

# Fünf Achtsamkeitsübungen für den Schulalltag

Die Geisteshaltung der Achtsamkeit ist aus der buddhistischen Kultur in unsere westliche Lebenswelt gelangt und ergänzt unsere christliche Glaubenspraxis des Gebets und der Kontemplation. Achtsamkeit bezeichnet die Qualität eines wachen Geistes, der voll gegenwärtig ist und so der wahren Natur der Dinge und des eigenen Ichs auf die Spur kommt. Körper und Geist sind im Hier und Jetzt, frei von aller Bewertung und Beurteilung. Die Haltung der Achtsamkeit beschreibt ein Ideal, dessen Erreichen kaum möglich, dessen Erstreben aber überaus lohnenswert ist. Achtsamkeit zu üben kann die eigene Lebensqualität erheblich verbessern. Übrigens: Achtsamkeit hat auch die digitale Welt erobert, beispielsweise in Apps, die in die Haltung der Achtsamkeit einführen wollen.

Aus christlicher Perspektive könnte man Achtsamkeit als ein Gewahrwerden der Schöpfung im Hier und jetzt bezeichnen inklusive der eigenen Person als Teil derselben. Achtsamkeit verbindet uns tiefer mit uns selbst und mit der Schöpfung und ihren vielen Facetten. Diese Verbindung kann neues, verändertes Handeln ermöglichen, beispielsweise mit einer vertieften Barmherzigkeit für sich selbst und für die umgebende Welt. Im Schulkontext können aus einer achtsamen Haltung heraus überraschend neue Ideen für das Miteinander in Schule entstehen.

In vielen Achtsamkeitsübungen wird die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung gelenkt. Auch die Konzentration auf andere Abläufe in uns oder in unserer Umwelt sind möglich. Im Folgenden werden Achtsamkeitsübungen für den Schulalltag vorgestellt, verbunden mit einer möglichen schulpastoralen Einordnung. Wichtig ist es, die Übungen langsam zu lesen mit Pausen an den Stellen, wo Zeit für ein Spüren benötigt wird.

## **Übung 1: Belastendes und Befreiendes Wahrnehmen**

*Diese Übung könnte beispielsweise Teil einer Frührschicht zum Thema „Mein Leben Gott anvertrauen“ sein.*

Setze Dich bequem auf Deinen Stuhl in einer Sitzposition, in der Du mehrere Minuten sitzen kannst, ohne Dich groß bewegen zu müssen. Nimm ein paar tiefe und gleichmäßige Atemzüge. Spüre, wie Dein Atem Dich mit Leben versorgt. Genieße Deinen Atem. Schließe nun die Augen, wenn Du magst. Spüre, wo Deine Füße den Boden berühren. Ruckel Deine Beine ein wenig hin und her, damit sie sich ganz locker anfühlen. Spüre Dein Gesäß, wo es den Stuhl berührt. Gehe von unten nach oben – Wirbel für Wirbel – Deine Wirbelsäule entlang. Nimm wahr, wo Deine Wirbelsäule die Rückenlehne Deines Stuhls berührt. Geh nun mit Deiner

Aufmerksamkeit zu Deinem Hals und spüre, wie stark er ist. Er trägt Deinen Kopf und hält ihn aufrecht. Geh nun zu Deinem Gesicht und fühle in Deine Gesichtsmuskeln hinein. Sind sie angespannt oder locker? Wenn Du magst, dann kannst Du sie kurz anspannen und wieder lockerlassen. Geh nun wieder zurück zu Deinem Atem, nimm Dein Ein- und Ausatmen wahr, lass Deinen Atem fließen. Falls Du bisher Deine Augen noch nicht geschlossen hattest, dann schließe sie jetzt. So entsteht eine Art Leinwand, auf der Deine inneren Bilder sichtbar werden können.

