

Entspannung und Konzentration

Achtsamkeit im Schulalltag

Der Schulalltag ist oft anstrengend und ermüdend, und am Ende sind die Kräfte aufgebraucht. Aber was wir als Stress empfinden, hat auch mit unseren Einstellungen und Verhaltensmustern zu tun. Diese lassen sich durch eine Haltung der Achtsamkeit und konkrete Übungen verändern. Wie geht das? Und wie lässt sich auf diese Weise Stress reduzieren?

VERA KALTWASSER

Die zahlreichen Studien zur Lehrer-gesundheit, die allesamt zu dem Ergebnis kommen, wie kräftezehrend und physisch sowie psychisch anspruchsvoll der Lehrerberuf ist, untermauern mit empirischem Zahlenmaterial, was jeder Unterrichtende täglich am »eigenen Leib« erfährt.

Im Folgenden möchte ich ausführen, weshalb die Einübung der Haltung der Achtsamkeit Lehrern helfen kann, die Freude an ihrem Beruf wach zu halten und sich bei all den Anforderungen gesund zu erhalten.

Sie werden von mir nicht »Tipps und Tricks« erfahren, wie Sie »mühe-los« durch den Schulalltag gleiten, sondern es geht darum, die persönlichen Bewertungen von Belastungen einmal unter die Lupe zu nehmen, um dann in einem zweiten Schritt Wege aufzuzeigen, vielleicht auf andere Weise damit umzugehen. Kritik und Veränderung von unzumutbaren Bedingungen im Lehrerberuf sind unumgänglich. Ich plädiere hier nicht für die rosarote Brille, die Schwierigkeiten schönfärbt. Eher möchte ich Ihnen vorstellen, wie wir lernen können, uns selbst nicht überdies die Hölle heiß zu machen, wie wir lernen können, die Körperwahrnehmung so zu schulen, dass wir in Stress-Situationen auf eingeübte Entspannungsmöglichkeiten zurückgreifen können.

Die Haltung der Achtsamkeit impliziert die Haltung eines »Forschens in eigener Sache«.

Der erste Blick gilt zunächst den ganz persönlichen, gewachsenen Einstellungen und Mustern, die uns so zur zweiten Natur geworden sind, dass sie uns normal und unverrückbar erscheinen.

»Augen auf – und durch!« statt »Augen zu und durch!«

Dies ist der grundlegende Aspekt der Achtsamkeit: Hinwendung zum gegenwärtigen Augenblick, und zwar mit Körper und Geist.

Die Augen vor Belastungen zu verschließen, sie zu verdrängen oder schönzureden, das ist eine – manchmal hilfreiche – Reaktion. Auf die Dauer – das wissen wir aus der Stressforschung – ist diese Haltung aber genauso belastend wie der ständige Kampf, die tägliche Auflehnung oder extensives Jammern und Klagen. Flucht oder Angriff – diese evolutionär überkommenen Stressantworten des Organismus grundieren auch heute noch unser Verhalten. Was wir – bewusst oder unbewusst – als Gefahr erleben, das ist einerseits instinktiv vorgegeben, wenn das physische Überleben auf dem Spiel steht, andererseits aber hochindividuell, was z. B. die Einschätzung von Alltagssituationen angeht. Denn hier wirken all die biographischen Prozesse mit, die wir durchlebt haben, und die uns zu bestimmten Einschätzungen geführt haben.

Die subjektiven Bewältigungsstrategien bei Stress entscheiden letztlich

darüber, als wie belastend eine Situation empfunden wird. *Ob der Körper eine Stressreaktion zeigt, hängt davon ab, wie wir eine Situation bewerten.* Diese Erkenntnis der Stressforschung ist durch Studien aus dem Bereich der Psychoneuroimmunologie und der Hirnforschung weiter untermauert worden (Lazarus 1996, Ott 2010).

Wir machen uns oft nicht klar, welchen weitreichenden Einfluss unsere Gedanken und Gefühle auf unsere körperliche Verfassung haben und wie wiederum ein geschwächter Körper die Stimmung beeinflusst.

Erst seit wenigen Jahren kann mit Daten belegt werden, wie Gedanken unseren Organismus in einen Stresszustand versetzen können oder wie zum Beispiel die Körperhaltung auf die Stimmung wirken kann (Storch 2010). Auch erst in jüngster Zeit nachweisbar ist es, dass das Gefühl, ausgegrenzt zu werden, vom Körper wie physischer Schmerz registriert wird mit den damit verknüpften Folgen (Bauer 2011).

