

Grundschulen

Plötzlich ist der Wurm drin

Deutschlands Grundschulen sind in Gefahr: Es fehlen Tausende Lehrer, und die Leistungen brechen ein. Wie konnte es so weit kommen?

Von **Martin Spiewak**

29. Mai 2018, 17:04 Uhr / Editiert am 29. Mai 2018, 17:15 Uhr / DIE ZEIT
Nr. 23/2018, 30. Mai 2018



15 Prozent der Grundschüler können am Ende der vierten Klasse kaum rechnen. Sie können einfachste Aufgaben nicht lösen. © Illustration: Elena Xausa für DIE ZEIT; Quelle: Ländervergleich des Instituts zur Qualitätsentwicklung im Bildungswesen



KLINIKEN
Naturheilk

Dr. Nils Altner

NRW Landesmodellprojekt (2016-2018) Gesundheit, Integration, Konzentration - GIK

Achtsamkeitsbasierte Stabilisierung und Stressbewältigung in den Solinger Grundschulen



Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



18 Achtsamkeitskurse á 20 Stunden

orientiert am MBSR Curriculum

zuerst mit Schulleitungen und je einer Lehrperson pro Schule
dann schulintern in 17 Schulen, 5 Pilot und je 6 RCT Schulen

Teilnahme: 324 von insgesamt 372 zu Beginn und 275 von 366 zum Ende
der Kurse = ca. 70 %



Achtsamkeitsprogramm mit PädagogInnen







Mixed-Methods Evaluation: Interviews mit SchulleiterInnen & LehrerInnen nach MBSR

qualitative Ergebnisse erhoben in

acht halboffenen Interviews mit SchulleiterInnen nach dem Kurs sowie

in 18 Gruppengesprächen mit jeweils ca. 12 LehrerInnen während der finalen Treffen der schulinternen Kurse

Hauptsuchrichtung: Verbindungen zwischen der Teilnahme an den Kursen, intrapersonellen Veränderungen, den interpersonellen Beziehungen sowie evl. damit verbundenen Elementen der Organisationsgestaltung



Mixed-Methods Evaluation: Interviews mit SchulleiterInnen & LehrerInnen nach MBSR

Ich führe seit mehreren Jahren ein Kopfschmerz-Tagebuch und es ist sehr deutlich, dass die Kopfschmerzen im Mai/Juni (während des MBSR-Kurses) so gering waren, wie nie in den letzten drei Jahren, von 2-3 Kopfschmerztagen pro Woche auf einen und das bei zwei Schulen, die ich leite und einer momentan kaum zu packenden Belastung am Ende des Schuljahres...



Mixed-Methods Evaluation: Interviews mit SchulleiterInnen & LehrerInnen nach MBSR

Es gelingt mir teilweise sogar in Gesprächssituationen, die mich belasten, dass ich... die Anspannung wahrnehme. Und ich vermute auch, dass es insbesondere diese Anspannung ist, die dann zur Migräne führt. Also die Anspannung in Kiefer, Nacken, ... Rücken. Das merke ich dann manchmal... und hab dann in den Gesprächssituationen bewusst losgelassen und mir gesagt, 'Komm jetzt, lass mal locker.'



Achtsamkeit mit Kindern





Achtsamkeitsprogramme - untersuchte Wirkungen bei PädagogInnen

- Angst, Stressgefühle und Depressivität nehmen ab
- Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit nehmen zu
- Weniger Resignation bei Misserfolgen
- Mehr Präsenz im Körper
- Entspannungs- und Erholungsfähigkeit steigen

Rupprecht, 2015



Qualitative Ergebnisse zeigen Änderungen auf den Ebenen:



du atmest



WERTEEBENEN NACH SPIRAL DYNAMICS

(in Anlehnung an Don Edward Beck und Christopher Cowan: Spiral Dynamics - Leadership, Werte und Wandel: Eine Landkarte für das Business, Politik und Gesellschaft im 21. Jahrhundert)

