

## **„Achtsamkeit in der Schule“ – Peter Schipek im Gespräch mit Vera Kaltwasser**

Sind Körper, Geist und Gefühl in Einklang, lernt es sich leichter – diese Erkenntnis bestätigen Erziehungswissenschaftler wie Klaus Hurrelmann, Psychologen und Hirnforscher wie Gerald Hüther. Vera Kaltwasser hat daraus praktische Konsequenzen für den Unterricht gezogen: In ihrem Buch beschreibt sie, wie sich Entspannungsübungen wie QiGong u. a. so in den Unterricht einfügen lassen, dass die Lernbereitschaft, die Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz der Schüler signifikant erhöht werden. Vera Kaltwasser stellt in ihrem Buch ein Konzept vor, wie Jugendliche ihre Selbstwahrnehmung verfeinern und die Fähigkeit der Selbstwirksamkeit ausbilden können, so dass sie ihre Aufmerksamkeit besser lenken und ihre Kreativität entfalten können. Es lässt sich – ab der 5. Klasse – aber auch schon in der Grundschule nahtlos in den Unterricht einfügen. Mit einfachen Übungen der Selbstwahrnehmung über QiGong-Übungen und Phantasie Reisen werden die Schüler zu Forschern in eigener Sache und sie lernen, das Steuer ihrer Persönlichkeit selbst in die Hand zu nehmen.

*Peter Schipek:*

„Achtsamkeit“ – in den letzten Jahren ein Schlagwort unter psychologisch interessierten Menschen. In unserer Alltagssprache ist das Wort „achtsam“ kaum noch gebräuchlich – außer in der negativen Form „unachtsam“. Was bedeutet Achtsamkeit? Worin besteht die Essenz der Achtsamkeit?

*Vera Kaltwasser:*

Ja, schade, dass das Wort „achtsam“ im Alltagsgebrauch kaum mehr zu hören ist, vielleicht auch deshalb, weil es scheint, dass die Haltung der Achtsamkeit kaum zu vereinbaren ist mit dem hektischen Alltag, in dem eine Armada von Außenreizen auf uns einstürmt und in schneller Abfolge Entscheidungen von uns verlangt werden. Nicht umsonst lockt „Achtsamkeit“ derzeit fast als das Zauberwort – in Erinnerung an Eichendorffs Vers – („*Und die Welt hebt an zu singen, Triffst du nur das Zauberwort*“), aber von Achtsamkeit nur zu reden reicht nicht. Die Haltung der Achtsamkeit bedarf eines Verhaltens. Sie erschließt sich immer konkret im gegenwärtigen Augenblick und umfasst Körper, Gedanken und Gefühle. Achtsamkeit bedient sich der sinnlichen Wahrnehmung, aber sie ist nicht nur rezeptiv („aware“), sondern aktiv, be-achtend, be-obachtend („mindful“). Achtsamkeit bedarf unserer Fähigkeit zum Selbst-Bewusstsein, zum Gewährwerden des eigenen Fühlens und Denkens, ohne es zu bewerten. Und diese Fähigkeit kann gelernt werden – angefangen mit der Übung, sich des Atems bewusst zu werden, in den Körper hineinzuspüren, seinen Gedankenstrom zu beobachten, ohne ihn zu bewerten, Gefühle und ihre Repräsentation im Körper wahrzunehmen bis hin zu Visualisierungen. Außerdem können einfache Übungen aus dem QiGong gerade im Hinblick auf die Spannungsregulation sehr hilfreich sein. In meinem Buch habe ich entsprechende Übungen genau beschrieben und konkret erläutert, wie damit zu arbeiten ist.

*Peter Schipek:*

In Ihrem Buch „Achtsamkeit in der Schule“ schaffen Sie es, die jüngsten Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Psychologie mit konkreten Konzepten zu verbinden. Welche neurologischen und psychologischen Erkenntnisse gibt es denn über die Wirkung der Achtsamkeit?

