

Anne Etterer

Thema: Der achtsame Kreis

Ausbildungsgruppe: TMP – Teaching Mindfulness Program

Dozierende: Susanne Krämer

Ort des Umsetzungsprojektes:

Förderzentrum mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische
Entwicklung-

Zielgruppe:

Die praktizierten Achtsamkeitsübungen wurden in einem Förderzentrum mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung im Grundschulbereich, vorrangig in der Dehnungsklasse der 1. Klasse, umgesetzt. Die Schülerinnen und Schüler waren zum Durchführungszeitpunkt zwischen acht und neun Jahre alt. Alle Kinder haben den Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung und werden nach dem Lehrplan der Regelschule unterrichtet. Ihre körperlichen und motorischen Voraussetzungen sind sehr verschieden. Einige Kinder sind körperlich so beeinträchtigt, dass sie für alltägliche Tätigkeiten eine personelle Unterstützung benötigen. Andere Schülerinnen und Schüler haben nur geringfügige Einschränkungen, jedoch eine chronische Erkrankung, welche auch das Selbstbild derer beeinflusst. Aufgrund ihrer Erkrankung bzw. Beeinträchtigung ergeben sich bei vielen Kindern Besonderheiten im Lernen und in der sozial-emotionalen Entwicklung, was im Unterricht und in der Klassengemeinschaft Berücksichtigung finden sollte. Das Lernen in einer angenehmen Lernatmosphäre, das Arbeiten an und mit der Klassengemeinschaft, das Einplanen von abwechslungsreichen und achtsamen Pausen sowie der Aufbau von emotionaler Stabilität und Akzeptanz stellen wichtige Voraussetzungen für Lern- und Entwicklungsprozesse der Kinder dar.

Herangehensweise zur Implementierung von Achtsamkeit in meinen Unterricht

Die Implementierung von Achtsamkeit in meine pädagogische Arbeit ist ein längerer Prozess, der vor ein paar Jahren begann und auf dem ich mich gerne weiter begeben. Grundvoraussetzungen sind meines Erachtens die innere Haltung der am Kind arbeitenden Personen, Selbsterfahrungen mit Achtsamkeit sowie Geduld und Zeit („Der Weg ist das Ziel“), um die Klassen- und Schulgemeinschaft nachhaltig zu verändern. Bevor ich verschiedene Übungen einführe, sollte ich bestenfalls erst einmal selbst als Lehrkraft ein Verständnis für Achtsamkeit haben und diese praktizieren. Vor mehreren Jahren interessierte ich mich zunehmend mehr für das Thema Achtsamkeit, nahm vor zwei Jahren an einem MBSR-Kurs teil und erlebte die positiven Auswirkungen in meinem Alltag. Meine Haltung gegenüber mir selbst wie auch gegenüber dem System Schule veränderte sich. Ich informierte mich weiter (Podcasts, Weiterbildungen, Literatur), praktizierte Übungen und lernte „Werkzeuge der Achtsamkeit“ kennen. Diese Selbsterfahrungen wollte ich auch an meine Schülerinnen und Schüler weitergeben, um sie in ihrer Entwicklung zu stärken und sie beim Lernen bestmöglich zu unterstützen. Sie sollen sich im Lern- und Lebensort Schule wohlfühlen, sich und ihren Körper besser kennenlernen, „Werkzeuge“ an die Hand bekommen, mit denen sie selbstwirksam und positiv gestärkt werden können. Ich führe nach und nach Übungen ein und versuche mit meiner Haltung, Reflektionen und Übungen innerhalb des Schultages einen achtsamen Umgang mit sich selbst und miteinander zu fördern. Indem ich Übungen mitmache, erleben die Kinder mich als Vorbild und es fällt ihnen zunehmend leichter, sich auf die Übungen einzulassen.

