

Daniel Rechtschaffen

Die achtsame Schule - Praxisbuch

Leicht anwendbare Anleitungen
für die Vermittlung von Achtsamkeit

Aus dem amerikanischen Englisch
übertragen von Maria Harpner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Die ersten Schritte	9
I Beginnen wir mit uns selbst	
Sich Achtsamkeit zu eigen machen	27
Die Achtsamkeitskompetenzen	30
Arbeitsblatt: Innere Bestandsaufnahme	41
Eine erfolgreiche Achtsamkeitspraxis aufbauen	44
Arbeitsblatt: Eine Achtsamkeitspraxis aufbauen	51
Achtsamkeits-Empfehlungen von Lehrern	54
Die Kunst der Introspektion	56
Arbeitsblatt: Unsere eigenen Lehrer werden	61
II Mit Achtsamkeit bekannt machen	
Ressourcen und Empfehlungen	
Werkzeuge für den Achtsamkeitsunterricht	66
Unser Publikum ansprechen	73
Ein achtsames Klassenzimmer	77
Arbeitsblatt: Ein achtsames Klassenzimmer	79
Ein entwicklungsgerechtes Achtsamkeitsmodell	82
Arbeitsblatt: Achtsamkeit und Entwicklung	91
Diversität und das Hinterfragen von Annahmen	94
Traumakenntnisse für den Unterricht	99
Arbeitsblatt: Traumakenntnisse für den Unterricht	104
III Achtsamkeitsübungen für Schülerinnen und Schüler	
Aktivitäten, Übungen und Techniken für den Unterricht	
Lernziele der Achtsamkeit	111
Der Aufbau einer Achtsamkeitsübung	118
Schüler mit Achtsamkeit bekannt machen	123

Die fünf Bereiche der Achtsamkeitskompetenz	126
Arbeitsblatt: Achtsame Reflexion	129
Übungen zur Körperkompetenz	133
Schüttel es ab	135
Die Sprache der Sinneswahrnehmungen	139
Achtsamkeit Spielen	143
Tiefe Entspannung	147
Zeitlupen-Achtsamkeit	151
Übungen zur geistigen Kompetenz	157
Der Atemanker	159
Achtsames Sehen	163
Achtsames Hören	167
Popcorn-Gedanken	171
Das Ablenkungsspiel	175
Übungen zur emotionalen Kompetenz	181
Liebevolle Sätze	183
Die Wurzeln unserer Emotionen	188
Schwierige Emotionen	193
Dankbarkeit erzeugen	198
Positive Eigenschaften	203
Soziale Kompetenz	209
Genau wie ich	211
Achtsam Kommunizieren	215
Rose und Dorn	220
Annahmen hinterfragen	224
Achtsames Engagement	228

Globale Kompetenz	233
Achtsames Essen	235
Achtsamer Raum	240
Die Welt der Natur	244
Kenne deine Welt	249
Der Kreislauf des Lebens	253
Integrationsübungen	259
Wetterbericht	261
Stress-Check	263
Achtsame Prüfungsvorbereitung	265
Wer sitzt am Steuer?	267
Wer will eine Übung anleiten?	269
IV Empfehlungen zur Integration	271
Ein Tag im Leben einer achtsamen Klasse	273
Arbeitsblatt: Vorbereitung einer Achtsamkeitsübung	281
Achtsamkeit im Schulumfeld bekannt machen	285
Einsichten und Empfehlungen aus der Bewegung für Achtsamkeit in der Schule	292
Arbeitsblatt: Gute Gründe für Achtsamkeit	298
Nachwort	303
Literaturhinweise	305
Danksagungen	309

Die ersten Schritte

Achtsamkeit ist wie ein Ausflug in das Innere deines Körpers, der uns hilft, uns zu beruhigen.

Achtsamkeit bedeutet wirklich aufmerksam zu sein. Du hörst sogar die Ameisen auf dem Boden und spürst, wie das Blut in deinem Körper fließt!

Achtsamkeit ist ein Werkzeug, das du einsetzen kannst, wenn du mit jemandem streitest. Dann machst du einfach einige Staubsauger-Atemzüge und danach kannst dich wieder mit dem beschäftigen, was du eigentlich tun wolltest.

