

Achtsamkeit in der Schule

Von Vera Kaltwasser

Qigong kann in der Schule eine große Hilfe sein, um die Lernfähigkeit und das Wohlbefinden der SchülerInnen zu unterstützen. Vera Kaltwasser hat es in ein umfassenderes Konzept »Achtsamkeit in der Schule« eingebunden, dessen Wirksamkeit im zurückliegenden Schuljahr wissenschaftlich untersucht worden ist. Sie erläutert die verschiedenen Ebenen, auf denen Qigong und andere Achtsamkeitsübungen den SchülerInnen dazu dienen, ihre Aufmerksamkeit zu steuern, bewusster und gelassener mit Stress umzugehen und ihre Ängste zu überwinden. Selbstwahrnehmung und Selbstregulation werden in kurzen Übungseinheiten erlernt, durch die Wiederholung verankert und auch in Gesprächen reflektiert.

ABSTRACT

Mindfulness in school

By Vera Kaltwasser

In schools, Qigong can be very helpful in supporting the learning ability and the well-being of pupils. Vera Kaltwasser has integrated Qigong in a comprehensive concept entitled »Mindfulness in school«, the efficacy of which was tested during the past school year. She explains the various levels at which Qigong and other mindfulness or attentiveness exercises help school pupils to direct their attention, to deal with stress in a more conscious and relaxed manner and to overcome their fears. Self-perception and self-regulation are learned in short practice sessions, anchored through repetition and also reflected in discussions.

Qigong-Unterricht für Kinder und Jugendliche wird schon vielerorts angeboten. Für Kinder werden die Übungsanleitungen in anschauliche Geschichten gekleidet und die Bildhaftigkeit kindlichen Denkens wird genutzt. Jugendliche für Qigong zu interessieren, wenn sie als Kinder noch nicht damit in Kontakt kamen, ist nicht so einfach, aber auch hier gibt es interessante Ansätze. Die Angebote für Kinder und Jugendliche in diesem Bereich finden meist außerhalb des Schulunterrichts statt und richten sich an ohnehin schon Interessierte.

Ich möchte Ihnen ein Konzept vorstellen, das Qigong – neben anderen Methoden – im täglichen schulischen Unterricht implementiert und in ein Gesamtkonzept der Persönlichkeitsentwicklung integriert.

Qigong-Unterricht umfasst nur vordergründig das Erlernen von Bewegungsabläufen. Es ist ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung. Gerade deshalb wird Qigong ja geschätzt, weil wir es hier mit einer jahrtausendealten Tradition zu tun haben, die Erfahrungswissen in Übungswege münden ließ, die das gesamte menschliche Potenzial entfalten. Qigong ist ein komplexes »Wegenetz«, das Körper und Geist involviert.

Die Hirnforschung hat uns auf das enge Wechselspiel zwischen Körper, Geist, Gedanken und Gefühlen hingewiesen und genau dies wird vom Qigong genutzt. Aus der Stressforschung ist zum Beispiel bekannt, wie chronischer Dauerstress die körperliche Haltung verändert: Innere Spannungen und Konflikte manifestieren sich in Muskelspannung und in der Einschränkung des Bewegungspoten-

zials. Im Forschungsbereich »Embodiment« (Storch, Michalak) werden derzeit diese Zusammenhänge untersucht.

Über die Übungen mit einfachen Bewegungsabläufen lernen die Kinder und Jugendlichen die Spannungsregulation ihrer Muskulatur. Damit wirken sie positiv auf ihr vegetatives Nervensystem ein und nehmen immer feiner und genauer ihre Haltung und ihren Körper wahr.

Über die Beobachtung des Atems eröffnet sich außerdem die Selbstwahrnehmung: Die Aufmerksamkeit gilt dem »Affengeist«, dem inneren Gedankenkarussell. Hier erschließt sich der wichtige Bereich der Wahrnehmung und Beruhigung des Geistes.

Ein weiterer Aspekt des Qigong ist die Selbstkultivierung, was – in unsere Sprache übersetzt – die emotionale Selbstregulation und die ethische Dimension betrifft. Sich nicht von Gefühlen hinreißen zu lassen, diese wahrzunehmen, aber zugleich in der Lage zu sein, sie – aus eigener Wahl – auszudrücken, Gefühle genauer zu erforschen oder zu entschärfen – diese Fähigkeit wird im Qigong kultiviert.

