

## Achtsamkeit in der Erziehung

„Bling“. Zwei Zimbeln erklingen. „Lauschen Sie dem Ton. Schließen Sie die Augen und kommen Sie zur Ruhe. Achten Sie auf Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt.“

Ein Kongress für pädagogische Wissenschaftler, Multiplikatoren aus dem Schulbereich, Lehrerinnen und Lehrer. Eine Aula in einer Highschool in San Francisco im Februar 2007. Die Teilnehmer sind aus den USA und Kanada angereist und schließen jetzt um zehn Uhr morgens bereitwillig die Augen und folgen den Anweisungen von Dr. Amy Salzman, die den Kongress so eröffnet.

Während ich spüre, wie das Eintauchen in die Ruhe gut tut nach der hektischen Fahrt hier in einen Vorort von San Francisco, nach den üblichen Akkreditierungsformalitäten und interessanten Gesprächen, frage ich mich, wie so ein Anfangsritual auf einer Tagung von Wissenschaftlern in Deutschland wirken würde, und ich komme zu dem Ergebnis, dass es sicherlich ein Augenverdrehen gäbe oder ein unwilliges Aufstöhnen von einigen, die hier esoterische Aberrationen wittern, dass es aber doch keinen Aufstand gäbe und sich alle Teilnehmer auf diese Einstimmung sicherlich einließen.

Wenn im Juli 07 ein Kongress mit dem Thema „Wissenschaft und Spiritualität“ zur 550-Jahr-Feier der Freiburger Universität stattfand, wenn der Dalai Lama dazu eingeladen war und wenn im Veranstaltungsprogramm namhafte Wissenschaftler wie Prof. Gerald Hüther und Prof. Joachim Bauer Vorträge darüber hielten, wie wichtig Kontemplation und Achtsamkeitsübungen heute für die Erziehung sind und was die Gründe dafür sind, dann deutet diese thematische Ausrichtung auf eine Hinwendung zu Bereichen der Erziehung, die bislang in der hektischen Reaktion auf PISA vernachlässigt wurden und in ihrer Bedeutung zunehmend erkannt werden.

Bei all dem Bestreben, immer mehr Fachwissen in immer kürzerer Zeit an die Schüler zu bringen, bei all dem Optimieren, Evaluieren, Modularisieren sind wesentliche Bereiche des Lehrens und Lernens aus dem Blickfeld geraten, die derzeit von manchen Wissenschaftlern und Pädagogen wieder oder vielleicht auch erstmals auf die Agenda gebracht werden: Wie wichtig die Persönlichkeit des Lehrers für den Lernprozess ist, wie wichtig Freude und Entspannung für das Lernen sind, dass differenzierte Selbstwahrnehmung gelehrt werden kann und dass dem Körper im Lernprozess eine Schlüsselrolle zukommt, dass Stille und Langsamkeit wichtige Rahmenbedingungen im Lernprozess sind – all diese Aspekte treten derzeit bei pädagogischen Diskussionen in den Vordergrund.

Dass es überhaupt in Akademikerkreisen hoffähig geworden ist, sich mit Meditation oder fernöstlichem Wissen um Körperübungen, die dort immer schon in einen geistigen Kontext gestellt wurden, zu beschäftigen, ist interessanterweise der Tatsache zu verdanken, dass neuerdings die Hirnforschung hier mit wissenschaftlich fundierten Argumenten Absolution zu erteilen scheint. Dies wiederum zeigt, dass naturwissenschaftliche Messmethoden, wie z.B. bildgebende Verfahren offensichtlich nach wie vor mehr Akzeptanz genießen als Erkenntnisse, die ein erfahrener Pädagoge aus seiner Praxis deduziert.

Ich finde übrigens, wir sollten uns hüten, hier eine Frontstellung aufzubauen, die entlang der alten Grenzen zwischen Natur- und Geisteswissenschaften verläuft und letztlich die Descartsche Trennung zwischen Körper und Geist abbildet.