GRUNDSCHÜLER, SAN FRANCISCO

Die Bewegung für Achtsamkeit in der Schule

Schulen in aller Welt hoffen in der Achtsamkeit ein Gegenmittel zu ständig wachsendem Stress, emotionaler Dysregulation und Aufmerksamkeitsdefiziten gefunden zu haben. In Schulsystemen, die bereits mit Achtsamkeit arbeiten, stellte sich heraus, dass Lernende und Lehrende glücklicher, konzentrierter, mitfühlender, emotional ausgeglichener und weniger stressempfindlich waren (Zenner et al, 2014). Welche Schule würde schon eine Chance auf bessere Noten, weniger Streitereien und ein ganz allgemein friedlicheres Umfeld ausschlagen?

In South Burlington, Vermont, beginnen und beenden die Schülerinnen* jeden Tag mit einigen achtsamen Minuten. Sie konzentrieren sich auf ihren Atem und kräftigen ihre Achtsamkeitsmuskeln. In Baltimore, Maryland, begeben sich die Schüler in den Chill-Raum, um nach einer Stresssituation wieder zur Ruhe zu kommen und ihre Impulskontrolle und Kommunikation in Konfliktsituationen zu verbessern. In Sun Valley, Idaho, praktizieren die Kinder in der Schule Mitgefühl und widmen sich gemeinnützigen Projekten in ihrer Stadt, um sie in die Praxis umzusetzen, manche bringen sich mit emphatischem Engagement sogar an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt ein. Schüler und Schülerinnen von Mexiko bis Israel und Ruanda lernen auf kreative und inspirierende Weise achtsam zu sein.

Apps und Online-Programme wurden entwickelt, um diese Konzepte zugänglich und interessant zu machen. Es gibt jetzt Programme für Achtsamkeit in der Schule, die mit Audio-und Videoaufnahmen

* Im Bemühen um achtsame Gendergerechtigkeit verwenden wir wo immer möglich neutrale Formen oder wechseln zwischen männlichen und weiblichen Sprachformen ab. Wurde ein bestimmtes Gender verwendet, sind i.d.R. alle anderen Gender jeweils mit gemeint (Anm. d. Lekt.).

arbeiten, bei denen der oder die Lehrende in der Stunde nichts machen muss, außer auf „Play“ zu drücken. Hip-Hop-Künstler bringen Alben für Kinder heraus, auf denen sie zeigen, wie man zu funktigen Rhythmen atmen und sich entspannen kann. Der Künstler und Achtsamkeitslehrer JustMe singt einen Song, mit dem Refrain: „I'm showing up every school day, being present without judgment is the new thing.“ (Jeden Schultag bin ich da, präsent und ohne zu urteilen, das ist das neue Ding.)

Achtsamkeit ist natürlich nicht nur etwas für Kinder. Manchmal kann man mit Schülern, die mit Achtsamkeit bereits vertraut sind, erstaunliche Erfahrungen machen. Sie sehen einen an und sagen: „Sie sehen gestresst aus. Brauchen Sie vielleicht einen achtsamen Augenblick, um sich zu entspannen?“ Es gibt jetzt viele Programme und Schulinitiativen, die die persönliche Entwicklung als Teil der beruflichen Entwicklung sehen und fördern. Wir, die Erwachsenen, müssen damit beginnen, gut für uns selbst zu sorgen, uns die Kunst der Aufmerksamkeit zu eignen zu machen und zu einem Gefühl der Zufriedenheit zu finden. Einige Achtsamkeitsprogramme für die Schule richten sich ausschließlich an die Lehrenden in der Annahme, dass wir durch unsere Vorbildfunktion am meisten bewirken können, wenn wir mit Burnout, sekundärer Traumatisierung und Aufmerksamkeitsdefizit umgehen lernen und die Schülerinnen so am meisten von uns lernen.

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Das Gebiet der Achtsamkeit in der Schule ist jung, doch die Forschungsergebnisse bekräftigen schon jetzt, was Tausende von Lehrenden und Lernenden aus erster Hand erfahren. Für Lehrende wirkt Achtsamkeit stressreduzierend, fokussierend und macht sie zufriedener (Roeser et al., 2013). Lernende sind emotional ausgeglichener und aufmerksamer, auch ihre Noten werden besser. Die Klassenzimmer sind friedlicher, es gibt weniger Konflikte und die Kinder mögen einander mehr (Zoogman et al., 2014). Das sind die ersten Ergebnisse der Achtsamkeitsarbeit mit Kindern und Jugendlichen, ihre Auswirkungen bei Erwachsenen sind bestens bekannt: Eine Achtsamkeitspraxis hat erwiesenermaßen positive

Auswirkungen auf die Struktur des Gehirns, das Immunsystem, die Emotionen, ja selbst auf die Gesundheit unserer Gene. (Tang et al., 2015).