Die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Bewusstsein ist in jüngster Zeit von der Hirnforschung beleuchtet worden. Die spannenden Debatten darüber, was Bewusstsein ist, oder darüber, wie es mit dem freien Willen bestellt ist, haben die Bedeutung jener körperlichen Prozesse ins Spiel gebracht, die uns beeinflussen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Dass die Daten, die von der Hirnforschung erhoben

Achtsamkeit bedarf unserer Fähigkeit zum Selbst-Bewusstsein, zum Gewährwerden des eigenen Fühlens und Denkens, ohne es zu bewerten. Und diese Fähigkeit kann gelernt werden – angefangen mit der Übung, sich des Atems bewusst zu werden, in den Körper hineinzuspüren, seinen Gedankenstrom zu beobachten, ohne ihn zu bewerten, Gefühle und ihre Repräsentation im Körper wahrzunehmen bis hin zu Visualisierungen.

Vera Kaltwasser im Interview mit Peter Schipek

<http://www.scilogs.de/blogs/blog/denkmuster/2008-12-08/achtsamkeit-in-der-schule-ein-gesprch-mit-vera-kaltwasser>

werden, leider oft ohne die nötige erkenntnistheoretische Sorgfalt reduktionistisch instrumentalisiert werden, sollte bei all der Euphorie über neue Forschungsinstrumentarien, wie der MRT, nicht vergessen werden.

Dass wir nicht »Herr im eigenen Haus« sind, ist ja seit *Freud* ein vertrauter Gedanke, ebenso wie die Hoffnung, dass wir Unbewusstes ins Bewusstsein heben können, der Hintergrund des aus der Antike stammenden Auftrags »Erkenne Dich selbst!« ist.

Die Haltung der Achtsamkeit

Wenn ich jetzt die Haltung der Achtsamkeit ins Spiel bringe, um zu zeigen, wie dies gelingen kann, dann möchte ich zunächst erklären, was es mit der Achtsamkeit auf sich hat. Gemeint ist die Fähigkeit des Menschen, sich seiner selbst bewusst zu werden, indem er diesen Bewusstseinsprozess absichtsvoll wahrnimmt – einerseits in formalen Übungen z. B. in der Meditation, andererseits durch eine geschärfte Wahrnehmung im Alltag. In fernöstlichen Traditionen z. B. im Buddhismus hat diese Selbstkultivierung eine Schlüsselbedeutung für die Entwicklung des Einzelnen eingebettet in ein ausgefeiltes, ethisches Werte-

system. Die Haltung der Achtsamkeit allerdings ist nicht religiös gebunden, sie findet sich auch im klassischen europäischen Bildungsideal, wenngleich hier die Trennung zwischen Körper und Geist mit dessen Höherbewertung eine differenzierte Schulung von Körperwahrnehmungen erschwert hat.

Die wissenschaftliche Forschung im Bereich der Body-Mind-Medizin z. B. der letzten Jahre hat die Hinwendung zum Körper in gewisser Weise hoffähig gemacht. Yoga, Qigong oder andere aus dem fernöstlichen Kulturkreis stammende Übungswege werden in jüngster Zeit in ihrem Potential eher ernst genommen, gerade weil hier eben Körper *und* Geist geschult werden und weil das Potential dieser ganzheitlichen Bildung für die Gesunderhaltung und Persönlichkeitsentwicklung erkannt wurde.

Schon vor Jahrzehnten (seit 1978) hat Professor *Kabat-Zinn* von der University of Massachusetts ein Interventionsprogramm entwickelt, das Achtsamkeitsübungen mit Elementen der Psychoedukation und des Stressmanagements verknüpft. Das Programm »Mindfulness-Based-Stress-Reduction« (MBSR) ist inzwischen mit mehr als 900 Studien beforscht worden, und es liegen auch schon einige Meta-Studien vor, die positive Wirkungen im Bereich der

Stressbewältigung, Schmerztherapie, Burn-Out-Prophylaxe bestätigen.

