



Vera Kaltwasser

Das Potential der Achtsamkeit für die Bildung

Lehrerinnen und Lehrer erfahren täglich die Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit: Die pädagogische Arbeit besteht in der stetigen Bereitschaft, ganz praktisch Brücken zu bauen zwischen den Bildungszielen und den realen Bedingungen, unter denen diese von den Schülerinnen und Schülern erreicht werden können. Das Angebot an Methoden, „Tools“ und „Skills“ für die Erreichung der Bildungsziele ist riesig. Da wird leicht vergessen, wie wichtig es ist, dass die Schülerinnen und Schüler von „Beschulten“ zu Subjekten des eigenen Bildungsprozesses werden. Das ist ein hohes Ziel, das nur erreicht werden kann, wenn der Ausbildung von Selbstbestimmung und Selbstverantwortung in der Schule eine große Bedeutung zukommt, und zwar nicht nur als formuliertes allgemeines Bildungsziel, sondern als Anspruch, den die Schülerinnen und Schüler zu ihrem ganz persönlichen machen, weil sie spüren und verstehen, welche Freiheit sie gewinnen, wenn sie Subjekte ihres persönlichen Bildungsprozesses werden.

Das Ideal der allseits gebildeten Persönlichkeit findet – zum Glück – immer noch Zustimmung und Konsens, die Frage, wie es denn zu erreichen ist, eröffnet ein weites Feld für durchaus kontroverse pädagogische Antworten. In diesem Aufsatz möchte ich einer grundlegenden Voraussetzung für Bildung Aufmerksamkeit schenken, nämlich der Fähigkeit der Selbstregulation und Impulskontrolle und der Frage, wie diese geschult werden kann.

Welche konkreten Schritte sind nötig, um das auf dieser hohen Abstraktionsebene formulierte Ziel einer selbstbewussten und selbstbestimmten Persönlichkeit zu erreichen? Wie kann es gelingen, Kindern und Jugendliche so anzuleiten, dass sie das Ziel der Selbstbestimmung aus eigener Kraft erreichen können?

Mit diesem Aufsatz möchte ich das Augenmerk auf einen Aspekt dieses Prozesses richten, nämlich darauf, wie wichtig es ist, dass Kinder und Jugendliche frühzeitig und kontinuierlich lernen, ihre Selbstwahrnehmung auszubilden, da dies die Voraussetzung für Selbstbestimmung ist.

Die Fähigkeit, sich selbst bewusst wahrzunehmen und anflutenden Impulsen von innen oder außen nicht ausgeliefert zu sein, bedarf einer Schulung, die – nur wenn sie erfahrungsbasiert ist – eine deutliche Wirkung hat, denn die Steuerungsfähigkeit des

Einzelnen entwickelt sich durch Wahrnehmen und Erproben. Das ist längst pädagogisches Erfahrungswissen. Durch die Erforschung der Neuroplastizität des Gehirns und der wissenschaftlichen Erforschung der Wirkung von erfahrungsbasierten Übungsformen, z.B. aus dem Bereich der Achtsamkeit und Meditation, ist der Nachweis erbracht, dass die Fähigkeit des Einzelnen, Einfluss auf den Körper, die Gedanken und Gefühle zu nehmen, so nachhaltig entwickelt werden kann, dass über die Übungsphasen hinaus eine Veränderung hinsichtlich der Emotionsregulation oder Aufmerksamkeitssteuerung erreicht werden kann. Die **stetige Erfahrung** davon, wie es gelingt, eigenständig sich selbst zu beruhigen, und die **stetige Übung** diese Mechanismen – dieses ganz konkrete Tun - verändert das Gehirn und diese körperliche Veränderung verstärkt wiederum die Fähigkeit, Impulsen nicht ausgeliefert zu sein. Die Fähigkeit, zu entscheiden, ob ein Ereignis wirklich echte Gefahr bedeutet oder nur als solche eingeschätzt wird aufgrund von biographischen Vorerfahrungen, diese Fähigkeit bereitet den Boden für Stressresilienz.

„Inner skills“ werden im Englischen die Facetten des Umgangs mit der Innenwelt genannt: So kann ein Gegengewicht gegen die extreme Außensteuerung geschaffen werden, der Kinder und Jugendliche heute ausgesetzt sind.

