

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Achtsamkeitspraxis als Weg zu einer integralen Salutogenese

Bewusstes Leben im Jetzt:

→ das Gewahr werden des eigenen Da-Seins im gegenwärtigen Moment im Bezug auf Körper, Gefühl, Gedanken und Eingebundensein in das soziale und ökologische Umfeld.

Achtsamkeit und Salutogenese:

Bezeichnet die Qualität des Umgangs mit dem, was in unsere Obhut gegeben wurde.
Konzept der Achtsamkeit:

1. Aufmerksamkeit

- Fokus der Aufmerksamkeit wird zum wichtigen Teil des Lebens
- Welt wird selbst konstruiert

2. Präsenz

- Gegenwärtig sein
- Fokussierung auf das Hier-und-Jetzt

3. Achtung

- Verantwortliche Umgang mit dem eigenen Selbst (Körper, Geist und Seele)

4. Selbstreferenz

- Achtungsvoll mit dem eigenen Sein und Bewusstsein umgehen

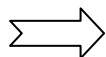
Resultat:

Durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge entsteht ein positives Klima zwischen sozialen Wesen. Für die Schule bedeutet dies, dass das Schulklima besser wird, und es somit stressmindert auf die Schüler wirkt.

Wirkzusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Selbstfürsorge und Gesundheitsförderung

Stressminderung durch:

- Klare und transparente Regeln
- Schaffen von Ritualen
(evtl. Tagebuchführung zur Reflexion des eigenen Verhaltens, kurze Pausen nach stressigen Lernphasen, vor der 6. Stunde evtl. kurze Aktivierungsphase mit Qui Gong, etc.)
- Konzept der bewegten Schule
(Phasen des Lernen wechseln sich mit Phasen der Bewegung ab; bewegungsfreundliche Schulhofgestaltung, Laufdiktate, Ball wird bei Meldekettten benutzt, ...)
- „Time-Out“ Raum für störende Schüler
(wirkt stressreduzierend auf den Fachlehrer und die Mitschüler, und dem Schüler wird geholfen, sein Verhalten zu reflektieren, um Selbsterkenntnisprozesse zu starten)
- Den Schülern Methoden beibringen, um mit sich selber achtsam umgehen zu können.
Beispiel: unterschiedliche Entspannungstechniken, effektive Lernmethoden für unterschiedliche Lerntypen (auditive, visuelle, kinästhetische) oder Hilfen zur Organisation des Lernens



Ziel ist es, den Schüler so fit im Sinne der Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu machen, dass er in der Lage ist, diese für sich selber zu betreiben. Denn jeder Mensch muss einen Weg für sich selbst finden, mit Stressoren achtsam umzugehen und Lösungsmöglichkeiten zur Gesundheitsvorsorge zu betreiben.

Quellenangabe:

- Altner, Nils: Achtsamkeitspraxis als Weg zu einer integralen Salutogenese. In: Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvt-Verlag, 2004.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule sowie für Klassen 5-9. Köln: BZGA.
<http://www.bzga.de/pdf.php?id=39b98279f3b175f57d6989303639a768>
<http://www.bzga.de/pdf.php?id=d61eb0d24911be386a7e8d7cecb941a1>

Universität Duisburg Essen – Seminar „Schule tut gut“

Thema 3: Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Von: Karina Horstick, Perihan Karates, Stella Bardt, Margaretha Warkentin, Steffen Jahnke, Juliane Kubbig, Bentje Nwokorie, Karina Kerstens-Mönch, Tobias Fenske

- Kaltwasser, V. (2008). Achtsamkeit in der Schule: Stille Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim: Beltz