



Projektberichte

der

Jahresgruppe

Das Herz der Schule neu entdecken

– Online-Gruppe –

2023-24



zitieren als:

Projekt Das Herz der Schule neu entdecken (Hrsg.) (2024). Projektberichte der Online-Jahresgruppe 2023-24. Wien: Eigenverlag.

Hinweis der Herausgeber:

Die „Jahresgruppe“ ist ein an der Universität Wien entwickeltes Weiterbildungsangebot des Projekts [Das Herz der Schule neu entdecken](#) für Personen in Lehrberufen. Ihr Programm basiert auf den Forschungsthemen von Achtsamkeit und Mitgefühl in der Bildung.

Die Teilnahme an der Jahresgruppe ist kostenlos im Sinne des Prinzips pay it forward: Die Teilnehmenden geben den Wert, den die Gruppe für sie hat, weiter durch eigene Angebote – unter anderem durch die hier dokumentierten Praxisprojekte. Diese sind ein integrierter Teil des Programms der Jahresgruppe.

Fragen und Feedback zu den Projekten sind uns willkommen unter karlheinz.valtl@univie.ac.at.

Inhalt

Ute Albert

Das Thema „Freundlichkeit“ im Kontext der Beratungstätigkeit von fachbezogenen Bildungsmanager:innen

Annette Gieß

Hauptprojekt „Feel Better Vibes“ und ein Nebenprojekt

Beate Klement-Dempsey

Projekt: Neue Feste im Jahreskreis

Daniela Lehner

Projekt Ressourcenstärkung von Lehrpersonen

Thomas Macho

Projekt Intervisionsgruppe

Markus Messerschmidt

Kontemplativ-forschende Kommunikation an der Universität

Magdalena Schatz und Andrea Panzer-Schönhuber

Projekt Health & Care an der HLW Perg

Tanja Richter

Projekt *Die Stille Pause*

Magdalena Schatz

Projekt zu Selbstwahrnehmung und Konzentration

Petra Schmitz-Arenst

Projekt: „Schnuppertage“ zum Kennenlernen der Zen-Meditation im christlichen Kontext

Anette Weber

Projekt: Kunst im Baum meets Bewegungsimpulse aus Yoga und Qigong

Andrea Wurz

Pilotprojekt *Emotionsregulation und Achtsamkeit* an Schulen in OÖ

Gruppenbild Online-Gruppe

Ute Albert

Das Thema „Freundlichkeit“ im Kontext der Beratungstätigkeit von fachbezogenen Bildungsmanager:innen

Wann: Klausur am 2./3.April 2024

Wer: 7 Personen, alle Fachbezogene Bildungsmanagerinnen (fBM)

Ausgangssituation: Die fBMs treffen sich mehrmals pro Schuljahr für 1-2 Tage zu einer Klausur. Diese Tage werden für intensive Gespräche, fachliche Inputs, Reflexion, Zieldefinition und Entwicklung von Lösungsstrategien, genutzt.

Ich bin Teil der fBM-Gruppe und wurde eingeladen, einige Tools aus dem *Herz der Schule* – Lehrgang vorzustellen.

Ablauf:

Wir begannen die Einheit sitzend und ich zeigte die „Handatmung“, bei der man mit dem Einatmen den Finger hochstreift und mit dem Ausatmen wieder runter streicht.

Das gemeinsame Atmen war für uns alle eine völlig neue Erfahrung. Es führte einerseits zu einer ruhigen, entspannten Atmosphäre, andererseits merkte ich bei dieser kleinen Übung, wie fremd und ungewohnt dieses Setting für die Gruppe war. Es war gut, dass es „etwas zu tun“ gab und wir nicht „einfach nur atmeten“.

Unsere Gruppe besteht aus hochqualifizierten, tatkräftigen, selbstbewussten Frauen. Die Übung des gemeinsamen Atmens erschien mir in diesem Moment auch als Übung des Loslassens vom „Gut- und Gescheit-Sein-Müssen“.

Danach stellte ich den Lehrgang *Das Herz der Schule neu entdecken* kurz vor und erzählte von den Erkenntnissen und neuen Einsichten, die ich vom Lehrgang mitnehme. Beim Erzählen fiel mir wieder einmal auf, wie komplex und vielschichtig jegliches Lernen – so auch meines im Lehrgang – ist.

Ich hatte einen Info-Input auf PP-Folien zum Thema „Freundlichkeit“ vorbereitet, den ich präsentierte. Das Thema „Freundlichkeit“ hatte mich im Lehrgang bereits sehr interessiert und berührt und ich hatte bei der Auseinandersetzung mit dem Thema sehr intensiv an meine Arbeit als Beraterin gedacht. Daher hatte ich dieses Thema für die Gespräche in unserer Gruppe ausgewählt.

Nach dem Input sollte es einen dialogischen Austausch in Dyaden über das Thema mit folgenden Fragen geben:

- Was bedeutet Freundlichkeit in meinem beruflichen Setting als fBM?
- Was bedeutet Freundlichkeit für mich persönlich?

Dabei hatte ich einen Zeitrahmen mit jeweils 5 min pro Sprecherin und pro Frage geplant. Ich erklärte, dass die Zuhörer:in keine Fragen dazwischen stellen und das Gesagte nicht bewerten sollte.

Es erstaunte mich, dass meine Kolleginnen diese 10 min Gesprächszeit in erster Reaktion als „wahnsinnig lange“ empfanden. Sie konnten sich gar nicht vorstellen, 10 min zum Thema Freundlichkeit zu sprechen. Meine Erfahrung mit Inquiry im Lehrgang hatte mir bewiesen, dass man ganz schön lange zu einem Thema sprechen kann und dass 10 min oft sogar zu kurz sind. Daher ermutigte ich meine Kolleginnen, dass das schon funktionieren wird. Außerdem darf frau auch mal zusammen schweigen.

Die Kolleginnen ließen sich auf die Gesprächs Situation ein und es kam zu einem sehr lebendigen Austausch. Wir besprachen die verschiedenen Eindrücke danach im Plenum.

Wichtige Erkenntnisse waren:

- Es tat gut, sich Zeit zu nehmen.
- Es gelang, thematisch in die Tiefe zu gehen.
- Das Zuhören bereitete teilweise mehr Schwierigkeiten als das Sprechen.
- Alle hätten noch weiterreden können.
- Das gemeinsame Atmen als Starter hatte gut gewirkt



Annette Gieß

Hauptprojekt „Feel Better Vibes“ und ein Nebenprojekt

Bevor ich hier mein Hauptprojekt im Rahmen der Zielgeraden unserer Jahresgruppe präsentiere, möchte ich noch ein wichtiges „Nebenprojekt“ beschreiben:

Die Frage „Mit welcher Körper-Haltung bewege ich mich in der Schule?“ ist für mich grundsätzlich.