Die Erkenntnis des Hirnforschers Damasio, wie wichtig zum Beispiel Emotionen für jede einzelne unserer Handlungen sind, wie sie unsere Wahrnehmung färben und unsere Gedächtnisleistung beeinflussen, legitimiert die Wahl entsprechender Unterrichtsmethoden.

Das szenische Interpretieren kann so zum Beispiel gegen jene legitimiert werden, die diese Art der Literaturrezeption als „unwissenschaftlich“ ablehnen. „Was den Menschen umtreibt, sind nicht Fakten und Daten, sondern Gefühle und Geschichten und vor allem Menschen. „ (Spitzer, 2002, a.a.O.S. 160).

Manfred Spitzer und Gerald Hüther haben in ihren Büchern eindrucksvoll und anschaulich formuliert, wie das Gehirn funktioniert und was beim Lernen förderlich ist und was es erschwert. Sie werden auch von vielen Lehrerinnen und Lehrern begeistert rezipiert, wohl auch deshalb, weil vieles, was sie über die Arbeitsweise des Gehirns erläutern, einem erfahrenen Pädagogen schon immer intuitiv vertraut war.

Wenn wir den jüngsten Ergebnissen der Hirnforschung Beachtung schenken und sie zum Teil auch als Basis für Veränderungen in der Praxis nehmen, heißt das ja nicht, dass wir zu einem kruden Naturalismus oder Materialismus zurückkehren.

Die großen erkenntnistheoretischen Fragen bleiben weiterhin eine Herausforderung.

Zurück nach San Francisco.

Das Thema des Kongresses in San Francisco lautete „Mindfulness as a Foundation for Teaching and Learning“. Die Eintrittsvorlesung hielt Saki Santorelli, Direktor des „Center for Mindfulness“ und Professor an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts.

Zusammen mit Prof. Kabat-Zinn, der auch unter den Teilnehmern war, gründete er vor 25 Jahren das Institut, das wegweisend auf dem Gebiet der Stressforschung wurde und – ausgehend von den wissenschaftlichen Studien zur Entstehung von Stress, seiner physischen und psychischen Auswirkung auf das Individuum – ein Programm zur Stressreduktion entwickelte.

Dieses achtwöchige Programm (Mindfulness-Based-Stress-Reduction, MBSR) ist inzwischen weltweit anerkannt und erprobt. Die Teilnehmer lernen hier, in ihren Körper hineinzuspüren, Spannung wahrzunehmen, auf ihre Gefühle und ihr inneres Selbstgespräch zu achten, ohne es zu bewerten (non-judgemental awareness). Sie verpflichten sich neben dem Besuch der dreistündigen wöchentlichen Seminare in ihrem häuslichen Umfeld jeden Tag 45 Minuten der Meditation und dem Yoga zu widmen.

Das Programm wurde in klinischen Studien untersucht mit dem Ergebnis, dass bei den Probanden signifikante Veränderungen im körperlichen und psychischen Bereich eintraten: Positive Veränderungen von Blutdruck und Herzschlag, Senkung des Stress-Hormons Cortisol, Nachlassen chronischer Schmerzen, Stimmungsaufhellung.

Viele Teilnehmer des Programms berichten, dass sie besonders das Gefühl, selbstwirksam sein zu können als positiv genießen. Sie hätten gelernt, selbsttätig Spannung zu lösen und das innere Selbstgespräch positiv zu beeinflussen.

Das zunächst für Schmerzpatienten entwickelte Programm wurde zunehmend auch im außerklinischen Bereich eingesetzt, denn die Wirksamkeit bei der Stressreduktion und Prävention wurde in mehreren Studien bewiesen.

Welche Relevanz können diese Erkenntnisse nun für den schulischen Unterricht haben?

In seinem Vortrag hob Santorelli hervor, wie wichtig die Präsenz des Lehrers für den Lernprozess sei. Seine Vorbereitungen mögen noch so ausgefeilt sein, was zählt sei die Fähigkeit im Hier und Jetzt eine Beziehung zu den Schülern aufzunehmen und ein Klima der Begeisterung und Motivation zu schaffen.

