

## Achtsamkeit in der Schule

Vortrag auf der Didacta in Hannover am 14.2.2009

Wer die Didacta besucht, ist in der deutschen Bildungslandschaft schon weit herumgekommen, kennt deren Licht- und Schattenseiten, aber hat sich auch die Lust am Entdecken von neuen Gebieten erhalten.

„Kompetenz“ – ein Ort dieses Namens macht seit einiger Zeit viel Werbung für sich, ebenso wie die eingemeindeten Orte „Methodenkompetenz“, „Medienkompetenz“, „Lesekompetenz“ - sie können die Liste sicher selbst vervollständigen.

Nein, keine Sorge, ich will dieses Reiseziel nicht in Verruf bringen.

Im Gegenteil. Ich möchte eine Kompetenz hervorheben und ins rechte Licht rücken, die in der Tat große Beachtung verdient, aber in ihrer Vielschichtigkeit noch zu wenig gewürdigt wird.

Es geht um die **Selbstkompetenz**. Wenn wir bei dem Bild des Ortes bleiben, dann klingt dieser Ortsname nicht besonders einladend. Wer sich aber auf eine Erkundungstour begibt, der merkt, dass hier viel Interessantes zu entdecken ist: Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Selbstverantwortung, aber auch Empathiefähigkeit. Hier sind die Facetten der Persönlichkeitsentwicklung zu Hause. Hier geht es um das alte Ideal der Selbsterkenntnis. Es geht – im Kompetenzjargon formuliert – um eine Meta-Kompetenz, die auf der Fähigkeit des Menschen, sich seiner selbst und dessen, was er tut, bewusst zu werden. Diese Fähigkeit brauchen Kinder und Jugendliche, um zu Subjekten ihres Bildungs- und Entwicklungsprozesses werden zu können.

**Wo aber gibt es in der Schule Raum für diese Entfaltungsprozesse?** Wo gibt es Raum für diese pädagogische Arbeit, die auch deshalb immer notwendiger wird, weil viele Aufgaben, die früher in den Elternhäusern geleistet wurden, jetzt der Schule zugewachsen sind.

Als übergeordnetes Bildungsziel wird immer wieder **die allseitige Ausbildung der Persönlichkeit** beschworen, dabei wird selten bedacht, dass Persönlichkeit einen Körper hat. Die Descartsche Trennung zwischen Körper und Geist mit der Höherbewertung des Geistes hat sich tief in unsere Kultur und Sprache eingeschrieben.

Vor allem die jüngsten Ergebnisse der Hirnforschung, Psychologie und Lernforschung weisen daraufhin, dass Lernen und Persönlichkeitsentfaltung vielschichtige ganzheitliche Prozesse sind, deren Erfolg davon abhängt, wie motiviert und aufmerksam der Lernende ist. Motivation und Aufmerksamkeit wiederum sind Ergebnis eines komplizierten Ineinandergreifens neuronaler, hormoneller, emotionaler Wechselwirkungen im Individuum.

**Angst und Stress sind die großen Lernverhinderer** – das wissen wir nicht zuletzt aus den jüngsten Veröffentlichungen u.a. von Prof. Joachim Bauer oder Prof. Gerald Hüther.

**Kreativität und Lust am Lernen** blühen in einem Klima von Neugier und Freude. Bei einem Lehrer, der Begeisterung weckt, bei dem der Funke überspringt, lernt es sich leichter, noch dazu wenn man als Schüler merkt, dass der Lernstoff einem persönlich betrifft. Und jeder Lernprozess ist hochindividuell, hängt von hochkomplexen neuronalen Verschaltungen ab, die geprägt sind von den bisherigen Erfahrungen und der aktuellen Gestimmtheit des Einzelnen, denn jeder Gedanke hat eine emotionale Unterfütterung.

Wir wissen, dass unter Stress unsere Aufmerksamkeit eng gestellt wird. Nur in einem Zustand der wachen Entspannung gelingt es, neue Zusammenhänge zu erkennen oder zu kreieren. Nur in einem Zustand der wachen Entspannung haben wir den Mut, unsere Fähigkeiten auszuprobieren und zu entfalten.

**Wo können Kinder und Jugendliche lernen, wie sie selbst diese wache Entspannung bei sich herstellen können?** Wie können sie lernen, mit ihren Selbstzweifeln, den Ängsten, den Befürchtungen so umzugehen, dass sie davon nicht behindert werden.

Was tun sie mit einem diffusen Unbehagen, das vielleicht gar nicht ins Bewusstsein tritt, sondern sich als dumpfes körperliches Unwohlsein präsentiert?