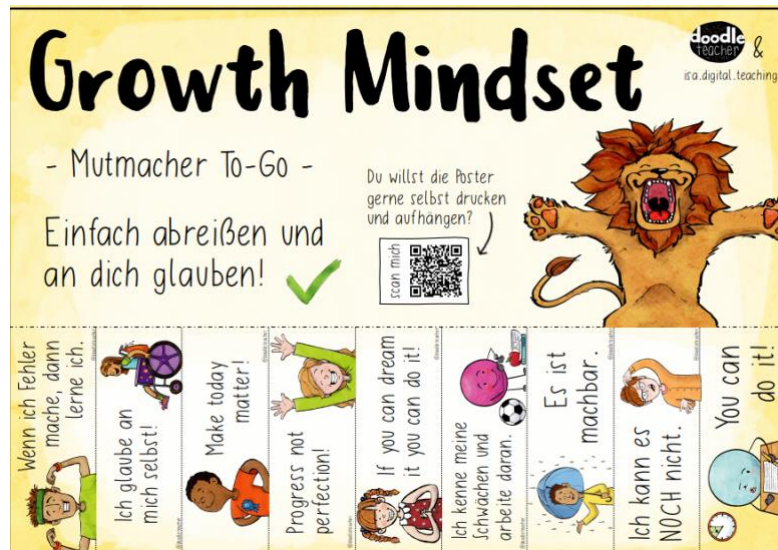
Als Antwort habe ich es mir in den letzten Monaten zur Gewohnheit gemacht, jedes Mal, wenn ich durch eine Tür gehe, zu lächeln. Dies kann auch die Tür zur Toilette sein 😊. Das Lächeln erinnert mich immer wieder an eine wichtige Grundhaltung, nämlich die der Lebensfreude und der Verbundenheit.

Diese neuere Gewohnheit wird ergänzt durch die Frage „Wie stehe ich?“ Die mir bereits sehr vertraute Antwort hierauf ist, mich im Klassenraum vor Unterrichtsbeginn immer erst zu erden, d. h. meine Bodenhaftung bzw. Verbundenheit mit der Erde durch meine Füße zu spüren. Hinzu kommt ein bewusstes Aufrichten, d. h. aufrecht zu stehen in der Absicht, aufrichtig zu sein. Ein bewusster Atemzug ergänzt dieses kleine Ritual noch um das Gefühl der Zentrierung.

Mein **Hauptprojekt** ist noch in der Endplanung: Meine „Feel Better Vibes“-Wand. Dies ist eine Art Pinnwand, bestehend aus zwei grünen DinA1- oder DinA2-Pappen als Grund, versehen mit dem Namen „Feel Better Vibes“. Auf der Wand sind Leinen aus Jute befestigt, an denen kleine Holzklammern hängen. An diese Klämmerchen hänge ich im Wechsel kleine ermutigende Sprüche, Botschaften oder Informationen, die die Schüler:innen sich mitnehmen können. Ich hänge öfters mal etwas Ermutigendes in der Schule auf, und die Idee einer Pinnwand an einem festen Ort ist hieraus entstanden.

Beispiele dafür sind (Quelle: Doodleteacher, eduki):





➔ Als Ergänzung kommt hier die Definition von *Growth Mindset* versus *Fixed Mindset* hinzu.



Beate Klement-Dempsey

Projekt: Neue Feste im Jahreskreis

Meine Klasse, ihre altersgemischte und inklusive Zusammensetzung, die räumliche Gestaltung, die Pädagogik und der Blick auf das Kind, bilden den Rahmen für das Projekt.

Mit Gefühlen haben wir uns auf der „Landkarte der Emotionen“ (hrsgg. von der ÖGK) auseinandergesetzt, und überlegt, ob nicht jedem Gefühl ein Feiertag gewidmet werden sollte.

Dabei gibt es für Ekel und Angst bereits Halloween, für Traurigkeit Allerheiligen, für Freude Weihnachten, für Überraschungen den Geburtstag, nur für die Wut haben wir keinen eigenen Feiertag gefunden.

Außerdem ist an Feiertagen meistens schulfrei und daher brauchen wir einen neuen Jahreskreis, in dem wir unsere Festtage würdig gemeinsam begehen können.

Auf der Basis verschiedener Vorlesegeschichten und eigener Erzählungen haben wir im Anschluss an Christine Nöstlingers „Anna und die Wut“ eine Menge Papier (gut reißbares) zusammengetragen. Die Kinder konnten im Sitzkreis reißen, knüllen und dann in die Schachtel werfen, draufstampfen, und sie haben dabei ganz schön viel geschrien und gelacht.

Im Anschluss haben wir uns über unsere Körperwahrnehmungen ausgetauscht, darauf geachtet, was wir wo spüren, unseren Atem, unseren Puls, und wo das Gefühl ist.

Zur Angst haben wir im Anschluss an Vorlesegeschichten und Erzählungen gezeichnet:

Ein Wesen, das uns schützt. Zwei Kinder sind schon fertig. Es handelt sich bei einem um einen Baum und bei einem anderen um einen stacheligen Wurm, der auch einer Bakterienart unter dem Mikroskop gleichen könnte.



ÖGK Mit Menti und Super-Menti auf Reisen!

Arbeitsbuch für Kinder

- Kurzgeschichten
- Arbeitsbereich



Die Reise ins Reich der Emotionen

Mentit aufgereggt: „Mit Super-Menti machst du eine Reise in ein großes Land, das Land der Emotionen. Dort wird dir viel bekannt vorkommen“, sagt Super-Menti. „Jeder auf der Welt kennt das Reich der Emotionen.“

Die Koffer sind gepackt. Menti und Super-Menti schauen vor der Abreise noch auf die „Emotionen“-Landkarte. Du gehst die Reise hin. Es sind sechs Inseln und jede ist anders. Sie heißen Freude, Überraschung, Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel. Man kann am Gesicht der Menschen erkennen auf welcher Insel sie gerade sind. Sie lacheln, schauen traurig oder zornig. Bei uns hier genauso wie auf der ganzen Welt.

Auf der Freude-Insel scheint die Sonne und es ist warm und grün. Viele Blumen und Bäume wachsen hier. Auf der Insel Traurigkeit regnet es. Ein großer Tränensee hat sich gebildet. Ein Vulkan ist auf der Wut-Insel ausgebrochen. Auf der Überraschungs-Insel sind nicht nur die schneeigen Riesenberge, sondern es kann auch eine unschöne Überraschung geben. Die Angst-Insel findet Menti unheimlich. Diese hohen, dunklen Berge ein lautes Donnern und dann noch Blitze. Da mag er sicher nicht allein hin.

Kennst du die Emotionen auch schon?

Verbinde die Insel mit dem passenden Gesicht und trage den Namen der Emotion darunter an.

Was macht dich so richtig wütend?

Was kann helfen, dass der Wut-Vulkan nicht so stark ausbricht?

Denk an dich und deine Wut. Welche art?