Eine eindrucksvolle Beschreibung von Achtsamkeit liefert uns die weise, alte Schildkröte Oogway im Film „Kung Fu Panda“, als sie sagt: „Das Gestern ist Geschichte, das Morgen nur Gerüchte, doch das Heute ist die Gegenwart. Und die zu erleben ist ein Geschenk.“ Wir waren alle schon tausende Male achtsam und einige Leute, die noch nie von Achtsamkeit gehört haben, sind wirklich gut darin. Achtsam zu sein, bedeutet voll und ganz da zu sein, aufmerksam und mit offenem Herzen. Wir alle haben achtsame Momente mit unseren Schülern und Schülerinnen. wenn wir merken, dass wir etwas bewirken. Achtsamkeit ist nicht etwas, was wir künstlich erzeugen müssen, sie ist ein natürlicher Zustand des Geistes, zu dem wir zurückkehren, wenn wir uns wirklich in unserem Körper niederlassen und auf die Welt um uns herum einstimmen. Vertieft in das Wunder des Augenblicks sind Kinder oft wesentlich achtsamer als wir, selbst wenn sie ihre Aufmerksamkeit nicht unbedingt dem entgegenbringen, was wir für richtig halten.

Es gibt das einfache Achtsam-Sein und dann gibt es die Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeitsübungen setzen wir ein, um unsere Aufmerksamkeit und unser Mitgefühl zu stärken. Wir nutzen unseren Atem als Heimathafen für unsere Aufmerksamkeit, zu dem wir immer wieder zurückkehren und dadurch nur mehr beschränkt ablenkbar sind. Wir denken an jemanden, der uns auf die Nerven geht, damit wir an Versöhnlichkeit und Mitgefühl arbeiten können. Freundlichkeit, Aufmerksamkeit und emotionale Ausgeglichenheit, die Eigenschaften also, die wir bei Kindern entwickeln möchten, können wie ein Muskel trainiert werden. Wir können eine bestimmte Eigenschaft herausgreifen, wie zum Beispiel Aufmerksamkeit, und eine Fokussierungsübung regelmäßig wiederholen, um diese achtsame Aufmerksamkeit zur Gewohnheit werden zu lassen. Das beständige Üben von Achtsamkeit hilft uns, den Anteil der Augenblicke zu vergrößern, in denen wir präsent sind, statt uns in Gedanken zu verlieren.

Die Beobachtung unseres eigenen Geistes macht uns zu Forschenden in unserer Arbeit mit unseren Schülerinnen. Wir wissen um unser Stresslevel, lernen, wann wir eine Pause brauchen oder unser Herz bestimmten

Kindern gegenüber mehr öffnen sollten. Schüler werden befähigt, ihr eigenes Verhalten, ihre Gedankenmuster und Beziehungen zu untersuchen. Statt sich abzureagieren, lernen sie die subtilen emotionalen Trigger in ihrem Körper zu erkennen und sind in der Lage, innezuhalten, einen tiefen Atemzug zu nehmen oder um Hilfe zu bitten, bevor sie reagieren.

Klingt Achtsamkeit nicht nach einer Wunderpille? Nun, das einzige Problem ist, dass man sie nicht einfach mit einem Glas Wasser einnehmen kann. Die vielen Vorzüge der Achtsamkeit kann man nur durch eine konsequente Praxis und die Erforschung unseres Geistes, unseres Herzens und unseres Körpers ernten. Um uns zu entspannen, müssen wir Stress und Anspannung bewusst wahrnehmen. Um innere Ruhe zu finden, müssen wir den chaotischen Wirrungen unseres Gehirns und der Traurigkeit in unserem Herzen ins Auge blicken.

