

Was jetzt gut tut - Einfach mal tief durchatmen

Wir möchten in diesem Newsletter den Blick auf einfache, wirksame Achtsamkeitspraktiken öffnen, die zu neuer Kraft, Klarheit und Gelassenheit führen können. In der Wiederöffnungsphase der Schulen stehen Pädagoginnen vor Herkulesaufgaben, wie Hygienekonzepten, aufgelösten Klassen und der Förderung benachteiligter Schülerinnen. Nichts ist mehr wie es einmal war. Jeder Tag braucht neue Lösungen.

Diese außergewöhnliche Situation kann das Stresslevel der Betroffenen deutlich über das „Normale“ erhöhen und negative Gefühle wie Ärger, Trauer oder Angst als ganz normale Krisenreaktionen auslösen. Jetzt ist es besonders wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen und den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu nutzen.

Achtsamkeit - Grundformel Akzeptanz & Präsenz

Achtsamkeit - eine 2500 Jahre alte buddhistische Praxis - gilt als Königsdisziplin, um auch unter Stress im Alltag gelassen und gesund zu bleiben (Kabat-Zinn, 2019).

sie sind, und schrittweise Lösungen zu finden. Damit lassen sich negative Gefühle überwinden und wieder mehr Freude am Leben spüren.

Stark vereinfacht wird unter Achtsamkeit das bewusste Wahrnehmen und Leben im gegenwärtigen Augenblick (im Hier und Jetzt) verstanden. Anstatt der ständigen Bewertung des Erlebten geht es um bedingungslose Akzeptanz, d.h. zum eigenen Leben mit allem Schönen wie Leidvollen *Ja* zu sagen, wie es ist. Eine achtsame Haltung bietet die Chance, die täglichen Entwicklungen so anzunehmen, wie

Die wirkliche Meditationsübung ist wie wir unser Leben von Moment zu Moment leben.

(Jon Kabat-Zinn)

In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, unsere Körperreaktionen (Atem), Gedanken und Gefühle wertfrei zu beobachten und jeden Moment präsent zu erleben. Dabei wird ein entspannter und offener Bewusstseinszustand eingeübt.

Atemmeditation - Eine-Minute-Meditation

Ein leichter und kraftvoller Zugang zur Achtsamkeit stellt die Atemmeditation dar - die Beobachtung des eigenen Atemflusses (Hoffmann, 2014). Wir laden Sie ein, selbst zu erleben, wie Sie innere Ruhe und Klarheit finden können.

1. Nehmen Sie sich nun eine Minute Zeit in einer ruhigen Umgebung.
2. Nehmen Sie eine Meditationshaltung (im Sitzen oder Liegen) ein.
3. Entspannen Sie sich und schließen Sie die Augen.
4. Beginnen Sie nun den Fluss Ihrer Atmung – das natürliche Ein- und Ausatmen in Ihrem Körper – zu beobachten, ohne etwas verändern zu wollen.
5. Machen Sie sich bei jedem Atemzug bewusst: „Ich atme ein, ich atme aus.“ Sollten Sie abschweifen, versuchen Sie wieder zu Ihrem Atem zurückzukommen.
6. Beenden Sie die Übung mit dem nächsten Ausatmen. Spüren Sie noch einen Moment bewusst nach.



Diese einfache und kurze Übung kann beliebig oft am Tag als kleine Atempause eingelegt werden. Wir empfehlen, mit der Übung 3 mal täglich zu beginnen und dann bis zu 10 mal fortzufahren.

Bei wiederholtem Gebrauch kann diese Übung wahre Wunder bewirken: Sie kommen ganz bei sich selbst an!

Neues im Referat 5

Neue Kollegin Frau Pracht unterstützt uns als Psychologin

[Kordinator Demokratiepädagogik](#) [ausgeschrieben](#)

[Kordinator DaZ](#) [ausgeschrieben](#)

Dieser Newsletter

Was jetzt gut tut

Achtsamkeit

Atemmeditation

Dehnung und Mobilisierung

Aufstehen und durchatmen

Und wozu das Ganze?

Ausblick

Der erste Newsletter wurde sehr gut angenommen und wir haben viel positives Feedback erhalten.

