

Achtsamkeit macht Schule

Ein Werkstattbericht

Frank Zechner

Stand Nov. 2016

Zusammenfassung

*Dieser Artikel beschreibt das Projekt **Achtsamkeit macht Schule** in der Volksschule Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt. Das zweisemestrige Projekt bestand in jeweils acht Achtsamkeits-Workshops mit den geteilten Lerngruppen der gesamten Schule. In den Workshops wurden folgende Fähigkeiten geübt: zur Ruhe kommen, Konzentration, Stressmanagement, Verbundenheit und die Förderung eines freundlichen Umgangs mit den eigenen Gedanken und Gefühlen. Die Workshops basieren auf dem 8-wöchigen MBSR Kurs nach Jon Kabat-Zinn, wobei die Themen und Übungen kindgerecht vermittelt werden.*

Nach meinem ersten siebentägigen Meditations-Seminar 1984 unter der Leitung des Zen-Meister Genro Koudela, konnten wir uns nicht vorstellen, dass 32 Jahre später SchülerInnen einer gesamten Volksschule Achtsamkeit im Unterricht üben würden.

In einem von mir geleiteten Stessbewältigungskurs für MitarbeiterInnen der Diakonie de La Tour berichteten LehrerInnen der Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt immer wieder über ihre Erfolge und Schwierigkeiten in der Umsetzung der Achtsamkeitsübungen mit ihren SchülerInnen. Daraus entstand die Idee, direkt mit den SchülerInnen zu arbeiten und in weiterer Folge das Pilotprojekt *Achtsamkeit macht Schule* für die Volksschule der Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt. Als bilinguale Volksschule basiert sie auf den Methoden von Maria Montessori und umfasst insgesamt 80 SchülerInnen.

Obwohl mir aus den Überblicksstudien von Zenner 2014 und Zoogman 2014 bekannt war, dass Kinder und Jugendliche durch Achtsamkeitsprogramme in ihrer Entwicklung unterstützt werden, hatte ich anfangs gemischte Gefühle. Einerseits zeigten die Studien, dass besonders Fähigkeiten, wie Konzentration, innere Ruhe, soziale Kompetenz, emotionale Regulation, Stressmanagement und Mitgefühl durch Achtsamkeitsübungen gefördert werden.

Andererseits arbeitete ich bisher nur mit Erwachsenen und fragte mich, wie diese Übungen für SchülerInnen im Alter von sieben bis zehn Jahren angepasst werden müssten.

Das Projekt *Achtsamkeit macht Schule*

Unsere Idee war es, den SchülerInnen und LehrerInnen Methoden zu lehren, um ihr Leben achtsamer zu gestalten und besser mit Stress umzugehen. In den Workshops vermittelten wir Achtsamkeitsübungen, die im Unterricht und in den Familien weiter vertieft werden konnten. Auf Vorschlag der Schulverwaltung wurde das Projekt auf zwei Semester angelegt und die Klassen geteilt. Insgesamt führten wir acht Workshops im Umfang von jeweils 45 Minuten im monatlichen Abstand mit diesen geteilten Lerngruppen durch. Alle Workshops fanden in der regulären Schulzeit im Sommer- und Wintersemester 2016/17 statt.

Informationsveranstaltungen zu Beginn des Projektes

Es war wichtig, alle Beteiligten so gut wie möglich über das Projekt zu informieren und einzubeziehen. Wir begannen mit Informationsveranstaltungen für die LehrerInnen und Eltern. Mit Hilfe einer Powerpoint-Präsentation wurde der Achtsamkeitsansatz nach Jon Kabat-Zinn, wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit dieses Ansatzes im pädagogischen Bereich und das konkrete Projekt *Achtsamkeit macht Schule* vorgestellt.

