

Vera Kaltwasser

PÄDAGOGIK

# Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule

Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit  
als Basis von Bildung



**BELTZ**

Kaltwasser

**Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule**



Vera Kaltwasser

# Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule

Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit  
als Basis von Bildung

**BELTZ**

*Vera Kaltwasser* ist Gymnasiallehrerin, Theaterpädagogin, Coach, Autorin und in der Lehrerfortbildung tätig. Sie ist ausgebildet in Qigong, Psychodrama und MBSR. Informationen zu Seminaren und zu Ausbildungen zu AISCHU, zu »Achtsame Acht Wochen« etc. unter: [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de)

Passwort Downloadmaterialien: VeKaAcht

Dieses Buch ist auch als Printausgabe erhältlich  
(ISBN 978-3-407-62977-7).

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen  
und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2016 Beltz Verlag · Weinheim und Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Heike Gras  
Herstellung und Satz: Michael Matl  
Innenillustrationen: S. 79, 249 © kaipity, Fotolia; S. 85, 102, 251 Oliver Melzer  
Umschlagabbildung: © Tim Cainey/Alamy, mauritius images  
Reihengestaltung: glas ag, Seeheim-Jugenheim  
Umschlaggestaltung: Michael Matl

E-Book

ISBN 978-3-407-29477-7

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1. Bildung als Eigensinn</b> .....	16
1.1    Erfahrungsorientierung.....	17
1.2    »Der Körper als Bühne von Gedanken und Gefühlen«.....	19
<b>2. Der achtsame Umgang mit der Achtsamkeit</b> .....	21
2.1    Erfahrungswissen und evidenzbasierte Forschung.....	21
2.2    McMindfulness – Das Geschäft mit der Achtsamkeit.....	22
2.3    Aspekte der Achtsamkeit.....	24
<b>3. Relevante Forschungsaspekte</b> .....	28
3.1    Aufmerksamkeitssteuerung.....	29
3.2    Selbstregulation – Impulskontrolle.....	30
3.3    Beziehung, Bindung, Mitgefühl, Freude.....	38
<b>4. Achtsamkeit lehren</b> .....	46
4.1    Die Bedeutung der persönlichen Praxis.....	46
4.2    Keine Abkürzung und »Start small!«.....	48
4.3    AISCHU – Achtsamkeit in der Schule.....	49
<b>5. Hinein ins pralle Schulleben – Erste Schritte</b> .....	51
5.1    »Mit mir nicht!« – Widerständen begegnen.....	52
5.2    »Mit mir gerne!« – Gleichgesinnte finden.....	53
5.3    Die Anschlussfähigkeit aufzeigen – Synergien nutzen.....	54
5.4    Achtsamkeit als Teil der Schulkultur und der Elternarbeit.....	54
5.5    Anschlussfähigkeit an schon vorhandene Projekte im Schulalltag.....	56
5.6    Auswahl der Lerngruppe.....	57
<b>6. Auftakt und Motivation</b> .....	60
6.1    Vom Zauber des Stehens.....	60
6.2    Stundenbeginn im Sitzen.....	65

<b>7. Forschen in eigener Sache –</b>	
<b>Der »Eigenmacht« des Körpers auf der Spur</b> .....	67
7.1 Das Forschungsfeld abstecken – Erfahrungen austauschen.....	68
7.2 Forschungsexperimente I – Wer bestimmt hier eigentlich?.....	71
7.3 Forschungsexperimente II – Wie wahr ist unsere Wahrnehmung?.....	76
<b>8. Psychoedukation</b> .....	83
8.1 Bühne frei für Rita und Rüdiger Brainie!.....	83
8.2 Die Stressantwort des Organismus und bewusste Impulskontrolle.....	90
8.3 Persönliche Bewertungen – Somatische Marker.....	95
8.4 Warum wir uns oft ausgeliefert fühlen – Die Bedeutung des Limbischen Systems.....	97
8.5 »Es in der Hand haben!« – Ein Modell für alle Altersstufen.....	101
8.6 Die drei »F«: Fight/Flight/Fun – Psychoedukation für die Oberstufe.....	102
<b>9. Abenteuer Atem</b> .....	109
9.1 WAWI zum Atem – Wahrnehmen und Wissen.....	110
9.2 Atembeobachtung.....	113
9.3 Mini-Bodyscans – HAWA und FUWA.....	117
9.4 Die Bedeutung des Rückholvorgangs.....	118
9.5 Was tun mit »Störenfrieden«?.....	120
9.6 Übungshäufigkeit.....	123
9.7 Mentale Vorbereitung auf das Unterrichtsthema.....	124
9.8 Konzentrationübung vor der Klassenarbeit.....	125
<b>10. Körperhaltung, Mimik, Emotionen</b> .....	127
10.1 Hinführung.....	129
10.2 FREEZE – Impulskontrolle auf der Bühne.....	131
10.3 Von außen wahrnehmbare Anzeichen von Angst, Wut und Freude.....	133
<b>11. Achtsames Bewegen</b> .....	139
11.1 Mut zur Langeweile.....	139
11.2 Im Lot stehen.....	141
11.3 Der Energie-Ball.....	143
11.4 Lianen unter Wasser.....	144
11.5 Der weite Horizont.....	146
11.6 Die Freude-Übung.....	147
11.7 Abschluss-Übung.....	149

<b>12. Die Innenwelt wahrnehmen</b> .....	150
12.1 Zugang über den Atem und das Achtsame Bewegen .....	151
12.2 Zugang über die Gedanken.....	152
12.3 Mein persönliches »rotes Tuch« .....	155
12.4 Das Gedankenkarussell.....	161
<b>13. Einfluss nehmen, aber wie?</b> .....	164
13.1 Das Gedankenkarussell anhalten .....	164
13.2 Den inneren Detektiv zu Rate ziehen.....	165
<b>14. Die persönliche Haltung erkunden</b> .....	171
14.1 Die negative Verzerrung.....	171
14.2 Die positive Verzerrung.....	173
<b>15. Freude als Ressource</b> .....	176
15.1 Freudi wird befördert.....	177
15.2 Übungssequenz zum Gefühl der Freude .....	179
15.3 Freude – Von der Bewegung zum Gefühl und zurück.....	182
<b>16. »Self-Compassion«</b> .....	189
16.1 Der »Diskrepanz-Monitor« oder die Falle der Selbstoptimierung .....	189
16.2 Wie wäre es, wenn alles so sein dürfte, wie es ist?.....	190
16.3 Wissenswertes zum Thema »Self-Compassion« .....	198
<b>17. »Compassion« – Mitgefühl</b> .....	201
17.1 »Lieblingsmensch« .....	201
17.2 Meditation der liebenden Güte – »Metta«.....	202
17.3 Mitgefühl mit »Feinden«?.....	204
<b>18. Der Achtsame Dialog</b> .....	206
18.1 Das Gegenüber wählen.....	208
18.2 Platz- und Themenwahl.....	210
18.3 Den Achtsamen Dialog führen.....	211
<b>19. Die weitgestellte Wahrnehmung</b> .....	218
19.1 Muße und Kreativität.....	218
19.2 Bildergalerie – Nicht anfassen!.....	219
19.3 Der zweite Blick.....	221

<b>20. Achtsames Schreiben</b> .....	224
<b>21. Achtsamer Alltag</b> .....	227
21.1 Achtsamer Umgang mit dem Smartphone.....	227
21.2 Achtsamer Umgang mit Gewohnheiten.....	230
<b>Ausblick</b> .....	232
<b>Danksagung</b> .....	233
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	235
<b>Übersicht über die Übungen, Aufgaben und Geschichten und Downloadmaterialien</b> .....	239
<b>Kopiervorlagen</b> .....	247
Kanisza-Dreieck.....	248
Kippfigur.....	249
Necker-Würfel.....	250
Schematischer Aufbau des Gehirns.....	251

