



Achtsamkeit in Schulen: das Lernen unterstützen

Auf Initiative der Lehrerin Vera Kaltwasser erlernen Kinder in der Elisabethenschule in Frankfurt Achtsamkeit.

In einigen Pilotprojekten wird Achtsamkeit an Schulen erprobt. Professor Keuffer erläutert im Interview die Hintergründe.

Interview mit Josef Keuffer von Birgit Stratmann

Frage: Wir hören in den Medien immer wieder, dass psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen zunehmen. Wie ist die Situation in den Schulen?

Keuffer: Aufmerksamkeitsdefizite wie das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, ADHS, werden heute in Schulen häufiger festgestellt als früher. Kinder können sich schlechter konzentrieren, zum einen nicht so lange und zum anderen nicht so tief. Die Lehrkräfte brauchen mehr Zeit, um Kinder und Jugendliche auf den eigentlichen Unterricht vorzubereiten. Diese Zeit fehlt dann für die Inhalte. Es gibt verschiedene Strategien, damit umzugehen. Eine verbreitete Variante ist es, Ritalin zu geben. Dieses Medikament wirkt schnell, schon nach wenigen Tagen sind Kinder darauf eingestellt, dem Unterricht zu folgen. Ich plädiere jedoch dafür, so oft wie möglich pädagogische Lösungen zu suchen. Dabei erhoffe ich mir auch Hilfen durch Übungen der Achtsamkeit.

In bestimmten Stadtteilen kommen die Kinder ohne Frühstück zur Schule, weil die Eltern den Alltag offenbar nicht bewältigen. Daher erhalten die Kinder morgens erst einmal ein Frühstück, sonst würden sie den Vormittag gar nicht durchhalten. Darüber hinaus sind die Kinder heute vielen Medienreizen ausgesetzt. Wenn sie am Wochen-

ende stundenlang Horrorfilme gesehen haben, können Lehrkräfte nicht sofort mit dem Unterricht beginnen. Vielmehr brauchen Schüler dann erst einmal Gelegenheit zu erzählen, wie es ihnen geht und was sie erlebt haben.

Frage: In der Psychotherapie wird die Praxis der Achtsamkeit seit längerem mit großem Erfolg angewendet. Warum hat diese Praxis bisher noch nicht Einzug in Schulen gehalten?

Keuffer: Die Achtsamkeitspraxis kann nur vermitteln, wer sie selbst erlernt hat. Das ist bei Lehrkräften eher selten der Fall. Und der Prozess, diese Übungen für den Unterricht fruchtbar zu machen, hat gerade erst begonnen. Es wird dauern, Lehrerinnen und Lehrer dafür zu interessieren und sie darin auszubilden. Die eigene Erfahrung mit Achtsamkeit ist aber die Vorbedingung für den sinnvollen Einsatz im Unterricht.

Ein weiterer Punkt: Achtsamkeitsübungen stammen als Kulturtechniken zumeist aus dem asiatischen Raum, vor allem dem Buddhismus. Die früher in religiösen Kontexten entwickelten Methoden werden heute auch in säkularisierten Varianten angeboten. Diese Übungen sind in Europa aber erst seit wenigen Jahrzehnten einem breiteren Personenkreis zugänglich. Wenn wir also Achtsam-

keit in die Schulen bringen wollen, muss sie aus dem buddhistischen Zusammenhang herausgelöst und weltanschauungsneutral vermittelt werden.

Die Schulleitungen und die Behörden wachen darüber, dass die in der Schule angewendeten Methoden nicht an einen religiösen Hintergrund gebunden sind. Die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn ist wissenschaftlich gut erforscht und eignet sich für Schulen. Umso mehr, als es dabei weniger um Sitzpraxis geht, sondern Yoga und Bewegungsübungen integriert werden.

Das Oberstufenkolleg in Bielefeld erprobt gerade in einer zweijährigen Phase Methoden der Achtsamkeit. Das Achtsamkeitsprojekt ist eines von 14 Forschungsprojekten. Dabei wird empirisch überprüft, welche Wirkungen diese Praxis im schulischen Kontext hat. Lehrerinnen und Lehrer erlernen entsprechende Methoden, geben sie an ihre Schülerinnen und Schüler weiter und befragen diese anschließend, ob sie die Übungen als hilfreich im Lehrprozess erlebt haben.

Aktuell gibt es zwei Bücher von der Lehrerin Vera Kaltwasser (*Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht*, Beltz Verlag 2008. *Persönlichkeit und Präsenz: Achtsamkeit im Lehrerberuf*, Beltz Verlag 2010), die Achtsamkeitsübungen speziell für den Unterricht vorschlägt. Die hier aufgezeigten Methoden werden bereits an der Elisabethenschule in Frankfurt erprobt und jetzt an der Universität München empirisch überprüft. Es sieht danach aus, dass es einen Bedarf gibt. Lehrerinnen und Lehrer sind auf der Suche nach Methoden, wie sie den Schülerinnen und Schülern dabei helfen können, im gegenwärtigen Moment anzukommen und im Unterricht nicht ständig gedanklich abzuwandern.

