



## Achtsamkeitsprogramm an Schulen in Zeiten (nach und in) der Pandemie

Ein Programm von AKiJu e.V. in Zusammenarbeit mit dem MBSR-  
MBCT Verband e.V.

## 1. Die Ist-Situation

18 Monate Pandemie – eine Ausnahmesituation für Kinder und Jugendliche, die nicht entwicklungs- und vor allem nicht beziehungsförderlich war. Wir hören und lesen viel von Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen, Kinderärzt:innen und – therapeut:innen, die von verändertem Verhalten bei Kindern sprechen. Lehrer:innen haben uns von Schüler:innen berichtet, die nach der langen Phase des Homeschoolings zurück in der Schule, die Beziehung zu sich selbst und zu anderen verloren haben, dass es Gewaltprobleme gibt, die es vorher nicht gab. Da werden im Unterricht die Füße auf den Tisch gelegt oder man bohrt sich ungeniert in der Nase, weil Impulskontrollen bei vielen Kindern und Jugendlichen verloren gegangen sind. Sie sind nicht mehr gewohnt, im Klassenverbund, im öffentlichen Raum, zu agieren und zu sein. Die Digitalisierungswelle, die einerseits positiv zu bewerten ist, hat die Kommunikation zwischen Kindern und Jugendlichen verändert – Erwachsene müssen verstehen und analysieren, was das eigentlich bedeutet. Vor allem Kinder und Jugendliche aus familiären Strukturen mit wenig Rückhalt hatten schon vor der Pandemie schwierige Bedingungen – die Pandemie hat ihnen den sicheren strukturellen Rahmen der Kita oder Schule weggenommen, was ihre Herausforderungen, in dieser Welt ihren Weg zu finden, deutlich erhöht hat. Schon unabhängig von Corona ist der Arbeitsalltag in Schulen und Kitas komplex und für alle Beteiligten sehr fordernd: Er ist gekennzeichnet von steigenden Schüler- und Kitakinderzahlen, erhöhten Krankenständen und immer mehr stressbedingten Frühverrentungen.

Studien zur aktuellen Situation zum Beispiel:

Ravens-Sieberer U. et al. (2021) [pre-print]: Quality of Life and Mental Health in Children and Adolescents during the First Year of the COVID-19 Pandemic in Germany: Results of a Two-Wave Nationally Representative Study.

[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3798710](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3798710)

Gogolin, I., Köller, O., Hastedt, D. (2021): Kontinuität und Wandel der Schule in Krisenzeiten – Erste Ergebnisse der KWIK-Schulleitungsbefragung im Sommer/Frühherbst 2020.

Hamburg: IEA. (<https://online.flippingbook.com/view/207033436/>)

## 2. Welche Notwendigkeit folgt daraus?

Wir müssen Kinder und Jugendliche und ihre erwachsenen Begleiter:innen in ihrer Resilienz stärken, also in ihrer Fähigkeit, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen ohne daran zu zerbrechen, um stattdessen daran zu wachsen.

Achtsamkeit ist ein wichtiges Kriterium für die Stärkung von Resilienz: Achtsamkeit ist ein Weg, unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Wir üben uns darin, aufmerksam mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper umzugehen. Auf diese Weise entwickeln wir ein tiefes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt und können so den eigenen Alltag mit seinen Herausforderungen besser bewältigen.

Achtsamkeit kann in den Schulgemeinschaften und Kitas – neben einer Verbesserung der Rahmenbedingungen in Bildungseinrichtungen ganz allgemein – einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention und -förderung von Pädagog:innen leisten. Das wiederum kann die Zusammenarbeit im gesamten Kollegium nachhaltig unterstützen.

### 3. Was wollen und brauchen Kinder, Jugendliche und das System Schule jetzt?



Schule im 21. Jahrhundert stellt an sich schon besondere Belastungen und Beanspruchungen für Lehrkräfte dar. Oft gilt es, vielen Anforderungen gleichzeitig ausgesetzt zu sein und umgehend auf sie reagieren zu müssen. Auch Konflikte und konfrontatives Verhalten von Schüler:innen werden oft als besonders herausfordernd empfunden. Durch die Pandemie und die Verschiebung des Unterrichts in den digitalen Raum wurden und werden diese Konflikte nur noch weiter vorangetrieben. Bei vielen Lehrkräften hat die Situation zu einem Zusammenbruch der bisherigen Bewältigungsstrategien geführt.