Dazu gehöre, dass der Lehrer sich in einem umfassenden und differenzierten Maße seiner selbst bewusst sei. Sein Fachwissen sei natürlich unbedingt Voraussetzung, auch ein Wissen um die unterschiedlichsten Lehrmethoden – aber was den erfolgreichen Lehrer ausmache, das sei diese ganz persönliche eigene Mischung, sein Gespür für den richtigen Zeitpunkt, für den Fluss des Unterrichtsgeschehens.

Dazu bedürfe es eines Trainings der Selbsterfahrung und einer kontinuierlichen Schulung der Achtsamkeit.

Santorelli geht davon aus, dass das Training in „Mindfulness“ tägliche Meditation und Innenschau erfordert, dieser „Muskel“ müsse trainiert werden. Diese Metapher spielt darauf an, dass Meditation eine Schulung der Disziplin und eine ausgefeilte Fähigkeit zur Impulskontrolle voraussetzt, aber auch schafft. In den östlichen Traditionen des Yoga oder QiGong wird hier vom „Inneren Zeuge“ gesprochen – einer Instanz, die dem einzelnen die Freiheit der Option gibt. Dieser Schulung werde leider in der Lehrerausbildung und Lehrerfortbildung zu wenig Rechnung getragen. Im Hinblick auf die deutschen Verhältnisse stimmt das ja genauso, dabei bietet die Ausbildung von Fähigkeiten zur Entspannung, Meditation, Introspektion und Achtsamkeit eine wirksame Burn-Out-Prophylaxe und erhöht signifikant die Berufszufriedenheit der Lehrer. (vgl. Altner 2006 und Freiburger Modell – Prof. Joachim Bauer).

Für Referendare und Lehrer gibt es auch bei uns kaum institutionalisierte Angebote in dieser Richtung. Santorellis Ausführungen zur Lehrerpersönlichkeit waren gewiss nicht „neu“. Selbstreflexion des Lehrers und Supervision seiner Tätigkeit sind Standardforderungen im pädagogischen Bereich. Wo aber ist bei uns im schulischen Alltag Raum dafür und wie ernst wird in diesem Zusammenhang das Wissen um die enge Verflochtenheit zwischen Körper und Geist genommen? Basis des Programmes Mindfulness-Based-Stress-Reduction ist tägliche Meditation verbunden mit Körperübungen aus dem Yoga und eine von Prof. Kabat-Zinn entwickelte Methode „Body-Scan“, mit der man in den Körper hineinzuspüren lernt. Die enge Verbindung zwischen Körper und Geist, auf die ja die Hirnforschung immer wieder hinweist, wird bei uns erst allmählich explizit zum Thema gemacht, noch weniger wird sie produktiv praktisch genutzt.

Wieder zurück zu dem Kongress in San Francisco. Was mich fasziniert hat, war die Selbstverständlichkeit, mit der in den Arbeitsgruppen im Gespräch zwischen Lehrern und Wissenschaftlern die Notwendigkeit eines Lernens mit allen Sinnen postuliert wurde. Nun könnte man einwenden, dass auf einem Kongress mit einer solchen Themenstellung ohnehin ein in dieser Richtung sensibilisiertes Publikum zu erwarten ist, aber es hat mich überrascht, wie vielfältig die Forschung zu „Mindfulness in Education“ in den USA schon ist und wie verankert Methoden der Kontemplation, Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit im Schulalltag bereits sind. Nun kann das amerikanische Schulsystem uns gewiss in seiner Struktur nicht als Vorbild dienen, aber im Hinblick auf die Art, wie Persönlichkeitsbildung in den schulischen Unterricht integriert werden kann, könnten wir eine Reihe von Anregungen bekommen.

„Mindfulness-Based-Education“ kann übrigens als Gegenbewegung zu der von den meisten Lehrern beklagten, von Georg W. Bush angestoßenen Politik des NCLB angesehen werden: NCLB – No Child Left Behind – die Antwort der amerikanischen Regierung auf die Qualitätsmängel in der schulischen Ausbildung der USA. Während die Forderung, dass „kein Kind zurückgelassen“ werden sollte, ja sicherlich von jedem Lehrer unterschrieben werden kann, scheiden sich die Geister (man denke nur an die Reaktion auf PISA hierzulande) an der Art, wie das zu geschehen habe.

