

Vera Kaltwasser

## **Schneller, weiter, höher, besser?**

### **Stress macht Schule**

Die Forderungen nach Effizienz, Überprüfbarkeit und Objektivierbarkeit der Leistungsmessung, die als Reaktion auf die PISA-Studie allerorten erhoben wurden, sind erstaunlich zügig umgesetzt worden. Vergleichsarbeiten, Förderpläne, Zentralabitur, Modularisierung der Lehrerausbildung und regelmäßige Überprüfung der Leistungen der Lehrer in so genannten Mitarbeitergesprächen sind vorzeigbare Ergebnisse, die der Öffentlichkeit beweisen, dass die Kultusministerkonferenz tatkräftig reagiert.

Leider bewirkt die derzeitige Ausrichtung auf abfragbares Wissen und die Notwendigkeit prall gefüllte Lehrpläne abzuarbeiten, dass all die Bereiche des Lernens, die angewiesen sind auf Langsamkeit, Behutsamkeit, ja Besinnlichkeit und Sinnlichkeit zunehmend vernachlässigt werden, obwohl sie dringlicher denn je mit einbezogen werden müssten. Die Verkürzung der Schulzeit um ein Jahr ohne ausreichende Förderung von Schülern, die ein langsames Tempo vorlegen, bedeutet auch für Lehrer und Eltern zusätzlichen Stress.

### **Lehrer-Stress**

Dass nur ein geringer Prozentsatz von Lehrern die Pensionsgrenze erreicht, wird inzwischen nicht mehr süffisant damit abgetan, dass Lehrer eben „faule Säcke“ seien, wie ein ehemaliger Bundeskanzler bemerkte. Studien zur Lehrgesundheit (Schaarschmidt) belegen, wie auslaugend der Lehrerberuf ist. Unterrichten ist kein Job, der endet, wenn der Lehrer das Schulgelände verlässt. Lehrer ist man – wie es im Volksmund heißt – mit Haut und Haaren. Gute Lehrer lieben ihren Beruf ja genau deswegen, weil sie in ihrer gesamten Persönlichkeit gefragt sind. Sie wollen ihre Begeisterung an dem Fach den Schülern vermitteln, bei ihnen einen Funken entzünden, weil sie wissen, dass darin die erzieherische Aufgabe besteht. Jugendliche sind keine Fässer, die mit Wissen abgefüllt werden müssen, sondern der Funke muss überspringen, dann wird Lernen nicht zum passiven Erdulden und Abhaken eines Lehrplanes, sondern zum aktiven Erwerb von Wissen und Bildung. Dieser Prozess macht Freude und beruht auf einer intrinsischen Motivation, die das Wertvollste ist, was in der Schule bewirkt werden kann. Wer mit Freude und aus eigenem Antrieb lernt, der lernt ganzheitlich, versteht es Sachwissen selbständig zu verknüpfen und kreativ mit den eigenen Fähigkeiten umzugehen. Von diesem Idealbild ist derzeit die Schulwirklichkeit meilenweit entfernt.

### **Schüler-Stress**

Was im Argen liegt, das soll hier nur kurz angetippt werden, denn die Situation ist ja bekannt. Kinder und Jugendliche sind einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt: Kopfhörer im Ohr, Handy oder Joystick in der Hand, den Blick auf den Bildschirm gerichtet, im Mund einen Lutscher – das ist leider keine Karikatur. All diese Reize erzeugen im Gehirn neuronale Muster, die umso fester gewebt werden, je öfter die entsprechenden Situationen erlebt werden. Ein Leben ohne I-Pod und all das andere technische Gerät erscheint manchem Jugendlichen undenkbar und die Werbung tut das ihrige dazu, damit dies auch so bleibt. Dies soll keine wohlfeile Technologie-Schelte sein, denn schließlich gibt es bei allen Geräten einen Aus-Knopf, nur den zu bedienen ist nicht so leicht, wie es scheint. Das Gefühl dafür, dass Ruhe wohltuend sein kann, dass die ständige Musikberieselung ein Stress-Faktor ist, dass das ständige, achtlose Essen nebenbei dem Körper schadet, dass die brutalen Settings der Computer-Spiele verrohen – dieses Gefühl fehlt.