Zu lernen, mit dem ständigen inneren Selbstgespräch umzugehen, sich selbst Mut zuzusprechen, sich gut zuzureden, sich zu motivieren, seine Emotionen regulieren zu können, aus diesen Kompetenzen erwächst das Potential einer allseitigen Ausbildung der Persönlichkeit und die hat – was eben immer noch nicht so recht zur Kenntnis genommen wird - einen Körper:

**Der Körper als Bühne von Emotionen, Gefühlen und Gedanken kommt in der Schule eher als Störfaktor vor**, wohl auch deshalb, weil seine zentrale Rolle beim Erfolg von Lernprozessen in der Schule bislang noch zu wenig gewürdigt wird. Lernforscher, Psychologen und Hirnforscher haben über das zirkuläre Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Gefühl Erkenntnisse zu bieten, aus denen praktische Konsequenzen für den schulischen Unterricht gezogen werden können und gezogen werden müssen.

Das Wissen um die enge Verflochtenheit zwischen Körper und Geist ist zwar durchaus nicht neu - Denken wir nur an die Reformpädagogik oder andere ganzheitliche Konzepte! - aber die Konsequenz dieser Erkenntnisse hat sich im alltäglichen Schulunterricht noch immer nicht nachhaltig niedergeschlagen.

Im relativ jungen Forschungszweig der **Psychoneuroimmunologie** wird untersucht, wie **Gedanken und Gefühle den Körper beeinflussen**.

Die Aufforderung vor einer großen Zuhörerschaft aus dem Stegreif einen Vortrag halten zu müssen, erhöht bei den meisten Menschen den Herzschlag und löst andere körperliche Anzeichen von Stress aus. Das ist leicht nachvollziehbar und wurde in unterschiedlichsten Studiensettings erforscht.

Langzeitstudien belegen aber auch, wie schädlich Grübeln und Befürchtungen sind, weil sie den Menschen in einen Dauerstress-Zustand versetzen, der oft gar nicht bewusst wahrgenommen wird, und vom Einzelnen ohne Anleitung nicht willentlich unterbrochen werden kann.

Die Angst vor der nächsten Klassenarbeit, die Befürchtung, nicht gut genug zu sein, die Furcht, ausgegrenzt zu werden - die Liste dessen, was Kinder und Jugendliche bedrückt – ließe sich beliebig verlängern.

Die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, selbstzerstörerische Gedankenketten zu erkennen und zu entschärfen, kann gelernt werden.

Als „Self-efficacy“ wird diese Fähigkeit oder Kompetenz, die besonders von Albert Bandura erforscht wird, bezeichnet, im Deutschen übersetzt mit dem ebenso unschönen Wort **Selbstwirksamkeit**.

In einem dreijährigen Modellversuch unter der Leitung von Prof. Schwarzer und Prof. Jerusalem an der HU Berlin und an der FU Berlin wurde ein Konzept zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit von Schülern beforscht – mit dem Ergebnis, dass Lernleistung und Zufriedenheit der Schüler, die Methoden der Selbstwirksamkeit eingeübt und angewendet hatten signifikant höher waren als bei den Kontrollgruppen. Die Fähigkeit, z.B. negativen Gedankenketten zu unterbrechen und sich selbst zu gut zureden, wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem, fährt den Stress-Pegel herunter.

**Wie seinerseits der Körper Stimmung macht**, zeigen Studien, die den Einfluss von Körperspannung und Körperhaltung auf die Gestimmtheit des Menschen untersucht haben.

Wie über den **Körper auf den Geist Einfluss genommen werden** kann, auch das kann gelernt werden. Dazu bedarf es Methoden, die über den Körper auf den Geist wirken. In diesem Zusammenhang werde ich später noch über das chinesische **QiGong** sprechen.

Wer um diese Zusammenhänge rein kognitiv weiß, kann sie dennoch nicht notwendigerweise positiv beeinflussen.

Das Fachwissen über das Entstehen und die **Wirkung von Stress** ist wichtig, aber gleichzeitig bedarf es der persönlichen Erfahrung und des Gespürs für die ganz individuellen äußeren und innere Stressoren.

Eine **Unterrichtseinheit über Stress** kann sehr detailliert vermitteln, was Stress für den Organismus bedeutet oder wie zum Beispiel Stresshormone wirken, aber dieses Wissen führt nicht zwangsläufig dazu, dass ein Schüler bewusst wahrnimmt, wie er sich selbst in einen Stresszustand versetzt, indem er immer wieder gedanklich die Anforderungen der kommenden Klassenarbeit übertreibt und sein eigenes Können abwertet. Die wissenschaftliche Aufklärung darüber, wie machtvoll allein Gedanken auf den Körper wirken, muss ergänzt werden durch eine angeleitete Selbstbeobachtung, die dann in die Fähigkeit münden kann, beruhigend in **das innere Selbstgespräch** einzugreifen.

