

bisherige Projekte

einfach-achtsam-schule

Achtsamkeit im Lehrerberuf und Schulalltag

nach dem Konzept MBSR

„Mindfulness-Based-Stress-Reduction“¹ nach Prof. Dr. J. Kabat-Zinn

Bisherige Projekte

Seit 2012

GHS Troisdorf (Gemeinschaftshauptschule Troisdorf)

Frau Tatini Petra Buunk bietet seit 2012 MBSR – Seminare für Lehrkräfte an unserer Schule an.

Zuerst begannen wir über das BUG-Projekt (Bildung und Gesundheit) einen mehrmonatigen MBSR- Achtsamkeitskurs für interessierte Lehrer/innen anzubieten.

Als gesundheitsbewusste Schule (BUG und GUTDRAUF) ist die Förderung der Lehrergesundheit ein wichtiges Thema. Zunächst haben 9 Lehrkräfte den Grundkurs besucht. Die Begeisterung für das spezielle MBSR Training mit Frau Buunk hat Früchte getragen. Viele MBSR Lerninhalte haben sich im pädagogischen Alltag mit den Schulkindern verankert, die Lehrkräfte haben eine neue Haltung entwickelt, mit Stressfaktoren umzugehen. Einige Übungen aus dem Achtsamkeitstraining konnten bereits in die Arbeit mit den Kindern übernommen werden.

Es dauerte nicht lange und weitere Lehrkräfte wollten ebenfalls von dem MBSR- Achtsamkeitstraining profitieren.

Aus dem Fortbildungsetat der Schule wurde ein Aufbaukurs kreiert, an dem sowohl die Basisgruppe als auch die neuen Lehrkräfte teilnahmen. Die neuen Lehrer/innen wurden in einem Vorbereitungsseminar inhaltlich auf den Stand der ersten Gruppe gebracht.

Im Aufbaukurs befanden sich nun 14 Lehrkräfte.

Von Januar 2015 bis Juni 2015 war unsere Schule erneut in einem Folgekurs mit dem Schwerpunkt „Emotionale Weisheit“ (Emotionale Intelligenz, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl) an dem 9 Kolleginnen und Kollegen teilnahmen.

Wir kennen Frau Tatini Petra Buunk seit 3 Jahren. Wir waren und sind sehr zufrieden mit der Kooperation. Frau Buunk ist von allen Lehrkräften als eine ausgezeichnete pädagogische Trainerin empfunden worden. Sowohl auf der Beziehungs-

ebene als auch auf der didaktisch/methodischen Ebene weist Frau Buunk überragende Kompetenzen auf. Man freute sich auf die MBSR - Treffen, die Kollegen genossen ihre Rolle als Lernende bei Frau Buunk, sie gingen inspiriert in den Schulalltag zurück.

*Maria Frenzel
Pädagogische Leitung*

Seit 2014

Gesamtschule Bergheim

Frau Tatini Petra Buunk führte von Mai bis Dezember 2014 einen mehrmonatigen MBSR- Achtsamkeitskurs für interessierte Lehrer/innen unserer Schule an.

Gesundheitsförderung ist eine Säule unseres Schullebens und ist nicht nur als rein präventives, sondern eher als pädagogisches Gesamtkonzept angelegt. Die Gesundheitsförderung hat ihren festen Platz im fachübergreifenden Unterricht (z. B. Naturwissenschaften, Hauswirtschaft, Sport, Gesellschaftslehre) und in der Projektarbeit. Unser Konzept zielt auf die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Nutzung eigener Ressourcen zur Bewältigung von Problemen und die Entwicklung von Handlungskompetenzen.

Ziel der Gesundheitsförderung an unserer Schule ist es, die Jugendlichen für die Grenzen und Risiken zu sensibilisieren und einen eigenen Standpunkt zur Frage: „Was tut mir gut und was nicht?“ zu entwickeln. Dabei spielt vor allem die Entwicklung einer gesunden Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle.

Darüber hinaus prägen Maßnahmen zur Lehrerinnen- und Lehrergesundheit unseren Schulalltag (z.B. Fortbildung „Achtsamkeitstraining“).

