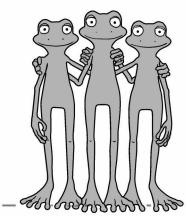
# Achtsamkeit macht Schule

Curriculum mit 21 Lerneinheiten

Frank Zechner



## **Infoblatt**

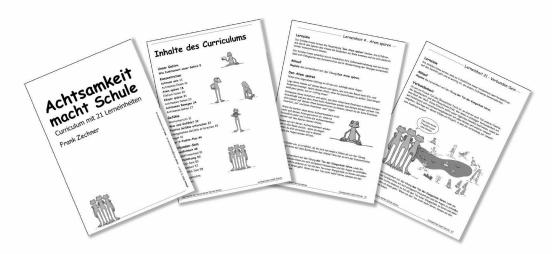
Curriculum mit 21 Lerneinheiten Achtsamkeit macht Schule (Stand Sep. 2018)

#### **Das Curriculum**

Das Curriculum umfasst 21 Lerneinheiten mit insgesamt 65 Seiten. Jeder Lerneinheit sind Arbeitsblätter für den Schulunterricht zugeordnet. Die Inhalte fokussieren auf den vier Themenbereiche: Gehirn, Konzentration, Gefühle und Verbunden-Sein.

#### **Die Zielgruppe**

Die Zielgruppe für dieses Curriculum bzw. Schulprogramm sind Schüler/innen im Alter zwischen 10 und 12 Jahren. Es ist sowohl für die 4. Volksschule als auch für die erste Klasse einer Neuen Mittelschule, eines Gymnasiums oder HTL geeignet. Das Curriculum ist besonders zum Zeitpunkt des Beginns in einer neuen Schule sehr gut geeignet, den Umgangsstil in einer Klasse positiv zu beeinflussen.



#### Beschreibung des gesamten Schulprogramms

Das Curriculum ist Teil des Schulprogramm Achtsamkeit macht Schule, dessen Ziel die Umsetzung des Achtsamkeitsansatzes im Schulalltag ist. Das Programm steht in der Tradition des Emotional-Sozialen Lernens nach Daniel Goleman, der Arbeit von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer des MBSR-Programms (Mindfulness based Stressreduction) und seiner Anwendungen im Schulkontext durch Amy Salzman, Eline Snel, Daniel Rechtschaffen und der Hawn-Foundation.

Das Schulprogramm besteht aus einer Lehrer/innenfortbildung im Format eines 3-Tagestrainings bzw. eines 8-Wochenkurses, des Curriculums mit 21 Lerneinheiten und anschließenden Sitzungen, die die Implementation in den Schulalltag begleiten.

#### **Kosten des Curriculums**

Jede Schule kann das Nutzungsrecht für das Curriculum im Kontext des Schulprojektes oder unabhängig davon erwerben. Die Kosten betragen einmalig 200 Euro plus 20% Mehrwertsteuer. Nach Einzahlung der Schutzgebühr erhält die Schule eine personalisierte Version des Curriculums. Das Nutzungsrecht ist auf die jeweilige Schule beschränkt und umfasst das Recht, so viele Kopien des Curriculums für die jeweilige Schule zu machen, wie für den Unterricht notwendig sind. Dieses Kopierrecht ist zeitlich unbegrenzt.

#### **Kontakt**

Frank Zechner, phone 0660-1618817, email office@frank.zechner, web www.frankzechner.at

## Einführung

Das Schulprogramm Achtsamkeit macht Schule ist ein achtsamkeitsbasiertes Schulprogramm für Schüler/innen im Alter zwischen 10 und 12 Jahren. Das Curriculum des Schulprogramms umfasst 21 Lerneinheiten mit den dazugehörigen Arbeitsblättern.

Es steht in der Tradition des Emotional-Sozialen Lernens nach Daniel Goleman, der Arbeit von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer des MBSR-Programms (Mindfulness based Stressreduction) und seiner Anwendungen im Schulkontext durch Amy Salzman, Eline Snel, Daniel Rechtschaffen und der Hawn-Foundation.

Das Curriculum ist Teil der 8-wöchigen Lehrerfortbildung Achtsamkeit macht Schule, kann aber auch unabhängig von der Fortbildung von Lehrer/innen im Unterricht benutzt werden. Es hat sich jedoch gezeigt, dass es hilfreich ist, wenn die Lehrer/innen für sich selbst schon das Thema Achtsamkeit erforscht haben, bevor sie es mit ihrer Klasse erforschen.