Wenn wir Achtsamkeit bloß als Beruhigungsmittel für emotional dysregulierte und hyperaktive Kinder sehen, laufen wir Gefahr, sie wie ein Medikament oder eine Technik zur Verhaltensregulation einzusetzen. Achtsamkeit aber ist kein Spiel, bei dem wir den Kindern sagen, wer am längsten still sitzen kann, hat gewonnen. Es geht nicht darum, sie zum Schweigen zu bringen, damit wir sie leichter in den Griff kriegen. Achtsamkeit eignet sich auch nicht als ein weiterer Punkt auf dem Lehrplan, der dann im nächsten Jahr vielleicht wieder entsorgt wird. Sie ist kein Fach, das man den Lernenden und Lehrenden aufzwingen oder gemäß gewisser Standards abprüfen kann.

Weltweit fördert Achtsamkeit Konzentration und Selbstregulation, so dass die Kinder ihre Mathematik-Arbeit leichter schaffen und ihre Impulse kontrollieren können. Da es jedoch sinnlos ist, unseren Schülern und Schülerinnen Achtsamkeit aufzudrängen, ist es sinnvoller uns tausenden von Lehrenden auf ihrer inneren Reise anzuschließen und durch unsere eigene Präsenz und unser Mitgefühl zu einem Vorbild für Achtsamkeit zu werden. Oft stellen Lehrende erstaunliche Veränderungen in ihren Klassenzimmern fest, nachdem sie selbst an einem Achtsamkeitstraining teilgenommen haben, und zwar nicht weil sie ihren Schülern irgendetwas beigebracht haben, sondern einfach weil sie selbst achtsamer sind. Das ist wie, wenn man einen Eiswürfel in eine Tasse mit heißem Wasser

wirft und spürt, wie er ein wenig abkühlt. Dann beginnen andere Lehrende und Schuldirektorinnen sich dafür zu interessieren. „Was machen Sie da eigentlich? Ihre Klasse macht so einen entspannten Eindruck.“ Und schon ist die leise Revolution geboren. Keine von oben angeordnete Lehrplanreform, sondern eine organische, engagierte Gruppe bewusster Individuen, die Mitgefühl und Präsenz entwickeln und damit langsam aber unaufhaltsam die Welt verändern.

Die fünf Bereiche der achtsamen Kompetenz

Achtsamkeit ist eine Lebensart. Sie ist eine Anschauung, bei der wir Geist und Herz offen halten. Das können wir tun, während wir uns mit Freunden unterhalten, in unsere Klasse gehen oder Arbeiten beurteilen. Hier wollen wir erforschen, wie wir in allen unseren Lebensbereichen achtsam sein können, unserm Körper, unserem Geist, unserem Herzen, unseren Beziehungen und der Welt gegenüber. Zuerst lernen wir diese Fähigkeiten in uns selbst zu entwickeln und erst dann, wie wir diese fünf Bereiche der achtsamen Kompetenz an Kinder und Jugendliche vermitteln können.

Körperkompetenz

Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler, ja ganze Mannschaften praktizieren Achtsamkeit, weil sie herausgefunden haben, dass es ihnen hilft, sich zu entspannen und ihre Gedanken zu beruhigen, um in einen Zustand des „Flow“ zu kommen, in dem sie in ihrem Körper präsent und auf ihre Umgebung eingestimmt sind. Wenn wir Achtsamkeit erlernen, beginnen wir damit, unseren geschäftigen Geist zu entspannen und zu beruhigen. Damit unsere Schüler und Schülerinnen mit wachem und kreativem Geist agieren können, müssen wir dafür sorgen, dass ihre körperlichen Grundbedürfnisse gedeckt werden und sie sich in der Klasse sicher und geborgen fühlen. Auch Erwachsene beginnen ihre Achtsamkeitspraxis auf diese Weise. Wir reduzieren unser gewohntes Lebenstempo und begießen uns in einen Zustand der Entspannung und Introspektion. Körper-

kompetenzübungen wecken unsere Sinne und fördern ein Gefühl der Verbundenheit mit unserem Körper und der physischen Welt.

