

bayerische schule

71. JAHRGANG # 6 2018 4. Dezember

D A S M A G A Z I N D E S B L L V



Übt Achtsamkeit

Politik: Warum Lehrer nicht neutral sein müssen

Kinderhilfe: Besuch im Katastrophengebiet in Peru



BLLV



Chris Bleher

Glitzer im Kopf

Wie eine Regensburger Pädagogin* Grundschüler und ein Kollegium auf den Pfad der Achtsamkeit führt. Beobachtungen aus einer Stunde Selbsterfahrung. >

*SABINE KUNST

ist Pädagogin und Sprecherzieherin. Als Achtsamkeits-Trainerin und Yoga-Lehrerin bildet sie Lehrer und Referendare im Bereich Lehrer-gesundheit, Selbstfürsorge und Achtsamkeit in der Schule fort. An Schulen bietet sie mit THE PAUSE PROJECT Klassenzimmer-Trainings und Workshops. Kontakt und nähere Informationen unter: www.intopause.com; info@intopause.com



Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.

Jon Kabat-Zinn

Plappern, Klappern. Doch sofort wird es ruhig, als Kunst mit Neugier in der Stimme fragt: „Wer von euch hat denn zu Hause mal das Atem-Stäbchen ausprobiert?“

Das Atem-Stäbchen ist ein flauschiger Pfeifenreiniger, jedes Kind hat auf sein Exemplar bunte Perlen aufgefädelt. Damit üben sie, ihren Atem zu kontrollieren: Beim Einatmen eine Perle verschieben, beim Ausatmen die nächste, Atemzug für Atemzug. Felix* berichtet, wann er es ausprobiert hat: „Wie meine Schwester meine Legos kaputt gemacht hat.“ Total sauer war er zuerst. Aber dann hat er das Stäbchen genommen ... – Kunst hebt den unvollendet gebliebenen Satz, an alle gerichtet, auf eine höhere Ebene: Das Stäbchen kann man also nehmen, wenn ... – „... wenn man sich ärgert“, sagt Anna, „... wenn man traurig ist“, sagt Hannes. Die Übung dient also nicht nur dem Im-Moment-Sein, sondern auch der Selbstregulation, der Impulskontrolle.

Moment! Ist das nicht doch Zeitverschwendung? Geht da nicht Zeit verloren, in der es genügend Rechnungen zu lösen gäbe, Grammatikregeln zu lernen, Pflanzengattungen zu bestimmen? Auch hier in Schierling hat das Angebot vereinzelt Stirnrunzeln ausgelöst, inzwischen ist es aber fester Bestandteil des schulischen Ergänzungsplans. Die Lehrerinnen und Lehrer wissen, dass ihre kleinen Superhelden da sehr viel lernen – implizit. Elke Mödl zum Beispiel staunt noch immer, wie gut die Klangschale funktioniert, wenn sie ihren Unterricht damit beginnt. „Superschnell“ reagieren die Kinder, erzählt sie im Kunst'schen Heldenvokabular, binnen drei Sekunden sei es still.

Heute hospitiert sie und sieht zu, wie Kunst die Kinder ihrer ersten Klasse auf eine Phantasiereise rund um einen Berg mitnimmt. Ein paar Kinder sind vor die Klasse getreten und spielen gemeinsam mit der Trainerin alles, was da so auftaucht. Egal, ob ein Vogel über den Berg hinwegfliegt, ob ein dicker Wanderer auf ihm herumspaziert, ob Hasenbabys auf seinen Wiesen hüpfen, oder ob eine ganze Schulklasse >

Sabine Kunst schlägt den Klöppel gegen die kupferne Klangschale. Ein heller, klarer Ton schwebt im Klassenzimmer, und 25 Kinder lauschen. Die Augen geschlossen, die Hände im Schoß, die Sohlen auf dem Boden. Als bald nur noch das Zwitschern der Spatzen vor den Fenstern zu hören ist, hebt sich eine Hand nach der anderen. Das ist der Auftrag: Jeder soll in dem Moment die Hand heben, in dem er oder sie den Ton nicht mehr hört.

Auf den Moment kommt es an in den Stunden von Sabine Kunst, das wissen sie alle an der Placidus-Heinrich Grundschule in Schierling bei Regensburg. Die 41-Jährige ist Achtsamkeitstrainerin, Yogalehrerin und Sprecherzieherin. Manche halten „Achtsamkeit“ für ein nichtssagendes Modewort. Im Unterricht der erfahrenen Pädagogin aber erfahren die Kinder am eigenen Leib, was es mit Achtsamkeit auf sich hat. Erst mal: Zur Ruhe kommen, gewahr werden, was überhaupt ist.

