



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Achtsamkeit in der Schule **Praktische Übung: „Freude“**

von Berenice Boxler
(Pool des Formateurs)

eduPôle – Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



Achtsamkeit in das Klassenzimmer bringen – praktische Übungen

„FREUDE“

Basis der Achtsamkeit: hier sein (= im Körper)

Was auch immer am Tag ansteht, es hilft sehr, zunächst einmal **im eigenen Körper anzukommen**. Suche Dir einen Ankerpunkt im Körper – der Atem, die Füße, die Hände, das Sitzen (= die Schwerkraft) – und fokussiere Deine Aufmerksamkeit darauf. Bleibe dort für ein paar bewusste Atemzüge, verankere Dich im Körper. Vielleicht möchtest Du ein paar unterstützende Worte hinzufügen: „Jetzt bin ich hier.“ oder „So geht es mir gerade.“ oder „So ist es jetzt.“ oder „hier“ oder einfach „atmen“.

Dann frage Dich: **„Wie geht es mir?“** Mit welchem Körpergefühl startest Du in den Tag oder in den kommenden Tagesabschnitt? Brauchst Du irgendetwas? Merkst Du, dass bestimmte Dinge heute besser oder weniger gut möglich sein werden? Nicht jeder muss wissen, wie es Dir wirklich geht, aber **sei ehrlich mit und fürsorglich zu Dir selbst**.

Vorbereitung und benötigte Materialien

benötigte Materialien: keine

Für die Übung „Freude“ ist die **innere Vorbereitung** wichtig. Es ist hilfreich, sich schon zu Beginn des Tages (also nach dem Verankern, s.o.) eine **konkrete Absicht** zu setzen.

Beispiele: „Heute möchte ich ...“

- ... bewusst das wahrnehmen, was gut läuft und was „funktioniert“
- ... aufmerksam sein für Anzeichen von Lächeln, Offenheit oder Freude bei den Schüler*innen (unabhängig davon, was sie gerade tun)
- ... bewusst innehalten, wenn es mir gut geht bzw. wenn ich einen Moment von Freude und Wohlbefinden habe
- ... Humor und Freude in meine Interaktionen mit anderen Menschen bringen
- ...

Es ist hilfreich, **relativ konkret** zu werden und sich aber auch nicht zu viel vorzunehmen. Der eigenen Kraft und Präsenz sind Grenzen gesetzt, die unbedingt respektiert werden sollten. Es gibt auch immer wieder Momente oder Tage, an welchem es schwerer fällt, sich zu öffnen oder Freude in den Alltag zu lassen. Das ist normal. Es wahrzunehmen, dass es z.B. heute so ist, ist der erste Schritt zu einer Veränderung.

Es kann helfen, die **Intention aufzuschreiben** und sie im Laufe des Tages immer wieder zu lesen.

Durchführung

Beispiel: „Bewusst das wahrnehmen, was gut läuft und was funktioniert.“

Jeder Mensch hat eine – mehr oder weniger stark ausgeprägte – Negativitätstendenz im Gehirn. Das bedeutet, dass wir schneller und bewusster wahrnehmen, was nicht gut läuft, was unserer eigenen Agenda zuwiderläuft oder was einfach nicht in Ordnung ist. Das ist menschlich. Das Problem dabei ist: unser Gehirn gerät schnell in eine Art Tunnelblick und nimmt gar nicht wahr, dass es noch anderes gibt.

Wir können

- (1) **um diese Funktion des Gehirns wissen und wahrnehmen, wenn wir uns hauptsächlich auf das Negative fokussieren,**
- (2) **uns im Körper verankern und den Fokus bewusst erweitern und schauen, wo etwas klappt.** Hier geht es nicht darum, das Negative zu unterdrücken, sondern darum, das Positive bewusster wahrzunehmen.

Wir können bewusst wahrnehmen und **wertschätzen, wenn etwas Freude macht**, funktioniert oder einfach eine angenehme Erfahrung beschert.

Hier aufpassen!

Es sollte kein Druck entstehen. Es geht um die Absicht und um die innere Haltung, das alleine wirkt schon. Der Fokus unserer inneren Ausrichtung bestimmt, welchen Filter wir vor Augen haben und was wir sehen oder eben nicht.