



Fachtag - Mit Resilienz durch den Schulalltag

26.9.2023

Resilienz durch Achtsamkeit im pädagogischen Setting

Vera Kaltwasser

copyright Vera Kaltwasser, 26.9.2023

- Bildungsziele – Die Kluft zwischen theoretischem Anspruch und praktischer Umsetzung
- Praktische Umsetzungswege – Verbindung von Theorie und Praxis

Beispiele aus der Praxis

- Das Curriculum AiSCHU für Schüler_innen
- Das Interventionsprogramm „Achtsame 8 Wochen für Lehrer_innen

Klassische Bildungsziele,
die wir heute immer noch aktuell sind

- „Die allseitig gebildete Persönlichkeit“
(F.v.Schiller)
- Ausbildung des „Gefühls- und
Vernunftvermögens“ (F. v. Schiller, „Über die
Ästhetische Erziehung des Menschen“)

„Personale Kompetenzen“

- **Selbstregulation** umfasst den mentalen Umgang mit Gefühlen und Stimmungen
(**Emotionsregulation**)
- **Impulskontrolle, Selbstdisziplin, Frustrationstoleranz** - kurzfristige Befriedigungswünsche aufschieben
- **Selbstwirksamkeit** (die Fähigkeit, intentional zu handeln)

Persönlichkeitsentfaltung als Basis von Bildung

Dieses Ziel kann nur in der KONKRETION der persönlichen, subjektiven Umsetzung erreicht werden auf der Basis von Erfahrungs- und Körperorientierung begleitet von einem kontinuierlichen Bewusstseinsprozess.

Die Haltung der Achtsamkeit der neurowissenschaftliche Hintergrund von Erfahrungs- und Körperorientierung



Das zirkuläre Wechselspiel **zwischen Körper, Gedanken, Emotionen und Gefühlen** wurde in letzten Jahren von der Hirnforschung und der Psychologie ausgelotet.

„ Der Körper als Bühne von Gedanken und Gefühlen.“

A. Damasio, Descartes' Error, 1994, Selbst ist der Mensch, München 2010

Wegweisend im pädagogischen Bereich – Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz (1998) und Manfred Spitzer, Lernen (1999)

„Emotional Turn“ _ **Erfahrungsorientierung**

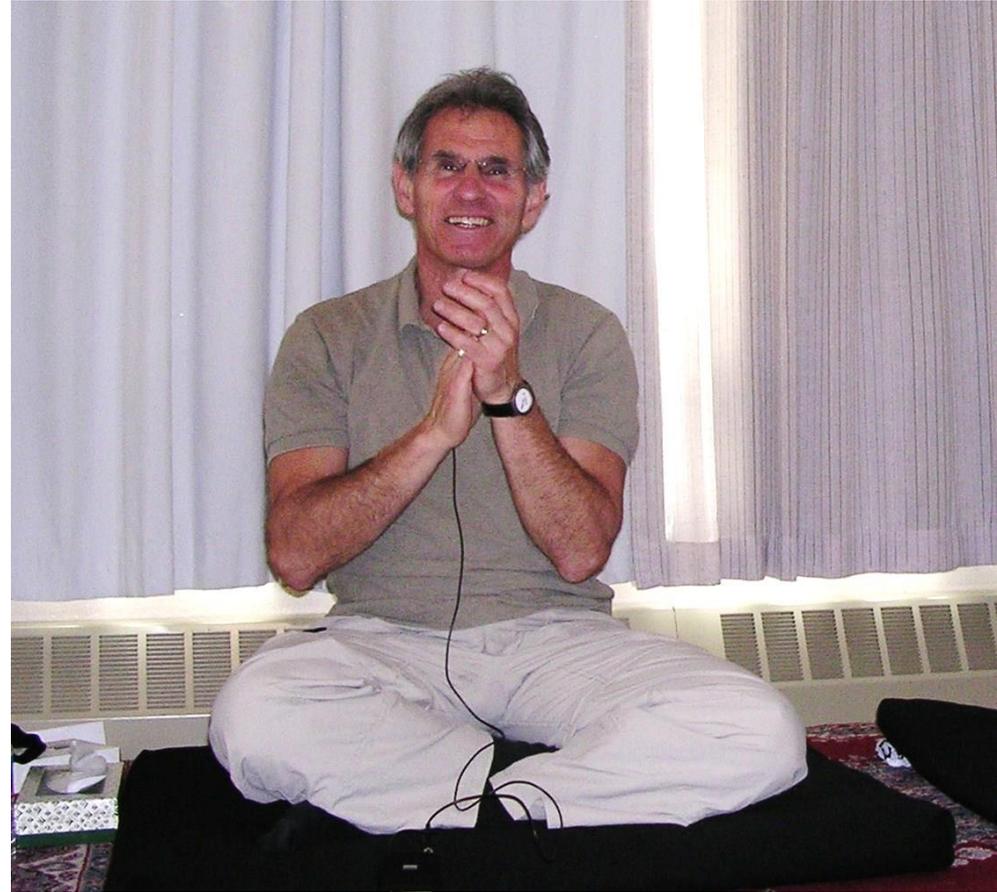
Der Mönch und Molekularbiologe Dr. M. Ricard und der Hirnforscher Prof. Dr. Richard Davidson im „Lab for affective Neuroscience“, Harvard, USA