Die Begriffe, mit denen Kunst hier ankommt, beginnen meistens mit „Super“. Wenn die Kinder so sitzen wie heute zu Beginn, dann sitzen sie im „Superheldensitz“. Später wird immer wieder mal die Rede sein von „Superheldensinnen“. Nach der Klangmeditation ähnelt die Stunde erst einmal mehr den üblichen Stunden an einer Grundschule. Lachen,

*Alle Namen der Kinder geändert





Wenn ich spazieren gehe, genieße ich
die Natur, beobachte die Umgebung, lausche
auf die Geräusche und atme die Düfte.
Wenn ich mit meinen Kindern telefoniere,
höre ich ihnen zu. Ich schreibe keine
To-do-Listen nebenher. Und wenn ich arbeite,
tue ich das konzentriert.

Jon Kabat-Zinn

dahertrampelt – der Berg – das rufen alle jedes Mal begeistert im Chor – „bleibt stehn“. Aber dann kommt ein Zauberer. Der macht, dass alles in Zeitlupe geschieht. Nun spielen in der Phantasie noch Fußballer mit einem imaginären Ball – aber, – Kunst unterbricht: „Wie?“ Ach klar: in Zeitlupe. Da merken die Kinder, dass es im Oberschenkel zieht: Stimmt, da haben wir ja Muskeln.

Die Erwachsenen lädt Kunst einmal die Woche ein zum Yoga. Mödl ist dabei, ebenso wie der Hausmeister, auch wenn sie sich selbst als „eher bodenständig“ bezeichnet. Sie sei Expertin für „Shavasana“, sagt die langgediente Lehrerin schmunzelnd, und übersetzt den Sanskrit-Begriff frei mit „Tiefschlaf“. Tatsächlich liegt man da entspannt auf dem Rücken, die Augen geschlossen – aber wach im vollen Bewusstsein.

Markus Winkler, der Rektor der Schule, weiß, was er und sein rund 35-köpfiges Team an ihrer Drittkraft haben. Ein Glücksfall sei es, sie auch fürs laufende Schuljahr wieder genehmigt bekommen zu haben. Winkler denkt da an zwei Kollegen einer früheren Wirkungsstätte, die seien in der psychosomatischen Klinik im Chiemgau gelandet. Burnout. Einer habe gerade einen Rückfall erlebt. Und Kunst sei nicht so abgehoben, da werde nichts „ausgependelt oder so“.

Die Trainerin verwendet Requisiten wie ein Einweckglas, sie nennt es „Glitzerglas“. Das hat Elke Mödl nachhaltig beeindruckt. Das Glas ist gefüllt mit grüner Flüssigkeit und bunten Staniolfitzelchen. Den Kindern hat Kunst bei der Einführung erklärt, das Glas sei wie der Kopf. Und was da herumwirbelt, wenn sie es hin und her bewegt? Genau, das sind die Gedanken. Sie geht zum Fenster und hält das Glas gegen das Licht. Dichtes Treiben. Als sie es vorne auf einen Tisch stellt, beobachten die Kinder, wie sich die Teilchen setzen und sich das Wasser klärt. Durchblick.

Die Kinder haben verstanden: So ist das also, wenn sie zappelig sind und selbst nicht wissen, wieso, und was man



da tun kann. Wie hat sich Mödl gefreut, als ein Schüler ihr einmal erklärte, er habe heute „ein bisschen zu viel Glitzer im Kopf“. Sie empfahl ihm das Atemstäbchen, und schon ging's besser. Seit das Training läuft, müsse sie in der Klasse gar nicht mehr schreien, freut sich die Lehrerin mit ihren 25 Jahren Berufserfahrung, sie habe jetzt „ein Instrument“.

Selbstregulation, Impulskontrolle – alles nützlich, alles gut zu trainieren, sofern die Lehrkräfte die Techniken selbst erlernen und praktizieren. Kein Kind folgt ja freiwillig einem offensichtlich ungläubwürdigen Vorbild. Doch Kunsts größte Sorge ist, dass Achtsamkeit als Mittel zum Zweck benutzt wird. Es sei eine Haltung. Keine Methode, Kinder ruhig zu stellen, damit man sie noch besser mit Wissen volltrichtern kann. Natürlich sei es auch „Resilienztraining“, man übt sich darin, besser in der Welt zurecht zu kommen, ihr nicht so sehr ausgesetzt zu sein dank einer besseren Selbstwahrnehmung. Doch all das wäre nichts, ohne die entscheidende Super-Kraft: Mitgefühl.