## Vorwort

Als ich gebeten wurde, das Vorwort für dieses Buch zu schreiben, habe ich ohne zu zögern und aus vollem Herzen zugesagt. Das hat damit zu tun, dass ich mit Vera Kaltwassers langjähriger Arbeit im Zusammenhang mit der Entwicklung des erfahrungsbasierten Programms »Achtsamkeit in der Schule« (AISCHU) mittlerweile bestens vertraut und von ihrer Arbeit sehr beeindruckt bin. Wir haben sowohl vor einigen Jahren in Bad Tölz am »Generation Research Program« (GRP) der Ludwig-Maximilians-Universität München als auch letztes Jahr mit anderen Methoden mit meinen Studierenden an der Hochschule Coburg im Rahmen unseres Studiengangs Integrative Gesundheitsförderung das AISCHU-Programm an der Frankfurter Elisabethenschule systematisch evaluiert. Als ich dann das Manuskript las, hat mir neben dem verständlichen und altersgruppengerechten didaktischen Ansatz – der sowohl auf einem soliden pädagogischen als auch neurowissenschaftlichen Fundament beruht – vor allem die Tatsache imponiert, dass ein konstruktiv-kritischer Blick auf die in den letzten Jahren zunehmende Popularisierung der Achtsamkeit geworfen wird. Denn obwohl – oder gerade weil – die Entwicklung und gesellschaftliche Akzeptanz von Achtsamkeit in den letzten Jahren rasant verlaufen ist, liegt in der zunehmenden Popularisierung von Achtsamkeit auch ein nicht zu unterschätzendes Risiko der Funktionalisierung. Dies ist genau dann der Fall, wenn man Achtsamkeit »nur« als eine wirksame Methode fehldeutet, Schüler/innen ebenso wie Lehrer/innen im Sinne der Leistungsoptimierung durch eine Art von »Bewusstseins-Tuning« resilienter und effizienter zu machen. Diese verkürzte Sicht verkennt nämlich das inhärente Potenzial von Achtsamkeit, die Wahrnehmung und Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber so zu schulen, dass ein anderer, bewusster, gesünder und vermutlich auch gerechterer Umgang mit sich selbst und anderen Lebewesen resultieren kann.

Dass diese achtsamere Veränderung der inneren und äußeren Wahrnehmung nicht nur für das Individuum wohltuend, sondern auch für das gemeinschaftliche Miteinander förderlich ist, legen viele wissenschaftliche Studien nahe. Ohne Zweifel berührt dieser Aspekt auch die Frage, wie ein Individuum mit Stress, Belastung oder Schwierigkeiten umgeht. Doch die mit und über Achtsamkeit angesprochene Dimension ist tiefer und klingt von ihrer Natur her existentieller an. Denn das Thema Achtsamkeit berührt immer die Frage, wie sich der Einzelne, der Achtsamkeit einübende Mensch – im Sinne der *conditio humana* – zu sich selbst und seinem Leben stellt und welchen Sinn er daraus zu ziehen vermag. Vermutlich ist in dieser tieferen, existentiell anklingenden Dimension – auch über die evolutionsbiologische Sicht hinaus – die Antwort auf die Frage zu finden, warum die Schulung emotionaler Kompetenz über introspektive und meditative Verfahren eine kulturanthropologische Konstante darstellt, die über alle Kulturen und alle Zeiten von Menschen praktiziert wurde.

Es ist naheliegend, dass die Vermittlung von Bewusstseinskompetenzen – natürlich in einer weltanschaulich neutralen und nicht religiös-konfessionell konnotierten Form, denn Achtsamkeit ist eben kein Religionsersatz – im Kinder- und Jugendalter viele Vorteile für das spätere Leben bieten kann. Gerade die Schule scheint dafür ein vielversprechendes Setting darzustellen, weil hier Kindern und Jugendlichen in einem aus entwicklungspsychologischer Sicht wichtigen Zeitfenster neben kognitiver Sach- und Fachvermittlung auch emotionale Lebens- und Kooperationskompetenzen beigebracht werden können. Für die Vermittlung von emotionalen Kompetenzen ist aber die gelebte Authentizität der jeweiligen Mentor/innen entscheidend und die fällt nun mal nicht vom Himmel, sondern muss systematisch eingeübt werden. Auf der Grundlage unserer Erfahrungen mit der systematischen Erforschung des AISCHU-Programms bin ich zu dem Schluss gekommen, dass der von Vera Kaltwasser entwickelte Ansatz für das Setting Schule tauglich, fundiert sowie ziel- und altersgruppengerecht ist.

Allerdings haben gerade unsere neueren qualitativen Forschungsergebnisse noch einmal aufgezeigt, dass die Implementierung von Achtsamkeit in der Schule alles andere als trivial ist und stark von den Einstellungen, Werten und der Authentizität handelnder Personen abhängt. Vera Kaltwasser weiß um diesen Sachverhalt sehr genau und wird deswegen nicht müde, immer wieder auf die Bedeutsamkeit gelebter Achtsamkeit bei den Mentor/innen und Lehrer/innen hinzuweisen. Die Tatsache, dass man der Achtsamkeit eben gerade nicht gerecht werden kann, wenn man sie wie ein Standardtraining zu lehren und implementieren versucht, sondern dass dafür selbst in Achtsamkeit ausgebildete Mentor/innen benötigt werden, stellt zugegebenermaßen eine anspruchsvolle, aber keine unüberwindbare Herausforderung dar. In diesem Zusammenhang sind meiner Meinung nach auch die vielversprechenden Bemühungen zu sehen, Achtsamkeit in die Ausbildung von Berufsgruppen wie Lehrern, Sozialpädagogen und Ärzten zu integrieren, wie dies bereits an einigen Hochschulen und Universitäten geschieht. Es ist aus meiner Sicht lohnend, zu versuchen, diese Ansätze in den nächsten Jahren und Jahrzehnten im Sinne einer kritisch-konstruktiven Herangehensweise systematisch weiterzuentwickeln. Denn für die kommenden Generationen wird die Bewusstseinsbildung im Sinne von Achtsamkeit in meinen Augen angesichts der immer komplexer und schwieriger werdenden Problemkonstellationen eine – wenn nicht sogar *die* – entscheidende Voraussetzung dafür sein, ein erfülltes Leben zu führen. Insofern kann man diesem wichtigen Buch nur viele achtsame Leser/innen wünschen, das seinen Zweck schon erfüllt, wenn es dazu beiträgt, dass diese bewusster mit der Essenz von Achtsamkeit umgehen!

Coburg, Pfingsten 2016

Prof. Dr. Niko Kohls

## Einleitung

Sich nicht konzentrieren können, abgelenkt sein, von inneren Gefühlstürmen überrollt werden, den Leistungserwartungen der Eltern und den Werten der Peergroup ausgesetzt sein – das sind Aspekte, die schon immer das Leben von Kindern und Jugendlichen belasteten. Durch die elektronischen Medien und die ständige Verfügbarkeit von Zerstreuungsangeboten sind die Schüler/innen heute einer zusätzlichen Fülle von Reizen ausgesetzt, was zu einer extremen Außenorientierung führt. Dazu kommt, dass Beziehungen oft nur noch im virtuellen Raum stattfinden. Die analoge Welt der realen Begegnungen und des intensiven Austausches miteinander verblasst angesichts der Verlockungen der sozialen Netzwerke, in denen Anerkennung in Form von »Likes« zu haben sind, die aber auch Ausgrenzung und Håme beinhalten können.

