

Stichworte:

**Schülerinnen und Schüler** – Achtsamkeit in der Schule

---

## **Achtsamkeit in der Schule**

### **Bildung ist mehr als eine Anhäufung von Fachwissen**

Aufmerksamkeit steuern, Impulse kontrollieren, sich selbst beruhigen – wie können Schülerinnen und Schüler lernen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und zu vertiefen?

**Vera Kaltwasser, Frankfurt, [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de)**

Eifrig wird derzeit an den Bildungsstandards gefeilt. Die Vergleichbarkeit von Lerninhalten und Schulabschlüssen ist sicherlich ein ebenso erstrebenswertes Ziel wie die Kompetenzorientierung – vorausgesetzt dadurch kann der Schüler den Blick auf seine Fähigkeiten schärfen und ihm wird die Verantwortung für seinen Lernprozess aufgegeben.

Verlieren wir aber nicht aus dem Blick, dass Bildung mehr ist als eine Anhäufung von Fachwissen, mehr als eine Addition von Kompetenzen. Erst wenn der Einzelne seine Fähigkeiten bewusst zueinander in Beziehung setzen kann und sich als Subjekt des Bildungsprozesses erfahren lernt, eröffnet sich das selbstbestimmte, lebenslange Abenteuer der Entdeckung der Außen- und der Innenwelt.

### **Erkundung der Innenwelt**

Das Rüstzeug zur Erkundung der Außenwelt wird in der Schule vermittelt. Wie aber sieht es aus mit der Erkundung der Innenwelt?

Wer sich nicht konzentrieren kann, weil er seine Aufmerksamkeit nicht zu steuern gelernt hat, wer den anflutenden Impulsen ausgeliefert ist, weil er sie nicht zu kontrollieren gelernt hat, der verfügt nicht souverän über die Grundvoraussetzungen für effizientes Lernen und selbstverantwortliches Handeln.

Die Hirnforschung hat unsere Aufmerksamkeit wieder darauf gelenkt, wie wirkmächtig körperliche Prozesse sind, besonders wenn sie unbewusst bleiben (u.a. Damasio, Goleman, Spitzer, Hüther, Bauer). Das enge Wechselspiel zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Prozessen wird besonders deutlich im Falle der Stressreaktion der Körpers.

### **Sich selbst wahrnehmen lernen**

Es lässt sich z.B. nachweisen, wie selbstabwertende Gedanken den Körper in einen Stresszustand versetzen können. Negative innere Gedankenketten laufen oft »im Hintergrund mit«, färben das Erleben, aber dringen nicht ins Bewusstsein.

Auch vieles, was von außen auf uns einströmt, dringt nicht über die Bewusstseinsschwelle, wirkt aber dennoch auf unseren Organismus.

Besonders deutlich meldet sich der Körper bei echter oder vermeintlicher Gefahr zu Wort, also in Situationen, die den Körper in Stress versetzen. Eine als Gefahr »interpretierte« Situation im sozialen Leben kann den Körper genauso in Stress versetzen wie eine reale Gefahr im Straßenverkehr.

Die Stressreaktion hängt maßgeblich von der Bewertung von Reizen und Signalen durch den Einzelnen ab. Direkte körperliche Bedrohung löst bei allen Menschen gleichermaßen eine Stressreaktion aus. Ob jedoch bestimmte Situationen – zum Beispiel im sozialen Bereich – als bedrohlich empfunden werden, hängt von der Bewertung dieser Situation durch das Individuum ab. Und diese Bewertung ist individuell.

Wer in bestimmten Situationen glaubt versagt zu haben, für den wird jede ähnliche Situation Stress bedeuten. Er wird also ähnliche Situationen als gefährlich und unangenehm bewerten. Kompliziert wird dieses Geschehen noch dadurch, dass diese Bewertungsprozesse oft unbewusst ablaufen, eben gespeist von früheren Erfahrungen und Erlebnissen. Schon ein einziger Aspekt eines in der Vergangenheit erlebten, stressbelasteten Ereignisses (ein Geruch, ein Ton, ähnliche Gesichtszüge eines Beteiligten) reicht aus, um den Körper in Stress zu versetzen.

Voraussetzung für die produktive Bewältigung von Stress ist eine differenzierte Selbstwahrnehmung und ein feines Gespür für die eigene Befindlichkeit und die automatisierten Muster.

Erst wer wahrnimmt, wie er sich zum Beispiel mit Gedanken in Stress versetzt, kann gegensteuern. Erst wer merkt, wie er sich zum Beispiel durch ständige Musikberieselung in Stress versetzt, wird vielleicht die Stille suchen.

