

AISCHU - Achtsamkeit in der Schule

Gerade ist Ihr neues Buch „Praxisbuch Achtsamkeit – Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung“ heraus gekommen. Vor Jahren, als Ihr Buch „Achtsamkeit in der Schule“ 2008 bei Beltz erschienen ist, habe ich Sie ja schon einmal zum Thema interviewt. Damals war der Begriff Achtsamkeit – vor allem auch im Hinblick auf den pädagogischen Kontext – nicht so gängig wie heute. Prof. Dr. J. Bauer nennt Sie ja auf dem Cover des neuen Buches „die Pionierin bei der Einführung achtsamkeitsbasierter Methoden ins deutsche Schulwesen“.

Na, das ist ein großes Wort. Aber es stimmt schon, dass die ersten Anfänge einer kontinuierlichen Achtsamkeitsarbeit im schulischen Unterricht vor zehn Jahren von manchen skeptisch beäugt wurden, vor allem der körperorientierte Aspekt der Arbeit war neu: Die Augen schließen und auf den Atem achten – war das nicht esoterisch oder Zeitverschwendung?. Die wissenschaftlichen Studien zur Achtsamkeit haben geholfen, ein Verständnis für die Bedeutung der Körperorientierung zu schaffen. Es freut mich, dass die gemeinsame Arbeit mit Kolleginnen und Kollegen und Wissenschaftlern zum Potential der Achtsamkeit das Bewusstsein dafür geschärft hat, dass Bildung ohne Persönlichkeitsentfaltung und Beziehungsschulung nicht gelingen kann. Die Pionierarbeit bestand und besteht darin, das umzusetzen, was wir in den letzten Jahren über den Zusammenhang zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen von Psychologen und Hirnforschern gelernt haben. Und in all den Jahren mit Lehrern und Schülern ist mir klar geworden, wie wichtig es ist, Erfahrungsräume im schulischen Unterricht zu öffnen, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen ihre Selbstwahrnehmung ganz konkret in Übungen zu schulen und dann Wissen über ihren Organismus zu bekommen durch altersgerechte Psychoedukation.

In Ihrem Buch gibt es auch ein Kapitel für den „achtsamen Umgang mit der Achtsamkeit“, sie verweisen auf den Begriff McMindfulness, also eine Art Schnell-Lösung für Probleme aller Art.

Ja - Achtsamkeit hat Kreise gezogen. Es ist viel Unterstützenswertes in Gang gekommen, aber das Wort wird ja derzeit inflationär verwendet und damit auch in der Bedeutung verwässert. Fast scheint es so als sei Achtsamkeit das Allheilmittel. Achtsamkeit wird derzeit oft als Attribut eines trendigen Lifestyles gehandelt, als weiteres „Tool“ der „Selbstoptimierung“ im alltäglichen Wettlauf um die besten Bedingungen. Meditieren, um belastbarer zu werden, um sich noch besser den Forderungen anzupassen, statt sie zu hinterfragen und eine Haltung dagegen zu setzen. Da gilt es gegenzusteuern und Kurs zu halten. Achtsamkeit als bewusste, ethisch fundierte Lebenshaltung weist dagegen auf das menschliche Potential der Selbstbesinnung und Selbstbestimmung. Es geht um eine Haltung, die schon Kinder und Jugendliche erwerben können. Allerdings bedarf es einer kundigen Anleitung, um Schülerinnen und Schüler zu begeistern und zum Üben zu motivieren. Erst wenn die Schüler/innen verstehen, was der Sinn der Übungen sein kann und wenn sie „am eigenen Leib“ die Wirkung erfahren, entsteht eine intrinsische Motivation. Wie dieses Potential der Achtsamkeit sich entfalten lässt, das ist eine Frage, auf die ich als Pädagogin Antworten gesucht habe. Gerade die enge Verflochtenheit von Körper, Gedanken und Gefühlen, diese unzertrennlichen Aspekte unseres Wesens, gilt es hier konkret in Erfahrungsräumen für Kinder und Jugendliche verfügbar zu machen.

Sie haben vor Jahren in den USA bei Jon Kabat-Zinn und anderen Achtsamkeitslehrern eine Ausbildung in MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) erfahren und dann konkrete Wege gesucht, wie die Haltung der Achtsamkeit im schulischen Kontext entwickelt werden kann. Was treibt Sie an?