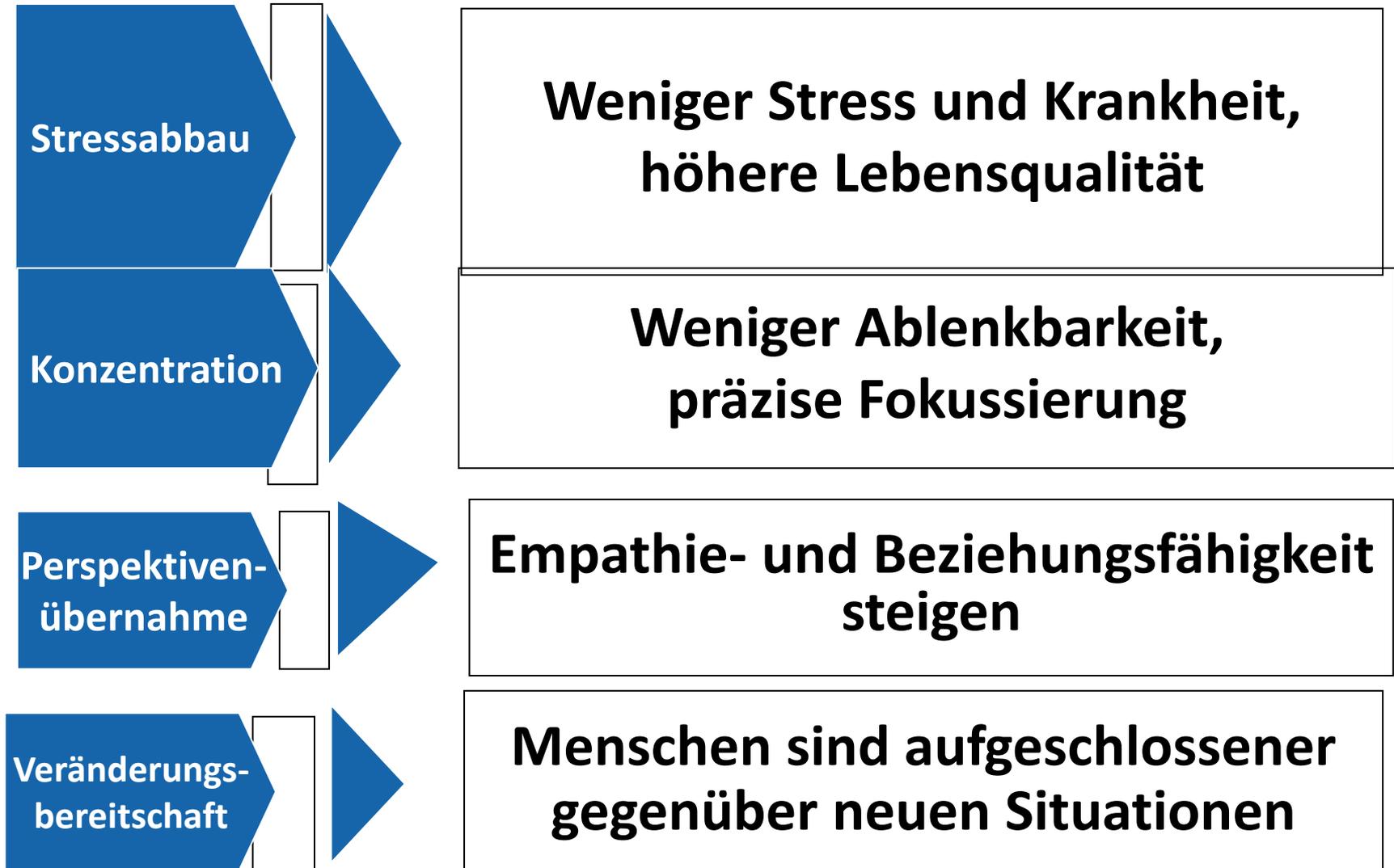
Forschungen zur Achtsamkeit

Prof. Dr. Kabat-Zinn
(UMASS)

Mindfulness-Based-
Stress-Reduction
(MBSR) seit 1978 –
Programm zur
Schmerztherapie und
STRESSBEWÄLTIGUNG



Der Nutzen von Achtsamkeit ist wissenschaftlich fundiert belegt.