In allen Lerneinheiten werden die Schüler und Schülerinnen ermutigt, freundlich wahrzunehmen, was sie im Moment Hier und Jetzt erleben. Außerdem werden sie eingeladen ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu benennen. Dies führt zu einer besseren Selbstwahrnehmung, größerer Resilienz und mehr Kompetenz im Umgang mit sich selbst und auch mit anderen.

Das Curriculum gliedert sich in folgende Schwerpunkte: Gehirn, Konzentration, Gefühle und Verbunden-Sein. Im Schwerpunkt **Gehirn** wird in die Funktionsweise des Gehirns und seine Verbindung zu unserem Erleben eingeführt. Das Kapitel **Konzentration** widmet sich der Achtsamkeit und den Übungen, die Konzentration, Wachheit und innere Ruhe trainieren. Das dritte Kapitel **Gefühle** beschäftigt sich mit der Funktionsweise von Gefühlen und den unterschiedlichen Arten, mit ihnen umzugehen.

Im besonderen Fokus steht dabei der Umgang mit starken Gefühlen wie Wut und Angst. Im letzten Kapitel **Verbunden-Sein** wird die Verbindung des Einzelnen mit den anderen und der Welt erforscht. Im Mittelpunkt stehen Haltungen wie Mitgefühl, Dankbarkeit, Freude und Verbunden-Sein.

Die Reihenfolge der **Lerneinheiten** ist aufbauend. Mit Hilfe der beigefügten Arbeitsblätter für die Schüler/innen können die jeweiligen Themen nach Belieben vertieft werden. Steht nur wenig Zeit zur Verfügung, ist es möglich, das Trainingsprogramm auf die 10 wichtigsten Lerneinheiten zu beschränken. Diese essentiellen Lerneinheiten sind im Inhaltsverzeichnis fett dargestellt.

Die Reihenfolge der Lerneinheiten hat sich in verschiedenen Schulprojekten bewährt. Jedoch steht es jeder Lehrkraft frei, mit den einzelnen Lerneinheiten zu experimentieren. Auch die Arbeitsblätter können je nach Unterrichtssituation frei miteinander kombiniert werden. Feedback über die Anwendung des Programms und Verbesserungsvorschläge sind willkommen und können an folgende Emailadresse gesendet werden: office@frankzechner.at.

Zur Unterstützung der Integration des Schulprogramms Achtsamkeit macht Schule empfiehlt es sich, die Übungen strukturell in den täglichen Schulalltag einzubauen. So könnte der Unterricht jeden Tag mit einer gemeinsamen Achtsamkeitsübung beginnen, zum Beispiel mit der Übung, auf den Ton der Klangschale zu hören.

## Inhalte des Curriculums

#### Unser Gehirn

Wie funktioniert unser Gehirn 5

#### Konzentration

Achtsam sein 11

Achtsames Essen 16

Atem spüren 18

Einfach hören 20

Körper spüren 21

Achtsames Sehen 23

Achtsames Bewegen 24

Achtsames Gehen 27

## Gefühle

Wetterbericht 31

Was sind Gefühle? 32

Positive Gefühle erforschen 37

Unangenehme Gefühle erforschen 39

Angst 41

Der 6-Punkte-Plan 44

#### Verbunden-Sein

Freundlichkeit 48

Perspektivwechsel 51

Wertschätzung 53

Dankbar-Sein 55

Gelassenheit 57

Verbunden-Sein 58

Nutzungsrechte

Übersicht

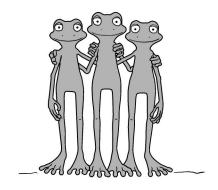




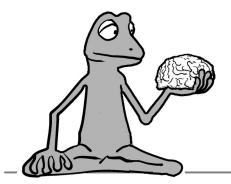








## Unser Gehirn



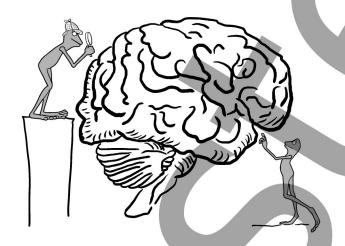
## Lerneinheit 1 - Wie funktioniert unser Gehirn? —

#### Lernziele

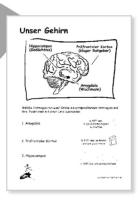
Die Schüler/innen können die Amygdala, den Hippocampus und den Präfrontalen Kortex identifizieren und ihre Funktionen beschreiben. Sie verstehen, dass bei Aufregung die Amygdala aktiviert ist bzw. bei Gefahr die körperliche Stressreaktion auslöst.