- Das meine meine Eltern mir zuhören und sich für mich Zeit nehmen.
- Dass ein großer Fußballer einen Ball auf dem Kopf schlagen kann.
- Wenn ich mich nicht bewegen darf.
- Dass ich mich nicht bewegen darf.
- Dass ich meine Kette stricke.
- Dass ich ein Bild male.

Was könnte dir amlet noch helfen? Hast du Ideen?

Daniela Lehner

Projekt Ressourcenstärkung von Lehrpersonen

1. Meine Intention/Ziele

Dieses Projekt soll Lehrpersonen stärken, ihre derzeitige Schulsituation wahrzunehmen und durch die Begegnung mit dem Archetyp Held/Heldin neue Potentiale und Ressourcen zu erkennen. Mittel dieser musikbegleiteten Phantasie Reisen können eventuell auch unbewusstes und leibliches Wissen sichtbar werden.

2. Das Umfeld

Das Umfeld ist ein Hörsaal an der Universität Graz mit 20 Studierenden des Masterstudiums Lehramt. Die Studierenden sind bereits als Lehrer*innen tätig und besuchen das Masterstudium berufsbegleitend.

3. Die Aktion

Die Studierenden erleben zwei Phantasie Reisen (je 30 min) mit Musik begleitet. Nach jeder Phantasie Reise können die Studierenden ihre Erfahrungen zeichnen und im Anschluss mit einem*r Partner*in diskutieren. Die erste Phantasie Reise *Meine Schulumgebung* führt die Studierenden in 4 innere Räume:

1. Meine Schule – Schule als Ort: Stell dir den Ort Schule genau vor. Welche Räume siehst du? Wie sieht die Umgebung aus? Wie sieht deine Schule aus? Wie erlebst du die Atmosphäre? Welche Farben siehst du?

2. Die Menschen an meiner Schule: Welche Menschen siehst du in diesem Raum? Stell dir all die lieben Menschen deiner Schule vor. Wer begegnet dir? Was lösen diese Menschen in dir aus? Wie geht es dir mit den Menschen an deiner Schule?

3. Meine Arbeit, meine Berufung: In diesem Raum siehst du deine Aufgaben, deine Tätigkeiten an deiner Schule. Was siehst du in diesem Raum? Wie fühlst du dich mit deinen Aufgaben?

4. Mein Selbst: In diesem Raum begegnet dir dein Selbst. Alle deine Facetten, deine Potenziale, alles was dich ausmacht.

Im Anschluss an die Phantasie Reise wird das Erlebte gemalt und mit einer Person geteilt. Hier das Bild einer Studierenden:



Die zweite Phantasiereise nennt sich **Held*innenreise** und stammt von Paul Rebillot. Die Studierenden werden zum Haus ihres Helden/ihrer Heldin geführt und treffen im Haus ihre*n innere*n Held*in. Dieser Archetyp symbolisiert das heldenhafte Selbst. Die Reise ist musikalisch mit epischer Filmmusik untermalt. Im Anschluss wird das Erlebte gemalt und mit einer*m Partner*in ausgetauscht. Hier ein Bild einer Studierenden:



Conclusio

Für die Studierenden war es sehr ungewohnt, eine Phantasiereise an der Universität zu erleben. Ein Teil der Studierenden konnte sich sehr gut einlassen, aber es gab auch einige, für die es schwierig war sich einzulassen. Bei den Partner*innengesprächen konnte ich erleben, dass diese für einige Studierende sehr tiefgreifende Erfahrungen waren. Die Gestalt des Helden/der Heldin war bei manchen Studierenden eine bekannte Person, mit der sie nicht gerechnet hatten.

Thomas Macho

Projekt Intervisionsgruppe

1. Meine Intention/Ziele

Schaffung einer schulinternen Gruppe zum Austausch von persönlichen Erfahrungen mit dem Ziel der gegenseitigen Unterstützung. Neben konkreten Informationen und Impulsen zu persönlichen Fragen (Sachebene) steht vor allem auch die Stärkung des Miteinanders (Beziehungsebene) im Vordergrund.

2. Das Umfeld

Als Lehrkraft ist man sehr häufig als Einzelkämpfer:in unterwegs. Die Begegnung mit anderen Kolleg:innen im Schulalltag beschränkt sich meist auf relativ oberflächliche Gespräche in den kurzen Pausen zwischen den Unterrichtseinheiten, die obendrein für eine Vielzahl anderer Tätigkeiten genutzt werden und demnach chronisch zu kurz sind. Bei Konferenzen stehen überwiegend Sachthemen im Vordergrund oder Schwierigkeiten, die im Umgang mit Schüler:innen zu bewältigen sind. Oftmals agieren wir in diesen Situationen in unserer Rolle als Pädagog:in, ohne in uns hineinzuhorchen und zu erkunden, wie es uns wirklich damit geht – als Mensch. Unangenehme Erfahrungen werden überspielt bzw. den anderen Kolleg:innen verschwiegen, um sich keine Blöße zu geben.

Dieser fehlende Kontakt zu sich selbst und das Fehlen einer stabilen, tragfähigen Beziehung mit den Kolleg:innen fällt im alltäglichen Routinebetrieb vorerst nicht auf. Erst wenn man vor einer Klasse steht - allein - und eine schwierige Situation zu bewältigen hat, bemerkt man, dass es an Rückhalt und Unterstützung fehlt.

Es entstand die Idee, eine Intervisions-Gruppe zu gründen (Supervision innerhalb des Kollegiums), die Gelegenheit zu einer offenen, vertrauensvollen und unterstützenden Begegnung bringt.

3. Die Aktion

Anfangs waren einige Schwierigkeiten zu überwinden. Der Wunsch, gerade die ersten Treffen in Präsenz abzuhalten, erschwerte die Terminfindung massiv, und das, obwohl nur drei Personen zu koordinieren waren. Es wäre vermutlich nicht gelungen, wenn der Idee dieser Gruppe nicht von allen Beteiligten eine große Wichtigkeit und Bedeutung beigemessen worden wäre.

Vor allem, weil die Treffen von anderen Terminen eingegrenzt sind, ist ein gewisser Zeitplan förderlich, wenngleich eine gewisse Flexibilität im Ablauf bleiben sollte. Als Orientierung diene das Modell der „Kollegialen Beratung“ von Verena von Aesch (Quelle: IQES online)

Prinzipiell wird unterschieden zwischen Kurztreffen (30 – 45 min) z.B. in der Früh vor dem Unterricht und Standardtreffen (60 – 90 min) z.B. auch online. Prinzipiell wird unterschieden zwischen Kurztreffen (30 – 45 min) z. B. in der Früh vor dem Unterricht und Standardtreffen (60 – 90 min) z. B. auch online.