Kabat-Zinn ist es gelungen, diese Übungen einem westlichen Kontext anzuverwandeln. Inzwischen gibt es einen fruchtbaren Austausch zwischen Wissenschaftlern und Langzeitmeditierenden. Am bekanntesten hier das »Mind-and-Life«-Institut (www.mindandlife.org), das den Dialog zwischen Langzeitmeditierenden (u. a. auch dem *Dalai Lama*) und Hirnforschern fördert und Forschungen über die Haltung der Achtsamkeit angeregt hat.

Präsenz kultivieren

Wenn Kabat-Zinn davon spricht, dass »die Kraft des Konzeptes der Achtsamkeit in seiner praktischen Umset-

Der grundlegende Aspekt der Achtsamkeit: Hinwendung zum gegenwärtigen Augenblick, und zwar mit Körper und Geist.

zung und Anwendung« liege (*Kabat-Zinn* 2007, S. 18), dann deutet er darauf hin, dass diese Haltung erlernbar ist und sich erst in der kontinuierlichen Übung völlig erschließt.

Denn die stetige Übung (z. B. der Atemmeditation) bewirkt tatsächlich



Der Band versammelt Beiträge, die sich den Voraussetzungen der Erfassung von Kompetenzen in (Hoch-) Schule und Beruf widmen, sowie solche, in denen die gesellschaftlichen Hintergründe beleuchtet werden, vor denen Kompetenzmessung als zweckdienlich erscheint.

2012, 192 Seiten, broschiert, € 24,95
ISBN 978-3-7799-2834-8



Neues über Familie(n) heute: Der Band zeigt aktuelle Entwicklungen und greift familien- sowie paarsoziologische Diskurse und Kontroversen auf. Er informiert über Familienrealitäten, Geschlechterverhältnisse, Leitbildwandel und Alltagspraxen in Familie und Paar. Die Beiträge bieten dem Fachpublikum sowie Studierenden Überblick über den aktuellen Diskussionsstand und laden ein zur vertiefenden (Eigen-)Forschung.

2013, 416 Seiten, broschiert, € 34,95
ISBN 978-3-7799-2835-5

www.juventa.de

BELTZ JUVENTA

eine nachweisbare Veränderung im Gehirn (Ott 2010). Was Meditierende am eigenen Leib erfahren, nämlich, dass sie gelassener werden, nicht mehr so außengesteuert sind

Die Fähigkeit des Innehaltens entwickelt sich durch Übung. Nur dann steht sie uns in Stress-Situationen zur Verfügung.

und nicht mehr so anfällig für Sorgen und Grübeleien, das lässt sich jetzt mit wissenschaftlichen Daten nachweisen. Hier kommt der Begriff der Neuroplastizität des Gehirns ins Spiel. Wir können trainieren, unsere bewussten Einflussmöglichkeiten zu erweitern:

- Jedes Mal, wenn wir innehalten und uns unserer gewohnheitsmäßigen Muster bewusst werden, tritt schon eine Veränderung ein, haben wir schon unsere »neuronalen Autobahnen« ein klein wenig verlassen.
- Jedes Mal, wenn wir nicht einfach »reagieren«, sondern einen zweiten Blick auf uns oder die Situation zulassen, bekommen wir die Freiheit der Wahl einer bewussten Antwort (to respond).

Diese Fähigkeit des Innehaltens entwickelt sich durch stetige Übung, und nur dann steht sie uns in Stress-Situationen auch zur Verfügung, denn ohne Vorübung wird unter Stress auf die gewohnten, aber untauglichen Lösungsmuster zurückgegriffen.

Eine zentrale Bedeutung bei der Stressbewältigung kommt dem Atem zu.

Eine Verlangsamung und Vertiefung des Atems wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Schon eine bewusste Hinwendung zum Atem kann diese Wirkung haben.

Atmen – nichts einfacher als das! Oder?

»Fünf Minuten aufrecht sitzen und auf den Atem achten, wenn die Gedanken abschweifen wieder mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurückkehren.« Schwer zu glauben, dass so eine einfache Übung so weitreichende Wirkungen haben kann?

Probieren Sie es doch einmal aus! Vielleicht genau jetzt? Unterbrechen Sie die Lektüre dieses Artikels, schließen Sie die Augen und werden Sie sich Ihres Atems gewahr. Immer wenn die Gedanken abschweifen, holen Sie die Wahrnehmung wieder zum Atem zurück.