### **Sich selbst beruhigen lernen**

Sich selbst beruhigen lernen heißt, das eigene Erregungspotenzial spüren und produktiv damit umgehen. Dies ist eine Fähigkeit, die man lernen kann und die nicht erst Erwachsene lernen sollten.

Kinder und Jugendliche sind heute einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt.

Die elektronische Aufrüstung lässt sich nicht stoppen, wohl aber gilt es für die Auswirkungen dieser Technik ein Bewusstsein zu schaffen und einen verantwortlichen Umgang damit. Viele Jugendliche würden vehement von sich weisen, dass diese tägliche Armada von Außenreizen sie in Stress versetzt.

Zu diesen äußeren kommen die sogenannten inneren Stressoren: Überzeugungen, habitualisierte Gedankenketten und Gefühlsmuster, die dem Einzelnen Gefahr signalisieren.

Was als Gefahr eingestuft wird, ist eine subjektive Zuschreibung, deren mögliche Veränderlichkeit dem Einzelnen aber gar nicht in den Sinn kommt.

Das Wissen um diese Zusammenhänge ist deshalb für den Schulalltag so relevant, weil wir uns klarmachen können, dass der Körper als »Bühne von Emotionen, Gefühlen und Gedanken« im Unterricht eine Rolle spielt, die oft unterschätzt und wenig berücksichtigt wird.

### **Ein Bewusstsein seiner selbst entwickeln**

Wie beim Stressgeschehen, so meldet sich auch beim Steuern der Aufmerksamkeit und weiter gefasst bei der emotionalen Selbstregulation unsere »biologische Grundausstattung« zu Wort. Im Schulalltag bedarf es der Übungsmöglichkeiten, die der Komplexität dieser Wechselwirkung zwischen Körper, Geist, Gedanken und Gefühlen gerecht werden.

Schüler, die den Fokus ihrer Aufmerksamkeit nicht halten können, benötigen eine Schulung, die den körperlichen Prozessen der Aufmerksamkeit Rechnung trägt. Rein verbale Appelle nützen hier wenig.

Wer Angst vor der Klassenarbeit hat, dem hilft der Rat, er solle sich nicht so aufregen, wenig. Praktische Hinweise, wie es zu bewerkstelligen sei, den inneren emotionalen Aufruhr zu entschärfen, wären dagegen eine echte Hilfe. Die Schüler müssen dabei angeleitet werden, wie sie ihre Aufmerksamkeit steuern können.

Kinder und Jugendliche müssen also lernen, ein Bewusstsein ihrer selbst, ein Selbst-Bewusstsein zu entwickeln, das die Wahrnehmung von Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und körperlichen Prozessen verfeinert und schult. Denn viele Kinder und Jugendliche haben keine altersgerechte Impulskontrolle, sie stehen in weit größerem Maße als früher unter chronischem Dauerstress mit den damit korrelierten Krankheitsbildern, und sie leiden vermehrt unter Aufmerksamkeitsstörungen.

Wenn wir dazu die Ergebnisse der Hirnforschung in Betracht ziehen, dann wird deutlich, dass es, um dieses Problem zu lösen, einer Intervention bedarf, die der engen Wechselwirkung zwischen Körper, Geist, Gedanken und Gefühlen Rechnung trägt. Eine Einübung in die Haltung der Achtsamkeit ist eine mögliche Intervention.

### **Die Haltung der Achtsamkeit**

Die Haltung der Achtsamkeit ist integraler Bestandteil der buddhistischen Tradition der Selbstkultivierung. Das Interesse amerikanischer Hirnforscher und Psychologen an der Achtsamkeit und der Wirkung von Meditation hat dazu geführt, dass Meditation und Achtsamkeitsübungen jenseits eines religiösen Kontextes eine Akzeptanz erfahren haben.

Wie kann Achtsamkeit definiert werden? »Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nicht-wertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.« (Grossmann 2004, S. 73)

Heidenreich (2004) betont – das scheint mir der Schlüssel zu einem umfassenden Verständnis des Konzeptes zu sein –, dass Achtsamkeit ein stetiges »im Kontakt sein mit dem Körper« bewirke.