Farbe Zeitfenster	Beschreibung der Kultur	Mögliche Organisationsform	Typische Ausprägungen
Beige (Savanne) – Überleben seit ca. 100.000 Jahren	Oberster Wert ist die Sicherung des Überlebens, es geht um den knallharten Existenzkampf; Orientierung an existentiellen Bedürfnissen: Essen, Unterkunft, Selbsterhaltung.	Eine Schar von Menschen, kleinfamiliäre Strukturen (Fokus: ICH)	<ul style="list-style-type: none"> » Ein natürlicher, instinkthafter Zustand » Lebt von der Hand in den Mund
Purpur (königliche Farbe) – Stämme seit ca. 50.000 Jahren	Oberster Wert ist die Zugehörigkeit zum Stamm/zur Gruppe, die Sicherheit und Geborgenheit gibt; Gründer werden gewürdigt, die Welt endet an der Grenze des Stammesgebietes.	Stamm: Naturvölker (Fokus: WIR)	<ul style="list-style-type: none"> » Mysteriös und furchterregend » Die Geister besänftigen » Sich mit anderen zusammenschließen
Rot (Feuer) – Macht seit ca. 10.000 Jahren	Starke Persönlichkeiten ergreifen impulsiv die Macht, ohne Rücksicht auf Verluste und ohne Schuldgefühle. Das Verhalten ist egozentrisch und ausbeuterisch.	Imperium: Kriminelle Banden, totalitäres Regime (Fokus: ICH)	<ul style="list-style-type: none"> » Die Welt als Dschungel » Anderen zum Trotz um den Platz an der Sonne kämpfen
Blau (Himmel) – Ordnung seit ca. 5.000 Jahren	Mit der Entwicklung von Religion und Gesetzen werden Sicherheit, Recht und Ordnung geschaffen. Es entsteht ein moralisches Denken in „Gut und Böse“.	Autoritätsstruktur: Kirche, Ideologien, Bürokratien, Großkonzerne (Fokus: WIR)	<ul style="list-style-type: none"> » Von einer absoluten Macht kontrolliert » Einem höherem Sinn verpflichtet » Der Autorität gehorchen » Schuldgefühle empfinden » Das Richtige tun
Orange (Energie) – Erfolg vor ca. 650 Jahren erste Impulse (seit ca. 150 Jahren in der Gesellschaft wahrnehmbar)	Oberste Werte sind Erfolg und Effizienz. Wissenschaft, Industrialisierung und Leistungsstreben schaffen Fortschritt, Autonomie und Ansehen der Erfolgreichen.	Strategisches Unternehmen: Forschungseinrichtungen, börsennotierte Publikumsgesellschaften (Fokus: ICH)	<ul style="list-style-type: none"> » Voller Alternativen und Möglichkeiten » Optionen daraufhin prüfen, wo der eigene Erfolg am größten erscheint » Status und Ansehen von hoher Bedeutung
Grün (Wälder) – Gemeinschaft vor ca. 150 Jahren erste Impulse (seit ca. 60 Jahren in der Gesellschaft wahrnehmbar)	Oberste Werte sind zwischenmenschliche Verbundenheit, eine gleichberechtigte Gesellschaft und Nachhaltigkeit. Politisch korrektes Verhalten und die Entwicklung eines eigenen Weltbildes sind typisch.	Soziales Netzwerk: Soziale Einrichtungen, Entwicklungshilfe, nachhaltige Unternehmen (Fokus: WIR)	<ul style="list-style-type: none"> » Der allen Menschen gemeinsame Lebensraum » Teil der Gemeinschaft » Persönlich wachsen
Gelb (Sonnenenergie) – Integral vor ca. 60 Jahren erste Impulse (seit ca. 10 Jahren in der Gesellschaft wahrnehmbar)	Ab hier Anerkenntnis und Integration vorangegangener Entwicklung; Im Denken, Fühlen und Handeln wird die Vielfalt der Menschheit anerkannt. Es entsteht eine Verantwortlichkeit für das eigene Sein.	Gegenseite Verbindungen: Systemisch integrativ, wechselndes Fließen (Fokus: ICH)	<ul style="list-style-type: none"> » Erhaltung komplexer, vom Kollaps bedrohter Systeme » Flexible Anpassung an Veränderungen mittels vernetzter, umfassender Perspektiven
Türkis (Ozeane) – Holistisch Entsteht zur Zeit	Aufmerksamkeit für die Dynamik der gesamten Erde und Handeln auf der Makroebene.	Globalismus: Holistischer Organismus, globale Perspektive (Fokus: WIR)	<ul style="list-style-type: none"> » Behutsam im Gleichgewicht gehaltene und ineinandergreifende Kräfte