Die Einführung der Übungen erfolgt sukzessive unter Berücksichtigung der aktuellen Klassensituation und in einer angenehmen Atmosphäre in meiner Klasse. Sind den Kindern die Übungen bekannt, können sie situativ und spontan wie auch vorher eingeplant als Pause im Unterricht sowie in Einstiegs- und Abschlussphasen umgesetzt werden. Sie lassen sich am Sitzplatz, in einem separaten Raum (z.B. Entspannungsraum) oder in einem Kreis durchführen. Innerhalb eines Tages gehen wir mehrmals in den Sitz- oder Stehkreis, sodass sich hier ohne viel Aufwand Übungen umsetzen lassen. Der Kreis als Morgenkreis, Abschlusskreis oder Lernkreis (Wiederholungen, Einführungen, Klassenrat) ist den Kindern vertraut und schafft eine besondere Nähe innerhalb der Klassengemeinschaft (Kinder untereinander wie auch die Beziehung zwischen Erwachsene und Kinder). Der Fokus dieser Arbeit soll daher auf den „achtsamen Kreis“ liegen, in welchem verschiedene Übungen eingeführt wurden und situativ eingesetzt werden. Der Aufbau einer achtsamen Haltung und eines achtsamen Umgangs miteinander werden jedoch im gesamten Schulalltag angestrebt.

Der tägliche Morgenkreis als achtsamer Start in den Tag

In meiner Klasse gestalten wir täglich einen Morgenkreis mit einigen Ritualen, die einen gemeinsamen und ruhigen Start in den Schultag ermöglichen. Anfangs nur für die 1. Klasse als Übergang vom Kindergarten in die Schule gedacht, ist dieses Morgenritual für unsere Klassengemeinschaft sehr wichtig geworden und wurde stetig mit neuen Inhalten und Elementen gefüllt. Wir schenken uns gemeinsam Zeit, was sich jedoch auch wieder positiv auf die Klassengemeinschaft und die Lernatmosphäre auswirkt und positive Lerneffekte hat. Nach einer gemeinsamen Begrüßung und dem Vorstellen des Tagesfahrplans wird nach dem **Herzensthema** gefragt. Hierbei bekommen die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Dinge, die ihnen auf dem Herzen liegen, jedoch nichts mit dem Unterricht zu tun haben, zu äußern. Viele Kinder haben schon eine längere Anfahrt mit dem Fahrdienst hinter sich oder Gedanken im Kopf, die sie beschäftigen, zu welchen sie sich erst einmal austauschen möchten. Im Anschluss erfolgen ein **gemeinsames Lied** oder verschiedene **Körperübungen** (mit dem



Boden verwurzeln, abklopfen, ausschütteln, Kinder-Yoga, Brain-Gym etc.). Mit einer ruhigen Musik versammeln wir uns im Anschluss im Morgenkreis, die Kinder kommen oft singend im Kreis zusammen. Der oder die Verantwortliche der Woche benennt das Datum und gibt einen Wetterbericht ab. Mit der „**goldenen Kugel**“ können die Kinder nach dem Wochenende von ihren Erlebnissen berichten, dabei die Kugel fest und sorgsam in der Hand halten. Mit gemeinsam festgelegten Regeln hören die Kinder einander zu und bemühen sich um Blickkontakt oder Zugewandtheit.

Zu Beginn der Woche wird im Morgenkreis ein neues **Wochenziel** benannt, was sich teilweise schon im Abschlusskreis der letzten Woche ergeben hat oder nach einer Reflektion weitergeführt wird. Mit dem Wochenziel soll der Fokus neben zu erzielendem Arbeitsverhalten u.a. auch den achtsamen Umgang in der Klasse miteinander schulen. Es wird zum Wochenstart besprochen, in den täglichen Morgenkreisen wiederholt und im Abschlusskreis kurz ausgewertet. Folgende Wochenziele wurden schon eingesetzt: „Wir achten auf unsere Stärken.“, „Wir tun jemand anderem etwas Gutes.“, „Wir arbeiten mit allen

Kindern zusammen.“ „Wir helfen uns untereinander.“ „Wir gehen achtsam miteinander um.“ „Wir sprechen freundlich miteinander.“

Nach diesen Ritualen können zum Beispiel folgende Achtsamkeitsübungen durchgeführt werden: **Gedankenwirbel**, **Atemraum/Innehalten**, **inneres Wetter**. Zu Beginn und zum Abschluss einer Übung kommen oft akustische Signale (Klangschale, Sonodrum, Klangspiel) zum Einsatz, die meiner Schülerschaft eine Orientierung geben können.