Wir haben es hier mit einer Entwicklung zu tun, die sich nicht zurückdrehen lässt, mit der man aber bewusst umgehen kann, um ihr nicht ausgeliefert zu sein. Schüler/innen können Selbst-Bewusstsein ausbilden, das sie befähigt, eine eigenständige Haltung zu sich und zur Welt zu entwickeln.

Wie kann es gelingen, Kinder und Jugendliche so zu unterstützen, dass sie ihr Potenzial entfalten und das Ziel der Selbstbestimmung aus eigener Kraft erreichen können? Wie können sie angesichts der Reizüberflutung und der Außenorientierung lernen, ihre Innenwelt zu erkunden und sich mit sich selbst sozusagen zu befreunden? Und wie können Selbstverantwortung *und* Mitgefühl handlungsleitend werden? Diese Bildungsziele werden nicht durch appellative Forderungen erreicht, denn auf dem Weg zur Realisierung gibt es mächtige Gegenspieler im menschlichen Organismus, die es zu berücksichtigen und einzubeziehen gilt. Wenn wir als Pädagogen zu verstehen lernen, wie mächtig die tieferen Hirnschichten in das bewusste Erleben hineinregieren, können wir ermessen, weshalb es den Schüler/innen trotz bester Absicht oft nicht gelingt, sich selbst zu regulieren. Wie kann die Fähigkeit der bewussten Einflussnahme auf die unwillkürlich anflutenden Impulse erworben werden? Und wie können die Schüler/innen immer bewusster mit sich und den anderen umgehen lernen?

Die größte Herausforderung bei der Beantwortung dieser Frage besteht in der Anerkennung dessen, dass die Bedeutung von Körper und Emotionen für die Persönlichkeitsentwicklung und für den schulischen Lernprozess bislang noch wenig in konkrete Anwendungswege gemündet ist. Das liegt meines Erachtens daran, dass die Fähigkeiten der Stressbewältigung und der emotionalen Selbstregulation als Voraussetzung selbstbestimmten Lernens in ihrer Wichtigkeit zwar stets betont werden, dass aber nicht bedacht wird, dass für die Erreichung dieser Ziele eine Vorgehensweise erforderlich ist, die der Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung Raum gibt. Die Einübung der Haltung der Achtsamkeit eröffnet diesen Raum, indem von den konkreten Erfahrungen ausgegangen wird. Dazu kommt, dass auch die bewusste Reflexion und das Verständnis für den Organismus in den Prozess der Selbstkultivierung einbezogen werden.

Im ersten Teil des Buches werden die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe der Achtsamkeitsarbeit, der Positiven Psychologie und der Bindungsforschung insofern in den Blick genommen, als sie für Anwendungswege im schulischen Unterricht von Bedeutung sind. Inzwischen gibt es eine Fülle von Studien, die belegen, wie eine kontinuierliche, körperorientierte Übung der Selbstwahrnehmung und der Selbstreflexion dazu führt, dass der Einzelne den inneren und äußeren Stressoren nicht mehr hilflos ausgeliefert ist. Ein Blick auf die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung ist deshalb wichtig, weil hier die enge Wechselwirkung zwischen Körper, Emotionen und Gedanken aufgezeigt wird. Das Spannungsfeld zwischen der bewussten, exekutiven Kontrolle, derer wir fähig sind, und den unwillkürlich anflutenden Impulsen aus den älteren Hirnschichten wird thematisiert. Aus den Forschungen zu diesem Bereich können ebenso wichtige Konsequenzen für die Arbeit mit den Schüler/innen gezogen werden wie aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Bedingungen einer Schulung von Mitgefühl und Altruismus.

Wir können nicht umhin, unsere biologischen Grundvoraussetzungen ganz bewusst in den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung einzubeziehen. Wenn wir uns klarmachen, wie durchschlagend oder motivierend unwillkürliche emotionale Prozesse auf Denken und Handeln wirken, verstehen wir, wie wichtig es ist, Schüler/innen einen bewussten Zugang zu ihnen zu verschaffen und ihnen Möglichkeiten zu geben, sich Schritt für Schritt mit sich selbst zu befreunden und auf diesem Weg auch beziehungsfähig zu werden. Wer sich selbst besser kennt, kann die Begrenztheit der eigenen Weltsicht immer genauer erleben und ist eher zur Perspektivenübernahme fähig.

Voraussetzung dafür, dass wir Kinder und Jugendliche auf dem Weg zur Haltung der Achtsamkeit begleiten können, ist es, dass wir als Lehrer/innen selbst diese Haltung verkörpern und dass wir am eigenen Leib die Wirkung der Übungen erfahren haben. Schon wenn Lehrer/innen sich selbst genauer wahrzunehmen lernen, wenn sie Einblick in ihre Gefühls- und Handlungsmuster bekommen und sich mehr inneren Raum geben, verändert sich der Unterricht.

Wie sehen dann die nächsten Schritte bei der Implementierung von Achtsamkeit in den schulischen Kontext aus?

Angenommen, Sie haben für sich die Haltung der Achtsamkeit in Ihren eigenen Alltag eingeflochten und wollen nun »Hinein ins pralle Schulleben«: Wie können Sie vorgehen?

Auf diesem Weg möchte ich Sie gerne begleiten und Ihnen auch meine Erfahrung zur Verfügung stellen, die ich in all den Jahren mit der Vermittlung von Achtsamkeit im Unterricht und in der Lehrerfortbildung gesammelt habe. Wie die Haltung der Achtsamkeit in kontinuierlicher Übung in den Unterricht eingefügt werden kann, welche organisatorischen Fragen Sie zuvor klären sollten, wie Sie Unterstützung von Kolleg/innen, Schulleitung und Eltern bekommen können, das sind Aspekte, die ich erläutere.

Nach diesen Vorüberlegungen beginnen die ersten Umsetzungsschritte von AISCHU im Unterricht.

AISCHU – Achtsamkeit in der Schule – ist kein Konzept, das in festgelegten Modulen sozusagen abgearbeitet wird, sondern mit AISCHU habe ich für Sie einen Rahmen gestaltet, der darauf wartet, dass Sie ihn mit Ihrer Präsenz und mit Ihrer eigenen Kreativität füllen.

Verwenden wir die Metapher eines köstlichen Gerichts: AISCHU liefert Ihnen die grundlegenden und unverzichtbaren Zutaten. Sie selbst werden diese zubereiten und ihnen letztlich eine persönliche Note geben.

Was sind die grundlegenden Aspekte, die ich Ihnen in dem Buch vorstelle?

Am allerwichtigsten ist die Motivation der Schüler/innen: Wie kann es gelingen, dass sie neugierig darauf werden, ihre Innenwelt zu erkunden? Wie kann es gelingen, dass sie zu »Forschern in eigener Sache« werden? In dieser Phase geht es um Wahrnehmungsschulung. Den Schüler/innen werden Forschungsexperimente angeboten, die ihnen erfahrbar machen, wie konstruiert ihre Wirklichkeitswahrnehmung ist, wie die persönliche Bewertung die Weltsicht färbt und wie körperliche Prozesse ein Eigenleben haben. Die Forschungsexperimente führen dazu, dass die Schüler/innen weiter nachfragen:

Wie kommt es eigentlich, dass wir unserer Wahrnehmung nicht trauen können oder dass wir Dinge tun, die wir »eigentlich« nicht wollen? Die Schüler/innen sind nun vorbereitet, grundlegende Informationen über den Aufbau und die Funktion des Gehirns aufzunehmen und Näheres über den engen Zusammenhang zwischen Gehirn und Körper und über die Bedeutung der Emotionen zu erfahren. Die Differenziertheit der Informationen wird jeweils an die besondere Aufnahmefähigkeit der Schüler/innen angepasst. Dabei gilt es, auch die noch ungelösten Aspekte der Frage nach der Bedeutung des Bewusstseins anklängen zu lassen, um einem Reduktionismus vorzubeugen.

