

# „Mindfulness Revolution: Helping Teachers find Balance and Inner Peace“ in Thessaloniki vom 10.11.2024 – 17.11.2024

von Louisa Bouillon & Michelle Gerhards

## Allgemeines:

Das ERASMUS+ Programm am Staatlichen Studienseminar für das Lehramt an Realschulen plus Trier bietet Lehramtsanwärter\*innen und Lehrkräften die Möglichkeit, europäische Perspektiven in ihre Ausbildung und ihren Unterricht zu integrieren.

Das Programm ermöglicht den Austausch mit europäischen Partnerschulen, die Teilnahme an Fortbildungen im Ausland sowie die Durchführung von Job-Shading. Schwerpunkte sind der Erwerb interkultureller Kompetenzen und die Förderung innovativer Unterrichtsmethoden. Zudem unterstützt ERASMUS+ die Entwicklung und Implementierung inklusiver Ansätze und digitaler Bildung. Das Seminar in Trier legt dabei besonderen Wert auf Themen wie Diversität und die Vermittlung von EU-spezifischem Wissen durch zusätzliche Ausbildungsangebote und Projekte. Im Rahmen dieses Programms haben wir uns für eine Mobilität zum Thema: „Mindfulness Revolution: Helping Teachers find Balance and Inner Peace in Thessaloniki“ entschieden.

## Tag 1:

Unser erster Kurstag startete mit einer Einzelvorstellung der Teilnehmer:innen mithilfe unserer vorbereiteten Präsentationen, sodass wir uns alle besser kennenlernen konnten. Direkt im Anschluss starteten wir mit der ersten praktischen Übung im Bereich Mindfulness. Dazu zeichneten wir unseren Gemütszustand und stellten uns diesen gegenseitig vor.

Daran anschließend beschäftigten wir uns mit dem SDG 3 der BNE. Dieses Ziel legt die Grundlage für den von uns besuchten Kurs. Besonders die Urbanisierung ist ein der größten gegenwärtigen Probleme, welche es zu lösen gilt. Daraufhin wurden Problematiken wie zunehmende Teilzeitarbeit, schlechte Arbeitsbedingungen sowie der Einfluss des Berufslebens auf das Privatleben thematisiert. Gemeinsam erarbeiteten wir Lösungsstrategien, die uns bei solch bevorstehenden Problemen helfen können. Insbesondere Mindfulness in Bezug auf die Reduktion von Stress, das Sehen der eigenen Emotionen und des Fokus auf das Selbst wurden hierbei näher beleuchtet. Zum Abschluss jeden Tages fand eine Selbstreflexion in unserem persönlichen Journal statt.

## Tag 2:

Heute starteten wir damit, dass wir die Meditationsmethode des „Body Scans“ kennenlernten und ausprobierten. Hierbei führt der Mediator sukzessive die Fokussierung durch die einzelnen Körperteile, um das Nervensystem zu beruhigen.

In einer anschließenden selbstreflektiven Übung, notierte jeder für sich Dinge, welche ihn stressen. Anschließend galt es sich, sich selbst zu definieren, ohne diese genannten Stressoren zu tangieren. Da es zwei Typen von Stress gibt, den persönlichen und den berufsbedingten Stress, war die Hausaufgabe für den nächsten Tag während einer morgendlichen Aktivität sich auf die 5 Sinne zu fokussieren, um so mindful in den Tag zu starten. Gelernt haben wir außerdem, wie man mit Stress umgehen kann und eine emotionale Resilienz aufbauen kann. Tipps hierzu lauteten: die Arbeit auf der Arbeit zu lassen, sich selbst und die eigene Organisation besser kennenzulernen sowie die eigenen Erwartungen zu optimieren. Außerdem wurde der Fokus auf ein unterstützendes Umfeld gelegt, sodass die Wichtigkeit von Netzwerken, die Akzeptanz von der Unterschiedlichkeit sowie das Konsultieren von professioneller Hilfe betont wurde. Als abschließende Übung des Tages, schrieben wir Briefe an unser jüngeres Ich, in denen wir diesem mitteilten, was wir ihm raten würden und wie sich der Umgang mit Stress gewandelt hat. Auch dieser Tag wurde mit einem Eintrag in das persönliche Journal beendet.

### Tag 3:

Auch dieser Tag startete mit einer praktischen Übung, bei der wir Chaos zeichnen sollten. Nachdem jeder aus der Gruppe seine Vorstellung von Chaos vorgestellt hatte, lernten wir verschiedene Strategien, um mit Chaos im Alltag (oder im Klassenzimmer) umzugehen. Beispielsweise bietet es sich hier an Bewegungspausen, Dankbarkeits- und Reflexionsübungen oder gezielte Beobachtungsaufträge einzubauen. Das alles geschieht unter der Doktrin den SuS Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Selbsthilfe an die Hand zu geben. Da im Schulalltag auch bedachte Kommunikation notwendig ist, lernten wir hier verschiedene Ansätze im Umgang mit Kollegen, Eltern und den SuS kennen. Dazu zählen beispielsweise Empathie, nonverbale Kommunikation, konstruktives Feedback, wertschätzender Umgang mit Sprache und bedachte Antworten.