### **Eltern-Stress**

Wenn beide Eltern berufstätig sind, wenn die Anforderungen im Job wachsen, wenn die Angst um den Arbeitsplatz die Arbeit zur täglichen Prüfungssituation macht, dann wollen Eltern, wenn sie nach Hause kommen, nicht auch noch „erziehen müssen.“

Psychologen betonen immer wieder, wie wichtig die Vorbildfunktion der Erwachsenen ist und wie wichtig ein kontinuierliches Erziehen in Tausenden von kleinen Mini-Situationen ist. Berufstätige Eltern finden dazu oft nicht die Kraft. Das führt uns wieder zu der Schule, der heute in vermehrtem Maße erzieherische Aufgaben zugewachsen sind. Schon immer waren Pädagogen nicht nur reine Wissensvermittler, sondern auch Erzieher.

Inzwischen findet im häuslichen Umfeld immer weniger Erziehung statt, damit ist nicht ein Abrichten und Disziplinieren gemeint, sondern die Basisenkulturation einer dem Alter entsprechenden Fähigkeit der Impulskontrolle und der Ausbildung von Selbstreflexion, die wiederum dann Selbstverantwortung für das eigene Handeln ermöglicht.

In einem Klima des Vertrauens, der Zuwendung und Akzeptanz kann dies gelingen, aber wie könnte praktisch im Unterricht Schritte in diese Richtung unternommen werden und wie könnte so eine pädagogische Arbeit aussehen. „Lebenskompetenzprogramme“ gibt es viele, Module zu Gewaltprävention, zur Suchtprävention, zur Gender-Pädagogik, zum Konfliktmanagement, alles gute Initiativen, viele bleiben aber auf einer theoretischen, kognitiven Ebene.

### **Flüchten oder Standhalten? Ablenkung oder Hinwendung?**

Eine Ausbildung der Persönlichkeit, die nicht den Körper, die Emotionen und Gefühle, die ja auch im Körper verankert sind, mit einbezieht, greift zu kurz.

Ganzheitliche Erziehung – dieses Wort wird verwendet, wenn auf den engen Zusammenhang zwischen Körper und Geist verwiesen wird – und der Begriff zeigt schon, wie tief in unserer Kultur der Dualismus zwischen Körper und Geist eingegraben ist, nicht erst seit Descartes, aber seit der Aufklärung auch mit der klaren Höherbewertung des Geistes. Dass dieser von der körperlichen Verfassung affiziert werden könnte, ja dass das Bewusstsein unter Umständen ein materielles Korrelat haben könnte, diese Anmutungen haben in den letzten Jahren zu interessanten Debatten zwischen Philosophen und Hirnforschern geführt, man denke nur an die von Wolf Singer provokant formulierte Frage, ob es denn einen freien Willen gebe.

Für die Pädagogik relevant ist, dass die Hirnforschung in gewissem Sinne den Körper wieder ins Blickfeld gerückt hat. Der engen Wechselwirkung zwischen Körper und Geist wird in der Schule wenig Aufmerksamkeit gewidmet, dabei ist inzwischen in vielen Studien erwiesen, dass körperorientierte Verfahren besonders wirksam sind bei der positiven Beeinflussung der körperlichen Stresssymptome und auch bei der positiven Beeinflussung der Psyche.

### **Genau hier kommt nun Qigong ins Spiel!**

Wie die westliche Schulmedizin von der chinesischen Sichtweise von Gesundheit profitieren kann, weil Gesundheit nicht als Zustand, sondern als fließender Prozess gesehen wird, für den der Einzelne verantwortlich ist, so kann auch die Pädagogik im Qigong einen Weg entdecken, auf dem die Schüler über eine differenzierte Selbstwahrnehmung eine Selbstwirksamkeit entwickeln können. Letztlich ist diese Kompetenz eingebettet in die Kultivierung einer Persönlichkeitsentwicklung, die eine allseitige Ausbildung aller menschlichen Fähigkeiten zum Ziel hat.

Es gab und gibt schon eine Reihe von Projekten, in denen QiGong in seiner Relevanz für Kinder und Jugendliche theoretisch ausgelotet und praktisch umgesetzt wurde.