Wie ist es Ihnen mit diesem Experiment ergangen? In meinen Seminaren berichten die Teilnehmer oft, dass sie bei diesen ersten Übungen merken, wie der Geist hin- und her springt. Wie oft geschieht es, dass zu einem Gedanken sich der nächste gesellt! Vielleicht heftet sich dann daran ein bestimmtes Gefühl, das wieder den nächsten Gedanken auslöst, Erinnerungen evoziert. Und ehe man es sich versieht, hat man völlig vergessen, dass man ja »eigentlich« bei der Wahrnehmung des Atems bleiben wollte. Diese Prozesse ins Bewusstsein zu heben, ist die Praxis der Achtsamkeit. Durch den »Rückholvorgang« werden die neuronalen Aufmerksamkeitsnetzwerke geschult (Ott 2010, S. 46), d. h. mit der Zeit gelingt es immer besser, sich nicht in Gedankenspiralen zu verstricken und präsent zu sein. Je feiner diese Fähigkeit ausgebildet wird, desto zuverlässiger lässt sie sich auch im Alltag aufrufen. Das Gespür für automatisiertes Verhalten (Kabat-Zinn: »Autopilot«) wächst. Man merkt, wie man sich selbst die Hölle heiß macht.

Die Fähigkeit, dem Körper Entwarnung zu geben, bewirkt eine größere Souveränität in Belastungssituationen.

Schauen wir uns einmal folgende Situation aus dem Leben einer Lehrerin an. Sicherlich kommt Ihnen einiges davon bekannt vor!

Latte macchiato oder Vertretungsstunde?

»Zwei Stunden LK Deutsch, eine Stunde Englisch in der 8, eine Stunde Deutsch in einer 5 – und jetzt die ersehnte Freistunde. Latte macchiato im Park. Schwungvoll öffne ich die Lehrerzimmertür, in Gedanken tauche ich schon den langen Löffel in den schokoladigen Schaum. Noch kurz ein Blick auf den Vertretungsplan. Kurz? Bin ich in der Zeile ver-rutscht? Keineswegs scheinen die Buchstaben mir schadenfroh zuzurufen: Vertretung in einer siebten Klasse. Nein, nicht in einer, in dieser sieb-

ten Klasse. In dieser Klasse, die auftrumpfend das Etikett »schlimmste Klasse der Schule« trägt und alles tut, um in jeder Vertretungsstunde aufs Neue dieses Gütesiegel zu erhalten. Da hilft auch nicht das gut gemeinte Kollegenmitleid: »Ach, du Arme!« Ich bin stinksauer, statt der Milch schäume ich.

Ich würde am liebsten gegen die Tür treten, den Stundenplanmacher anschreien und die Schüler ins Jen-seits befördern.

Aber – das tue ich natürlich nicht und ich bin auch mit einem intakten Gewissen ausgestattet, weshalb ich dem ersten Impuls, mich wegzuducken und so zu tun, als hätte ich die Ankündigung der Vertretungsstunde nicht gesehen, standhaft widerstehe. Sie kennen solche Situationen?« (*Kaltwasser* 2010, S. 95)

Liebe Referendare und Junglehrer, bitte erwarten Sie jetzt kein Rezept, wie Sie in Zukunft mit einer solchen Situation umgehen können. Die bittere Wahrheit ist: Es gibt kein Rezept, aber Sie selbst können aus den Ingredienzien, welche in der Haltung der Achtsamkeit enthalten sind, eine eigene, für Sie persönlich passende Mixtur zusammenbrauen.

- Innehalten, Hinwendung zum Atem
- Wahrnehmen, ohne zu bewerten,
- die eigenen Gewohnheitsmuster (Autopilot) erkunden
- spielerisch andere mögliche Reaktionsmuster ausprobieren

Dieser Wahrnehmungsprozess gelingt umso leichter, je vertrauter man mit der Atemmeditation ist, denn desto zuverlässiger kann man dem Körper Entwarnung geben und innehalten.