### **Wo werden im schulischen Alltag solche Fähigkeiten vermittelt?**

Wo lernt dieser Schüler, wie er **die fatalen Gedankenketten** unterbrechen kann? Wo bekommt dieser Schüler die Gelegenheit zu spüren, dass sich bei seinen angstvollen Gedanken die Schultern verkrampfen und dieser ständig **erhöhte Muskeltonus** ihn zusätzlich in einer Habacht-Stellung hält und ihn nicht zur Ruhe kommen lässt. Wie kann sich der Schüler bewusst werden, dass er in vielen Situationen im Modus des Autopiloten reagiert, d.h. dass er Verhaltensmuster, die er sich zueigen gemacht hat, immer wiederholt, obwohl sie ihn oft auch diffus stören und behindern?

### **Wo und wie können Kinder und Jugendliche üben, das Steuerruder ihrer Persönlichkeit in die Hand zu nehmen, statt auf Autopilot zu fliegen?**

Ich möchte Ihnen ein Konzept vorstellen, das auf diese Fragen eine Antwort bietet und praktische Umsetzungsmöglichkeiten aufzeigt.

### **Hier nun kommt die Haltung der Achtsamkeit ins Spiel:**

**Der Ausdruck Achtsamkeit** ist in unserem Sprachgebrauch eng mit der fernöstlichen Praxis der Meditation verknüpft. Die über 2500 Jahre alte östliche Tradition der Selbstkultivierung birgt einen Schatz an Erfahrungswissen über die Möglichkeiten der Bewusstseinsschulung. Dass sich ein führender Hirnforscher wie Prof. Wolf Singer in seinem jüngsten Buch ausführlich mit dem Thema beschäftigt, welche Wirkungen kontemplative Methoden haben, zeigt, dass hier ein fruchtbarer Verständigungsprozess zwischen östlichem Erfahrungswissen und westlicher Naturwissenschaft in Gang gekommen ist. Wer – mit welchen formalen Methoden auch immer – die Haltung der Achtsamkeit bei sich schult, der weiß aus Erfahrung am eigenen Leibe, wie heilsam sie ist.

Er stellt bei sich fest, dass er wacher und aufmerksamer wird, dass er gelassener wird, seine Emotionen besser regulieren kann, nicht mehr so abhängig ist von äußerer Anerkennung, dass er besser schläft und seltener krank ist, dass er insgesamt stressresilienter wird.

Dies ist dann aber ein rein subjektives Erfahrungswissen und steht damit im Verdacht, nicht allgemeingültig zu sein.

Dass solches Erfahrungswissen ernst genommen wird, und in den Fokus der Wissenschaft gerückt ist, zeigt derzeit das Interesse der Neurologen und Mediziner an den Wirkungen von Meditation, QiGong, Yoga und Akupunktur.

In seinem Buch „Hirnforschung und Meditation“ diskutiert Singer mit dem buddhistischen Mönch Matthieu Ricard, der nach seinem Studium der Molekularbiologie Jahrzehnte als meditierender Mönch in Asien gelebt hat. Ricard hatte sich zusammen mit anderen für ein Forschungsprojekt zur Verfügung gestellt hat, das die Auswirkungen von Meditation untersuchte. Ergebnis der vielfältigen Forschungsprojekte war, dass kontemplative Methoden die Fähigkeiten, sich zu konzentrieren, die Emotionen zu regulieren und Stress abzubauen, ausbilden.

Interessanterweise brauchen wir anscheinend die Absegnung durch naturwissenschaftliche Forschung, um Erfahrungswissen hoffähig zu machen.

### **Was hat es nun auf sich mit der Haltung der Achtsamkeit auf sich?**

Der gegenwärtige Augenblick in seinem Reichtum, seiner Farbigkeit und Vielfalt ist das Terrain der Achtsamkeit, erschlossen wird es durch das Zusammenspiel von Körper und Geist.

Dass Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition und in vielen östlichen Schulen der Selbstkultivierung die Basis für Praktiken wie Meditation, QiGong oder Yoga ist, ist nicht verwunderlich, denn Körper und Geist werden hier traditionell nicht getrennt „Aufmerksam, bewusst, wach, nicht-wertend“ – so könnte diese Geisteshaltung der Achtsamkeit beschrieben werden, die eigentlich eine Bewusstseinschulung im Dienste der Selbsterkenntnis ist. **Bewusst im gegenwärtigen Augenblick** – das soll zunächst bedeuten, dass man sich aller **Sinneswahrnehmungen** bewusst wird und gleichzeitig auch der **Gedanken**, die im gegenwärtigen Augenblick durch den Kopf schwirren. Und hier kommt noch der Nachsatz „**ohne zu bewerten**“ ins Spiel.

