

# ACHTSAMKEIT

## EIN SCHULPROJEKT DER GRUNDSCHULE PRÜFENING

### **Schulleitung:**

Bernd Paulus, Andrea Reichert

### **Projektteam (Arbeitskreis Achtsamkeit der GS Prüfening):**

Dr. Barbara Gottschling, Manuela Zollitsch

Dorit Bittner, Nathalie Dorn, Susanne Frisch, Maria Lammel, Kerstin Lindner, Beata Pielmeier

### **Dauer:**

- seit Beginn Sj. 17/18, fortlaufend

### **Ziel des Projekts:**

Sich im Zeitalter der Digitalisierung das Thema „Achtsamkeit“ als Schulprofil zu wählen, mag auf den ersten Blick paradox erscheinen. Trotzdem bietet sie viele Chancen, gegenwärtige und zukünftige digitale Herausforderungen zu bewältigen.

Übertragen auf die Welt der Kinder ist Achtsamkeit im Wesentlichen eines: eine höhere Impulskontrolle und damit ein verstärktes Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Sich als selbstwirksam zu erleben ist ein maßgeblicher Faktor einer gesunden psychischen Entwicklung und trägt unmittelbar zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung in allen Lern- und Erfahrungsprozessen des Lebens bei.

Im Zusammenhang mit der fortschreitenden Digitalisierung wird Achtsamkeit teilweise sogar zum Selbstzweck: Sie gleicht vermisste sensorische, vor allem taktile, Lernerfahrungen aus und bildet den Gegenpol zu unserem automatisierten, stark von Reiz-Reaktions-Schemata geprägtem „Klickverhalten“ im digitalen Raum.

Auch die Lehrer bekommen durch eingeübte Achtsamkeitsübungen ein Handwerkszeug um sich selbst oder ihre Schüler in wie auch immer gearteten Stresssituationen emotional zu stabilisieren.

Wie zahlreiche Studien belegen, lässt sich die Liste an positiven Auswirkungen eines Achtsamkeitstrainings noch lange fortsetzen:

- mehr Geduld mit sich und anderen
- Annehmen negativer Emotionen
- selbstbestimmteres Handeln und mehr Selbstvertrauen

- eigene Grenzen erkennen und wertschätzend vermitteln können
- Impulskontrolle entwickeln
- mehr Gleichgewicht in schwierigen Situationen
- mehr Empathie anderen gegenüber
- mehr Wertschätzung für sich und andere
- weniger Konflikte durch achtsame Kommunikation

Wir sind überzeugt, dass durch regelmäßiges Praktizieren der Achtsamkeit Fähigkeiten gestärkt werden, die nicht nur zahlreiche positive Auswirkungen auf das schulische Lernen haben, sondern die Kinder bei der Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit unterstützen.

Unser Ziele sind:

- eine gezielte Entwicklung von Resilienz und Selbstfürsorge
- Stressprävention und -reduktion bei Schülern und Lehrern durch Achtsamkeit
- eine Optimierung des Schulklimas im Sinne der Wertschätzung und des gegenseitigen Verständnisses auf allen Ebenen
- die Einbindung des Elternhauses in allen Bereichen zur Gewährleistung einer höheren Nachhaltigkeit

### Umsetzung:

Ausgehend von einem Kleeblatt an Ideen in den Bereichen „Schüler“, „Lehrer“, „Eltern“ und „Schule“ wurden bereits bestehende Angebote in unser Schulprofil integriert und z. T. neu ausgerichtet und neue Angebote entwickelt und durchgeführt. Dazu zählen:

Schüler	Lehrer	Eltern	Schule
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeitstraining in der 3. Jgst. im Umfang von 20 Stunden</li> <li>• AG Achtsamkeit (5 Schnupperstunden in Jgst. 1 und 2)</li> <li>• Auffrischkurs in der 4. Jgst. (10 Stunden)</li> <li>• Stille Pause</li> <li>• Projekttag (1x jährlich)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MBSR-Kurs (9x 90 Minuten pro Schuljahr)</li> <li>• Kurs „Achtsamkeit lehren“</li> <li>• Lehrer-für-Lehrer Angebote aus verschiedenen Bereichen zur Stärkung eines sozialen Miteinanders</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elternabend für alle Eltern zum Thema Achtsamkeit</li> <li>• Elternabend für Eltern von Kindern der 3. Jgst. (Information zum Achtsamkeitstraining)</li> <li>• Schnupperkurs für Eltern zum Sammeln eigener praktischer Erfahrungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulsong</li> <li>• Barfußweg</li> <li>• Pausenhofgestaltung</li> <li>• Teilnahme am Öko-Schulprogramm</li> </ul>

Genauere Informationen finden sich in unserem ausführlichen Bericht.

## Erste Ergebnisse:

Obwohl wir schon viel erreicht haben, befindet sich unser Schulprojekt immer noch im Aufbau und wird permanent weiterentwickelt. Eingeholtes Feedback von Schülern und Eltern bestätigt eine weitreichende Wirksamkeit und Alltagsrelevanz der vermittelten Achtsamkeitsübungen. Die Resonanz auf den Projekttag war auch nach der 2. Durchführung äußerst positiv.



Impressionen der Projekttag 2018 und 2019