*„Ich glaube, dass die meisten
Veränderungen durch das Projekt
noch gar nicht absehbar sind.“*

Solinger Lehrerin



Uni-zertifizierte MultiplikatorInnenschulung

Gesundheit, Achtsamkeit & Mitgefühl in der
menschenbezogenen Arbeiten - GAMMA

am Lehrstuhl für Naturheilkunde in Essen

Infos unter: www.achtsamkeit.com/gamma

Kontakt: nils.altner@uni-due.de

Basis: 5./6. Oktober 2018

Modul 1: 8./9. Dezember

Modul 2: 22./23. Februar 2019

Modul 3: 10./11. Mai 2019



ACHTSAME SELBSTREGUALTION



Achtsamkeit mit Kindern





Achtsamkeit mit Kindern



Achtsamkeit mit Kindern



Achtsamkeit mit Kindern



Achtsamkeit mit Kindern



Achtsamkeit mit Kindern



Achtsamkeit mit Kindern



Schülerin nach gemeinsamer Achtsamkeitserfahrung:

*“Endlich musste ich mal nichts können.
Ich durfte einfach sagen, was ich denke
und fühle und das wurde nicht direkt als
richtig oder falsch bewertet.”*

quantitative Pilot-Ergebnisse des Projekts in Solingen

d2 Aufmerksamkeitstest (n=415)

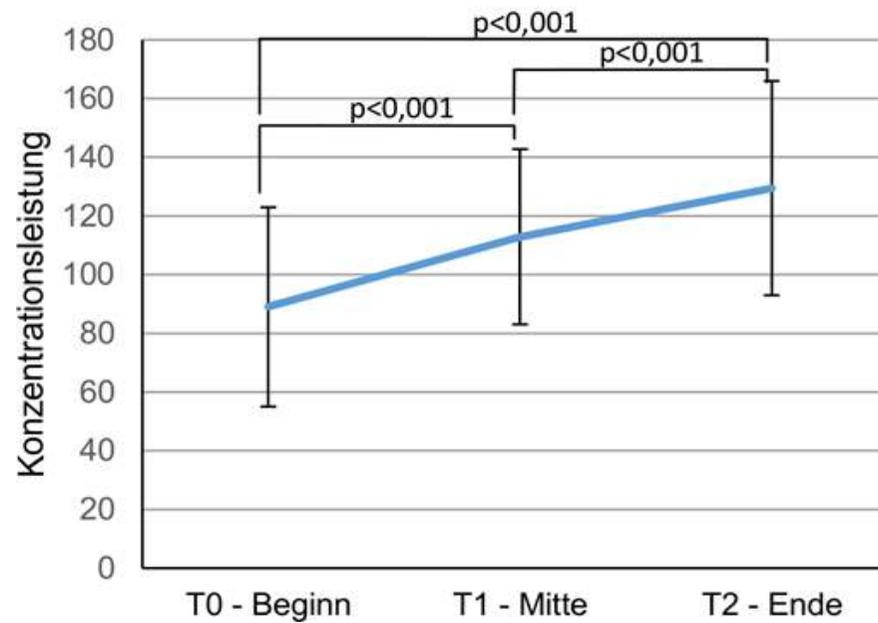


Abbildung: Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit im Verlauf eines Schuljahres