Kinder und Jugendliche werden von einer allgegenwärtigen Bilderflut überschwemmt und permanent beschallt. Jedes Piepsen des Smartphones drängt zur sofortigen Reaktion. Das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn man nicht stets in den sozialen Netzwerken präsent ist und mitmischt, führt zu einem pausenlosen Getriebensein. Dazu kommen oft Beleidigungen, verbale Verletzungen und Bloßstellung durch Bildmaterial, Grenzüberschreitungen also, die durch die Anonymisierung von Kontakten im Internet begünstigt werden. Auch hier sind Kinder hilflos ausgeliefert, wenn sie nicht Strategien lernen, selbstwirksam zu sein.

Zudem sind Kinder und Jugendliche ein begehrtes Ziel ausgeklügelter Werbestrategien, die raffiniert schon bis in die Kinderzimmer reichen. Von immer neuen Technologien werden sie zu versierten Usern, ohne dass sie bemerken, wie diese elektronische Aufrüstung sie in einen permanenten Stresszustand versetzt. Der Neurologe Mark Williams spricht von einem „Diskrepanz-Monitor“, einem inneren Registrieren von vermeintlichen Mangelzuständen, die Stress auslösen: Die schöne bunte Werbewelt lebt von dem Versprechen

mit irgendeinem Produkt oder einer Dienstleistung behilflich zu sein – bei mehr Schönheit, einer besseren Figur, größerer Beliebtheit in der Gruppe, dem Wunsch „in“ zu sein. Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, wird erzeugt, um dann kurzfristig durch irgendein Angebot von außen übertüncht zu werden. Auch das wissen wir schon lange, aber dass diese innere Spannung und das Erleben der Diskrepanz bis tief in den Organismus hinein schädliche Auswirkungen hat, kann erst jetzt nachgewiesen werden. Gegensteuern kann man hier nicht allein durch Unterrichtseinheiten zu den Mechanismen der Werbung, denn die Information darüber ändert nichts an dem subtilen Einfluss auf die Innenwelt der Kinder und Jugendlichen. Durch Information allein können sie nicht lernen, wie sie eigenmächtig den Diskrepanz-Monitor ausschalten.

Als fatale Art der Selbstmedikation bieten sich zur Spannungslösung Alkohol an, Nikotin oder irgendeine andere Möglichkeit, die Gefühle von Unlust, Angst, Unzulänglichkeit zu besänftigen und sei es auch nur für kurze Zeit.

Die Reaktivität der Kinder und Jugendlichen wird durch die Außenorientierung befördert, während die Fähigkeit zur inneren Distanzierung und Selbstregulation nicht im gleichen Maße wächst.

Die elektronische Aufrüstung lässt sich nicht aufhalten, und sie zu verteufeln, hilft auch nicht weiter, wohl aber kann ein Gespür beim Einzelnen dafür entwickelt werden, wie diese Technologien die Gedanken, Gefühle und das Verhalten subtil beeinflussen. Erst wenn der Einzelne dies wahrnimmt, kann er gegensteuern. Erst wenn der Einzelne aus der unmittelbaren Reaktivität aussteigen lernt, wird er „Herr im eigenen Haus“, wie Freud formuliert.

Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Außenorientierung und Reaktivität

Welche Bewältigungsstrategien stehen zur Verfügung, die dem Einzelnen helfen, mit diesem Übermaß an Außenorientierung, an Entfremdung und Virtualisierung, aber auch mit den inneren Ängsten und Spannungen konstruktiv und eigenmächtig umzugehen?

Antworten können wir zum Beispiel in den jüngsten Ergebnissen der Achtsamkeitsforschung finden und in der inzwischen fundierten, aber immer noch nicht überall akzeptierten Erkenntnis, dass die Schulung der Impulskontrolle und emotionalen Selbstregulation bei der Schulung der Selbstwahrnehmung ansetzen muss, die körperliche, emotionale

und kognitive Aspekte in ihrer gegenseitigen Verflochtenheit umfasst.

Die Publikationen Joachim Bauer (u.a.2011) von Richard Goleman, Manfred Spitzer, Gerald Hüther, Gerhard Roth (u.a.2011) und haben die jüngsten Forschungsergebnisse zur engen Verflochtenheit zwischen körperlichen, emotionalen und gedanklichen Prozessen in ihrer Relevanz für die Pädagogik thematisiert.

