

Villach, November 2016

Das Projekt Achtsamkeit macht Schule – vom äußeren Lärm zur inneren Ruhe

Als bilinguale Volksschule basiert die Volksschule der Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt auf den Methoden von Maria Montessori und umfasst insgesamt 80 SchülerInnen. In dem zweisemestrigen Projekt *Achtsamkeit macht Schule – vom äußeren Lärm zur inneren Ruhe* wurden die vier Schulklassen geteilt. Insgesamt führten wir acht Achtsamkeits-Workshops im Umfang von jeweils 45 Minuten im monatlichen Abstand mit diesen geteilten Lerngruppen durch. Alle Workshops fanden in der regulären Schulzeit im Sommer- und Wintersemester 2016 statt.

Uns war wichtig, alle Beteiligten so gut wie möglich über das Projekt zu informieren und einzubeziehen. Wir begannen mit Informationsveranstaltungen für die LehrerInnen und Eltern. Zwei Wochen später veranstalteten wir einen halbtägigen Kennenlern-Workshop für die Eltern mit allen Übungen und Themen der Schülerworkshops.

Parallel dazu begannen die Workshops für die SchülerInnen. Inhaltlich orientierten wir uns an dem Programm *a still quite place* nach Amy Saltzberg. Die Struktur der einzelnen Workshops besteht aus kurzen Achtsamkeitsübungen, Gruppenaustausch und vertiefender Einzelarbeit. Besonders wichtig erscheint uns, die Inhalte der Workshops anschaulich, erfahrungsbezogen und spielerisch darzustellen. Anschaulich sind Inhalte dann, wenn sie an die Lebenswelt der SchülerInnen anknüpfen. Erfahrungsbezogen meint hier, dass die Themen mit Übungen vorgestellt werden, in denen die SchülerInnen selbst erfahren können, was gemeint ist. Außerdem bewährte es sich, die einzelnen Unterrichtselemente spielerisch und in kurzen Einheiten darzustellen. Dies fördert die Aufmerksamkeit und Freude am Unterricht.

Besonders bewährten sich Achtsamkeits-Übungen wie Geräusche hören, Innehalten, Füße und Körper spüren, Atem betrachten, bis 10 zählen und langsam gehen. Diese Übungen des Innehaltens bilden die Grundlage für das Gewahrsein dessen, was im Moment hier und jetzt geschieht. In diesen Wahrnehmungshorizont wurde der heilsame Umgang mit Gedanken und starken Gefühle einbezogen und der gemeinsame Austausch in der Gruppe gefördert.

Das Feedback der LehrerInnen und Eltern über das Projekt und dessen Auswirkungen auf den Schulalltag waren durchweg positiv, was sich auch darin ausdrückte, dass wir von der Stadt Klagenfurt 2016 einen Gesundheitspreis für dieses Projekt bekamen.