Zwei Wochen später veranstalteten wir einen halbtägigen Kennenlern-Workshop für Eltern mit allen Übungen und Themen der Schülerworkshops. Allen Beteiligten wurde deutlich, dass die Umsetzung der Achtsamkeit immer bei sich selbst beginnt. Bin ich achtsam und wertschätzend mir selbst gegenüber, kann ich auch mit meinem Partner und Kindern achtsam und wertschätzend sein.

Zur Unterstützung der Integration der Achtsamkeitsübungen in den Alltag wurden Audiofiles für die SchülerInnen besprochen und den Eltern bzw. den LehrerInnen zur Verfügung gestellt. Diese Audiofiles beinhalten Achtsamkeitsübungen, wie Atembetrachtung, Körperwahrnehmung (Bodyscan), eigene Gedanken und Gefühle beobachten, freundliche Wünsche schicken und Übungen zur Dankbarkeit und Verbundenheit. Im Gegensatz zu den Audiofiles für Erwachsene sind sie wesentlich kürzer, da 20 bis 30-minütige Audiofiles die Konzentrationsfähigkeit der meisten SchülerInnen überfordern.

Workshops mit den SchülerInnen

Zwei Wochen nach den Informationsveranstaltungen begannen die Workshops für die SchülerInnen. Grundlage der Workshops war das Achtsamkeitsprogramm *a still quiet place*

nach Amy Saltzman (2014), da es in Bezug zur inneren Haltung stark auf dem MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn basiert.

Strukturmerkmale der Workshops

Die Struktur der einzelnen Workshops besteht in einer Mischung aus kurzen Achtsamkeitsübungen, Gruppenaustausch und vertiefender Einzelarbeit. Im Unterschied zu Achtsamkeits-Workshops mit Erwachsenen liegt die Herausforderung in der Arbeit mit SchülerInnen darin, die Inhalte anschaulich, erfahrungsbezogen und spielerisch darzustellen. Anschaulich sind Inhalte dann, wenn sie an die Lebenswelt der SchülerInnen anknüpfen. Erfahrungsbezogen meint hier, dass die Themen mit Übungen vorgestellt werden, in denen die SchülerInnen selbst erfahren können, was gemeint ist. Aufregung wird durch Übungen veranschaulicht, die SchülerInnen aufregen, wie zum Beispiel schnell und hüpfend durch den Raum laufen. Ruhe kann durch eine Achtsamkeitsübung wie *die eigenen Füße spüren*, erfahrungsbezogen dargestellt werden. Es bewährt sich, die einzelnen Unterrichtselemente spielerisch und in kurzen Einheiten darzustellen. Dies fördert die Aufmerksamkeit und Freude am Unterricht.

Die einzelnen Workshops

Grundlage aller acht Workshops ist das freundliche, nicht-wertende Gewahrsein dessen, was im Moment hier und jetzt geschieht.

Erster Workshop

Im ersten Workshop klären wir den Begriff der Achtsamkeit und üben von einem aufgeregten in einen ruhigen Geisteszustand zu wechseln. Wir beginnen mit einer Vorstellungsrunde in der sich jede SchülerIn mit ihrem Vornamen, Alter und einer Tätigkeit, mit deren Hilfe sie zur Ruhe kommt, vorstellt. Es folgt die Übung des *Achtsames Hören*, die darin besteht, den Ton einer Klangschale zu folgen. Sobald man den Ton nicht mehr hört, hebt man den Arm. Diese Übung macht die Essenz des Achtsamkeitsansatzes erlebbar: Mühelos in einem wachen und offenen Gewahrsein zu ruhen und wahrzunehmen, was im Moment passiert. Es folgen Achtsamkeits-Übungen, die den Wechsel von einem aufgeregten zu einem ruhigen Zustand erlebbar machen. Besonders bewähren sich die Übungen *Innehalten, Füße spüren, Atem beobachten, bis 10 zählen* und *langsam gehen*. Immer wieder werden die SchülerInnen eingeladen, ihre Erfahrungen miteinander zu teilen. Im letzten Drittel des Workshops üben die SchülerInnen Atembetrachtung, indem sie sich auf den

Rücken legen, mit den Händen ihren Bauch spüren und beobachten, wie sich ihre Hände beim Ein- und Ausatmen heben bzw. senken. Der Workshop endet mit der Übung des *Achtsamen Hörens*.