Für die jüngeren Schüler habe ich eine Geschichte erfunden, die – sicherlich vereinfacht, aber dafür sinnfällig – das Spannungsfeld zwischen exekutiver Kontrolle (»Top-down«) und anflutenden, unwillkürlichen Impulsen (»Bottom-up«) abbildet. Da gibt es die Steuerzentrale, die ständig von den quirligen Limba-Kindern drangsaliert und oft auch ausgehebelt wird. Angst und Hauri verkörpern dabei die unmittelbare (oft auch lebensrettende!) Reaktion auf einen Stressor, während Lusti sozusagen aus dem Belohnungszentrum heraus alles, was Spaß macht, sofort haben will. Diese Limba-Kinder bilden die zwei grundlegenden evolutionär gewachsenen Motivationssysteme ab. Miesi verkörpert unseren »negativity bias«, d. h. die Haltung, überall Gefahren zu wittern, während Freudi – anders als Lusti – nicht die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung im Sinn hat, sondern auch einmal für ein geliebtes Ziel abwarten kann.

Die Geschichten der Limba- Kinder werden von den fiktiven Figuren Rüdiger und Rita Brainie erzählt, die Gesundheitswissenschaften studieren und sich gut auskennen mit den Besonderheiten unseres Organismus. Sie erklären anschaulich, was z. B. bei Stress im Körper geschieht, und sie erläutern, weshalb etwa eine Atem-Meditation dem Körper Entwarnung gibt und so die innere Anspannung lösen kann.

Für die Oberstufe wird diese Psychoedukation auf einem höheren Niveau präsentiert, d. h. die Informationen zur Funktionsweise des Gehirns oder zum Stressgesche-

hen sind detaillierter. Auch hier gibt es eine bildhafte Repräsentation der beiden Motivationssysteme in Form von Mrs. Fight, Mr. Flight und Mr. Fun.

In dieser Phase werden die Schüler/innen in die Lage versetzt, kognitiv grundlegende Prozesse des menschlichen Organismus zu verstehen. Die Motivations- und die Informationsphase haben nun die Erkenntnis vorbereitet, dass es zwar unwillkürliche Prozesse des Organismus gibt, auf die wir keinen Einfluss haben, dass es aber auch Möglichkeiten der Einflussnahme gibt, die wir trainieren können.

Wie dies gelingen kann, wird im weiteren Verlauf des Buches erläutert: Die Atem-Meditationen und das »Achtsame Bewegen« eröffnen die körperorientierte Schulung der Achtsamkeit, die über die Wahrnehmung der inneren Bilder und Gedankenschleifen zu der kognitiven Arbeit hinführt. Hier setzen sich die Schüler/innen damit auseinander, wie sie sich manchmal selbst die »Hölle heiß« machen oder was für sie persönlich Anlässe von Wut sind. Die kognitive Arbeit wird ergänzt durch szenische Übungen, in denen erkundet wird, wie sich die jeweiligen Emotionen im körperlichen Ausdruck manifestieren.

Außerdem werden Übungen zur Selbstwahrnehmung angeboten: Die positiven und negativen Verzerrungen der Wahrnehmung und des inneren Selbstgesprächs werden so spielerisch entdeckt und aufgedeckt. Die Schüler/innen bekommen immer mehr Einblick in ihre automatisierten Verhaltensmuster und sie werden in die Lage versetzt, Auswege aus diesen Beschränkungen zu entdecken, z.B. durch Übungen und Imaginationen zum Gefühl der Freude. Diese Ressourcenorientierung unterstützt die Selbstwirksamkeit und eröffnet einen freundlichen, liebevollen Umgang mit sich selbst.

Die Kultivierung von »Self-Compassion«, d.h. die akzeptierende und nachsichtige Haltung zu sich, ebnet den Weg zur Einübung von Mitgefühl und zu einem wertschätzenden Umgang mit den anderen. Die Methode des »Achtsamen Dialogs« ermöglicht die gegenseitige Achtung und ein Kennenlernen des Anderen, indem die eigenen Kommunikationsmuster in den Blick genommen und daraufhin abgeklopft werden, ob sie das gegenseitige Verständnis erschweren oder fördern.

Im letzten Teil des Buches werden Übungsformen vorgestellt, welche die Kreativität der Schüler/innen hervorlocken, die Vorstellungskraft evozieren und zum Achtsamen Schreiben anregen.

So werden die Schüler/innen ermuntert, die Haltung der Achtsamkeit in ihrem Alltag zu pflegen. In diesem Zusammenhang geht es auch um einen bewussten Umgang mit dem Smartphone und dem Internet. Nicht immer »on« sein zu müssen, das kann eine neue und interessante Erfahrung sein. Selbstbeobachtungsaufgaben zum Gebrauch von »Genussmitteln« wie Zigaretten etc. eröffnen – ohne moralischen Zeigefinger – für Schüler/innen die Möglichkeit, sich zu fragen, ob sie schon in festgelegten Konsummustern gefangen sind.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich, dass Sie sich auf das Abenteuer Achtsamkeit einlassen. »Achtsamkeit zieht Kreise.« Für diesen Satz am Ende meines Buchs »Achtsamkeit in der Schule« von 2008 wurde bewusst nicht die Möglichkeitsform gewählt. Denn ich vertraute damals fest darauf, dass gemeinsam mit den vielen, die schon in diese Richtung unterwegs waren, sich die Haltung der Achtsamkeit verbreiten würde – in konzentrischen Kreisen, wie Wellen, nachdem man ein Steinchen ins Wasser geworfen hat. Begleiten und erweitern wir diesen Prozess sorgsam, indem wir uns vernetzen, miteinander in Resonanz treten und gemeinsam mit den Schüler/innen das Potenzial der Achtsamkeit entfalten.

### **Erläuterung der Icons**

Zur besseren Übersicht führen folgende Icons durch das Buch:



Wichtige Informationen



Übungen



Aufgaben für die Schüler/innen



Geschichten von Rita und Rüdiger Brainie und den Limba-Kindern



Downloadmaterial

### **Materialien zum Downloaden**

Einige der Materialien aus diesem Buch – unter anderem die Geschichten von Rita und Rüdiger Brainie – finden Sie auch als kostenlosen Download auf der Produktseite zu diesem Buch unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de). Schauen Sie in der Übersicht der Übungen, Aufgaben und Geschichten nach; das Icon zeigt Ihnen, was Ihnen auch als Download zur Verfügung steht (Passwort: VeKaAcht). Außerdem stehen Ihnen einige der Texte von Rita und Rüdiger Brainie als Hörfassung zur Verfügung – ebenfalls unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de).

## 1. Bildung als Eigensinn

Ein Praxisbuch zur Achtsamkeit mit einem Kapitel über Bildung zu beginnen, könnte den Eindruck erwecken, dass vor handfesten »Praxistipps« die Hürde langatmiger theoretischer Ausführungen zu nehmen ist. Keine Sorge! Diese Befürchtung gilt es zu entkräften und zugleich zu bekräftigen: In diesem Buch werden Sie genau dieses Pendeln zwischen theoretischer Durchdringung eines komplexen Zusammenhangs und praktischer Umsetzung von Erkenntnissen genießen, das dem Lehrerberuf seine ganz eigene Dynamik verleiht.

