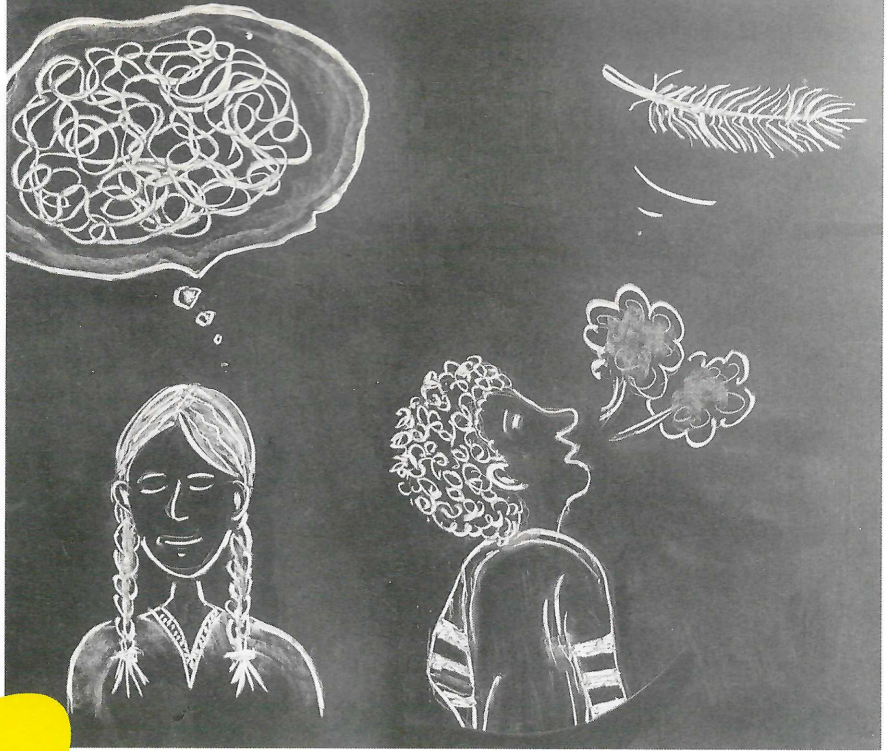




ACHTSAMKEIT

und Selbstfürsorge: Kleine Routine, grosse Wirkung

Text: Joy Krippendorf, Bilder: Thomas Hofer

Die Anforderungen im Schulalltag nehmen stetig zu, und es wird immer deutlicher, wie bedeutsam Beziehungen im Schulalltag für Lernen und Entwicklung sind.

Lehrpersonen stehen täglich im Spannungsfeld zwischen Unterricht, Klassenführung, den individuellen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler sowie den steigenden Erwartungen von Eltern und Gesellschaft. Gerade in herausfordernden Situationen – bei Unruhe in der Klasse, Konflikten unter Kindern oder Motivationsproblemen – zeigt sich, wie entscheidend die eigene Beziehungsfähigkeit und innere Stabilität sind.

Herausforderungen nachhaltig begegnen

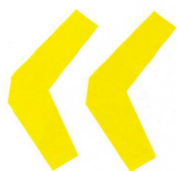
Erkenntnisse aus der Hirnforschung unterstreichen, dass Kinder dann besonders gut lernen, wenn sie sich gesehen, sicher und wertgeschätzt fühlen. Gleichzeitig bringen viele Schülerinnen und Schüler heute Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen, Frustration und sozialem Miteinander mit in den Unterricht. Das fordert nicht nur die Klassengemeinschaft, sondern auch die Lehrperson selbst – oft bis an die Grenze der eigenen Belastbarkeit.

Um diesen Herausforderungen nachhaltig zu begegnen, braucht es neben pädagogischen Konzepten auch eine bewusste Stärkung der eigenen Ressourcen. Achtsamkeit und Selbstfürsorge können hier einen wirkungsvollen Beitrag leisten – nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als unterstützende Haltung im Berufsalltag.

Mitten im Unterricht: Liebevoller Umgang zu sich selbst

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein – auch im oft dichten und anspruchsvollen Schulalltag. Es geht nicht darum, mehr Zeit zu haben, sondern kurze Momente bewusst wahrzunehmen: einen Atemzug vor Beginn der Lektion, ein Innehalten nach einer herausfordernden Situation oder ein kurzes Check-in mit sich selbst in der Pause.