Auch dieses Mal wurde der Kurs mit einem Eintrag in das persönliche Journal beendet. Anschließend ging es mit der gesamten Gruppe in eine Taverne zum gemeinsamen typisch griechischen Abendessen, bei welchem wir den Tag mit einem Ouzo auf Eis ausklingen ließen.



## Tag 4:

Dieser Tag startete mit einer Übung zur Dankbarkeit. Mit der „10 Finger Gratitude“-Methode wird die Dankbarkeit im Alltag geschult. Hierzu werden Bilder aus dem Fotoalbum gesucht, auf denen sich 10 Dinge finden lassen, für die Dankbarkeit empfunden werden kann. Hierbei ist es wichtig, nicht zu verallgemeinern, sondern kleine Dinge hervorzuheben. Zum Beispiel nicht zu sagen „Ich bin dankbar für meine Familie.“, sondern „Ich bin dankbar für das gemeinsame Abendessen an meinem Geburtstag.“. Anschließend wurden die 3 größten Stressoren Zucker, Alkohol und Koffein im alltäglichen Leben in Bezug auf deren Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden in den Fokus gerückt. Um im Alltag innerhalb von 30 Minuten die persönliche Mindfulness zu integrieren, wurde ein passender Ansatz vorgestellt

1. 10 Minuten Momente der Stille: kein Fernsehen, Radio oder Nachdenken. Nur stille Meditation.
2. 10 Minuten Bewegung: Spaziergänge, Sport, Yoga, um Endorphine freizusetzen.
3. 10 Minuten in der Natur: Reduktion von Stress und Verringerung von Entzündungswerten im Körper.

Abschließend füllte jeder einen Fragebogen zur positiven Psychologie aus, bei dem persönliche Handlungsbereiche erkannt und evaluiert wurden. Auch dieser Tag wurde mit einem Eintrag in das persönliche Journal beendet.

## Tag 5:

Der letzte Kurstag fokussierte sich auf Stress und dessen Einfluss auf den Körper. Hierbei wurde zwischen einer ersten unmittelbaren „fight or flight“ Reaktion und einer verspäteten Reaktion mit der Ausschüttung von Cortisol unterschieden, die Stunden, Tage oder gar Jahre verspätet auftreten kann. Diese Art der Reaktion wird auch bei täglichen Aufgaben wie ToDo Listen oder Multitasking hervorgerufen. Diese Antwort des Hypothalamus steigert die Herzrate, den Blutzuckerspiegel und Blutdruck. Dadurch können Entzündungen im Körper oder die unkontrollierte Reaktion aus einer Emotion heraus entstehen. Da dies negative Auswirkungen auf das Immunsystem, die Hirnfunktion und die Stimmung haben kann und sogar zu Schmerzen führen kann, ist es umso wichtiger hier präventiv zu handeln.

Dazu gehört auch mindful eating. Hierbei wird sich bewusst Zeit genommen um das Esserlebnis wahrzunehmen. Im Kurs wurde dies auch gleich praktisch beim Essen einer Clementine umgesetzt. Hierbei wurde gezielt auf die 5 Sinne geachtet und sehr langsam gekaut, um dadurch das Essen bewusst wahrgenommen.

Anschließend ging es darum die eigenen Beziehungen dahingehend zu reflektieren, wie unterstützend sie sind und was getan werden muss, um daran etwas ins Positive verändern zu können.

Auch am letzten Tag wurde im Journal reflektiert.

## Sight Seeing und Food Tour

### Sightseeing in Thessaloniki – Ein Tag voller Kultur und Genuss

Thessaloniki, die lebendige Metropole im Norden Griechenlands, bietet eine Fülle an Sehenswürdigkeiten, die Geschichte, Kultur und modernes Leben verbinden. Ein Rundgang durch die Innenstadt führt zu beeindruckenden Monumenten und kulinarischen Highlights.



Der Aristoteles Square, benannt nach dem berühmten Philosophen Aristoteles, bildet das Herz der Stadt. Der großzügige Platz, umgeben von neoklassizistischen Gebäuden, öffnet sich zum Thermaischen Golf und lädt zum Flanieren ein. Hier kann man das pulsierende Leben Thessalonikis beobachten, mit Straßenmusikern und Cafés, die bis spät in die Nacht belebt sind.