Diese Anweisung klingt so harmlos einfach, aber sie hat es in sich.

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass wir eigentlich kontinuierlich bewerten, weil diese Fähigkeit uns das Leben sichert und sozusagen zu der biologischen Grundausstattung gehört, nämlich zu etwas hingezogen zu werden – Lust zu empfinden – oder etwas zu meiden, weil es Angst macht oder bedrohlich ist. Die meisten dieser Bewertungen sind uns nicht bewusst, können aber körperliche Anspannung oder diffuses Unbehagen auslösen.

Jeder Einzelne hat sein ganz persönliches, tief in sein Hirn eingeschriebenes „**Bewertungssystem**“ – Ergebnis biographischer und kultureller Auseinandersetzung mit der Umwelt. Diese Kategorisierungen und Zuschreibungen, die wir allem, was uns begegnet, überstülpen, sind aus der Haltung der Achtsamkeit heraus leichter zugänglich.

Die Relativität der eigenen Weltsicht kann erspürt und erlebt werden und daraus erwächst dann auch die Empathie für den anderen.

**Die Kraft des Konzeptes der Achtsamkeit liegt in seiner „praktischen Umsetzung und Anwendung“**, d.h. diese Haltung ist erlernbar und erschließt sich erst in der Übung völlig. Ich werde später noch darauf eingehen, wie Achtsamkeitsphasen in den Unterricht integriert werden können.

Es gibt eine Fülle von **Achtsamkeitsübungen**, die sich darin unterscheiden, worauf der Fokus der Aufmerksamkeit gelegt wird, auf den Atem, auf bestimmte Körperbereiche, auf Geräusche, auf Bilder. Zunächst gilt es den **Fokus der Aufmerksamkeit zu halten und zu bemerken**, wenn der Geist abdriftet, um ihn dann wieder sanft zum Fokus der Aufmerksamkeit zurückzuholen.

Am leichtesten gelingt der Zugang über die **Beobachtung des Atems**(, wobei diese Übungen unzählige Differenzierungsmöglichkeiten beinhaltet.

Den Atem einfach spüren, ohne ihn zu verändern

Den Unterschied zwischen Ein- und Ausatmen untersuchen

Spüren, welche Körperteile der Atem bewegt

Die Bauchatmung erlernen

In verschiedene Körperteile atmen)

Den Atem beobachten, ohne ihn zu beeinflussen, das allein schon kann Stress lösen und Entspannung bewirken. Durch Achtsamkeitsschulung wird eine beobachtende, nicht reaktive Haltung gegenüber den eigenen Gedanken, Emotionen und Körperzuständen eingeübt. So kann eine Ausbildung der Selbstregulation heranwachsen.

Wenn Achtsamkeitsphasen ritualisiert in einem kontinuierlichen Rhythmus in den Unterricht integriert werden, dann wird jedes Mal neu und jedes Mal differenzierter die Wahrnehmung geschärft und die Fähigkeit zur Selbstreflexion gestärkt,

So bildet sich die Instanz des „Inneren Zeugen“ aus und damit einher geht ein Zuwachs an Freiheit den eigenen Impulsen gegenüber, die - aus den tieferen Hirnschichten kommend - zu Attacke oder Flucht pfeifen und den Körper mit Stresshormonen überfluten. Eine kontinuierliche Schulung der Achtsamkeit befähigt den Einzelnen dazu, die eigenen Impulse überhaupt wahrzunehmen. Dadurch entsteht eine Lücke, in die Bewusstheit einziehen kann.

So wird eine Impulskontrolle ermöglicht, die Voraussetzung für Selbstregulation ist. In der Psychologie spricht man auch von der Distanzierungsfähigkeit.

„Fünf Minuten aufrecht sitzen und auf den Atem achten, wenn die Gedanken abschweifen wieder zum Atem zurückkehren.“ Schwer zu glauben, dass so eine einfache Übung so weit reichende Wirkungen haben kann? Die stetige Übung bewirkt neue neuronale Verschaltungen. Der Körper rutscht immer leichter in die Entspannung. Deshalb sollten die Achtsamkeitsphasen auch ritualisiert werden – man sitzt zum Beispiel immer in derselben Haltung und atmet auf eine bestimmte Weise. Immer, wenn man dann diese Haltung einnimmt, signalisiert man dem Körper, dass wieder eine Phase der Ruhe beginnt.