Genereller Ablauf eines Treffens:**Ankommen**

- Wie geht es mir? Was ist seit der letzten Sitzung geschehen?
- Welches Thema taucht auf, das ich heute gerne einbringen möchte?
- Einigung, wessen Thema behandelt wird

Hauptteil

- Vorstellung und Schilderung des Themas
- Diskussion (bei Sachthemen)
- Kollegiale Beratung (bei einem aktuellen, persönlichen Thema)

Definiertes Ende

- Resümee und Reflexion

Sowohl beim Ankommen als auch im Hauptteil und Beenden können sehr gut Elemente der Achtsamkeit eingeflochten werden, je nach Interesse und Bereitschaft der Teilnehmenden.

Ein erstes Zusammenkommen fand bereits statt. Es ist in weiterer Folge ein Rhythmus von 4 – 6 Wochen geplant.

4. Effekte und Rückmeldungen

Bereits während des Gespräches entfaltete sich eine Vertrautheit und ganz neue Dimension der Begegnung untereinander. Zu erleben, dass die eigene schwierige Situation von den anderen nicht nur nachvollziehbar, sondern auch schon selbst erlebt worden ist, nimmt viel von der Schwere des eigenen Empfindens. Das gemeinsame Darauf-Einlassen und die auftauchenden Ideen des Umgangs damit schufen ein Gefühl von Gemeinschaft und Unterstützung untereinander. Weil die Beratung aus dem Kolleg:innenkreis kommt und nicht von außen, ist sie noch wesentlich präsenter im Schulalltag und kraftvoller. Eine vielversprechende Art, Achtsamkeit ins unmittelbare Arbeitsumfeld der Schule zu bringen.

Markus Messerschmidt

Kontemplativ-forschende Kommunikation an der Universität

Universität Klagenfurt, 26.05.2024

Intention

- 1. Kontemplativ-forschend an der Universität kommunizieren.**
- 2. Antworten auf die Frage finden, was Wirkungen von kontemplativ-forschender Kommunikation an der Universität sind?**
 - Bei mir selbst.
 - Bei meinem Umfeld an der Universität:
 - Kolleg:innen
 - Studierende

Das Umfeld

Meine Kolleg:innen am *Institut für Unterrichts- und Schulentwicklung* und am *Institut für Personal, Organisation und Dienstleistungsmanagement* der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt sowie Studierende meiner Lehrveranstaltung „Meditation, transformatives Lernen und Nachhaltigkeit“.

Bericht und Reflexion

Mit 15.12.2022 bekam ich die Diagnose „Multiple Sklerose“. An diesem Tag wusste ich, dass ich alle Möglichkeiten habe, wieder gesund zu werden. Ich musste nur mein Leben verändern: Unter anderem wurden aus meiner 50-Stunden-Woche an der Universität 25 Stunden mit viel Home-Office, ich begann regelmäßig Sport zu machen und stellte meine Ernährung um.

Dafür und für die weiteren Schritte zur Gesundheit musste ich zu mir selbst und zu meinem Umfeld ehrlich sein. Zurückgeworfen auf mein Inneres, wollte ich ohne Vorbehalt beginnen, das auszusprechen, was mich im Innersten bewegt und nachhaltige Handlungen sollten dem folgen. Dieses „kontemplativ-forschende Kommunizieren“ tat mir geistig und körperlich sehr gut. Als Projekt im Rahmen der Jahresgruppe *Das Herz der Schule neu entdecken* wollte ich dieser Form der Kommunikation einen „legitimen“ und „erforschenden“ Platz in meinem Alltag an der Universität geben.

Reflexion zu Erfahrungen mit meinen Studierenden

Ich möchte spontan unterrichten. Mit PP-Folien, jedoch sehr viel im Gespräch mit den Studierenden. Vor allem möchte ich sie einladen, auch spontan und aus dem „Herzen“ das mitzuteilen, was sie bewegt. Um dort anzuknüpfen, was sie wissen und emotional bewegt. Wir sollten gemeinsam die Lehrveranstaltungsthemen erforschen, so mein Wunsch.

Diese Form der Kommunikation braucht vor allem Mut, merkte ich. Um live – im Moment – herauszufinden, was uns bewegt. Manchmal erzählen mir Studierende von inneren Konflikten, was oft ein „hin-hören“ bzw. kollektives präsent werden aller Anwesenden zur Folge hat. Diese Momente berühren mich sehr – und ich empfinde sie als schön! Manchmal erzählen mir Studierende von dem, was sie als wahr, schön und gut empfinden. Auch das genieße ich sehr weil ich sehr neugierig bin, was sie zu sagen haben.

Dafür braucht man Mut: So offen zu sprechen, ist nicht Alltag, reflektiere ich. Auch ich bin mutig, erzähle zwischen den Punkten der Folien, aus dem Empfinden und was mich emotional berührt.

Ich hoffe, dadurch einen Horizont für meine Studierenden und mich zu öffnen, der über das reine „Sprachen-Wissen“ hinausführt und „Wissen aus Erfahrung bzw. Erleben“ fördert. Inwieweit das in einer Lehrveranstaltung „angebracht“ ist, ist eine Frage, die mich begleitet.

Reflexion zu Erfahrungen mit meinen Kolleg:innen

Die Situation: Ich sitze im Zug mit einem Kollegen. Mehrere Stunden Fahrt sind schon hinter uns und noch vor uns. Er ist Professor an meinem Institut. Ich empfinde Wertschätzung für ihn und freue mich, mit ihm (wieder) unterwegs zu sein.

... da gibt es die Gelegenheit, ehrlich zu sein und das auszusprechen, was ich über all die Monate für mich behalten habe, seitdem ich an der Universität arbeite: So bin ich nach drei Jahren Arbeit an der Universität zur Überzeugung gelangt, dass die weltweite Forschung und Wissenschaft es gegenwärtig nicht ausreichend schafft, die Gesellschaft nachhaltig mitzugestalten. Denn wir rasen gerade sehr klar über das Klimaziel von 1,5°C hinaus, es gibt Kriege, Hungertote, ... In meiner bewegten Schilderung meiner Reflexionen widerspricht mir mein Kollege nicht und bestätigt mich in meiner Analyse.

Für mich ist das Thema deswegen so bewegend, weil ich mein Leben sinnvoll führen und die Welt grundlegend nachhaltig mitgestalten möchte. Ich erlebe dann einen inneren Konflikt, wenn ich merke, dass mein „Arbeitgeber“ – die Universität – (noch) nicht der innovative „Player“ in der Welt ist, den wir brauchen, um unsere wichtigen Nachhaltigkeitsziele zu erreichen. Eine solcher Gewissensfrage verursacht Stress in mir, weil mich deren Beantwortung dazu führt, einen anderen „Job“ ins Auge zu fassen.

... da ich Angst um meine berufliche Zukunft habe, weil ich u.a. mit den gegenwärtigen Symptomen der „Multiplen Sklerose“ nicht Vollzeit und darüber hinaus arbeiten kann, spreche ich auch das Thema meiner beruflichen Zukunft an. Über die Inhalte dieses Gesprächs möchte ich hier nicht weiter erzählen, jedoch war ich sehr erleichtert, als wir darüber sprachen.