Die Eigenmacht des Körpers

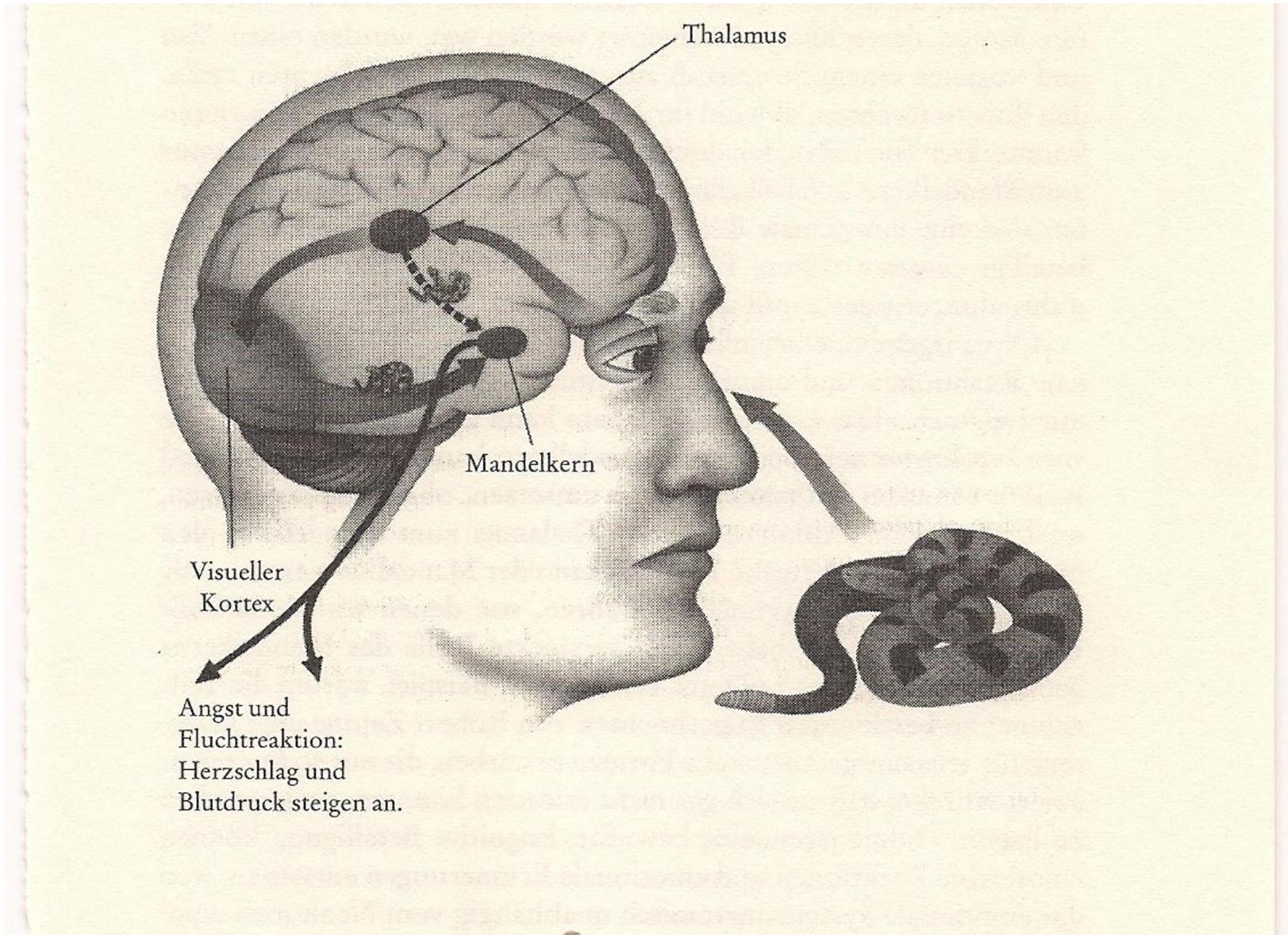
Was uns antreibt....



Gefahr



Belohnung



Visueller
Kortex

Thalamus

Mandelkern

Angst und
Fluchtreaktion:
Herzschlag und
Blutdruck steigen an.

Die Schlange als „Schlüsselreiz“

- **Der direkte, kurze Weg** der Informationsverarbeitung, direkt vom sensorischen Thalamus zur Amygdala, automatisierte Schreckreaktion
- **Der längere, genauere Weg über den Kortex.**
- Hier wird der Reiz „überprüft“ und „eingeordnet“. Das Verhalten dem Reiz gegenüber ist **„bewusst gewählt“**.