Die Entwicklung von Mitgefühl und Achtsamkeit für den anderen entfaltet die Empathie und schult die Perspektiveübernahme.

Um all diese Facetten des Qigong in einem Begriff zu bündeln, verwende ich in meinem Konzept den Begriff der »Achtsamkeit«, dem in jüngster Zeit viel Aufmerksamkeit zuteil wird. Die Achtsamkeitsforschung zunächst in den USA, inzwischen auch in Deutschland boomt regelrecht, wohl auch, weil immer deutlicher wird, wie immens wichtig die Erforschung des Body-Mind-Links für die Medizin, die Psychotherapie, aber eben auch für die Pädagogik ist.

Achtsame Pädagogik

Während in den USA die Akzeptanz und Erforschung von Achtsamkeitskonzepten zur Persönlichkeitsentfaltung (»Mindfulness in Education«) im pädagogischen Bereich in letzter Zeit beträchtlich gewachsen ist, wird die pädagogische Debatte hierzulande derzeit vorrangig davon beherrscht, wie eine Vergleichbarkeit von Bildungsstandards erreicht werden kann, wie noch mehr Fachwissen in kürzerer Zeit (G8) vermittelt und wie die Evaluation des Wissenserwerbs durch Qualitätsmanagement gesichert werden kann.

Aus dem Blick geraten dabei oft die Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen und die Frage, wie diese dazu angeleitet werden können, ihre Ängste zu überwinden, ihre Aufmerksamkeit besser zu steuern und Stress-Situationen selbsttätig zu bewältigen.



Das Konzept AISCHU – Achtsamkeit in der Schule – bringt östliches Erfahrungswissen in Verbindung mit den Erkenntnissen westlicher Wissenschaft und macht es nutzbar für die pädagogische Arbeit. Im Schuljahr 2010/2011 wurde das Konzept von Forschern der Ludwig-Maximilians-Universität in einer Studie untersucht, die von der Deutschen Qigong-Gesellschaft in Auftrag gegeben wurde. Die Ergebnisse werden derzeit noch ausgewertet. Das Konzept findet seine Anwendung im alltäglichen Schulunterricht. In den normalen Unterricht werden Achtsamkeitsphasen integriert. Durch das stetige Üben entsteht eine neuronale Verankerung und Habitualisierung: Kinder und Jugendliche werden zur personalen Kompetenz und Selbstwirksamkeit befähigt. Stressresilienz, Aufmerksamkeitssteuerung, emotionale Selbstregulation – diese Fähigkeiten sind die Voraussetzung für erfolgreiches Lernen und für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Ziel von »Achtsamkeit in der Schule« ist es, Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen,

- ihre Selbstwahrnehmung zu verfeinern,
- ihre persönlichen inneren und äußeren Stressoren ausfindig zu machen und Möglichkeiten kennenzulernen, sich selbst zu beruhigen,
- ihre Konzentration länger zu halten und
- ihre Aufmerksamkeit selbsttätig zu steuern.

Bewegte Qigong-Übungen sind integraler Bestandteil des Konzeptes neben Übungen aus dem Stillen Qigong. Außerdem werden imaginative Verfahren vermittelt: Die Schüler lernen, positive innere Bilder hervorzurufen (»Mein magischer Rückzugsort«). Achtsames Schreiben zum Beispiel zu Bildern oder zur Verarbeitung der Imaginationsübungen wird ebenfalls eingesetzt. Besonders wichtig sind die »Sharing«-Runden, Gesprächsrunden, in denen die Einzelnen Gelegenheit haben, – wenn sie es wollen – über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Schon kurze Phasen von Stille und Achtsamkeit während des Unterrichts tragen zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit sowie stärkerer Konzentration bei.

Fotos: Archiv V. Kaltwasser



Die Daten der Studie wurden mittels Fragebögen und Computertesting im Schuljahr 2010/2011 erhoben. Ein Teilergebnis liegt bereits vor. Die Klasse, welche am Interventionsprogramm AISCHU teilnahm, schnitt signifikant besser bei der Testung mittels Computer ab. Die SchülerInnen bekamen Geräusche und Töne über Kopfhörer vorgespielt und mussten entscheiden, welcher der beiden Töne und Geräusche länger ist; die Geräusche waren aversiv, appetitiv oder neutral.

Die Schulung der Empathiefähigkeit spielt eine Rolle ebenso wie die Fähigkeit zum achtsamen Kommunizieren. Außerdem bekommen die Schülerinnen und Schüler einen Einblick in die hirneingehängten und psychologischen Zusammenhänge des Stress-Geschehens, vor allem über die Bedeutung habitualisierter Bewertungsmuster bei chronischem Dauerstress.