Als Pädagog/innen haben wir täglich die Spanne zwischen dem Tatsächlichen und dem Möglichen im Blick: Wir haben Schüler/innen vor Augen, die sich nicht konzentrieren können, die sich langweilen, die ihre Aufgaben vergessen, bei denen aber auch der Funke zu spüren ist, der Funke der Begeisterung für Wissen und der Wille zur Erreichung von selbst gesteckten Zielen. Hier blitzt der Wille auf, sich in der Welt zu orientieren und sich in seiner Eigenart einzubringen und zu entfalten.

In diesen Situationen des pädagogischen Alltags können wir erleben, wie der Einzelne Eigensinn entfaltet, indem er sich Wissen zu eigen macht und anverwandelt: Das impliziert einerseits Verstehen und Einordnen des Wissens in eine mentale Landkarte, andererseits wird hier das Vermögen des Einzelnen sichtbar, bewusst mit Hindernissen umzugehen, die der freien Entfaltung des Potenzials entgegenstehen und die in den Gegebenheiten des menschlichen Organismus wurzeln oder aus dem biografischen Kontext erwachsen.

Die Schüler/innen bei diesem Prozess der Selbstvergewisserung zu unterstützen, das fordert Pädagog/innen heraus, das ist so anstrengend wie beflügelnd zugleich. Aber diese Form der Begleitung verlangt Lehrer/innen, die dies auch als ihre Aufgabe sehen und die bereit sind, sich mit den jüngsten Ergebnissen z. B. der Hirnforschung und der Psychologie auseinanderzusetzen. So lässt sich besser verstehen, welche Erschwernisse der freien Entfaltung der Persönlichkeit entgegenwirken und wie die Kinder und Jugendlichen ganz praktisch lernen können, sich selbst zu steuern und zu regulieren, um in der Lage zu sein, eigene Ziele auch zu erreichen.

Die große Frage nach den Bedingungen und Möglichkeiten menschlicher Freiheit dürfen wir Pädagog/innen in dem lauten und anstrengenden Alltagsgeschäft nicht untergehen lassen, sondern sollten sie für die Schüler/innen sichtbar und vor allem erfahrbar werden lassen. Es geht hier um nichts Geringeres als um den freien Willen und um die Kräfte, die ihm entgegenarbeiten und ihn oft genug aushebeln.

Die Möglichkeiten freier Entscheidungen zeigen sich wie in einem Brennglas im gegenwärtigen Augenblick. Wie wir ihn erfahren und wie wir damit umgehen, zeigt das Ausmaß an Selbstbewusstsein. Die Bedeutung der unmittelbaren Erfahrung für den Bildungsprozess wird ebenso unterschätzt wie die Bedeutung des Körpers als Sensor für Erkenntnis.

## 1.1 Erfahrungsorientierung

Im gegenwärtigen Augenblick ist der Körper »anwesend«, wir können zu ihm über den Atem Beziehung aufnehmen und wir können empfinden, wie es uns jetzt gerade geht. Im gegenwärtigen Augenblick entscheidet sich, wie bewusst wir mit uns und den anderen umgehen können, inwieweit wir uns ausgeliefert sind, inwieweit wir uns in abwertenden Gedankenspiralen verlieren, kurz wieviel *Raum* wir für die Freiheit der Wahl haben.

Wie kann es gelingen, sich so zu schulen, dass die Freiheit der Entscheidung aus der größtmöglichen Bewusstheit heraus geschieht? Diese Bewusstheit impliziert eben auch das Wissen um die Grenzen der Freiheit, die unter anderem auch durch unsere »biologische Grundausstattung« begrenzt wird. Unser Körper hat Eigenmacht und zwingt uns seine Bedingungen auf. Wir können aber auch lernen, mit diesen Bedingungen aktiv umzugehen. Dazu bedarf es der Schulung von Körper und Geist, indem die Selbstwahrnehmung geschärft wird. Daraus erwachsen ein Verständnis und eine Expertise für Einflussmöglichkeiten, sich von Beschränkungen zu befreien.

Die Haltung der Achtsamkeit auf der einen Seite und die jüngsten Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschung über die Bedeutung der Emotionen auf der anderen erschließen dieses Feld auch für den schulischen Unterricht und eröffnen neue Sichtweisen und neue – ungewohnte – Anwendungswege.

- Wie können Kinder und Jugendliche lernen, ihren Impulsen nicht hilflos ausgeliefert zu sein?
- Wie können sie lernen, sich mit ihrem Körper zu befreunden?
- Wie können sie lernen, Einfluss auf ihr inneres Selbstgespräch zu nehmen und auf innere Abwertungen oder auf überzogenen Leistungsanforderungen steuernd einzuwirken?
- Wie können sie lernen, die Kraft der positiven Emotionen wie Freude und Dankbarkeit zu nutzen?
- Wie können sie lernen, mitfühlend und wertschätzend miteinander umzugehen?

Die didaktische und methodische Aufbereitung von Fachwissen ist für jede Lehrerin/jeden Lehrer eine vertraute Aufgabe. Dabei mangelt es nicht an Unterstützung durch Experten, die Instrumentarien anbieten, wie das Unterrichtsgeschehen immer effektiver optimiert werden kann. Mit »Kompetenzorientierung« und ausgefeilten »Qualitätssicherungsmaßnahmen« soll der Lernerfolg vermeintlich verlässlich gesteuert werden; dabei geraten die oben formulierten Fragen aus dem Blick, deren Beantwortung auf die Basis von Bildung zielt. Wer widmet sich den oben formulierten Fragen, deren Dringlichkeit jeder Pädagogin/jedem Pädagogen klar ist?

In den Bildungsplänen werden die Ziele der Selbstregulation, Selbststeuerung, Impulskontrolle und Selbstwirksamkeit durchaus als pädagogische Aufträge formuliert, zuweilen verbal verstümmelt als »personale Kompetenz«. Aber *wie* diese Ziele zu erreichen seien, das wird der einzelnen Lehrkraft überlassen, die zunächst das Nahe-

liegende tut, nämlich ihr Fachwissen möglichst schülerorientiert aufzubereiten, um dann zu erleben, dass die Aufnahmebereitschaft für die so ausgeklügelt vorbereitete Wissensvermittlung nicht vorhanden ist.

Wenn dann diese Sternstunden vorkommen, in denen die Motivation der Schüler/innen und die Begeisterung der Lehrerin/des Lehrers in einen gemeinsamen Erkenntnisfluss münden, dann entschädigen diese Stunden für viele zähe, methodisch ausgefeilte, aber leider nicht zündende Unterrichtsabläufe.

Wäre es da nicht an der Zeit, ganz konkret in den Blick zu nehmen, wie Kinder lernen können, sich zu konzentrieren und zu motivieren? Der Zauber solcher Sternstunden ist tatsächlich nicht am Reißbrett planbar, aber wir können die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie häufiger geschehen.

Wenn wir verstehen, wie Ängste, Befürchtungen, Reizüberflutung und Leistungsstress den Lernenden das Leben schwer machen, können wir Wege finden, wie die Schüler/innen sich selbst von diesen »Lernverhinderern« befreien können, zumindest wie sie so damit umgehen können, dass diese sie nicht über die Maßen behindern.

Erst wenn die Schüler/innen sich selbst bestimmen können, wagen sie es, einen Bildungsprozess anzutreten, in dem ihre eigenen Werte und Anlagen sich gerade auch im Dienste eines größeren Ganzen entfalten können.

In der pädagogischen Arbeit geht es tatsächlich darum, das »Handwerk der Freiheit« (Buchtitel, Bieri 2009) zu vermitteln, mit dem die Schüler/innen lernen, »Herr im eigenen Haus« zu werden.