Die Konzentration auf den Atem sowie das Durchführen bewusster Atemübungen praktizierte ich schon länger in der Klasse, auch wenn dies zuerst eher hinführende Übungen zum **Atemraum** waren. Im Rahmen verschiedener Sinnesübungen ließ ich die Aufmerksamkeit auf den Atem richten. In diesem Schuljahr thematisierte ich die Atmung mit den Kindern als starkes Hilfsmittel gegen viele Sorgen, Ängste und Befindlichkeiten. Dazu benutze ich für sie eine unterstützende bildhafte Sprache, wie zum Beispiel zur Einatmung den Kakaoduft langsam einatmen und den heißen Dampf langsam durch den Mund auspusten, ausatmen. Dies kann beliebig erweitert und variiert werden. Vor allem in angespannten Situationen (Tests, Konflikte, Blockaden, Sorgen) nutzen wir Brain-Gym-Übungen und den Atem (Innehalten/Wahrnehmung des Atems) als Hilfsmittel. Die Übung wird zunehmend mehr ausgebaut, variiert und auch gern von den Kindern genutzt und mittlerweile selbst anderen als Tipp weitergegeben.

Besonders nach dem Wochenende, nach einem turbulenten Tagesstart oder aktuellen Themen und Sorgen, die die Kinder mit in die Schule bringen, bieten sich der **Gedankenwirbel** oder das **innere Wetter** zum Tagesstart an. Zur Einführung des **Gedankenwirbels** wird ein Krug Wasser und eine Schüssel mit Sonnenblumenkernen in die Mitte gestellt. Wenn die Kinder zur Ruhe gekommen sind, erläutere ich den Kindern, dass jeder Mensch unglaublich viele Gedanken im Kopf hat und teile ein paar eigene Beispiele mit der Klasse. Mit einem Löffel gebe ich Sonnenblumenkerne symbolhaft für die Gedanken in den Krug, die sie aktuell beschäftigen und die sie gerne „abgeben“ möchten. Dann rühre ich die Kerne mit einem Stab im Krug schnell herum. Die Schüssel wird herumgegeben und jedes Kind erhält nun die Möglichkeit auf freiwilliger Basis, eigene Gedanken abzugeben. Diese können vor der Klasse geäußert oder still symbolisch mit den Kernen abgegeben werden. Die Kinder werden gebeten, sich auf ihren Atem zu konzentrieren, während sie die langsam am Boden absetzenden Kerne beobachten. Anschließend kann diese Übung noch einmal mit einem Tuch verdeckten Krug durchgeführt werden (Imagination). Mit einer Anleitung sollen die Kinder sich vorstellen, wie sich die Gefühle und Gedanken im Körper langsam beruhigen und den Kopf freimachen für das Hier und Jetzt. Sie sind noch vorhanden, aber der Fokus liegt zum Beispiel auf dem Atem und der Geist und der Körper können zur Ruhe kommen. Nachdem die Übung bekannt ist, kann diese Übung situativ eingesetzt werden, bietet sich aber besonders zum Stunden- oder Tagesstart an. Umso vertrauter die Kinder mit dieser Übung wurden, desto einfacher fiel es Ihnen, sich ihrer Gedanken bewusst zu werden und sich wieder zu fokussieren.

Neben der wöchentlichen Gefühlrunde im Abschlusskreis kann die innere Gefühlslage anhand des **inneren Wetters** bestimmt werden. Der tägliche Wetterbericht im Morgenkreis wird hierbei symbolisch mit Wetterkarten erweitert, mit denen die Kinder ihre aktuelle Stimmung äußern können. Einführend sollten die vorher thematisierten Gefühle wiederholt und mit einer Wetterkarte verbunden werden (z.B. Freude = Sonne, Regen = Traurigkeit etc.). Die Wetterkarten werden ausgelegt und die Kinder erhalten Zeit, sich der aktuellen Gefühlslage bewusst zu werden. Im Anschluss legen die Kinder Muggelsteine auf die jeweilige Wetterkarte. Sie können sich dazu freiwillig äußern, wie sie sich momentan fühlen und was diese Stimmungslage hervorgerufen hat. Diese Übung kann regelmäßig wie auch situativ eingesetzt werden.