Diese kleinen Unterbrüche helfen, aus dem «Autopiloten» auszusteigen – etwa, wenn eine Klasse laut wird oder ein



In solchen Momenten entsteht ein innerer Raum, der Orientierung gibt: Was brauche ich jetzt? Was hilft mir, ruhig und klar zu bleiben?»

Konflikt eskaliert – und bewusst zu reagieren, anstatt impulsiv zu handeln. Eine achtsame Haltung gegenüber sich selbst ermöglicht es, eigene Gefühle wie Stress, Ärger oder Erschöpfung frühzeitig wahrzunehmen, ohne sich davon überwältigen zu lassen.

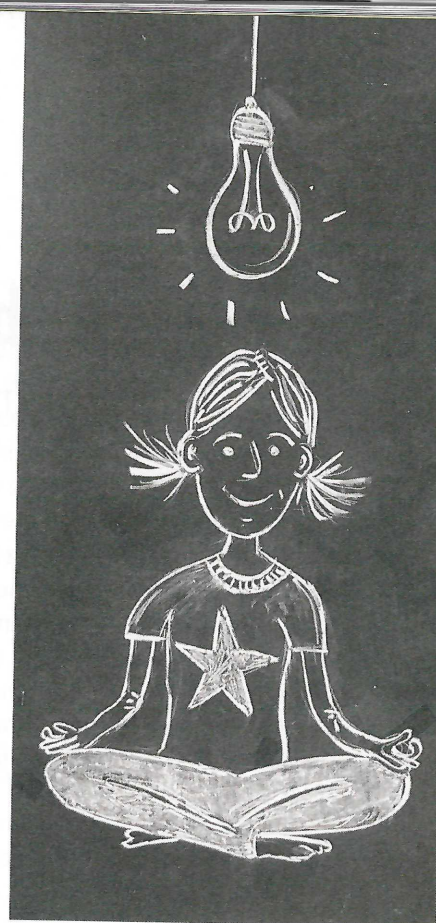
In solchen Momenten entsteht ein innerer Raum, der Orientierung gibt: Was brauche ich jetzt? Was hilft mir, ruhig und klar zu bleiben? Diese Form der Selbstwahrnehmung ist eine wichtige Grundlage für Selbstfürsorge im Berufsalltag. Gleichzeitig wirkt Achtsamkeit direkt auf das Nervensystem. Durch bewusstes Atmen und kurzes Innehalten wird der Parasympathikus aktiviert, jener Teil unseres Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Das kann helfen, auch in herausfordernden Unterrichtssituationen handlungsfähig zu bleiben und nach intensiven Momenten schneller wieder zur Ruhe zu kommen.

Achtsamkeit ist damit kein zusätzlicher «Programmpunkt», sondern eine alltagstaugliche Praxis: kleine, bewusst gesetzte Pausen, die langfristig zu mehr innerer Balance, Klarheit und einem fürsorglichen Umgang mit sich selbst beitragen. Dies stärkt auch die Qualität der Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern.

Wie bleibe ich als Lehrperson gesund, motiviert und zufrieden?

Gesund, motiviert und zufrieden zu bleiben beginnt mit der einfachen, aber tiefgreifenden Haltung, den Moment so sein zu lassen, wie er ist. Anstatt ständig zu bewerten, zu kontrollieren oder verändern zu wollen, üben wir uns darin, wahrzunehmen und zu beobachten – offen, neugierig, wertfrei. Wenn wir innehalten und bewusst «auslassen», also nicht sofort reagieren oder eingreifen, entsteht Raum. In diesem Raum liegt Ruhe. Und aus dieser Ruhe heraus können sich neue Perspektiven zeigen. Wir erkennen klarer, was uns wirklich wichtig ist, was uns guttut und was wir loslassen dürfen.

Auf dieser Grundlage wird bewusstes Handeln möglich. Selbstfürsorge entsteht nicht aus Druck oder Pflicht, sondern aus einem achtsamen Verstehen unserer eigenen Bedürfnisse. Wir beginnen, freundlicher mit uns selbst umzugehen, setzen gesunde Grenzen und treffen Entscheidungen, die uns stärken statt erschöpfen. So wird ein achtsames Leben zu einem Weg, der uns Schritt für Schritt mehr Gesundheit, Motivation und Zufriedenheit schenkt, getragen von Präsenz, Klarheit und einem wohlwollenden Umgang mit uns selbst.



Kleine Routinen, grosse Wirkung

Neue Wahrnehmungsmuster entstehen nicht von heute auf morgen. Sie entwickeln sich, indem wir sie bewusst üben und wiederholen. Durch diese Wiederholungen werden im Gehirn neue neuronale Verbindungen aufgebaut und gestärkt. So kann sich nach und nach eine veränderte Art des Wahrnehmens etablieren, die uns im Alltag unterstützt und trägt.