Auf Anforderungen wie Multitasking, Zeitdruck oder anhaltende oder disruptive Veränderungsprozesse reagiert der gesamte Organismus mit einer Aktivierung des Stresssystems. Wer unter Zeitdruck alles gleichzeitig erledigt, hat mehr Stresshormone im Blut. Bei anhaltend hohem Spiegel blockiert z.B. Cortisol das Denk- und Lernvermögen. Überlegtes und umsichtiges Handeln wird zunehmend erschwert. Stattdessen verfallen gestresste Menschen in automatische Reiz-Reaktions-Muster, über die sie kaum Kontrolle haben und die nicht immer hilfreich sind.

In unseren Gesprächen mit Lehrpersonal darüber, wie es ihnen aktuell geht und was sie sich wünschen, wurde deutlich, dass sie überfrachtet sind mit Angeboten und Arbeitsaufträgen,

dass ihr Stresslevel höher denn je ist und dass sie Kinder erleben, die die Beziehung zu sich und ihrer Umwelt verloren haben.

„Bis zu den Sommerferien müssen wir noch durchhalten“ oder „Wir können nicht mehr!“ waren Sätze, die wir häufig hörten. Nach den Ferien könnten alle wieder durchstarten. Große Hoffnung wird auf die Zeit „danach“ gesetzt - „Aber bitte nichts on top, das geht nicht!“

In unserer Befragung hat sich herauskristallisiert, dass sich Lehrer:innen von der Primar- bis hin zur Oberstufe **Unterstützung wünschen**, aber unter folgenden Bedingungen:

- Niedrigschwellige Angebote, die schnell Wirksamkeit entfalten
- Freiwillige Teilnahme
- Unterstützung durch die Schulleitung ist wichtig
- Kleinere Einheiten, die Rituale werden könnten
- Selbstermächtigung für Kinder und Jugendliche
- Unterstützung in der Zusammenarbeit in der Klasse
- Individuelle Begleitung von Lehrer:innen: Raum für persönliche Reflexion und Inter- oder Supervision, auch in der Klasse
- Beziehung zu den Schüler:innen wiederherstellen und verstärken

Welchen Herausforderungen wir wann begegnen, haben wir nur bedingt in der Hand. Klare Präsenz eröffnet in diesem Augenblick die Freiheit, zu entscheiden, wie wir darauf antworten. Dies erleichtert den Umgang mit den Belastungen, ganz besonders im Arbeits-, Schul- und Pandemiealltag. Die Haltung der Achtsamkeit ist der Schlüssel für diese Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Durch die Verankerung und das Trainieren von Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit werden Selbsterkenntnis, Selbstermächtigung sowie Empathie und Mitgefühl gestärkt, was zu einer deutlichen Verbesserung des Selbstmanagements, der sozialen Kompetenz und vor allem der Kommunikationsfähigkeit führt. Es wird möglich, den „Autopilotenmodus“, in dem wir automatisch reagieren, zu unterbrechen, zu reflektieren und neue Handlungsspielräume für uns und die Situation zu kreieren.

**Wir wollen das pädagogische Personal und Kinder und Jugendliche gemeinsam stärken. Lehrer:innen und Erzieher:innen, die selbstbewusst, zuversichtlich und gelassen sind, geben diese Haltung an Kinder und Jugendliche weiter.** Es ist wichtig, die **Schulgemeinschaft in dieser Post-Covid-Phase ganzheitlich zu betrachten und zu begleiten**, um nachhaltige Wirkung zu erzeugen.

AKiJu e.V. versammelt im Verbund mit dem MBSR-Verband über 1000 zertifizierte und qualifizierte Achtsamkeitslehrende, die in ganz Deutschland MBSR, MBCT oder MBSR-basierte Kurse anbieten: für Privatpersonen, im Gesundheitsbereich, in Unternehmen und Bildungseinrichtungen. MBSR-Kurse sind als Präventionsmaßnahme für Stressbewältigung von den Krankenkassen anerkannt.