Äußere und innere Haltung verschmelzen und stützen sich gegenseitig..

Wer regelmäßig solche formalen Übungen praktiziert, der wird feststellen, dass die Selbstwahrnehmung sich so verfeinert und das Gespür für die individuellen Bewertungs- und Erlebnismuster sich so differenziert, dass man im Alltag sensibler wird für die individuellen äußeren und inneren Stressoren.

Wer erkannt hat, wie die **ganz persönlichen Auslöser von Stress** sich bei ihm körperlich anfühlen, hat den Schlüssel zur Veränderung gefunden. Wer gelernt hat, ein Zuviel an Muskelspannung zu lösen, der fühlt, dass er damit auch der inneren Spannung zu Leibe rückt. Wer sich dabei zusehen kann, wie das innere Selbstgespräch aus dem Ruder läuft, der hat es, während er sich dessen bewusst wird, schon unterbrochen.

In vielen Studien des klinischen und pädagogischen Bereichs wurde nachgewiesen, wie Methoden, die auf der Haltung der Achtsamkeit beruhen, beim Einzelnen Stress reduzieren, sein Selbstbewusstsein stärken, die Zufriedenheit erhöhen und die Selbstwirksamkeit ausbilden.

Am bekanntesten ist das Konzept von Prof. Kabat-Zinn, das in den 70er Jahren im Rahmen der Schmerztherapie eingesetzt wurde, inzwischen aber zu unterschiedlichsten Zwecken, vor allem auch im Stress-Management eingesetzt wird. Eine Fülle von Studien belegen die Wirksamkeit des Konzeptes „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“, kurz MBSR genannt, das inzwischen auch in Deutschland von den Krankenkassen als wirksame Methode anerkannt ist und auch vermehrt in der Psychotherapie, vor allen Dingen in der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt wird.

Besonders die Lehrerinnen und Lehrer unter Ihnen fragen sich jetzt sicherlich, ob im Schulunterricht so ein Konzept von ritualisierten Achtsamkeitsphasen überhaupt funktionieren kann. Es kann. Dafür sprechen die Erfahrungen von Kolleginnen und Kollegen, die mit diesem Modell gearbeitet haben und arbeiten, dafür spricht ein dreijähriges Pilotprojekt, was ich begleitet habe. Verglichen mit den USA, wo es schon Studien dazu gibt, fehlen diese hier noch.

Nun zu einigen Fragen, die immer wieder gestellt werden:

## Wann ist das beste Alter für den Beginn einer solchen Arbeit?

Im Grundschulalter sind die Schüler sicherlich auch schon zur Selbstreflexion fähig, aber erst etwa nach dem 11. Lebensjahr bildet sich die Fähigkeit zum abstrakteren Denken aus - korreliert mit der Entwicklung des Frontalhirns. Der beste Einstieg in diese Arbeit ist deshalb die 5. oder 6. Klasse. Hier sind die Kinder noch unbefangener – auch ihrem Körper gegenüber. Sie lassen sich eher auf ihnen ungewohnte Methoden ein. Wenn sie dann am eigenen Leib erlebt haben, wie gut es ihnen tut, kontinuierliche Phasen der Stille zu erleben, dann kann in der Pubertät daran angeknüpft werden. Der Hirnforscher und Psychiater Prof. Daniel Siegel schreibt dazu:

„Wenn wir Kindern, bevor sie die Pubertät erreichen, Möglichkeiten der Selbstreflexion anbieten, dann wird der Weg in die Adoleszenz geebnet.“

(Zit. n. Kaltwasser, 2008, S. 49)

Das entspricht meinen Erfahrungen. Die Klasse, die ich drei Jahre begleitet habe, arbeitet jetzt - in Klasse 9 - noch gerne mit Achtsamkeitsphasen. Ganz problemlos gelingt so eine Arbeit in der Oberstufe, einfach weil die Schüler schnell spüren, wie gut es ihnen tut, zur Ruhe zu kommen und Methoden z.B. der Stressbewältigung zu lernen.

Nun zum konkreten Vorgehen im Schulalltag:

Der **Einstieg in die Achtsamkeitsphasen** ist tatsächlich entscheidend für deren Erfolg, genauso wie die Etablierung so eines Konzeptes in Absprache mit Schulleitung und Kollegium und mit den Eltern. Die Eltern sind wichtige Verbündete, denn sie merken, dass eine solche Arbeit ihren Kindern gut tut. Sie bekommen mit, dass es keine Zeitverschwendung ist, sich Zeit zur Besinnung zu nehmen, einfach weil danach die Aufmerksamkeit höher ist.

