Augen schließen. Los geht es bei den Füßen. Wie fühlen sie sich an? Sind sie warm oder kalt? Lenkt die Aufmerksamkeit anschließend auf die Waden. Sind sie entspannt, oder vielleicht ist ein Muskelkater spürbar? Dann Schritt für Schritt weitere Körperteile durchgehen über Bauch, Rücken, Schultern, Arme und Hände, Nacken, Kopf und Gesicht. Alternativ könnt ihr den Körper-Scan auf einzelne Körperteile beschränken – etwa die Gesichtsmuskulatur. Und dann ganz gezielt Stirn, Wangen und Kiefer relaxen.



**Bewegung** Achtsam kann man auch in Bewegung sein! Vor allem eine bewegte Pause, um die Konzentration bei einer schwierigen Unterrichtseinheit wiederherzustellen, kann Wunder bewirken. Einfache Yoga- oder Dehnübungen für den Rücken und Nacken sind perfekt. Oder ihr testet eure Körperkoordination: Könnt ihr mit einer Hand auf dem Bauch kreisen, während ihr mit der anderen immer wieder sanft den Kopf berührt?



<https://www.fit4ref.de/artikel/items/mehr-achtsamkeit-im-unterricht-uebungen-mit-der-klasse.html>