*Vera Kaltwasser:*

Das von Prof. Kabat-Zinn konzipierte 8-Wochenprogramm „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ wurde seit dem Ende der 70er Jahre in seiner Wirkung mit einer Vielzahl von Studien beforscht. Mehr als 50 Forschungsstudien zeigen, dass die Haltung der Achtsamkeit bei ganz verschiedenen Formen von Stress wirksam ist. Die Forschung zeigt, dass etliche körperliche und psychische Stresssymptome reduziert werden und dass die allgemeine Lebensqualität und das Wohlbefinden der Kursteilnehmer verbessert werden. ([www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm))

In jüngster Zeit wurden im Rahmen der Psychotherapie achtsamkeitsbasierte kognitive Methoden entwickelt und erforscht. Daniel J. Siegel mit seinem Buch „The mindful brain“ wäre hier zu nennen, in dem ausführlich dargestellt wird, wie die Wirkungen kontemplativer Übungen neurologisch und psychologisch zu erklären sind.

Prof. Siegel leitet das „Mindfulness Awareness Research Center“ an der Universität Los Angeles. Dort wurden auch Studien zu „Mindfulness in Education“ durchgeführt, die ergaben, dass Kinder und Jugendliche, die regelmäßig achtsamkeitsbasierte Übungen praktizieren, länger aufmerksam sein können, eine höhere Impulskontrolle haben, weniger unter Stimmungsschwankungen leiden und generell zufriedener sind. Besondere Erfolge haben Achtsamkeitsphasen auch in der Behandlung von ADHD.

Links dazu: [www.MARC.ucla.edu](http://www.MARC.ucla.edu), [www.InnerKids.org](http://www.InnerKids.org),

*Peter Schipek:*

Achtsamkeit ist lernbar – ein Zitat aus dem 3. Kapitel:

*„Wenn Kabat-Zinn davon spricht, dass die Kraft des Konzeptes der Achtsamkeit in seiner praktischen Umsetzung und Anwendung liegt, dann deutet er darauf hin, dass diese Haltung erlernbar ist und sich erst in der Übung völlig erschließt.“*

Lohnt es sich denn überhaupt zu trainieren?

Wenn ich zweimal die Woche ins Fitness-Studio gehe, dann sehe ich, wie meine Muskeln stärker und die Fettpolster kleiner werden. Wie ist das aber mit der Achtsamkeit?

Was kann ich davon erwarten?

*Vera Kaltwasser:*

Ich erinnere mich daran, wie Kabat-Zinn während der Ausbildung in „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ zu uns Teilnehmern oft den Satz sagte: „This muscle has to be trained“ – und damit meinte er scherzhaft den „Muskel der Achtsamkeit“. Ich will jetzt hier nicht darauf eingehen, welche neurologischen Veränderungen bei Menschen, die regelmäßig meditieren oder z.B. QiGong oder Yoga praktizieren geschehen. (Dazu gibt es interessante Veröffentlichungen).

Aus meiner eigenen Entwicklung und aus dem Gespräch mit Seminarteilnehmern weiß ich, dass eine formale regelmäßige Praxis von kontemplativen Übungen Kreise im Alltag zieht.

Die Selbstwahrnehmung verfeinert sich, wir nehmen Körper und Geist differenzierter wahr und es gelingt uns immer besser, nicht Spielball unserer Emotionen und körperlichen Prozesse zu werden. Ein kleines Beispiel: Sie stehen vor der Kasse im Supermarkt. Sie sind wieder in der „falschen Schlange“, es geht nicht voran. Sie merken, wie sie ungeduldig die Schultern hochziehen, Sie spüren ihren Ärger über die langsame Kassiererin.

Ihre Übung in der Haltung der Achtsamkeit ermöglicht ihnen, die Rolle eines interessierten Beobachters einzunehmen. Indem sie sich ihrer Gefühle und Wahrnehmungen bewusst werden, sie beobachten, verändern diese sich schon. Sie können die Schultern entspannen und vielleicht verändert sich ihr Ärger, wenn Sie sehen, wie sehr sich die Kassiererin anstrengt, alles richtig zu machen.

Indem sie den Ärger bewusst wahrnehmen, bekommen sie die Wahl. Wollen Sie ihn noch mehr anheizen und vielleicht lautstark ihren Unmut kundtun oder nehmen Sie diesen Augenblick des Wartens als Chance, Mitgefühl zu entwickeln, in den Körper zu spüren, innere Ruhe einkehren zu lassen. Das ist vielleicht ein profanes Beispiel, aber es zeigt, dass Achtsamkeit Freiheit gewährt, weil man lernt, aus eingefahrenen Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern auszusteigen, und zwar zunächst nur dadurch, dass man sie überhaupt einmal wahrnimmt.