quantitative Pilot-Ergebnisse des Projekts in Solingen

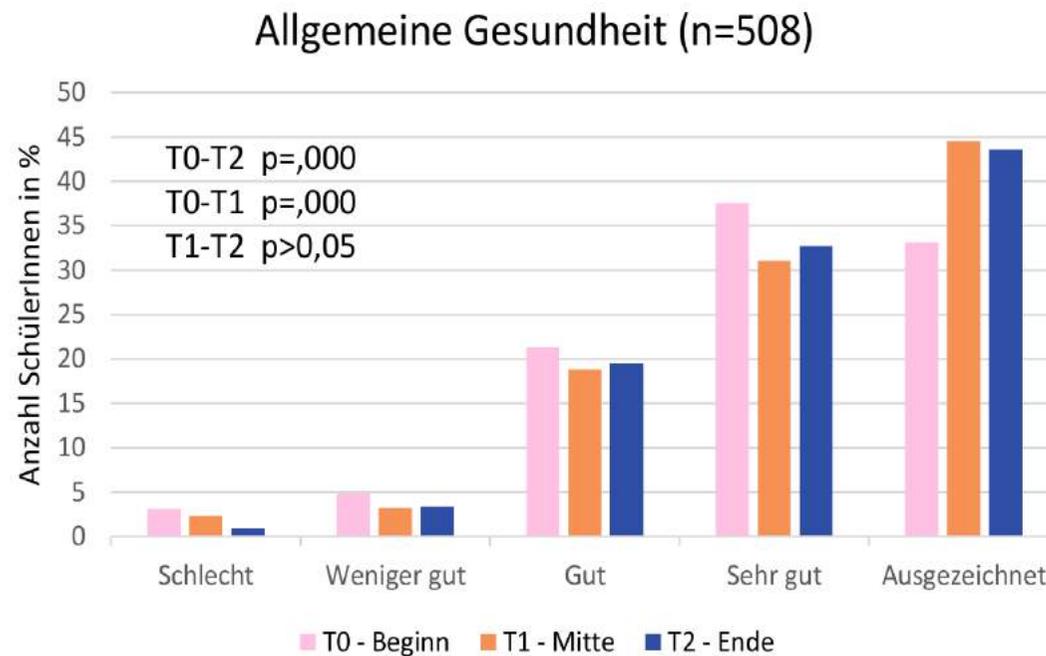


Abbildung: Entwicklung der Werte für „allgemeine Gesundheit“ der Kinder im Verlauf eines Schuljahres

quantitative Pilot-Ergebnisse des Projekts in Solingen

Aus dem Fragebogen zur Erfassung emotionaler und sozialer Schulerfahrungen von Grundschulkindern dritter und vierter Klassen:

	Beginn	Mitte	Ende	p
Klassenklima (n=403)	23,62±5,51	24,21±5,64	24,52±5,54	0,002
Soziale Integration (n=408)	25,14±5,77	25,88±5,87	26,34±5,81	0,000
Selbstkonzept (n=388)	34,02±6,61	35,54±7,25	35,60±6,79	0,000

Tabelle: Entwicklung *emotionaler und sozialer Schulerfahrungen* im Verlauf eines Schuljahres

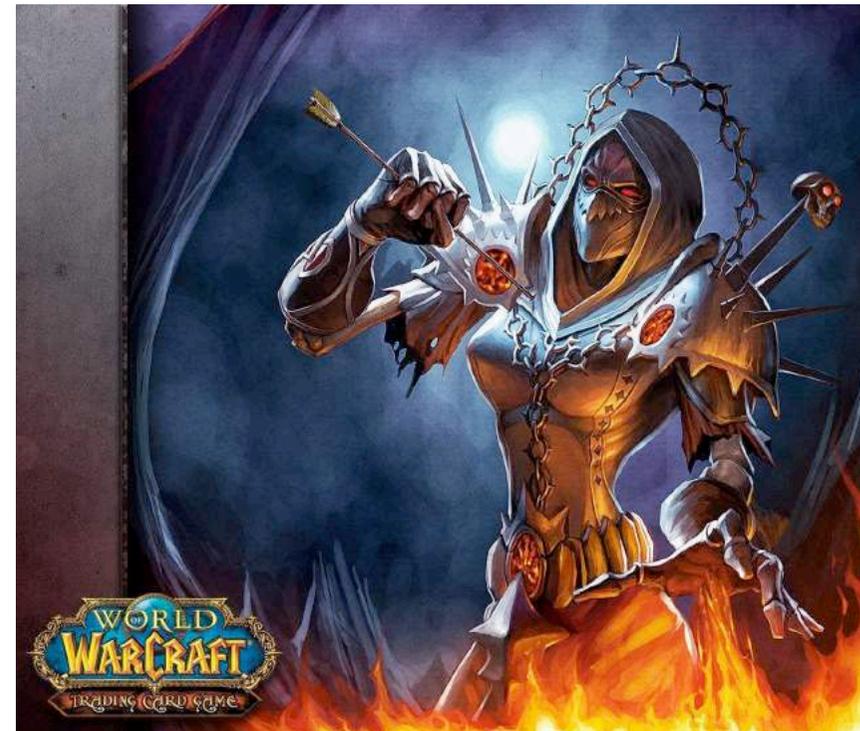


Achtsamkeit, Mitgefühl & Digitalisierung

Zhou F, Montag C, Sariyska R, Lachmann B, Reuter M, Weber B, Trautner P, Kendrick K, Markett S & Becker B: Orbitofrontal gray matter deficits as marker of Internet gaming disorder: converging evidence from a cross-sectional and prospective longitudinal design;

