

Informationen zum Schulprogramm

Achtsamkeit – Sorgsam mit sich selber und anderen umgehen

1. Kurzbeschreibung

Beim Schulprogramm Achtsamkeit werden etablierte Ansätze kombiniert. Einerseits wird mit den Lernenden ein Erlebnisevent «Achtsamkeit in der Natur» (Planung Erlebnisschule) durchgeführt, andererseits wird mit Angeboten und Übungen zur Förderung von Achtsamkeit für Kinder und Fachpersonen eine positive Schulkultur gefördert

Angebote zur Förderung der Achtsamkeit bestehen über die ganze Lebensspanne. Es macht aber Sinn, entsprechende Kompetenzen bereits früh im Lebenslauf zu vermitteln und zu festigen. Deshalb richtet sich das Angebot hier an Lernende bzw. Fachpersonen des Kindergartens bis 4. Klasse. Das Projekt berücksichtigt zudem im Lehrplan 21 formulierte Ziele.

2. Grundidee

Die Förderung der Achtsamkeit hat längst auch in Schulen Fuss gefasst. So ist von Achtsamkeit als wichtige Stärke zum Umgang mit Emotionen und zur Leistungssteigerung bei Lernenden, als wichtige Kompetenz zur Prävention von Burn-Out bei Lehrpersonen und als Merkmal der Organisationskultur einer «achtsamen Schule» die Rede. Achtsamkeit wird zu einer Stärke der Kinder, der Fachkräfte und der Organisation. Sie ist verbunden mit höherer Empathie, einer differenzierten Wahrnehmung des eigenen Erlebens und der Umwelt. Die nicht wertende Wahrnehmung führt zu grösserem Wohlbefinden und Resilienz.

3. Form

Im Kurs werden Grundlagen und Methoden der Förderung von Achtsamkeit mit Kindern, im Team und in der Schule als Organisation vermittelt. Supervisionstreffen bieten zudem die Möglichkeit, den Transfer in den Schulalltag zu gestalten und zu reflektieren. Der Kurs vermittelt Kompetenzen, um Angebote für Kinder, im Team und zur Entwicklung hin zu einer achtsamen Schulkultur zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen Achtsamkeit als Ressource für sich selbst und im pädagogischen Kontext kennen. Sie üben entsprechende Praktiken und Methoden ein und erhalten so Sicherheit für die Umsetzung mit der Schulklasse oder dem Team.

Das Programm richtet sich primär an Lehrpersonen, welche als Multiplikatoren fungieren. Der Baustein «Erlebnis in der Natur» ist als Erlebnishalbtage mit der Klasse konzipiert.

4. Kompetenzen Lehrplan 21

Die Schule spielt für die Entwicklung der Kinder eine tragende Rolle. Im Lehrplan 21 (Grundlagen, 2015, S. 2) steht dazu: «Für die Kinder und Jugendlichen stellt die Schule einen prägenden Teil ihres Alltages dar. Hier machen sie vielfältige Lern- und Lebenserfahrungen, die auf ausserschulisch erworbenen Erfahrungen aufbauen. Das soziale Zusammenleben, die Gemeinschaft und der Unterricht werden von allen Beteiligten mitgestaltet. Die Lernenden lernen, sich in der Schule ihrem Alter entsprechend einzubringen und am Klassen- und Schulleben mitzuwirken. Die Schule als Ort des sozialen, partizipativen Lernens fördert die

Beziehungsfähigkeit der Lernenden, die Fähigkeit zur Zusammenarbeit und das Übernehmen von Verantwortung für die Gemeinschaft. Gegenseitige Wertschätzung, Lebensfreude und Mut stellen wichtige Werte dar».

Bei den Bildungszielen im Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft wird als Ziel erwähnt, dass die Kinder befähigt werden sollen, sich in der Welt zu orientieren, diese immer besser zu verstehen, sie aktiv mitzugestalten und in ihr verantwortungsvoll zu handeln

Bei den «Überfachlichen Kompetenzen» sind in den Bereichen «Personale Kompetenzen» und «Soziale Kompetenzen» wesentliche Ziele zu finden, die mit dem Schulprogramm Achtsamkeit verfolgt werden. Im Band «Grundlagen» des LP 21 (S. 5) steht: «Die Lernenden setzen sich mit der Komplexität der Welt auseinander. Sie erfassen und verstehen Vernetzungen und Zusammenhänge und werden befähigt, sich an der nachhaltigen Gestaltung der Zukunft zu beteiligen. »

So wird mit dem Programm Achtsamkeit u. a. an folgenden Zielen der überfachlichen Kompetenzen gearbeitet:

Selbstreflexion: Die Lernenden

- können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.
- können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.

