

Kurze Geschichte der Achtsamkeit und heutige Anwendung in der Schule

„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“

Dieser Satz stammt von Jon Kabat-Zinn, einem Mediziner, der die Achtsamkeitsbewegung schon vor 35 Jahren erfand. Er wollte Menschen ermutigen, „nicht FÜR den Moment, sondern IN ihm zu leben“ (Zitat aus einem [Interview](#)). Um es vorweg zu sagen, er hatte viel Erfolg bei Menschen, die vor allem unter Stress litten.

Lions-Quest möchte Sie einladen, sich mit Achtsamkeit im Folgenden ein wenig zu beschäftigen. Wie bereits oben beschrieben, meinen wir, dass es eine Bereicherung sein kann, als Lehrer*in in diesen besonderen Zeiten mit Ruhe in den schulischen Alltag zu gehen.

Zunächst ein kurzer Ausflug in die Geschichte der Achtsamkeitsbewegung. Seit Jahrhunderten erfährt die Haltung der Achtsamkeit in vielen Kulturen eine große Wertschätzung. Besonders in der buddhistischen Tradition liegen ihre Ursprünge und gilt als Grundlage vieler Meditationsmethoden. Der Mikrobiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte daraus eine westliche Variante, die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR).

Es scheint alles ganz einfach: Es geht um den eigenen Körper, den man wahrnimmt, ohne zu bewerten. Danach überträgt man dies auch auf den Umgang mit Emotionen. Man lernt, diese von außen anzuschauen, möglichst wie ein neutraler Beobachter. Dadurch wird das oft im Autopilot ablaufende Reiz-Reaktionsschema unterbrochen – es kommt zu einem bewussten Innehalten, und dies ermöglicht ein Aussteigen aus dem Stressmodus oder – noch besser – es gelingt, diesen erst gar nicht anlaufen zu lassen.

Die Wirkungsweise ist bekannt und so mag es nicht verwundern, dass Achtsamkeit seit langem zur Behandlung von Stress, Schmerzen und Ängsten verschiedener Art eingesetzt wird. Auch in der Pädagogik haben Übungen zur Achtsamkeit Einzug in die Schulen gehalten. Sie helfen, Aufmerksamkeit zu erhöhen und Lernleistungen zu verbessern.

Was lernen Kinder durch Übungen zur Achtsamkeit? Zum Beispiel Zugang zu sich selbst zu finden, ihren Körper wahrzunehmen, ihren Gedanken und Gefühlen nachzuspüren. Sie erfahren, dass Körper und Geist zusammenhängen, sich gegenseitig beeinflussen und dass sie selbst in dieses Zusammenspiel wirksam eingreifen können.

Neurobiologen wie Gerald Hüther befürworten, dass „Schüler*innen lernen, wie sie einen bewussten Zugang zu ihrem Körper bekommen. Dadurch lernen sie sich selbst besser kennen und haben Zugang zu einer breiteren Verhaltenspalette.“ Sie erlangen eine positive Grundstimmung, werden „Herr*in im eigenen Haus“.

„Wenn wir uns klarmachen, wie wichtig Angstfreiheit und Entspanntheit für das Lernen sind, wie wichtig es ist, dass Schüler*innen sich selbst kennenlernen, um positiv auf sich selbst einzuwirken, also selbstwirksam zu sein, dann erstaunt es, wie wenig in Schule und Lehrerausbildung dafür getan wird, dieses Ziel zu erreichen.“ (Vera Kaltwasser)

Achtsamkeit wirkt auf geistige und körperliche Prozesse und auch auf das Sozialverhalten:

- Auch in angespannten Situationen kommt es zu weniger Ausschüttung von Stresshormonen.
- Sich selbst besser kennen, fördert auch die Fähigkeit, gute Beziehungen mit anderen zu gestalten und fördert die Empathie.
- Auffallende Verhaltensmuster treten weniger auf; die Konzentration kann länger an einer Sache gehalten werden.
- Gehirnbereiche wachsen, die für Lernen, Gedächtnis und Empathie zuständig sind.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Die Selbstakzeptanz, eine wichtige Säule des Selbstwertgefühles, wird durch das Bewusstmachen von körperlichen Prozessen gefördert, weil man sich selbst mit mehr Verständnis und positiven Gefühlen begegnet.
- Durch bewusstes Innehalten kommt es zu einer deutlich verbesserten Impulskontrolle.
- Auch Eltern profitieren von einer Haltung der Achtsamkeit – gerade in stressigen Zeiten können sie sich geduldiger und mitfühlender im Umgang mit ihrem Kind erleben.
- Idealerweise leben Lehrer*innen eine achtsame Haltung in der Schule. Der Blutdruck sinkt, sie haben weniger negative Gefühle und verbleiben durch eine gestärkte Präsenz eher in einem gesunden Gleichgewicht, was sich förderlich auf die Beziehungskultur zu den Schüler*innen und somit auf das ganze Lernklima auswirkt.

Wir wollen Sie ermuntern, Achtsamkeitsübungen im Unterricht auszuprobieren und sich gemeinsam, mit den Schüler*innen auf diese besondere Entdeckungsreise zu begeben. Natürlich wäre es hilfreich, wenn Sie selbst bereits Erfahrung mit meditativen Methoden gesammelt haben, wenn auch die Schulleitung das Konzept der Achtsamkeit unterstützt und die ganze Schule diese Haltung lebt. Aber der Start geht natürlich auch „kleiner“, in Ihrem Einflussbereich mit einer Lerngruppe, zu der Sie einen guten Draht haben und wo der Kontakt zu den Eltern entspannt ist.

Apropos Eltern. Bereiten Sie Informationsmaterial für die Eltern vor. Vielleicht sind die aufgeführten Aspekte oben auf einem Blatt schnell für die Eltern kopiert oder Sie haben einen Kurzvortrag in Petto. Ihre engagierte Haltung für ein besseres Miteinander und ein konstruktives Lernen, kann Eltern nur begeistern. Eine gelingende Erziehungspartnerschaft kann sich entwickeln.

- ➔ Sie sind Lehrer*in wollen eine Achtsamkeitsübung zuerst selbst ausprobieren, bevor sie mit den Kindern loslegen? Dann könnte der folgende Beitrag für Sie hilfreich sein.

Weiterführende Literatur:

Nina Hock, Barbara Innecken: Kinesiologie – Bildkarten für Kinder, Don Bosco 2018.

Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001.

Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Beltz 2017.

Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008.

Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, VAK 2018.

Maja Storch: Embodiment, Bern 2006.

Klaus Zierer: Hattie für gestresste Lehrer, Oktober 2014.