Addiction Biology, 23 October 2017, doi:10.1111/adb.12570

Bereits eine Stunde täglichen Spielens des beliebten Online-Spiels „World of Warcraft“ (WoW) über sechs Wochen führt zu einer Abnahme des Hirnvolumens im orbitofrontalen Kortex – mit negativen Auswirkungen auf Emotionsregulation und Entscheidungsfindung.



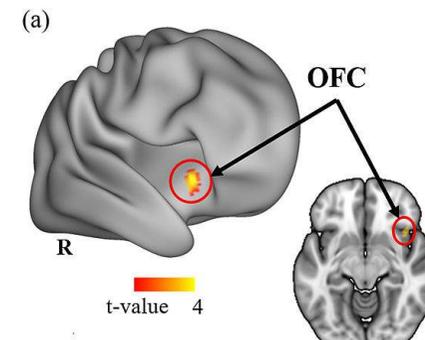
Achtsamkeit, Mitgefühl & Digitalisierung

Zhou F, Montag C, Sariyska R, Lachmann B, Reuter M, Weber B, Trautner P, Kendrick K, Markett S & Becker B: Orbitofrontal gray matter deficits as marker of Internet gaming disorder: converging evidence from a cross-sectional and prospective longitudinal design;

Addiction Biology, 23 October 2017, doi:10.1111/adb.12570

Die Abbildung zeigt

- a) Kartogramm des Volumen-Vergleichs der grauen Masse (Grey Matter Volume-GMV) im orbitofrontalen Kortex (OFC) zwischen Neulingen und WoW-Spielern

