

## BUCHBESPRECHUNGEN

---

Altner, N. (2019). **Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen.** Hannover: Klett-Kallmeyer, 103 Seiten, 22,95 €.

---

Das vorliegende Buch lädt Leser/innen, die in ihrem Alltag mit Kindern oder Erwachsenen zu tun haben, welche sich beispielsweise schwer auf Beziehungen einlassen oder sich nur über kurze Zeiträume konzentrieren können, dazu ein, diese mithilfe von spielerischen Übungen und Gedankenanstößen dabei zu unterstützen, achtsamer durchs Leben zu gehen. Die Aufmerksamkeit bewusst lenken zu können und somit präsent im Augenblick zu sein, kann Menschen dabei unterstützen, gelassener sowie situationsangemessen mit Herausforderungen umzugehen.

Im Rahmen des Landesmodellprojektes „GIK – Gesundheit, Integration und Konzentration – Achtsamkeit in Solinger Grundschulen“, welches durch Nils Altner mitinitiiert und entwickelt wurde, konnten Achtsamkeitsübungen über einen längeren Zeitraum hinweg mit Lehrkräften und Schüler/innen durchgeführt werden. Über 50 innerhalb dieses Projekts erprobte Übungsanleitungen sind im vorliegenden Buch vorzufinden, die vorwiegend im schulischen Unterricht sowie darüber hinaus beispielsweise in therapeutischen oder Erziehungsberatungskontexten zur Förderung von Gesundheit, Integration und Konzentration genutzt werden können. Der Fokus des Buches liegt aufgrund des zugrundeliegenden Schulprojekts jedoch besonders auf dem Anwendungsfeld des schulischen Unterrichtskontextes.

Das Buch liefert zunächst mit Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen sowie psychologische Studien ganzheitliche Begründungen, welche die Bedeutsamkeit und Notwendigkeit von Achtsamkeit und Mitgefühl sowohl für die individuelle, persönliche Entwicklung als auch für gesellschaftliche Herausforderungen verdeutlichen. So zeigt Altner beispielsweise, dass Achtsamkeit und Mitgefühl Menschen, insbesondere auch Kinder, dazu befähigen, mehr Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen sowie ihre Umwelt zu übernehmen.

Die anschließenden ausformulierten Übungsanweisungen sowie Tipps für die Umsetzung bieten einen einfachen, niedrigschwelligen Einstieg ins Thema Achtsamkeit und können ohne großen Aufwand unmittelbar in die Arbeit mit Erwachsenen und Kindern eingebunden werden. Unter anderem aufgrund der spielerischen Ansätze einiger Übungen scheinen Kinder hierbei die primäre Zielgruppe zu sein. Sowohl für Kinder der Primar- als auch der Sekundarstufe I können Altners Achtsamkeitsinterventionen nach meinen eigenen Erfahrungen als Grund- und Gesamtschullehrerin als Stundenbeginn oder -ende eine Bereicherung für Schüler/innen und Lehrperson darstellen. Die Übungen ermöglichen einen Moment der Ruhe und befähigen die Kinder dazu, ihre Aufmerksamkeit für ein paar Minuten nur auf eine Sache zu richten. Für einen Großteil der Kinder

scheint dabei insbesondere das in einigen Übungen bewusste Wahrnehmen des eigenen physischen und psychischen Zustands eine wertvolle sowie hilfreiche Abwechslung sowie Ergänzung zu dem sonst eher leistungsorientierten Nach-außen-gerichtet-sein im regulären schulischen Unterricht darzustellen. Für Kinder, die sich mit dem Wahrnehmen des eigenen Körpers schwer tun, bietet das Buch zudem auch viele Übungen, bei denen sich die Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen der Umgebung (z. B. das Erlauschen umgebender Geräusche) oder von Dingen (z. B. das genaue Beobachten eines Apfels) bezieht. Die dem Buch zu entnehmenden Ideen, Kindern einen achtsameren Umgang mit sich und ihrer Umwelt zu ermöglichen, können folglich insbesondere hinsichtlich der vielfältigen Zugänge von spielerischen Meditations- und Atemübungen bis hin zu Anregungen für ein achtsames Miteinander als für alle relevant betrachtet werden.

Während die Achtsamkeitsanregungen ausdrücklich als Einladung zum selbst und mit Kindern Experimentieren aufgeführt sind, werden keine konkreten Umsetzungstipps für unterschiedliche Einsatzbereiche, vor allem für nicht-schulische Kontexte, gegeben. Dies eröffnet teilweise Fragen zur Umsetzung oder Umsetzungsbedingungen der verschiedenen Übungen. So bleibt beispielsweise auch offen, ob und inwiefern die Übungen für Kinder mit ADHS oder herausforderndem Verhalten abgewandelt werden könnten oder müssten. Es kann vermutet werden, dass für einige Schüler/innen die Verkürzung von Übungen oder der verstärkte Einsatz von mit Bewegungselementen verbundenen Übungen sinnvoll wäre.

Neben den benannten inhaltlichen Aspekten sollte an dieser Stelle noch die überaus ansprechende bunte, mit passendem Bild- und Fotomaterial untermauerte Gestaltung des gesamten Buches erwähnt werden, welche den Lese- und Übungsspaß sowohl für die anleitende Person als auch die Kinder erhöht. Auch das handliche Format sowie die übersichtlich gestalteten, bei Bedarf leicht herausnehmbaren Übungsseiten sind als sehr leser/innenfreundlich zu nennen.

Nina Engel, Hamburg