In diesem Zusammenhang der Psychoedukation ist der folgende Text zu sehen, den die Schüler neben vielen anderen zu ihrer Information bekommen:

Ein Löwe im Grüneburgpark [bekanntes Park in Frankfurt]

Ein Text für Schülerinnen und Schüler

Sicherlich kennt Ihr das: Ihr müsst noch für Mathe lernen, weil eine Arbeit ansteht, aber die Hausaufgaben von Deutsch sind auch noch zu erledigen, außerdem habt Ihr versprochen, Euch mit Freunden zu treffen, und die Eltern wollen, dass ihr Euer Zimmer noch aufräumt.

Solch ein Bündel von Anforderungen ist ganz normal und meistens bekommt man das Ganze ja »irgendwie geregelt«.

Die Anforderungen von außen sind das eine, aber sehr oft macht man sich noch zusätzlich die »Hölle heiß« mit Gedanken wie: »Das schaffe ich nie! Das ist zu viel! Warum habe ich Eltern, die so auf Ordnung Wert legen. Andere haben es einfach besser!«

Und so weiter! Und so weiter!

Erst seit einiger Zeit kann nachgewiesen werden, dass solche abwertenden Gedanken den Körper ebenso unter Stress setzen können wie »reale« Gefahren. Aber auch was wir als »reale« Gefahr ansehen, das ist in vielen Situationen eine Frage der persönlichen Bewertung.

Klar, ein Löwe im Grüneburgpark würde sicherlich »objektiv« als gefährlich eingestuft werden, wie aber ist es mit einem Schäferhund? Wer schon einmal gebissen wurde und Hundeangst hat, für den bedeutet der Anblick des Hundes höchste Alarmstufe mit der Folge, dass der Körper in Stress gerät. Wer Hunde liebt, der freut sich und geht freundlich auf das Tier zu. Also:

Was für uns Gefahr bedeutet, das hängt von unserer ganz persönlichen Bewertung ab. Wer Mathe mag, der setzt sich vielleicht sofort an die Hausaufgaben, wenn er nach Hause kommt, aber wer schon einige unerfreuliche Zusammenstöße mit Formeln und Wurzeln hatte, der schiebt die Mathe-Aufgaben vor sich her und vielleicht vergisst er sie auch. Denn darin ist unser Gehirn super: Das Unangenehme kann verdrängt werden, oft ohne eigenes Zutun. Dumm nur, dass diese Abwehrmechanismen wie Vergessen oder Verdrängen oder Anderen-die-Schuld-Geben (auch eine beliebte Strategie, Unangenehmes nicht an sich heranzulassen) nicht wirklich Erfolg versprechen.

Das ist die schlechte Nachricht! Die gute lautet:

Man kann lernen mit Stress umzugehen. Man kann lernen, sich selbst zu beruhigen, dem Körper Entwarnung zu geben und sich somit zusätzlich zu den Anforderungen von außen nicht noch selbst die »Hölle heiß zu machen«!

Gerade an der Stressreaktion des Körpers wird deutlich, wie eng Körper, Gedanken und Gefühle zusammenspielen, aber gerade dieses Zusammenspiel gibt uns auch die Chance, zur Stressbewältigung verschiedene Wege einzuschlagen:

Über den Körper, zum Beispiel über bewusste Atmung, kann Beruhigung erzielt werden, Qigong-Übungen bewirken eine Spannungsregulation der Muskulatur und geben dem Körper Entwarnung, dass keine Gefahr besteht.

Über unsere Gedanken: Wir können lernen, unser inneres Selbstgespräch besser kennenzulernen und negative Gedankenspiralen zu unterbrechen.

Eine Haltung der Achtsamkeit verfeinert die Selbstwahrnehmung. Schon wenn wir merken, wie wir uns zum Beispiel selbst antreiben und so unter Druck setzen, verändert sich der Stress-Level. Wenn wir dann noch lernen, uns selbst zu beruhigen, sind wir besser gerüstet dafür, Stress zu bewältigen.

Dieser Text kann Ihnen einen kleinen Einblick geben, wie Kinder und Jugendliche dafür sensibilisiert werden, dass sie Einflussmöglichkeiten haben und lernen können, Stress zu bewältigen und ihre Gefühle zu regulieren.