Zweiter Workshop

Das Thema des zweiten Workshops ist die Unterscheidung zwischen einer Wahrnehmung und ihrer Bewertung. Wie beim ersten Workshop beginnen wir mit der Übung des *Achtsamen Hörens*. Es folgte eine Zusammenfassung der Inhalte des letzten Workshops und der Austausch über die Erfahrungen ihrer im Schulalltag. Nach einer Bewegungseinheit bekommt jede SchülerIn eine Rosine mit deren Hilfe wir *Achtsames Essen* üben. Die Aufgabe besteht darin, die Rosine so achtsam und aufmerksam, wie möglich zu essen. Bei der anschließenden Reflexionsrunde wird der Fokus besonders auf die Unterscheidung zwischen der unmittelbaren Erfahrung (süß, sauer, schrumpelig, hart, weich) und den daran anknüpfenden Bewertungen, wie „die mag ich“ oder „ich mag keine Rosinen“ gelegt. Auch werden die SchülerInnen eingeladen im Alltag immer mal wieder innezuhalten und zwischen Wahrnehmen und Bewerten zu unterscheiden. Auch dieser Workshop wird mit einer angeleiteten *Atembetrachtung* und der Übung des *Achtsamen Hörens* abgeschlossen

Dritter Workshop

Im dritten Workshop rückt der Umgang mit den eigenen Gedanken in den Mittelpunkt. Wir beginnen mit der Übung des *Achtsamen Hörens*, des *achtsamen Essens* und der *Reflexion* über die Umsetzung der Achtsamkeitsübungen im Schulalltag. Nach einer Körper-Übung werden die SchülerInnen in einem Brainstorming eingeladen, angenehme Situationen zu nennen und sie mit Hilfe eines Arbeitsblattes zu untersuchen. Diese Übung hilft, sich der eigenen Gedanken und Gefühle im Alltag bewusst zu sein. Im Anschluss an die Übung präsentieren einige der SchülerInnen ihre Arbeitsblätter. Der Workshop wird wieder mit einer *Atembetrachtung* und der Übung des *Achtsamen Hörens* abgeschlossen.

Vierter Workshop

Schwerpunkt des vierten Workshops ist der Umgang mit Gefühlen. Wir beginnen mit dem *Achtsamen Hören* und laden anschließend die SchülerInnen ein, Beispiele für unangenehme Situationen zu nennen. Wenn klar geworden ist, was mit einer unangenehmen Situation gemeint ist, untersuchen die SchülerInnen mit Hilfe eines Arbeitsblattes eine eigene unangenehme Situation: Welche Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen sind in dieser Situation aufgetaucht? Nachdem einige SchülerInnen ihre Arbeitsblätter präsentiert haben,

wird mit Schaubildern der Prozess des Ärgerns dargestellt. Mit Hilfe der Unterscheidung zwischen „Von-der-Wut-gefangen-seins“ und „des-Wahrnehmens-von-Wut-und-entscheiden-wie-gehe-ich-damit-um?“ wird die *Technik des Benennens* eingeführt. Statt in einem Gefühl gefangen zu sein und aus ihm zu handeln, können wir uns des Gefühls bewusst werden, indem wir es benennen. Aus diesem inneren Freiraum können wir entscheiden, wie wir mit dem Gefühl umgehen wollen. Wir beenden den Workshop mit dem *Bodyscan* und dem *Achtsames Hören*. Beim Bodyscan werden die SchülerInnen durch den Körper geleitet und eingeladen, die körperliche Empfindung der betreffenden Körperstellen zu spüren.

