

Nils Altner:

Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule: Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen. Hannover 2019: Klett Kallmeyer, 96 S., € 22,95

Die Praxis der Achtsamkeit ist keine Scharlatanerie. Neurologische Studien zeigen, dass Achtsamkeitsübungen stressregulierend und gesundheitsförderlich wirken. Das Modellprojekt »GIK – Gesundheit, Integration und Konzentration – Achtsamkeit in Solinger Grundschulen«, das von den Landesministerien für Bildung und Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen sowie von der Stadt Solingen gefördert worden

ist, bringt die Praxis der Achtsamkeit in die Schule. Gustav Dobos, Inhaber des Stiftungslehrstuhls für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg- Essen und an den Kliniken Essen- Mitte, beurteilt das Projekt als »Beispiel für die visionäre Zusammenarbeit von Politik, Schuladministration und Wissenschaft mit Lehrerinnen und Lehrern« (S. 9). Zunächst informiert der Autor Nils Altner, der ebenfalls am genannten Lehrstuhl arbeitet, grundlegend über das Konzept der Achtsamkeit. Anschließend werden in acht Kapiteln Achtsamkeitsübungen vorgestellt, von denen viele in Solingen erprobt worden sind. Die Kapitel heißen »Achtsamkeit und Mitgefühl lebendig verkörpern«, »Moment mal ... - Innehalten und zu uns kommen«, »Im Körper mit dem Atem unser Zuhause finden«, »Wie wir (bewusst) wahrnehmen«, »Bewusst fühlen, denken und handeln«, »Berührende und nährenden Beziehungen pflegen«, »Die Welt in uns – wir in unserer Welt« und »Das Leben feiern!«. Die meisten der vorgestellten Übungen sind an sich altersunabhängig. Sie setzen jedoch nicht nur bei den Lehrkräften, sondern auch auf Seiten der Schülerinnen und Schüler eine gewisse Unbefangenheit voraus, die Grundschulkindern in der Regel noch leichter fällt als Jugendlichen in der Mittelstufe. Empfohlen wird, die Übungen zunächst selbst auszuprobieren, bevor man sie zum ersten Mal mit der Klasse, einer Gruppe oder einzelnen Kindern durchführt. Grundsätzlich eignen sich viele der Übungen dazu, als Rituale in den schulischen Alltag einbezogen zu werden. Kinder, die an den meditativen Übungen nicht teilnehmen wollen, dürfen nicht dazu gezwungen werden. Die Buchseiten sind perforiert und lassen sich herauslösen, so dass die Übungen bei Bedarf auch einzeln abgelegt oder mitgenommen werden können.

Dr. Marnie Schlüter