Wie also können wir Schüler/innen befähigen, sich selbst zu bilden, sodass sie aus eigenem Antrieb Subjekt ihres Lernprozesses werden?

Auf so eine umfassende Frage kann es natürlich nicht eine einzige erschöpfende Antwort geben. Aber die Antworten, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, basieren auf Erkenntnissen und Erfahrungen, die im schulischen Bereich erst langsam Fuß fassen, die aber Hoffnung machen auf einen Paradigmenwechsel, der u. a. darin besteht, dass Körperorientierung, Erfahrungsorientierung, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion – eingebettet in entsprechende Übungsformen – Teil des schulischen Unterrichtes werden: Die Einübung in die Haltung der Achtsamkeit kann hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Wenn wir der Meinung sind, dass die Persönlichkeitsbildung Aufgabe der Schule ist, dann bedarf es der Erfahrungsräume und der Experimentierfelder, um dies zu ermöglichen. Dann geht es nicht nur um Wissenszuwachs über die Außenwelt, sondern eben auch um die Erforschung der Innenwelt und die Entwicklung eines »Eigensinns«, ohne den es keinen Gemeinsinn gibt:

*»Damit ist die Erfahrung verbunden, dass wir uns ein größeres Stück der Innenwelt zu eigen machen. Wir breiten uns in unserem Subjektsein immer weiter nach innen aus, so dass das Erlebnis, von unseren Wünschen auf blinde Art und Weise bloß getrieben zu werden, seltener und das Bewusstsein, Herr der Dinge zu sein, häufiger wird.« (Bieri 2009, S. 411)*

Und wieder stellen sich uns die Fragen: *Wie* können wir Lehrer/innen die Schüler/innen dazu anleiten, von ihren Wünschen nicht »auf blinde Art und Weise bloß getrieben zu werden«? *Wie* können Schüler/innen lernen, Einfluss zu nehmen und Freiheit zu gewinnen? Hier lohnt sich ein Blick auf die jüngsten Ergebnisse der Hirnforschung zu den Themen der Selbstregulation, Impulskontrolle und Aufmerksamkeitssteuerung. Die Bedeutung des Körpers spielt hier eine bislang unterschätzte Rolle.

## 1.2 »Der Körper als Bühne von Gedanken und Gefühlen«

Diese Sentenz stammt von Antonio Damasio (2004, S. 213), einem Hirnforscher, der seit Jahren zu der Frage, was Bewusstsein sei und welches materielle Korrelat es habe, forscht. Diese Fragestellung rührt an die tiefen und bislang noch ungelösten, aber heftig ausgetragenen Diskurse über das Wesen des Menschseins zwischen Animalität und Rationalität – aber schon diese Unterscheidung zementiert ja den Dualismus zwischen Körper und Geist.

*»Das Geheimnis des Bewusstseins ist nach wie vor ein Geheimnis, auch wenn wir ein wenig weiter vorgedrungen sind. [...] Diskussionen über das Geist-Gehirn-Problem leiden in der Regel darunter, dass zweierlei Dinge gewaltig unterschätzt werden: Zum einen wird der Organisationsfülle des Körpers nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt. [...] Das Zweite, was unterschätzt wird, ist das Gehirn selbst. Die Vorstellung, wir wüssten genau, was das Gehirn ist und was es tut, ist pure Torheit.« (Damasio 2010, S. 276)*

Damasios Bescheidenheit angesichts der Komplexität des Forschungsfeldes ist begrüßenswert. Erkenntnistheoretische Sorgfalt ist, gerade wenn es um die Frage geht, was Bewusstsein denn »ist«, nötig. Schon die oft zu lesende sprachliche Wendung, das Gehirn »denke«, impliziert ja einen Kategorienfehler.

Zum Glück intensiviert sich der Austausch zwischen den verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen, was auch Veränderungen in der Methodologie des Studiendesigns nach sich zieht. Gerade bei der Erforschung des Bewusstseins stellt sich die spannende Frage, wie sich die empirische evidenzbasierte Forschung mit der qualitativen Analyse subjektiver Aussagen der Perspektive der »Ersten Person« verknüpfen lässt.

Im Hinblick auf das pädagogische Setting stellt sich die Frage, inwieweit erste Ergebnisse der Hirnforschung für den schulischen Unterricht umgesetzt werden können und welche Erkenntnisse so wichtig sind, dass sie uns Pädagog/innen veranlassen können, für die Schüler/innen entsprechende Übungswege zu entwickeln.

Es geht um Erkenntnisse zur exekutiven Kontrolle, zur emotionalen Selbstregulation, zur Aufmerksamkeitssteuerung und zum Embodiment.

Wir sollten zur Kenntnis nehmen, dass auch durch neue Technologien wie die Magnetresonanztomografie (MRT) Erkenntnisse gewonnen werden, die uns genauer ver-

stehen lassen, was in unserem Körper geschieht, der uns so vertraut ist und gleichzeitig eine »Terra incognita«, in der sich Prozesse abspielen, die uns verborgen bleiben und die manchmal zu Handlungen führen, die der bewussten Kontrolle entzogen sind. Büchners verzweifelte Frage »Was ist das, was in uns lügt, mordet, stiehlt?« in seinem 1834 verfassten, sogenannten »Fatalismusbrief« (Büchner 1999, S. 377) zieht die Frage nach sich, wie es mit unserem freien Willen bestellt ist. Wenn Georg Büchner Woyzeck sagen lässt »Jeder Mensch ist ein Abgrund, es schwindelt einem, wenn man hinabsieht« (1977, S. 18), dann möchte man gegen diese Verzweiflung angesichts der »Natur« des Menschen das positive »Sapere aude« von Kant stellen: »Habe Mut dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!« (Kants Übersetzung des lateinischen Sprichwortes in seinem berühmten Aufsatz »Was ist Aufklärung?« von 1784).

Ja – wenn das so einfach wäre! Denn Verstand und Vernunft werden allzu oft ausgehebelt durch Kräfte, die zu verstehen wir immer besser in der Lage sind, was nicht heißt, dass wir sie auch schon beherrschen.

Schauen wir uns genauer an, weshalb es denn so schwierig ist, die hochgesteckten Ziele der Selbstbestimmung und Mitmenschlichkeit zu erreichen. Hier können uns einerseits die Erkenntnisse der Hirnforschung und Psychologie der letzten Jahre Antworten geben und andererseits kann eine Einübung in die Haltung der Achtsamkeit Möglichkeiten der Bewusstwerdung und der Einflussnahme aufzeigen.

Nicht von ungefähr finden wir im Bereich der Achtsamkeitsforschung das produktive Aufeinandertreffen von Praktikern, die auf bestimmten Übungswegen diese Bewusstwerdung und Einflussnahme auf körperliche Prozesse kultivieren, und Theoretikern und Forschern, die diese Praxis mit wissenschaftlichen Methoden untersuchen.

## 2. Der achtsame Umgang mit der Achtsamkeit

Die Art, wie Achtsamkeit als Haltung und Forschungsfeld sich in unserer westlichen Kultur einbürgerte und Menschen inspirierte, ihr Bewusstsein zu schulen, zeigt einmal mehr, dass der oft zitierte Satz »Be the change you want to be in the world« oder »Walk the talk!« zutrifft: Menschen, die meditierten, die Erfahrungen »am eigenen Leib« machten und die durch ihr wissenschaftliches Interesse Forschungen zu der Wirkung von Meditation und Mitgefühl anregten, brachten eine Bewegung in Gang, die inzwischen zu einem komplexen Forschungs- und Anwendungsbereich gewachsen ist. Als zwei herausragende Praktiker und Theoretiker seien stellvertretend Jon Kabat-Zinn und Matthieu Ricard genannt.

