

Achtsamkeit bei Lehrern und Schülern

Frau Kaltwasser betonte eingangs, dass Bildung nur dann stattfinden kann, wenn der Einzelne sie in die eigenen Hände nimmt. Allerdings bedarf es dabei der Anleitung durch Eltern und Lehrer, damit Kinder und Jugendliche selbstbestimmte Subjekte ihres Bildungsprozesses werden können.

Die Achtsamkeit kann zu diesem Prozess einen wichtigen Beitrag leisten, weil schon die Jüngsten etwa durch Smartphones und Tablets einer Reizüberflutung ausgesetzt sind. Diese zunehmende Außenorientierung (man ist ständig verfügbar) führt zu einer verringerten Frustrationstoleranz. Die Lehrer sollten daher die Selbstwahrnehmung der Kinder und Jugendlichen stärken und damit ihre Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Impulskontrolle unterstützen.

Was ist Achtsamkeit?

Die Achtsamkeit gründet auf der buddhistischen Selbstkultivierung des Einzelnen: Man soll so mit seinen Emotionen umgehen, dass man dem anderen nicht schadet. Sie bezeichnet damit die Fähigkeit zum bewussten Erleben und Reflektieren.

Diese Fähigkeit muss kultiviert werden. Wir sind nämlich so programmiert, unmittelbar auf einen Schlüsselreiz (z. B. eine Schlange oder aber ein unangenehmer Nachbar oder Kollege), der als gefährlich bewertet wird, zu reagieren. Dieser Schlüsselreiz versetzt uns in Stress und alarmiert uns daher automatisch. Man hat dann Tendenz, diesem Reiz aus dem Weg zu gehen und zementiert bzw. automatisiert dann schließlich seine Verhaltensweise gegenüber diesem Reiz.

Diese Automatisierung wirkt sich auch auf Charaktereigenschaften aus: Wenn man sich nur oft genug als zurückhaltend beschreibt, z. B. weil die Eltern auch so sind, dann wird man es schließlich tatsächlich.

Mit der Achtsamkeit nun soll trainiert werden, die eigenen Impulse zurückzunehmen und einen Reiz oder eine trainierte Handlung zunächst zu überprüfen und einzuordnen, bevor man dann bewusst reagiert („gewählte Entgegnung“).

Aus dem Gedankenstrom der ständigen Bewertungen und Befürchtungen, die einen unter Stress setzen, kommt man heraus, indem man auf die Bremse tritt und auf den Atem achtet. Auf diese Weise wird Studien zufolge die Konzentrationsfähigkeit gestärkt.

Achtsamkeit in der Schule (AISCHU)

Nach Ansicht der Referentin sollten Achtsamkeitsphasen kontinuierlich in den regulären Unterricht einfließen, damit das Achtsamkeitstraining immer leichter für die Schüler wird und sie es immer mehr genießen können.

Dazu können verschiedene Übungen durchgeführt werden. So sollen sich die Schüler beispielsweise im Sitzen und mit geschlossenen Augen persönliche Bewertungen bewusst machen (z. B. die schon angesprochene selbsterfüllende Aussage, dass man zurückhaltend ist), um dann besser damit umgehen zu können.

Auch ein Ressourcentraining ist wichtig. Dabei soll man sich bewusst auf das konzentrieren, was gesund erhält („Salutogenese“), und nicht auf krank machende Dinge.

Man kann die Schüler für das Thema Achtsamkeit gewinnen, indem man ihre persönliche Erfahrung in den Mittelpunkt stellt. Dazu macht man Wahrnehmungsübungen. Man zeigt ihnen beispielsweise das Bild einer aufgeschnittenen Zitrone und stellt gemeinsam fest, dass dieses ihren Speichelfluss anregt. Eine andere Möglichkeit ist es, ihnen den Einfluss

der Körperhaltung auf die Stimmung vor Augen zu führen (das sogenannte „Embodiment“).

Anschließend ist es wichtig, praktische Übungen durchzuführen. So können sich die Schüler vor jeder Unterrichtsstunde mittels kleiner Übungen (sich hinstellen und ein wenig bewegen) ihren Körper vergegenwärtigen. Auf diese Weise kann Stress beispielsweise vor einer Prüfung entgegengewirkt werden.

Diese Achtsamkeitsprüfungen finden bei den Schülern guten Anklang. Laut einer Studie praktizieren 70 % der Schüler, die in der Schule Achtsamkeitsübungen durchführen, diese auch außerhalb. Zudem würden 90 % der Schüler diese Übungen in ihrem sozialen Umfeld weiterempfehlen.

Auch für Lehrer bieten Achtsamkeitsübungen Potenzial. Wie Studien gezeigt haben, strahlen Lehrer, die diese Übungen durchführen, im Beruf mehr Ruhe aus und merken schneller, wann sie sich überlasten.

Zudem hilft Achtsamkeit den Lehrern, ihren persönlichen Schulalltag unter die Lupe zu nehmen, Bewertungen wahrzunehmen und Gewohnheitsmuster zu erkennen. Dabei sollen sie ihren Fokus auf das lenken, was gut läuft.