

Projekt „Achtsame Schule“ Welfen-Gymnasium Ravensburg

Abstract

Das Welfen-Gymnasium plant erstmalig die schrittweise Verankerung einer Kultur des achtsamen Miteinanders im Schulcurriculum:

- *Schulung sämtlicher Schüler der fünften Klassen in der Praxis der Achtsamkeit (insgesamt ca. 87 Schüler)*
- *Training in Methodik und Pädagogik der Achtsamkeit für die Klassenlehrertandems der fünften Klassen (insgesamt ca. 10-15 KollegInnen)*

Sämtliche Phasen des Projektes werden von externen Referenten und Kursleitern begleitet und unterstützt.

Die geschulten LehrerInnen dienen in den Folgejahren als Multiplikatoren für Kollegen, Eltern und Schüler und führen das Projekt in den folgenden Jahren fort. Auf diese Weise wird die Achtsamkeitspraxis langfristig und nachhaltig im Schulprofil verankert.

Motivation

In den letzten Jahren ist ein zunehmender und unreflektierter Gebrauch der neuen Medien innerhalb der Schülerschaft zu beobachten. Damit einhergehend treten gehäuft Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite in Erscheinung. Aber auch Schwierigkeiten im Umgang der Schüler miteinander bis hin zu „Mobbing“ und „Shaming“ sind zunehmend Thema an unserer Schule. Neben den Herausforderungen der Digitalisierung unserer Lebens- und Erfahrungswelten sind die SchülerInnen einem durch Familie und Gesellschaft vermittelten zunehmenden Leistungs- und Erfolgsdruck ausgesetzt. Wir können immer häufiger bei unseren jüngeren SchülerInnen beobachten, dass dieser zu Gefühlen der Überforderung, des „Nicht-genügen-Könnens“, letztlich zum Empfinden von Stress und Motivationsverlust führt.

Um an den Herausforderungen des Lebens wachsen zu können, sollte eine gezielte Entwicklung von Resilienz und Selbstfürsorge Teil des Schulcurriculums sein.

Studien konnten zeigen, dass Selbst-Bewusstheit, die Fähigkeit zur Selbstregulation¹ und Empathie² durch eine Schulung der Achtsamkeit erlernt und trainiert werden können. Diese Kompetenzen ermöglichen einen reflektierten Umgang mit sich selbst und Anderen.

¹ Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57.

² Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371. Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125–2127.

Forschungen der Neurowissenschaften haben nachgewiesen, dass ein Training des achtsamen Gewahrseins zu einer erhöhten kognitiven Leistungsfähigkeit³, Verbesserung sozial-emotionaler Kompetenzen⁴ sowie zu allgemein stabileren Wohlbefinden⁵ sowohl bei Kindern und Jugendlichen wie auch Erwachsenen führt.

Wir, die KlassenlehrerInnen der fünften Klassen, die Schulsozialarbeit und das Schulleitungsteam des Welfen-Gymnasiums sehen in der Praxis der Achtsamkeit eine große Chance für eine zeitgemäße Weiterentwicklung unseres Schulprofils.

Anknüpfung an das bestehende Schulprofil⁶

Das Welfen-Gymnasium legt seit jeher besonderen Wert auf die Förderung und Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung unserer SchülerInnen. Wir gehen davon aus, dass die Einführung der Achtsamkeitspraxis an unserer Schule die uns anvertrauten Kinder in ihrem Prozess der Selbstwerdung in besonderer Weise fördern wird.

Achtsamkeit kann nicht nur als erlernbare Methode betrachtet werden, sondern stellt auch eine Persönlichkeitseigenschaft dar. Als solche ist sie eine Basiskompetenz, auf der aufbauend sich andere wichtige Fähigkeiten entwickeln können.

Wir sind überzeugt, dass die durch regelmäßiges Praktizieren der Achtsamkeit gestärkten Fähigkeiten (vgl. Abb. 1) den SchülerInnen in vielen Bereichen des Schullebens, aber auch später als Erwachsene zugute kommen werden.