Der wöchentliche Abschlusskreis als achtsamer Ausgang aus der Woche

Einige Übungen werden hierbei nicht nur zum Wochenabschluss, sondern auch am Ende des Unterrichtsblockes eingesetzt. Durch den ritualisierten Einsatz der Übungen benötigt es nicht mehr viel Vorbereitungs- und Erläuterungszeit. Der wöchentliche Abschlusskreis wird von den Kindern selbstständig mit den Materialien vorbereitet. Nach den ausführlichen Auswertungen der Klassendienste und des Wochenziels startet die **Gefühlrunde**. Dazu legen die Kinder einen oder mehrere Muggelsteine auf einen Gefühlskreis mit verschiedenen Gefühlen. Zuvor bekommen sie Zeit, um über ihre aktuelle Gefühlslage nachdenken zu können. Die verschiedenen Gefühle sind bekannt und wurden schon im vorherigen Schuljahr einzeln thematisiert. Im Anschluss erhalten sie auf freiwilliger Basis die Möglichkeit sich zum jeweiligen Gefühl zu äußern. Hierbei bekommen wir gemeinsam einen guten Überblick über die aktuelle Gefühlslage in der Klasse, über Aktivitäten und aufgetretene Probleme der Woche. Es entstehen oft wertvolle Gespräche, in welchem die Klassengemeinschaft sich über Gedanken und auch Gefühle austauschen kann. Entstandene Konflikte können besprochen bzw. Lösungen reflektiert werden. Manchmal ergibt sich aus den Reflektionen im Abschlusskreis ein neues Wochenziel für die kommende Woche.



Für die **Dankesrunde** versammeln wir uns im Sitz- oder Stehkreis, und kommen zur Ruhe. Die Kinder legen nacheinander einen Muggelstein auf eine Herzkarte und werden dazu eingeladen, einen Dank auszusprechen. Der Dank bezieht sich meist auf den Unterricht, auf den bisherigen Tagesablauf oder auf eine Aktivität, die kommen wird. Anfangs fiel es manchen Kindern schwer, sich zu trauen diesen zu äußern und einen Muggelstein aktiv zu legen. Hierbei war es hilfreich eine Einladung auszusprechen, welche auf Freiwilligkeit beruhte und ihnen die Zeit zu lassen, mit der Übung vertraut zu werden. Durch die Äußerungen der anderen Kinder wurden sie oft motiviert und ermutigt, einen eigenen Dank zu äußern. Die Kinder legten den Fokus auf positive und auch kleine Dinge, bedankten sich teilweise gegenseitig beieinander und überraschten uns mit ihren Gedanken.

Die Dankesrunde lässt sich auch erweitern, indem die Kinder beispielsweise im Abschlusskreis die Möglichkeit erhalten, **andere Rückmeldeformen** gegenüber der Klasse im Kreis einzubringen: jemanden ein Kompliment oder ein Lob auszusprechen (alternativ: Warme Dusche) oder sich bei jemanden entschuldigen.



Für die **Drückerrunde** kommen wir alle im Stehkreis zusammen und gehen in die Stille. Je nach Zeitfenster am Stundenabschluss wird die Runde noch mit einem Innehalten/Atemraum sowie mit dem Lenken der Aufmerksamkeit auf verschiedene Sinne begonnen werden. Bei der Übung leite ich an, sich an die Hände zu fassen und die Augen zu schließen, um den Fokus auf das Weitergeben des Drückimpulses zu richten. Als Impuls gebe ich als Lehrkraft einen gemeinsamen Wunsch, einen Dank oder eine Verabschiedung in den Kreis. Dieser wird schweigend über den Händedruck an jedes Kind weitergegeben und kommt am Ende wieder bei mir an. Alternativ können die Impulse nach der Einführung der Übung auch von den Kindern selbst kommen. Diese einfache Übung bietet sich an, um am Stunden- oder Tagesausklang einen klaren Lernabschluss zu haben, Gemeinschaft zu erleben und ruhig in die Pause zu starten.

