

Einleitung

Haben Sie sich schon mal Gedanken über Ihre Gedanken gemacht? Ohne seine Gedanken wäre der Mensch sicher nicht geworden, was er heute ist: Er kann weiter und genauer in die Zukunft planen als jedes andere Lebewesen, er kann so abstrakte Begriffe wie „Freiheit“, „Liebe“ oder „Altersvorsorgeaufwendung“ analysieren und sein Gehirn steht lebenslang niemals still. Selbst wenn der Mensch schläft, denkt er in seinen Träumen.

Doch durch seine Gedanken ist der Mensch auch in einem anderen Maße stressanfällig als andere Lebewesen. Nachdem unser Hund vor Kurzem von einem anderen Hund angefallen worden war, ging er schon auf den nächsten Hund wieder fröhlich zu. Dieses unschuldige Vertrauen sieht man bei unserer Spezies fast nur bei Kindern. Ich habe nach dem Angriff auf unseren Hund immer noch jedesmal Angst, wenn sich ihm ein größerer Hund nähert. Ich denke sofort etwas in Richtung: *„Wo ist der nächste Fluchtweg? Kann ich ihn da über den Zaun heben, damit der andere nicht drankommt? Könnte ich ihn gegen den Hund verteidigen?“* usw. Das mache ich, obwohl der sich nähernde Hund in der Regel freundlich ist und keinen Anlass für solche Gedanken gibt. Erwachsene reagieren auf Stress mit Gedanken. Die Gedanken kreisen immer wieder um das Problem. Wir suchen nach einem Ausweg, einer Lösung. Und wenn wir keine akzeptable Lösung finden, stecken wir in den Gedanken darüber fest. Das Gedankenkarussell wird immer schneller. Können wir den Stress nicht abstellen, weil wir entweder das Problem lösen oder unseren Umgang mit Stress bewusst verändern, können uns unsere Gedanken krank machen. Gedanken können gefährlich sein!

70.000 Gedanken gehen uns an einem Tag durchschnittlich durch den Kopf. Doch 90 Prozent sind dieselben wie am Tag zuvor. Fast alles können wir mit Gedanken anzweifeln. Vielleicht regnet es gar nicht, sondern es ist nur eine optische Täuschung. Vielleicht gibt es keinen Gott. Vielleicht haben wir keinen Körper, sondern bilden uns das nur ein. Ich kann auch nicht mit absoluter Sicherheit wissen, ob *Sie* denken – auch wenn ich davon aufgrund von Analogieschlüssen ausgehe. Doch dass *ich* denke, das weiß ich sicher. Bei Descartes heißt es deshalb *„Cogito ergo sum“*: Ich denke, also bin ich.

... woanders, könnte man ergänzen. Denn so großartig es ist, dass ich denke, und obwohl diese Tatsache mein vielleicht einziger Beweis dafür ist, dass ich bin, bin ich während des Denkens doch gerade nicht im Hier und Jetzt. Ich bin in meiner Gedankenwelt. Menschen können in zwei Welten leben: ihren Gedanken und der Welt der Wahrnehmung. Wir sind Pendler. Es kommt auf das richtige Verhältnis zwischen den beiden Welten an.

Wenn die Eltern auf der Matte stehen, die Klasse Probleme und die Schulleitung Druck macht, ist es normal, dass sich das Gedankenkarussell schneller dreht. Sie suchen nach einer Lösung für Ihre Situation. Das wird zum Stress, sobald Sie negative Emotionen an die Gedanken knüpfen, zum Beispiel Sorgen und Angst. Hört der Stress nicht auf, gewöhnen Sie sich das Karussell im Kopf an. Es fährt einfach weiter, weil Sie zu 90 Prozent dasselbe denken wie am Tag zuvor. Sie vergessen immer mehr die Welt der Wahrnehmung und leben in der Gedankenwelt. Sie sind so sehr mit dem Lösen von Problemen beschäftigt, Unterrichtsvorbereitungen, Elterngesprächen und Möglichkeiten, die Schulleitung von sich zu überzeugen, dass Sie irgendwann nur noch herumeilen und dabei in Gedanken schon beim nächsten Punkt sind, den es abzuhaken gilt. Selbst wenn Sie abends auf dem Sofa sitzen, kreisen die Gedanken weiter. Das Leben wird zur to-Do-Liste. Die Sehnsucht danach, wieder zu erleben statt nur zu erledigen, wird größer. Das ist die Sehnsucht nach einem achtsamen Leben! Sie spüren sie? Dann *spüren* Sie sie! Das ist schon der erste Schritt. Die Welt der intensiven Wahrnehmung ist hier und jetzt. Sie können zu ihr zurückkehren. Achtsamkeitstraining ist der Weg dazu.