Bei den Schülern bedarf es einer Vorphase der Erkundung. Die Schüler sollen verstehen, was der Sinn solch einer Arbeit ist – und noch viel wichtiger – sie sollen neugierig werden. Ihre Begeisterung soll geweckt werden und das gelingt, wenn sie das Gefühl haben, **Forscher in eigener Sache zu sein**. Irgendwie handelt es sich ja tatsächlich um eine Forschungsreise. Mit jeder Übung erkunden die Schüler neues Terrain. Sie befreunden sich mit sich selbst. Sie stellen in kleinen, aber immer wiederkehrenden Situationen eine Beziehung zu ihrem Körper und ihren Gefühlen her.

Am Anfang können **kleine Forschungsexperimente** stehen. Hier geht es darum, sinnfällig zu machen, wie eng die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist ist., um ihnen dann in einem zweiten Schritt aufzuzeigen, wie sie lernen können, sich selbst zu beruhigen, zu entspannen oder zu motivieren.

**Nichts als Zitronen – Der Weg vom Denken/ Fühlen zum Körper**



Schließen Sie doch nochmals Ihre Augen. Sie sehen in Ihrer Vorstellung eine wunderbar reife, pralle Zitrone. Sie sehen, wie die Zitrone aufgeschnitten wird, wie der Saft aus dem Fruchtfleisch quillt, gleich werden Sie ein wenig Zitronensaft probieren...

Die Schüler sind immer ganz verblüfft, wie weitreichend die Wirkung so einer Vorstellungsübung ist. Sie verstehen mit diesem Experiment, wie mächtig Gedanken in das körperliche Geschehen eingreifen.

### **Miesi/ Schlurfi**

Um klar zu machen, wie von der Körperhaltung auf die Empfindungen eingewirkt werden kann, können Sie die Schüler spielerisch verschiedene Positionen einnehmen lassen.

Da gibt es den Schlurfi, der die Schultern hängen lässt, den Kopf einzieht, ein mieses Gesicht macht und sich schlurfend fortbewegt. Na wie fühlt sich das an? Oder der Smiley, der federnden Schrittes, lächelnd und erhobenen Hauptes beschwingt ein Lied pfeift?

### **Die Gretchenfrage – Wann am Tag erlebt Ihr Stille?**

Diese Frage überrascht die Schüler meist, weil ihnen bewusst wird, dass eigentlich in ihrem Alltag immer eine Schallquelle existiert. Als eine Schülerin meinte: „Ja vor dem Einschlafen, da ist es bei mir im Zimmer richtig still!“, antwortete eine andere: „Ich schlafe beim Fernsehen ein. Das macht Mama dann später aus.“

Die Übungen sind für die Schüler zunächst ungewohnt. Deshalb ist es wichtig in dieser Anfangsphase Zeit für Gespräche darüber einzuräumen.

In vielen Bundesländern sind Klassenstunden vorgesehen, die für solche in Arbeit wertvollen Raum bieten.

Am Anfang ist der Erfahrungsaustausch über die Wirkung der Übungen unerlässlich und eine Quelle der gegenseitigen Bereicherung.

Schon allein die Praxis, das eigene Befinden sprachlich differenziert zu schildern, bewirkt dass die Wahrnehmung und die Ausdrucksweise immer differenzierter wird.

Prof. Singer zitiert in dem erwähnten Buch auch die Tatsache, dass Menschen, die in Meditation geübt sind, empathiefähiger sind.

Weshalb? Wer durch stetige Übung sein Bewusstsein schärft für die Flüchtigkeit und Begrenztheit der eigenen Gefühle und Gedanken, der kann sich eher in andere einfühlen.

Wesentliche Forschungsarbeiten aus diesem Bereich stammen von Paul Ekman.

Man muss sich als Lehrer guten Gewissens für solche Achtsamkeitsphasen nehmen können. Deshalb sollten wir die Betonung auf der Wichtigkeit der Selbstkompetenz dankbar annehmen und konkret in der Praxis Übungsfelder schaffen.

Inzwischen gibt es schon etliche Studien, die meisten aus den USA, die belegen, dass kontinuierliche Stillephasen im Unterricht sich positiv auf die Lernleistung und Konzentrationsfähigkeit der Kinder auswirken.

An der Universität von Los Angeles befasst sich eine Forschergruppe mit dem Thema „Mindfulness in Education“. In diesem Zusammenhang gibt es auch schon Ergebnisse zu der heilsamen Wirkung solch einer Arbeit für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen.