Geistige Kompetenz

Sobald wir ganz bewusst in unserem Körper anwesend sind, können wir unsere Aufmerksamkeit entwickeln. Wir kräftigen unseren Aufmerksamkeitsmuskel, indem wir uns einen Fokus suchen, wie unseren Atem oder den Geschmack einer Orange. Dann beobachten wir die Widerstreitigkeit unseres Geistes, der sich ablenken lässt und vom einen zum anderen springt. Die Praxis der Achtsamkeit bedeutet, unsere Aufmerksamkeit immer wieder liebevoll zu unserem Fokus zurückzulenken. Auf diese Weise lernen wir die Funktionsweise unseres Geistes kennen und verbessern unsere geistige Leistungsfähigkeit. Kleinere Kinder lernen, ihre Gedanken wie vorbeiziehende Wolken zu beobachten, was besonders dann hilfreich ist, wenn die Umsetzung dieses Gedankens sie in Schwierigkeiten bringen könnte. Uns Erwachsene lehrt diese Praxis das Beobachten der Gedanken, dadurch weniger impulsiv zu sein und nicht in endlose Grübeleien zu verfallen.

Emotionale Kompetenz

Sobald wir mit der Sprache der Körperempfindungen und der Funktionsweise unseres Geistes vertraut sind, können wir uns der Sprache des Herzens zuwenden. Wir lernen ungesunde Gedankenmuster und die darunterliegenden Gefühle zu erkennen. Wenn wir unser Stresslevel und unseren emotionalen Zustand bewusst wahrnehmen, verbessert das unsere Impulskontrolle und die Emotionsregulation. Außerdem lernen wir, gesunde Emotionen wie Dankbarkeit, Empathie und Liebe zu entwickeln. Wut und Angst werden dabei nicht unterdrückt; wir öffnen vielmehr unsere mitführende Aufmerksamkeit für das gesamte Spektrum der Emotionen. Wenn wir mit all unseren Emotionen präsent sind, dann werden wir Zufriedenheit, Mitgefühl und Dankbarkeit verspüren, während Gefühle wie Wut, Angst und Depression an Gewicht verlieren. Das ist eine der erstaunlichen

Folgen von Achtsamkeit. Einige Emotionen sind sehr schmerhaft, doch wenn wir sie bewusst wahrnehmen, öffnet sich unser Herz und wir werden mitfühlender uns selbst und unserer Umgebung gegenüber.

Soziale Kompetenz

Nachdem wir Mitgefühl und Emotionsregulation geübt haben, können wir diese Fähigkeiten als Botschafterinnen der Achtsamkeit in die Welt tragen. Wir entwickeln Empathie für unsere Freunde, unsere Familie und irgendwann auch für die Menschen, die uns auf die Nerven gehen. Wir können Achtsamkeit dazu nutzen, um unsere Annahmen zu hinterfragen und andere Perspektiven zu verstehen. So sehen wir die Welt mit frischen, emphatischen und verständnisvollen Augen. Ob im Lehrerzimmer, in unseren Liebesbeziehungen oder der sozialen Dynamik auf dem Spielplatz, es gibt so viel zu lernen über emphatische Kommunikation und soziale Kompetenz. Wir lernen Achtsamkeit nicht nur, um in einer kriegerischen Welt zu innerem Frieden zu finden. Wir entwickeln unseren inneren Frieden, um vorzuzeigen, was alles möglich ist, und uns für Gleichberechtigung und Integration unserer Schüler und Mitmenschen einzusetzen.

Globale Kompetenz

Unser Mitgefühl muss nicht auf unsere unmittelbare Umgebung beschränkt bleiben. Mit der Zeit kann man Verständnis und Umsicht für alle auf diesem Planeten entwickeln – selbst für Vögel, Hirsche und Ozeane. Wenn wir unsere achtsamen Augen öffnen, beginnen wir die Vernetzung aller Dinge zu erkennen und verstehen langsam, wie unser Handeln die Welt beeinflusst. Wir begreifen auch, dass unsere Umgebung, unsere Stimmung und unsere psychische Verfassung zusammenhängen. Oft ist uns gar nicht bewusst, wie negativ das grelle, fluoreszierende Licht im Klassenzimmer auf unsere Schüler, Schülerinnen und uns wirkt. Durch ein besseres Verständnis, wie wir die Welt beeinflussen und von ihr beeinflusst werden, können wir mehr Verantwortung für unser Leben übernehmen. Wenn wir uns für eine globale Sicht der Welt öffnen, erweitern wir unser Mitgefühl

und unser Verständnis auf all die Milliarden Wesen da draußen, die nach Geborgenheit, Gesundheit und Zufriedenheit streben, wie wir eben auch.

