



Achtsamkeitstraining hilft gegen Unruhe im Klassenzimmer

Wie Achtsamkeitsprogramme Schüler*innen helfen können

Klar, Unruhe im Klassenzimmer hat es schon immer gegeben und wird es auch immer geben, das gehört dazu. Seit der Corona-Pandemie ist jedoch etwas anders. Es gibt eine Veränderung im Verhalten und in der Entwicklung von Schüler*innen. Aber auch der Ukraine-Krieg, die Klimakrise und die Wetterextreme gehen an Kindern und Jugendlichen nicht spurlos vorbei. [Sylvia Bonn](#), Gründerin und Inhaberin von "[die Kulturschleiferei](#)" und Kooperationspartnerin der Jugendherbergen im Rheinland, nimmt das im Rahmen der Klassenfahrtenprogramme sehr deutlich wahr. Die Kinder sind unruhiger, klagen über Schlafstörungen und sind zunehmend unkonzentriert. Auch eine vermehrte Reizüberflutung stellt ein Problem dar. Bei diesen Herausforderungen kommen die neuen Achtsamkeitstrainings der Kulturschleiferei genau richtig. Gefördert werden hierbei ein entspanntes Miteinander und ein effektiveres Lernen.

„Beim Achtsamkeitstraining ist es wichtig, dass sich die Kinder und Jugendlichen erst einmal auspowern können, um die belastenden Dinge, die sie beschäftigen, hinter sich zu lassen“, erklärt [Sylvia Bonn](#).

„Das Ziel unserer Trainingsprogramme ist es, dass die Teilnehmenden mit Spaß in die Ruhe kommen, um sich zu entspannen und Energie zu tanken. Dafür braucht es einerseits das Auspowern und andererseits Stille und Meditation.“

Frau Bonn weiß, wovon sie spricht, denn sie hat sich viel mit indigenen Kulturen und buddhistischer Lebensweise befasst. Außerdem fand sie Inspiration in Klostersaufenthalten und Fortbildungen zu den Themen Achtsamkeitstraining und Naturcoaching. All diese Erfahrungen fließen in die Programme der „Kulturschleiferei“ ein. Seit über 25 Jahren stehen dort Teamtrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Programm, seit einiger Zeit auch mit der Achtsamkeitsschule. Neben einfachen Atemübungen gehören auch Düfte und Klangelemente zum Programm dazu. Das Team der Kulturschleiferei hat ein eigenes Duftspray aus verschiedenen Ölen

kreiert, das als „Duftregen“ in den Achtsamkeitstrainings verwendet wird. Der angenehme Duft erfreut sich bei vielen Teilnehmer*innen großer Beliebtheit.

Nach Sylvia Bonns Erfahrung sind Kinder und Jugendliche außerhalb des Klassenzimmers offener für neue Erlebnisse, da sie von der neuen Umgebung – wenn möglich auch in der Natur – inspiriert werden. In der [Jugendherberge Bad Honnef](#) beispielsweise können Schüler*innen in einer Kakaozeremonie ihre Geschmackssinne neu entdecken. Auch die [Jugendherberge Brüggen](#) bietet mit dem dortigen Teamtraining den spezifischen Wechsel der „Kulturschleiferei“ von Aktion und Stille. In den Programmen der „Kulturschleiferei“ stehen neben Achtsamkeit und Teambuilding auch Spiel und Spaß im Vordergrund. Es gibt viel Raum zum Entdecken. Was nicht heißt, dass es keine Führung gebe. „Manchmal muss man Impulse setzen, da einige Kinder und Jugendliche nichts mit dem Freiraum anzufangen wissen.“ Die Achtsamkeitsprogramme erstrecken sich in einem Zeitraum von einem bis drei Tagen und richten sich an Schülerinnen und Schüler der 4. bis 10. Klassen.

Dem Team der „Kulturschleiferei“ ist es ein zentrales Anliegen, dass die ganze Klasse die in den Achtsamkeitstrainings erlernten Inhalte mit in den Alltag und in den Unterricht nehmen. Oft wird am Ende jedes Trainings mit den Teilnehmer*innen besprochen, welche der gelernten Punkte mit in den schulischen Kontext genommen werden sollten. „Wir können mit unseren Programmen Impulse setzen, aber die Integration des Gelernten in die Praxis des alltäglichen Lebens ist die Kunst“, erläutert Sylvia Bonn.

„In der Achtsamkeit lerne ich nicht nur einen guten Umgang mit mir selbst, sondern auch, wie ich mich meinen Mitmenschen gegenüber verhalte oder mit Konfliktsituationen bestmöglich umgehen kann.“ So profitieren alle davon.

Wer die Achtsamkeitsprogramme mit der Klasse ausprobieren möchte, findet hier die Angebote:

- [Jugendherberge Bad Honnef - „Da geht noch was“](#)
- [Jugendherberge Brüggen - „Hyg jer Klassentraining“](#)

Bei Fragen oder für eine Beratung steht euch unser DJH Service Team Rheinland gerne mit Rat und Tat zur Seite. Ruft uns an unter **Tel. 0211-3026 3026** oder schreibt einfach eine E-Mail an service@djh-rheinland.de. Oder ihr nutzt unsere Seite [jh-klassenfahrten.de](#). Hier könnt ihr euch alle Angebote ansehen, direkt bei der Jugendherberge anfragen oder unseren virtuellen [Klassenfahrtenassistenten Jugi](#) nutzen. Probiert es aus!