### ***Noch ein Wort zu den Übungen***

*Die **Basisübung** besteht darin, dass die Schüler aufrecht in entspannter Körperhaltung sitzen und ihren Atem spüren – zunächst ohne ihn zu verändern. Die erste „Sitzung“ muss sicherlich recht kurz ausfallen, für manche Kinder bedeutet eine Minute Stille auszuhalten schon eine Herausforderung.*

*Als nächstes kann dann die Bauchatmung eingeübt werden –*

*Eine Art der Atmung, die für Babies und Kleinkinder ganz selbstverständlich ist, eine Atmung, die – auch das ist inzwischen belegt, besonders beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirkt.*

*An diese Basisübung schließen sich im Laufe der Wochen und Jahre immer differenzierte Übungen an.*

*Schritt für Schritt werden die Schüler angeleitet:*

*Wie gehen sie mit ihren Gedanken um? Wie empfinden sie ihre Gefühle?*

*Es werden spielerisch verschiedene Möglichkeiten erprobt, wie die Aufmerksamkeit zentriert werden kann, sei es auf die Körperwahrnehmung, sei es auf innere Bilder, die in der Art einer Phantasiereise evoziert werden, seien es Töne und Laute.*

*Solche Wahrnehmungsübungen sind ja in der Grundschule schon gut etabliert, aber je älter die Schüler werden, desto entsinnlicher scheint der Unterricht zu werden.*

*Kontemplative Methoden können auch mit den jeweiligen Erfordernissen eines Faches verknüpft werden. Denken wir nur an den Deutschunterricht, wo Phantasiereisen oder gelenkte Imaginationsreisen zur Einfühlung in literarische Figuren wichtige Methoden zur Erschließung von Texten sein können.*

Ein integraler Bestandteil der Achtsamkeitsphasen sind Übungen aus dem **QiGong**. Und hier bedarf es sicherlich einiger Erläuterungen.

### **Experiment – Zwischen den Händen Qi spüren, Qi wecken**

Da stehen dreißig Fünftklässler mit geschlossenen Augen hinter ihren Schulbänken. Ihre Arme hängen entspannt neben dem Körper und treiben dann nach oben auf Schulterhöhe, weiten sich, schließen sich und senken sich wieder ab. Bei manchen wirkt die Übung, als geschehe sie wie unter Wasser – so schwerelos und gelöst wirken die Bewegungen, bei anderen zeigt sich noch Anstrengung und Spannung, aber alle scheinen versunken in diese Bewegung. Die Übung heißt „Das Qi wecken“. Ich habe diese einfache QiGong-Übungen in die Achtsamkeitsphasen im Unterricht integriert und muss mich zu Recht fragen lassen:

### **Weshalb QiGong?**

Mancher könnte einwenden, traditionelle, deutsche Gymnastikübungen täten es doch auch, wenn man es für sinnvoll halte, dass sich die Kinder während des Unterrichts zur Abwechslung ein wenig „bewegen“. Andere Einwände könnten sein, dass man als Europäer ohnehin keinen „richtigen“ Zugang zu dieser aus einer ganz anderen Kultur stammenden Praxis habe könne oder dass sich hier unverantwortliche esoterische Sektiererei in den deutschen Schulalltag einschleiche.

Die Besonderheit von QiGong erschließt sich **subjektiv beim Ausführen** der Übungen.

In den letzten Jahren sind **wissenschaftliche Forschungen** zu der Wirkung von QiGong durchgeführt worden, vor allem von der Universität Oldenburg.

Festgestellt wurde:

Wer QiGong regelmäßig übt, bildet die Fähigkeit der Selbstwirksamkeit aus, ist also z.B. in der Lage, mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen und seine Gefühle und Emotionen zu regulieren. Auf der körperlichen Ebene wirken sich die Übungen harmonisierend auf das vegetative Nervensystem aus, senken den Blutdruck, stärken die Immunabwehr, senken die Cortisolwerte.

QiGong ist wohl deshalb heute so interessant, weil es auf Körper und Geist/Psyche wirkt, wobei die sprachliche Trennung in diese Bereiche ein kaum mehr haltbares Konstrukt ist und im chinesischen Vorstellungsbereich ohnehin nicht vorkommt, weil hier völlig andere Differenzierungen gemacht werden. Verblüffend ist, dass in der chinesischen Medizin, die eine empirische, sich auf Beobachtung stützende Medizin ist, seit Jahrhunderten mit Annahmen gearbeitet wird, die im Westen erst in jüngster Zeit durch eine entsprechende wissenschaftliche Untermauerung (vgl. im relativ jungen Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie) Akzeptanz in der Medizin gefunden haben.