Die zentrale Bedeutung des Körpers bei der Entfaltung von Selbst-Bewusstsein (vgl. Damasio, 2011) findet sich in den Strukturen schulischer Ausbildungswege nicht entsprechend curricular repräsentiert, in den Grundschulen noch eher als in den Oberstufen der Gymnasien. Dabei könnte den Schülerinnen und Schülern eine kundige Anleitung bei der Bewältigung von Stress und Leistungsdruck helfen, selbsttätig die inneren Spannungen zu lösen und die Aufmerksamkeit zu steuern.

Gerade am Beispiel des Stressgeschehens wird die enge Verbindung zwischen Körper und Geist deutlich. Methoden der Stressbewältigung werden bislang noch kaum in den Schulen vermittelt, und wenn, dann analytisch und kognitiv, ohne sozusagen die Perspektive der Ersten Person erfahrungsbasiert mit einzubeziehen. Nur wer sich sozusagen mit dem Körper „befreundet“, kann dessen Signale frühzeitig bemerken und gegensteuern.

Neurowissenschaftliche Grundlagen der Achtsamkeitsforschung

An dieser Stelle sollten wir einen Blick auf die Gegebenheiten des menschlichen Organismus werfen. **Der menschlichen Fähigkeit der exekutiven Kontrolle stehen die unwillkürlichen Mechanismen des Organismus entgegen.** Wenn Schülerinnen und Schüler durch Übungsphasen bewusst mit dem Körper in Kontakt treten, wenn sie z.B. bei der Atemmeditation immer wieder zum Atem zurückkehren, wenn sie merken, dass sie abschweifen, dann trainiert dieser Rückholvorgang die neuronalen Aufmerksamkeitsnetzwerke und stärkt die exekutive Steuerungsfähigkeit.

Die stetige Übung bewirkt neuronale Veränderungen, die dann wiederum außerhalb der Übungszeit positiv wirken, indem die Kinder zum Beispiel länger den Fokus der Aufmerksamkeit halten können. (Forschungen zu der Wirkung von solchen Übungen für ADS und ADHS- Indikationen wurden z.B. von der Universität Los Angeles durchgeführt – gewiss nicht wohlwollend betrachtet von der Pharma-Industrie).

Die Zahl der Studien zur positiven Wirkung von Achtsamkeitsinterventionen ist in den letzten zehn Jahren in die Höhe geschneilt. Vor allem das von Prof. J. Kabat-Zinn entwi-

ckelte Programm MBSR _ Mindfulness-Based-Stress-Reduction –, das inzwischen von den Krankenkassen als Intervention bei Stressbewältigung anerkannt wird, wurde mit über tausend Studien und zwei Meta-Studien auf seine Wirksamkeit hin untersucht.

Die Achtsamkeitsforschung widmet sich in den letzten Jahren unter anderem den Wegen der Informationsverarbeitung, die uns zur Verfügung stehen, und den Möglichkeiten der Einflussnahme und Steuerung (exekutive Kontrolle), die wir haben und die wir durch Achtsamkeitsübungen trainieren können. Nehmen wir das Beispiel eines Menschen, der durch einen Olivenhain geht und plötzlich alarmiert zu Seite springt, weil er vermeintlich eine gefährliche Viper gesehen hat.

Die Schlange als Schlüsselreiz hat bewirkt, dass über den Weg direkt vom sensorischen Thalamus zur Amygdala eine automatisierte Schreckreaktion einsetzte. Ohne nachzudenken, springt der Mensch zur Seite. Dies ist der direkte kurze Weg der Informationsverarbeitung. Wir haben aber auch den längeren, genaueren Weg über den Kortex.

Hier kann der Reiz überprüft und eingeordnet werden. Das Verhalten dem Reiz gegenüber ist nun bewusst gewählt. Die vermeintliche Schlange kann genauer betrachtet und zum Beispiel als harmloser Stock identifiziert werden.

Diese Fähigkeit des Menschen, sich von der ersten unwillkürlichen Reaktion zu distanzieren, kann trainiert werden.

