

Nils Altner:

## Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule

### Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen

Nils Altner:

*Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen.*

Verlag Kallmeyer-Klett, Hannover 2019

ISBN: 978-3-7727-1348-4, 104 S., 23,95 €

Heutige Kinder sind durch medial-digitale Reizüberflutung eng an den rastlosen Erwachsenen-Stress gebunden. Hieraus entsteht ein knapper Freiraum selbstgestalteter, selbsterfahrener sozialer Situationen. Durch die ständig zunehmende Beschleunigung des Lebenstempos entsteht auch ein erhebliches Stresspotenzial für Lehrer/innen und Schüler/innen. Diese in ihre Sandwichposition zwischen Schulalltag und Eltern Erwartungen eingezwängten Lehrer/innen geraten häufig in einen krank machenden Teufelskreis.

Dieses Bedrohungs-Potenzial versucht das Achtsamkeitstraining von Nils Altner durch einen klugen Umgang mit den eigenen Selbstheilungskräften – wache Aufmerksamkeit, bewusste Aufmerksamkeitslenkung, Spannungsregulation und Stärkung der persönlichen Ressourcen – in eine gesunde Balance von Spannung/Aktivität – Entspannung/Ruhe zu bringen. So kann für Kinder und Erwachsene in der Schule ein Raum geschaffen werden, in dem eine zugewandte präsente Haltung, geprägt durch friedliches soziales Miteinander, dominieren kann.

Zentral für Altner ist die Achtsamkeitspraxis, die starke Impulse setzt, um Stress zu reduzieren, Empathie zu fördern und die aufgrund achtsamkeitsbasierter Beziehungsgestaltung Resilienz und Gesundheit stärkt. Dies geschieht durch eine gesteigerte Präsenz und realistische Selbstwahrnehmung.

Entstanden sind die in diesem Buch vorgestellten Übungen im Rahmen eines NRW-Landesmodellprojekts zur Förderung von *Gesundheit, Integration und Konzentration (GIK) Achtsamkeit in den Grundschulen* in den Jahren 2016–2018 in den 21 Grundschulen der Stadt

Solingen [www.achtsamkeit.com/gik]. Folgende Themen werden in dem vorliegenden Band visuell und praxisnah erfahr- und begreifbar gemacht:

- Achtsamkeit – Empathie und Innehalten – Zu sich selbst kommen
- Atmen
- bewusstes Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Handeln
- Beziehungen pflegen, Natur und Leben erfahren und feiern.



www.achtsamkeit.com/gik

Für die Stärkung einer achtsamen und mitfühlenden Haltung bei Kindern und Erwachsenen stellt das Buch nachvollziehbare Übungsanleitungen und Spielideen für den Unterricht zur Verfügung. Die Achtsamkeits-Übungen sind visuell ansprechend aufgemacht und handlich als Buch oder Karten verwendbar. Thematisch übersichtlich und durch exemplarische Bilder strukturiert, empfiehlt sich das Buch für den schulischen Alltag. Passende Zitate regen zum gemeinsamen Nachdenken an. Kürzere Texte bieten entsprechende Erklärungen, die den Forschungsstand zu Gesundheit, Resilienz, sozialem Lernen sowie zur Gehirn- und Bewusstseinsentwicklung resümieren.

Das im Buch vorgestellte Achtsamkeits-Projekt kann Schulen zu einer Umorientierung motivieren: Wir sind *Franz*: fair, ruhig, achtsam, nett, zuverlässig – diese Achtsamkeits-Maximen hat eine Solinger Grundschule, die am Programm teilnahm, in ihr Leitbild aufgenommen.

Ergänzend zu diesem Praxisbuch empfiehlt sich von Nils Altner: *Verkörperter Beziehungsgestaltung und Schulkultur-Entwicklung durch Stärkung von Achtsamkeit und Mitgefühl*, in: LEHREN & LERNEN, H. 1/2020, 23–28 sowie *Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch*. München 2009 und *Rieche das Feuer, spür den Wind*. Essen 2016.

Dr. Helmut Wehr  
Redaktionsmitglied LEHREN & LERNEN  
doktor.helmut.wehr@gmail.com