Fünfter Workshop

Im fünften Workshop vertiefen wir das Thema des Umgangs mit Gefühlen. Nach dem Einstieg mit dem *Achtsamen Hören*, benennen die SchülerInnen, die auf Bildern dargestellten Gefühle. Im Anschluss überlegen wir gemeinsam, wofür diese Gefühle wohl gut sind. Grundlage für diese Übung ist das Modell nach Ekman, der davon ausgeht, dass die Gefühle des Ekels, der Überraschung, des Zorns, der Freude, der Trauer und Angst von allen Menschen erlebt werden. Diese Reflexion hilft uns, Gefühle als wichtige Signale des Körpers zu verstehen. Wir schließen den Workshop mit einer *Atembetrachtung* und dem *Achtsamen Hören* ab.

Sechster Workshop

Thema des sechsten Workshops ist Mitgefühls mit uns selbst und anderen. Wie üblich beginnen wir mit dem *Achtsamen Hören*, um anschließend in die Übung *Freundliche Wünsche schicken* einzuführen. Diese geführte Meditation gibt den SchülerInnen ein Mittel in die Hand in schwierigen Situationen Mitgefühl für sich selbst und andere zu entwickeln. Der Hauptteil der Übung besteht in der Formulierung folgender Wünsche: „Ich wünsche mir, dass es mir gut geht“ und „ich wünsche mir, dass es der anderen Person gut geht“. Nach einer Körperübung zeichnen die SchülerInnen die Personen, von denen sie vollkommen angenommen werden. Der Workshop schließt mit der Übung des *Achtsamen Hörens*.

Siebter Workshop

Der siebte Workshop widmet sich dem Thema schwierigen Kommunikationssituationen. Nach dem gewohnten Einstieg in den Workshop mit dem *Achtsamen Hören* werden Konfliktsituationen vorgestellt und Lösungen zum konstruktiven Umgang mit ihnen gefunden. Es wird die eigene Motivation zur Lösung eines Konfliktes untersucht und die Sichtweise des anderen erforscht. Die Sichtweise zu wechseln, erweitert unser Verständnis

der Gesamtsituation und eröffnet uns die Möglichkeit für Mitgefühl mit dem anderen. Der Workshop endet mit der geleiteten Achtsamkeitsübung *Freundliche Wünsche senden* und dem *achtsamen Hören*.

Achter Workshop

Thema des achten Workshops ist Verbundenheit und Dankbarkeit. Mit der Übungen der Schokoladenreise erkunden die SchülerInnen, wie viele Menschen bei der Herstellung von Schokolade beteiligt sind. Dies führt zu einem Gefühl der Verbundenheit mit all diesen Menschen. Danach werden die SchülerInnen eingeladen, sich an drei positive Situationen in den vergangenen zwei Tagen zu erinnern und Kontakt mit dem Gefühl der Dankbarkeit aufzunehmen. Der letzte Teil des Workshops ist dem Feedback der SchülerInnen gegenüber dem Kurs, dem Kursleiter und der Frage, wie es mit der Achtsamkeit für sie nach dem Kurs weiter geht, gewidmet.

Achtsamkeit im Schulalltag

Eine der größten Herausforderungen des Projektes bestand in der Integration des Gelernten in den Schulalltag durch die LehrerInnen. Entsprechend der Projektidee bestand die Aufgabe der Workshops darin, die SchülerInnen in das jeweilige Achtsamkeitsthema einzuführen, die Achtsamkeitsübungen vorzustellen und gemeinsam zu üben. Den LehrerInnen oblag die Aufgabe die Themen im Schulalltag mit den SchülerInnen umzusetzen. Dies wurde dadurch erleichtert, dass fünf LehrerInnen an einem 6-Wochenkurs *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* im Herbst 2015 teilgenommen haben. Die positiven Kurserfahrungen förderten die Akzeptanz des Projektes und halfen bei der Integration der Achtsamkeitsübungen in den Unterrichtsalltag. Zusätzlich unterstützte die gelebte Achtsamkeit des Montessori-Ansatz der Schule diese Integration.