Die Haltung der Achtsamkeit

Noch ein paar Worte zur Definition des Begriffes Achtsamkeit: Die Haltung der Achtsamkeit ist

Achtsamkeit in der Schule

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.« (Paul Grossmann: »Das Üben von Achtsamkeit«, in: Heidenreich, T., 2004, S. 73)

Thomas 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.

Jon 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 andere psychische 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.« (Jon Kabat-Zinn 2007, S. 18)

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. Voraussetzungen einer solchen Arbeit sind:

- dass die Kinder und Jugendlichen genau erfahren, 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, ist hoch komplex. 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 sich nun die Freiheit der Wahl eines Verhaltens 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 SchülerInnen 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, zum Beispiel: Welcher Körperteil bewegt sich, wie fühlt sich der Atem an den Nasenlöchern an? Sich einfach dem Atem anheimzugeben, 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 SchülerInnen 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 (A. P. Jha: *Mindfulness training modifies subsystems of attention*, 2007, in Ott, 2010, S. 46). Antoine Lutz zitiert Studien mit bildgebenden Verfahren, die zeigen, dass durch ein solches Training die Aufmerksamkeitsressourcen verbessert werden können. (An-

Literatur

Claus Fischer:
»Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement«,
Klett Kotta 2008

Thomas Heidenreich:
»Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie«,
DGTV 2004

Jon Kabat-Zinn:
»Im Alltag Ruhe finden«,
Fischer 2007

Vera Kaltwasser:
»Achtsamkeit in der Schule«,
Beltz 2008

Vera Kaltwasser:
»Persönlichkeit und Präsenz«,
Beltz 2010

Ulrich Ott:
»Meditation für Skeptiker«,
O.W. Barth 2010

Dan Siegel: *»The Mindful Brain«*,
Norton 2007

Maja Storch (Hrsg.):
»Embodiment«, Huber 2006



Durch die regelmäßige Besinnung auf den eigenen Körper und die Atmung entwickeln Kinder und Jugendliche die Fähigkeit, innere Vorgänge selbstständig zu regulieren.

Für die Unterrichtspraxis geeignete Beispiele beschreibt die Autorin in ihren Büchern.



Vera Kaltwasser ist Oberstudienrätin, Gymnasiallehrerin mit Zusatzausbildungen in Theaterpädagogik, Beratung, Psychodrama, Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR), Qigong und Lehrercoaching nach Prof. J. Bauer. Sie bietet auch Lehrerfortbildungen an und hat zwei Bücher zum Thema geschrieben. www.vera-kaltwasser.de

toine Lutz: Meditation and the Neuroscience of Consciousness, in: Philip David Zelazo, Morris Moscovitch, Evan Thompson (Hrsg.): The Cambridge Handbook of Consciousness, Cambridge University Press 2007)

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 Ulrich Ott, 2010).

Wenn SchülerInnen 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 SchülerInnen 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 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 (zum Beispiel das Dramatisieren) verlieren so ihre Macht. (The Mindful Brain, Norton 2007)

Das Konzept AISCHU enthält aufeinander abgestimmte und den Altersgruppen gemäße Übungen, die sich darin unterscheiden, worauf jeweils der Fokus der Wahrnehmung liegt.

- Über die Spannungsregulation des Körpers (durch einfache Qigong-Übungen beispielsweise) lässt sich eine Beruhigung des Geistes erzielen.
- Über Übungen zum Atemvorgang kann das Vegetativum positiv beeinflusst und die Aufmerksamkeitssteuerung entwickelt werden.
- Evozieren angenehmer innerer Bilder (etwa »Der magische Rückzugsort«), Visualisieren angenehmer Erinnerungen.
- Über die Wahrnehmung innerer Muster/Kognitionen kann man das Gespür für die subjektiven »Autopilot«-Muster wecken (zum Beispiel »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 SchülerInnen klar, dass sie ihre Weltsicht konstruieren, das heißt, 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.

Zur Ruhe kommen – nicht nur die SchülerInnen

Nicht nur die SchülerInnen profitieren von kontinuierlichen Achtsamkeitsübungen. In der Zeit, in der die Übungen stattfinden, kommen auch die LehrerInnen zur 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 LehrerInnen vor Burn-out schützen und ihre Stressresilienz erhöhen. (Das Thema Burn-out-Prophylaxe behandelt Vera Kaltwasser ausführlicher in ihrem Buch »Persönlichkeit und Präsenz«.)