Besondere Aufmerksamkeit verdient hier die Forschung an der Universität Oldenburg unter der Leitung von Prof. Belschner und Dr. Bölts (Projekt Traditionelle chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte), die mit detailliert evaluierten Studien die Bedeutung des Qigong nachgewiesen haben. Die Ergebnisse, die für den schulischen Unterricht relevant sind, hat Johann Bölts in seinem Buch „**Lernziel: Gesundheitskompetenz, Der Beitrag des Qigong zur zukunftsfähigen Gesundheitsbildung in der Schule**“ (Oldenburg 2003) zusammengefasst. Erst kürzlich ist wieder eine Studie über QiGong in der Schule vorgestellt worden (nachzulesen auf der Website von PTCH).

Nehmen wir zum Beispiel die Spannungsregulation, die das Üben von QiGong bewirkt,

dann wird deutlich, dass hier zwar auf der körperlichen Ebene angesetzt wird. Der Tonus, in dem das Qi optimal fließt, ist dieses feine Gleichgewicht zwischen Zuviel und Zuwenig. Der muskelbepackte Sechzehnjährige, der eine ständige Dauerspannung aufrechterhält, und der schlurfende coole Typ mit überweiten Klamotten und hängenden Schultern – beide sind sie festgelegt auf einen Modus und haben eine bestimmte Körperspannung habitualisiert, die auch mit einer bestimmten inneren Haltung korreliert.

Das Experimentieren mit Spannung und Spannungslösung findet nicht nur auf der körperlichen Ebene statt. Der Körper kann „Stimmung machen“.

### **Achtsamkeit und QiGong**

Seit Jahren setze ich QiGong im Unterricht ein, ebenso wie auch in der Lehrerfortbildung (QiGong als Stressprophylaxe und Vorbeugung von Burn-Out ist eine wunderbare Möglichkeit in diesem kräftezehrenden Beruf einen Ausgleich zu schaffen.)

Seit einiger Zeit habe ich ein Konzept entwickelt, das Elemente von MBSR (weiter unten) mit QiGong verbindet.

Ich möchte hier kurz darstellen, wie ich Achtsamkeitsschulung mit QiGong verbinde, wobei dies eigentlich eine Art Tautologie ist.

QiGong kann nur in einer Haltung der Achtsamkeit seine Wirkung entfalten. In einem Pilotprojekt habe ich an einem Frankfurter Gymnasium zwei Jahre lang Achtsamkeitsphasen in den Unterricht integriert, ritualisierte Inseln der Stille, in denen die Schüler lernten im entspannten Sitzen auf den Atem zu achten und die Instanz des „inneren Beobachters“ auszubilden, d.h. Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmung zu registrieren, aber sie weiterziehen zu lassen und immer wieder zum Atem zurückzukehren. Mit der Zeit werden die Übungsphasen immer ausgefeilter, so kommt die Bauchatmung dazu, ebenso wie QiGong-Übungen im Sitzen und Stehen.

Die Achtsamkeitsphasen haben einen ritualisierten Ablauf, sie unterscheiden sich allerdings in Länge und Intensität je nach den gegebenen Rahmenbedingungen. Integraler Bestandteil ist ein an die Übungen anschließender Erfahrungsaustausch.

Indem die Schüler in regelmäßiger Übung lernen, z.B. ihr inneres Selbstgespräch zu beobachten, verstehen sie auch, was mit dem Grundsatz des „Nicht-Wertens“ gemeint ist. Sie lernen ihr ständiges inneres Selbstgespräch wahrzunehmen und Gedankenspiralen zu unterbrechen. Die inneren Stressoren sind ja meist viel wirkmächtiger als die äußeren.

### **MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction**

Dass die Haltung der Achtsamkeit auch in der wissenschaftlichen Diskussion (in der Medizin, Psychologie, Psychotherapie und auch Pädagogik) seit längerem eine Rolle spielt, ist in erster Linie das Verdienst von Prof. Kabat-Zinn. Er war einer der ersten, der Ende der 70er Jahre achtsamkeitsbasierte Interventionen im Rahmen eines umgrenzten, klar strukturierten 8-Wochen-Programmes im medizinischen Bereich eingesetzt hat, zunächst gezielt bei Schmerzpatienten, dann allgemein zur Stressreduktion bei Krankheitsbildern, die durch Stress verursacht werden, und in jüngster Zeit auch im Bereich der Prävention.

Inzwischen liegen eine Vielzahl von Studien vor, die belegen, wie wirksam die so genannte „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ (MBSR) ist.