Zu ihrer Unterstützung erhielten die LehrerInnen ein 50-seitiges Skriptum mit den wichtigsten Inhalten, Übungen und Übungsvorschlägen für den Schulalltag. Am Ende jedes Schuljahres trafen wir uns zu einem Reflexionsgespräch, in dem wir uns darüber austauschten, was im Projekt gut gelaufen ist und was geändert werden sollte.

Resümee

Im Vergleich zum 8-Wochenkurs *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* (MBSR) mit Erwachsenen ergeben sich wichtige Unterschiede zur Arbeit mit SchülerInnen.

Motivation

Alles beginnt mit der Motivation. Erwachsene TeilnehmerInnen eines MBSR-Kurses kommen häufig mit einer hohen inneren Motivation, da sie sich durch den Kurs Hilfe beim Umgang mit Stress oder anderen Belastungen erwarten. In der Regel hängt ihre Bereitschaft zur Umsetzung des Gelernten im Alltag von ihrem persönlichen Leidensdruck ab. Je höher der Leidensdruck desto mehr Motivation, die Übungen im Alltag anzuwenden. Da die Achtsamkeitsworkshops für die SchülerInnen Teil des Unterrichts waren, mussten sie zu Beginn erst einmal von der Sinnhaftigkeit der Workshops überzeugt werden. Je mehr die SchülerInnen verstanden, wie die Achtsamkeitsübungen ihnen bei der Bewältigung von Problemen im Alltag halfen, desto höher wurde ihre Motivation für die Mitarbeit in den Workshops.

Aufmerksamkeitspanne

Einer der eindrucksvollsten Unterschiede zwischen einem Kurs mit Erwachsenen und Workshops mit SchülerInnen ist die unterschiedliche Länge der Aufmerksamkeitsspanne. Die kürzere Aufmerksamkeitsspanne der SchülerInnen führt schon nach kurzer Zeit zu Unruhe in der Gruppe. So wie in der Literatur diskutiert, empfiehlt es sich die Dauer der Achtsamkeitsübungen zu kürzen. Saltzman nennt als Faustregel: Alter = Übungszeit. Entsprechend beträgt die Übungszeit einer Atembetrachtung für Zehnjährige 10 Minuten. In der Praxis hat sich diese Faustregel nicht nur für die Achtsamkeitsübungen, sondern auch für die Theoriebeiträge gut bewährt.

Gesamtdauer der Intervention

Zu Beginn musste ich mir immer wieder klar machen, dass der zeitliche Umfang in diesem Projekt im Vergleich zu einem achtwöchigen MBSR-Kurs viel kürzer ist. Es galt meine Erwartungen auf ein realistisches Maß herunterzuschrauben. MBSR-Kurse haben in der Regel einen Gesamtstundenumfang von 26 Stunden, die sich auf acht wöchentliche Termine und ein Ganztagesseminar aufteilen. Im Gegensatz dazu betrug der Stundenumfang für die geteilten Gruppen im Projekt sechs Stunden, aufgeteilt auf 8 Workshops mit jeweils 45 Minuten. Dies hatte Auswirkungen auf den Umfang der Inhalte und Übungen, die gelehrt werden konnten. Es galt das Wesentliche in sechs Stunden unterzubringen.

Auch in Bezug zum Abstand der einzelnen Treffen besteht ein Unterschied zu einem Acht-Wochenkurs MBSR bzw. zum achtwöchigen Achtsamkeitsprogramm *a still quiet place* nach Amy Saltzman (2014). Im Projekt *Achtsamkeit macht Schule* wurde ein monatlicher statt

einem wöchentlichen Abstand zwischen den Workshops gewählt. Dadurch konnte sich das jeweilige Achtsamkeitsthema breiter im Schulalltag entfalten und festigen.