#### Ablauf

Beginne die Lerneinheit, indem du mit deiner Klasse die Funktionen des Präfrontalen Cortex, der Amygdala und des Hippocampus erforschst.



Zur Vertiefung kannst du die Gruppe einladen mit dem Arbeitsblatt "Unser Gehirn" zu arbeiten.

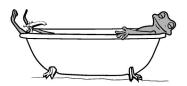


Zur Verdeutlichung des Unterschieds zwischen einem aufgeregten und einem ruhigen Geisteszustand kannst du eine Flasche mit Heilerde nehmen und sie schütteln. "So sieht ein aufgeregter Geist aus." Wenn du die Flasche hinstellst, kannst du zeigen, wie sich der Geist durch Achtsamkeitsübungen beruhigt.



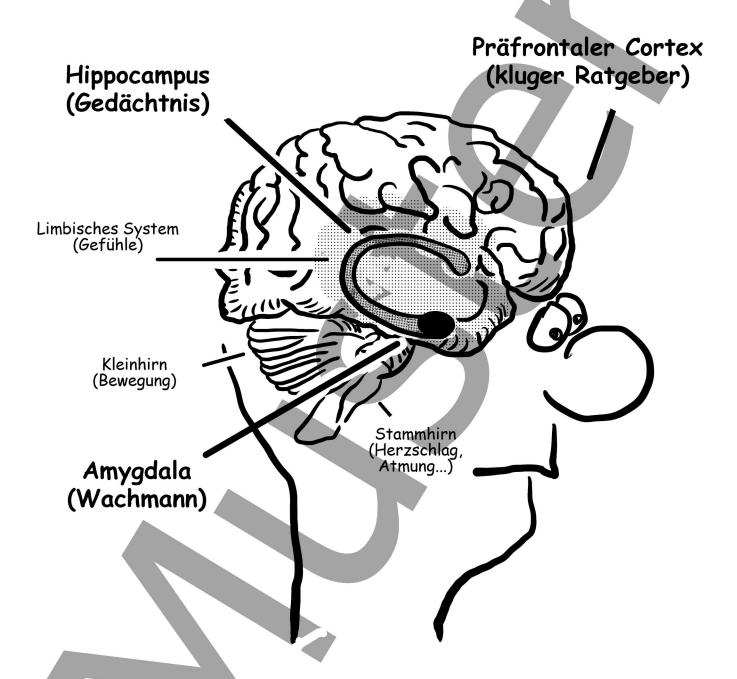
Anschließend kannst du mit den Kindern einen Sitzkreis bilden und sie fragen, was sie tun, wenn sie aufgeregt sind, um sich selbst zu beruhigen.

Beende die Lerneinheit, indem du die Kinder einlädst, die Augen zu schließen und zur Ruhe zu kommen.



## Unser Gehirn

Das Gehirn steuert alle wichtigen Bereiche unseres Lebens.



Unser Gehirn steuert: unsere Atmung

unseren Blutkreislauf

unsere Körpertemperatur

unsere Bewegungen

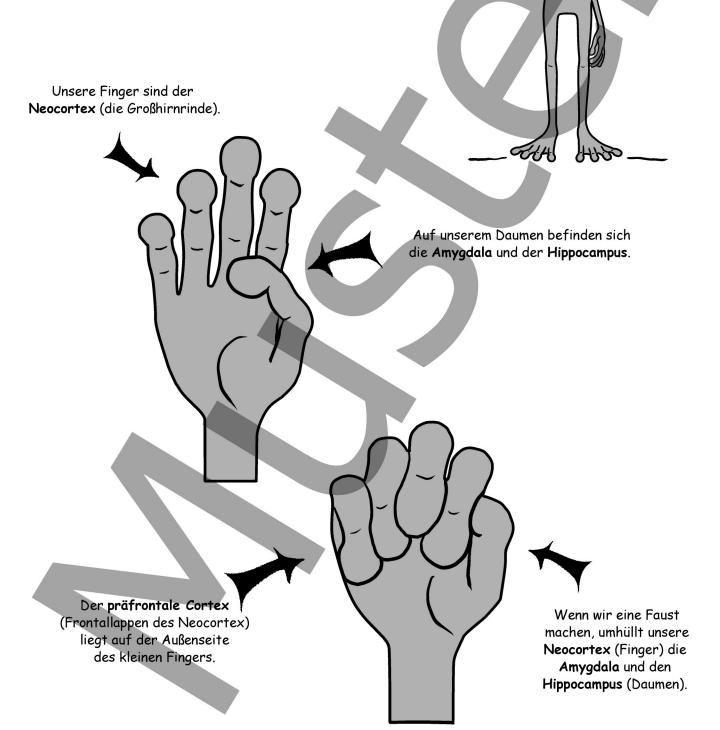
unser Denken

unser Gedächtnis

unsere Gefühle und noch vieles mehr.

