

# Achtsamkeit macht Schule

Achtsamkeitstrainings haben eine positive Wirkung sowohl auf das Wohlbefinden als auch auf die kognitiven und sozialen Fähigkeiten. Im Bereich Schule und Bildung spielte der Begriff «Achtsamkeit» bislang aber eher eine untergeordnete Rolle. Eine erste schweizerische Fachtagung zur Achtsamkeit im März 2018 hat nun zum Ziel, dieses Thema einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Montagsmorgen in einer zweiten Primar-klasse: Die Kinder sitzen auf Bänken im Kreis. In der Mitte ein kleiner Tisch mit einem durchsichtigen Glasgefäss, gefüllt mit Wasser. Ein Kind gibt einen Löffel Erde hinein. Ein weiteres verschliesst es mit einem Deckel, schüttelt es mehrmals und stellt es wieder auf den Tisch. Die Kinder schauen still zu, wie das getrübe Wasser langsam klar wird und die Erde sich am Boden des Gefässes absetzt. Die Lehrerin erklärt, dass es mit den Gedanken ähnlich ist: Manchmal wirbeln sie im Kopf herum, doch wenn man sich eine Weile ruhig und aufrecht hinsetzt, die Augen schliesst und fühlt, wie man ein- und ausatmet, können sich auch die Gedanken setzen. Man sieht wieder klarer und wird ruhiger, heftige Gefühle treten in den Hintergrund.

## Wirksam gegen Stress

Szenen wie diese finden sich heute – ebenso wie stille Übungen zu Beginn eines Unterrichtstages – vermehrt in Schulen. Bekannt wurde der Begriff Achtsamkeit in unserem Kulturkreis vor allem im Bereich der Gesundheitsprävention. Er gilt heute

als wirksamer Ansatz, um Stress in seinen unzähligen Erscheinungsformen entgegenzutreten, was eine Vielzahl von Studien wissenschaftlich belegt. Seine Popularität verdankt er insbesondere dem inzwischen weitverbreiteten MBSR-Programm. MBSR steht für «Mindfulness Based Stress Reduction» (zu Deutsch: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) und wurde als achtwöchiger Kurs vom amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Der Begriff Achtsamkeit wird im deutschen Sprachraum alltagssprachlich mit einer Haltung der Vorsicht oder Fürsorge in Verbindung gebracht, wie zum Beispiel bei der Aufforderung: «Gib acht an der grossen Strasse.» Die Definition von Achtsamkeit von Kabat-Zinn geht jedoch weiter: «Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.» Die Wurzeln dieses Konzepts sind 2600 Jahre alt und stammen aus dem Buddhismus. Allerdings ist der Ansatz grundsätzlich universell und bindet sich weder an eine Religion noch an eine Ideologie.

Eine tragende Übung ist die Beobachtung von Körperwahrnehmungen sowie jene von auftauchenden Gefühlen und Gedanken. Dabei ist wichtig, eine möglichst neutrale und wertfreie Haltung einzunehmen, indem das Wahrgenommene weder innerlich kommentiert noch verdrängt oder festgehalten wird. Weiterhin gilt die Beobachtung des eigenen Atmens als zentraler Übungsweg, um sich immer wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden, dem einzigen Augenblick, in dem das Leben wirklich stattfindet. Dies kann zu tieferem Wohlbefinden, Gelassenheit und Konzentration führen. Gleichzeitig werden Selbstakzeptanz und -fürsorge, aber auch Verstehen und Mitgefühl gegenüber anderen gefördert.

## Stärkung personaler und sozialer Kompetenzen

Im Lehrplan 21 wird die Vermittlung der überfachlichen Kompetenzen klar als Bildungsauftrag der Volksschule definiert. Achtsamkeit mit Kindern fördert die Wahrnehmung, das angemessene Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen sowie die nicht-wertende Akzeptanz und das



Achtsamkeitstrainings sind besonders bei Kindern mit Entwicklungsstörungen, Verhaltensschwierigkeiten und ADHS empfehlenswert. Foto: Claudia Suter

Mitgefühl gegenüber anderen – jenseits aller Unterschiede. Dies sind Aspekte der personalen und sozialen Kompetenz wie auch der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Kleine Stille-Übungen zu Beginn des Unterrichts helfen beispielsweise Kindern, Körper und Gefühle zu spüren und sich zu sammeln. Dadurch wird die Konzentrationsfähigkeit für nachfolgende Unterrichtssequenzen gestärkt.

In den vergangenen 20 Jahren wurden die Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Trainings mit Schulkindern in diversen Studien erforscht. Die Ergebnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen: Die Trainings wirken positiv auf die kognitiven Leistungen der Schülerinnen und Schüler, indem sie selektive Aufmerksamkeit, kognitive Flexibilität und Leistung des Arbeitsgedächtnisses fördern. Sie haben zudem positive Auswirkungen auf exekutive Funktionen wie Impulskontrolle. Achtsamkeitstrainings verbessern ebenfalls die Resilienz, reduzieren den wahrgenommenen Stress und stärken die Bewältigungsfähigkeit.

Interessant ist, dass die Wirkungen in vielen Fällen bei Kindern mit niedrigen Ausgangswerten stärker ausgeprägt waren. Dies deutet darauf hin, dass achtsamkeitsbasierte Trainings gerade auch für Schülerinnen und Schüler mit Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensschwierigkeiten und ADHS besonders empfehlenswert sind.

