

Schwerin, 18.10.2018

Achtsamkeit als Bildungsaufgabe **11. Schulgesundheitsstag MV lud zu Fortbildung und Austausch**

Am 18. Oktober fand im Warnemünder Technologiepark der 11. Schulgesundheitsstag MV statt. Mehr als 130 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bildeten sich bei Vorträgen, Praxistipps und Übungen unter dem Motto „Achtsam durch den Schulalltag: ressourcenorientiert arbeiten“ fort. Diese alle zwei Jahre einladende Fachtagung für Lehrerinnen und Lehrer wird gemeinsam vom Institut für Qualitätsentwicklung des Bildungsministeriums Mecklenburg-Vorpommern und der Unfallkasse MV durchgeführt.

Nach Begrüßungen durch den Geschäftsführer der Unfallkasse MV, Sebastian Körner, und den Direktor des IQ MV, Dr. Uwe Viole, lud der renommierte Prof. Dr. phil Harald Walach vom Change Health Science Institut zu einer „Kultivierung des Bewusstseins“ ein. Neben der für unsere Gesundheit notwendigen täglichen Körperhygiene forderte er eine „Hygiene des Geistes“. Dies bedeute neben dem täglichen Waschen auch ein tägliches Zur-Ruhe-Kommen durch Achtsamkeitsübungen oder Meditation. Ebenfalls lieferte der Klinische Psychologe und Philosoph ein Plädoyer gegen das Multitasking. Die neuronal begründeten Probleme der zeitgleichen Beschäftigung mit verschiedenen Dingen belegte er - neben wissenschaftlichen Studien - mit einer Gruppenübung. „Wir sind einfach nicht zum Multitasking gemacht“, so der Professor. Die steigende Reizüberflutung äußere sich auch bei Kindern und Jugendlichen mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefiziten. Bei Schülerinnen und Schülern würden täglich fünf bis sieben Minuten Achtsamkeitstraining ausreichen, um eine ruhigere Klassenatmosphäre, bessere Konzentration und nachweislich gesteigertes Wohlfühlen zu erreichen.

In der Veranstaltung gezeigte Metastudien belegten den positiven Effekt der täglichen intensiven Achtsamkeit. Das momentane Trendwort „Achtsamkeit“ steht u.a. für Aufmerksamkeit gegenüber eigenen Bedürfnissen und denen anderer Menschen. Achtsamkeit zielt darauf ab, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken, im Hier und Jetzt zu leben. Prof. Dr. phil Walach setzt Achtsamkeit mit „Kultur des Bewusstseins“ gleich und sieht im „Kultivieren des Bewusstseins, dem Gärtnern im Geist“ die „Bildungsaufgabe unseres Jahrhunderts“. Seine wissenschaftliche basierten Ausführungen und praktischen Übungen begeisterten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Nach Zeit zum Austausch referierte der Kinder- und Jugendpsychiater und Psychotherapeut Dr. Arne Schmidt von seiner klinischen Sicht her über den Umgang mit schwierigen Schülerinnen und Schülern. Beate Rentsch, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin und Beratungslehrerin für Gesundheitsförderung und Prävention beim Staatlichen Schulamt Neubrandenburg fördert mit ihrem Programm „Entspann dich“ in Schulen die Achtsamkeit von Lehrkräften und Schülern und berichtete aus ihrem Alltag. Durch die gestiegenen Reize der Außenwelt mangle es den Kindern und Jugendlichen oft an innerer Ruhe, Konzentration und Motivation. Sie berichtete praxisbezogen, wie durch das Schulen der inneren Wahrnehmung der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper und Geist gelernt werden kann.

„Wer seinen Beruf liebt, läuft leicht Gefahr, leerzulaufen“, so der Geschäftsführer der Unfallkasse MV Sebastian Körner. „Lehrerinnen und Lehrer sind weit über die normale Stundenanzahl gefragt und nehmen wie selbstverständlich den Berufsalltag mit nach Hause“. Daher nimmt Prävention mit zahlreichen Seminaren auch speziell für Lehrerinnen und Lehrer einen hohen Stellenwert bei den Angeboten der Unfallkasse MV ein.

Der Schulgesundheitstag MV zeigte, wie interessiert und engagiert sich Lehrerinnen und Lehrer weiterbilden. Eine Lehre des Tages: schon fünf bis fünfundzwanzig Minuten täglichen Achtsamkeitstrainings reichen aus, um fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen.

Die **Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern** ist als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung Bestandteil der Sozialversicherungen in Deutschland. Schülerinnen, Schüler, Kita-Kinder, Lehrerinnen und Lehrer staatlicher Schulen sowie Angestellte und ehrenamtlich Tätige der öffentlichen Verwaltung oder öffentlicher Unternehmen sind in der Unfallkasse MV versichert. Die Beiträge hierfür werden vom Land, den Gemeinden und den Unternehmen getragen. Für die Versicherten besteht Schutz auf dem Weg zur Schule oder Kita, dem Amt sowie während des Unterrichtes und Dienstes, in den Pausen oder auf Klassenfahrt. Passiert ein Unfall auf dem Weg oder während der Arbeit, übernimmt die gesetzliche Unfallversicherung die Kosten für eine stationäre Heilbehandlung, Pflegekosten sowie notwendige Rehabilitationsmaßnahmen.

Prävention ist besser als Reha! Der Schwerpunkt der Unfallkasse MV liegt deshalb auf der Verhinderung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten. Besichtigungen und Beratungen zur Gestaltung von Sport-, Spiel- und Schulgebäuden und einer ganzheitlich gesunden Arbeitsatmosphäre sowie zahlreiche Seminare helfen, Unfälle und berufsbedingte Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen.

Presse-Kontakt:

Cornelia Klammt
Unfallkasse MV
Stabsstelle Kommunikation
Wismarsche Straße 199
19053 Schwerin
Telefon: 0385 5181-121
Mobil: 0173 - 910 7323
[presse\(at\)uk-mv.de](mailto:presse(at)uk-mv.de)