

Pressemitteilung des Kaufmännischen Schulzentrums Böblingen

Einfach mal einen Moment innehalten

- Mit Anfängergeist das Alltägliche neu entdecken und Stress reduzieren -

Von Februar bis April 2022 nahmen 15 Kolleg*innen aller Schularten des Kaufmännischen Schulzentrums Böblingen an einem von insgesamt 50 Achtsamkeitskursen in Deutschland teil. Diese Achtsamkeitskurse für pädagogische Fachkräfte (AKiJu-Curriculum) sind eine Initiative von AKiJu e.V. – 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 z.B. der Psycholog*innen sind lang. Die Corona-Krise hat diese Auswirkungen potenziert, erschreckenderweise vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen.

Um den negativen Folgen entgegenzuwirken, wurde das Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona“ von der Bundesregierung ins Leben gerufen. „AUF!leben – Zukunft ist jetzt.“ ist Teil des Programms und wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Ein möglicher Ansatz dem alltäglichen Stress als Schüler*innen und Lehrer*innen 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 Pädagog*innen 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 des Alltags nicht entfliehen, aber durch Achtsamkeit kann man lernen, besser damit umzugehen. Oder, um es in den Worten von Jon



Gefördert vom:



im Rahmen des Aktionsprogramms



Kabat-Zinn zu sagen: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen sie zu surfen. Und so bin ich dank des Kontaktes zu Bettina Hafner und ihrer Überzeugungsarbeit vor Ort auf offene und engagierte Kolleg*innen am Kaufmännischen Schulzentrum getroffen. Die gemeinsamen Übungen wurden nach dem Grundsatz: Erst die eigene Achtsamkeit praktizieren, dann achtsam unterrichten und danach „Achtsamkeit“ unterrichten, durchgeführt. Ein Ziel hierbei ist, die Übungen in den Schulalltag zu integrieren, damit auch die Schüler*innen ihre eigene Stresskompetenz und Resilienz stärken können. Dabei hört das Üben nicht beim Verlassen des Kurs- bzw. Klassenraumes auf. Hausaufgaben für Lehrer*innen und Schüler*innen (regelmäßige, achtsame Praxis) spielen für die Nachhaltigkeit eine entscheidende Rolle. Von daher ist schön zu sehen, dass die Kolleg*innen in Böblingen diesen Kurs als so bereichernd empfanden und weiter gemeinsam diesen Weg gehen wollen. Einen Weg, der in anderen Ländern schon einen Schritt weiter gegangen wurde. Seit einer Weiterbildung in England weiß ich, dass dort Achtsamkeit in der Schule schon in größerem Maße flächendeckend praktiziert wird. So bleibt zu hoffen, dass auch wir hier nachziehen und bald noch viele weitere Kolleg*innen und Schüler*innen von solchen Angeboten profitieren können (Tobias Alexander Kober: Das Herz der Schule neu entwickeln)“.

Diesem Wunsch kann ich mich nur anschließen und mich bei unserem Schulleitungsteam, mit Frau Berner als Schulleiterin, für die Unterstützung, neue Wege gehen zu können, bedanken. Die Schlüsselsituation in Bezug auf Achtsamkeit war für mich in einer Klasse, die sehr aufgeregt und laut war, aufgrund einer vorherigen Klassenarbeit. Direkt in den Unterricht einzusteigen, war schwer möglich...sie waren aber bereit, bei einer kleinen Übung - „sicherer Rückzugsort“- mitzumachen. Sehr schnell kamen die Schüler*innen zur Ruhe. Die Mitarbeit und die Stimmung im Unterricht waren danach eine ganz andere. Noch heute bereitet mir der Gedanke an das Glücksgefühl Gänsehaut, als sich einige Schülerinnen bei mir bedankten, dass ich auf sie eingegangen bin und wie gut Ihnen diese Übung getan hat. Dies gab den Ausschlag dafür, Achtsamkeit an unserer Schule einzuführen. Auch aufgrund der positiven Auswirkungen meiner eigenen Praxis, habe ich achtsame Phasen in einzelnen Klassen seit einigen Jahren nun zur wöchentlichen Routine gemacht. Die Rückmeldungen, die verbesserte Lernsituation und die engere Beziehung zu den Schüler*innen, bestärkten mich in meinem Vorhaben, dies zusammen mit Kolleg*innen zu teilen und auszuweiten. Selbst zu spüren, welche Veränderungen eintreten, um dann das Erfahrene in den Schulalltag einzubinden und an die Jugendlichen weiterzugeben, ist die Intention. Für beide Seiten führt dies zu einer besseren Bewältigung von Stresssituationen und einem veränderten Miteinander.

"Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, mit sich selbst in Kontakt zu kommen." (Jon Kabat-Zinn)

Die Kinder und Jugendlichen, auch auf diesem Weg begleiten zu dürfen, zusätzlich zu den unterrichtlichen Themen, ist eine schöne und erfüllende Aufgabe.

(Bettina Hafner, Lehrerin am Kaufmännischen Schulzentrum Böblingen).

Bettina Hafner, für die Öffentlichkeitsarbeit des Kaufmännisches Schulzentrum Böblingen, hfallierboehme@ks-bb.de, Mai 2022

Gefördert vom:



im Rahmen des Aktionsprogramms