In erster Linie die Freude daran, dazu beizutragen dass junge Menschen ihr Potential entfalten können, dass sie ihre Fähigkeiten und Begabungen entdecken und mit ihren Schwächen und Ängsten umgehen lernen. Sicherlich ist die Schule dazu da, Fachwissen zu vermitteln, aber damit dieses Wissen bei den Schülern ankommt, damit sie einen Zugang dazu finden und verstehen, wie sie dieses Wissen anwenden und selbsttätig erweitern können, brauchen sie eine Schulung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Diese Fähigkeit erst eröffnet selbstbestimmtes Verhalten und daraus entsteht dann auch ein bewusstes Umgehen miteinander - Wertschätzung und Freude an Beziehungen. Die Neugier und Lust, sich selbst und andere zu verstehen, bereiten den Boden für lebenslange Bildung. Dazu bedarf es der Ermutigung.

Wie kam es, dass Sie persönlich für sich die Haltung der Achtsamkeit entdeckt und kultiviert haben?

Meine Ausbildung als Theaterpädagogin und meine Erfahrung beim Unterrichten von Qigong haben mich sicherlich dafür sensibilisiert, dass sinnliche Wahrnehmung und das bewusste Umgehen mit unserem Gefühlen und Gedanken zusammen gehören. Im schulischen Kontext wird dies leider oft noch nicht kontinuierlich berücksichtigt. Im direkten Kontakt mit Schülerinnen und Schülern konnte ich erleben, wie Achtsamkeitsübungen wirken, und erproben, wie man sie vermitteln kann. Außerdem beschäftige ich mich seit Jahren mit den Entwicklungen in den Bereichen der Hirnforschung, Psychologie und Philosophie, die wir als Pädagogen zur Kenntnis nehmen und in Anwendungswege münden lassen sollten.

Wie lernen Schülerinnen und Schüler, ihre Aufmerksamkeit zu steuern?

„Pass endlich auf!“ – Diese Ermahnung kann nicht fruchten, wenn dem Kind oder Jugendlichen tausend Gedanken durch den Kopf jagen, die Gefühle Achterbahn fahren und Versagensängste untergründig am Werk sind.

Wer sich nicht konzentrieren kann, weil er seine Aufmerksamkeit nicht zu steuern gelernt hat, wer den anflutenden Impulsen ausgeliefert ist, weil er sie nicht zu kontrollieren gelernt hat, der verfügt nicht souverän über die Grundvoraussetzungen für effizientes Lernen und selbstverantwortliches Handeln, nämlich sich in einen Zustand entspannter Wachheit zu versetzen und mit Ängsten und Stress-Situationen umgehen zu können. Diese Fähigkeit kann gelehrt und gelernt werden und damit sollte früh begonnen werden.

In Ihrem Buch gehen Sie auf relevante Forschungsergebnisse aus Hirnforschung und Psychologie ein. Weshalb?

Die Hirnforschung hat unsere Aufmerksamkeit wieder darauf gelenkt, wie wirkmächtig körperliche Prozesse sind, besonders auch wenn sie unbewusst bleiben (u.a. Damasio, T. Singer, W. Singer, D. Goleman, M. Spitzer, Hüther, J. Bauer). Das enge Wechselspiel zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Prozessen wird besonders deutlich im Falle der Stressreaktion der Körpers. Es lässt sich z.B. nachweisen, wie selbstabwertende Gedanken

den Körper in einen Stresszustand versetzen können. Negative innere Gedankenketten laufen oft »im Hintergrund mit«, färben das Erleben, aber dringen nicht ins Bewusstsein. Auch vieles, was von außen auf uns einstürmt, dringt nicht über die Bewusstseinschwelle, wirkt aber dennoch auf unseren Organismus. Spannend sind auch die Forschungen von Tania Singer zu der Möglichkeit, Mitgefühl zu „trainieren“, d.h. durch Übung und Einsicht ein wertschätzendes Miteinander zu ermöglichen. Dafür habe ich den „Achtsamen Dialog“ entwickelt, nach dem Vorbild von Gregory Kramers „Einsichts-Dialog“.

