

Workshop Achtsamkeit für LehrerInnen

von Elke Scheffer, MBSR-Lehrerin in Essen

Schüler und Lehrer werden ständig mit Gefühlen anderer konfrontiert. Parallel finden sie in der Schule kaum einen Ort, an dem wirklich Ruhe ist. Dazu kommen täglich Problemstellungen, die schnell eine Lösung brauchen. In einem Workshop mit LehrerInnen zeigte sich deutlich, dass die Meisten dabei über ihren Körper hinweggehen, d.h. Lösungen oft auf der kognitiven Ebene suchen. Der Schwerpunkt des Workshops lag auf Übungen, mit sich selbst in Kontakt zu sein, das Gespür für den Körper zu stärken, wie die Gehmeditation, innere und äußere Haltung wahrnehmen und immer wieder kleine „Atempausen“. Das hatte bereits im Workshop einen sichtbaren Effekt auf Stimmung und Gefühle.

„Es gibt für uns eine Menge Fortbildungsangebote, aber das war mal eine Fortbildung, die für mich nicht nur lebhaft und erfrischend war, das wird mir auch im Schulalltag an vielen Stellen hilfreich sein.“ *(Lehrerin einer weiterführende Schule)*

„Ich bin gestresst hierher gekommen, wäre lieber nach hause, jetzt fühle ich mich erfrischt und erstaunlich klar.“ *(Schulleiter einer Grundschule)*