Meine Fortbildung in MBSR bei Kabat-Zinn hat mir deutlich gemacht, wie gut QiGong und Achtsamkeitsübungen zueinander passen, bzw. wie sie ohnehin nur zwei Seiten derselben Medaille sind.

MBSR finde ich auch deshalb so interessant, weil es inzwischen eine Vielzahl von Studien gibt, die nicht nur der Frage nachgehen, wie Meditation wirkt, sondern auch weshalb. (vgl. Siegel, a.a.O)

### **MBE - Mindfulness-Based-Education – Achtsamkeitsschulung in den USA**

In den USA haben kontemplative Übungen im Unterricht schon eine breite Akzeptanz. Das Konzept „Mindfulness in Education“ hat vielfältige Ausdifferenzierungen, beruht aber im Kern auf MBSR, vor allem weil die zahlreichen Studien dazu die Seriosität und Wissenschaftlichkeit dieses Ansatzes beweisen können.

Im Februar 2007 habe ich den Kongress „Mindfulness in Education“ in San Francisco besucht, bei dem u.a. Kabat-Zinn und Saki Santorelli Vorträge gehalten haben und in Arbeitsgruppen unterrichtspraktische Konzepte präsentiert wurden.

Was mich fasziniert hat, war die Selbstverständlichkeit, mit der in den Arbeitsgruppen im Gespräch zwischen Lehrern und Wissenschaftlern die Notwendigkeit eines Lernens mit allen Sinnen postuliert wurde. Nun könnte man einwenden, dass auf einem Kongress mit einer solchen Themenstellung ohnehin ein in dieser Richtung sensibilisiertes Publikum zu erwarten ist, aber es hat mich überrascht, wie vielfältig die Forschung zu „Mindfulness in Education“ in den USA schon ist und wie verankert Methoden der Kontemplation, Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit im Schulalltag bereits sind. Nun kann das amerikanische Schulsystem uns gewiss in seiner Struktur nicht als Vorbild dienen, aber im Hinblick auf die Art, wie Persönlichkeitsbildung in den schulischen Unterricht integriert werden kann, könnten wir eine Reihe von Anregungen bekommen.

„Mindfulness-Based-Education“ kann übrigens als Gegenbewegung zu der von den meisten Lehrern beklagten, von Georg W. Bush angestoßenen Politik des NCLB angesehen werden: NCLB – No Child Left Behind – die Antwort der amerikanischen Regierung auf die Qualitätsmängel in der schulischen Ausbildung der USA. Während die Forderung, dass „kein Kind zurückgelassen“ werden sollte, ja sicherlich von jedem Lehrer unterschrieben werden kann, scheiden sich die Geister (man denke nur an die Reaktion auf PISA hierzulande) an der Art, wie das zu geschehen habe. Die amerikanische Regierung sieht die Antwort in einem engmaschigen Testsystem mit Zusatzangeboten für „Underachievers“, also für Kinder, die schlecht abschneiden, einem Testsystem, das von der Grundschule (manchmal schon im Kindergarten) die Schulkarriere eines Kindes mit Tests dokumentiert. Die Initiative „Mindfulness-based-Education“ sieht hier eine fatale Verengung des Bildungsbegriffes auf abfragbares Wissen.

„MBE legt den Fokus auf die Fähigkeit des Menschen, sich seiner selbst bewusst zu sein. Achtsamkeit (mindfulness) bezeichnet die Fähigkeit, sich seiner Gedanken und Gefühle, seiner Körperwahrnehmungen und Sinne bewusst zu sein – von Augenblick zu Augenblick – ohne zu bewerten.“ (Auszug aus den Kongressunterlagen, vgl. auch [www.mindfuleducation.org](http://www.mindfuleducation.org))

Es ist Zeit, dass in den Schulen Stille wieder als machtvolle Ressource geschätzt wird, und dass Lehrerinnen und Lehrer, die der Haltung der Achtsamkeit im Unterricht Raum geben wollen und können, auch eine Akzeptanz für ihre Arbeit finden. Der Wind dreht sich. Die Eltern sind dankbar, wenn ihre Kinder ganzheitlich gefördert werden, und viele Schulleiter erkennen, dass Achtsamkeitsphasen keine Zeitverschwendung sind, sondern eine unüberschätzbare Investition in die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen.