Spielen Sie hier auf die Reizüberflutung an, der Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind? Sie werden ja buchstäblich von Reizen bombardiert, seien sie akustisch oder visuell. Dazu kommt die auf die Bedürfnisse der Jugendlichen abgestellte Werbung, die Verlockungen der sozialen Netzwerke – und natürlich das inzwischen allgegenwärtige Smartphone.

Die elektronische oder ökonomische Aufrüstung zu beklagen, führt nicht weiter. Allein ein bewusster Umgang mit diesen Entwicklungen kann Wege öffnen, die dem Individuum Wahlfreiheit geben und verhindern, dass der Einzelne allem, was auf ihn einstürmt, ausgeliefert ist. Viele Jugendliche würden vehement von sich weisen, dass diese tägliche Armada von Außenreizen sie in Stress versetzt. Ihr Organismus spricht aber eine andere Sprache. Gerade weil vielen Kinder und Jugendlichen nicht bewusst ist, was sie in Stress versetzt, spüren sie ein diffuses Unbehagen, was sie – ganz im Sinne einer Selbstmedikation - dann oft so lösen, dass sie vermehrt zum Essen von Süßigkeiten greifen oder zu Alkohol oder Zigaretten. Subjektiv wird wahrgenommen, dass Essen, Trinken oder Rauchen die Spannung löst und damit hat die Sucht ihren Haken ausgeworfen.

Wie ich es verstehe, besteht die Voraussetzung dafür, dass Kinder und Jugendliche ihre Aufmerksamkeit steuern können, darin, dass sie lernen die Anzeichen von Stress bei sich wahrzunehmen und dann selbsttätig den Stress möglicherweise zu lösen.

Der erste Schritt ist es tatsächlich, Wege zu finden, wie Kinder und Jugendliche ihre Selbstwahrnehmung verfeinern können. Hierzu eignen sich körperorientierte Verfahren und Verfahren, welche die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Prozessen berücksichtigen. Körper, Gedanken, Gefühle, diese Aufspaltung ist in unserem Sprachgebrauch verankert, aber es besteht eine gegenseitige Durchdringung dieser Aspekte.

Wie wir aus der Hirnforschung wissen, ist jeder Gedanke emotional unterfüttert und hat eine körperliche Dimension. Dies sollten wir uns immer klar machen, wenn wir sprachlich notgedrungen diese Aufspaltung in Körper und Geist vornehmen.

Im fernöstlichen Kulturkreis, vor allem im Kontext des Buddhismus, wird die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist betont und es gibt eine lange Übungstradition, die genau dieses Pendeln zwischen Körperwahrnehmung und Wahrnehmung der Gedanken und Gefühle umfasst – allerdings nicht mit dem Ziel des Stress-Managements, sondern mit der Intention der ethischen Kultivierung und Entfaltung wahrer Mitmenschlichkeit. Das impliziert als Voraussetzung handfeste Übungen dazu, von den Emotionen nicht mitgerissen zu werden, innehalten zu können, Introspektion zu pflegen, um die habitualisierte Muster zu erkennen, Vorurteilsstrukturen, die hinderlich oder gar zerstörerisch sein können.

Kommt hier die Achtsamkeit ins Spiel?

In der Tat! Der Begriff der Achtsamkeit weckt im Deutschen unterschiedliche Assoziationen, aber oft gebraucht wird er seit einigen Jahren deshalb, weil zunächst in den USA und inzwischen auch in Europa viele wissenschaftliche Studien die Wirkung von Achtsamkeitsübungen erforscht haben, vor allem im Bezug auf die positive Wirkung hinsichtlich der Aufmerksamkeitssteuerung und Stressbewältigung.

Hirnforscher, Psychologen, Mediziner haben in interdisziplinären Forschungsprojekten untersucht, inwiefern sich die z.B. die Aufmerksamkeitsleistung von langzeitmeditierenden, buddhistischen Mönchen und in diesem Bereich Ungeübten unterscheiden.

Ein breites Forschungsfeld in diesem Bereich betrifft die Überprüfung der Wirkung des von Prof. Kabat-Zinn entwickelten 8-Wochen-Programmes „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ MBSR. In über tausend Studien und einigen Meta-Studien ist der positive Effekt dieses Programmes nachgewiesen, es enthält Selbstwahrnehmungsübungen zu habitualisierten Autopilotmustern, also eine kognitive Arbeit der Bewusstseinschulung neben Übungen aus dem Yoga und Elementen der Psychoedukation.