Wie nutzt man dieses Buch

Ziel dieses Praxisbuches ist es, Pädagoginnen zu befähigen, Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in ihre Arbeit miteinzubeziehen und so positive Veränderungen im Leben einzelner und der Gemeinschaften zu bewirken. Um Achtsamkeit authentisch und effektiv unterrichten zu können, bedarf es einiger wichtiger Schritte, die wir hier zusammen durchgehen.

Der erste Abschnitt – *Wir beginnen mit uns selbst* – ist ein Mini-Achtsamkeitstraining, eine Möglichkeit für Erwachsene, ihre eigene Selbstwahrnehmung und inneren Ressourcen zu stärken. Bevor wir in der Lage sind, unsere Schüler anzuleiten, müssen wir selbst mit dem Gelände vertraut sein. In persönlichen Achtsamkeitsübungen erkunden wir das Gelände des Körpers, des Geistes, des Herzens, der Gesellschaft und der Ökologie. Übungen und Empfehlungen helfen uns eine Achtsamkeitspraxis aufzubauen, die dann als Grundlage für unseren Unterricht dient. In diesem Abschnitt lernen wir, dann achtsam zu sein, wenn es darauf ankommt: im alltäglichen Chaos unserer Klassenzimmer, bei drohendem Burnout und sekundärer Traumatisierung. Wir nehmen uns auch Zeit, um unsere emotionale Reife zu erkunden. Bevor wir Achtsamkeit vermitteln können, müssen wir uns selbst der Kunst der Introspektion und emotionalen Intelligenz widmen, damit wir in der Lage sind, Achtsamkeit vorzuleben, und nicht die eigenen Themen auf die Schülerinnen projizieren.

Im zweiten Abschnitt *Schüler mit Achtsamkeit bekannt machen: Ressourcen und Anregungen* lernen wir die Praxis, die wir selbst entwickelt haben, bei unseren Schülerinnen und Schülern anzuwenden. Wir erkunden Tools, um auf achtsame Weise zu unterrichten und den Schülern achtsamkeitsbezogene Themen nahezubringen. Wir überlegen auch, wie unsere Umgebung aussehen sollte, damit sich die Schülerinnen darin so zufrieden, entspannt und konzentriert wie möglich fühlen können. Dann überlegen wir, wie wir unsere achtsame Präsenz bei verschiedenen

Altersgruppen und ethnischer Zugehörigkeiten, traumatisierten Kindern und Kindern mit speziellen Bedürfnissen einsetzen können. Wir lernen alle Kinder miteinzubeziehen und Achtsamkeit auf eine Art und Weise zu präsentieren, die den Kindern Spaß macht.

Der Abschnitt *Achtsamkeitsübungen für Schüler: Aktivitäten, Übungen und Techniken für den Unterricht* ist eine Sammlung von achtsamkeitsbasierten Unterrichtsstunden. Bevor wir mit dem Programm beginnen, beleuchten wir zehn forschungsbasierte Achtsamkeitsaufgaben. Wir sehen uns auch an, wie man Achtsamkeit präsentiert, damit sie für die Schülerinnen zugänglich und interessant ist, und wie die folgenden 25 Übungen des Programmes strukturiert sind. Jede Übung enthält Lernziele, Vorschläge für unterschiedliche Altersgruppen und andere Hinweise zur praktischen Umsetzung. Die Abfolge der Übungen orientiert sich an den fünf Kompetenzen, körperliche, geistige, emotionale, soziale und schließlich globale Kompetenz. Dabei wird klar, warum diese Reihenfolge wichtig ist, denn die Übungen bauen auf die in den vorhergehenden Übungen erlernten Fähigkeiten auf. Schließlich gibt es fünf Integrationsübungen, die hilfreich sind, um die Übungen in den Schulalltag einfließen zu lassen.