Eine Auswahl an Literatur zum Thema:

Nils Altner:

Achtsamkeit und Gesundheit, Immenhausen 2006

Bauer, Joachim:

Lob der Schule, Hoffmann und Campe, Hamburg 2007

Das Gedächtnis des Körpers, München 2004/2007

Die Freiburger Schulstudie (Lehrergesundheitsprävention), Schulverwaltung Baden-Württemberg, 12.259-264

Bühler/Heppekausen:

Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme, in: Gesundheitsförderung konkret, BzGA, Band 6, Köln 2005

Damasio, Antonio R.:  
 Descartes' Error, NY 1994  
 Der Spinoza-Effekt, List, Berlin 2005  
 Hüther, Gerald:  
 Die Macht der inneren Bilder, Göttingen 2006  
 Hurrelmann, Klaus:  
 Gewalt an Schulen, Weinheim, Beltz 2007  
 Kabat-Zinn, Jon:  
 Gesund durch Meditation, (1991, 2006) Otto Barth Verlag,  
 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (1999) Buch-CD, Arbor Verlag.  
 Zur Besinnung kommen, Arbor Verlag, 2006  
 Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, In  
 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, dgvt-Verlag, 2004  
 Kaltwasser, Vera:  
 Der sanfte Weg zum Nichtrauchen (Achtsamkeit und QiGong in der Raucherentwöhnung),  
 Knaur 2002/2005  
 QiGong in der Schule, in: Schule und Gesundheit, Zeitschrift des Hessischen  
 Kultusministeriums, 2004  
 Santorelli, Saki:  
 Zerbrochen und doch ganz: Die heilende Wirkung der Achtsamkeit, Freiamt 2006  
 Manfred Spitzer:  
 Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Heidelberg 2002  
 Selbstbestimmen, 2004  
 Siegel, Dan:  
 The Mindful Brain, NY 2007  
 Stoevhase, Dorit:  
 Stressbewältigung durch QiGong, Immenhausen 2006  
 Winston, Diana:  
 Wide Awake (ein Leitfaden zum Meditieren für Teens), Fischer unter dem Titel „Siddharta  
 wird erwachsen“, 2007

#### Links:

MBSR-Verband.de <http://www.mbsr-verband.de>  
 Deutsche QiGong-Gesellschaft [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)  
 Center for Mindfulness/USA <http://www.umassmed.edu/cfm>  
 MindfulAwarenessResearch Center [www.MARC.ucla.edu](http://www.MARC.ucla.edu)  
 InnerKids [www.InnerKids.org](http://www.InnerKids.org)  
 Arbor Verlag (Veranstaltungen und Bücher von Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli)  
<http://www.arbor-verlag.de>  
 Informationen über den Kongress „Wissenschaft und Spiritualität“ [www.erziehungsperspektiven.de](http://www.erziehungsperspektiven.de)

Vera Kaltwasser (Oberstudienrätin, Theaterpädagogin, Ausbildung in QiGong, Weiterbildung in Psychodrama (Moreno-Institut, Stuttgart) und in MBSR bei Kabat-Zinn und Saki Santorelli (Omega Institute, USA))

## Literatur

- Belschner, W.** (1998). 18 Gesundheitsförderliche Komponenten im Qigong, in: Hildenbrand,G., Das Qi Kultivieren, Oldenburg 1998
- Bölts,J.,** (2003) Lernziel Gesundheitskompetenz, Oldenburg 2003
- Hofmann, H.,**(2000) Qigong, Eine Hilfe zur Wiederherstellung der Lernfähigkeit und positiver Lernbedingungen in der Schule, Oldenburg 2000
- Hüther, Gerald,** (2001), Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001
- Kaltwasser,V.,**(2002/05) Der sanfte Weg zum Nicht-Rauchen, Freiburg 2002, Neuauflage Knauer Dez.2005 (mit einem ausführlichen Kapitel über Qigong und Darstellung der Fünf-Elemente-Übungen)
- Ders. Achtsamkeit in der Erziehung, Netzwerkzeitung des Hess. Kumi, „Schule und Gesundheit“, Dez. 2007
- Schöllhorn,Ch.**(2003), Qigong in der Schule, Möglichkeiten und Chancen, in: Qigong für Einsteiger, Frank Aichseder (Hrsg), Hamburg 2003
- Spitzer,M.**(2002) Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Berlin 2002

© Vera Kaltwasser, Januar 2007