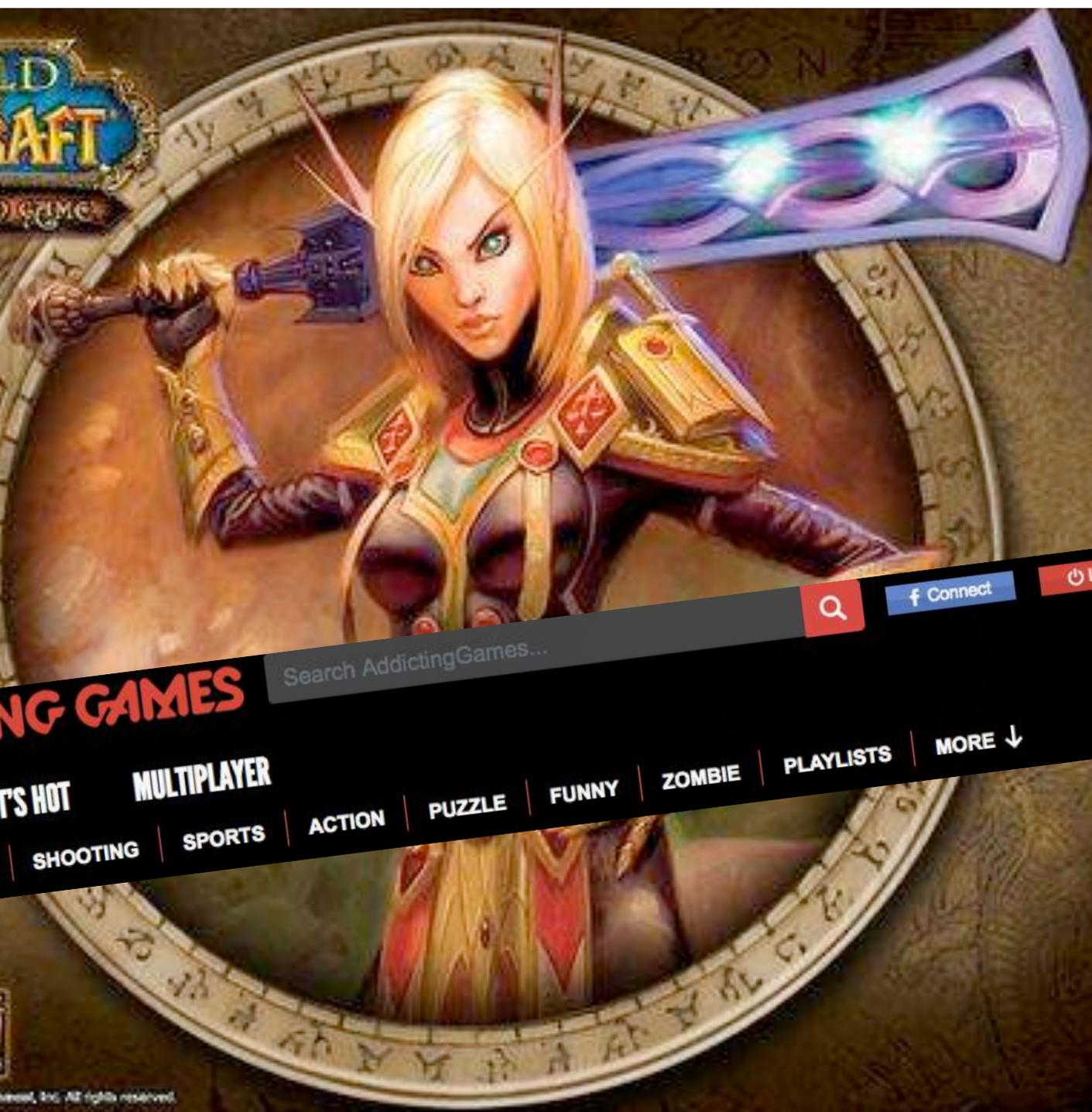


Je neuer jemand ist, desto größer das Hirnvolumen.



WORLD OF WARCRAFT

TRADING CARD GAME



ADDICTING GAMES

Search AddictingGames...



f Connect

Log In

GAMES

WHAT'S HOT

MULTIPLAYER

CAR

STRATEGY

SHOOTING

SPORTS

ACTION

PUZZLE

FUNNY

ZOMBIE

PLAYLISTS

MORE ↓



Achtsamkeit, Mitgefühl & Neuroplastizität

Valk S. L., B. C. Bernhardt, F-M. Trautwein, A. Böckler, P. Kanske, N. Guizard, D. L. Collins & T. Singer: Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training. *Science Advances* (2017) 3(10) DOI: 10.1126/sciadv.1700489.

Eine großangelegte Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig hat gerade gezeigt, dass tägliche, dreißigminütige Achtsamkeitspraxis über 6 Monate in Kombination mit einem regelmäßigen (selbst)mitfühlenden bzw. metakognitiven Austausch („inneres Familiensystem“ nach Richard Schwarz) sowohl Stress reduzieren hilft, als auch die Gehirnareale stärkt, die für Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Metakognition verantwortlich sind. Details dazu:

<http://www.cbs.mpg.de/pressemeldung/weniger-stress-mehr-soziale-kompetenz>



Achtsamkeit, Mitgefühl & Neuroplastizität

„Bei den beiden Modulen, die neben Achtsamkeit auch entweder sozio-emotionale oder sozio-kognitive Fähigkeiten trainierten, beobachteten wir, dass sich in der Tat selektiv das Mitgefühl oder die kognitive Perspektivübernahme steigern ließen und dass diese verbesserten Sozialkompetenzen mit erhöhter Dicke des Cortex in den Regionen einhergingen, die Mitgefühl oder Perspektivwechsel verarbeiten.“ Sofie Valk .

- training of present-moment focused attention (pma) mostly led to increases in cortical thickness in prefrontal regions,
- pma plus socio-affective training induced plasticity in frontoinsular regions,
- and pma plus socio-cognitive training included change in inferior frontal and lateral temporal cortices.
- Module-specific structural brain changes correlated with training-induced behavioral improvements in the same individuals in domain-specific measures of attention, compassion, and cognitive perspective-taking.



Achtsamkeit, Mitgefühl & Neuroplastizität

B Training modules



D Module-specific training-related cortical thickness increases