Darüber hinaus denken wir, dass auch weitere Bereiche unserer schulischen Arbeit von diesem Ansatz profitieren werden und sich gut in Zusammenarbeit mit dem Programm zur Achtsamkeitsschulung weiterentwickeln lassen:

- der „Elefant“-Kurs (Erlebnispädagogik)
- die Arbeit der Schülermentoren
- das Präventionsprogramm (Gewalt- und Suchtprävention, Gesundheitsförderung)
- das Konflikthilfeteam
- die Theaterarbeit
- die SMV-Arbeit



Abb.1: Aspekte sozial-emotionalen-Lernens, die durch eine Praxis der Achtsamkeit bestärkt werden.

³ Baijal, S., Jha, A. P., Kiyonaga, A., Singh, R., & Srinivasan, N. (2011). The influence of concentrative meditation training on the development of attention networks during early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 2, 1-9.

⁴ Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.

⁵ Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5.

⁶ Siehe auch das im Anhang zu findende Schulprofil

Durchführung

Zeitgleich zu den verschiedenen Phasen des Projekts arbeitet das Projektteam an der Verankerung des Achtsamkeitsansatzes im Schulprogramm. Hierzu werden Anknüpfungspunkte zu schon bestehenden Inhalten des Schulcurriculums herausgearbeitet, Gespräche mit dem Schulleitungsteam und der Schulkonferenz geführt, sowie die Lehrer- und Elternschaft in den Konferenzen informiert und zur Mitarbeit angeregt.

- Erste Phase - Mitte März bis Ende April 2017
Über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen werden sämtliche SchülerInnen der fünften Klassen (ca. 87 SchülerInnen) unterrichtsbegleitend in Methoden der Achtsamkeit geschult. Hierzu kommt ein in Achtsamkeit geschulter und erfahrener Lehrer zweimal die Woche in den Unterricht und erarbeitet gemeinsam mit den SchülerInnen und den KlassenlehrerInnen das von der amerikanischen „Mindful Schools“-Organisation entwickelte Curriculum.⁷
- Zweite Phase – Mai/Juni 2017
Die KlassenlehrerInnen der fünften Klassen sowie eine weitere Gruppe interessierter KollegInnen wird in einem an das MBSR-Konzept⁸ angelehnten sechs- bis achtwöchigen Kurs bei der Entwicklung einer eigenen Achtsamkeitspraxis durch einen erfahrenen Achtsamkeitslehrer begleitet. Zur Unterstützung des Kurses erhalten die KollegInnen Zugang auf die Materialien der Onlinelernplattform.
- Dritte Phase – ab September 2017
Die neuen KlassenlehrerInnen der fünften Klassen erhalten die Möglichkeit zur Teilnahme an einem der Phase 2 entsprechenden Kurs. Darüber hinaus wird allen beteiligten KollegInnen die Möglichkeit geboten, das Unterrichten von SchülerInnen in Achtsamkeitsmethoden unter Anleitung zu erlernen. Hierzu wird von einem externen Referenten ein Kurs in „Pädagogik und Methodik der Achtsamkeit“ angeboten.
- Ab Schuljahr 2018/2019
Das Profil der Achtsamen Schule ist dauerhaft im Leitbild des Welfen-Gymnasiums verankert. Die Achtsamkeitsschulung der fünften und nach Möglichkeit auch der höheren Klassen ist Teil des Schulcurriculums und wird im laufenden und den folgenden Jahren von der Lehrerschaft getragen. Somit ist eine nachhaltige Fortentwicklung des Projektes gegeben.

⁷ <http://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/>

⁸ Das MBSR-Kursprogramm („Mindfulness Based Stress Reduction“) wurde von Jon Kabat-Zinn um 1985 entwickelt. Es wird seit über dreißig Jahren im medizinischen, therapeutischen und zunehmend auch schulischen Bereich eingesetzt. Die Wirksamkeit des Programms wurde durch viele Studien bestätigt und es gilt als das aktuell anerkannteste Programm aus dem Bereich der Achtsamkeitspraxis. Siehe auch **Anhang**.