Am Anfang stand nicht das Interesse an Methoden zur Stressbewältigung oder an sonst einem klar definierten anwendungsbezogenen Ziel. Die Basis der Haltung der Achtsamkeit ist zunächst eine ethisch fundierte Entscheidung, die auch im buddhistischen Fundus ruht – die Entscheidung, niemandem zu schaden, das eigene Bewusstsein zu kultivieren und damit Mitgefühl zu entwickeln und unheilsame Emotionen und Gefühle wie z. B. Hass, Neid, Missgunst oder Vergnügungssucht zu transformieren.

Der Körper spielt hier eine ganz wichtige Rolle als Erkenntnisorgan. Je feiner wir den Körper wahrnehmen, desto eher können wir ihn in unser »geistiges Boot« holen.

### 2.1 Erfahrungswissen und evidenzbasierte Forschung

Als ich 2007 in den USA bei Jon Kabat-Zinn meine MBSR-Ausbildung begann, war er in Deutschland bereits in Fachkreisen bei Psycholog/innen und Mediziner/innen bekannt. Inzwischen ist das Programm »Mindfulness-Based-Stress-Reduction« (MBSR) hierzulande von Krankenkassen anerkannt. MBSR ist das weltweit am intensivsten beforschte Interventionsprogramm auf dem Gebiet der Schmerz- und Stressbewältigung.

Kabat-Zinn hatte Ende der 1970er Jahre mit austerapierten Schmerzpatienten gearbeitet und für sie ein Programm entwickelt, mit dem sie lernten, ihre Körperwahrnehmung durch Meditation und Yoga zu verfeinern und so eine Beziehung zu ihrem Körper aufzubauen. Bei MBSR-Kursen erfahren und üben die Teilnehmer, wie sie mit Stress umgehen können, dass sie den körperlichen Stressreaktionen einerseits nicht ausgeliefert sind, dass sie andererseits aber auch wahrnehmen, wie sie sich mit Gedanken selbst unter Stress setzen.

Kabat-Zinn hat die Erkenntnis der Stressforschung, nämlich dass die persönliche Bewertung eines Ereignisses als gefährlich den Körper unter Stress setzt, in einen Übungsplan münden lassen, der die Patienten in die Lage versetzt, zu erkennen, wie sie sich selbst oft mit Gedanken die »Hölle heiß machen«. Dass Kabat-Zinn Medita-

tion ins Zentrum des Programms aufnahm, war mutig, denn Ende der 1970er Jahre ordnete man »so etwas« der Hippie-Bewegung zu und in der »scientific community« war es durchaus ungewöhnlich, Meditation sozusagen als medizinische Intervention zu nutzen.

Aber Kabat-Zinn sah darin eben keine »Intervention«, sondern ein Angebot, das er als Mensch seinen Mitmenschen machte, weil er sich jahrelang mit Yoga und Kontemplation beschäftigt hatte auf dem Weg der Selbsterforschung und Bewusstseins-schulung, die in den östlichen Weisheitstraditionen tief verankert ist.

Der Herausgeber der Zeitschrift »Mindful«, Barry Boyce, fragte Kabat-Zinn: »Haben Sie je gedacht, dass diese Arbeit, die in einem kleinen Abstellraum in der Klinik von Central Massachusetts begann, so einflussreich werden würde?« Die Antwort Kabat-Zinns: »Kurzum, ja, ich dachte nie, dass diese Arbeit eine Kleinigkeit sei. Ich als Person bin nichts Besonderes, aber ich wusste von Anfang an, dass dieser Weg sehr wertvoll und wichtig ist. Es ging nicht in erster Linie darum, dass Meditation einen wesentlichen Beitrag für die westliche Medizin leisten könnte. MBSR beruht auf der tiefen Überzeugung, dass die meditativen östlichen Traditionen genauso bedeutsam für das Verständnis und die Entwicklung der Menschen sind wie die Erkenntnisse der westlichen Wissenschaft und Medizin« (Mindful Staff 2010, Übersetzung VK).

In dem Interview spricht Kabat-Zinn davon, dass es sich bei der Haltung der Achtsamkeit um eine kontinuierliche, ethisch fundierte Bewusstseins-schulung handele. Was als Initiative eines jungen Wissenschaftlers begann, der nach langen Asienaufenthalten in buddhistischen Klöstern die persönliche Erfahrung der Wirkung von Meditation in sein Berufsleben integrierte, wurde inzwischen zu einem ausgefeilten und anerkannten Interventionsprogramm. MBSR wurde in über tausend Studien und mehreren Meta-Studien beforscht. Es ist weltweit bekannt und als Acht-Wochen-Programm modularisiert. Durch die Standardisierung können Forschungen gut repliziert werden, weil klar ist, was genau geübt wird.

Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli oder Florence Meleo-Meyer betonten in unserer Ausbildungsgruppe zum MBSR-Lehrer immer wieder, wie wichtig der »Spirit«, die Haltung des Lehrers ist. Das Programm ist ein Leitfaden, der nur so inspirierend und heilsam ist wie der Kursleiter, der zusammen mit den Teilnehmern daraus ein Gewebe der Achtsamkeit webt. Nur wer Achtsamkeit lebt, kann sie auch vermitteln und verbürgt sich dafür, sie nicht zum Instrument verkommen zu lassen.

Es gibt sehr unterschiedliche Übungswege, welche die Haltung der Achtsamkeit kultivieren. MBSR ist eine Möglichkeit, ein MBSR-Kurs kann nur eine Art Initialzündung sein auf dem Weg zu immer größerer Bewusstwerdung.

## 2.2 McMIndfulness – Das Geschäft mit der Achtsamkeit

Schneller, höher, weiter – und schon ist er da, der Hype um die Achtsamkeit, die Modebewegung »McMindfulness« als »quick fix«, als schnelle Lösung für all die All-

tagsprobleme, die uns umtreiben. Beinahe für jedes Problem gibt es inzwischen eine Achtsamkeits-App, ein Seminar, eine CD, einen »Personal Coach«: Stressbewältigung, Abnehmen, Raucherentwöhnung, Aufmerksamkeitssteuerung – die Liste ließe sich beliebig verlängern.

Und jetzt soll diese Modewelle auch noch in die Schule schwappen? Nein, so nicht! Lassen Sie uns ganz schnell die Spreu vom Weizen trennen!

Schauen wir genau hin: Dieser Achtsamkeits-Boom spiegelt die verzweifelte Suche vieler Menschen wider, die ein diffuses Unbehagen spüren angesichts der rasenden Schnelligkeit und Reizüberflutung unseres Alltagslebens.

»Stressig« ist wahrscheinlich das am häufigsten benutzte Adjektiv, wenn es um die Beschreibung des Alltags geht. Dass an den Einzelnen in der Arbeitswelt Anforderungen gestellt werden, das ist nichts Neues. Was uns aber zusetzt, das ist die entkörperlichte Art der Kommunikation. Was uns in Stress versetzt, das ist die Schnelligkeit, in der Antworten von uns verlangt werden. Die globale Vernetzung erlaubt eigentlich keine nächtlichen Ruhepausen mehr. Die sozialen Netzwerke gaukeln uns Verbindungen vor, die nicht echt sind, sondern virtuell. Ein echtes Lächeln von Mensch zu Mensch unterscheidet sich von dem per Klick zugesendeten Smiley.