Diese beiden Punkte – den genau wahrnehmenden Blick nach innen und den anteilnehmenden Blick nach außen – übt sie heute mit den Zweitklässlern: Erst soll gemeinsam genascht werden. Das ist der Genussstil, der eher innerliche. Dann wird über das Mittagessen gesprochen. Genauer: übers achtsam essen. So schmeckt Ethik. >



Ein großer Schritt zum Ankommen im eigenen Leben ist die Erkenntnis, dass wir unsere Gedanken nicht persönlich nehmen müssen – egal, ob sie gut, schlecht oder hässlich sind.

Jon Kabat-Zinn

Und? Weich, hart? Endlich sollen sie ein Stückchen abbeißen – und darauf achten, was im Mund passiert. „Es schmilzt“. Und „da läuft Wasser im Mund zusammen“. Warum? „Damit wir schlucken können“. Aha, da beginnt also schon die Verdauung. Und jetzt ein größeres Stück abbeißen. Lukas stellt fest: „Bäh, das bleibt zwischen den Zähnen stecken.“

Und nun zur Ethik. Angenommen, zum Mittagessen gibt es Reis. Wo kommt der überhaupt her? Lukas sagt: „Vom Real!“ Und wie kommt er zum Real? Aus Regensburg! Aber bei uns wächst doch kein Reis, oder? In Thailand, weiß jemand. Kunst deutet auf eine Weltkarte hinter sich: Dort hat sie ein Jahr lang gelebt. Und hat Reisfelder gesehen, grüne Terrassen. Der Bauer steht da drin und pflanzt von Hand. Der geerntete Reis kommt dann auf einen Laster, auf ein Schiff, in einen Zug, man braucht Strom, Benzin ... Schnell wird klar, dass sehr viel nötig ist, bis der Reis auf dem Teller liegt. Max sagt: „Schon doof, wenn sich einer so viel Mühe macht, und wir schmeißen das dann hier einfach weg.“

Zum Schluss noch eine Hausaufgabe der besonderen Art: Bis zum nächsten Mal sollen sie versuchen, die Pausenbrotzeit jeden Tag achtsam zu essen, mit allen Superheldensinnen. Schon sitzen wieder alle im Superheldensitz, schließen die Augen, legen die Hände in den Schoß. Sie wissen: Superhelden werden sie, wie alle Menschen, nicht durch Hokuspokus. Sie sind es schon – und müssen es sich nur bewusst machen. Die Messingschale klingt klar und hell. Draußen zwitschern die Spatzen. //

bevor eine Tüte Gummibärchen durch die Reihen wandert, will die Trainerin wissen: Wie kann man denn als Superheld „achtsam“ essen? Moritz sagt im oberpfälzischen Idiom: „So viel essen, dass man nicht „speibt“. „So, dass man nicht

Krümel macht“, ergänzt Laura. Genau, aber das hat alles mit Aufpassen zu tun. Lukas muss noch schnell mitteilen, dass er mal was von so einem Versuch gehört hat, bei dem die Kinder vor einer Süßigkeit saßen, und der Mann im weißen Kittel ihnen versprochen hat, sie würden noch eine kriegen, wenn sie es schaffen, die eine nicht anzurühren, während er gleich für ein paar Minuten weg ist.

Aber das hier ist jetzt keine Reproduktion des berühmten „Marshmallow-Tests“. Ziel ist nicht Selbstkontrolle, sondern, die eigenen Sinne wach zu erleben. Erst sollen sie das Gummibärchen mal nur auf eine Hand legen und anschauen. Dann die Augen schließen und riechen. „Erdbeere“, „Zitrone“ ... Dran lecken. Und? „Guuuu!“ Das ist natürlich zu ungenau, jetzt sollen sie mal ihre Superheldensinne einschalten: Schmeckt es salzig oder süß? „Irgendwie bitter, ein bisschen wie Apfel“, sagt Sevda. Aber eigentlich: „eklig“. Und jetzt bitte mal zwischen die Finger nehmen und fühlen.





Für Anfänger ist es wichtig, gleich zu Beginn zu verstehen, dass es bei der Meditation darum geht, Freundschaft mit unserem Denken zu schließen. Wir halten es in einem sanften Gewahrsein, egal, was uns gerade durch den Kopf geht. Es geht nicht darum, die Gedanken abzuschalten oder sie in irgendeiner Weise zu verändern.

Jon Kabat-Zinn

In Verbindung stehen mit sich selbst

Basis-Übung für Lehrkräfte

DAUER: 10 Sekunden – 1 Minute (oder so lange du möchtest)

Zurück zur Mitte

Spüre die aufrechte, zentrale Achse deiner Wirbelsäule und deiner Körpermitte

Stelle dich ruhig hin. Füße etwa hüftbreit auseinander. Knie leicht gebeugt. Stelle dir eine Linie vor, die aus der Mitte zwischen deinen Füßen nach oben ragt: über die Mitte deines Beckens, zum Bauchnabel, die Wirbelsäule entlang nach oben bis über die Kopfkronen hinaus. Nimm wahr, wie dein Körper ganz sanft um diese aufrechte Mitte pendelt. Richte dich aus. Fahre fort.