Bottom up

Reaktivität auf Reize

Top down

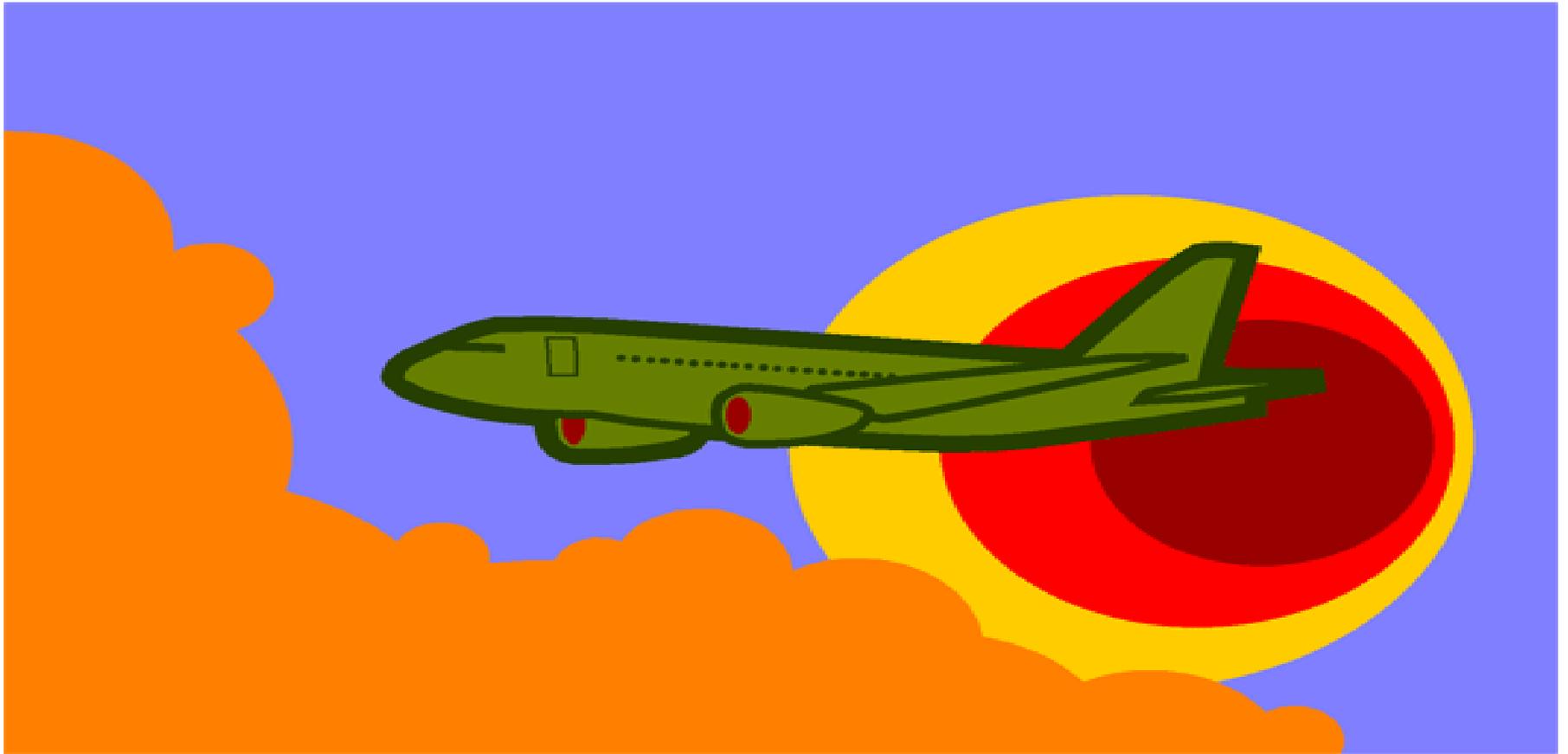
Exekutive Kontrolle

Die „Top-Down“-Prozesse können trainiert werden durch Achtsamkeitsübungen.

Der Parasympathikus wird gestärkt.

AUTOPILOT

Gewohnheitsmuster



Beobachtendes Gewahrsein einüben



**Das „beobachtende Gewahrsein“
wird durch Achtsamkeitsübungen
geschult.**

**Die eigenen Gewohnheitsschleifen
und Trigger wahrnehmen, ohne
zunächst zu reagieren.**

Den Raum weiten

zwischen Reiz /Reaktion und
bewusster Reaktion

REACT

RESPONSE

Die „Lücke , in die
Bewusstheit einziehen kann“
(John R. Searle, Geist, 2006,
Frankfurt, Suhrkamp, 2006,
S.305)



DIE FREIHEIT DER WAHL

„Choice point“ (Russ Harris)

Spüre ich meine Reaktivität bewusst?

Will ich den unmittelbaren Impulsen nachgeben?

WIE will ich mich verhalten?

Möglichkeiten, den Raum zu weiten

Die zentrale Fähigkeit, welche die Schüler immer genauer während des Achtsamkeitstrainings entwickeln:

- Differenzierung der Körperwahrnehmung (Atembeobachtung, Achtsames Bewegen, Body-Scan)
- Kognitive Arbeit – Die persönlichen Bewertungsmuster kennen und überprüfen
- Kultivieren der Vorstellungswelt - Visualisierung

- **Auf den Atem achten,
ohne ihn zu verändern**
- **Immer, wenn die
Gedanken abschweifen,
die Wahrnehmung zum
Atem zurückholen.**

Wenn die Gedanken abschweifen, zurück zum Atem.....

- Der „**Rückholvorgang**“ schult die Aufmerksamkeit. **„Bei den beteiligten neuronalen Schaltkreisen im Gehirn handelt es sich um Aufmerksamkeitsnetzwerke, die sich durch Training intensivieren lassen.“** (U.Ott, 2010, S.46)

**• Probieren wir es
doch einmal
aus!**

Elemente des Rahmencurriculums AiSCHU

Kontinuierliche in den regulären Unterricht eingefügte Achtsamkeitsphasen

- **Übungen mit unterschiedlichem Fokus der Wahrnehmung - körperorientiert**
- **Psychoedukation (Body-Mind:neurowissenschaftliche Erkenntnisse)**
- **Ressourcenarbeit, Resilienz (FREUDE)**
- **Visualisierungen und Imaginationen**
- **Beziehungsschulung: Der Achtsame Dialog**
- **Erfahrungsaustausch in der Gruppe**

Diese Elemente können in jedem Schulfach und für jede Altersstufe umgesetzt werden.