Die Annahme, dass mit einer Einflussnahme auf die Gedanken und Gefühle, der Körper positiv beeinflusst werden kann ist traditionell Grundlage des chinesischen Modells der Selbstkultivierung. Sich selbst in einen ruhigen, gelassenen Geisteszustand zu bringen, das ist eines der Ziele von QiGong. Die Bewegungen, die ausgeführt werden, haben das Ziel, bestimmte Organe und Körperbereiche zu stimulieren. Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung wirken zusammen.

### **Weshalb QiGong in der Schule?**

Als in einer fünften Klasse die Schülerinnen und Schüler sich über die Wirkung der Übungen austauschten, formulierte ein Mädchen ihre Erfahrungen so:

„In den Übungen befreunde ich mich mit mir selber.“

Indem bei den QiGong-Übungen der Fokus zunächst auf die körperliche Ebene gelenkt wird, wird ein Weg der Selbsterforschung beschritten, der für die Schüler sicherlich zunächst ungewohnt ist. Es geht hier um eine „Yin-Qualität“, die im Leben Jugendlicher unterentwickelt ist. Nun könnte man einwenden, dass Jugendlichen eben das Laute, Kraftvolle, Quirlige entspricht, dass Toben, Raufen, Schreien und Lärmen ein adäquater Ausdruck der geballten Power ist, die Jugendliche eben auszeichnet. Dabei ist die Sehnsucht nach Ruhe und „Abschalten“ (Chillen) durchaus vorhanden.

### **Spannungsregulationsfähigkeit – Voraussetzung für Entspannung und Konzentration**

Die Schnelligkeit, die heute unser Leben prägt, führt zu einer ungesunden Dauerspannung und Hektik, nach chinesischer Diktion zu einem Yang-Überschuss. Die Durchrationalisierung der Bildungspläne gepaart mit der Verkürzung der Schulzeit bewirkt, dass Leistungsdruck auf den Schulalltag durchschlägt.

Wir brauchen deshalb im Schulalltag dringend ein Gegengewicht, das in einem Klima der Zuwendung und Stille den Boden bereitet für all die kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, zu denen die Schüler bei kundiger Anleitung in der Lage sind.

Bei der Ausführung der QiGong-Übungen geht es darum die angemessene Körperspannung zu erfühlen, bei der sich ein Gefühl des Strömens und Wohlfühls einstellt., d.h. für jede Bewegung gibt es einen Bereich, der sich durch den angemessenen Muskeltonus auszeichnet.

Meist führt der Hinweis: „Ihr könnt noch mehr Spannung loslassen!“ dazu, dass die Schüler überhaupt erst wahrnehmen, mit wie viel Körperspannung sie die Bewegungen ausführen.

Das Ertasten der optimalen Körperspannung und das Ausführen der QiGong-Übungen in diesem Modus genau zwischen zuviel und zu wenig Anspannung hat Auswirkungen darauf, wie sich die Schüler auch nach den Übungen fühlen. Vor allem den Jungen fällt es zunächst schwer, zum Beispiel bei der Übung

„Das Qi wecken“ die Arme vor dem Körper leicht hochtreiben zu lassen. Sie setzen viel zu viel Kraft ein. Das Vorstellungsbild, sie seien unter Wasser und die Arme trieben wie von selbst an die Wasseroberfläche, hilft da sehr.

Der Schlüssel dafür, dass Schüler sich bereitwillig auf diese Forschungsreise in eigener Sache einlassen, findet sich Einstellung des Unterrichtenden, d.h. in seiner eigenen Erfahrung mit kontemplativen Methoden, die übrigens auch noch eine wunderbar wirksame Burn-Out-Prophylaxe darstellen.

Es ist ein anrührendes Bild, wenn dreißig Schüler, die eben noch lärmend, tosend und schubsend in die Klasse stürmten, mit geschlossenen Augen sich dem Atem überlassen. Wenn Achtsamkeitsphasen in den alltäglichen Unterricht jeweils nur für kurze Zeit eingewoben werden, dann hat das auf lange Sicht eine unschätzbare Wirkung.

So können Schüler lernen, die wache Entspanntheit bei sich herzustellen, die letztlich jene Präsenz bewirkt, die jene ausstrahlen, die Mut haben, das eigene Potential zu entfalten.

In den Achtsamkeitsphasen lernen die Schüler die Stille schätzen, spüren den Zauber der davon ausgeht, einfach nur zu sein und ohne Anstrengung, Planung und Bewertung sich dem Augenblick zu überlassen. Diese Verlangsamung eröffnet Raum für Kreativität, weil starre Wahrnehmungsmuster in Bewegung geraten. Wer sich selbst besser kennen lernt, dem weitet sich auch der Blick auf den Anderen und auf die Welt.

Dann ist Sozialkompetenz die andere Seite der Selbstkompetenz.

Frankfurt, 11.2.  
Vera Kaltwasser