Lernst Du nur oder **lebst Du** schon?

Achtsamkeit* | Wer im Moment anwesend ist, bekommt mehr mit – so einfach und doch so schwer. Wie Kinder durch Achtsamkeitsübungen in der Schule fürs Leben lernen

* **Achtsam sein** heißt, lernen im Augenblick zu leben, im Moment präsent und aufmerksam zu sein. Es bedeutet auch, sich selbst zu beobachten, ohne die eigenen Gefühle und Gedanken zu bewerten. Regelmäßige Übungen helfen, einen bewussten Zugang zum eigenen Körper herzustellen. Es handelt sich dabei nicht um eine Therapie, sondern um eine Lebenshaltung. Die Achtsamkeitspraxis hat ihren Ursprung im Buddhismus.

Augen zu, aufrecht hinsetzen. Hände auf die Oberschenkel, Handflächen nach oben. „Stellt Euch vor ihr lächelt. Wer will, kann das Wort „lächeln“ dazu aussprechen.“ Direktorin Monika Leppert gibt einer Klasse der Grundschule „Am Harderberg“ in Georgsmarienhütte Anweisungen zu einer Achtsamkeitsübung. Manchmal sagt sie ihnen auch, sie könnten das Wort in großen Buchstaben um sich herum stehen sehen.

Dann sollen die Grundschüler auf ihre Atmung achten, und darauf, was mit ihrem Körper passiert, wie sie sich spüren. Zirka drei Minuten lang. Im Hintergrund läuft sanfte Musik. Irgendwie weit fühlen sich die Kleinen und gut, sagen sie. Es ist einen Moment ruhiger in der Klasse, entspannt. Ideal, um einen Test zu schreiben. „Wenn ein Kind wirklich lächelnd in eine Klassenarbeit gehen kann, finde ich das toll“, sagt Leppert, die seit mehr als zehn Jahren QiGong-Übungen im Unterricht einsetzt.

Achtsamkeit wirkt. Studien von Hirnforschern bestätigen, dass Lernen nur funktionieren kann, wenn sich Schüler wohl fühlen. Mit Angst und unter Stress kriegt niemand etwas mit. Kreative Problemlösungen komplexer Aufgaben sind dann ausgeschlossen. „Ich kann nicht Mathe machen, wenn die Kinder hibbelig sind“, erzählt Leppert aus dem Schulalltag. „Die Zeit, die ich für solche Übungen verwende, ist gut angelegt. Und außerdem hole ich sie danach zehn Mal wieder rein.“ Weil die Schüler viel aufmerksamer mitarbeiten, besser aufnahmefähig sind.

„Ein paar würden es auch so schaffen“, weiß die erfahrene Lehrerin, „aber all die anderen würde ich sonst abhängen, weil sie sich nicht richtig konzentrieren können.“ Das ist nicht nur bei den Jüngsten so. Mathe- und Physiklehrer Horst Hofmann unterrichtet an der Peter-Ustinov-Gesamtschule in Monheim. Neben dem Unterrichtsstoff will er seinen Schülern auch beibringen, „wie sie ihr Aufgedrehtsein ändern können.“ Denn wer unruhig auf der Stuhl hin- und herrutscht, an dem rauscht der Unterricht vorbei. „Wenn am Anfang einer Stunde mal wieder richtig Chaos in der Bude ist, sage ich „Stopp“ und der Film wird angehalten.“ Seine Schüler kennen die Übung: Jeder bleibt genau so stehen, wie er gerade ist, friert die Bewegung ein, hält sie für zehn bis 15 Sekunden. Die Muskelanspannung schafft eine Verbindung zum eigenen Körper. Wer sich spürt, kann Einfluss auf sich nehmen – und sich beruhigen.

„Je älter die Kinder werden, umso mehr kommen sie in der Schule nur noch kognitiv vor. Der Körper stört, zappelt und wird in den Sportunterricht verschoben,“ sagt Deutschlehrerin Verena Kaltwasser, die an der Frankfurter Elisabethenschule unterrichtet und das Buch „Achtsamkeit in der Schule“ geschrieben hat. „Bildung braucht aber auch den Körper. Nur lernen die Schüler nicht damit umzugehen.“ Sie könnten zwar runterrattern, was bei Stress dort los sei, warum beispielsweise das Hormon Adrenalin ausgeschüttet werde. „Fragt man sie aber: Wie ist das bei Euch persönlich? Habt ihr auch Stresshormone? Dann hört man nur ein zögerliches: Öh, keine Ahnung.“

Wahrnehmen was im Moment ist, das ist der Hauptpunkt bei der Achtsamkeitspraxis. Es geht nicht darum, etwas verändern zu wollen, sondern sich überhaupt erst einmal bewusst darüber zu werden, wie sich die eigene Situation im Augenblick anfühlt. Das gilt gleichermaßen für positive wie negative Emotionen. Was bringt es einem Schüler, wenn er sich bewusst macht, ä

