

Achtsamkeit an Hamburger Schulen im Setting „Gute gesunde Schule“

Ein Programm zur Förderung von Achtsamkeit in der Schule

Eine gute gesunde Schule ist eine Schule, die durch Gesundheitsinterventionen ihre Bildungsqualität insgesamt verbessert und gleichzeitig damit auch die spezifischen Gesundheitsbildungsziele, die zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule gehören, verwirklicht. Sie setzt dabei auch auf Bildungsinterventionen, die diejenigen gesundheitlichen Voraussetzungen verbessern, die die Bildungsqualität stärken.

Konzept

Seit 2014 bietet das Referat Gesundheit am Landesinstitut (LI) Fortbildungen im Rahmen des Seminarangebotes „Achtsamkeit an Hamburger Schulen“ an. Dabei handelt es sich um einen ganzheitlichen und ressourcenorientierten Ansatz. Lehrer*innen und Schüler*innen werden als „Expert*innen“ für ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung und Ressourcenstärkung angesehen. Die Schwerpunkte liegen auf der Förderung der sozialen Kompetenzen und der emotionalen Intelligenz, der Resilienz und der Lernkapazitäten. Die Haltung zum Umgang mit sich selbst und der Umwelt sowie zum achtsamen Umgang miteinander im Klassenraum werden in den Fokus genommen. Das heißt, zum einen wird die Lehrer*innengesundheit thematisiert, zum anderen sollen auch die Schüler*innen und ihre Lernkapazitäten im Kontext eines sich verdichtenden Schulalltags fokussiert werden.

Seit dem Schuljahr 2018/19 wird im Setting „Gute gesunde Schule“ zusätzlich zum laufenden zentralen Angebot am LI eine dreijährige Fortbildung zur Achtsamkeit auch für und mit einzelne/n Schulen angeboten. Das hat für die teilnehmende Schule u.a. den Vorteil, dass nun nicht mehr nur einzelne Personen aus dem Kollegium an einer Fortbildung teilnehmen und die neuen Erkenntnisse und Methoden nur vereinzelt mal im eigenen Unterricht anwenden, sondern dass eine Schule als Ganzes von diesem Fortbildungsangebot profitiert.

Programmablauf

Das Referat Gesundheit arbeitet drei Jahre lang mit den teilnehmenden weiterführenden Schulen in Hamburg zusammen. Meldet eine Schule ihr Interesse an dem Angebot, stellen wir das Programm auf einer Konferenz dem Kollegium vor. Findet sich daraufhin eine Gruppe von 15 - 24 Kolleginnen, die an der Fortbildung teilnehmen wollen, planen wir gemeinsam mit der Schule die einzelnen Module individuell und passgenau. Die gesamte weitere Organisation erfolgt dabei über das LI.

Inhalte

Ziel des ersten Fortbildungsjahres ist ein Einstieg in das Konzept und die Grundlagen von Achtsamkeit sowie die Entwicklung einer eigenen achtsamen Haltung. Vermittelt werden theoretische Grundlagen zum Konzept von Achtsamkeit sowie praktische Übungen zu den Bereichen Meditation, Mitgefühl, Empathie, Kommunikation, Selbstregulation in Bezug auf Stress und Emotionen.

Inhalte des zweiten Jahres sind Achtsamkeitsübungen, die kontinuierlich in den Schulalltag und Unterricht eingefügt werden sowie altersgerechte Informationen über physiologische und psychologische Aspekte des Stressgeschehens. Wir arbeiten dabei in Anlehnung an bereits bewährte und evaluierte Konzepte wie z.B. AISCHU (Achtsamkeit in der Schule) nach Vera Kaltwasser, das Happy Panda Projekt aus Berlin oder SEE-Learning (Social, Emotional and Ethical Learning im Bildungssystem).

Im dritten Fortbildungsjahr begleiten wir die Schulen beratend bei der Implementierung von Achtsamkeit im System Schule. Auf Wunsch werden aber auch noch vertiefende Fortbildungen zu einzelnen Themenbereichen angeboten.

Teilnahmevoraussetzungen

- Ihre Schule hat eine Gefährdungsbeurteilung durchgeführt / führt gerade eine Gefährdungsbeurteilung durch.
- An Ihrer Schule gab es bereits Angebote zur Achtsamkeit oder vergleichbare Trainings (z.B. Stark im Stress).
- Zum Zeitpunkt der Programmteilnahme hat Ihre Schule keine langfristigen Belastungen zu bewältigen (z.B. gleichzeitige umfangreiche Fortbildungsprogramme).
- Ihre Schule benennt eine Ansprechperson zur Unterstützung der Schulleitung und des Kollegiums bei der Implementierung der Achtsamkeit.
- Ihre Schule ist bereit, das Programm zu evaluieren.

Zusammenfassung

- Die Fortbildung ist auf drei Jahre angelegt.
- Die Veranstaltungen finden in den teilnehmenden Schulen statt, d.h. es müsste lediglich in Absprache mit den jeweiligen Referent*innen für einen passenden Raum (es wird manchmal für Yogamatten genug Platz gebraucht) und eine entsprechende Ausstattung gesorgt werden.
- Die Schulen benennen jeweil eine*n Kolleg*in als Ansprechperson, mit der oder dem wir alles Weitere planen können.
- Die Fortbildungstage und -uhrzeiten werden grundsätzlich gemeinsam mit der Schule abgestimmt. Das könnten z.B. 8 Termine à 2,5 Std. oder 6 Termine à 3 Std. sein, wenn wir von ca. 18-20 Std. pro Schuljahr ausgehen
- Es könnte vorkommen, dass teilnehmende Kolleg*innen für einzelne Termine vom Unterricht befreit werden müssen. Wir versuchen die Seminare so zu legen, dass alle Veranstaltungen zwischen 12:30-19:00 Uhr stattfinden.
- Es könnten auch Samstage dabei sein.
- Für die teilnehmende Schule entstehen keine Kosten.
- Inhaltlich orientieren wir uns in erster Linie an den Programmen „Achtsame 8 Wochen“ und „Achtsamkeit in der Schule“ von Vera Kaltwasser, sowie dem MBSR-Programm.

Kontakt für Rückfragen

Carsten Polzin

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI)

Referat Gesundheit (LIB4)

Telefon: (040) 428842 -376

E-Mail: carsten.polzin@li-hamburg.de