„Wir sind noch in der Experimentierphase.“

Frage: Wie muss die Achtsamkeit, wie wir sie aus dem Buddhismus kennen, für die Schule modifiziert werden?

Keuffer: Sie muss in den schulischen Kontext integriert werden und die Gegebenheiten vor Ort berücksichtigen. Eine sinnvolle Anwendung ist zum Beispiel, zu Beginn des Unterrichts eine Schweigeminute einzulegen. Damit haben Lehrkräfte gute Erfahrungen gemacht. Schüler berichten, dass sie selbst unzufrieden mit ihrer Unkonzentriertheit sind und dass sie froh sind, im stressigen Schulalltag mal eine Minute Ruhe zu haben. Aber es gibt auch Kinder und Jugendliche, die nicht einmal diese kurze Zeitspanne der Ruhe ertragen. Sie finden es seltsam und fangen schon nach 30 Sekunden an zu lachen. Eine Lehrkraft muss damit umgehen können.

Frage: Es ist also viel Kreativität gefragt – und man braucht Lehrer, die Erfahrungen mit der Achtsamkeit haben.

Keuffer: Ja, so ist es. Wir brauchen Ausbildungsbausteine für Lehrerinnen und Lehrer, wobei die Achtsamkeit auch als Gesundheitsfürsorge für die Lehrer selbst dienen kann, etwa um mit Stress umzugehen usw.

Frage: Das heißt, es gibt zurzeit keinen Plan, kein Konzept, wie man Achtsamkeit in die Schulen bringen könnte? Es ist mehr eine Experimentierphase?

Keuffer: Ja, aus pädagogischer Sicht auf jeden Fall. Anders ist es beim Umgang mit Achtsamkeit für Lehrer, die unter Burnout leiden. Kliniken, die Burnout-Patienten behandeln, erzielen gute Ergebnisse mit Achtsamkeitsübungen: Präsenz, Distanzierung von Außenanforderungen, Nicht-Bewerten usw. Gerade das Nicht-Bewerten eigener Gedanken und später auch Emotionen als Teil der Achtsamkeitspraxis ist für Lehrerinnen und Lehrer sehr wichtig. In der Schule wird pausenlos bewertet: Der Lehrer bewertet die Schüler, die Schüler bewerten sich gegenseitig...

Frage: Was könnte Achtsamkeit im pädagogischen Kontext bewirken?

Keuffer: Es bewirkt – wenn wir Sekundarstufe I und II betrachten – die Konzentration auf die Sache und zugleich die Selbstklärung der Person. Schüler fragen sich dann: Wer bin ich, der hier gerade lernt? Diese Einübung von Selbstreflexivität ist zugleich eine Fokussierung, sie unterstützt das Lernen. Achtsamkeit ist dabei immer nur ein Mittel zum Zweck. Das Ziel von Schule ist der Kompetenzerwerb und somit das fachliche und soziale Lernen.

Achtsamkeitspraxis verhilft dazu, mehr in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen, etwa durch Körperübungen. Das nützt auch Vor- und Grundschulern. Sitzmeditation hingegen erfordert Disziplin, das ist für Kinder, die einen Bewegungs- und Spieltrieb haben, nicht zu empfehlen. Achtsamkeitsübungen mit Kindern, wie etwa Nils Altner in Bielefeld sie anbietet, sollten spielerisch sein.

Frage: Was erhoffen Sie sich davon, Achtsamkeit in Schulen einzuführen? Würde das nicht die Gesellschaft von Grund auf verändern?

Keuffer: Das ist mir zu weit gedacht. Man sollte klein anfangen. Wer nach zu schnellen Erfolgen schießt, wird eine Bauchlandung machen. Es gehört zur Praxis der Achtsamkeit, dass sie Zeit braucht. Eine Weltrevolution werden wir darüber nicht hinbekommen. Die Einführung der Achtsamkeit in Schulen sollte langfristig anlegt und nachhaltig sein. Dann wird sie eine positive Kraft entfalten, etwa dass Kinder und Jugendliche nicht wie Getriebene durch diese Welt laufen, sondern einen Lebensraum für sich entdecken. Achtsamkeit hilft dabei, aber sie ist nicht das Allheilmittel. ▀



Professor Josef Keuffer ist Direktor des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung in Hamburg. Er hat sich bereits in seiner Dissertation *Buddhismus und Erziehung* (1991) mit dem Thema interkulturelles Lernen und Achtsamkeit in pädagogischen Kontexten beschäftigt. (vgl. www.keuffer.de)