Nimm nun die Dinge wahr, die Dir im Moment Sorgen machen, die nicht so rund laufen, die Dich belasten. Schau sie Dir nach und nach kurz an und stell Dir vor, wie sie bei jedem Ausatmen kleiner und schwächer werden; lass sie wegfliegen wie Wolken am Himmel. Atme noch ein paar Mal ruhig und tief ein und aus.

Stell Dir nun vor, dass Du irgendwo draußen an einem schönen Ort in der Sonne sitzt. Lass ein Bild dieses Ortes in Dir entstehen. Spüre, wie das Licht der Sonne Dich mit seiner Wärme verwöhnt, wie es angenehm Deine Haut berührt. Genieße diesen wohltuenden Lichtregen für eine Minute. Du bist ein geliebtes Kind Gottes, seine Liebe verwöhnt Dich so wie die Wärme der Sonne Deine Haut.

Nimm nun all das wahr, was in Deinem Leben und um Dich herum Licht ist, was Dir guttut, was gut läuft: Alle Lichtpunkte, die es in Deinem Leben gibt; in Dir und um Dich herum. Genieße diese Lichtpunkte, sauge sie beim Einatmen in Dich hinein. Hüpf von Lichtpunkt zu Lichtpunkt und bleibe an jedem für eine Weile. Lass Dir Zeit ...

Komm nun mit jedem Atemzug wieder ein Stück mehr zurück in diesen Raum, zu dem Stuhl, auf dem Du sitzt. Geh mit Deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu Deinem Atem und spüre, wie er fließt. Öffne nun langsam Deine Augen und spüre, wie es Dir geht. Wenn Du magst, schreibe Dinge auf, die Du gerade erlebt hast.

## **Übung 2: Das eigene Herz spüren**

*Diese Übung sollte an einem ruhigen Ort stattfinden, sie ist in vielen schulpastoralen Kontexten anwendbar.*

Nimm ein paar tiefe und gleichmäßige Atemzüge. Genieße Deinen Atem und spüre, wie Du von Atemzug zu Atemzug immer ruhiger wirst. Spüre nun auf Dein Herz. Kannst Du fühlen, wie es schlägt? Falls Dir das schwerfällt, dann fühle am Handgelenk Deinen Puls und achte gleichzeitig auf den Herzschlag in Deinem Brustkorb. Beobachte Deinen Herz-

schlag und achte darauf, ruhig und tief zu atmen. Schlägt Dein Herz ruhig, schlägt es schnell? Schlägt es immer gleich? Oder verändert sich seine Schlaggeschwindigkeit? Spüre, wie lebensspendend Dein Herz ist, wie es Dich über das Blut mit Sauerstoff versorgt. Lass Dir etwas Zeit.

Atme noch ein paar Mal tief durch und komme dann mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in den Klassenraum.

### Übung 3: Sich durch ein Bild im Hier und Jetzt bewegen lassen

*Diese Übung könnte Teil eines Schulgottesdienstes zum Thema „Beziehungen / christliche Nächstenliebe“ sein.*



Foto: privat

Nimm Dir zwei Minuten Zeit und schau Dir die beiden Wellensittiche an.

Was kommt Dir zu dem Bild in den Sinn? Was löst das Bild in Dir aus?

Was fühlst Du beim Betrachten?

Stell Dir kleine Sprechblasen über den Köpfen der beiden vor. Was könnte dort drinstehen? Was sagen sie sich?

Denke nun an Deine Begegnungen mit anderen Menschen. Wer darf Dir nahekomen, wer nicht? Was möchtest Du anderen gerne geben oder sagen? Was möchtest Du von anderen gerne bekommen oder hören?