Ihr Interventionsprogramm für Kinder und Jugendliche nennt sich AISCHU– Achtsamkeit in der Schule - , wie ist das Programm konkret gestaltet und welche Rolle spielt die Haltung der Achtsamkeit?

Gut, dass Sie von der *Haltung der Achtsamkeit* sprechen, denn in der Tat handelt es sich um eine Haltung dem eigenen Erleben und Bewusstsein gegenüber, aber auch um eine Haltung den Mitmenschen gegenüber. AISCHU ist ein Rahmen, in dem jeder Unterrichtende seinen eigenen Stil finden sollte. Ich habe das Akronym gewählt, um zu verdeutlichen, dass es eben mehr als einiger Übungen hin und wieder bedarf. Es gibt unverzichtbare Bausteine, die ineinander passen, die aber jeder auf seine Art zusammensetzen kann.

Es wurde ja schon erwähnt, welcher Reizüberflutung von außen Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind, ebenso fatal wirken aber auch die inneren Stressoren, die subjektiven Bewertungen . Kinder und Jugendliche entwickeln Versagensängste, Selbstabwertungen und Befürchtungen, die sie diffus als Unwohlsein wahrnehmen, deren Opfer sie werden. Wie schon erwähnt suchen sie dann Auswege z.B. mit Vermeidungsstrategien, die sich aber langfristig als zusätzliche Stressoren entpuppen, denken wir nur an den Bereich der Sucht.

Wie ist das Programm AISCHU konkret gestaltet?

Kontinuierliche Übung ist der Schlüssel, deshalb wird nach einer Vorbereitungsphase – in den täglichen Unterricht integriert – immer nur wenige Minuten geübt. Diese stetige Schulung bewirkt, dass die Selbstberuhigung immer einfacher zu erreichen ist.

Es ist wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen verstehen, welche Bedeutung diese Übungen haben, und es ist wichtig, dass eine kontinuierliche Einbindung der Übungen in den täglichen Unterricht gewährleistet wird. Dadurch erst kann die Wirkung der Übungen zum Tragen kommen, so wird auf die Aufmerksamkeitsnetzwerke im Gehirn eingewirkt, so können Kinder und Jugendliche lernen das Steuer ihrer Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen.

Das klingt nach einem langen Prozess. Wie ist der gestaltet?

In der Tag geht es hier nicht um McMindfulness. Oft werden bei den jüngeren Schülern die Klassenstunden verwendet, bei den älteren die Orientierungsstunden in der Oberstufe. Es findet eine Einführungsphase statt, in der die Schüler im Rahmen einer Psychoedukation über ihr „biologische Grundausstattung“ informiert werden, d.h. sie erfahren, dass Stress einerseits eine sehr nützliche Funktion zur Gefahrenabwehr hat, dass aber chronischer Dauerstress oder ein Übermaß an Ängsten und Befürchtungen ungesund ist und die Aufmerksamkeitsleistung beeinträchtigt.

Wichtig ist es in dieser Phase, den Forschergeist der Schüler zu wecken, sie neugierig zu machen auf sich selbst. Genauso wichtig ist in dieser ersten Phase auch, das gegenseitige Zuhören, wenn von den persönlichen Stressoren geredet wird. So verstehen die Schülerinnen und Schüler im gegenseitigen Austausch, wie unterschiedlich die persönliche Bewertung von Situationen ist. Was den einen in Stress versetzt, das lässt den anderen kalt.

Ist der Erfahrungsaustausch also integraler Bestandteil des Konzeptes?

Die Übungen zur Selbstwahrnehmung schärfen auch die Aufmerksamkeit für die Fremdwahrnehmung.

AISCHU entwickelt auch das Verständnis für das Gegenüber und entwickelt das Bewusstsein dafür, dass die eigene Weltsicht nur eine von vielen Möglichkeiten ist. Die Einsicht in die Relativität des eigenen Standpunktes fördert die Empathiefähigkeit.