Einfach nur ein Buch zu lesen, hilft übrigens überhaupt nicht. Beim Lesen halten Sie sich wieder in der Gedankenwelt auf. Doch was Sie gerade tun, ist trotzdem nicht sinnlos. Denn dieses Buch zeigt Ihnen den Weg zu mehr Achtsamkeit im Schulalltag. Lernen Sie, Ihre Gedanken bewusst einzusetzen und die Welt zu erleben. Machen Sie vor allem regelmäßig die Übungen. Willkommen im Jetzt!



Trainingsplan für 8 Tage 8-Samkeit

Mit dem Trainingsplan können Sie jeden Tag ein Kapitel dieses Buchs strukturiert durcharbeiten. Jedes Training besteht aus einer praktischen Einführung, einem theoretischen Text, zwei Übungen und einer Aufgabe für für den folgenden Schultag. Danach können Sie das Training im Trainingsplan abhaken. So behalten Sie den Überblick über Ihren Übungsstand und Ihre Fortschritte. Das soll Sie motivieren, kein Training ausfallen zu lassen. Für jedes absolvierte Training schlagen wir vor, dass Sie sich selbst belohnen. Anregungen dazu finden Sie in Form von Gutscheinen im Trainingsplan. Nach 8 Tagen haben Sie das Buch einmal durgearbeitet. Sie werden im Alltag deutlich achtsamer sein und sich – wie eine „8“ – mehr im Fluss des Jetzt fühlen. Natürlich können Sie das Training beliebig oft wiederholen, um sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen.

Der Trainingsplan ist eine zusätzliche Möglichkeit zur besonders strukturierten Arbeit mit diesem Buch. Wenn Sie möchten, können Sie das Buch aber natürlich auch einfach in beliebigem Tempo lesen und müssen auch nicht zwangsläufig alles der Reihe nach abarbeiten. Unserer Erfahrung nach hilft die Struktur, besonders gute Ergebnisse zu erzielen. Die Arbeit mit diesem Buch sollte Ihnen aber auch Spaß machen. Trainieren Sie also auf die Weise, die sich für Sie am besten anfühlt.



Tag



ca. 20 min

4. Füllen Sie die Selbsteinschätzung auf Seite 13 aus.
5. Lesen Sie den Theorieteil zu Kapitel 1.
6. Machen Sie heute noch 2 Übungen Ihrer Wahl aus Kapitel 1.
7. Aufgabe für den nächsten Schultag: Betrachten Sie den ganzen Tag lang die Welt um sich herum so bewusst wie möglich.

Absolviert? Bitte hier abhaken:

Belohnen Sie sich für das Training:

Gutschein

für 1 langsamen
Spaziergang in der
großen Pause.
Genießen Sie und
schauen Sie dabei
ganz bewusst die
Welt an.

Zunächst müssen Sie dafür trainieren, auf Ihren Körper zu hören. Die Übungen in diesem Kapitel helfen Ihnen dabei. Auf folgende Körper-
teile sollten Sie besonders achten, denn Sie sind bei Lehrern berufs-
bedingt besonders häufig angespannt oder sogar verspannt:

„Wo Lehrer besonders häufig verspannt sind“

Nacken:

Zu langes Sitzen oder Stehen befördert Nacken-
verspannungen.

Rücken:

Langes Sitzen und eine untrainierte Rückenmuskula-
tur sind oft die Ursache für Rückenverspannungen.

Schultern:

Zu langes Sitzen und schlechte Haltung lassen Schulter-
verspannungen wahrscheinlicher werden.

Augen:

Ursachen einer verspannten Augenumgebung treten
oft zusammen mit Nackenverspannungen auf, weil
Nacken- und Augenbewegung voneinander abhängig
sind. Befördert werden sie z.B. durch zu lange Bild-
schirmarbeit oder einen zu niedrig eingestellten Fah-
rersitz im Auto (bei Vielfahrern).

Kiefer:

Stress, z.B. durch zu hohen Leistungsdruck, ist eine häu-
fige Ursache.

Ist ein Körperteil angespannt, können Sie es in der Regel
wieder entspannen, wenn Sie sich darauf konzentrieren
und es versuchen. Auf besonders hohe Anspannungen fol-
gen Verspannungen. Dabei verhärten oder verkürzen sich
die jeweiligen Muskeln. Das Blut fließt deshalb nicht mehr so
leicht ins Gewebe. Die Zellen werden nicht mehr ausreichend
versorgt. Sie fühlen Schmerzen.



Doch lange bevor es soweit kommt, können Sie etwas tun. Anspannungen der Muskeln laufen über das zentrale Nervensystem. Ihr Gehirn beeinflusst also letztlich, ob Sie einen Muskel anspannen. Auch wenn es für Sie als Lehrer arbeitsbedingt wahrscheinlicher ist, eine der obigen Verspannungen zu bekommen als für jemanden, der z. B. im Arbeitsalltag viel läuft, können Sie Anspannungen bewusst beeinflussen, wenn Sie dafür achtsam sind.