Kabat-Zinn hat das große Verdienst, die Haltung der Achtsamkeit so für westliche Menschen übersetzt zu haben, dass die Wirkmacht dieser Haltung verständlich und erlebbar werden kann. Das von ihm entwickelte und inzwischen weltweit angewendete und mit mehr als 900 Studien erforschte 8-Wochen-Programm »Mindfulness-Based-Stress-Reduction« (MBSR) wird in den unterschiedlichsten klinischen Bereichen eingesetzt. Inzwischen wurde es auch im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie für das Krankheitsbild der Depression und anderer psychischer Krankheiten leicht verändert und wird derzeit erforscht (MBCT – »Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy«).

»Im Grunde genommen ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.« (Kabat-Zinn 2007, S. 18).

## **Achtsamkeit in der Schule**

Das Konzept »Achtsamkeit in der Schule«, das ich für den Schulalltag entwickelt habe, wäre sicherlich nicht ohne die Ermutigung von Kabat-Zinn entstanden. In meinem Sabbat-Jahr lernte ich bei ihm und Saki Santorelli »Mindfulness-Based-Stress-Reduction«. Besuche an amerikanischen Schulen, die schon »Mindfulness-in-Education« in ihrem Schulalltag eingeführt hatten, zeigten mir Anwendungsmöglichkeiten der Übungen und bestätigten mich darin, meine schon vor dem USA-Aufenthalt begonnene Arbeit mit Achtsamkeitsphasen im Unterricht weiter zu systematisieren. Seit 2004 habe ich mein Konzept erprobt und freue mich, dass es derzeit von Psychologen der Ludwig-Maximilians-Universität mit einer Studie begleitet wird (Dr. Sebastian Sauer, GRP, LMU München).

Mein Konzept beruht auf Achtsamkeitsübungen, die man kontinuierlich in den Unterricht einfügen kann. So entstehen kurze Phasen der Selbstwahrnehmung und Selbstbesinnung, die sehr wirksam sind, wenn sie konsequent wiederholt werden. Der Übungseffekt ist dabei entscheidend. Voraussetzung einer solchen Arbeit: Die Kinder und Jugendlichen erfahren genau,

- weshalb sie diese Übungen machen,
- dass sie neugierig werden auf das »Forschen in eigener Sache« und
- dass sie ihre Erfahrungen, die sie während des Übens machen, austauschen können.

Die Haltung der Achtsamkeit kultiviert die Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick, eine Aufmerksamkeit, welche die Instanz eines »Inneren Beobachters« etabliert, der die automatisierten Bewertungen wahrnimmt, Abschweifungen, Gefühlsfärbungen, Impulse wahrnimmt, aber keine Reaktion einleitet.

Was so einfach klingt, das ist hochkomplex. In der Fähigkeit zum Beispiel, Impulse zu registrieren, sie ins Bewusstsein zu heben, aber nicht zu reagieren, liegt der Schlüssel zur Selbststeuerung. In der Übung dieses Wahrnehmungsprozesses liegt das Tor zur Bewusstheit insofern, als nun die Freiheit der Wahl eines Verhaltens sich eröffnet und die Möglichkeit besteht, automatisierte Muster, die hinderlich geworden sind, hinter sich zu lassen.

## Den Atem beobachten

Am Beispiel der Basisübung beschreibe ich den Übungsmechanismus:

Die Schüler setzen sich in eine aufrechte Haltung, die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Die Anweisung lautet: »Beobachtet euren Atem, ohne ihn zu verändern!«

Der Atemvorgang ist automatisiert, er lässt sich aber bewusst wahrnehmen und verändern (was bei dieser Übung nicht erwünscht ist. Hier soll nur beobachtet werden, aber schon die bewusste Beobachtung des Atems verlangsamt den Atemrhythmus).

Es gibt viel zu erforschen, z.B.: Welcher Körperteil bewegt sich, wie fühlt sich der Atem an den Nasenlöchern an? Sich einfach dem Atem anheim zu geben, ihn als Fokus der Aufmerksamkeit zu nehmen, das scheint einfach.

Tun Sie es doch einmal! Jetzt!

Wie lange sind Sie mit der Aufmerksamkeit beim Atem geblieben?

Sehr bald driftet unser Geist nämlich ab, wandert in die Vergangenheit oder die Zukunft, verstrickt sich in Überlegungen.

Die nächste Anweisung an die Schüler lautet: »Sobald eure Gedanken abdriften, holt ihr die Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück!«

Je öfter dieser Vorgang des Zurückholens der Aufmerksamkeit auf den Atem geübt wird, desto intensiver schult man die Konzentrationsfähigkeit. Bei den beteiligten neuronalen Schaltkreisen im Gehirn handelt es sich um Aufmerksamkeitsnetzwerke, deren Leistung sich durch Training steigern lässt (Ott 2010, S. 46; Jha in Ott 2007). Lutz (2008) zitiert Studien mit bildgebenden Verfahren, die zeigen, dass durch ein solches Training die Aufmerksamkeitsressourcen verbessert werden können.

