Achtsamkeit im Schulalltag

8-wöchiger Achtsamkeitskurs für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

Nicht erst seit Corona ist der Berufsalltag von Lehrer*innen und pädagogischen Fachkräften im Kontext von Schulen zunehmend von enormen Anforderungen, vielfältigen Aufgaben und hohem Druck geprägt. Zusätzlich zu den mit Unterricht und Erziehung zusammenhängenden Arbeiten müssen diverse Verwaltungsaufgaben bearbeitet und erledigt werden, so dass Stress und Sorge oft ständige Begleiter sind.

Das bleibt nicht ohne Folgen. In einer Studie, die mit 20.000 Lehrer*innen durchgeführt wurde (die sog. Potsdamer Studie), gaben rund 60% der Befragten an, dass sie sich überfordert fühlen bzw. aufgrund der Überforderung resignieren. Lediglich 17% der befragten Lehrer*innen wirkten dieser Situation aktiv entgegen, indem sie selbstfürsorglich zur Erhaltung ihrer Gesundheit handelten.¹

Wie kann Schule da langfristig noch ein Ort sein, an dem Bildung, Erziehung und individuelle Förderung so gestaltet werden, dass Kinder und Jugendliche Spaß am Lernen haben, sich in sicherer Umgebung emotional sowie sozial weiterentwickeln und sich dabei wohl fühlen?

Und wie können Lehrerinnen, Lehrer und pädagogische Fachkräfte trotz der Belastung auch ihre Selbstfürsorge sicherstellen? Empirische Studien aus dem internationalen Raum zeigen, dass achtsamkeitsbasierte Maßnahmen nachhaltig Abhilfe schaffen können, wenn sie strukturell in den Schulalltag integriert werden.² Das vorliegende Angebot möchte einen Beitrag dazu leisten.

In dem 8-wöchigen Achtsamkeitskurs haben Lehr- und pädagogische Fachkräfte die Möglichkeit in eine eigene Achtsamkeits- und Selbst-Mitgeföhlspraxis einzutauchen, innere Ressourcen wiederzuentdecken und sukzessive im Schulalltag achtsam und selbstfürsorglich agieren zu können - auch in schwierigen Situationen und/oder unter widrigen Bedingungen.

1) Uwe Schaarschmidt & Andreas W. Fischer (2013): Lehrer*innen-Gesundheit fördern – Schulen stärken: Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung, Weinheim Basel.

2) Katherine Weare (2014): Evidence for Mindfulness: Impacts on the Wellbeing and Performance of School Staff, Universities of Exeter and Southampton.

Kursinhalte/ Schwerpunktthemen:

- Stoppen und Stille
- Tiefenentspannung (body scan)
- achtsamer Umgang mit Gedanken nach TheWork von Byron Katie
- achtsame Ernährung/Konsum
- achtsame Bewegung
- bewusster Umgang mit Emotionen

Rahmen

Gruppengröße: max. 20
Teilnehmende/Kursreihe

Zeitlicher Rahmen: der Kurs findet einmal pro Woche, für jeweils 60 Minuten über 8 Wochen lang statt (Wochentag und Uhrzeit werden mit der jeweiligen Schule individuell abgesprochen)

Kursort: der Kurs wird in einem geeigneten Raum am Schulstandort durchgeführt, optional in der school for being

Kosten: 1500,00 € (ggfs. zzgl. Fahrtkosten)

Ziel des Kurses

Entwicklung einer eigenen Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis der Lehrerinnen, Lehrer und pädagogischen Fachkräfte

Kontakt

Georg Lolos, georglolos@me.com

Begleitende Studie der Universität zu Köln:

Achtsamkeit im Schulalltag aus der Perspektive von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften

Im Rahmen der Studie ‚Achtsamkeit im Schulalltag aus der Perspektive von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften‘ (Universität zu Köln, Prof. Dr. Julie A. Panagiotopoulou) werden vor und nach dem 8-wöchigen Kurs die Teilnehmer*innen – mit jeweils drei Leitfragen – zu ihren Erwartungen und Erfahrungen befragt.

Im Rahmen eines Workshops mit den beteiligten Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften werden die anonymisierten Ergebnisse vor- und zur Diskussion gestellt. Auf dieser Grundlage können die Beteiligten Ideen und Maßnahmen entwickeln und diese langfristig in ihrem Schulalltag implementieren.

Zu einem späteren Zeitpunkt sollen die Lehrkräfte und pädagogischen Fachkräfte erneut über ihre Erfahrungen mit Achtsamkeit im Schulalltag befragt werden.