Der letzte Abschnitt – *Empfehlungen zur Integration* – zielt darauf ab, die Inhalte in unserem Leben und unserer Arbeit umzusetzen. Arbeitsblätter und Empfehlungen in diesem Kapitel liefern praktische Unterstützung. Sie finden dort Empfehlungen von anderen Lehrenden und führenden Persönlichkeiten der Bewegung für Achtsamkeit in der Schule, sowie Arbeitsblätter für die Gestaltung ihrer eigenen achtsamkeitsbasierten Stunden und die Präsentation von Achtsamkeit für ein größeres Publikum. Im letzten Abschnitt erkunden wir, wie man Achtsamkeit effektiv und fließend in den Schulalltag integriert.

Zeit für Achtsamkeit finden

Oft wissen Lehrende nicht, wie sie die Zeit für eine Achtsamkeitsübung finden sollen, bei denen die Kinder einfach nur dasitzen und nichts tun. Doch sobald die Lehrenden sich diese Zeit einmal genommen haben –

I

Beginnen wir mit uns selbst

Leute, die mich seit Jahren nicht gesehen haben, sagen, dass ich Ruhe ausstrahle. Stell dir vor! Meine Achtsamkeitspraxis ist zur Gewohnheit geworden, wie Zahnteile verwenden, doch mit wesentlich offensichtlicheren Ergebnissen. Ich liebe die Praxis und ich liebe, wie ich mich dadurch fühle.

GREGORY DAVID, GRUNDSCHULLEHRER, NEW YORK CITY

Sich Achtsamkeit zu eigen machen

Nach fünfzehn Jahren im Klassenzimmer, graute Teresa vor jedem Schultag. Noch nie hatte sie eine Klasse mit so vielen dysregulierten und gestressten Kindern unterrichtet. In manchen Augenblicken eines Schultages, hin- und hergerissen von den mannigfaltigen Bedürfnissen und Ansprüchen ihrer 25 Zweitklässler, merkte sie, wie ihr Herz raste, ihre Gefühle rotierten und sie sich am Rande eines Nervenzusammenbruchs bewegte. Bei dem Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, an dem sie teilnahm, lernte sie zu entschleunigen, ein wenig Abstand von ihren angsterfüllten Gedanken zu gewinnen und mit den aufgewühlten Gefühlen, die in ihrem Körper aufstiegen, Freundschaft zu schließen. Langsam erkannte sie, dass sie sich in ihrem Inneren selbst wie eine aufgeregte Zweitklässlerin fühlte, und lernte, das verschreckte innere Kind in die Arme zu schließen, wenn die Panik in ihr hochstieg.

Erstaunlicherweise fühlte sie sich durch ihre Praxis nicht nur selbst wesentlich ruhiger und friedlicher, sondern mit ihr schienen sich auch ihre Schüler und Schülerinnen zu entspannen. Wenn sich nach dem Turnunterricht das übliche Chaos breit machte und Teresas Anspannung wuchs, hielt sie inne, ließ sich in das Gefühl fallen und versuchte es anzunehmen. Und irgendwie entspannten sich die Kinder mit ihr. Als hätte sie einen Eiswürfel in ein Glas heißes Wasser fallen lassen. Die erhitzten Gemüter beruhigten sich.

Und Teresas Achtsamkeitspraxis zeigte nicht nur bei ihren eigenen Schülerinnen Wirkung, nach einiger Zeit bemerkten es auch die Nebenklassen. Ihre Kollegen sagten etwas wie: „Hast du ihnen eine Happy-Droge verpasst? Kannst du mir zeigen, wie ich das mit meinen Kindern machen

Beginnen wir mit uns selbst

kann?“ Die Zauberkunst, die Teresa erlernt hatte, lautete: wenn wir Verantwortung für unsere eigene, innere Transformation übernehmen, können wir auch bei der Welt um uns Großes bewirken. Wenn wir zu dem Frieden werden, den wir in unserem Klassenzimmer sehen wollen, fühlen sich die Schüler und Schülerinnen friedlich, wenn sie in unserer Nähe sind.

Geschichten wie die von Teresa höre ich immer wieder von Pädagoginnen, die an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten und schon allein dadurch anderen den Weg weisen. Ich höre jedoch auch Folgendes ständig: „Ich versuche meinen Schülern und Kollegen Achtsamkeit zu vermitteln, damit sie entspannter und zufriedener sein können, doch sie hören mir einfach nicht zu.“ Manchmal fühlt man sich wirklich alleine, wenn man ein Lehrer ist, der sich in Achtsamkeit verliebt hat und alle mühsam kämpfenden Schüler und Kolleginnen an den positiven Auswirkungen teilhaben lassen möchte. Und doch kann man niemandem Achtsamkeit aufdrängen. Achtsamkeit ist nicht der nächste Trend in der Lehrplanentwicklung, den wir den Schulen aufzwingen. Sie ist ein organischer Prozess, der mit unserer persönlichen Entwicklung beginnt und sich durch echtes Interesse und Offenheit weiterverbreitet.