Sie fragen: „Was kann ich davon erwarten?“

Sie nehmen deutlicher wahr, sie beobachten sie und bekommen die Wahl!  
Sie erkennen die ausgetretenen Wege, die sie schon so gut kennen und immer wieder beschreiten.  
Ganz spielerisch und abenteuerlustig können Sie ausprobieren, aus dem Auto-Piloten auszusteigen, wie Kabat-Zinn es formuliert, und das Steuer selbst in die Hand zu nehmen .

*Peter Schipek:*

Gehetzte Lehrer, gehetzte Schüler. „Der Stoff muss durchgenommen, der Lehrplan erfüllt werden“. Alles muss schnell gehen. In vorgeschriebener Zeit, im Dreiviertel-Stunden-Takt.  
„Achtsamkeit in der Schule“. . .  
. . . woher sollen wir die Zeit nehmen? Die Frage von Lehrerinnen und Lehrern.  
Was raten Sie Ihren Kollegen?

*Vera Kaltwasser:*

Da treffen Sie den Nerv! Wer täglich als Lehrerin oder Lehrer den ganz normalen Wahnsinn eines Schulalltags bewältigen muss, den ärgert vielleicht so ein Ansinnen, „auch noch“ Achtsamkeitsphasen in den Unterricht integrieren zu sollen. Die Bedingungen an den Schulen haben sich in den letzten Jahren verschlechtert und es wird in den Medien auch breit darüber berichtet.  
Dass Lehrer „faule Säcke“ sind, das würde sich heute kein Politiker mehr sagen trauen. Es gibt Studien zur Lehrgesundheit, die zeigen, wie hoch die Anforderungen sind, die Lehrer täglich zu bewältigen haben. Strukturelle Veränderungen sind dringend nötig und müssen politisch durchgesetzt werden. Das ist ein – wie wir immer wieder erfahren müssen – steiniger Weg, auch weil parteipolitische Interessengegensätze oft paralysierend wirken, so dass konkret nichts geschieht, oder weil blinder Aktionismus Veränderungen anstößt, die nicht durchdacht sind oder nicht nachhaltig begleitet werden.  
Diese äußeren Stressoren in Gestalt unzulänglicher Lernbedingungen lassen sich nicht einfach von einem Tag auf den anderen abschaffen, aber warum nicht einmal die innere Stressoren in den Blick nehmen, die mindestens genauso gravierende Auswirkungen auf unsere Gestimmtheit haben. Hier kann die Kultivierung einer Haltung der Achtsamkeit ihre Wirkung entfalten. Eine Menge Stress entsteht durch unsere Einstellung. Grüblerische Gedankenspiralen und angstbesetzte Erwartungen können uns in einen inneren Dauerstress führen, der dazu führt, dass wir in einer permanenten Habt-acht-Stellung überall Angriff wittern und selbst auch entsprechende Signale aussenden.  
Gerade die jüngsten Forschungsergebnisse aus Neurologie und Psychologie zeigen, wie viel Einfluss eine gelassene und angstfreie innere Haltung auf das körperliche Wohlbefinden hat, und wie andererseits die Fähigkeit, sich körperlich zu entspannen zu einer guten Stimmung führen kann. Wer die Haltung der Achtsamkeit für sich schätzen gelernt hat, dem gelingt es auch, Schüler dafür zu begeistern, Forscher in eigener Sache zu werden.  
Und wer einmal erlebt hat, wie anrührend es ist, wenn eine Klasse gemeinsam in Ruhe und Stille verweilt, der merkt, dass diese Zeit – seien es auch nur fünf Minuten – eine Investition ist, die sich in Qualität auszahlt. In meinem Buch beschreibe ich ja, wie es gelingen kann, ohne großen Aufwand aber mit großer Wirkung das Potential der Stille und Selbstbesinnung zu nutzen.

*Peter Schipek:*

Die Schule von heute konzentriert sich auf das „Wesentliche“ – will „Stoff vermitteln“. Das hat zur Folge, dass die schulische Ausbildung den individuellen Unterschieden der Kinder immer weniger Rechnung trägt.  
Wie können Lehrerinnen und Lehrer lernen, achtsam auf die Schüler einzugehen?  
Achtsam auf die grundlegenden individuellen Besonderheiten oder Verarbeitungsfähigkeiten, die das Lernen überhaupt erst ermöglicht?