Beide Gesprächsinhalte mit meinem Kollegen ergaben sich zum „richtigen Zeitpunkt“ und auch „spontan“. Im Rahmen einer kontemplativ-forschenden Kommunikation. Diese Kommunikation eröffnete für mich und meinen Kollegen ein „Feld“, dass uns über das alltäglich Gewohnte hinaus kommunizieren ließ. Mein Kollege drückte mir während und nach unseren Gesprächen herzlich seine Wertschätzung aus. Ich verspürte große Erleichterung, so kommunizieren zu „dürfen“.

Fazit

Mit kontemplativ-forschender Kommunikation habe ich einen verlässlichen Zugang zu mir selbst. Zugleich bereite ich auch den Boden für mein Umfeld: mit mir und untereinander kontemplativ-forschend zu sprechen. Ich finde, dass diese Form der Kommunikation sehr wertvoll im Lehren und auch im Miteinander mit Kolleg:innen ist. Mit Sicherheit ist sie ein wesentlicher Schlüssel für (m)ein Leben in einer nachhaltigen Welt.

Magdalena Schatz und Andrea Panzer-Schönhuber

Projekt Health & Care an der HLW Perg



1. Unsere Intention/das Umfeld

An der HLW Perg gibt es im Lehrplan für die Schüler*innen eine Vertiefung **health & care** mit jeweils 2 UE vom I. bis zum V. Jahrgang sowie eine Vertiefung **life & care** mit insgesamt 6 UE über 1. – 3. Klasse.

Wir werden ab dem Schuljahr 2024/25 in beiden Vertiefungsbereichen ab dem 1. Jahrgang bzw. der 1. Klasse einen Stundenanteil von 0,5 UE für das **Herz der Schule** verankern sowie die **Haltung der Achtsamkeit** auch im Gegenstand „Persönlichkeitsentwicklung“ in die Schule tragen und wirksam machen.

Für die Implementierung unseres Herzensanliegens holten wir bereits im März (also noch vor der Lehrveranstaltung) das Einverständnis unserer Direktion ein, und die Idee fand bei ihr großen Anklang.

2. Aktion

Arbeitsgemeinschaftssitzung aller Kolleg*innen, die Ausbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit, Selbstfürsorge usw. haben, um unser Anliegen einem Kernkreis unserer Kolleg*innen mitzuteilen

Die konkrete formale Einarbeitung in die Lehrfächerverteilung ab dem kommenden Schuljahr erfolgt über die Administration (Andrea Panzer-Schönhuber); die folgenden Kompetenzen, Inhalte und vor allem die Bildungs- und Lehraufgaben werden von Magdalena Schatz in den schon bestehenden Lehrplan integriert.

Lebenskompetenzen als Verankerung im Lehrplan

Bildungs- und Lehraufgabe:

Körperwahrnehmung, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge:

- Entwicklung personaler und sozialer Kompetenzen durch Achtsamkeitspraxis
- Erforschung eigener Erfahrung durch Contemplative Inquiry
- Förderung von Präsenz und Selbstregulation durch Meditation
- Förderung der emotionalen Intelligenz und Verbesserung der Schulleistungen
- Rituale für den Alltag entwickeln
- Schulung der Selbstfürsorge

- Schulung der direkten Körperwahrnehmung
- Ein Verständnis für physiologische Erfahrungen entwickeln, das dann in späteren Übungen (zur Aufmerksamkeits- oder Emotionsregulation) eingesetzt wird
- Koordination und Körpergewahrsein fördern
- Wahrnehmung der eigenen Grenzen fördern
- Aufmerksamkeit im Körper schulen und körperliche Präsenz fördern
- Gedanken bewusst wahrnehmen und mit Ablenkungen umgehen
- Selbstreflexives Denken fördern

Herzensbildung:

- Wahrnehmung und Dankbarkeit für den gegenwärtigen Moment entwickeln
- Mitgefühl und Fürsorge für uns selbst und andere entwickeln
- Dankbarkeitspraxis fördern
- Authentisch sein

Soziales Lernen:

Ein empathisches Klassenzimmer schaffen

- Schulkultur und Klassenklima stärken mit Achtsamkeitsübungen
- Achtsame Kommunikation
- Achtsame Gesprächsführung
- Soziales, emotionales, ethisches Lernen
- Interkulturelle Kompetenzen erlernen
- Negative Auswirkungen von destruktiven Emotionen auf uns selbst und andere lernen
- Selbstregulation und Selbstwirksamkeit

Achtsames Lernen:

- Zuhören und Dialog
- Innehalten und Selbstreflexion
- Anerkennung, Freundlichkeit und Wohlwollen
- Konzentrationsfähigkeit verbessern

Stressreduktion:

- Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Das eigene Stresserleben erforschen
- Wahlmöglichkeiten im eigenen Stresserleben erforschen
- Die Rolle der bewertenden Gedanken im Stresserleben

Quellen:

<https://www.aischu.de/was-ist-aischu.html>

<https://www.danielrechtschaffen.com/>

www.mindfulschools.org

Rechtschaffen, Daniel (2017), Die achtsame Schule, Freiburg: Arbor Verlag.

Kaltwasser, Vera (2013), Achtsamkeit in der Schule, Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Krämer, Susanne (2019), Wache Schule: Mit Achtsamkeit zur Ruhe und Präsenz, Paderborn: Junfermann Verlag.

Fazit aus den Rückmeldungen:
Wir fanden große Unterstützung für unser Projekt und Interesse, dieses in unserer Schule und im Unterricht zu leben und umzusetzen

Tanja Richter

Projekt *Die Stille Pause*



Achtsamkeitsübungen

wie z.B.

💎 IDA (Innehalten -Durchatmen - Anker suchen)

💎 Bodyscan

💎 Geh- und Sitzmeditation

💎 achtsame Bewegungen

+ anschließend Austausch/

1. Meine Intention

Ein offenes Angebot in der Mittagszeit im Schuljahr 2023/24
von mir als Realschullehrerin/ MBSR Lehrerin/ mindful2work Lehrerin

Das Motto:

Hallo Alltag! Hier bin ich! Ein Mix aus BEWUSSTHEIT & BEWEGUNG hin zu mehr...
Kraft, Gelassenheit, LebensENERGIE, Frieden & Freude in DIR 😊 🌸 💜

Das Ziel: Die Schüler*innen vertraut machen mit Achtsamkeit & Stille:
Einladung zu innerer Einkehr, Kontakt & Verbundenheit mit sich selbst

1. Das Umfeld

Eine Realschule im Emsland/Niedersachsen (im Nord-Westen von Deutschland).
Im 1. Schulhalbjahr hat eine Schülerin 5. Klasse (V.) teilgenommen.
Im 2. Schulhalbjahr waren 2 Schülerinnen aus der 5. Klasse – V. & N. (11 Jahre) – dabei.