Von dort ist es nur ein kurzer Weg zum Römischen Forum, das antike Zentrum der Stadt. Dieses beeindruckende Ausgrabungsgelände zeigt die Überreste eines römischen Marktplatzes mit Theater und Mosaiken. Die Stille des Forums steht im Kontrast zum geschäftigen Stadtleben und bietet einen Einblick in die römische Vergangenheit.



Weiter geht es zur Hagia Sophia, einem Meisterwerk der byzantinischen Architektur. Die Kirche aus dem 8. Jahrhundert beeindruckt mit ihrer prächtigen Kuppel und den historischen Fresken im Inneren. Sie ist ein Zeugnis für Thessalonikis Bedeutung als zweitwichtigste Stadt des Byzantinischen Reiches nach Konstantinopel.

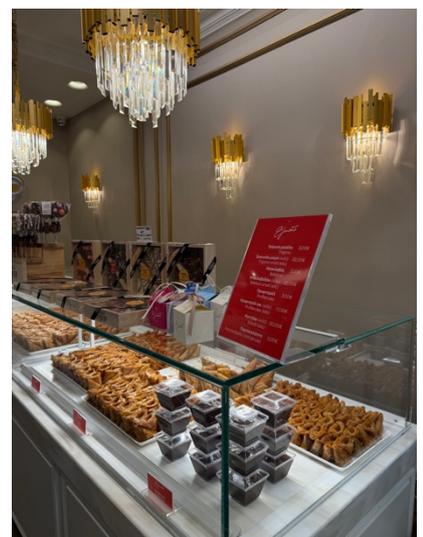


Nur wenige Gehminuten entfernt liegt die Kirche des Heiligen Demetrius (Agios Dimitrios), die größte Kirche Griechenlands und UNESCO-Weltkulturerbe. Sie ist dem Schutzpatron der Stadt gewidmet und ein Pilgerort für Christen. Besonders sehenswert sind die Krypta und die aufwändigen Mosaik, die das Leben des Heiligen erzählen.



Ein Besuch in Thessaloniki wäre nicht vollständig ohne die Entdeckung der lokalen Küche. Gyros, das typische griechische Gericht, wird hier in Perfektion serviert – saftiges Fleisch, kombiniert mit frischen Zutaten und Tzatziki. Zum Abschluss empfiehlt sich eine süße Spezialität: Bougatsa, ein Blätterteiggebäck, gefüllt mit Vanillecreme oder Käse. Begleitet von einem griechischen Kaffee ist dies der ideale Abschluss für einen aufregenden Tag. Kolouri sind bekannt als Frühstücksgebäck, wurde von uns aber gerne über Tag gegessen. Bei einer Food-Tour durch die Stadt am Dienstag kostete sich die Gruppe durch Gyros, Sourvlaki, Bifteki, Tzatziki und tsoureki (ein dreieckiges Gebäck mit einer puddingartigen Füllung)

Thessaloniki verbindet Geschichte und Genuss wie kaum eine andere Stadt. Ein Tag in ihrer Innenstadt zeigt die Vielfalt, die Griechenlands zweitgrößte Stadt zu bieten hat, und macht Lust auf mehr.



## Fazit:

Der internationale Austausch mit Lehrkräften aus verschiedenen Ländern war eine besonders bereichernde Erfahrung. Es war spannend zu sehen, wie Kolleginnen und Kollegen in Europa mit ähnlichen Herausforderungen umgehen und welche kreativen Lösungen sie dafür entwickelt haben. Dieser Austausch bot die Möglichkeit, wertvolle Kontakte zu knüpfen und inspirierende Ideen für den eigenen Unterricht zu gewinnen. Viele Teilnehmende luden ein und schlugen Kooperationen vor, wodurch die Aussicht auf zukünftige Zusammenarbeit entstand. Aus dem Kurs konnten alle Beteiligten zahlreiche praktische Tipps für den Lehrernaltag mitnehmen – unabhängig davon, ob sie an modernen Schulen in Griechenland oder eher traditionellen Schulen in Deutschland arbeiten. Die Anregungen sind universell anwendbar. Darüber hinaus bot der Austausch die Gelegenheit, sich mit anderen europäischen Lehrkräften und Sozialarbeitern auszutauschen und dabei festzustellen, wie unterschiedlich die Schulsysteme sind, aber auch wie ähnlich die alltäglichen Herausforderungen und Sorgen. Deshalb ist der internationale Austausch innerhalb und außerhalb Deutschlands entscheidend, um gemeinsame Denkweisen zu entwickeln und Verbindungen zu schaffen. Dank des Kurses können wir sagen, dass wir uns für die bevorstehende Vollzeitbeschäftigung gewappnet fühlen und gestärkt von der Mobilität zurückkehren.