Diese Übung kannst du problemlos zu jeder Zeit an jedem Ort durchführen. Egal ob im Klassenzimmer, morgens im Bad, im Supermarkt an der Kasse – wenn du dich unausgeglichen fühlst hilft sie dir dabei, deine Mitte wieder zu spüren.

Basis-Übung für Schüler

DAUER: 1 – 3 Minuten

Super-Ohren

Eine achtsame Hörübung für zwischendurch im Klassenzimmer

Zu dieser Übung brauchst du als Lehrkraft ein Klanginstrument. Eine Klangschale oder ein Koshi Windspiel eignen sich besonders gut. Bitte verwende keinen Klangstab, den du für gewöhnlich zum Einleiten neuer Unterrichtssequenzen oder zum Erzeugen von Aufmerksamkeit und Ruhe verwendest. Das Achtsamkeits-Instrument soll etwas Besonderes sein und nur für achtsame Übungen reserviert bleiben.

1. SCHRITT: „Superhelden-Sitz“ (Achtsamer Körper)

Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen am Tisch:

- Beide Füße fest auf dem Boden
- Rücken weg von der Lehne
- Hände im Schoß ruhend
- Mund geschlossen
- Augen geschlossen
- Sitzen, ohne Geräusche zu verursachen.

Manche Kinder haben große Mühe, die Augen zu schließen. In dem Fall biete ihnen an, den Blick auf die Füße/zum Boden zu richten

2. SCHRITT: „Super-Ohren“ (Achtsames Hören)

Wenn alle Kinder den „Superhelden-Sitz“ eingenommen haben, geht es los. Die Klangschale wird geschlagen. Aufgabe der Superhelden ist es nun, genau hinzuhören, und die Ohren so sehr zu aktivieren, dass sie dem Klang der Schale bis zum Verklingen folgen können. Wenn nichts mehr zu hören ist, heben die Kinder eine Hand.

Bei den ersten Malen ist die Wahrnehmung der Schüler für gewöhnlich noch nicht so genau, viele werden die Arme heben, obwohl die Klangschale noch ganz leise klingt. Mit der Zeit wird das Gehör immer feiner. Thematisiere das ruhig mit deiner Klasse. Es ist spannend für alle zu bemerken, wie sich die Wahrnehmung verändert.

Diese Übung ist ideal für zwischendurch zum Krafttanken, Sich-Konzentrieren, Sich-Sammeln, zur Entspannung und vor Proben.

Diese und weitere Übungen sind nachzuhören auf der kostenlosen Meditations-App „Insight Timer“ unter Sabine Kunsts Profil www.insighttimer.com/SaKu

Chris Bleher

Offenheit auslösen

Stress ist Volkskrankheit Nummer eins. Eine Antwort auf das verbreitete Gefühl stetiger Überforderung ist die Kultur der Achtsamkeit. In großen Unternehmen gehört „Mindfulness Based Stress Reduction“ längst zum guten Ton, die Wissenschaft hat die positive Wirkung nachgewiesen. Nur an den Schulen kommt die Praxis der Selbstregulierung und des gesunden Miteinanders nicht wirklich an. >



Psychische Erkrankungen waren noch vor 20 Jahren kein nennenswerter Grund für Krankschreibungen und Arbeitsunfähigkeit. Heute sind sie dem Dachverband der Betriebskrankenkassen zufolge die dritthäufigste Diagnosegruppe. Die AOK wiederum hat ermittelt, dass jeder zweite Studierende unter einem hohen Stresslevel leidet – mit Folgen wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen bis hin zu Depression und Burn-Out. Für jeden zweiten Schüler gehören Kopfschmerzen zum Alltag. Die Weltgesundheitsorganisation WHO identifizierte Stress als das größte Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts. Eine naheliegende Antwort darauf lautet: Achtsamkeit üben!

Als der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn 1979 seine Anti-Stress-Klinik der University von Massachusetts gründete, und drei Jahre später seine erste Arbeit zu Achtsamkeit vorlegte, war das Echo bescheiden. Inzwischen aber erscheinen seiner Schätzung nach jährlich rund 500 Publikationen zum Thema, dreiviertel aller Achtsamkeitsstudien sind in den vergangenen zehn Jahren entstanden. Mehr als 1.000 Trainer sind nach Kabat-Zinns Methode der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) zertifiziert worden, in Deutschland ist sie von den Krankenkassen anerkannt. Es handelt sich im Kern um eine Meditationstherapie mit Fokus auf Atemtechniken, wahrgenommen wird sie unter anderem von Menschen mit Burn-Out, Depression, aber auch mit Herzkrankheiten und Krebs. Versprochen wird nicht Heilung, sondern Linderung von Schmerz und bewusster Umgang damit.