2. Die Aktion

Eine 20-minütige Einheit 1 x pro Woche aus:

- Begrüßung & kurzer Wetterbericht
- Achtsamkeitsübung
- Austausch/ Inquiry
- Verabschiedung mit der Idee, die jeweilige Übung im Alltag auszuprobieren

3. Effekte

Aussagen der Schülerinnen/ Auszüge aus einem Gespräch zur STILLEN PAUSE mit den Mädchen in der Pausenhalle bzw. im Meditationsraum im Juni 2024:

Frage: Wie hat euch das Angebot gefallen?

N.: Ich fand das auch cool daran, dass man sich so richtig entspannen konnte.

V.: Also ich kann das im Tag besser umsetzen alles, oder so. Dann starte ich nicht sofort nachmittags immer so mit „OH ich muss Hausaufgaben machen“, oder so ... sondern versuch erstmal das zu machen, was ich auch wirklich kann, und bin nicht sofort so gestresst.

N.: Ich kann das auch, entspannen, weil dann kann man nämlich manchmal diese Übungen machen und dann hat man nicht so viel im Kopf. Dann kann ich einmal richtig entspannen.

V.: Meine Mama fragt mich auch manchmal, was wir machen, und dann mach ich das mit der.

N.: ... danach fühl ich mich ein bisschen entspannter, weil man hat ja immer erst so viel im Kopf und dann hat man dann ein bisschen so weniger im Kopf und dann kann man sich erstmal richtig entspannen, also wenn ich hier bin. Und davor, denk ich mir, da hab' ich halt immer so viel im Kopf. Und dann, ja also, dann freu ich mich, wenn ich dann hier hinkomme, dann hab' ich halt nicht mehr so viel im Kopf.

V.: Bei mir auch, und meine Mama ist ja Lehrerin und die versucht das auch so mal ein bisschen in den Unterricht so einzubringen, wenn ich der dann so Sachen erzähle, was wir machen.

Frage: Wenn ihr speziell an die einzelnen Übungen denkt, fällt euch dazu noch was ein?

N.: Wenn ich halt meine Augen zumache, finde ich das einfach ein bisschen entspannter, weil, ich weiß nicht, ob das bei jedem so ist, aber bei mir ist das so, wenn ich meine Augen halt so aufmache, dann ist das halt so, dann kommt, dann guck ich irgendwie die ganze Zeit hin und her, dann bringt mich das ein bisschen auseinander... ja durcheinander und deswegen gehe ich dann, mach ich dann auch immer meine Augen zu, dann ist das entspannter, dann bin ich so'n bisschen ruhiger, dann kann ich richtig in mich gehen.

V.: Bei mir auch so.

Frage: Wir haben ja schon verschiedene Übungen gemacht, den Bodyscan, oder die IDA-Übung oder auch die Sitzmeditation. Habt ihr da ein ‚favourite‘?

N: Ich weiß nicht mehr ganz genau, wie die heißt, die wir auch letztens mal gemacht haben, wo wir halt so von Kopf bis Fuß also, also wo wir im Liegen war'n ... Das ist für mich halt so am besten, aber die IDA-Übung auch, wobei da kann man richtig in sich gehen, also dann spürt man halt alles, von Kopf bis Fuß.

V.: Ich kann das auch mit offenen Augen machen ... die IDA-Übung. Ich fokussier' mich dann meistens irgendwie, auf so'n Bild, hier ist das meistens.

Frage: Was macht das mit dir? Kannst du das beschreiben?

V.: Dass ich dann irgendwie nicht die ganze Zeit hin- und her gucken muss und dass ich dann einfach einen Punkt hab', wo ich die ganze Zeit drauf gucken kann.

Mein Resümee:

Ich bin begeistert & berührt von der Zeit, die ich mit den Schülerinnen verbringen durfte. ❤️

Magdalena Schatz

Projekt zu Selbstwahrnehmung und Konzentration

Meine Intention:

Mein Ziel war und ist, den SchülerInnen eine Möglichkeit zu bieten, eine kurze Zeit des Schultages sich zu sammeln, in sich „hineinzulauschen“ und die Selbstwahrnehmung zu fördern. Weiters war es auch ein Versuch, die SchülerInnen bei der Konzentration zu unterstützen, und wie man aus den Rückmeldungen der Gruppe sieht, hat dies gefruchtet.

Die SchülerInnen: 12 Schülerinnen im Alter zwischen 15-16 Jahre in einer HLW (Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe, Oberstufe).

Die Aktion: Ich habe in dieser Gruppe ein Schuljahr lang regelmäßig einmal pro Woche eine kurze Meditation im Rahmen des Englischunterrichts auf Englisch angeleitet. Ich habe hierbei variiert, beginnend mit einer Ankommens-Sequenz, kurz den Körper spüren und den Atem spüren. Dann habe ich den Fokus auf den Atem angeleitet und manchmal auch noch ein paar Metta-Wünsche eingebaut.

Zuweilen habe ich ihnen auch achtsame Körperübungen angeboten, je nach Stimmung und Wunsch. Das waren größtenteils Streck und- Dehnungsübungen im Stehen, wieder mit dem Fokus auf die Selbstwahrnehmung und auf den Atem.



Effekte und Rückmeldungen: Schülerinnenzitate

Es ist gut, um sich zu entspannen. Man kann ruhig werden und kommt zu sich. Auch wenn man nicht konzentriert ist und an Anderes denkt, gibt es trotzdem ein Gefühl von Entspannung.

Zeit für sich selbst. Es wird nichts von einem erwartet. Gedanken fließen lassen.

Du kannst deine Gedanken besser hören.

Um aus dem Alltag kurz abzutauchen und ihn kurz zu vergessen.

Man kann sich nachher wieder besser konzentrieren.

Man ist schon in der Früh oft gestresst, weil man anstehend eine Schularbeit hat, und diese Übungen helfen den Stress kurz zu vergessen.

If you are a little stressed out it helps you to calm down a bit. I also think that you never think of yourself, and this gives you a bit of time for yourself to take in.

Eine kurze Pause für den Körper!

Es ermöglicht mir einen guten Start in den Tag. Dabei fühle ich mich vor Prüfungen nochmal entspannt und nehme mir nochmal Zeit für mich.