Selbstständigkeit: Die Lernenden

- können sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden.
- können sich auf eine Aufgabe konzentrieren und ausdauernd und diszipliniert daran arbeiten.
- können eigenverantwortlich Hausaufgaben erledigen und sich auf Lernkontrollen vorbereiten.
- können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- Können Strategien einsetzen, um eine Aufgabe auch bei Widerständen und Hindernissen zu Ende zu führen.
- können übertragene Arbeiten sorgfältig, zuverlässig und pünktlich erledigen.

Eigenständigkeit: Die Lernenden

- können sich eigener Meinungen und Überzeugungen bewusstwerden und diese mitteilen.

Konfliktfähigkeit: Die Lernenden

- können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klarwerden, was diese Person denkt und fühlt.
- können hilfsbereit sein und Unterstützung bereitstellen.

Umgang mit Vielfalt: Die Lernenden

- können Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.

Mit dem vorliegenden Schulprogramm «Achtsamkeit - Sorgfältig mit sich selber und anderen umgehen» kann an all diesen Zielen gearbeitet werden.

5. Nachhaltigkeit des Schulprogramms

Angebote zur Förderung von Achtsamkeit haben inzwischen auch für die Schule besondere Aufmerksamkeit erlangt. So ist von Achtsamkeit als wichtiges Element zur Förderung einer positiven Emotionsregulation, zur Leistungssteigerung aber auch zur Unterstützung eines einfühlsameren Miteinanders bei Lernenden, als wichtige Kompetenz zur Prävention von Burn-Out bei Lehrpersonen und als Merkmal der Organisationskultur einer «achtsamen Schule» die Rede.

Achtsamkeit hat unterschiedliche positive Effekte auf das menschliche Verhalten und Erleben. Sie ist verbunden mit höherer Empathie und einer differenzierten Wahrnehmung des eigenen Erlebens und der Umwelt. Die nicht wertende Wahrnehmung führt zu grösserem Wohlbefinden und Resilienz. Dies insbesondere, weil es besser gelingt, mit Stress umzugehen. Ein größeres Einfühlungsvermögen wiederum fördert Hilfsbereitschaft, den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit. Achtsame Menschen nehmen ihre soziale Umwelt differenzierter wahr und können so auch soziale Ressourcen besser aktivieren. Umgekehrt stärken die sozialen Ressourcen im Sinne der Achtsamkeit den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit.

Mit Hilfe des Schulprogramms Achtsamkeit sollen die Lernenden in ihrer eigenen Entwicklung gestärkt werden. Gleichzeitig wird so die Gemeinschaft gestärkt und letztlich das Schulklima positiv verändert.

6. Weiterbildung

An zwei Weiterbildungstagen werden die Fachpersonen in Grundlagen und Angeboten zur Förderung der Achtsamkeit geschult. Inhalt der Weiterbildung ist eine Einführung in Achtsamkeit für die Arbeit mit den Kindern wie auch für die Fachpersonen selbst. Dabei werden die Grundlagen des Ansatzes wie Positive Psychologie, Resilienzförderung und Bedürfnisorientierung mit Bezug zur Achtsamkeit vorgestellt. Zudem werden in Übungen die notwendigen Kompetenzen zur Gestaltung von Übungen mit den Schulklassen vermittelt. Möglichkeiten des Transfers in den übrigen Schulalltag (Team) oder in die Arbeit mit den Eltern werden vorgestellt.

7. Supervision

Es finden vier Supervisionstreffen (à 90 Minuten) für alle durchführenden Personen statt. Die Supervisionen finden in den Schulen statt. Inhalte sind der Fortgang des Schulprogramms, sowie die persönliche Rolle/Aufgaben/Befindlichkeit innerhalb des Schulprogramms. Grundsätzlich werden die Themen der Supervision durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingebracht.

Weitere Infos unter [Angebote für Schulen](#)