Hier ist das Terrain, die Selbstregulation einzuüben. Hier entsteht die Lücke, in die Bewusstheit einziehen kann. Frankls philosophische Aussage zielt auf „Das Handwerk der Freiheit“ (Bieri), das die geistige Ebene und die körperliche Ebene umfasst.

Die Sprachregelung der Psychologie adressiert die physiologische Ebene, wenn von „Bottom-Up“ und von „Top-Down-Prozessen“ gesprochen wird.

Philip David Zelazo setzt sich in einem Artikel mit der Frage auseinander, weshalb Achtsamkeitstraining die Selbstregulation erhöht. Er geht auf mehrere Studien zur Wirkung von Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen ein.

Die Selbstregulation von Kindern finde in dem dynamischen Austarieren zwischen automatisierten „Bottom-Up-Prozessen“ statt (Ängste, Stress, aber auch Neugier) und kontrollierenden „Top-Down-Prozessen“ (Zelazo, et alii, 2012)

Bottom-Up-Prozesse sind auch habitualisierte und automatisierte Verhaltensmuster.

Es gibt hilfreiche Automatismen und Gewohnheiten. Erfahrene Autofahrer können sich pro-

Wenn die Kinder und Jugendlichen z.B. wahrnehmen, wie sie durch ihr Smartphone oder die virtuellen Netzwerke gegängelt werden, können sie entscheiden, ob sie auch einmal entdecken wollen, wie es sich anfühlt „offline“ zu sein oder sich wirklich zu treffen, statt virtuell verbunden zu sein.

blemlos mit einem Mitfahrer unterhalten und dennoch sicher durch den Verkehr steuern. Es gibt aber auch hinderliche Autopilot-Muster (z.B. Selbstzuschreibungen, Bewertungen und Verhaltensweisen im sozialen Umgang.)

Selbst wenn solche Muster ins Bewusstsein gehoben werden, können sie nicht umgehend willentlich verändert werden. Es bedarf eines kontinuierlichen Trainings und einer stetigen Wahrnehmung des „inneren Milieus“ und der äußerer Reize verbunden mit der Wahrnehmung der Reaktion, die unwillkürlich ausgelöst wird. Wenn der Impuls („Ich möchte jetzt sofort!“) wahrgenommen wird, kann „top-down“ diesem Impuls ein – „Ich warte noch mit“ – entgegengesetzt werden.

Wenn die Kinder und Jugendlichen z.B. wahrnehmen, wie sie durch ihr Smartphone oder die virtuellen Netzwerke gegängelt werden, können sie entscheiden, ob sie auch einmal entdecken wollen, wie es sich anfühlt „offline“ zu sein oder sich wirklich zu treffen, statt virtuell verbunden zu sein. Erst wenn die Kinder ihre Reaktivität überhaupt wahrnehmen, können sie gegensteuern und bekommen die Freiheit, bewusst eine Reaktion zu wählen.

Im Unterricht die Innenwelt erkunden und zur Ruhe kommen

Die jüngsten neurowissenschaftlichen Ergebnisse der Forschung zur Achtsamkeit legen nahe, dass nur eine kontinuierliche, erfahrungsbasierte Übung die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung und Impulskontrolle entwickeln kann und dass eine Verschränkung zwischen Selbstwahrnehmung und Psychoedukation die Fähigkeit der Schüler zur Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit am besten fördert.

(vgl. Spitzer, 2013)

Welche Voraussetzungen muss ein Curriculum oder Programm erfüllen, das Achtsamkeitsübungen in den Unterricht integriert.

Grundvoraussetzung ist, dass Lehrerinnen und Lehrer die Haltung der Achtsamkeit verkörpern, über das entsprechende Hintergrundwissen verfügen und die Übungen so internalisiert haben, dass sie diese authentisch vermitteln können.

Mancherorts gibt es schon entsprechende Schulungen und Weiterbildungen auch mit universitärer Anbindung, denn es erscheint mir wichtig, dass diese Arbeit von Anfang an wissenschaftlich evaluiert und beforscht wird.

(z.B. Universität Leuphane, Lüneburg, Prof. Sieland/ Studie von Silke Rupperecht zur Wir-

kung von Achtsamkeitstrainings bei Lehrern, Forschungsnetzwerk um Prof. S.Schmidt und Prof. H. Bauer, Universität Freiburg, Prof. Dr. Kohls (früher LMU, jetzt Hochschule Coburg, Dr. Ott, Universität Gießen, Dr. Britta Hölzl, Prof. Tanja Singer, MPI Leipzig etc, Universität Bielefeld, Prof. J. Keuffer.)