#### 4. Achtsamkeit als Basiskompetenz: Wie kann Achtsamkeit Kinder und Jugendliche stärken?

##### **Was ist Achtsamkeit?**

Achtsamkeit ist das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um uns und in uns auftaucht. Das können auch beunruhigende oder schmerzhaft Gefühle und Gedanken sein. Achtsamkeit erlaubt uns, sie ohne Scheu zu betrachten. Sich dabei von inneren Bewertungen frei zu machen, kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Dazu braucht es allerdings Übung.

##### **Was ist MBSR?**

MBSR (engl: Mindfulness-based stress reduction) hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.



## **Wie stärkt Achtsamkeit Resilienz?**

Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden. Aber auch im Erwachsenenalter kann die psychische Widerstandsfähigkeit noch verbessert werden. Doch es braucht Zeit, um verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern - mithilfe von Achtsamkeitspraxis kann man genau das lernen.

## **Wirkthese**

Wir wollen mit Achtsamkeit die Resilienz von Kindern und Jugendlichen, von pädagogischem Personal und das soziale Miteinander in den Schulen und Kitas stärken. Dies erreichen wir durch verschiedene Achtsamkeitsangebote für Lehrkräfte, Erzieher:innen, Kita-Kinder, Schüler:innen und ganze Schulgemeinschaften (oder Kitaeinrichtungen), angepasst an ihre Bedürfnisse Achtsamkeit basierend auf der MBSR-Methode kennenzulernen, zu erlernen und in ihren (Schul)Alltag zu integrieren. Mit unseren qualifizierten Achtsamkeitslehrenden können wir sofort in der Schulgemeinschaft wirksam werden und unterstützen.

Die Wirksamkeit von MBSR ist für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren sehr gründlich erforscht. Meist sinken der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems. Körper und Geist beruhigen sich. Gleichzeitig nimmt man Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser wahr. Die Übenden können wieder Einfluss nehmen auf ihren eigenen Zustand. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR sowie eine Verbesserung der selbstregulatorischen Fähigkeiten. Selbstregulatorische Fähigkeiten bei Lehrer:innen stehen in positiver Relation zu Schülereinschätzungen zur Unterrichtsqualität.

## **Studien zur Wirkung im pädagogischen Kontext z.B.:**

Valtl, K. (2019) [Preprint]: Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen.

<https://www.researchgate.net/publication/350186947> Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen

Lomas, T. et al. (2017): The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. in: Teaching and Teacher Education 61:132-141.

Silke Rupprecht (2014): Achtsamkeit macht Schule?! GRIN Verlag

## 5. AKiJu e.V. ist der Partner für Resilienzförderung in Bildungseinrichtungen



Die Kompetenzen von AKiJu e.V., des Verbandes und seiner Mitglieder

**AKiJu ist ein gemeinnütziger Verein**, der die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder und Jugendliche seit 2013 fördert. In Verbindung mit dem Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden (MBSR-MBCT Verband e. V.) ist AKiJu zentraler Ansprechpartner zu diesem Thema in Deutschland.

Das Ziel ist es, Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche dort zugänglich zu machen, wo sie ohnehin lernen – also in Kitas und Schulen. AKiJu setzt sich für die Weiterentwicklung und die Verbreitung von Achtsamkeitsangeboten in den Bereichen Erziehung und Bildung ein.

### **Qualitätsanspruch: Unsere Achtsamkeitslehrenden für den Bildungsbereich**

**Der MBSR-MBCT Verband** ist ein Zusammenschluss von über 1000 Achtsamkeitslehrenden. Seit seiner Gründung 2005 setzt er sich für hohe Qualität beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und hat umfassende Standards für die Aus- und Weiterbildung von Achtsamkeitslehrer:innen entwickelt. Eine diesen Standards entsprechende Ausbildung, sowie die Einhaltung der Qualitäts- und Ethik-Richtlinien, ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Verband.