Auch die Bildungswelt ist auf die Praxis der Achtsamkeit aufmerksam geworden. Unterrichten wird immer anspruchsvoller, das Bedürfnis nach Unterstützung ist entsprechend gewachsen. Und mit ihm die Zahl der Werke, die das Geschehen im Unterricht thematisieren. Die amerikanische Lehrerin, und Bildungsforscherin Patricia Jennings beschreibt in ihrem Buch „Achtsamkeit im Klassenzimmer“ Wege aus der Stressfalle durch gesteigerte Selbstwahrnehmung im Sinne von Kabat-Zinn; der Grundschuldidaktiker Joachim Kahlert hat zusammen mit seinem Kollegen Richard Sigel für die Bundeszentrale Gesundheitliche Aufklärung das Praxisbuch „Achtsamkeit und Anerkennung“ vorgelegt (kostenlos als PDF unter www.bzga.de); und die MBSR-geschulte Gymnasiallehrerin Vera Kaltwasser erklärt in „Achtsamkeit in der Schule“, warum „Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung“ zu sehen seien.

Dabei ist die Definition von Achtsamkeit nach Kabat-Zinn gerade für Menschen, zu deren Beruf es gehört, Noten zu

verteilen, gewöhnungsbedürftig: „Bewusst im gegenwärtigen Augenblick sein, ohne zu bewerten.“ Doch was paradox klingen mag, leuchtet ein, sobald man sich das Konzept dahinter genauer besieht. Es hat nichts mit realitätsferner Esoterik zu tun. Im Gegenteil: Man kann Achtsamkeit trainieren wie einen Muskel, sagen Experten – indem man immer wieder die Aufmerksamkeit auf das Geschehen im eigenen Körper und Geist fokussiert. Vor allem Atemtechniken sind das Mittel der Wahl, um handlungsfähig zu bleiben.

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen“, schrieb der Psychiater Viktor Frankl, „in unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit“. Achtsamkeitsübungen zielen darauf, diesen Moment bewusst und ohne Wertung wahrzunehmen und zuzulassen, es geht um Selbstkontrolle. Sie ermöglicht es, dem anderen wirklich gerecht zu werden, Offenheit, Lernbereitschaft und Freude auszulösen – und dadurch weniger Stress zu erleben.

Wie man einen Reiz kognitiv anders bewerten kann, als es der Organismus unmittelbar erzwingt, wie man frei entscheiden kann, erklärt Jennings am Beispiel einer verlockenden Mousse au Chocolat. Man müsse sich nur mal vorstellen, in der Küche habe eine Kakerlake daran genascht, schon werde aus der nahezu unwiderstehlichen Verlockung Ekel. So entzieht man der „emotionalen Ladung“ ihre „heiße Dringlichkeit“. Man kühlt sie durch Gedanken und Vorstellungen ab.

All das funktioniert aber nicht ohne Schulung der Lehrkräfte. Vera Kaltwasser hat daher im Praxisbuch „Achtsamkeit in der Schule“ ein Rahmencurriculum entwickelt, das bereits in einigen Schulen angewendet wird. Grundpfeiler ist eine Schulung von Lehrkräften in einer mindestens einjährigen Ausbildung. Die Ausbildungen finden innerhalb der staatlichen Weiterbildung in Hessen und Hamburg statt und als freies Angebot in Berlin. Selbstregulation, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sollen als Basis von Bildung und Beziehungsfähigkeit im Unterricht kontinuierlich ausgebildet werden, damit Kinder und Jugendliche selbstbestimmt und wertebasiert handeln lernen.

Das Programm ist unter dem Akronym AISCHU – Aufmerksamkeit in der Schule – bekannt und in der fünften Jahrgangsstufe eines hessischen Gymnasiums wissenschaftlich untersucht worden. Nach zwölf Wochen AISCHU hat ein Team von Wissenschaftlern um den Gesundheitswissenschaftler Niko Kohls, der seit 2013 an der Hochschule Coburg zu Gesundheitsförderung lehrt und forscht, das Training in

zwei Studien evaluiert. Nach subjektiver Einschätzung von Lehrern und Schülern sei die Klasse als „ruhiger“ und „konzentrierter“ als zu Beginn wahrgenommen worden. Die empirischen Ergebnisse könne man allerdings nicht verallgemeinern, sagt Professor Kohls, dazu sei die Experimentalgruppe zu klein gewesen, und die Achtsamkeitspraxis zu knapp: Drei mal eine Viertelstunde pro Woche – diese Dosis sei ungefähr so wirksam wie 20 Milligramm Aspirin gegen einen Kater nach acht Mass Bier.

