

Workshop Dr. Adriane Bettina Kobusch

Achtsamkeit als Beitrag zur Stressbewältigungskompetenz bei Lehrern und Lehrerinnen

Achtsam lernen, achtsam lehren und überhaupt achtsam leben. Achtsamkeit ist derzeit in aller Munde. Warum eigentlich?

Zum einen dreht sich die Welt immer hektischer und die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit wächst in vielen Menschen proportional. Zum anderen gibt es klare wissenschaftlich nachgewiesene krankheitspräventive Wirkungen von Achtsamkeitstrainings bei Gesunden und signifikante Linderung der Beschwerden bei psychisch durch Angst oder Depressionen belasteten Personen. Schon nach acht Wochen Achtsamkeitstraining wurden deutlich fördernde Einflüsse auf die Gehirnstruktur, wie z.B. den Hippocampus, nachgewiesen.

Was ist Achtsamkeit?

Zur Achtsamkeit gehören drei Zutaten: (1) Gewahrsein (2) des gegenwärtigen Moments mit (3) einer akzeptierenden inneren Haltung.

Was bewirkt Achtsamkeit?

In Achtsamkeitsübungen lernt man, die Aufmerksamkeit auf das, was gegenwärtig innen und außen passiert zu richten, ohne sich dabei auf einen bestimmten Teil des Geschehens zu fixieren. So nimmt man seine Körperempfindungen, Sinneseindrücke, Gefühle und Gedanken als sich ständig wandelnde Erscheinungen wahr- und an.

Was nützt Ihnen Achtsamkeit im Schulalltag?

Kennen Sie Situationen, in denen Sie sich von anderen Personen genervt, ungerecht behandelt oder nicht gesehen fühlen? Situationen, in denen Ihre berühmten „Knöpfchen“ gedrückt werden? Darauf folgt meist eine automatische Reaktion in Form von aggressiven Verhaltensweisen oder auch langwierigen inneren Monologen der Abwehr, der Rechtfertigung, der Anklage, die mehr Kraft kosten als die Situation selber.

Selbst wenn Sie längst durchschaut haben, dass Ihre Reaktionsmuster sich nicht günstig auf die Situation auswirken, gelingt es einfach nicht, sie zu verändern.

Mit der Fähigkeit von Achtsamkeit hingegen können solche alltäglichen Herausforderungen leichter bewältigt werden: Sie werden in Belastungssituationen nicht mehr so leicht von Ihren Gefühlen mitgerissen in einen Strudel von Negativität und Abwehr.

Desinteresse, Störereien und Nörgeleien von Schülern können Sie emotional neutral(er) beobachten, ohne sie auf sich zu beziehen, ohne in Bewertung und Ärger zu verfallen. Sie hängen nicht mehr in Grübelschleifen fest, sind nicht so leicht „Opfer“ Ihrer eigenen psychischen Muster. Wissenschaftlich ausgedrückt und in zahlreichen Studien immer wieder belegt:

Achtsamkeit ermöglicht Stresstoleranz durch eine optimierte Emotionsregulierungsfähigkeit.

Achtsamkeitstraining speziell für Lehrer

Um dieses „Wundermittel“ auch für die Stressbewältigung im Lehrerberuf zu nutzen, haben wir im Rahmen eines Forschungsprojekts des Oberstufen-Kollegs und der Fakultät für Erziehungswissenschaften der Uni Bielefeld ein berufsbezogenes Achtsamkeitstraining für LehrerInnen entwickelt und erprobt. Aufgrund der ermutigenden Erfahrungen arbeiten wir an der Erweiterung des Trainings durch einen weiteren Baustein. Das ca. 20 stündige Training, das z.B. in 3 Tagen oder an 6 Nachmittagen durchgeführt werden kann, enthält „klassische“ Achtsamkeitsübungen und solche, die speziell auf den Schulalltag ausgerichtet sind und die helfen sollen, die Inhalte des Trainings konkret in der Schule anzuwenden.

Inhalte des heutigen Workshops

Im Workshop erhalten Sie einen „Schnupper“-Einblick in das Thema durch

- ⑩ Übungspraxis in Form von achtsamen Körperübungen und Achtsamkeitsmeditation
- ⑩ Hintergrundinformationen zum Achtsamkeitskonzept und seinen Wirkungen, insbesondere zur Hirnforschung
- ⑩ Vorstellung eines lehrerbezogenen Achtsamkeitstrainings
- ⑩ Gegenseitigen Austausch
- ⑩ Beantwortung von Fragen zum Thema

Kontakt

Wenn Sie persönliches Interesse an der Teilnahme an einem lehrerbezogenen Achtsamkeitstraining haben, lassen Sie es uns bitte wissen.

Sollte Ihre Schule Interesse an einer Info-Veranstaltung zum Thema oder an einem schulbezogenen Achtsamkeitstraining haben, kontaktieren Sie uns gerne unter:

ab.kobusch@uni-bielefeld.de