Die amerikanische Regierung sieht die Antwort in einem engmaschigen Testsystem mit Zusatzangeboten für „Underachievers“, also für Kinder, die schlecht abschneiden, einem Testsystem, das von der Grundschule (manchmal schon im Kindergarten) die Schulkarriere eines Kindes mit Tests dokumentiert.

Die Initiative „Mindfulness-based-Education“ sieht hier eine fatale Verengung des Bildungsbegriffes auf abfragbares Wissen.

„MBE legt den Fokus auf die Fähigkeit des Menschen, sich seiner selbst bewusst zu sein. Achtsamkeit (mindfulness) bezeichnet die Fähigkeit, sich seiner Gedanken und Gefühle, seiner Körperwahrnehmungen und Sinne bewusst zu sein – von Augenblick zu Augenblick – ohne zu bewerten.“ (Auszug aus den Kongressunterlagen, vgl. auch [www.mindfuleducation.org](http://www.mindfuleducation.org))

Es wurden verschiedene Ansätze vorgestellt, wie Phasen der Achtsamkeit in den Unterricht integriert werden. Allen gemeinsam ist das Ziel, dass die Schüler sich ihrer selbst bewusst werden, d.h. ihre Selbstwahrnehmung schulen, und zwar im Hinblick auf eine Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Gefühle und auch im Hinblick auf ihre Körperwahrnehmung. Um entsprechende Phasen der Stille anzuleiten, bedarf es einer Lehrerpersönlichkeit, die „am eigenen Leib“ Erfahrungen mit solchen Wahrnehmungsübungen hat. Aus Büchern kann man derlei nur schwer lernen. Es gibt in den USA Angebote der Fortbildung in diesem Bereich, die von vielen Lehrern wahrgenommen werden. Die Wirksamkeit von MBE wurde in mehreren Studien getestet und evaluiert (vgl. Link-Hinweise)

Für mich waren die Diskussionen mit den amerikanischen Kollegen auch deshalb sehr interessant, weil ich ihre Erkenntnisse mit meinen eigenen Erfahrungen vergleichen konnte, die ich im Rahmen der Erprobung meines Konzeptes „Achtsamkeit in der Erziehung“ im schulischen Bereich (Unterricht und Lehrerfortbildung) machen konnte.

Das Konzept beinhaltet QiGong-Übungen und Übungen aus MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), aber auch Phasen, in denen Schüler sich über ihre Erfahrungen austauschen und ihre Wahrnehmungen verbalisieren. Qi-Gong ist ein Oberbegriff für eine vielfältig differenzierte Übungsdisziplin aus China mit einer langen Tradition. Geistige Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit wird über das Hineinspüren in den Körper, durch das Ausführen bestimmter Bewegungen und das Achten auf den Atem erreicht.

Gerade weil hier über den Körper Einfluss auf geistige Prozesse genommen werden kann, lernen die Schüler eine Möglichkeit kennen, wie sie selbsttätig sich in einen ausgeglichenen Zustand versetzen können. Der Lehrer entscheidet, wann er diese Achtsamkeitsphasen in den Fachunterricht einbaut. Nach einer Eingewöhnungszeit genügen manchmal wenige Minuten der Stille, in denen die Schüler sich in einen aufnahmebereiten, konzentrierten und gleichzeitig entspannten Zustand versetzen.

Die regelmäßige Wiederholung der Übungsphasen verfeinert die Selbstwahrnehmung, eröffnet das Gespür für Spannung und Entspannung und bahnt so den Weg zur Selbstkompetenz. Schüler merken eher, was ihnen gut tut und was ihr Wohlbefinden beeinträchtigt.

Auf diese Weise sind solche Achtsamkeitsphasen im Unterricht Prävention im besten Sinne. Die Ausbildung der Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, erhöht die Selbstreflexion und schafft im Gehirn synaptische Verbindungen und habitualisiert so diese Haltung des Beobachtens. Die Achtsamkeitsphasen wirken dann über die direkte Übungszeit hinaus. Die Schüler lernen so auch, nicht jedem Impuls gleich nachzugeben. Sie bekommen die Option zu wählen, wie sie sich verhalten wollen.

