

## Achtsamkeit in wachsenden Ringen

Ausgangspunkt ist die Basisübung mit der einfachen Beobachtung des Atems und der Stille. Allmählich können weitere Übungen hinzukommen, die die Selbstreflexionsfähigkeiten der Schüler\*innen ausbauen. Regelmäßig ritualisiert durchgeführt werden die Schüler\*innen die wohltuende Wirkung schätzen lernen. Ihnen als Lehrer\*in wird auch die positive Wirkung auf das Klassenklima nicht verborgen bleiben. Wenn die Rahmenbedingungen es zulassen, können sich Gesprächsphasen anschließen, um die Haltung der Achtsamkeit weiter zu fördern. Einmal gefestigt können Achtsamkeitsübungen integraler Bestandteil des Unterrichts (auch des Fachunterrichts) werden. Entscheidend für den Erfolg ist eine Haltung der Annahme und Wertschätzung, mit der Sie den Kindern und Jugendlichen begegnen. Diese Erfahrung unterstützt die Schüler\*innen auf dem Weg, sich selbst auch mit Wärme und Wertschätzung anzunehmen.

Die Verbindung zu Lions-Quest ist offensichtlich, wo auch ein gutes Klassenklima als wichtiger Nährboden für das sozial-emotionale Lernen angesehen wird. Anknüpfungspunkte finden sich in Kapitel 3 von „Erwachsen werden“: Vielfältige Gefühle. So heißt es in 3.06: „Wenn Schüler lernen, ihre aggressiven Impulse besser zu kontrollieren ..., ist dies ein wichtiger Beitrag zur Gewaltprävention und zu einem sozialen Miteinander in der Klasse.“ Achtsamkeitsübungen unterbrechen das Reiz-Reaktionsschema, lassen eine „Pufferzone“ entstehen, wo neu und vielleicht auch anders gedacht werden kann. So wie es in Kapitel 2.10 heißt: „Genau hinschauen statt vorschnell bewerten“. Dies gilt als wichtige Kompetenz, um mit Unterschieden konstruktiv umzugehen.

In Kapitel 3.03 wird die Vielfalt der Gefühle angesprochen, die gleiche Situation kann ganz unterschiedliche Gefühle bei verschiedenen Menschen hervorrufen. Dass dies normal ist, wird durch die Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen unterstützt, die ebenso ganz verschieden erlebt werden. Die Lehrperson zeigt mit Ihrer Haltung, dass dies sein darf, indem sie beobachtet, wahrnimmt und sich mit Wertungen wie richtig und falsch zurückhält. Das dient den Schüler\*innen als Vorbild, auch selbst Empathie und Toleranz für Anderssein zu entwickeln.

### Übung

(s. V. Kaltwasser, S. 106 ff.)

Starten Sie mit der dreigliedrigen Basisübung:

1. Körperscan
2. Beobachtung des Atems ohne Bewertung
3. Aktivierungsübung

Anfangs machen Sie die Schüler\*innen mit der ungewohnten Sitzhaltung vertraut. Sie sitzen aufrecht auf dem vorderen Teil des Stuhles, beide Füße parallel auf dem Boden und die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

(Anmerkung: Dies kann für einige Schüler\*innen schon eine große Herausforderung darstellen, da bei vielen Jugendlichen die Rückenmuskulatur schwach entwickelt ist, so dass dieses Sitzen Probleme bereiten kann. Dann soll zu Beginn auch leichtes Anlehnen möglich sein.)

Geben Sie dann folgende Anweisungen:

Schließt jetzt langsam die Augen. Wie ein Scanner wanderst du jetzt durch deinen Körper. Zuerst gehst du zu deinen Füßen und spürst den Kontakt zum Boden. //  
Jetzt wanderst du weiter die Beine empor zu den Knien und dann zu der Stelle, die den Stuhl berührt. // Weiter geht es über den Po zur Wirbelsäule, die entspannt aufgerichtet ist. Du erreichst die Schultern, die locker und entspannt sind. // Auch Nacken und Kiefer sind ganz angenehm entspannt - ebenso die Stirn und die Stelle zwischen den Augen, alles ganz glatt. Der Kopf sitzt leicht auf dem Hals. Stell dir vor, dass er an einem dünnen Faden leicht nach oben gezogen wird. // Dein ganzer Körper – leicht und entspannt. //  
Jetzt achtest du auf deinen Atem. Hör ihm einmal zu, wie er kommt und geht, ein und aus – wie von selbst. Du musst gar nichts dazu tun, nichts verändern, einfach nur beobachten – auf und ab, ein und aus. //  
Wenn da andere Gedanken kommen, lass sie nur, wende dich einfach wieder deinem Atem zu, wie er ein- und ausströmt. // Ganz selbstverständlich ist er immer für dich da, Tag und Nacht. Dafür schenkst du ihm jetzt ein DANKE und ein kleines Lächeln. //  
Ruhig atmest du weiter – ein und aus. //  
Jetzt ist die Zeit, dass du dich von deinem Atem verabschiedest mit der Gewissheit, wann immer du willst, zu ihm zurückkehren zu können. Öffne langsam deine Augen, bleib still, **reibe deine Hände fest aneinander - und du bist wieder hier.** (zunehmende Dynamik in der Stimme)

Reflexion:

In der Anfangsphase sollte eine Reflexion erfolgen:

- Jeder redet nur von sich und seinen Erfahrungen.
- Es gilt das Passrecht.

Die Schüler\*innen üben sich in Selbstreflexion und im Verbalisieren ihrer Wahrnehmungen. Sie werden bemerken, wie breit die Erfahrungen gestreut sind, und wie annehmend Sie als Lehrer\*in damit umgehen.

Leiten Sie diese Phase mit einem Impuls ein:

„Wie war dieses Experiment für dich?“

Es kann mitunter auch hilfreich sein, gezieltere Fragen einzusetzen:

- „Wie ist es dir gelungen, still zu sein?“
- „Was hat dich abgelenkt?“
- Was hast du in deinem Körper wahrgenommen?“
- „Was spürst du jetzt nach der Übung?“
- ...

Schüler\*innenäußerungen können stark variieren. Es erfolgt keine Wertung, alles ist „richtig“, darf so sein, wie man es empfunden hat. Es geht um Wahrnehmungen und darum, diese in Sprache zu formen, ohne befürchten zu müssen, gemäßregelt, korrigiert oder bewertet zu werden – durchaus unüblich und somit gewöhnungsbedürftig in der Schule.

Hier folgen jetzt einige Schüler\*innenantworten und ein mögliches Eingehen darauf:  
(S. V. Kaltwasser, S. 110 ff.)

- „Ich kann einfach die Augen nicht schließen.“  
Damit du nicht allzu sehr abgelenkt wirst, richte die Augen auf die Bank oder auf einen Punkt an der Wand.“
- „Ich konnte mich nicht konzentrieren.“  
Gedanken kommen und gehen. Lass sie nur und stell dir vor, sie ziehen wie auf einer



Wolke weiter. Dann wendest du dich wieder deinem Atem zu. Manchmal hilft es, wenn du dabei denkst: Ich atme ein, ich atme aus.“

- „Es war zu laut.“  
Du merkst, wie deine Gedanken zu den Geräuschen wandern und beobachtest dann ganz bewusst wieder deinen Atem.
- „Das macht keinen Spaß. Es ist langweilig.“  
Du bewertest das, was du tust mit „Langeweile“ und lenkst deine Aufmerksamkeit dann trotzdem wieder zu deinem Atem zurück.

Bleiben Sie „am Ball“, wenn auch der Anfang vielleicht etwas holprig ist. Der „Zauber“ lässt manchmal etwas auf sich warten. Zeigen Sie Stehvermögen und Beharrlichkeit, so können sich immer mehr Kinder einlassen und nach und nach lernen sie die wohltuende Ruhe schätzen.

- ➔ Schon der Tagesstart verläuft für manche Kinder belastend. Stressige Situationen im Schulalltag kommen hinzu. Um dem zu begegnen, möchten wir Sie zur Durchführung der nächsten Übung ermutigen.

**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.