#### Zuerst bei sich selbst beginnen

In einer Weiterbildungsveranstaltung für Lehrpersonen sitzen die Teilnehmenden in einer entspannten, aufrechten Haltung für einige Momente in Stille. Der Kursleiter erinnert sie daran: «Wenn wir bemerken, dass die Gedanken abschweifen, können wir unsere Aufmerksamkeit zur Atembeobachtung zurückführen – immer wieder.»

In der nachfolgenden Austauschrunde wird deutlich, wie unterschiedlich die Erfahrungen sein können: Entspannung, Ungeduld, Leichtigkeit, Unruhe, viele Gedanken. Die Lehrpersonen überlegen gemeinsam, welchen Sinn diese und ähnliche Übungen für sie selber, aber auch für die Schülerinnen und Schüler haben und wie sie in den Schulalltag eingebaut werden können. Wer Achtsamkeit mit Kindern praktizieren will,

muss jedoch eine eigene Achtsamkeitspraxis etablieren und die Grundhaltung der nicht-wertenden Präsenz weiterentwickeln. Nur so ist eine authentische und entsprechend wirkungsvolle Vermittlung möglich. In Deutschland und in der Schweiz gibt es verschiedene Ansätze, Achtsamkeitstrainings in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen zu verankern.

#### Gelassen und gesund bleiben

Wenn Lehrpersonen Achtsamkeit üben, wirkt sich das auch auf ihre Fähigkeit aus, ein lernförderliches Klassenklima zu schaffen und selbst bei Unterrichtsstörungen gelassen zu bleiben – sozusagen wie ein Fels in der Brandung. Sie tun damit etwas für die Schülerinnen und Schüler, aber auch für die eigene Gesundheitsfürsorge. Verschiedene Untersuchungen belegen, dass Achtsamkeitstrainings für Lehrpersonen neben einem besseren Wohlbefinden auch zu einem stärkeren Gefühl von Selbstwirksamkeit hinsichtlich Klassenführung und schwierigen Situationen im Schulalltag führen können.

Wichtig ist, dass das Konzept der Achtsamkeit nicht einfach als Instrument zur Selbstoptimierung verstanden wird. Es geht vielmehr um die Entwicklung einer bestimmten Haltung zu sich selber, zu anderen Menschen und zum Leben selbst mit all seinen erfreulichen und schwierigen Situationen. Dieses Verständnis geht über die individuelle Perspektive hinaus und bezieht eine gesamtgesellschaftliche Betrachtungsweise mit ein. Erst wenn ethische Grundprinzipien beachtet werden, kann Achtsamkeit auch als Richtschnur für die Schulentwicklung ihren vollen Nutzen entfalten.

Seit 2012 bietet das Netzwerk «Achtsamkeit in Schule und Bildung Schweiz» eine Plattform für einen themenbezogenen Austausch von etwa vierzig in der pädagogischen Praxis und/oder Forschung tätigen Personen. 2017 hat sich dieses Netzwerk der Schweizerischen Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung (SGL) angeschlossen und bildet dort die Arbeitsgruppe «Achtsamkeit in Schule und Bildung». ■

Ingrid Busch, Ursula Frischknecht-Tobler, Claudia Suter, Detlev Vogel

#### Literaturangaben:

- Vogel, D. (2016). Achtsamkeit in der Schule? Pädagogische Beziehungen gestalten und zu mir Sorge tragen. *Die neue Schulpraxis* 6/7; S. 4–7.
- Jansen, P., Schulz, A. & Nottberg, C. (2016). Einfluss von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf Exekutive Funktionen im Kindesalter. Ein systematisches Review. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie* 48 (4), S. 206–216.
- Jennings, P.A., Frank, J. L., Snowberg, K.E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly* 28 (4), S. 374–390.
- Kabat-Zinn, J. (2007, 4. Aufl.). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt a. M., Fischer Verlag.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Karazsia, B. T. & Singh, J. (2013). Mindfulness training for teachers changes the behaviour of their preschool students. *Res. Hum. Dev.* 10, S. 211–233.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology* 5, S. 1–20.

#### TAGUNG: ACHTSAMKEIT IN SCHULE UND BILDUNG

Gemeinsam mit der PH Luzern, dem MBSR-Verband der Schweiz und in Kooperation mit weiteren Pädagogischen Hochschulen veranstaltet die Arbeitsgruppe «Achtsamkeit in Schule und Bildung» am 10. März 2018 von 9.30 bis 17.00 Uhr eine nationale Tagung zum Thema Achtsamkeit in Schule und Bildung. Angesprochen sind Lehrpersonen aller Stufen, Schulleitungen, Mitarbeitende der Schulpsychologie, Schulsozialarbeit, Logopädie und der Psychomotorik-Therapie, Studierende und Dozierende an Pädagogischen Hochschulen, Eltern sowie Bildungsverantwortliche und -politiker. Die Fachtagung findet an der PH Luzern statt und hat zum Ziel, die fachliche Vernetzung sowie einen kritischen Diskurs zum Thema zu ermöglichen. In 20 Workshops werden überwiegend praxisnah Wege der Umsetzung von Achtsamkeit in der Schule vermittelt. Online-Anmeldung: [www.phlu.ch/achtsamkeitstagung2018](http://www.phlu.ch/achtsamkeitstagung2018)