Insofern können solche Achtsamkeitsphasen auch gewaltpräventiv sein.

Wenn der Schüler lernt, seinen Ärger wahrzunehmen, dann muss er nicht gleich losschlagen, sondern kann andere Wege der Auseinandersetzung wählen.

Die permanente Reizüberflutung, der Schüler ausgesetzt sind und der sie sich aussetzen, oft gepaart mit motorischer Passivität verhindert geradezu die Ausbildung einer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit und das selbsttätige Erschaffen innerer Bilder. Insofern gedeiht auf dem Boden der Achtsamkeit auch die Kreativität und die Schulung der ästhetischen Kompetenz.

Die Fähigkeit zu Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion kann „trainiert“ werden, sie kann aber auch verkümmern, wenn sie nicht geschult wird. In seinem jüngsten Buch „The Mindful Brain“ (New York 2007) erläutert der Neurologe und Psychiater Dan Siegel, welche Auswirkungen Übungen zur Achtsamkeit auf die Entwicklung des Gehirns und die Ausbildung von Fähigkeiten wie Impulskontrolle, Selbstverantwortung und Empathie haben.

Nils Altner hat in seiner umfassenden Dissertation „Achtsamkeit und Gesundheit – Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik“ einen weiten Bogen gespannt und unter anderem die Bedeutung von Achtsamkeit für die Persönlichkeitsentwicklung ausführlich untersucht. Es bleibt zu wünschen, dass für Forschungsprojekte auf diesem Gebiet Mittel bereitgestellt werden und dass erkannt wird, wie bereichernd eine in den Unterricht integrierte Achtsamkeitsschulung für Lehrer und Schüler ist.

Eine Auswahl an Literatur zum Thema:

**Nils Altner**

Achtsamkeit und Gesundheit, Immenhausen 2006

**Bauer, Joachim**

Lob der Schule, Hoffmann und Campe, Hamburg 2007

Das Gedächtnis des Körpers, München 2004/2007

**Bühler/Heppekausen**

Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme,  
in: Gesundheitsförderung konkret, BzGA, Band 6, Köln 2005

**Damasio, Antonio R.**

Descartes' Error, NY 1994

Der Spinoza-Effekt, List, Berlin 2005

**Hüther, Gerald**

Die Macht der inneren Bilder, Göttingen 2006

**Hurrelmann, Klaus**

Gewalt an Schulen, Weinheim, Beltz 2007

**Kabat-Zinn, Jon**

Gesund durch Meditation, (1991, 2006) Otto Barth Verlag,

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (1999) Buch-CD,

Zur Besinnung kommen, Arbor Verlag, 2006

Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, In

Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, dgvt-Verlag. 2004

**Kaltwasser, Vera**

Der sanfte Weg zum Nichtrauchen (Achtsamkeit und QiGong in der Raucherentwöhnung),  
Knaur 2002/2005

QiGong in der Schule, in: Schule und Gesundheit, Zeitschrift des Hessischen Kultusministeriums, 2004

**Santorelli, Saki**

Zerbrochen und doch ganz: Die heilende Wirkung der Achtsamkeit, Freiamt 2006

**Manfred Spitzer**

Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Heidelberg 2002

Selbstbestimmen, 2004

**Siegel, Dan**

The Mindful Brain, NY 2007

**Stoehase, Dorit**

Stressbewältigung durch QiGong, Immenhausen 2006

**Winston, Diana**

Wide Awake (ein Leitfaden zum Meditieren für Teens), erscheint bei Fischer im September 07 unter dem Titel „Siddharta wird erwachsen“

**Vera Kaltwasser (Oberstudienrätin, Theaterpädagogin, Ausbildung in QiGong, Weiterbildung in Psychodrama (Moreno-Institut, Stuttgart) und in MBSR bei Kabat-Zinn und Saki Santorelli (Omega Institute, USA)**