

ACHTSAMKEIT – ein Schlüssel zum GLÜCK!

Achtsamkeit und „WOHLI-Konferenz" Bestandteil des Schulalltags

Von Sonja Weber

Kinder im Grundschulalter müssen ihre eigene Position im Umgang mit anderen noch finden und lernen. Sie verfügen noch nicht über die sozialen Kompetenzen, die ihnen hilft, Diskrepanzen zwischen eigenen Wünschen, Vorstellungen, Erwartungen und dem tatsächlichen Verhalten anderer gelassen zu verarbeiten. Den eigenen Bedürfnissen nach emotionaler Zuwendung, nach Geborgenheit und Sicherheit machen scheinbar ihre Ansprechpartner mehr in Anspruch als ihr Verhältnis zum Lehrer oder zur Schule. Klassenverbindungen und angeblich beziehungsweise unterstützende Entdeckungen im Umgang miteinander bekommen jedoch nicht nur das einzelne Kind, sondern auch das soziale Klima in der ganzen Klasse.

Die Sensibilisierung zu Gruppenarbeit und Hochachtsamkeit im Umgang miteinander beginnt früh. Bereits in der Grundschule stoßen Konflikte häufiger auf Gegenwehr und Verhaltensgefühlen als mit Lösungen, die von allen Beteiligten akzeptiert werden. Ereignisse, die Kinder als Belastung erleben, treten häufiger auf, als dass man

„Dass wir wieder werden wie die Kinder,
ist eine unerfüllbare Forderung.
Aber wir können zu verhüten suchen,
dass die Kinder werden wie wir."
(Erich Kästner 1899-1974, deutscher Schriftsteller)

ein empfindlich für Enttäuschungen und Zurückweisungen. Wohl nicht zuletzt deshalb müssen der Umgang, den Kinder untereinander haben, in der frühen Grund-





Lehrerinnen und Lehrern weitgenommen wird, bis Schul- und Unterrichtsalltag hin- Verhaltensprobleme von Schülern aber auf, wenn sie die Beziehungen der Kinder untereinander sehen. Gerade sie verdeutlichen Interpretationen, die selbst den Betroffenen nicht immer bewusst sind, sowie solche verschobenen Entscheidungen können das soziale Klima belasten. So gibt zum Beispiel aggressives Verhalten in der Regel mit unterschiedlichen Widerstandsmöglichkeiten, die die an der Situation beteiligten Personen haben. Entscheidend ist dabei die subjektive Wahrnehmung, dass der Eindruck, ungerecht behandelt zu werden, Ärger, Aggression.

Fast jedes fünfte Kind in Deutschland zeigt deutliche Symptome von Schulstress wie Kopfschmerzen, Angst, Reizbarkeit, Schlaf- oder Appetitstörungen. Mit stei-

Autor Dr. Sonja Weber
Achtsamkeit-Coaching, Beratung & Fortbildung
Kontakt: www.[illegible].de