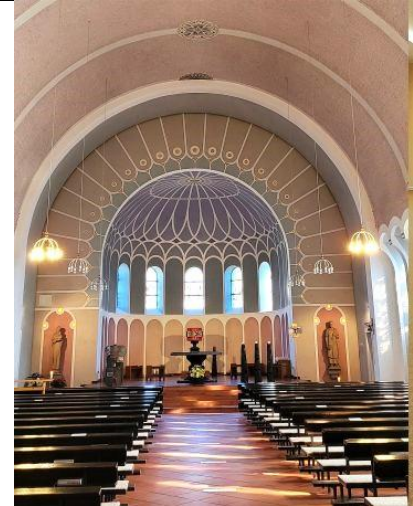


Petra Schmitz-Arenst

Projekt: „Schnuppertage“ zum Kennenlernen der Zen-Meditation im christlichen Kontext

am Samstag/Sonntag 29./30.06.2024

im neuen Meditationszentrum im Gemeindehaus von St. Joseph, Hattingen, NRW



Einladungstext:

*Interessierst Du Dich für Meditation?
Suchst Du innere Ruhe und Ausgeglichenheit?
Möchtest Du Deine Spiritualität entdecken oder vertiefen?
Stille erfahren?
Am besten in Gemeinschaft?
Dann komm vorbei!
Das kostenfreie Angebot ist offen für alle Interessierten, unabhängig von Vorerfahrung und Religiosität.
Komm gern zum „Schnuppern“ und schau, probiere aus, ob diese besondere, anspruchsvolle Form der Meditation etwas für Dich ist!*



*Wir üben, in Stille zu sitzen, auf unser Inneres zu „hören“ und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.
Wir: das ist das Programm „Zen-Kontemplation /Leben aus der Mitte“. Seit über 50 Jahren lassen wir uns ein auf das Abenteuer gelebter Spiritualität!
Der Samstag ist mehr dem Kennenlernen, der Einführung und dem Austausch gewidmet, der Sonntag der Stille.
Du bist herzlich willkommen, für Essen und Trinken ist gesorgt!
Wir freuen uns auf Dich!*

Über das Programm kannst Du Dich näher informieren:
<https://zen-kontemplation.de>

Meine Intention/Ziele: Gemeinsam mit dem Leiter des Programms und zwei weiteren

Mitarbeitenden möchten wir (junge) Erwachsene für unser Meditationsangebot interessieren. Unsere ehrenamtliche Tätigkeit und dieses Angebot verstehen wir als „Außen-Seite“ unserer eigenen inneren Praxis und unseres spirituellen Wegs, als Realisierung, die unserer Verpflichtung auf das Bodhisattva-Gelöbnis entspricht und ihr Ausdruck verleiht.

Das Umfeld: Diese Einladung wurde in den regionalen öffentlichen Medien publiziert, im Bistum Essen, am Tag der offenen Tür des neuen Meditationszentrums, in Schulen und sozialen Einrichtungen, über das Bistum hinaus in den Schulreferaten (Lehrer*innen-Fortbildung) und in Hochschulgemeinden der Universitäten der Region. Es ist offen für alle und hat keine spezielle Zielgruppe.

Die Aktion: Die Aktion findet wie im Einladungstext beschrieben statt, es finden außer Zazen (stilles Sitzen) auch Körperübungen (Qi Gong), meditatives Gehen (Kinhin) sowie eine Vorstellung unseres Programms statt, das sich der ungewöhnlichen Begegnung und der Offenheit eines Zen-Meisters und eines Jesuiten und dem Geist der Einheit im interreligiösen Dialog verdankt.



Anette Weber

Projekt: **Kunst im Baum** meets Bewegungsimpulse aus Yoga und Qigong



1. Meine Intention/ Ziele:

- spielerisch Entspannung erfahren
- ein gutes Körpergefühl entwickeln und Wohlbefinden fördern
- prozessorientiert mit Material frei experimentieren, es nach eigenem Tempo erforschen und Möglichkeiten entdecken sowie Ideen entwickeln
- Fantasie fördern

2. Das Umfeld:

Das Projekt führen 13 Schüler*innen der Oberstufe 2 der Topehlen-Schule (Förderschule Geistige Entwicklung) durch.

3. Die Aktion:

- Das Projekt findet im Zeitraum von sechs Wochen (Mai – Juni 2024) an jedem Donnerstag im Nachmittagsangebot (á 1,5 – 2 Std.) statt.
- Die Schüler:innen praktizieren an sechs Nachmittagen Übungen aus Yoga und Qigong und upcyclen alte Holzkleiderbügel. Sie gestalten je nach eigenen Vorlieben und Stärken ihren Kleiderbügel mit verschiedensten Materialien, wählen Übungen aus Yoga und Qigong aus und erstellen Übungskärtchen für ihre „Kunst im Baum – Station“.
- Die Schüler:innen sammeln im Wald Naturmaterialien für die Gestaltung ihrer Kleiderbügel (Exkursion an einem Vormittag).



- Die Kleiderbügel können z.B. mit Farbe bemalt, mit Schmucksteinen beklebt und mit Wolle umwickelt werden. Auch bunte Bänder werden gestaltet, z. B. können Perlen oder Knöpfe auf Woll- oder Nylonfäden aufgefädelt werden, Zapfen, Stöcke, Korken etc. angemalt oder naturell belassen an einem Band befestigt werden, Federn, Geschenkband, Formen aus Filz etc. mit einem Faden verknotet werden.
- Die Schüler:innen können ihren Kleiderbügel nach der Veranstaltung auch gern mit nach Hause nehmen – mit oder ohne Übungskärtchen. Die Übungskärtchen können weiterhin in der Klasse eingesetzt oder auch anderen Klassen (digital) zur Verfügung gestellt werden.

4. Effekte und Rückmeldungen

- viel gemeinsames Lachen beim Ausprobieren der Übungen und viel Freude beim Gestalten der Kleiderbügel
- viel Miteinander und gegenseitige Unterstützung
- Stolz der Schüler:innen auf das Geleistete und Geschaffene

Zitate:

„Jetzt bin jetzt so stark wie ein Krieger.“

(Schülerin)

„Puh, ist das anstrengend.“

(Schüler)

*„Hei, ganz schön schief unsere Bäume –
und sie stehen doch.“ (lacht)*

(Schüler)

„Cool, das haben wir gemacht.“

Ja, echt, das ist cool!“

(Schüler:innen)

*„Großartig, wie unsere Schüler und Schülerinnen sich hier
zeigen.“*

(Kollegin)

*„Die Übungen könnten wir doch auch an anderen Tagen
im Unterricht machen.“*

(Schülerin)

Andrea Wurz

Pilotprojekt *Emotionsregulation und Achtsamkeit* an Schulen in OÖ

Ganzheitliche Gesundheit (körperliche, psychische und soziale) mit Fokus auf **Emotionsregulation und Achtsamkeit**.

8 Schulklassen wurden ein ganzes Schuljahr mit einem monatlichen Input von uns begleitet. Dabei erfreuten sich die Achtsamkeitsübungen (z. B. „Glitzer fallen lassen“) großer Beliebtheit. Wir haben in den Volksschulen, Mittelschule, Poly und Oberstufen Erfahrungen sammeln dürfen, die ihr unter [Blog INNERversum](#) nachlesen könnt. Unsere Vision ist es, dass Achtsamkeitsübungen und die „Arbeit an sich selbst“ ein fixer Bestandteil des Unterrichts in Schulen werden. Anbei Handouts für die Kids:



EFT klopfen

KLOPFAKUPRESSUR

Diese Übung kann dir helfen, wenn du dich ängstlich oder nervös fühlst.