### Übung 4: Eintauchen in Gottes Schöpfung; eine Übung über fünf Tage

*Diese Übung kann beispielsweise bei einer Projektwoche als Einstieg in den jeweiligen Tag genutzt werden.*

*Täglicher Einstieg in die Übung:* Geh ruhig und langsam durch Gottes Schöpfung, durch ein Stück Natur auf dem oder nahe beim Schulgelände. **Spüre Deine Schritte**, spüre, wie Du gehst, wie Du Deine Füße auf den Boden aufsetzt, Schritt für Schritt, ganz langsam. Nimm Dir etwas Zeit dafür. Nimm Dein Gehen wahr, sonst nichts. Lass alle anderen Gedanken ziehen.

*Tag 1:* Nimm nun alle **Farben** wahr. Achte auf die verschiedenen Farben und Farbtöne, die Du siehst. Sind sie kraftvoll, leuchtend, zart ...? Schau Dir die Farben in Ruhe an

und verweile mit Deinen Augen etwas länger bei den Farben, die Dir besonders gut gefallen.

*Tag 2:* Nimm jetzt alle **Formen** wahr und die ganzen Linien, die um Dich herum sind. Was für Formen siehst Du, runde, eckige, kleine, große? Was für Linien siehst Du, Linien, die nach oben oder nach rechts und links weisen, Linien, die sich überkreuzen, gerade oder gebogene Linien? Nimm das alles in Dich auf und lasse Dir Zeit dabei.

*Tag 3:* Achte nun auf alle **Bewegungen**. Wo huscht etwas durchs Gebüsch oder über den Boden, wo bringt der Wind etwas in Bewegung, und was bewegt sich durch die Luft? Schau Dir den Reichtum an Bewegungen an. Nimm das alles wahr und lass Dir Zeit dafür.

*Tag 4:* Richte Deine Aufmerksamkeit auf die **Geräusche** um Dich herum. Was ist laut, was ist leise, was ganz nah, was dringt aus der Ferne zu Dir heran? Verweile etwas länger bei den Geräuschen, die angenehm in Deinen Ohren klingen.

*Tag 5:* Was riechst Du? Welche **Düfte** sind um Dich herum? Nimm die Vielfalt der Gerüche auf und versuche, Dich auf einzelne zu konzentrieren. Verweile ein wenig bei jedem Duft, den Du erkennst, besonders bei denen, die Du magst.

*Abschluss der Übung an jedem Tag:* Mache Dich langsam auf den Rückweg und geh mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zu Deinen Schritten. Geh langsam Schritt für Schritt zurück in den Klassenraum und schreibe für Dich auf, was Du gerade erlebt hast. Spüre nach, was Dich besonders berührt hat, wo Du vielleicht eine besondere Verbundenheit mit etwas in Gottes Schöpfung wahrgenommen hast.

### Übung 5: Wartezeiten nutzen – Momente der Achtsamkeit in Gottes Gegenwart

*Diese Übung kann auf einem Zettel Schülerinnen und Schülern mitgegeben werden für Phasen des Wartens. In der Klasse kann ausgewertet werden, wie diese Achtsamkeitsübung erlebt wurde und auch, ob sie einen innerlich barmherziger gestimmt hat, wenn man sich in einer Wartesituation über jemanden geärgert hat.*

Du wartest auf etwas oder stehst in einer Warteschlange, beispielsweise an einer Supermarktkasse. Nutze die Wartezeit als eine Zeit der Achtsamkeit. Achte auf Deinen Atem und spüre, wie er durch Dich hindurchfließt, Dich mit Lebenskraft versorgt. Wie atmest Du? Was fühlst Du gerade? Atmest Du schnell und flach? Bist Du aufgeregt? Ärgerst Du Dich über jemanden oder etwas? Versuche, ruhig und gleichmäßig zu atmen, langsam einatmen und ausatmen, ganz natürlich, ruhig und entspannt. Spüre Deine Gefühle, spüre, ob sie sich verändern, ob Du innerlich zur Ruhe kommst. Falls Du Dich über jemanden oder etwas geärgert hast: Hat sich das verändert? Achte weiterhin auf Deinen Atem, so lange, bis das Warten ein Ende hat und Du an der Reihe bist.