Stutzig machen konnte besonders ein Befund aus der Studie von 2016: Die selbst eingeschätzten körperlichen Stresswerte seien am Ende der Studie höher gewesen als am Anfang. Ein plausibler Erklärungsansatz dazu ergab sich jedoch aus den qualitativ erhobenen Interviews mit den Beteiligten. Die ergaben, dass viele Kinder durch das Setting offensichtlich zu einem gesteigerten Körperbewusstsein geführt wurden, das es ihnen erlaubte, Stress als solchen wahrzunehmen und zu benennen. Es habe also wahrscheinlich einen Prozess gegeben, den man als „Response-Shift“ bezeichnet. Das bedeutet, der interne Referenzpunkt für die Einschätzung von körperlichen Stressauswirkungen hat sich verschoben. In der Rehabilitationsforschung erlebe man häufig, dass Menschen zum Beispiel ein, zwei Monate nach einem schweren Unfall von einer höheren Lebensqualität berichten, sagt Kohls. Das erkläre sich etwa aus einem Gefühl der Dankbarkeit heraus, überlebt zu haben.

Um die Wirksamkeit von Achtsamkeit genauer erforschen zu können, müsse man einen „multizentrischen“ Ansatz wählen, das heißt, an mehreren verschiedenen Schulen und idealerweise auch Schultypen in experimentellen Studien mit Kontrollgruppe testen, und das am besten über ein ganzes Jahr hinweg. Doch für solchen Aufwand wollte bislang offenbar keine staatliche Stelle Geld ausgeben. Eine Zeit lang hätten Bildungspolitiker mal mit dem Gedanken gespielt, das Fach „Gesundheit“ einzuführen. Doch von einem solchen isolierten Angebot hält Kohls nichts: Die Entwicklung von Gesundheitsbewusstsein sollte ein Querschnitts-

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen“ *Viktor Frankl*

thema sein, das sich durch die gesamte Bildungslandschaft zieht. Eng gestrickte Curricula ließen den Lehrern jedoch kaum Freiraum für Achtsamkeitstrainings. Nach fast 20 Jahren Forschungsarbeit zum Thema Achtsamkeit resümiert Kohls: „Es erscheint leichter, die Gravitationskonstante des Universums zu verändern, als den Lehrplan in Richtung praxis-, körper- und bewusstseinsorientierter Verfahren zu entwickeln.“

Solch hartnäckiger „Strukturkonservatismus“, wie Kohls das nennt, steht im Kontrast zu dem, was derzeit an den akademischen Einrichtungen passiert. Die EAH Jena etwa hat als erste Hochschule in Deutschland mit dem „Mindfulness Based Teacher Training (MBTT)“ als Pilotprojekt eine Weiterbildungsmöglichkeit in Achtsamkeit für ihr Lehrpersonal angeboten. Die Nachfrage nach dem Zwölfwochenkurs war so groß, dass man beschloss, die Ausbildung zum „Achtsamen Hochschullehrenden“ fest zu etablieren. Die Teilnehmenden des Pilotprojekts jedenfalls berichteten dem Studienleiter zufolge von „mehr Präsenz“, einer „deutlichen Verbesserung der Kommunikation“ und einer „höheren Motivation“ in ihren Lehrveranstaltungen.

Als einer der ersten Hochschulprofessoren hat der Sozialwissenschaftler Andreas de Bruin an der Hochschule München und auch der LMU München Meditation und Achtsamkeit als Lehrangebote etabliert und in neun Studienfächern eingearbeitet. Sein Projektpartner Kohls erforscht derweil an der Hochschule in Coburg mit seinen Kollegen interdisziplinär Salutogenese. In Coburg wird seit 13 Jahren der Bachelor-Studiengang integrative Gesundheitsförderung angeboten. Darin durchlaufen die Studierenden auch selbst ein zertifiziertes, achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm.

Doch das Problem hat sich nur verschoben: Die gut ausgebildeten Fachleute finden häufig keine Anstellung, wo sie dringend gebraucht werden würden: in der Primärversorgung, aber auch in Kliniken. Dort werden keine entsprechenden Planstellen finanziert. Kohls mahnt deswegen eine

„salutogenetische Wende der Medizin“ an. Einstweilen landen seine Absolventen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Gesundheitstourismus, in der kommunalen Gesundheitsförderung oder in fachfremden Berufen.