Nimm eine bequeme Position ein und beginne mit dem Zeige- und Mittelfinger zwischen den Augenbrauen zu klopfen.
Danach klopfe:
zwischen Nase und Oberlippe
zwischen Unterlippe und Kinn
unter dem Schlüsselbein
unter der Achsel
und an der Handaußenkante

Wiederhole diese Übung gerne ein weiteres Mal. Versuche dabei ruhig zu atmen und dich zu entspannen.

Lass los ...



INNER versum
part of **TCGW Future Wings**

Achtsamkeitsübungen für junge Menschen

achtsames Essen

bewusstes Essen

Diese Übung kann dir helfen, bewusst zu genießen.

Am besten schmeckt sie mit einem Stück Obst oder deiner Lieblingsschokolade.


Schneide oder packe dein Essen langsam und liebevoll aus.

Bevor du mit dem Essen beginnst, schau dir das Obst oder die Schoki einmal bewusst an?
Wie sieht sie genau aus? Wie riecht sie?

Danach darfst du auch einmal kurz darüber schmecken. Wenn das Essen im Mund angelangt ist, lege es bewusst auf deine Zunge und schmecke das Essen zuerst, bevor du mit dem Kauen beginnst.

Dabei ist es wichtig, dass du ...

- ... beide Beine am Boden hast
- ... einen Platz für deine Hände suchst
- ... einen guten Platz für deine Augen findest
- ... dein Rücken gerade ist
- ... du in deinen Bauch atmest



INNER versum
part of **TCGW Future Wings**

Achtsamkeitsübungen für junge Menschen

Begleitet wurden insgesamt rund **200 Kinder und Jugendliche**. Kontakt zu den Schulen entstand durch direkte Ansprache der Schulleitungen oder persönliche Bekanntschaft. Wir hatten **rund 8 – 11 Treffen** mit den jungen Menschen, wobei die Dauer sehr unterschiedlich war (je nach Bedürfnis der Schule (1 UE bis zu 6 UE)).

Wir arbeiteten **prozessorientiert und partizipativ**, d. h. unser Angebot wurde nach den Bedürfnissen der jungen Menschen ausgerichtet, wobei die **Achtsamkeit ein fixer Bestandteil** des Angebots war.



Es ist ein toller Unterricht den cool, spaß und lustig ist. Danke :)
 Ich finde das Innerversum sehr cool und es ist sehr wissenswert
 Ich find das Innerversum sehr cool und ich würde mich freuen wenn wir Innerversum 2mal im Monat hätten.

Glitzer fallen lassen

eine Übung zum Gedanken sortieren und beruhigen

Manchmal fühlt sich unser Kopf an wie diese Glitzerkugel. Unsere Gedanken flattern herum, sie kommen nicht zur Ruhe.

Stell dir die Glitzerkugel vor und beobachte mit deinem inneren Auge, wie der Glitzer fallen gelassen wird.

Dabei ist es wichtig, dass du

- ...beide Beine am Boden hast
- ...einen Platz für die Augen suchst
- ...einen Platz für deine Hände suchst
- ...einen geraden Rücken hast
- ...du in deinen Bauch atmest

Stell dir einen Timer!

5 min Stille - Innehalten ab jetzt

Achtsamkeitsübungen für junge Menschen

Kakao Atmung

eine Übung zum Gedanken sortieren und beruhigen

Kennst du das Gefühl, wenn du dich schon sehr auf dein Lieblingsheißgetränk (Kakao, Apfeltaee, Kinderpunsch) freust, es aber noch zu heiß ist um es zu trinken?

Die Kakao Übung beruhigt und kann dir auch helfen dich in Geduld zu üben:

Stell dir dein Lieblingsheißgetränk vor. Weil du schon so große Lust hast es zu trinken, pustest du behutsam und achtsam hinein und riechst in aller Genüsslichkeit daran.

Dabei ist es wichtig, dass du ...

- ...beide Beine am Boden hast
- ...einen Platz für die Augen suchst
- ...einen Platz für deine Hände suchst
- ...deinen Rücken gerade hast
- ...du in deinen Bauch atmest

Stell dir einen Timer!

5 min bewusstes Atmen - Innehalten ab jetzt

Achtsamkeitsübungen für junge Menschen

Hörmeditation

bewusstes Wahrnehmen

Diese Übung kann dir helfen, dich besser zu konzentrieren oder zur Ruhe zu kommen.

Öffne ein Fenster oder setze dich, wenn möglich, gleich raus in den Garten, Wald oder Park.

Schließe nun deine Augen und nimm die nächsten 5 Min. alle Geräusche wahr, die um dich herum sind.

Dabei ist es wichtig, dass du ...

- ... beide Beine am Boden hast
- ... einen guten Platz für deine Hände suchst
- ... dein Rücken gerade ist
- ... du in deinen Bauch atmest

Stelle dir einen Timer!

5 Min. bewusstes Hören - Innehalten ab jetzt

Achtsamkeitsübungen für junge Menschen

Bergatmung

ÜBUNG EINES MÖNCHES

Diese Übung kann dir helfen, wenn du zur Ruhe kommen möchtest.

Nimm eine bequeme Position ein. Gerne am Boden im Schneidersitz.

Versuche dich, wie ein Berg, im Boden zu verankern. Alle äußeren Einflüsse werden nebensächlich. Der Berg hält Sturm, Wind und Wetter stand. Er bleibt bei sich und ganz ruhig.

Versuche nun bewusst zu atmen. Stelle dir einen Berg vor und atme beim Aufstieg dieses Berges ein und beim Abstieg wieder aus. In aller Ruhe und Langsamkeit.

Ein- und ausatmen.

Achtsamkeitsübungen für junge Menschen

Hand Meditation

eine Übung zum Gedanken sortieren und beruhigen

Diese Übung kann dir helfen, deinen Atmen bewusst zu steuern. Nimm eine Hand zur Hilfe.

Fahre mit dem Finger der anderen Hand den Daumen der gewählten Hand hoch und atme dabei ein. An der Spitze des Daumens machst du eine kurze Atempause und fährst danach wieder runter und machst wieder eine Pause in der Daumenmulde und setzt beim Zeigefinger im selben Rhythmus fort.

Dabei ist es wichtig, dass du ...

- ...beide Beine am Boden hast
- ...einen Platz für die Augen suchst
- ...einen Platz für deine Hände suchst
- ...deinen Rücken gerade hast
- ...du in deinen Bauch atmest

Stell dir einen Timer!

5 min bewusstes Atmen - Innehalten ab jetzt

Achtsamkeitsübungen für junge Menschen



Gruppenbild Online-Gruppe