An unserer Schule erhalten alle Schülerinnen und Schüler durch vielfältige Angebote Impulse zur Reflexion des eigenen alltäglichen Handelns, um gesundheitsbewusstes Verhalten zu stärken und ggf. positive Verhaltensänderungen

1. dtisch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

einzuweisen. Zu den Themen- und Aktionsschwerpunkten gehören Ernährung, Sucht- und Gewaltprävention, Bewegung und Stressregulation.

Da uns die Förderung der Lehrergesundheit ein wichtiges Anliegen ist, haben wir uns entschieden, ein Achtsamkeitstraining für unsere Lehrerschaft anzubieten. Ein Drittel der entstandenen Teilnahmekosten konnte aus dem Fortbildungsetat gedeckt werden.

13 Lehrerinnen haben den Grundkurs besucht.

Elemente aus dem Achtsamkeitstraining konnten direkt in die konkrete Arbeit mit den Schülern übernommen und erfolgreich umgesetzt werden. Die Lehrkräfte berichteten gesünder mit Stressfaktoren im beruflichen und im privaten Bereich umzugehen.

Ein Zukunftsgedanke ist es auch, dass Training ggf. fest in den Stundenkanon aufzunehmen und somit unseren Schülerinnen und Schülern ein individuelles Training zugute kommen zu lassen.

*Natascha Kierdorf
Didaktische Leiterin
der Gesamtschule Bergheim*

Seit Juni 2015

Heinrich Hanselmann Förderschule St. Augustin

An dem Achtsamkeitstraining nehmen 20 Kolleginnen teil.

Folgendes Format wurde vereinbart:

Ein Trainingstag à 6 Stunden.

4 Folge-Trainingsnachmittage à 3 Stunden bis Ende 2015.

Teilnehmerstimmen:

„...Meine persönliche Entwicklung: Das Training hat mir geholfen, die Zeit bewusster wahrzunehmen und anhalten zu können, aus dem Hamsterrad immer wieder, wenn auch nur für kurze Momente, auszusteigen, dadurch mehr Kontrolle über das eigene Leben wiederzugewinnen. Meine eigenen Emotionen kann ich noch bewusster wahrnehmen und akzeptieren.

Unterstützung meiner beruflichen Kompetenz: Durch das Training gelingt es mir besser, mich nicht in Stress-Situationen ausgeliefert zu empfinden, sondern eine größere Distanz wahren zu können und nicht alles persönlich zu nehmen. Dadurch gelingt mir ein sachlicheres Herangehen an im Lehrerberuf unvermeidbare Konfliktsituationen.

Was mache ich jetzt anders: Dadurch, dass ich gelassener geworden bin, kann ich mich wieder mehr auf die positiven Dinge konzentrieren und mich an ihnen erfreuen. Ich versuche mir immer wieder Zeit nur für mich zu reservieren und sie zu genießen...“

„...Das Training führte bei mir dazu, dass ich seitdem mein eigenes Handeln häufiger reflektiere, somit zum Geschehen zeitlichen Abstand gewinne und gelassener reagieren kann. Es fördert gleichermaßen meine persönliche Entwicklung sowie die Fähigkeit im Beruf Probleme zu lösen.

Die Gruppe „ Gleichgesinnter“ führt weiterhin einen regen, offenen Gedankenaustausch und dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit stärkt die Persönlichkeit jedes Einzelnen. Wir beobachten uns intensiver und nehmen mehr Rücksicht aufeinander...“

„...Ich achte mehr auf mich und auf den Umgang mit anderen. Ich gehe achtsamer mit mir um und horche eher in mich hinein. Ich besinne mich auf meine Werte und Fähigkeiten.

Ich versuche, mich in den anderen hineinzusetzen und bin wahrscheinlich mitfühlender, auch mit mir. Das bedeutet für mich, geduldiger zu sein.

Ich genieße Wartezeiten und nutze sie für eine kontemplative Pause. Ich atme durch.

Oft wende ich für mich auch den „Realitätcheck“ an, wenn mich Ereignisse überrollen: Ist das wirklich so schlimm? Wie kann ich für mich angemessen reagieren?...“