Gerade kleine Routinen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Was zunächst unscheinbar wirkt – ein bewusster Atemzug, ein kurzer Moment des Innehaltens, ein freundlicher Gedanke sich selbst gegenüber – kann mit der Zeit zu einer bedeutsamen Gewohnheit werden. Diese Routinen entfalten ihre Wirkung oft leise, aber nachhaltig. Sie stabilisieren, geben Orientierung und lassen uns widerstandsfähiger und zuversichtlicher werden.

Just do it!

Wenn wir üben, im Moment präsent zu sein und dabei urteilsfrei wahrzunehmen und uns selbst mit Freundlichkeit zu begegnen, schaffen wir die Grundlage für echte Begegnung. Aus dieser inneren Haltung heraus wird es möglich, auch anderen mit Offenheit, Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Die kleinen, achtsamen Routinen, die wir in unserem Alltag kultivieren, wirken somit nicht nur nach innen, sondern auch nach aussen – sie prägen unsere Beziehungen und stärken das Miteinander. So wird Achtsamkeit zu weit mehr als einer persönlichen Praxis. Sie wird zu einer Haltung, die Gemeinschaft fördert. Indem wir bei uns selbst beginnen, entsteht ein Raum, in dem Verbindung wachsen kann – in der Schule, im Alltag und in der Gesellschaft.

Achtsamkeitsübungen

für dich und deine Klasse im Schulalltag

Mit gezielten Übungen und Spielen lässt sich das Körpergefühl erspüren. Die Kinder finden Zeit, sich selbst wahrzunehmen, Kraft zu tanken und innere Spannungen zu erkunden. Die Lehrperson integriert die Sequenzen regelmässig in ihren persönlichen Alltag wie auch in den Schultag, beispielsweise zu Beginn des Unterrichts, nach intensiven Arbeitsphasen

oder als kurze Bewegungspause. Mit zunehmender Vertrautheit können die Kinder passende Übungen auch selbstständig auswählen und – je nach Situation – in der Schule wie auch zuhause anwenden.



Der schnüffelnde Hase

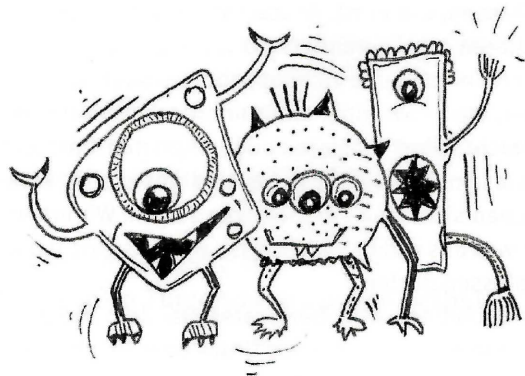
Sitze oder stehe aufrecht. Atme drei Mal kurz nacheinander durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Wiederhole diese Übung so oft du magst. Spüre nach!

Die kurzen, schnellen Einatmungen durch die Nase aktivieren zunächst leicht. Die anschliessende langsame Ausatmung durch den Mund wirkt jedoch beruhigend und regulierend. So entsteht ein Ausgleich zwischen Aktivierung und Entspannung, das Nervensystem wird stabilisiert und du findest leichter in eine ruhige Balance. Zudem lenkt die Übung die Aufmerksamkeit gezielt und spielerisch auf den Atem. Wie fühlt sich das schnelle Einatmen an? Wie verändert sich der Körper beim langsamen Ausatmen? Was spüre ich danach? Durch dieses bewusste Nachspüren bist du ganz im Moment und kommst innerlich zur Ruhe.

Die Schüttelmonster

Die Kinder schütteln einzelne Körperteile: Arme, Füsse, Beine, Oberkörper, Hände, Finger ... Ein Kind zählt dabei rückwärts von 10 auf 0. Bei 0 kommen die Kinder zur Ruhe und spüren nach.

Durch das aktive Schütteln wird der Körper zunächst «aufgeweckt», das aktivierende Nervensystem (Sympathikus) wird angeregt. Wenn die Bewegung stoppt und Ruhe einkehrt, wird das beruhigende System (Parasympathikus) aktiviert. Übrigens: Auch im Tierreich schütteln sich einige Arten, um ihren Stress loszuwerden. Beim bewussten Schütteln spürst du einzelne Körperteile, förderst deine Körperwahrnehmung und dein Körperbewusstsein. Die «Schüttelmonster» helfen dir, Spannung abzubauen, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und achtsam zur Ruhe zu kommen. Das Schütteln verbindet Bewegung mit Entspannung und unterstützt so die körperliche und emotionale Selbstregulation.





