

Workshop “Resilienz durch Achtsamkeit”

Regionales Netzwerktreffen BNE der ausserschulischen Akteure in der Deutschschweiz
10. Mai 2022 in der Stiftung Glockenhof in Zürich

Workshopdokumentation

1. Vorstellen in der Runde/Ausloten der Fragen und Interessen der Gruppe
2. Was ist Achtsamkeit? Wieso Achtsamkeit in Schulen unterrichten?

→ Achtsamkeit ist eine natürliche **menschliche Kapazität**, welche durch regelmässige Praxis stabilisiert und gefördert werden kann.

→ Achtsamkeit ist eine **Bewusstseinschulung**, welche unseren Geist, unser Herz und unseren Körper trainiert, um voll im Leben präsent zu sein.

→ Achtsamkeit ist ein **geistiger Zustand**, in welchem wir *unsere Aktionen konsistenter auf unsere guten Absichten abstimmen können* (äusserst relevant für BNE).

→ Spezifische **Meditationen** sind eine Form der Achtsamkeit, man kann sie aber auch in Form von **Spiele**n oder einer **geschärften Wahrnehmung** im normalen Alltag pflegen und trainieren.

3. Achtsamkeit als Unterstützung und «Weg» zur Förderung zentraler Lebenskompetenzen, darunter spezifisch die Selbstwahrnehmung, die Selbststeuerung, das soziale Bewusstsein, die Beziehungskompetenz und die Entscheidungsfähigkeit (siehe Tabelle auf der nächsten Seite).

4. Wir diskutierten vor allem darüber, wie die Achtsamkeitspraxis andere BNE Themen wie die Menschenrechtsbildung oder die Umweltschutzbildung begleiten und unterstützen kann. Dabei gibt es jedoch auch Grenzen und Risiken, welche zu beachten sind. Folgende Ideen wurden zusammengetragen:

- Achtsamkeit stellt eine vertiefte Verbindung zu uns selbst her. Wenn wir uns mit uns selbst verbunden fühlen, können wir uns auch besser mit anderen Personen, Kulturen, Realitäten oder der Natur verbinden (grössere Empathie, mehr Kapazität für Perspektivenwechsel, etc.)

- Für diese Selbstwahrnehmung und Verbindung zu sich selbst eignen sich besonders Spiele, welche die Körperwahrnehmung und/oder das Gemeinschaftsgefühl fördern. Dabei muss Achtsamkeit gar nicht als Ziel/Methode deklariert werden: Man spielt einfach!

- Achtsamkeitsmeditation sind in diesem Hinblick nicht ideal, vor allem nicht komplexere wie das achtsame Atmen, da dies eine eigene Schulung verlangt und in gewissen Fällen auch tiefere Gefühle wecken kann. Achtsames Hören könnte jedoch sehr gut ausprobiert werden.

- Wir probierten mehrere Spiele aus, darunter «Raupe auf dem Arm», «Zahl oder Geste» und «Zweier- versus Dreiertakt». Achtsame Schulen Schweiz wird eine Sammlung achtsamer Spiele zur Förderung von Lebenskompetenzen publizieren (voraussichtlich auf Herbst 2022).

Kontakt & Infos:

Matthias Rüst / matthias.ruest@achtsameschulen.ch / 077 474 12 16
www.achtsameschulen.ch / www.achtsameschulen.ch/momento