Eine Schulung der Achtsamkeit kann zunächst einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Lehrer leisten und dann in einem zweiten Schritt können Lehrer, die für sich das Potential der Achtsamkeit entdeckt haben, im Unterricht die Schülerinnen und Schüler zur Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit anleiten.

Als ein Beispiel für so ein in den Unterricht integriertes Konzept sei auf AISCHU verwiesen, ein erfahrungsbasiertes Lernkonzept mit psychoedukativen Anteilen. Dabei wird mit den Schülern nach einer Einführungsphase üblicherweise mehrmals pro Woche eine altersspezifisch abgestimmte und angeleitete Abfolge von Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

Die dabei angewendeten Methoden bestehen aus körperorientierten Übungen (stille und bewegte Übungen). Zudem kommen auch Übungen zur Schulung der Wahrnehmung des inneren Dialogs sowie zur Reflexion von habitualisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern zum Einsatz. Darüber hinaus enthält AISCHU® auch psychoedukative Anteile, durch die den Schülern vermittelt wird, wie psychophysiologische Stressantworten entstehen und wie diese durchbrochen werden können. Die Schüler sollen durch die Kombination von erfahrungsbasierten und psychoedukativen Modulen nicht nur lernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihre psychische Belastung zu senken, sondern auch einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu praktizieren.

Auf der Basis eines Selbst-Bewusstseins (das sich auf das Bewusstsein und Wahrnehmen von Körper, Gedanken und Gefühlen stützen kann) entfaltet sich das Potential des Einzelnen und seine Souveränität, nicht zum Spielball einer Außenorientierung zu werden, sondern die Reaktion auf Impulse – kommen sie von innen oder außen – bewusst zu wählen. Auf dieser Basis kann der Einzelne zum Subjekt seines Bildungsprozesses werden und seine Wahl treffen, auf eine bestimmte Art und Weise in der Welt zu sein.

Aufgrund der großen Nachfrage wird Vera Kaltwasser ihre im Juni 2014 für die Schulstiftung gehaltene Fortbildung „Das Potential der Achtsamkeit im pädagogischen Setting“ wiederholen.

Die Fortbildung findet vom 8. bis 9. Januar 2015 im Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt statt. Das Programm, die Ausschreibung und das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage der Schulstiftung <http://www.schulstiftung-freiburg.de>

Studie zu AISCHU:

AISCHU wurde an der Frankfurter Elisabethenschule mit einer Studie durch Psychologen der Universität München 2012 (Prof. Dr. Kohls, Dr. Sauer) beforscht mit positiven Ergebnissen hinsichtlich der Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation der Schülerinnen und Schüler. (Studienergebnisse zu AISCHU veröffentlicht in: *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality Volume 2, 2014, pp 381-404 Mindfulness in German Schools (MISCHO): A Specifically Tailored Training Program: Concept, Implementation and Empirical Results* <http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-3-319-01633-7>) Eine Replikation der Studie wird von der Hochschule Coburg im Schuljahr 2014/2015 durchgeführt.

2014/2015 wird mit wissenschaftlicher Begleitung von Prof. Dr. Kohls eine Ausbildung in AISCHU® von Arbor-Seminare für Lehrerinnen und Lehrer in Freiburg angeboten. Das Staatliche Schulamt Darmstadt bietet eine einjährige Achtsamkeitsschulung von Lehrerinnen und Lehrern an.

Online Unterrichtsmaterialien der DGUV von Vera Kaltwasser zum Thema Achtsamkeit

- Konzentrieren, aber richtig! / <http://www.dguv-lug.de/konzentration.php>
- Der achtsame Dialog/ http://www.dguv-lug.de/achtsamer_dialog.php
- Achtsames Bewegen
- Selbstmotivation
- Self-Compassion

V. Kaltwasser – OStR, Gymnasiallehrerin, Theaterpädagogin, Zusatzaus- und weiterbildungen in Beratung, Psychodrama, MBSR (USA), Qigong, Lehrercoaching nach Prof. J. Bauer, www.vera-kaltwasser.de