Staunen!



Eine Vorstellung erzeugt eine körperliche Reaktion

Der Eigenmacht des Körpers auf der Spur.



WA WI TU

WAHRNEHMUNG verfeinern

WISSEN vermitteln über den Organismus

TUN – Kontinuierliches, körperorientiertes
Üben und kontinuierliche Selbstreflexion –
Bewusstseinschulung, Neuroplastizität

Den Forschergeist wecken!



Erkunden!

WAHRNEHMEN mit allen
Sinnen

Wahrnehmungsübung



„Miesi und Schlurfi“



Juhuuuuuuuu!



Psychoedukation

WISSEN erwerben!

- Grundsätzliches zum Aufbau und zur Funktion des Gehirns (z.B. Funktion des limbischen Systems, Bedeutung des präfrontalen Kortex)
- Altersgerechte **Informationen über die Stressphysiologie**
- Information über die **Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen auf das vegetative Nervensystem**

WER IST HIER EIGENTLICH DER CHEF?

Warum es sinnvoll ist, dass der Körper Eigenmacht hat.

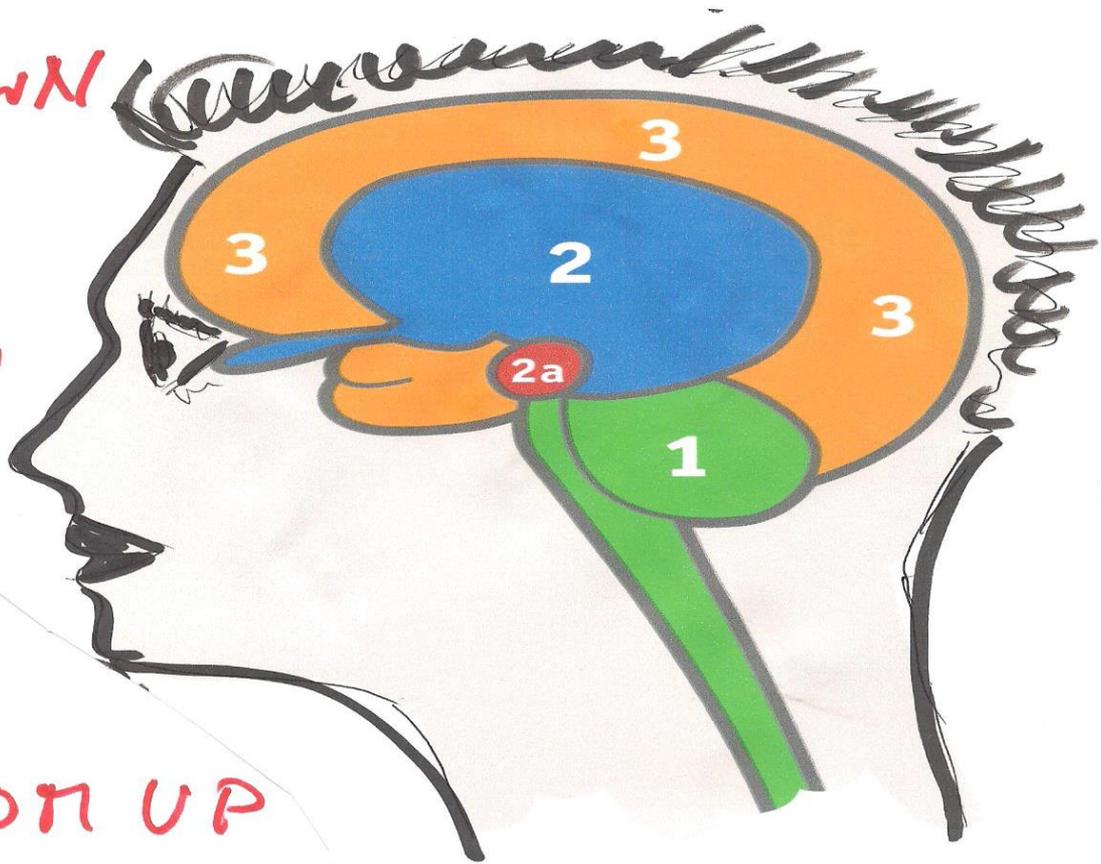
Warum es aber auch möglich ist, dass wir SELBST AKTIV Einfluss nehmen!