## Das Gehirn in der Hand

Dan Siegel, ein berühmter Hirnforscher, hatte die Idee, dass wir uns unser Gehirn auch mit Hilfe der rechten Hand vorstellen können.



## Die wichtigsten Bereiche unseres Gehirns sind:

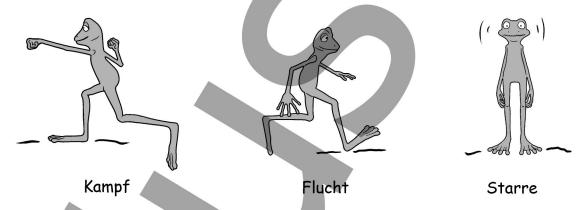
## Präfrontaler Cortex (kluger Ratgeber)

Der Präfrontale Cortex ist Teil des Neocortex (Großhirnrinde). Er denkt bewusst über Dinge nach, setzt Ziele, macht Pläne und leitet unser Handeln. Er kann beruhigend oder anregend auf die Amygdala einwirken.



## Amygdala (Wachmann)

Die Amygdala überwacht unsere Umgebung auf mögliche Gefahren, bei vermuteter Gefahr löst sie die körperliche Alarmfunktion (Stressreaktion) aus. Die Stressreaktion besteht aus Kampf, Flucht und Starre. Bei der Stressreaktion blockiert die Amygdala den Zugang zu unserem Gedächtnis und erschwert damit Lernen.



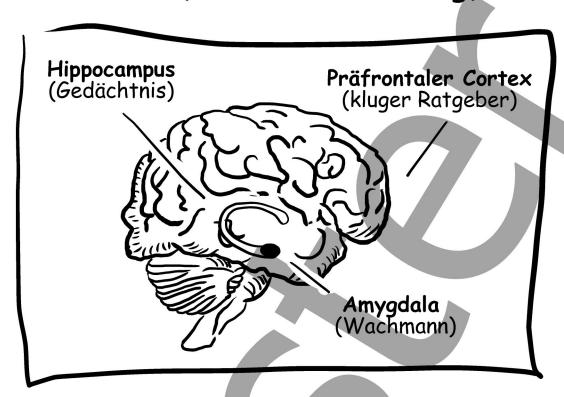
## Hippocampus (Gedächtnis)

Der Hippocampus ist beim Aufbau unseres Gedächtnisses beteiligt. Bei einer Stressreaktion wird er von der Amygdala blockiert.



Das **Kleinhirn** koordiniert unsere Bewegungen und das **Stammhirn** reguliert die Atmung und unseren Herzschlag.

## Unser Gehirn (Zusammenfassung)



## Übung

## Welche Hirnregion tut was?

Verbinde die Hirnregionen und ihre entsprechenden Funktionen mit Linien.

1. Amygdala

a. hilft uns, kluge Entscheidugnen zu treffen



2. Präfrontaler Cortex

b. hilft uns, zu lernen und uns zu erinnern



3. Hippocampus

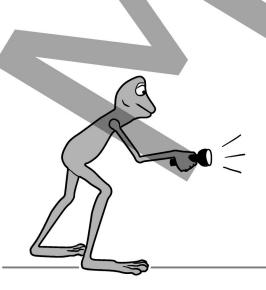






c. hilft uns, uns zu beschützen

## Konzentration



#### Lernziele

Die Schüler/innen verstehen den Unterschied zwischen achtsamem und unachtsamem Handeln und können ihr Verständnis auf ihren Alltag übertragen.

Durch die Übung Einfach hören trainieren sie, wach und aufmerksam zu hören.

#### **Ablauf**

Beginne die Lerneinheit mit der folgenden Übung Einfach hören.

#### Einfach hören

Spüre deinen Körper und schließe deine Augen.