Vielleicht kommt die Schulinspektorin in unsere Klasse und ist so begeistert, dass sie uns bittet allen Lehrenden in ihrem Bezirk Achtsamkeitsunterricht zu erteilen. Oder wir verbringen unser gesamtes Berufsleben in einem einzigen Klassenzimmer, in das alle Kinder gerne kommen, weil sie es als sicheren Hafen für ruhiges und kreatives Lernen empfinden und keine einzige andere Lehrerin oder Administrator merkt etwas davon. Wir können nichts erzwingen. Die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen birgt jedoch eine unglaublich transformative Kraft.

In einem späteren Abschnitt dieses Buches widmen wir uns dem Achtsamkeitsunterricht. Bevor wir jedoch zu unserer beruflichen Weiterentwicklung kommen, beginnen wir mit unserer persönlichen Entwicklung. Dazu sollten wir uns zunächst bewusst machen, dass alles, was wir mit Achtsamkeit erreichen wollen, bereits hier ist. Wir müssen nirgends hingehen und nichts kaufen – Achtsamkeit ist eine innere Angelegenheit. Ruhe, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Präsenz sind Seinszustände,

die wir in uns tragen und stärken, wenn wir innehalten und uns unserer inneren Welt zuwenden. Selbst ohne jegliches Achtsamkeitstraining können wir unsere alltäglichen Gedanken, Gefühle und Empfindungen hier und jetzt fließen lassen und einen Augenblick innehalten, gerade lang genug, um unserem Bewusstsein eine kleine Pause zu gönnen und wahrzunehmen, was um uns herum passiert. Nehmen wir alles einige Minuten lang in uns auf und betrachten die Wetterlage des gegenwärtigen Augenblicks.

In den folgenden Übungen befassen wir uns mit den Bereichen des Körpers, des Geistes, des Herzens, der Gesellschaft und der Ökologie. Bei jedem Innehalten und bei jeder Reflexion spielen alle diese fünf Bereiche eine Rolle, doch ohne achtsame Präsenz zieht oft viel von dem, was in unserer Welt passiert, an uns vorüber. Auch wenn wir diese fünf Dimensionen hier zunächst getrennt betrachten, ist unser eigentliches Ziel, sie zu einem integrierten Ganzen zusammenzuführen.

Die Achtsamkeitskompetenzen

Körperkompetenz

Viele von uns haben so viele Aufgaben und Verpflichtungen, dass wir unser Gehirn ständig mit durchgetretenem Gaspedal auf höchster Drehzahl fahren. Wenn wir zu einer der seltenen Pausen in unserem Leben gelangen, vor einer roten Ampel oder in der Badewanne, dann wissen wir nicht mehr, wie man in den Leerlauf zurückschaltet. Schließlich hantieren wir verzweifelt an der Gangschaltung herum und unser Gehirn rotiert, obwohl wir endlich ein wenig Zeit hätten, um einen wertvollen Moment des Friedens zu genießen.

Bei einem Leben im dritten, vierten oder fünften Gang, wissen wir manchmal gar nicht mehr, wie sich der Leerlauf anfühlt. Wenn wir uns ins Bett legen, um zu schlafen, läuft unser Geist immer noch auf 100. Um zur Ruhe zu kommen, stellen wir zuerst einmal fest, auf welchem Stress-Level wir uns gerade befinden. Dazu erforschen wir die wichtigsten Stresszonen im Körper, wie die Schultern, das Kiefergelenk, den Magen und die Brust. Die Empfindungen, die wir wahrnehmen, müssen wir auch nicht loswerden, wir bemerken einfach Enge und Anspannung in diesem Bereich, begegnen ihr mit liebevolle Zuwendung und bringen ein Gefühl der Entspannung dorthin. „Versuch dich zu entspannen“ hilft nicht – Entspannung passiert, wenn wir aufhören, es zu versuchen.