Mittendrin statt nur dabei: Wer achtsam sich und seiner Umwelt begegnet, lebt intensiver – und lernt, mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Fotos: D. Gust, B. Huber/beide FOCUS-SCHULE

dass er Angst vor der Prüfung hat? „Er nimmt die Schwierigkeit wahr und auch, wie er sich in einer solchen Situation verhält. Dieser Umgang mit komplizierten Aspekten im Leben fördert das Selbstbewusstsein im eigentlichen Wortsinn", erklärt Nils Altner, der über achtsame Pädagogik forscht und an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte arbeitet. „Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht einer Person, einerseits das eigene Leben so zu akzeptieren, wie es ist, auch wenn es nicht nur schön ist. Andrerseits schenkt sie ihm die Freiheit zu wählen, wie er mit der Situation umgehen will."

Der ängstliche Prüfling muss sich dann nicht mehr so verhalten wie immer: das ungute Gefühl wegdrücken, die Prüfung durchziehen und dann die Belastung wegfeiern. Er kann die Angst wahrnehmen ohne sie als schlecht zu bewerten, seinen momentanen Zustand akzeptieren, wie er sich eben anfühlt. Weil eine gewisse Aufregung zur Prüfung gehört. Er kann sich beruhigen. Er kann sich fragen: Ist eine schlechte Note zwischendurch wirklich so schlimm? Woher kommt die Angst? Oder aber auch: Muss ich mir den Leistungsdruck auf Dauer antun?

Achtsamkeit ist mehr als ein Anti-Stress-Programm. Entspannung ist nicht das Ziel, sondern die Folge. Weil man die eigenen Gefühle nicht übergeht, sich bewusst entscheidet, wie man sich verhält – und dadurch nicht Opfer der Situation wird. „Durch die Achtsamkeitspraxis bekommen Schüler ein Werkzeug, mit dem sie schwierige Situationen bewältigen und persönlich wachsen können," sagt Kaltwasser.

Denn achtsam leben bedeutet nicht, dass die Welt plötzlich besser wird. „Wer lernt, gerade auch negative Gefühle wahrzunehmen, statt sie beiseite zu schieben, kann früh Anzeichen einer Situation erkennen, die sich ungesund entwickelt. Nur dann kann man rechtzeitig gegensteuern," sagt Nils Altner und zitiert eine Studie mit gewaltbereiten, unterdurchschnittlich begabten Jugendlichen: Sie sollten sich auf ihre Fußsohlen konzentrieren, statt zuzuschlagen, wenn sie Aggressionen verspüren. Mit Erfolg: Die jungen Menschen schafften es mit dieser körpernahen Übung, das automatisch angelegte Verhaltensmuster abzulegen. So haben sie plötzlich die Möglichkeit, sich gegen ihre Gewohnheit entscheiden zu können. „Auch meine Oma hat mir immer gesagt: Ehe Du jemandem eine runterhaust, atme tief durch und zähle bis drei", erinnert sich Altner. „Das ist diegleiche Sache: eine Form der Achtsamkeit." Es geht darum, den Autopiloten auszuschalten, sich bewusst zu sein, welchen Weg man einschlägt – um dadurch die Freiheit zu gewinnen, selbstbestimmt auch in eine andere Richtung fahren zu können.

Die Schule ist der ideale Ort Achtsamkeit zu üben, weil Schüler und Lehrer ständig mit den unterschiedlichsten Gefühlen anderer konfrontiert werden. Beide Seiten profitieren davon: „Denn gutes Lehren ist achtsam, weil der Lehrer in Kontakt mit sich selbst und seinen Schülern ist," erklärt Nils Altner. „Und erfolgreiches Lernen ist ebenfalls achtsam, weil die Schüler mit allen Sinnen im gegenwärtigen Moment da sind, wach, konzentriert und engagiert arbeiten. In vielen Schulen erlebt man eine solch positive Lernatmosphäre, ohne dass man sie so benennen muss. Oft gibt es aber genug Anlass, etwas verändern zu wollen – zum Wohl der Schüler und auch der Lehrer." ■

SIMONE SCHEUFLER

Eine Rosine erforschen, statt achtlos alle auf einmal zu verschlingen.

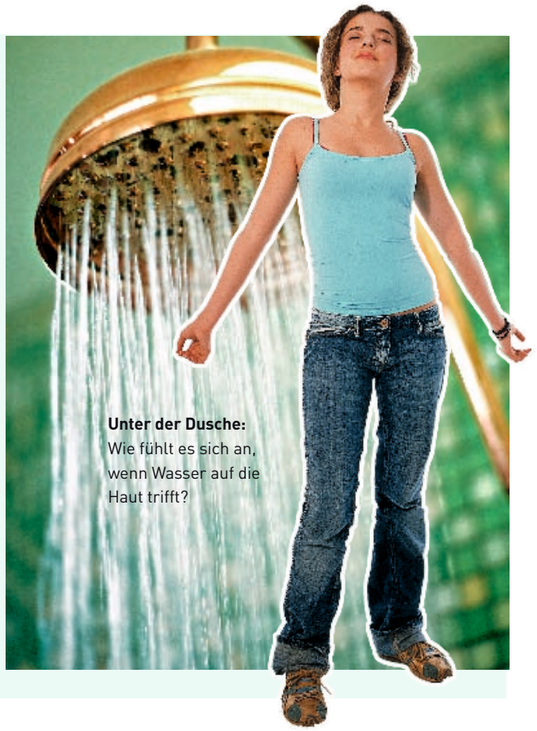
Achtsam sein im Alltag – Die besten Übungen für Einsteiger