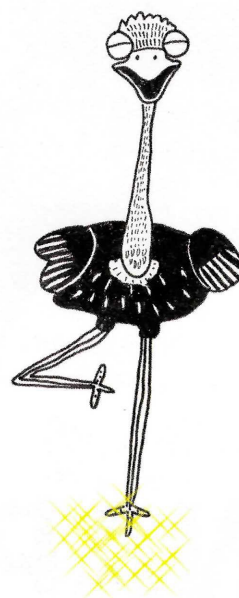
Der Atemball

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind hat einen Atemball in der Hand. Bei der Einatmung wird der Ball auseinandergezogen. Mit der Ausatmung wird der Atemball wieder zusammengedrückt. Die anderen Kinder legen die Hände auf den Bauch und atmen ruhig mit. Der Ball wandert von Kind zu Kind.

Die Übung mit dem Atemball unterstützt dich und die Kinder dabei, die Bauchatmung bewusst wahrzunehmen und zu vertiefen. Durch das gleichmässige Ein- und Ausatmen wird das Nervensystem beruhigt, was zur emotionalen Regulation beiträgt. Gleichzeitig fördert die Konzentration auf den Atem die Achtsamkeit und hilft, im Moment anzukommen.

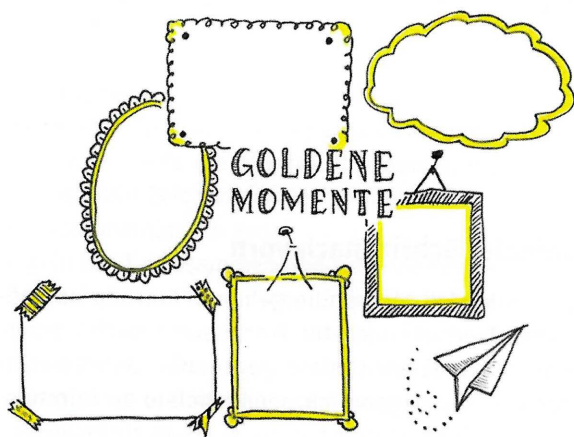
Der einbeinige Strauss

Wenn du ruhig auf einem Bein stehst und deinen Atem bewusst wahrnimmst, wird vor allem dein parasympathisches Nervensystem aktiviert. Das ist der Teil, der für Entspannung, Regeneration und innere Ruhe zuständig ist. Gleichzeitig trainierst du die Verbindung zwischen Gehirn und Körper (Propriozeption), was langfristig stabilisierend auf dein gesamtes Nervensystem wirkt. Die Übung holt dich fast automatisch ins Hier und Jetzt. Das macht die Übung zu einer sehr direkten Form von Achtsamkeitstraining. Du «spürst» statt nur zu denken. Um stabil zu bleiben, bündelst du deine Aufmerksamkeit.



Goldige Momente

Das Sammeln «goldiger Momente» wirkt direkt auf dein Nervensystem, indem es den beruhigenden, regulierenden Zustand stärkt und Stressreaktionen abschwächt. Wenn du bewusst schöne, gelungene Augenblicke wahrnimmst, trainierst du dein Gehirn, sich nicht nur auf Herausforderungen zu fokussieren, sondern auch Sicherheit und Positives abzuspeichern. Gleichzeitig ist es eine einfache Form von Selbstfürsorge: Du schenkst dir Aufmerksamkeit, stärkst dein emotionales Gleichgewicht und entwickelst eine freundlichere Haltung dir selbst gegenüber. Diese Praxis fördert Achtsamkeit, weil sie dich ins Hier und Jetzt bringt und deine Wahrnehmung für kleine, oft übersehene Momente schärft. So richtest du deinen Fokus zunehmend auf Gelingen und stärkst Ruhe, Klarheit und innere Stabilität für dich selbst und auch im Miteinander in der Klasse.



Die Autorin Joy Krippendorf ist Primarlehrerin mit über 25 Jahren Berufserfahrung. Zudem führt sie in Bern eine Yogaschule. Sie ist Mitgründerin des Schulfachs ICH sowie der Vernetzungsplattform kindness-education.



Weitere Infos:
kindness-
education.com



Weitere Infos:
schulfachich.com