Wir danken Ihnen dafür und freuen uns auch diesen Monat über ihre Rückmeldungen.

Kontakt

[Manuela Pracht](#)

[Mario ten Venne](#)

[Dr. Katrin Tischendorf](#)

Dehnung und eigene Mobilisierung beachten

Gerade in Zeiten der Telearbeit, aber auch bei der täglichen Schreibtischarbeit, sitzen wir oft zusammengesunken oder verkrümmt. Auf die eigene Körperhaltung zu achten und diese gegebenenfalls aktiv zu ändern, kann zur Besserung des eigenen seelischen Wohlbefindens beitragen und körperliche Beschwerden lindern. Unsere psychische Verfassung, aber auch unser Selbstbewußtsein und damit

verbunden unsere Ausstrahlung wird beeinflusst durch unsere Körperhaltung.

Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen trägt aktiv zur Verbesserung und Erhalt eines positiven Gemütszustandes bei und sollte deshalb gerade in Zeiten der physischen Distanz und bewegungsärmeren Arbeitsumgebung aktiv herbeigeführt werden.

Aufstehen und Durchatmen

1. **Beginnen Sie diese Übung, indem Sie aufstehen und mehrmals ganz tief durchatmen. Achten Sie dabei auch darauf, dass sich neben Ihrem Brustkorb ebenfalls der Bauch mit hebt.**
2. **Wenn Sie dies ein oder mehrmals getan haben, bringen Sie Ihr rechtes Bein in eine Ausfallschrittposition nach hinten und drücken ihre Ferse aktiv zum Boden. Gleichzeitig schieben Sie Ihr Becken nach vorn und unten. Variieren Sie diese Position, bis Sie ihre aufrechte Körperhaltung und Ihre langgezogene Wade spüren und halten Sie diese Position für einige Sekunden.**
3. **Nun können Sie das Bein wechseln und führen diese Übung wieder mit nach vorn- unten geschobenem Becken und aufrechtem Oberkörper und Nacken nochmals durch.**



Nach einigen Versuchen werden Sie merken, wie sich neben ihren lockeren Waden auch ihr Gemütszustand lockert und Sie sich innerlich aufrichten und sich energetischer fühlen.

Und wozu das Ganze?

Weshalb ist es so wichtig, neben Lockerungs- und Mobilisierungsübungen immer auch auf die Atmung zu achten? In stressigen Zeiten beginnt der Körper mehr und mehr in eine Art Überlebensmodus zu kommen. Dies zeigt sich in einer flachen Atmung, bei der sich vornehmlich der Brustkorb hebt und senkt. Diesen "Stressmodus" kann man aktiv unterbrechen, indem man diesen akzeptierend erkennt und dann zudem auf die Bauchatmung fokussiert. Ist der Körper entspannt, wie beispielsweise im Schlaf, atmet man automatisch mehr über das Zwerchfell - der Bauch

wird dann ebenfalls mit einbezogen. Stellt man diesen Zustand künstlich her, indem man ganz aktiv den Bauch durch das Atmen mit hebt und senkt, senkt sich auch das Stresslevel des Körpers.

Viel Spaß beim Ausprobieren dieser spannenden Atem- und Dehnungsübungen. Mit ein bisschen Praxis wird Sie ein tiefer Atemzug und ein wenig Dehnung auch im Klassenzimmer völlig nebenbei entspannen.

Koordinierungs- und Kontaktstelle KoKont informiert:

Einsendefrist des Charlotte Figulla Preis 2020 wird verlängert

Landesvereinigung für Kulturelle Jugendbildung Thüringen e.V.

Schulen können ein sog. Kunstgeld bis maximal 2000€ pro Schuljahr für das Bildungsprojekt "Jüdisches Leben erfahren" beantragen.

Die Arbeitsstelle für kultur- und religionssensible Bildung der Universität Jena bietet regelmäßig Nachmittagsvorlesungen an, über die Sie sich auf der Seite der Universität informieren und anmelden können.

Weitere Informationen und Empfehlungen

DFME – Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit: <https://dfme-achtsamkeit.de/>

Hoffmann, U. (2014). *Mini-Meditationen.* GU-Verlag.

Kabatt-Zinn, J. (2019) *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben.* Knauer.