Yoga, QiGong, Tai Chi: Mit welcher Methode man Achtsamkeit üben will, bleibt jedem selbst überlassen. Wichtig ist nur, dass man es regelmäßig tut – egal ob zu Hause, in der Klasse oder auch unter der Dusche

- **DAS ROSINEN EXPERIMENT** ist ein Klassiker der Wahrnehmungsübungen: Nehmen Sie eine einzelne Rosine zwischen die Finger. Schauen sie so an, als ob Sie zum ersten mal überhaupt eine Rosine sehen: Wie fühlt sie sich an? Kann man durch sie durchsehen? Macht sie Geräusche? Wie riecht sie? Wie sehen die Falten aus? Wie fühlt sie sich an den Lippen an? Wie schmeckt sie an der Zugenspitze? Hinterfragen Sie auch Dinge, die Sie zu wissen glauben, um neue Erfahrungen zu machen.
- **DEN ATEM SPÜREN** Das ist der einfachsten Weg Kontakt zum eigenen Körper zu bekommen. Atmen muss man schließlich immer, nur meist tut man es unbewusst. Wer sich schlecht auf den Atem konzentrieren kann, denkt „Lass" beim Ein- und „los" beim Ausatmen. Gedanken, die sich sonst einstellen wie Wolken vorbei ziehen lassen, ohne daran festzuhalten. Am besten aufrecht stehen, sitzen oder flach auf dem Boden liegen, damit man besser spüren kann, wohin der Atem im Körper fließt.
- **DIE REISE DURCH DEN KÖRPER** Flach mit dem Rücken auf den Boden legen. Augen schließen. Den ganzen Körper anspannen, zwei Minuten halten, loslassen. Langsam tief ein und genauso lange ausatmen. Sich von unten nach oben in den Körper hineinspüren: von den Zehen über den Bauchnabel bis zu den Augenhöhlen. Versuchen Sie jedes Körperteil, Gelenk, Knochen, Organ auf der Reise durch den Körper einzeln zu entspannen. Wie fühlt sich der Körper danach an?
- **IM ALLTAG** Man kann alles achtsam tun, wie „Zähne putzen, den Schulweg gehen", sagt Experte Nils Altner. „Oder duschen: Wie fühlt es sich an, wenn das Wasser die Haut berührt? Wenn es an den Armen entlang rinnt? usw. Bei jeder Tätigkeit kann ich mir bewusst werden, dass ich sie mache und was gerade dabei passiert. Dann bin ich in einer achtsamen Haltung."

✖ INTERNET: INFOS FÜR LEHRER

„Achtsamkeit und Anerkennung" in der Grundschule und von Klasse 5 bis 9. Mit Unterrichtsmaterialien als kostenlose Downloads unter: **www.bzga.de**
Seminare für Pädagogen und Lehrer aller Schulformen: **www.institut-fuer-achtsamkeit.de**
Wie „mindfulness" (engl. Achtsamkeit) in den USA unterrichtet wird: **www.innerkids.org**



Unter der Dusche: Wie fühlt es sich an, wenn Wasser auf die Haut trifft?

BUCHTIPPS

Für Eltern und Lehrer:
Mehr Spaß am Lernen – zu Hause und in der Schule. Mit ausführlichen Übungen zum Ausprobieren: **„Achtsam mit Kindern leben"** von Nils Altner, Kösel, 16,95 Euro

Für Lehrer:
Wie Pädagogen die Praxis der Achtsamkeit in den Unterricht einbauen können. Mit Vorschlägen aus dem QiGong: **„Achtsamkeit in der Schule"** von Vera Kaltwasser, Beltz Verlag, 22,90 Euro

Für Jugendliche:
Kurzweilige Antworten auf die Fragen des Lebens. Gute Anleitungen für Meditations-Einsteiger. Auch für Erwachsene interessant: **„Siddhartha wird erwachsen – Wie man mit Buddhismus die Pubertät überlebt"** von Diana Winston, O. W. Barth, 16,95 Euro

Für Eltern:
Jon Kabat-Zinn, einer der renommiertesten amerikanischen Achtsamkeits-Experten, und seine Frau geben Tipps für Familien: **„Mit Kindern wachsen",** Arbor Verlag, 18,80 Euro

Fotos: B. Huber/FOCUS-SCHULE, StockFood, Corbis

Fotos: Blinder Textblinder/FOCUS-SCHULE

Composing: FOCUS-SCHULE