(Download-Material Praxisbuch)

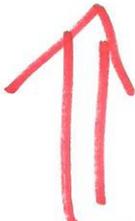
TOP DOWN



PAUSIEREN
STATT
REAGIEREN



BOTTOM UP

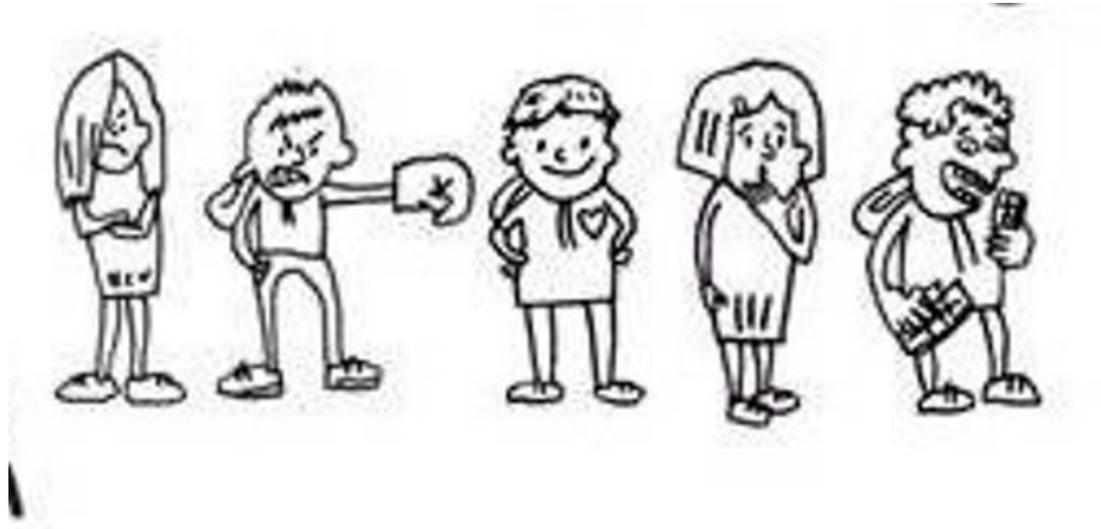


Jetzt SOFORT!

- (1) Stammhirn und Cerebellum
- (2) Limbisches System
- (2a) Amygdala
- (3) Neokortex

Die Limba-Kinder

verkörpern **die unmittelbare Reaktion auf Reize:**
JETZT SOFORT!!!!



HAUI



ANGSTI

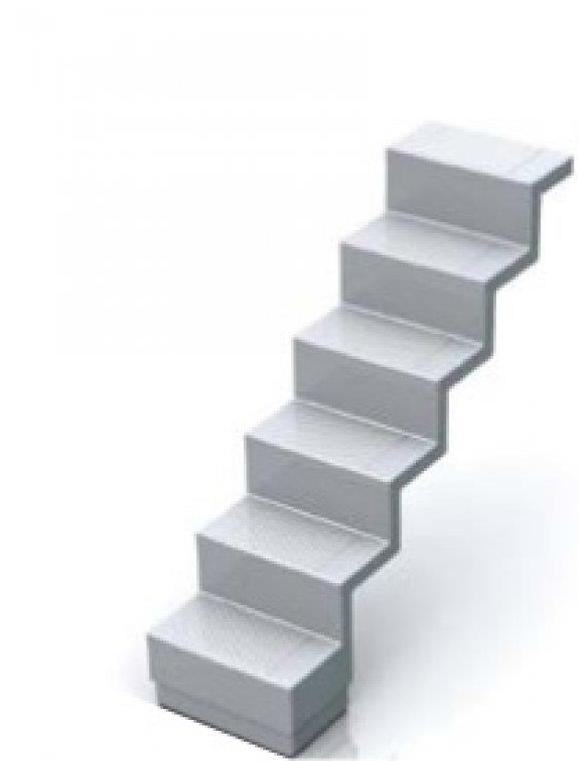


„Upstairs Brain“

Dr. Dan Siegel

Verbindung schaffen
durch Wahrnehmen,
Erfahrungsaustausch,
Psychoedukation

„Downstairs Brain“



Habitualisierung der Übungen

ABENTEUER

TUN !

Meint ihr könnt 30 Sekunden die Augen schließen????



„Achtsames Bewegen“ Übungen aus dem Qigong

Qigong umfasst die Arbeit mit der **Vorstellungskraft**, mit dem **Atem** und mit **einfachen Bewegungen**.

Muskuläre Spannungsregulation und Emotionsregulation wirken zusammen.

Forschungsfeld „EMBODIMENT“

(vgl. Studien der Universität Oldenburg, Prof. W. Belschner, Universität Witten Prof. Michalak et alii)

**„Achtsames Bewegen“ – Unterrichtseinheit mit Videoclips -
online: DGUV – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
(V.Kaltwasser, 2013, Universum Verlag)**