**Die Achtsamkeitslehrenden**, die in Bildungseinrichtungen aktiv werden würden, haben sich unterschiedlich spezialisiert: Wir haben z. B. ausgebildete Trainer:innen für Kinder bis 10 Jahre (Achtsamkeit für Kinder: Kurse buchen und zum/ zur Trainer:in fortbilden lassen - Happy Panda) und ausgebildete Pädagog:innen, die Achtsamkeit für ältere Kinder ins Klassenzimmer bringen (AISCHU (akiju.de) oder Wache Schule (akiju.de)) Außerdem sind viele Lehrende in der Zusammenarbeit mit Lehrkräften und Erzieher:innen ausgebildet und erfahren.

Alle Achtsamkeitslehrenden sind von AKiJu e.V. und dem MBSR-Verband nach sorgfältig ausgearbeiteten Qualitätskriterien geprüft. Nur nach einer Prüfung werden Mitglieder in den Verband oder in die Datenbank von AKiJu e.V. aufgenommen. Aufgrund ihrer Qualifikationen sind unsere Achtsamkeitslehrenden von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention für Stressbewältigung anerkannt.

Unsere Achtsamkeitslehrenden sind bereit, sofort loszulegen und Kinder und Jugendliche sowie ihre erwachsenen Begleiter:innen mit ihrer Achtsamkeitspraxis zu unterstützen.

### **Achtsamkeitstraining und Qualifizierung für Pädagog:innen (AKiJu-Curriculum)**

---

- Psychoedukation zu Stress
- Vermittlung einfacher Achtsamkeitsübungen
- Vermittlung des Transfers in den (Schul)alltag – Übungen für Schüler:innen
- Selbstermächtigung und Selbstverbundenheit wieder finden
- Stärkung des Schulteams und der Selbstfürsorge
- Übungen für Schüler:innen werden je nach Bedarf der Schule gezeigt (Alter der Schüler:innen, Schultyp)

In 6 jeweils 90-minütigen Modulen werden die Grundlagen des MBSR-Curriculums vermittelt. Es werden die formellen Achtsamkeitsübungen des Programms vorgestellt und eingeübt.

Neben der **Psychoedukation zu Stress** liegt ein weiterer Schwerpunkt in der **Vermittlung des Transfers in den Schulalltag**: In Kleingruppenarbeit werden die Teilnehmenden eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen mit der Haltung der Achtsamkeit in den Schulalltag zu übertragen und diese Haltung auch an die Schüler:innen weiterzu geben.

Dabei geht es weniger darum, neue Methoden und Techniken zu erlernen und zu vermitteln, als darum, zu erfahren, wie Alltagstätigkeiten und –routinen durch die bewusste Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment zu Ritualen werden können. Darüber hinaus werden auch Vorschläge zur **Vermittlung von Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche** gemacht.

*Pädagog:innen einer Schule, die gemeinsam die Grundlagen erlernt haben, werden darin unterstützt, Teams zu bilden und sich gemeinsam, u.U. unter Mithilfe externer Achtsamkeitslehrender, zu treffen, auszutauschen und zu unterstützen.*

Dieses Modul wird von zertifizierten MBSR-Lehrer:innen unterrichtet, die für dieses Programm eine zusätzliche Einweisung/Qualifizierung durch schul- und achtsamkeitskompetente Ausbildungspartner:innen, mit denen wir bei AKiJu e.V. seit vielen Jahren zusammenarbeiten (Ausbildungsinstitute, Lehrerfortbildungsinstitute und Universitäten), erhalten haben.

## Evaluation

MBSR und seine Wirkung bei Erwachsenen ist umfassend erforscht. Die Forschung von Achtsamkeit und seine Wirkung auf Kinder und Jugendliche weniger deshalb wäre eine Evaluation durchaus sinnvoll. Im Rahmen des Programms AUF!leben verpflichtet sich der Verein selbstverständlich zur Evaluation der durchgeführten Projekte.

### **Ansprechpartner:innen**

Agnes Kick  
Geschäftsführerin

AKiJu gemeinnütziger e.V.  
(Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche)  
c/o MBSR-MBCT Verband e.V.  
Dortmunder Straße 2  
10555 Berlin

030 91 60 35 27  
agnes.kick@mbsr-verband.de