*Vera Kaltwasser:*

Heute wird ja in der pädagogischen Diskussion oft von der Notwendigkeit einer Kompetenzorientierung gesprochen. Wenn ein Schüler klar weiß, welche Kompetenzen er braucht, dann kann er ermessen, wo seine ganz spezifischen Defizite liegen, und ihm werden Wege aufgezeigt, wie er diese Lücken schließen kann.

In den Achtsamkeitsphasen, die in den Unterricht eingeflochten werden, geht es um den Erwerb einer differenzierten Selbstkompetenz. Diese Selbstkompetenz führt dazu, dass die Schüler ihre ganz individuellen Ausprägungen erfahren. Sie erleben, welche ganz individuellen äußeren und inneren Stressoren es in ihrem Leben gibt. Und sie erfahren, wie sie damit umgehen können, so dass sie ihren Emotionen nicht mehr ausgeliefert sind, sondern sie aktiv regulieren können. Der Lehrer hat Fachwissen zu vermitteln, aber er ist immer auch Pädagoge, Begleiter des Prozesses der Persönlichkeitsentfaltung.

*Peter Schipek:*

„Angstgegner Mathe! Opfer: Anja“ – aus einem Kapitel Ihres Buches.

Viele Schulbedingungen machen Schülern Angst. Auch Schulstrukturen selbst enthalten Elemente der Angst. Das sind keine förderlichen Voraussetzungen. Wie soll sich da Achtsamkeit entwickeln? Was müssen wir in diesem Bereich an unseren Schulen ändern?

*Vera Kaltwasser:*

Angst und Stress sind die großen Lernverhinderer. Gerald Hüther und Manfred Spitzer haben in ihren Büchern eindrücklich erläutert, wie eng der Lernerfolg an ein entspanntes Lernklima und an eine durch Freude und Wissbegier bestimmte Motivation des Schülers ist.

Wenn ich daran denke, dass ich in der Grundschule noch mit einem Bambusstock geschlagen wurde, weil ich beim Rechnen einen Fehler machte, so scheint dies eine Szene aus grauer Vorzeit. Die Zeiten der „Schwarzen Pädagogik“ sind zum Glück vorbei und Lehrerinnen und Lehrer wissen um die fatalen Konsequenzen des Lernens in einem Klima der Angst.

Heute kommen Angst und Stress subtil daher, sind oft gar nicht zu erkennen, denn sie sind getarnt, sei es dass die Eltern Misserfolge mit Liebesverlust quittieren, oder Zuwendung an Leistung koppeln, sei es dass zum Beispiel bei Oberstufenschülern die großen gesellschaftlichen Themen wie Arbeitslosigkeit und Leistungsdruck auf die konkrete Unterrichtsebene durchschlagen.

Wie ein schleichendes Gift wirken die angstvollen Gedankenspiralen: „Werde ich diese Klausur besser schreiben als die letzte? Werde ich mich diesmal trauen, mich zu melden?

Warum lachen immer alle, wenn ich etwas sage?“ Diese inneren Selbstgespräche wahrzunehmen und sie unterbrechen zu lernen, das ist eine wichtige Qualifikation.

Hier wird Selbstkompetenz zur Selbstwirksamkeit. Wer ab der fünften Klasse gelernt hat, sich mit sich selbst zu befreunden, die eigenen Stress-Auslöser zu identifizieren und sie zu entschärfen, der hat auch ein Rüstzeug fürs Leben bekommen, mit dem er selbstbewusst und vertrauensvoll auch in schwierigen Zeiten seinen Weg beschreiten kann.

Dieses Rüstzeug besteht aber gerade nicht, in rein kognitiven Strategien, sondern in dem Erwerb von Fähigkeiten, die der Ganzheitlichkeit des Menschen Rechnung tragen.

Nicht nur der Geist bedarf der Schulung, sondern auch der Körper.

Es wäre schon viel gewonnen, wenn in der Lehrerausbildung mehr Gewicht auf den Bereich der Persönlichkeitsbildung gelegt würde. Selbsterfahrung und Selbstreflexion des Lehrenden sind tragende Voraussetzungen für einen gelingenden Unterricht und gleichzeitig die beste Burn-Out-Prophylaxe. Wer „am eigenen Leib“ schon in der Ausbildung erfahren hat, wie wirksam kontemplative Übungen sind, der wird dieses Wissen mit der Zeit verkörpern und authentisch den Schülern weiter geben können. Gleichzeitig wäre zu wünschen, dass all die Bereiche, in denen die Schüler sich erproben und ausdrücken können, im Lehrplan mehr Gewicht fänden: Darstellendes Spiel, Kunst, Musik, Kreatives Schreiben.

