

Forschungsergebnisse

Eine Studie der Ludwig-Maximilian-Universität München zu dem Interventionsprogramm

AISCHU® „Achtsamkeit in der Schule“

zeigt positive Ergebnisse im Zusammenhang mit den untersuchten Verhaltensparametern: Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Selbstregulation.

Das Wichtigste in Kürze:

Achtsamkeitsübungen...

- ... verbessern die Selbstregulation.
- ... verbessern die Konzentrationsfähigkeit.
- ... verbessern die Gedächtnisleistung.
- ... erhöhen die Selbstwirksamkeit.
- ... erhöhen die Resilienz.
- ... stärken die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und zu entspannen.
- ... verbessern das Körpergefühl.
- ... erhöhen die Konfliktfähigkeit.
- ... erhöhen die Fähigkeit zur Empathie.

zusammengefasst nach:

www.vera-kaltwasser.de/achtsamkeit/forschungsergebnisse/index.html

Versuchen Sie es selbst !

Wenn Sie und Ihr Kind daran interessiert sind, wie sich eine geführte Achtsamkeitsübung anhört und „anfühlt“, dann haben wir hier ein paar geeignete Links aufgeführt. Diese sind vom MBSR-Verband (mindfulness-based stress reduction) autorisiert. In Berlin hat es sich der Verein AKiJu e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche, www.akiju.de) zum Ziel gesetzt, Achtsamkeitsunterricht für Kinder und Jugendliche in Kindergärten und Schulen zu fördern.

MBSR, geführte Atemmeditation

<https://www.youtube.com/watch?v=mc-eA57jWt0>

MBSR, geführter Bodyscan

<https://www.youtube.com/watch?v=CdcxM5iyFs8>



Verantwortlich für Inhalt und Design:

Leistungskurs Biologie (4. Semester):

Anny Andres, Matay Doganay, Luca Flor, Nico Gorsitcki, Yannik Heimburg, Celina Kuß, Maria Lanvermann, Isabelle Menner, Nils Nordmann, Emely Otto, Elena Stark, Constantin Treisch, Lina Zinke

Ansprechpartner am GBG: Herr Demuth



Achtsamkeit am Georg-Büchner-Gymnasium

„Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig die Geschwindigkeit zu erhöhen.“

Mahatma Ghandi



Dieser Flyer informiert über folgende Themen:

- Was ist Achtsamkeit ?
- Wie stärkt Achtsamkeit Ihr Kind ?
- Wie wird Achtsamkeit gelehrt ?
- Forschungsergebnisse
- Versuchen Sie es selbst !

Was ist Achtsamkeit ?

„Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.“

Jon Kabat-Zinn

Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen wie heute. Für junge Menschen ist es jedoch zunehmend schwieriger geworden, in der Vielzahl der von außen dargebotenen Lebensmöglichkeiten eine Orientierung zu finden, die auch wirklich ihrer eigenen Persönlichkeit entspricht. Mit Meditation und Achtsamkeitsübungen geben wir unseren Schülerinnen und Schülern ein Werkzeug an die Hand, sich ihrer eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten bewusst zu werden, um daraus ein gelingendes Leben für sich und ihre Mitmenschen zu entwickeln.

Bewusst im gegenwärtigen Augenblick
ohne zu werten

Atem beobachten



Selektive Wahrnehmung von Sinneseindrücken
- ohne Bewertung !



Bewusstwerdung von Bewertungen



Differenzierte Selbstwahrnehmung führt zu
differenzierter Fremdwahrnehmung

Wie stärkt Achtsamkeit Ihr Kind ?

„Achtsamkeit kann uns dabei helfen,
wieder zu kommunizieren, vor allem mit
uns selbst.“

Thich Nhat Hanh

Erfahrungsberichte von Schülerinnen und
Schülern der Klasse 8A (anonymisiert):

*„Ich finde die Atemübungen sehr gut, da man sich nur
auf diese Sache konzentriert und alles andere ausblendet.
Außerdem entspannt man sich dabei und kann sich
einfach mal ausruhen.“*

**„Die Übungen bringen ein Gefühl von
Entspannung darüber, was auch eine
Person innerlich spüren kann.“**

**„Ich finde es gut, dass man lernt, sich
selbst zu spüren und sich nur auf sich zu
konzentrieren.“**

„Es macht einen ruhiger.“

Wie wird Achtsamkeit gelehrt ?

Die Klasse 8A hat im Schuljahr 2015/2016 eine Stunde Achtsamkeitstraining fest im Stundenplan. Begonnen haben wir mit Fantasiereisen; im Laufe des Schuljahres kamen geleitete Atemübungen hinzu. Im Augenblick widmen wir uns dem Thema: achtsam essen. Mit den entsprechenden Übungen wird die Selbstwahrnehmung gefördert. Ziel ist es, die Kinder wieder dafür zu sensibilisieren, welche Umwelteinflüsse auf sie einwirken, um diese dann differenzieren und benennen zu können: ein erster Schritt hin zur Gestaltung eines gelingenden Lebens.



Inhaltlich gegliedert ist der Unterricht über
die Jahrgangsstufen 7 – 10 in die Themen:

- ☘ zur Ruhe kommen
- ☘ achtsam werden
- ☘ helfen lernen
- ☘ sein Leben gestalten