Bring deine Aufmerksamkeit zum Hören. Nimm alle Töne und Geräusche wahr, die da sind. Beobachte, wie die Geräusche entstehen und wieder vergehen.

Wenn du merkst, dass deine Aufmerksamkeit nicht mehr auf die Geräusche gerichtet ist, nimm es freundlich wahr und richte sie wieder auf die aktuellen Geräusche, so wie sie von einem Moment zum nächsten entstehen und wieder vergehen.



Nach 30 Sekunden lade die Kinder ein, ihre Augen wieder zu öffnen und frage sie, welche Geräusche sie gehört haben.

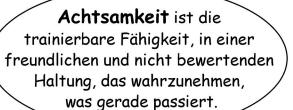
Erläutere, dass aufmerksames Hören das ist, was mit Achtsamkeit gemeint ist. Achtsamkeit meint, sich auf seine momentane Erfahrung zu konzentrieren, ohne zu bewerten.

Zeige an weiteren Alltagsbeispielen, was achtsames Handeln meint:achtsam Zähne putzen, achtsam Schuhe anziehen, achtsam schreiben oder achtsam eine Tür aufmachen. Hilf den Schüler/innen zwischen achtsamem und unachtsamem Handeln zu unterscheiden.

Zur Vertiefung kannst du Schüler/innen einladen, mit dem Arbeitsblatt "Achtsames Handeln" zu arbeiten und anschließend die Ergebnisse in der Gruppe besprechen.

Beende die Lerneinheit, indem du die Kinder einlädst, die Augen zu schließen und zur Ruhe zu kommen.





Jon, was
verstehst du unter
Achtsamkeit?



Dr. Jon Kabat-Zinn war Professor an einer Universität und hat die Achtsamkeitsübungen in die Medizin eingeführt.



## Experiment

### Einfach hören

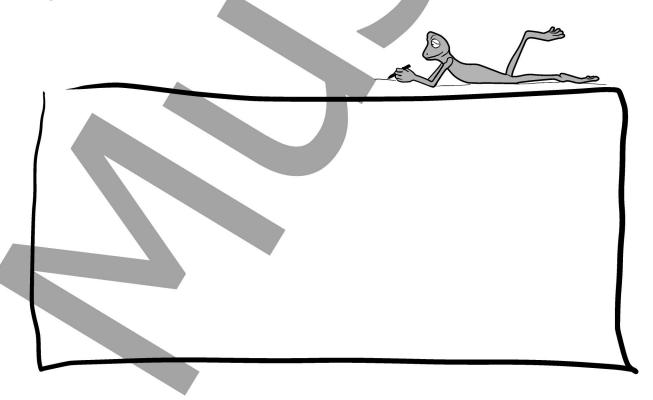
Such dir einen angenehmen Platz, mach es dir bequem, schließe deine Augen und spüre deinen Körper.

Bring deine Aufmerksamkeit zum **Hören**. Nimm alle Töne und Geräusche wahr, die da sind. Beobachte, wie sie entstehen und wieder vergehen.



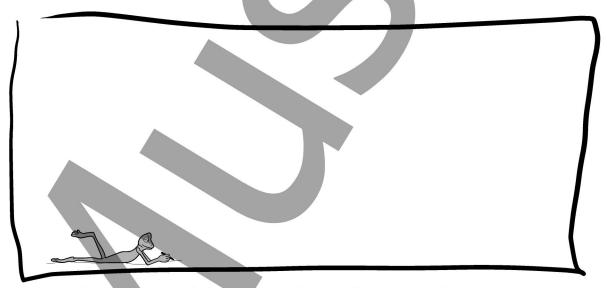
## Was hast du gehört?

In den Kasten kannst du hineinschreiben oder malen, was du gehört hast.





## Kennst du andere Beispiele für achtsames Handeln?



Hier kannst du Beispiele für achtsames Handeln hineinmalen oder hineinschreiben.

## Experiment

Versuch einmal jeden Tag deine Schuhe ganz achtsam anzuziehen.

## Achtsam oder unachtsam?

## Übung

Markiere die Aussagen, die achtsames Handeln beschreiben, mit einem A und Aussagen, die unachtsames Handeln beschreiben mit einem U.