Bei der **Klangschalenübung** schließen alle Kinder die Augen und kommen zur Ruhe. Ich erläutere die Übung und führe diese zwei bis drei Mal mit den Kindern beispielhaft aus. In der Stille erzeuge ich einen Klang mit der Klangschale und die Kinder lenken die Aufmerksamkeit auf diesen. Wenn sie den Klang nicht mehr hören, richten sie sich auf und öffnen wieder die Augen, es kann auch ein Zeichen vereinbart werden. Der Fokus liegt hierbei durch die geschlossenen Augen auf die eigene Wahrnehmung und nicht auf die anderen Personen im Raum. Die Übung kann einmalig oder mehrmals nacheinander durchgeführt werden. Nach der Einführung bietet sich auch situativ in der Stille ein angeleiteter Atemraum und ein Innehalten an, bevor der Klang erzeugt wird. Der Einsatz der Klangschalenübung ist zum Einstieg wie auch zum Ausklang der Stunde und einem ruhigen Übergang zur Pause möglich.

Zusammenfassung/Reflektion

Der Kreis als Gemeinschafts- und Lernort ermöglicht es mir, verschiedene Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Manchmal fehlt dazu leider die Zeit im Laufe des Schultages oder in einer Unterrichtsstunde. Durch den erhöhten Unterstützungsbedarf bei den Kindern sind oft noch einige andere Erwachsene mit im Raum (Erzieherin, Schulbegleiter, Praktikanten, Referendarin), was anfangs auch ein kleines Hindernis darstellte, selbst anzuleiten. Wenn ich eine Rückmeldung der Erwachsenen erhielt, war diese in den Regel positiv und sie merkten, wie gut diese Übungen auch ihnen im Unterrichtsalltag taten. Aus der festen Überzeugung heraus, dass Schule nicht nur an und mit den Kindern arbeiten sollte, sehe ich die Übungen und Reflektionen mittlerweile als Möglichkeit an, auch den Begleitern achtsame Erlebnisse zu ermöglichen und alle am Aufbau eines guten Klassenklimas zu beteiligen. Denn nur wenn viele Kinder und Erwachsene im System Schule Achtsamkeit selbst erleben, kann dies das Schulleben nachhaltig beeinflussen.

Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Übungen gerne an und werden damit zunehmend vertrauter und aufgeschlossener. Viele Kinder lassen sich mittlerweile schnell auf die verschiedenen Übungen ein, andere Kinder ziehen sich manchmal auch aufgrund ihrer individuellen Biografie tagesformabhängig zurück, möchten sich nicht äußern oder führen die Übungen nur kurz oder gar nicht aus. Auch dafür gibt es den Freiraum, solange sie die anderen Kinder nicht stören. Die positiven Auswirkungen wirken auch im Hintergrund. Mit jeder selbst ausgeführten Übung und Weiterbildungserfahrung entdecke ich neue Dinge, die ich gerne noch ausprobieren möchte: längere angeleitete Meditationsformen, einen Body Scan und größere Feedbackrunden, auch in Bezug auf die praktizierenden Übungen. Bisher führte ich oft die Übungen ohne anschließende Reflektionszeit aus, da es meinen Schülerinnen und Schülern meist schwerfällt, eigene Gedanken zu entwickeln und zu äußern. Doch auch diese Reflektionen und Feedbackrunden lassen sich schrittweise einführen und vielfältig üben. Gerne möchte ich mich auch für Weiterbildungsmöglichkeiten im Kollegium einsetzen. In meinem pädagogischen Handeln war es immer schon mein großes Ziel eine angenehme Atmosphäre zum Lernen und Zusammenleben zu schaffen. Einen Ort zu haben, wo sich Kinder wie auch Erwachsene gleichermaßen wohlfühlen, an dem sie miteinander wachsen, angstfrei lernen und positiv gestärkt werden, wo sie Konflikte gemeinsam lösen und einander und sich selbst besser akzeptieren lernen. Und dieses Ziel erreichen wir nur mit Zuversicht, Empathie, Mut, Zeit und im Tun.