Teil des Curriculums ist auch eine Form des achtsamen Dialogs, bei dem die Kinder sich zu bestimmten Themen zu zweit austauschen oder ihre Erfahrung mit den Übungen thematisieren. Der achtsame Dialog ist ritualisiert, zwischen den kurzen Redephasen werden immer wieder die Augen geschlossen und die Schüler können nachspüren, wie das, was der Partner gesagt hat, in ihnen nachklingt. Oder sie können erforschen, was sei gern gesagt hätte, es aber nicht taten. So werden Reflexionsprozesse in Gang gesetzt, die auch im Alltag weiterwirken.

Auch hier lernen die Schüler ihren eigenen Mustern in der Gegenwart nachzuspüren. Schon die Aufgabe, miteinander auszuhandeln, wer zu erzählen beginnt, regt die Reflexion darüber an, ob man eher gewohnt ist, forsch zu sein, aktiv die Situation zu bestimmen, oder ob man eher abwartet.

Spannend finde ich die Figuren der Limba-Familie, welche Sie erfunden haben. Was hat es damit auf sich? Und wer sind Rita und Rüdiger Brainie, die in Ihrem Buch vorkommen?

Die Schulung der Selbstwahrnehmung und des bewussten Reflektierens des eigenen Fühlens und Denkens mit ausgewählten „Forschungsexperimenten“ und Übungen ist das Eine, aber es muss auch noch Wissen über den Organismus dazu kommen, Wissen über die unwillkürlichen Prozesse z.B. das Stressgeschehen, um dann in einem zweiten Schritt bewusst Einfluss nehmen zu können. WAWITU – Wahrnehmen, Wisse, Tun – so könne man den Prozess kurz benennen.

Rita und Rüdiger Brainie vermitteln das Wissen über unseren Organismus auf lustige Art und sie stellen die quirligen Kinder der Limba-Familie vor – Angsti und Haui (Flight/ Fight), Lusti (Belohnungszentrum), Miesie („Negativity Bias“ – die evolutionär gewachsene Aufmerksamkeit für Gefahren).

Eine Sonderstellung hat Freudi – sie hat gute Beziehungen zur Steuerzentrale, kann – anders als Lusti – auch mal abwarten und sucht nach schönen Erlebnissen im Alltag

und liebt es Beziehungen einzugehen. Da gibt es auch viele Spielmöglichkeiten für den Unterricht, mit denen die Konflikte zwischen den Limba-Kindern und der Steuerzentrale in Szene gesetzt werden können.

Für die älteren Schüler/innen gibt es auch entsprechende Figuren und Erklärungen auf einem viel höheren Abstraktionsniveau.

Gibt es nicht Stimmen, die sagen, dass so ein Vorgehen nicht in die Schule gehört, dass es vielleicht Zeitverschwendung sei.?

Zum Glück nicht, da hilft der Hype um die Achtsamkeit. Die Eltern fühlen sich ja auch oft gestresst und freuen sich, wenn in der Schule Erfahrungsräume entstehen, die sie zu Hause nicht bieten können. Die Lehrerinnen und Lehrer begrüßen diese Arbeit, weil sie – wenn es einmal etabliert ist – die Ruhephasen auch zum eigenen Kraft-Tanken verwenden können. Wichtig ist aber – und davon lebt der Erfolg so eines Weges: Wer die Haltung der Achtsamkeit vermitteln möchte, der sollte sie verkörpern. Dann springt der Funke über, die Kinder und Jugendlichen spüren sehr genau, ob die Lehrperson nur „neue“ Methode ausprobiert oder ob dahinter Wissen und gelebte Erfahrung stehen. Deshalb ist es so wichtig, dass Aus- und Weiterbildungen zu dem Thema angeboten werden.

Bieten Sie selbst auch Ausbildungen an?

Ja, in unterschiedlichsten Kontexten, auf Anforderung von Schulämtern und Schulen, oder aber für Lehrerinnen und Lehrer, die eine längere Ausbildung für sich in Angriff nehmen möchten. Eine Möglichkeit bietet sich in Berlin. Beginn 17.-20- November 2016 mit dem ersten Modul und zwei weiteren im nächsten Jahr. MBSR-Verband., Kontakt: Kathrin Jäckel & Christine Ehlers, buero@akiju.de ,
Inzwischen gibt es darüberhinaus viele Möglichkeiten, in die beschriebene Richtung sich aufzumachen.

Herzlichen Dank für das Gespräch und viel Erfolg!

DANKE...

9.10.2016