Die Wirtschaft hat den Bedarf an achtsamkeitsbasierten Trainings und Interventionen dagegen längst erkannt. Bei Google nehmen die Mitarbeiter auf dem Campus ihr Mittagessen einmal im Monat schweigend zu sich, SAP bietet kostenlose Weiterbildung zu Achtsamkeit, BASF hat gar ein Meditationszentrum eingerichtet, in dem täglich bis zu 600 Angestellte meditieren, allen voran die Führungskräfte. In MBSR-Seminaren unterzieht sich allerorten der moderne Manager Präsenzübungen bei Atemfokussierung, Gehmeditation und Bodyscan.

Das alles lassen sich die Unternehmen Geld kosten, weil sie merken, dass es die Zufriedenheit am Arbeitsplatz erhöht. Es wirkt nämlich sinnstiftend. Das wiederum hält die Mitarbeiter länger gesund. Und mehr Gesundheit spart Geld. Kabat-Zinn hat sich freilich immer wieder betrübt geäußert über die Tendenz zur Funktionalisierung seiner Errungenschaften. Die speisen sich ja aus dem Zen-Buddhismus und waren gerade nicht dazu gedacht, die Profitrate zu steigern und Menschen noch besser ausbeutbar zu machen.

Der Volkswirtschaftler Christian Schmidkonz sieht im kapitalistischen Wirtschaften und in wahrhaftiger Achtsamkeitspraxis keinen Widerspruch. Der Professor hat vor fünf Jahren an der renommierten Munich Business School (MBS) den Lehrgang „Success Factor Happiness“ etabliert. Da führt er – unter anderem an der Seite eines schweizerischen Zenlehrers, in Meditationstechniken ein. Auch in den regulären Kursen taucht man dann zu Beginn erstmal drei Minuten lang ein in die Atemmeditation. Das ist der „Check-in“.

Solche Bezeichnungen sind seiner Erfahrung nach wichtig, weil sie nicht nach Esoterik klingen, sondern zur Sprache der Social-Media-verbundenen Studierendengeneration passen. Mit Lebensweltbezug hatte es auch zu tun, als Schmidkonz auf die Idee kam, seinen Studierenden durch

Handy- und Laptopentzug zu helfen, sich während des Unterrichts besser zu fokussieren. Er nannte es „Digital Detox“.

Auch Schmidkonz kennt das Problem, das Niko Kohls in seinem Coburger Fachbereich Gesundheitsförderung erkannt hat: Diejenigen, die an ihrem Bewusstsein durch das Achtsamkeitstraining arbeiten, ecken in den Unternehmen, in denen sie dann arbeiten, schon mal an. Da wird zwar viel von Achtsamkeit geredet, aber nicht danach gelebt. Man schließe dann eben doch nicht mal die Augen, um sich mental zu regenerieren – aus Angst, gesehen zu werden und als faul zu gelten. Durch den Kurs finden die Leute allerdings auch heraus, was und wohin sie wirklich wollen. Manche entscheiden sich dann von vornherein gegen bestimmte Arbeitgeber, weil die keinen Wert auf Themen legen, die im Kurs behandelt wurden. Sie haben die Bedeutung von Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl in ihrer Ausbildung erlebt, und das wollen sie dann nicht mehr missen.

Zu diesem Zweck hat die MBS den Lehrgang „Conscious-Business“ etabliert. Den hätten Vorstände von VW oder der Deutschen Bank Schmidkonz zufolge bitter nötig. Conscious-Business-Leute würden sich nicht von Gier leiten lassen und betrügen, sie würden darüber nachdenken, was der höhere Sinn ihrer Tätigkeit ist, und sich in ihrer täglichen Arbeit daran orientieren. Es gehe um ein tiefes Verständnis dafür, warum Unternehmen existieren – und wie es durch mehr Werte Mehrwerte generieren kann.

Die Devise, versichert Schmidkonz, laute: Purpos before Profit. Ein Conscious-Business handle „wach, bewusst und achtsam“. Das Handeln sei nicht dem Streben nach Gewinn untergeordnet. Auf diese Weise kann man zum Beispiel, wie Whole Food Market, mit einem Umsatz von 13 Milliarden US Dollar die größte Biosupermarktkette der Welt werden.

In seiner Begeisterung über solche Entdeckungen regte Schmidkonz vor einiger Zeit am Münchner Gymnasium seines damals 13-jährigen Sohnes an, das Thema Achtsamkeit ins schulische Leben zu integrieren. Seine Erkenntnis: „Dafür gab es keine Offenheit.“ //

„Es erscheint leichter, die Gravitationskonstante des Universums zu verändern, als den Lehrplan in Richtung praxis-, körper- und bewusstseinsorientierter Verfahren zu entwickeln.“ *Niko Kohls*





Achtsamkeit für uns selbst

Unsere Schülerinnen und Schüler nehmen im sozialwirksamen und erzieherischen Bereich von Unterricht dann am besten an, was wir Lehrerinnen und Lehrer glaubhaft vorleben, womit wir uns identifizieren. Dies zeigt sich besonders bei der Gesundheitserziehung. Beispiel gesunde Ernährung. Wenn wir mit viel Engagement und Überzeugung unsere Schüler zu mehr Achtsamkeit für sich und andere anleiten wollen, müssen wir bei uns anfangen.

Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, die eine besondere Form von Aufmerksamkeit für sich selbst bedeutet. Wer auf sich achtet, macht sich weniger abhängig von äußeren Faktoren und bewältigt schwierige Situationen besser. Neurowissenschaftler haben belegt, dass die Achtsamkeitspraxis eine hervorragende Burn-Out-Prophylaxe darstellt, weil sie hilft, Übererregung im Körper schneller abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Mangelnde Zeit und mangelnde Ressourcen erschweren es uns aber, die entsprechenden Techniken zu erlernen und die Kraft zu entwickeln, die uns das Lehrerdasein so sehr erleichtern würde. In der schier endlosen Kette der zunehmenden Herausforderungen stellen sich die Kolleginnen und Kollegen mit ihren Bedürfnissen jedoch immer ganz hinten an. Und das, obwohl wir alle wissen, dass etwa ein Drittel der Lehrkräfte Symptome des Ausgebrannt-Seins zeigen und fast jede sechste Lehrkraft aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig in den Ruhezustand versetzt wird. Stress, Angst und das Gefühl der permanenten Überforderung bei fehlenden Auszeiten hinterlassen tiefe Spuren im Körper.

Bis Ende 2019 soll in Bayern das Betriebliche Gesundheitsmanagement an Schulen etabliert sein. Auch der Gesundheitsschutz wird darin seinen Stellenwert bekommen. Unbedingt mit in den Kanon aufgenommen werden müsste: Vermeidung dienstlicher Überlastung sowie eine Rhythmisierung der Arbeitsabläufe mit Ruhezeiten und Ruhezeiten für die Kolleginnen und Kollegen. Vor allem aber muss das Maß an Mehrarbeit erheblich reduziert werden.

Ein Widerspruch in sich, vor allem für die Schulleiterinnen und Schulleiter: Sie haben zusätzlich die Aufgaben des Gesundheitsmanagements in ihrer Schule zu bewältigen. Achtsamer und wertschätzender Umgang mit Lehrerinnen und Lehrern mit Schulleiterinnen und Schulleitern verlangt aber nach mehr Für- und Vorsorge: Betriebsärzte für Lehrkräfte; ausreichende schulpsychologische Unterstützung; Vorsorgeuntersuchungen bei psychosomatischen Symptomen wie anhaltender Erschöpfung oder Herz-Kreislauf-Beschwerden; Zeit für Supervision im Kollegenkreis; Seminare zum Anti-Stress-Management.

Achtsamkeit lernt man nicht so nebenbei, sie ist eine Sache der inneren Überzeugung, sie verlangt unter Umständen eine Änderung des Bewusstseins: Sich wichtig nehmen zu wollen. Das sollten wir für uns erkennen und zulassen. Wir sollten uns selbst gegenüber eine Haltung und Wertschätzung einnehmen, die dem Anspruch an unsere Aufgaben gerecht wird und uns authentisch und zufrieden werden lässt. //

*Die Autorin ist Leiterin der Abteilung Berufswissenschaft im BLLV

ACHTSAMKEIT IN INTERNET UND SACHBUCH:

www.gll.eah-jena.de (Webpage der Uni Jena zu ihren Achtsamkeitsaktivitäten)

www.ethik-heute.org/forschen-in-eigener-sache (Portal für Ethik und Achtsamkeit der Uni Jena)

www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Joachim Kahlert, Richard Sigel, ACHTSAMKEIT UND ANERKENNUNG, Download unter www.bzga.de (Button: „Infomaterialien“)

Moshé Feldenkrais, BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG, Suhrkamp 1996

Daniel Rechtschaffen, DIE ACHTSAME SCHULE: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler, Arbor Verlag, 2013

Patricia Jennings, ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER, arbor Verlag, 2017

Vera Kaltwasser, PRAXISBUCH ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE, Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung, Beltz 2016

Helle Jensen, HELLWACH UND GANZ BEI SICH: Achtsamkeit und Empathie in der Schule. 69 Achtsamkeitsübungen, Beltz, 2017

A. Daiyu Steiner, C. Hefe, C. Schmidkonz: „HAPPINESS IM BUSINESS. Zufriedene Mitarbeiter – glückliche Manager – erfolgreiche Unternehmen“