

# Jeden Tag mindestens eine Stillezeit

Mit Emotionen muss man umgehen können. Deshalb ist für Ruth Monstein Achtsamkeitstraining eines der wichtigsten Schulfächer. Ihr Unterrichtsmaterial liefert die Grundlagen dazu.

Seit zwei Jahren ist Ruth Monstein mit ihrem Achtsamkeitstraining bei Fortbildungen für Lehrkräfte und in Schulklassen unterwegs. Wenn sie vor eine Klasse oder die Kursteilnehmenden trete, brauche sie jedes Mal Mut, weil es schnell um sehr Persönliches gehe, sagt die Sechzigjährige. «Aber ich bin immer überrascht, mit welcher Natürlichkeit sich vor allem Kinder öffnen.» Gefühle und Verhaltensweisen erhalten Raum und werden benannt – und allein diese Tatsache habe oft etwas Entlastendes.

Knapp zwei Jahre nachdem Ruth Monsteins Bilderbuch «Binja – achtsame Reise durch die Welt der Gefühle» erschienen ist, legt die St. Galler Pädagogin und Psychotherapeutin ein Lehrmittel nach. Achtsamkeit soll Schule machen, findet sie. Eine – oder mehrere – Stillezeiten täglich während des Unterrichts, das wäre es. «Ich wünsche mir, dass Lehrpersonen zusammen mit ihren Schülerinnen und Schülern immer wieder in den Raum der Stille eintauchen.»

**Sozialkompetenz fördern**  
Das Lehrmittel in Buchform ist das Konzentrat aus Ruth Monsteins langjähriger Erfahrung mit dem Achtsamkeitstraining. Damit hofft sie, dass sich das Thema Achtsamkeit in der Schule noch weiter

verbreitet. Denn Lehrkräfte lassen sich gern in Buchhandlungen davon inspirieren, was sie im Unterricht aufnehmen wollen. Das Bedürfnis nach Stille liegt seither in uns. Das Binja-Lehrmittel liefert die Grundlagen dazu und vor allem: Es liefert eine Sprache für Gefühle. «Mit Emotionen muss man umgehen können. Und deshalb scheint mir das Achtsamkeitstraining eines der wichtigsten Schulfächer. Es fördert die Sozialkompetenz der Kinder und gibt ihnen viel für ein konstruktives Miteinander mit.» Kinder würden sich in herausfordernden Situationen erstaunlich schnell an die Übungen aus dem Achtsamkeitstraining erinnern, ans ruhige Atmen etwa oder an die Selbsthilfe mit den fünf Fingern aus dem Jin Shin Jyutsu.

**Den Achtsamkeitsmuskel trainieren**  
Mit einem Lehrmittel und einem mehrwöchigen Training, wie es das Lehrmittel vorschlägt, ist es aber nicht getan. Das betont Ruth Monstein. Achtsamkeitstrai-

ning sei Bewusstseinsarbeit, und der Achtsamkeitsmuskel müsse – genauso wie im Sport – regelmässig trainiert werden. Sie meine damit nicht, dass man «Om»-summend durchs Leben spazierte. «Das entspricht nicht der Realität. Aber man soll spüren, wenn man an den Anschlag kommt und dann eine Lösung finden, um in den gesunden Ausgleich zu kommen.» In die Stille zu gehen und achtsam zu atmen, gehört für sie morgens und abends dazu. Aber nein, auch ihr gelinge es nicht immer gleich gut, achtsam mit sich umzugehen. «Ich bin eine ganz normale Frau, ich habe viel zu tun mit Beruf und Familie.» Zwölf-Stunden-Tage während des Schreibens des nun erschienenen Lehrmittels waren zum Beispiel keine Seltenheit. Gerade anspruchsvolle Zeiten verlangen einen besonders achtsamen Umgang mit sich selbst. «Ich habe gelernt, dass ich Pausen einschalten muss. Atmen, Stille und ein Spaziergang in der Natur unterstützen einen gesunden Ausgleich und sorgen für neue Inspirationen.» ckö



Ruth Monstein bringt das Thema Achtsamkeit in die Schulzimmer. Bild: caw



Das Binja-Achtsamkeitstraining führt Primarschulkinder (1. bis 6. Klasse) lustvoll zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Basierend auf dem Bilderbuch «Binja – achtsame Reise durch die Welt der Gefühle», lernen die Kinder, wie sie mit Stress umgehen können. Sie erhalten Impulse und Übungen zur Selbstregulierung. Den Lehrpersonen werden mit dem vorliegenden Lehrmittel umfangreiche, erprobte Materialien und fertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung gestellt, so dass es ihnen gelingt, im Schulzimmer eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis zu pflegen: mit Achtsamkeit zu mehr Selbstverantwortung, Konfliktfähigkeit und Aufmerksamkeit. Dies fördert ein gutes Lernklima und führt zu mehr Freude im Schulalltag.

Ruth Monstein  
**Binja – Achtsamkeit**  
edition punktuell  
144 Seiten, ill., Fr. 48.–  
ISBN 978-3-905724-69-1



Toggenburger Verlag  
24 Seiten, Fr. 25.–  
ISBN 978-3-908166-28-3



Appenzeller Verlag  
40 Seiten, ill., Fr. 29.80  
ISBN 978-3-85882-825-5



edition punktuell  
52 Seiten, ill., Fr. 29.80  
ISBN 978-3-905724-60-8

Bestellen Sie Ihre Bücher online  
[verlagshaus-schwellbrunn.ch](http://verlagshaus-schwellbrunn.ch)  
oder telefonisch  
071 353 77 55