Aber ich möchte nicht schließen, mit dem Hinweis auf einen Mangel. Es gibt an unseren Schulen so viele engagierte Lehrerinnen und Lehrer, die mit Begeisterung unterrichten und es verstehen, den Funken der Wissbegier und Lernfreude bei den Schülern zu entzünden und es gibt auch schon

viele, die in ihrem Unterricht mit kontemplativen Methoden arbeiten, weil sie erleben, wie wohltuend und wirksam so eine Arbeit ist. Sie schult die Präsenz und Kreativität der Schüler. Auf diesem Boden können Persönlichkeiten gedeihen, die Mut haben, sich auszudrücken und der Welt mit ihrer ganz eigenen Mischung zu bereichern.

*Peter Schipek:*

Schon Maria Montessori beklagte, dass die Stille im menschlichen Leben und in der Schule fehle. Sie führte eine „Lektion des Schweigens“ in den Unterricht ein. Hinein ins Abenteuer der Achtsamkeit. Wie, womit sollen wir beginnen?

*Vera Kaltwasser:*

Ich tue mich schwer mit dem Wort „sollen“. Wenn es mir gelingt, dass mein Buch den einen oder anderen Lehrer neugierig darauf macht, selbst die Haltung der Achtsamkeit zu kultivieren oder unter Anleitung zu erlernen, um dann im Unterricht seine Schüler damit bekannt zu machen, dann freut mich das.

Oder wenn Lehrerinnen und Lehrer, die selbst schon längst diesen Weg gehen, ermutigt werden, auch die Schüler dafür zu begeistern, dann freut mich das auch.

Ich will damit sagen, dass dieses Abenteuer nur gelingt, wenn es aus dem Wollen entspringt.

Es wäre schön, wenn Kolleginnen und Kollegen, die mit Übungen aus meinem Buch gearbeitet haben oder selbst ähnliche Methoden entwickelt haben, mit mir Kontakt aufnehmen.

Und Dank an Sie, Herr Schipek. Sie haben mit diesem Ort im Internet eine wunderbare Plattform geschaffen für alle geschaffen, denen das Lehren und Lernen am Herzen liegt.

Frau Kaltwasser – herzlichen Dank für das Gespräch.

Vera Kaltwasser: Oberstudienrätin, Theaterpädagogin - seit 1978 Lehrerin, seit 1998 in der Lehrerfortbildung tätig. Ausbildung in QiGong (Kassenzulassung), Weiterbildung in Psychodrama (Moreno-Institut, Stuttgart) und in MBSR bei Kabat-Zinn und Saki Santorelli (Omega Institute), zertifiziert für Lehrercoaching nach dem Freiburger Modell (Prof. Joachim Bauer).

Autorin zahlreicher Artikel zum ganzheitlichen Lernen, mehrere Buchpublikationen, zahlreiche Rundfunkfeatures für den Hessischen Rundfunk. Sie lebt und arbeitet in Frankfurt.

## **Achtsamkeit in der Schule**

### ***Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration***

Wie aus einer Haltung der Achtsamkeit heraus sich die Selbstwahrnehmung von Schülerinnen und Schülern verfeinert und ihre Selbstkompetenz sich erhöht, das erläutert Vera Kaltwasser in diesem Buch. Von den jüngsten Erkenntnissen der Hirnforschung und der Psychologie über das enge Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Gefühlen spannt die Autorin den Bogen zu praktischen Konsequenzen für den Unterricht.

Erstmals wird hier ein prozessorientiertes Konzept vorgestellt, das die Kraft der Stille und der Selbstbesinnung für Kinder und Jugendliche erschließt. Die Schüler werden zu Forschern in eigener Sache und lernen, wie sie selbsttätig Stress bewältigen und innere Anspannung lösen können. Die Achtsamkeitsphasen, in denen auch mit Übungen aus dem QiGong gearbeitet wird, lassen sich nahtlos und mit geringem Aufwand in den Schulalltag einflechten.

Ab der fünften Klasse (aber auch schon in der Grundschule) bis zum Abitur kann die Schulung der Achtsamkeit entscheidend zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen.

[Beltz-Verlag](#)