Ohne zu schauen eine Straße überqueren.	Einfach losreden, obwohl noch jemand spricht.
Die Treppe in der Schule hinuntergehen, ohne jemanden anzurempeln.	Eine neue Speise kosten, obwohl man sie nicht kennt.
Mit leiser Stimme reden, wenn andere Schülerinnen und Schüler lesen.	Jemand hört genau zu und kann das Gehörte gut wiedergeben.
Viele Dinge gleichzeitig machen.	Einfach deine Schuhe irgendwohin schmeißen.
Jemand anderem helfen.	Tagträumen, wenn du eigentlich im Unterricht aufpassen solltest.
Einer anderen Person zuhören und aussprechen lassen bis sie fertig ist.	Einen anderen Schüler oder eine andere Schülerinn nicht mitspielen lassen.

# Anhang



## Literaturempfehlungen

Bögels, Susan und Katheen Restifo (2014): Mindful Parenting. Arbor

Goleman, Daniel (1995): Emotionale Intelligenz. Hanser Verlag

Jennings, Patricia (2015): Mindfulness for Teachers. Norton

Hanson, Rick (2011): Das Gehrin eines Buddha. Arbor

HawnFoundation (2011): The MINDUP Curriculum. The Hawn Foundation

Herrmann, Ulrich (2009): Neurodidaktik. Beltz

Kabat-Zinn, Jon (1998): Mit Kindern wachsen. Arbor

Kaiser Greenland, Susan (2011): Wache Kinder. Arbor

Kaiser Greenland, Susan (2018): Achtsame Spiele. Arbor

Kaltwasser, Vera (2008): Achtsamkeit in der Schule. Belz

Kaltwasser, Vera (2010): Persönlichkeit und Präsenz: Achtsamkeit im Lehrerberuf, Belz

Kaltwasser, Vera (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Beltz

Lantieri, Linda und Daniel Goleman (2009): Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche. Goldmann

Ott, Ulrich (2010): Meditation für Skeptiker. Barth Verlag

Rechtschaffen, Daniel (2016): Die achtsame Schule. Arbor

Rechtschaffen, Daniel (2016): The Mindful Education Worksbook. Wwnorton

Salzman, Amy (2014): a still quiet place. NewHarbingerPublication

Schoeberlein David, Deborah (2009): Mindful Teaching and Teaching Mindfulness. Widom Publication

Siegel, Daniel (2010): Das achtsame Gehirn. Arbor

Snel, Eline (2013): Stillsitzen wie ein Frosch. Goldmann

Willard, Christopher and Amy Saltzman (2015): Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens. Guilford Press

## Nutzungsrechte

Das Nutzungsrecht für das Curriculum kann von jeder Schule für 200 Euro plus 20% Mehrwertsteuer erworben werden. Nach Einzahlung der Schutzgebühr erhält die Schule eine personalisierte Form des Curriculums. Das Nutzungsrecht ist auf die jeweilige Schule beschränkt.

Das Nutzungsrecht umfasst das Recht, so viele Kopien des Curriculums für die jeweilige Schule zu machen, wie für den Unterricht notwendig sind. Dieses Kopierrecht ist zeitlich unbegrenzt.

Das Nutzungsrecht umfasst <u>nicht</u> das Recht der Weitergabe oder des Verkaufs des Curriculums an andere Personen oder Schulen. Auch darf das Curriculum nicht in irgendeiner Art und Weise von der Schule veröffentlicht werden.

## Zum Autor

Frank Zechner, Dipl.-Psych., Jahrgang 1964, studierte Psychologie und arbeitet als Supervisor (ÖVS), Achtsamkeitslehrer (MBSR-MBCT Vereinigung Österreich) und unterrichtet als Dozent das Fach Psychologie und Soziologie an Krankenpflegeschulen.

Als Achtsamkeitslehrer wurde er von Genro Koudela, Roshi (1995, Zen-Buddhismus) und Ursula Lyon (1998, Vipassana) autorisiert. Seit 2001 führt er auch 8-Wochenkurse Stressbewältigung durch Achtsamkeit im MBSR-Format durch.

Seit 2015 erforscht er Achtsamkeit gemeinsam mit Schüler/innen. Bisher (Stand 2018) gab es vier Schulprojekte mit insgesamt 16 Schülergruppen. Im Herbst 2018 wird es Lehrer/innen-Fortbildungen als 8-Wochenkurse Achtsamkeit macht Schule an zwei Schulen geben.

#### Publikationen:

Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha, Piper-Verlag (2000) (zweite verbesserte Auflage 2005 im Octopus-Verlag)

Hrodwin in Tibet, Octopus-Verlag (2007).

Himmel ohne Wolken, Octopus-Verlag (2011)

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn, Edition Konturen (2018)