Zurück zur unerwarteten Vertretungsstunde:

»Dass die Klasse berüchtigt ist und schon öfter Gesprächsthema im Lehrerzimmer war, diese Information könnte ich nun zum Anlass nehmen, um meine ohnehin schon vorhandene Stressreaktion noch anzuheizen. Dem Ärger über die verpatzte Freistunde könnte ich noch zusätzlich Zunder ge-

ben, indem ich mir auf dem Weg zur Klasse ausmale, was alles geschehen wird. Ich könnte – aus meinen Erfahrungen mit vergangenen Vertretungsstunden – ein Horrorszenarium als Horror-Movie vor mein inneres Auge holen: Beim Eintreten wird mich ein Schwamm am Kopf treffen, begleitet von einem infernalischem Gelächter von dreißig Monstern, die feixend beobachten, wie ich wutschnaubend den Dompteur gebe. Dieses Kopfkino wirkt sofort auf den Körper, der nun langsam Lebensgefahr »wittert« und entsprechende Stresshormone ausschüttet.

Ich verdränge dieses Schreckensbild (der Hormoncocktail bleibt!), aber da steigt schon weiterer Ärger auf ...« (*Kaltwasser* 2010, S. 95)

Phantasien darum, weshalb gerade man selbst die Vertretungsstunde machen muss, ob da eine gezielte Kampagne dahinter steht, oder die Frage danach, wer denn da wohl fehle, ob das nicht ein Kollege sei, der einfach immer »krank feiere« – und so weiter. Jeder weitere Gedanke dramatisiert die Situation und verschärft den Ärger. Man ist im »mode of doing«, wie *Mark Williams* (2011), Psychologe aus Oxford, dieses innere Tun des Denkens in eingefahrenen Mustern nennt. Wer gelernt hat, diesen Modus zunächst überhaupt wahrzunehmen, wer gelernt hat, selbsttätig den Körper in den »mode of being« zu bringen, also sich zum Beispiel dem Atem zuzuwenden, der kann in solchen Situationen dem Körper Entwarnung geben. So stellt sich die Freiheit ein, neue Wege zu gehen.

Achtsamkeit will geübt werden. In meinem Programm »Achtsame Acht Wochen« leite ich Lehrerinnen und Lehrer an, formale Übungen zu praktizieren und einen Prozess der Selbstbeobachtung im Schulalltag zu beginnen. So werden die persönlichen inneren und äußeren Stressoren ins Bewusstsein gehoben und Veränderungen werden möglich.

Die Körperwahrnehmung differenziert sich, so dass schneller erkannt wird, wann man über die eigenen

Grenzen geht, wann es dringend nötig ist, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

Leider ist an dieser Stelle keine Gelegenheit, darauf einzugehen, wie Schülerinnen und Schüler mit der Achtsamkeit vertraut gemacht werden können. Das Interventionsprogramm AiSCHU®, das ich entwickelt habe und das jüngst von Psychologen der LMU mit einer Studie untersucht wurde, beinhaltet Übungen, psychoedukative Elemente, Dialog und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Die Übungen werden in den Unterricht integriert, von Lehrerinnen und Lehrern, die selbst in Achtsamkeit geschult sind (*Kaltwasser* 2008).

Die Ergebnisse der Studie, die belegen, dass die Aufmerksamkeitsfähigkeit und die emotionale Selbststeuerung sich bei den Schülern, die diese Übungen praktizieren, erhöht haben, können Sie auf meiner Webseite nachlesen (www.vera-kaltwasser.de).

Literatur

- Bauer, J. (2011): Schmerzgrenze. München*
Kabat-Zinn, J. (2007): Im Alltag Ruhe finden. Frankfurt
Kaltwasser, V. (2008): Achtsamkeit in der Schule. Weinheim
Kaltwasser, V. (2010): Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Weinheim
Ott, U. (2010): Meditation für Skeptiker. München
Siegel, D. (2007): The Mindful Brain. New York

.....
Ich möchte Ihnen vorstellen, wie wir lernen können, uns nicht selbst die Hölle heiß zu machen.

- Singer, W. (2008): Hirnforschung und Meditation. Frankfurt*
Storch, M. u. a. (2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern, 2. Aufl.
Williams, M./Penman, D. (2011): Mindfulness. A practical guide to finding peace in a frantic world. London
In deutscher Sprache: Meditation im Alltag. Gelassenheit finden in einer hektischen Welt. München

Vera Kaltwasser ist Oberstudienrätin und Fortbildnerin. Sie hat Zusatzausbildungen in Theaterpädagogik, Beratung, Psychodrama, MBSR (USA), Qigong, Lehrercoaching nach Prof. J. Bauer absolviert.

Adresse: Höllbergstraße 9, 60431 Frankfurt am Main

E-Mail: vkaltwasser@aol.com

Internet: www.vera-kaltwasser.de