Freude kultivieren

Innere Bilder evozieren, spüren, kreativ umsetzen und kommunizieren



Achtsamer Dialog Innehalten Zuhören und sprechen



Beispielvideos – Frankfurter Elisabethenschule

youtube-Kanal – Vera Kaltwasser

<https://www.youtube.com/channel/UCwuLMwCHH4HbnQRuxd8nMMg>

in einer 6. Klasse

/

in einem Oberstufen-Kurs, Tutoresstunde



Der Achtsame Dialog – Sich selbst und dem Gegenüber Raum geben

INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT

Anfangen mit Achtsamkeit | Über uns | Kurse & Events | Netzwerk

PORTAL FÜR ACHTSAMKEIT IN DER PÄDAGOGIK

Schule Kita Hochschule Familie

Der Achtsame Dialog – Sich selbst und dem Gegenüber Raum geben

zweiteiliger Workshop

26.10. und 7.12.2023 17:00 – 20:30 Uhr

Referentin: Vera Kaltwasser

Zur Webseite



Suchen

Suchen

28°C Teilw. sonnig 16:05 17.09.2023



Achtsame 8

WOCHEN

**Online-Kurs
mit
Begleitung in
Präsenz**

- <https://lernen.ave-institut.de/courses/achtsame-8-wochen/>

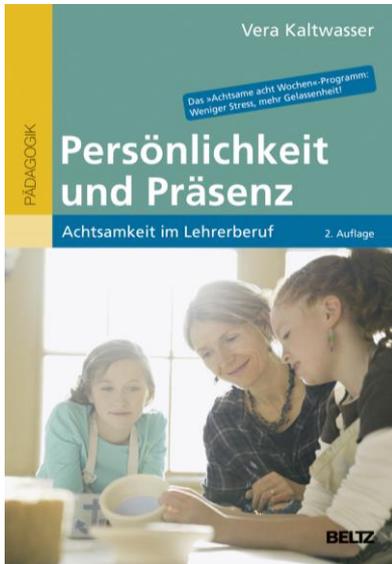
Achtsame 8 Wochen

- 1. Woche - Haltung der Achtsamkeit
- 2. Woche - Beobachtendes Gewahrsein
- 3. Woche - Stressbewältigung
- 4. Woche - Die Tücken des Belohnungssystems
- 5. Woche - Ressource – Freude und Dankbarkeit
- 6. Woche - Self-Compassion
- 7. Woche - Compassion
- 8. Woche – Achtsamer (Schul)-Alltag

<https://lernen.ave-institut.de/courses/achtsame-8-wochen/>

Kommentare aus den Evaluationsbögen

- So oft hatte ich mir vorgenommen, zu meditieren und Ruhepausen in meinen Alltag einzubauen. Diesmal ist es mir gelungen, auch weil jede Woche ein klein wenig mehr möglich war.
- Es gab so etwas wie eine „Erstverschlimmerung“, ich habe gemerkt, wie ich oft nur funktioniere.
- Ich habe Mut geschöpft, direkt auch für Veränderungen einzutreten, wir machen an meiner Schule weiter.
- Mir hat das Achtsame Bewegen gut getan, es bringt einen in den Körper zurück.
- Die Selbstbeobachtungsaufgaben haben mir echt mal die Augen geöffnet für so Gewohnheitsmuster im Umgang mit Schüler_innen und Kolleg_innen. Schon wenn man es wahrnimmt, ändert sich was.



• „Die Übungen haben dazu geführt, dass ich wie von einer Brücke auf den Fluss meiner Gedanken und Gefühle schauen kann. Ich werde nicht mehr so leicht „weg geschwemmt“ oder „überflutet“.“

- Eine Kursteilnehmerin, Auswertungsbogen

Blended Learning

Verbinden von individuellem Lernen mit Online-Materialien und Präsenzunterricht



Pilotversuch Staatliches Schulamt Frankfurt

Online-Material. Achtsame 8 Wochen /kombiniert mit 4 Präsenzveranstaltungen (2
Zeitstunden) angeleitet durch ausgebildete Trainer, **AVE-Institut**

❖ **Nutzen des individuellen, online gestützten Lernweges**

Das wöchentlich bereit gestellte Material (Audios, Videos, Wissens-Input, thematische Reflektionen und Angebote zur Selbstbeobachtung) **kann in den persönlichen Alltag nach eigenen Vorlieben eingebunden werden.**

❖ **Nutzen der Gruppentreffen in Präsenz**

Erfahrungsaustausch

Gemeinsames Üben in der Gruppe

Vernetzung für weitere Zusammenarbeit im Berufsfeld

Wunsch nach der Vermittlung von Achtsamkeit im Unterricht

Achtsamkeit in der Schule – Nachhaltige Implementierung: Phase 1



- **Weiterbildungsreihen des Staatlichen Schulamtes Frankfurt am Main
Einjährige Ausbildungen mit dem Rahmencurriculum AISCHU**
- **Erster Durchlauf Februar 2018 bis Januar 2019 / Supervision
2018/2019/2020/2021**
- **Zweiter Durchlauf März 2019 bis Januar 2020 / Supervision
2019/2020/2021**
- **Implementierung an Schulen 2020 bis heute**
- **Teilnehmer_innen aus dem Ersten und Zweiten Durchlauf erarbeiten
Anwendungseinheiten für bestimmte Jahrgänge und Schulformen**
- **Einbindung in die Schulentwicklungsarbeit (Elisabethenschule , Adorno-
Gymnasium, Wöhlerschule u.v.m.)**



Stiftung
Polytechnische
Gesellschaft
Frankfurt am Main



Achtsamkeit in der Schule – Nachhaltige Implementierung: Phase 2

- **Multiplikatoren**schulung (Teilnehmer_innen aus den vorigen einjährigen Ausbildungen)
- März 2022 bis Januar 2023, danach Angebote in der regionalen Lehrerfortbildung
- **Lehrkräftegesundheit** – „Achtsame 8 Wochen“(AVE) stellt das Programm zur Verfügung
- Vermittlung des **Rahmencurriculums AiSCHU** zur Implementierung in den Unterricht
- **Schulleitertagung (Juni 2022)**

