

Zum Schluss bleibt Freude und Dankbarkeit

Den Kursleiter:innen Ulrike, Manfred und Alexandra ist es gelungen, die Kultivierung einer eigenen Achtsamkeitspraxis in den Mittelpunkt der Lehrer:innenfortbildung zu stellen. Wer selbst eine achtsame Haltung pflegt, kann sie auch weitertragen. Diese Botschaft haben wir alle verstanden.

Auf dieser Grundlage machte uns **Ulrike** mit den Inhalten der Achtsamkeitsstunden vertraut und zeigte Möglichkeiten auf, wie die Integration in den Schulalltag gelingen kann.

Wie achtsame Kommunikation in der Schule mit Schüler:innen, Eltern, Kolleg:innen und andern Personen des Schullebens möglich sein kann, erprobten wir mit **Alexandra** beispielhaft an Modellen aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Manfreds Ausführungen über den Zen-Geist waren wertvolle Impulse für gelebte Achtsamkeit. Sich immer wieder neu darauf einzulassen, was jetzt gerade ist und was es heißt, Aufgaben und Herausforderungen des Lebens mit Anfängergeist zu beginnen. Das waren so wichtige Hinweise, um im geschäftigen Getriebe des Schulalltags die bewusste Ausrichtung auf das Wesentliche nicht zu verlieren.

Das methodische Vorgehen der Kursleiter:innen war geprägt von Übungen zur Selbstbesinnung im Wechsel mit interaktiven Arbeitsweisen mit Erarbeiten, Ausprobieren, Reflexionen und Austausch in der Gruppe. Stets blieb genügend Raum für Beiträge und Anliegen aus der Gruppe, die anerkennend und als Bereicherung von den Kursleiter:innen aufgenommen wurden. Gegenseitige Wertschätzung und Verbundenheit prägten die Gruppenatmosphäre in allen 5 Modulen.

Ich danke allen, die dazu beigetragen haben.

Mein Dank gilt ebenso der Stiftung für die Förderung und Unterstützung dieser einzigartigen Fortbildung.