Ein weiteres wesentliches Element, das für die Atmung als Fokus der Aufmerksamkeit spricht, ist die enge Verbindung zwischen vegetativer Erregung, Atmung und Emotionen. Die Beobachtung des Atems führt zu einer Verlangsamung des Atemrhythmus, was wiederum die Entspannungsreaktion des Körpers fördert (neueste Forschungsergebnisse in Ott, 2010).

Wenn Schüler an diese einfache Übung gewöhnt sind, erreichen sie schneller einen Zustand der Ruhe. Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass schon nach zwei, drei Minuten der Atembeobachtung eine intensive Konzentration bei den Schülern entsteht – vorausgesetzt, die Stillephasen sind schon längere Zeit eingeübt. Der darauf folgende Unterricht findet dann auf einem hohen Aufmerksamkeitsniveau statt.

Kürzlich hat mir ein Schüler berichtet, dass er diese Übung auch zu Hause anwende. Immer, wenn er sich selbst wieder mit Gedanken »die Hölle heiß« mache, lenke er für kurze Zeit seine Aufmerksamkeit auf den Atem. Das habe eine sehr beruhigende Wirkung auf ihn.

Der amerikanische Psychiater und Hirnforscher Dan Siegel (2007) erläutert: Die Fähigkeit, diesen »Moduswechsel« vorzunehmen, schützt vor chronischem Dauerstress, weil durch die bewusste Wahrnehmung und die selbstgesteuerte Intervention des »Moduswechsels« die

Distanzierungsfähigkeit entwickelt wird. Die automatisierten Muster (z.B. das Dramatisieren) verlieren so ihre Macht.

## Übungen

Mein Konzept enthält aufeinander abgestimmte und den Altersgruppen gemäße Übungen, die sich darin unterscheiden, worauf jeweils der Fokus der Wahrnehmung liegt (für die Unterrichtspraxis geeignete Beispiele in Kaltwasser 2008, 2010).

- Über die Spannungsregulation des Körpers (durch einfache Qigong-Übungen z.B.) lässt sich eine Beruhigung des Geistes erzielen.
- Über Übungen zum Atemvorgang können das Vegetativum positiv beeinflusst und die Aufmerksamkeitssteuerung entwickelt werden.
- Evozieren angenehmer innerer Bilder (z.B. »Der magische Rückzugsort«), Visualisieren angenehmer Erinnerungen
- Über die Wahrnehmung innerer Muster/Kognitionen kann man das Gespür für die subjektiven »Autopilot«-Muster wecken (z.B. »Ich bin eben eine ganz Stille, das war schon immer so!« »Ich kann kein Mathe, das bleibt immer so!« etc.)

Schon die Wahrnehmung hinderlich gewordener »Grundüberzeugungen« leitet Veränderungsprozesse ein: »Ist das ... so?« Mit dieser Arbeit wird den Schülern klar, dass sie ihre Weltsicht konstruieren, d.h. dass sie Bedeutung verleihen, bewerten und einordnen, dass ihre Bewertungen aber auch einer Überprüfung unterzogen werden können.

Hier zeigt sich auch ein anderer positiver Aspekt dieser Achtsamkeitsarbeit: Es wird die Fähigkeit zur Perspektive-Übernahme entwickelt. Indem die Schüler Einblick in die Relativität ihres eigenen Standpunktes gewinnen, entwickeln sie Verständnis für die Sichtweise des Anderen.

## Fazit

Nicht nur die Schüler profitieren von kontinuierlichen Achtsamkeitsübungen. In der Zeit, in der die Übungen stattfinden, kommen auch die Lehrer zu Ruhe. Voraussetzung ist, dass sie die Haltung der Achtsamkeit verkörpern, selbst Übungsdisziplin aufbringen und auch »Forscher in eigener Sache« sind. – Eine Ausbildung in der Haltung der Achtsamkeit kann Lehrer vor Burn-Out schützen und ihre Stressresilienz erhöhen (Kaltwasser 2010).

Die Literaturliste erhalten Sie über die Redaktion: [bstock@wolterskluwer.de](mailto:bstock@wolterskluwer.de)

(© Wolters Kluwer Deutschland)