KONFERENZ FÜR ACHTSAMKEIT IN DER BILDUNG

Leipzig, 21. September 2023
Workshops, Vorträge, Netzwerken



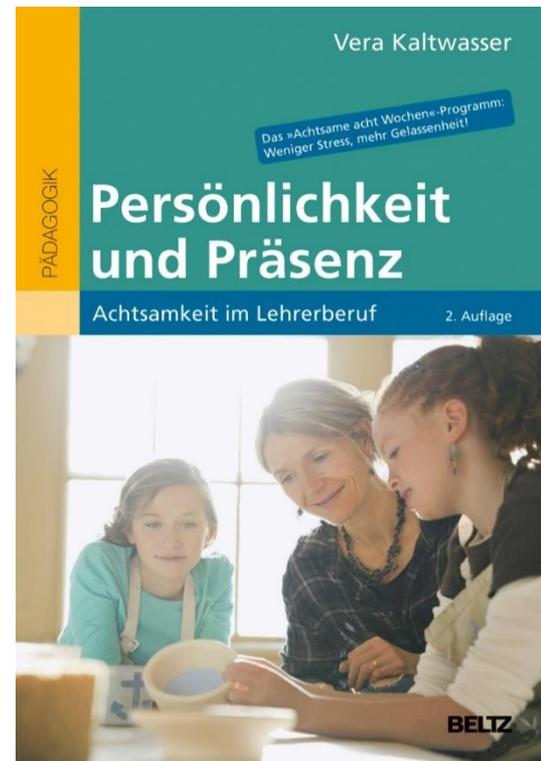
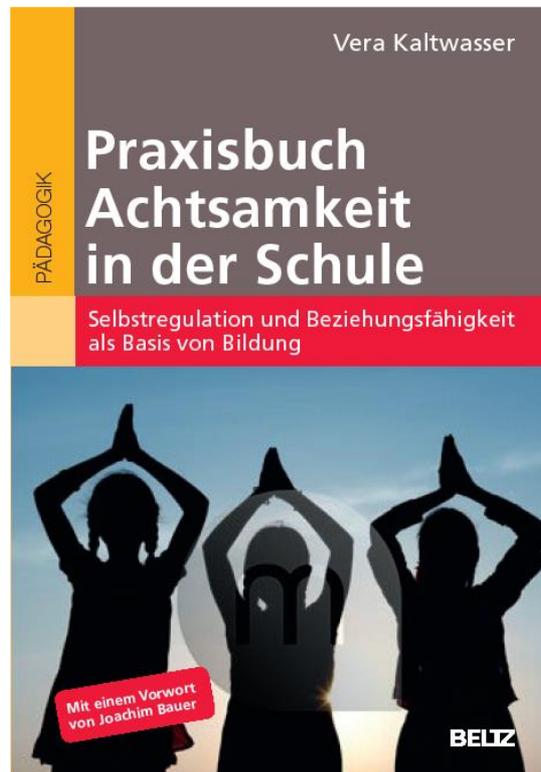
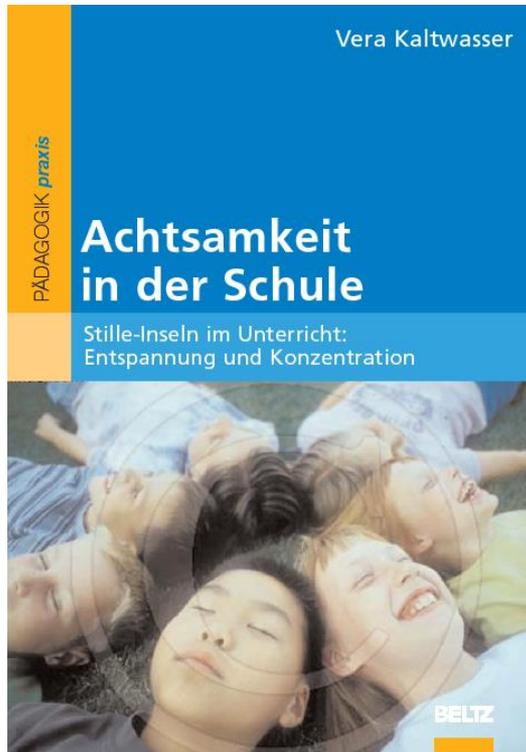
Erste deutschlandweite Konferenz

für Achtsamkeit in der Bildung Universität Leipzig

Die Veranstaltung am 21. & 22. September soll Akteur*innen und Interessierte aus Bildung, Forschung und Verwaltung zusammenbringen und Räume schaffen für Lernen und Austausch

Fazit

- Die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zum Body-Mind-Link münden in curriculare Umsetzungen sowohl in der Lehrkräftebildung als auch im schulischen Unterricht.
- Erfahrungsräume zur Selbst- und Fremdwahrnehmung werden strukturell integriert.
- So kann eine Schulkultur der Achtsamkeit entstehen: Vom ICH zum DU zum WIR!



Übungen zur kontinuierlichen Integration von Achtsamkeit in den Unterricht



DANKE fürs Zuhören!



Auf geht's!