Integration in den Schulalltag

Um positive Effekte zu erhalten, sollten die Übungen regelmäßig im Alltag angewendet werden. Nur durch die Wiederholung der Übungen können sich unheilsame Gewohnheitsmuster auflösen und positive Verhaltensmuster festigen. Obwohl einige SchülerInnen in den Reflexionsrunden erzählten, dass sie auch zuhause Achtsamkeitsübungen zur Selbstberuhigung und zum Umgang mit starken Gefühlen wie Wut und Ärger übten, lag doch die Hauptverantwortung für die Umsetzung im Schulalltag bei den LehrerInnen. Wie oben erwähnt, kannten fünf LehrerInnen MBSR durch ihre Erfahrungen in einem 6-Wochenkurs *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Diese Grundlage half ihnen in der Umsetzung der Achtsamkeitsübungen mit ihren SchülerInnen. Für andere LehrerInnen war das Projekt der erste Kontakt mit diesem Ansatz und daher viel schwieriger, die Übungen in den Unterricht zu integrieren. Insofern bestätigte sich die in der Literatur gestellte Forderung, dass LehrerInnen, die Achtsamkeitsübungen in ihren Unterricht integrieren wollen, als Basis eine eigene regelmäßige Achtsamkeitspraxis brauchen.

Anders als in Erwachsenenkursen, bietet die Arbeit mit SchülerInnen viel mehr die Möglichkeit, Zukunft positiv zu beeinflussen. In dieser spannenden Entwicklungsphase geben die Achtsamkeitsübungen wesentliche Impulse im Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen. Die Workshops legen eine Basis für Selbstvertrauen, Mitgefühl und Verbundenheit für die weitere Entwicklung der SchülerInnen.

Insgesamt war das Feedback der LehrerInnen und Eltern über das Projekt und dessen Auswirkungen auf den Schulalltag durchweg positiv, was sich auch darin ausdrückte, dass wir von der Stadt Klagenfurt 2016 einen Gesundheitspreis für dieses Projekt erhielten.

Literaturempfehlungen

Barbezat, Daniel et.al. (2014): *Contemplative Practices in Higher Education*. Jossey-Bass.

Bögels, Susan et.al. (2014): *Mindful Parenting*. Arbor-Verlag

Ekman, Paul (2007): *Gefühle lesen*. Spektrum Akademischer Verlag.

HawnFoundation (2011): *The MINDUP Curriculum*. The Hawn Foundation.

Kabat-Zinn, Jon (1998): *Mit Kindern wachsen*. Arbor-Verlag.

Kaiser Greenland, Susan (2011): Wache Kinder. Arbor-Verlag.
Rechtschaffen, Daniel (2014): The Way of Mindful Education. Norton.
Rechtschaffen, Daniel (2016): The Mindful Education Workbook. Norton.
Salzman, Amy (2014): a still quiet place. NewHarbingerPublication.
Schoeberlein-David, Deborah (2009): Mindful Teaching and Teaching Mindfulness. Wisdom.
Zenner, Charlotte; Solveig Hernleben-Kurz; Harald Walach (2014): Mindfulness-based Interventions in Schools - a systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology. Vol. 5.
Zoogman, Sarah; Simon Goldberg; William Hoyt; Lisa Miller (2014): Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. Mindfulness Journal, Springer.

Zum Autor

Frank Zechner ist Psychologe (Dipl.-Psych.), Supervisor (ÖVS), Lehrsupervisor (Pädagogische Hochschule Klagenfurt), Autor und Comixzeichner. Er wurde 1995/98 von Genro Koudela (Zen) und Ursula Lyon (Vipassana) als Achtsamkeitslehrer autorisiert und gibt seit 2011 Achtsamkeitskurse im MBSR-Format.

Buchveröffentlichungen: Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha, 2000, Piper-Verlag.
Hrodwin in Tibet, 2006, Octopus-Verlag. Wolken ohne Himmel, Ein buddhistisches Textbuch, 2011, Octopus-Verlag.