

Einfach mal einen Moment innehalten

Von Februar bis April 2022 nahmen 15 Kollegen aller Schularten des Kaufmännischen Schulzentrums Böblingen an einem von insgesamt 50 Achtsamkeitskursen in Deutschland teil

Von Bettina Hafner



Böblingen. Diese Achtsamkeitskurse für pädagogische Fachkräfte (AKiJu-Curriculum) sind eine Initiative vom Verein „AKiJu – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“ in Kooperation mit dem MBSR-MBCT Verband. Sie finden im Rahmen des Programms „AUF!leben – Zukunft ist jetzt.“ der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung bundesweit statt.

Seit Jahren zeigt sich eine negative Entwicklung in Bezug auf die psychische Gesundheit unserer Gesellschaft. Schneller, höher, weiter, besser führt letztendlich zu einem Mehr an Stress, Ängsten und Erschöpfung, die Wartelisten der Psychologen sind lang. Die Corona-Krise hat diese Auswirkungen potenziert, erschreckenderweise vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen. Ein möglicher Ansatz, dem alltäglichen Stress als Schüler und Lehrer zu begegnen, ist der Weg der Achtsamkeit. Zahlreiche belegte Studien der Hirnforschung zeigen, dass durch Achtsamkeitsübungen und damit dem bewussten Innehalten, dem Erleben des jetzigen Moments Stress reduziert werden kann.

Im Projekt, das in Anlehnung an das 8-Wochen MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn (Mindfulness-Stress-Reduction) gestaltet ist, sammelten die Pädagogen in einem Zeitrahmen von 16 Stunden eigene praktische Erfahrungen mit den Übungen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Der Kurs wurde von Tobias Alexander Kober geleitet, selbst Lehrer, mit Ausbildungen als Meditations- und MBSR-Lehrer sowie Coaching und jahrelanger Yoga- und Meditationspraxis.

Natürlich kann man den Herausforderungen nicht entfliehen, aber besser damit umgehen. Oder, mit den Worten von Jon Kabat-Zinn: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu surfen.“

Auf unserem Bild: Lehrerin Bettina Hafner (Gastautorin dieses Artikels) und Kursleiter Tobias Alexander Kober. Bild: z

Quelle: [Sindelfinger Zeitung / Böblinger Zeitung \(szbz.de\)](https://www.szcz.de), Zugriff: 03.06.22