



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

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

von Berenice Boxler
(Pool des Formateurs)

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



Achtsamkeit in das Klassenzimmer bringen – praktische Übungen

„VERBINDUNG“

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 die kommende Aufgabe? 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 „Verbindung“ 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 ...“

- ... alle Kinder persönlich begrüßen
- ... besonderes Augenmerk auf die „ruhigen/braven“ Kinder richten
- ... bei einer schwierigen Situation mit einem Kind zunächst meinen Anker setzen, um mich zu regulieren und mich an „Verbindung“ erinnern
- ... zu Beginn eines neuen Abschnitts / einer neuen Stunde / nach der Pause ganz bewusst die Verbindung erneut herstellen
- ...

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

Durchführung

Beispiel: „Alle Kinder persönlich begrüßen.“

Sich direkt vor der Begegnung **an die Intention erinnern**.

- Die Kinder kommen in den Raum: Jedem Kind in die Augen schauen und **verbal oder non-verbal „Hallo“ sagen oder irgendeine Version von „Ich sehe dich.“**
- Man kommt selbst in den Raum mit den Kindern: Einmal bewusst und in Ruhe **den Blick schweifen lassen** und die Kinder wirklich sehen.

Hier aufpassen!

Es sollte kein Druck entstehen. Es geht um die Absicht und um die innere Haltung, das alleine wirkt schon. Es wird oftmals nicht möglich sein, wirklich ALLE zu sehen. Das ist in Ordnung. Nicht versuchen, auch in der Achtsamkeit „perfekt“ zu sein und es „richtig“ zu machen.

Die nonverbale Art der Verbindung nicht unterschätzen. Ein Blick, eine zugewandte Körperhaltung, ein Lächeln bewirken oft viel mehr als die konkrete Anrede. Weniger *tun*, mehr *sein*.

Nichts erwarten. Nicht erwarten, dass die Kinder auf eine bestimmte Art und Weise reagieren oder dass man etwas zurückbekommt. Einfach machen, weil man sich verbinden möchte.