Das rät der kleine Guru:

Arbeiten Sie bei Verspannungen nicht nur an den Symptomen, sondern suchen Sie nach den Ursachen – nicht in der Schule, sondern bei sich. Es geht darum, wie Sie auf die Welt reagieren. Darauf haben Sie auf jeden Fall Einfluss!

Craniosacrale Körperarbeit ist ein Ansatz, der versucht, Verspannungen auf den Grund zu gehen. Die Methode hat sich aus der Osteopathie entwickelt und gilt mittlerweile bei vielen Mediziniern als anerkanntes Heilverfahren, z. B. von Rückenschmerzen. Dabei versuchen Therapeuten die Flüssigkeit in Hirn und Rückenmark zu beeinflussen. Diese Flüssigkeit wird „Liquor“ genannt. Sie pulsiert sechs bis zwölf Mal in jeder Minute durch das Gehirn und versorgt es mit Nährstoffen. Über das zentrale Nervensystem hat der Liquor Einfluss auf den ganzen Körper. Damit der Mensch in Balance ist, muss der Liquor ungestört fließen. Das Pulsieren des Liquors können Sie selbst spüren. Es ist langsamer als der Herzschlag. So können Sie entdecken, wenn der Fluss des Liquors an einer Stelle gestört ist. Oft weist das auf Verspannungen hin. Therapeuten der craniosacralen Körperarbeit versuchen, die Verspannungen durch Berührungen zu lösen oder dadurch, dass der Patient sich auf den Rhythmus seines Liquors konzentriert, diesen achtsam wahrnimmt, beobachtet und mit diesem „mitgeht“. Ob das funktioniert? Sie können es mit der Übung „Puls des Liquor“ auf der nächsten Seite selbst ausprobieren.

Achtsamkeit ist ein wichtiger Faktor, um Ihre innere Balance zu finden. Körperliche Anspannungen wahrzunehmen, bedeutet, dass Sie sich mit Ihrem Körper verbinden. Und dieser ist ganz in der Welt des Hier und Jetzt. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Wahrnehmung körperlicher Anspannungen mit den nachfolgenden Übungen ausreichend geschult zu haben, begeben Sie sich im nächsten Kapitel ins Klassenzimmer – zum Praxistest!

Lernen Sie fliegen!



3 min

Mit dieser Übung können Sie sehen, welche erstaunlichen Nachwirkungen körperliche Anspannungen haben können.

1. Stellen Sie sich aufrecht in die Mitte eines Türrahmens normaler Breite. Die Füße stehen parallel.
2. Lassen Sie Ihre Arme seitlich am Körper herabhängen. Heben Sie sie nun, ohne sie anzuwinkeln, gerade zu beiden Seiten, sodass Ihre Handrücken auf beiden Seiten den Türrahmen berühren.
3. Lassen Sie die Hände weiterhin locker. Bauen Sie gleichzeitig seitlich Spannung auf den Türrahmen auf: Drücken Sie Ihre Arme fest nach außen gegen den Türrahmen. Halten Sie die Spannung für 30 Sekunden. Lassen Sie die Hände weiterhin locker.
4. Geben Sie Ihren Armen keine weiteren Anweisungen, den Druck aufrechtzuerhalten. Drücken Sie sie aber auch nicht nach unten. Treten Sie einfach einen Schritt nach vorn und beobachten Sie, wie sich Ihre Arme von selbst zum Himmel heben.

Training

Ein Lächeln 1 min

Lächeln Sie einen Kollegen oder Schüler an, während Sie sich darauf konzentrieren, ihm gerade innerlich mit Wohlwollen und sanfter Freundlichkeit zu begegnen. Achten Sie ganz auf das Jetzt – vor allem auf seine Reaktion!

Achtung neu! 0 min

Versuchen Sie, heute in der Schule drei neue Dinge wahrzunehmen. Das können Kleinigkeiten sein, wie dass ein Schüler einen neuen Pullover trägt oder dass der Hausmeister im Pausenhof frische Blumen gepflanzt hat. Wenn Sie auf diese Weise mehr im Alltag (er)leben, schweifen Sie weniger in die Gedankenwelt ab.

Ein Bild sagt mehr ... 1 min

Ein Smartphone kann ablenken. Bei dieser Übung ist es hilfreich. Machen Sie jeden Tag ein Bild von etwas, das Sie berührt. Es kann etwas ganz Kleines sein, z. B. ein Gänseblümchen, das auf dem Schulweg durch den Asphalt bricht, oder eine Hundennase, die über der Schulmauer hervorlugt. Mit der Zeit entsteht so eine ganze Fotoausstellung voller Dinge, die Sie im Hier und Jetzt verankern – und glücklich machen können.

Dankbarkeitstagebuch 3 min

Viele Achtsamkeitstrainer empfehlen, nach jedem Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die Sie an diesem Tag besonders dankbar sind. Das lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge im Leben und lässt Sie diese stärker wahrnehmen.