Inseheim spüren wir, dass unser Körper diesen neuen Anforderungen nicht (noch nicht?) gewachsen ist. Wir leben mit dem Körper eines Steinzeitmenschen im 21. Jahrhundert. Ein negativer, feindseliger Post bei Facebook kann uns ebenso unter Stress setzen wie der Tiger unsere Vorfahren. Und wie bauen wir den Stress wieder ab, der sich so im Laufe eines Tages aufbaut?

Dass hier Stressbewältigung durch Achtsamkeit gerne als Lösungsmöglichkeit angenommen wird, verwundert nicht, zumal dieser Weg ja tatsächlich die wissenschaftlichen Erkenntnisse in praktische Anwendungsprogramme umsetzt. Was ist also das Problem? Es ist der »Achtlose Umgang mit der Achtsamkeit« – so der Titel eines Artikels des Psychologen Andreas Knuf (2016).

Die Haltung der Achtsamkeit erfordert einen langen Atem und die Bereitschaft, sich auf einen intensiven Weg der Selbstbegegnung zu machen.

Die extreme Außenorientierung verhindert oft eine bewusste Selbstwahrnehmung. Mit Meditations-Apps, die sich als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis anbieten, bleibt oft die Abhängigkeit von äußeren Reizen bestehen. Eine »Achtsamkeits-App« garantiert eben noch keinen Ausstieg aus dem Getriebensein. Wenn sie den Zwang zur Selbstoptimierung bedient, dann heizt sie den Stress eher noch an.

Apps können – wie all diese elektronischen Hilfsangebote – sicherlich auch sinnvoll sein, wenn man sie in der richtigen Haltung benutzt. Und genau von dieser Haltung hängt es ab, ob der Umgang mit der Achtsamkeit achtlos oder achtsam ist. Unser deutsches Wort Achtsamkeit geht auf den mittelhochdeutschen Wortstamm »ahden« zurück, was so viel heißt wie »bewusstes Wahrnehmen«.

Wer sich für den Weg der Schulung der Achtsamkeit entscheidet, der merkt schnell, ob ihm »Fast Food« angeboten wird oder gehaltvolle Nahrung, die er sich selbst – durchaus auch mit Anstrengung – zubereiten muss.

## 2.3 Aspekte der Achtsamkeit

### 2.3.1 Körperorientierung und Erfahrungsorientierung

Worauf ich hier eingehen möchte, sind die Aspekte der Achtsamkeitsschulung, die im schulischen Unterricht noch keine Selbstverständlichkeit haben und die besonders sorgfältig im Hinblick auf ihre Umsetzung betrachtet werden müssen.

Wenn Heidenreich betont, dass Achtsamkeit ein stetiges »im Kontakt sein mit dem Körper« (2004) bewirke, dann lenkt diese Teildefinition den Blick darauf, dass hier eine Art Paradigmenwechsel benannt wird: Erkenntnis bedarf der Wahrnehmung der körperlichen Dimension des Subjekts. Die Beziehung zum eigenen Körper bewusst herzustellen, das ist eine sehr subtile und langwierige, aber umso lohnendere Aufgabe. Nur wenn Sie als Lehrer/in in der eigenen Körperwahrnehmung schon sicher sind, können Sie Schüler/innen anleiten. Im Praxisteil gehe ich sehr ausführlich darauf ein.

Die Kraft der Achtsamkeit entfaltet sich auf der Basis einer immer feineren Selbstwahrnehmung, aber im schulischen Unterricht stehen dafür kaum ausgewiesene Bereiche zur Verfügung. Allerdings wächst das Verständnis für die Bedeutung dieser Arbeit, gerade auch durch die wissenschaftliche Forschung, die Belege liefert für die Notwendigkeit einer differenzierten Körperwahrnehmung.

Als ich 2004 damit begann, Achtsamkeitsübungen in den Unterricht einzuflechten, erntete ich von Kolleg/innen oft skeptische Blicke. Inzwischen ist das längst nicht mehr so, eher schlägt das Pendel in die Richtung aus, dass alle jetzt irgendwie »Achtsamkeit machen« wollen.

*»Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nicht wertendes und kontinuierliches Gewahrsein geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.« (Grossman 2004, S. 73)*

*»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 bewerten.« (Kabat-Zinn 2007, S. 18)*

Die Grundlage einer kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis besteht darin, den Rahmen für eine stetige körperorientierte Übungspraxis zu schaffen. Dies ist deshalb eine große Herausforderung, weil hier im pädagogischen Setting Neuland betreten wird. Körperwahrnehmung ernst zu nehmen und ihre systematische Schulung als wesentlichen Aspekt der schulischen Erziehung anzuerkennen, darin dürfte die größte Hürde für eine allgemeine Akzeptanz dieser Arbeit bestehen. Dazu kommt, dass Lehrer/innen

zunächst am »eigenen Leib« eine entsprechende Übungspraxis erlebt haben müssen, um authentisch die Achtsamkeitsübungen vermitteln zu können.

Je feiner die Selbstwahrnehmung von Kindern und Jugendlichen sich entwickelt, desto genauer spüren sie auch, wie sie selbst Einfluss auf ihre innere Gestimmtheit nehmen können und wie sie ihren persönlichen inneren und äußeren Stressoren auf die Spur kommen können. Auf diese Weise kann eine Bewusstseinschulung in Gang kommen, die integraler Bestandteil der Achtsamkeitsarbeit ist.

Die Körperorientierung geht einher mit der Erfahrungsorientierung: Was spüre ich in diesem Moment? Welche körperlichen Sensationen nehme ich wahr? Welche Gefühle spüre ich? Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Wie sehe ich mich, wie die anderen? Erfahrung findet immer in der Gegenwart statt, je bewusster sie ist, desto reicher an Details.

Sowohl Paul Grossman als auch Jon Kabat-Zinn betonen die Bedeutung des Gewahrseins im Augenblick, und zwar des bewussten Gewahrseins, was auch ein Bewusstsein für die persönlichen Bewertungen mit einschließt.

*Konsequenz für den schulischen Unterricht: Möglichkeiten für die Einübung des Gewahrseins schaffen!*

### 2.3.2 Bewusstseinschulung

Wir können unser Bewusstsein schulen und uns von hinderlichen Gedanken- und Gefühlsmustern befreien. Diese Fähigkeit muss trainiert werden. Das kann mühsam sein, aber es befreit und macht zufrieden und unabhängig von äußerer Bestätigung oder von vermeintlich unumstößlichen inneren Überzeugungen.

Was uns – und natürlich auch den Kindern und Jugendlichen – das Gewahrsein schwermacht, das sind die ständigen Bewertungen, die in die Zukunft reichenden Befürchtungen oder die auf die Vergangenheit bezogenen Sorgen, etwas falsch gemacht zu haben.

Diese Bewertungen können uns – und das ist eine wichtige, evidenzbasierte Erkenntnis der Hirnforschung – in Stress versetzen. Sie sind aber auch nicht so einfach abzuschütteln, denn sie beruhen auf einer langen evolutionären Entwicklung, die es belohnte, Gefahren frühzeitig zu erkennen oder Fortpflanzungsmöglichkeiten optimal zu nutzen. Die Bewertungen sind zudem biografisch und kulturell unterfüttert und sie werden zu automatisierten Vor-Urteilen.

Hier knüpft die Schulung der Achtsamkeit bei den Schüler/innen an: Sie lernen, ihre eigenen Bewertungsmuster zu erkennen, und können mit der Zeit unterscheiden, welche Bewertungen sinnvoll und welche hinderlich sind oder mit der Zeit geworden sind. Die Einsicht in automatisierte Vorurteilsprozesse ermöglicht Veränderungen gerade auch im sozialen Umgang.

