Georg Büchner Gymnasium

# Resilienzförderung in der Schule

Leitfaden für den Achtsamkeitsunterricht

am Georg-Büchner-Gymnasium

# Inhalt

Vorwort

Die Ausgangslage

Die Meinung der Eltern

Ansätze für eine Resilienzförderung

Das Grundprinzip des Achtsamkeitstrainings

Ziele und Konkretisierung am GBG

- Allgemeines
- Klassenstufe 7
- Klassenstufe 8
- Klassenstufe 9
- Klassenstufe 10
- Ausblick Oberstufe

Vorläuferklasse

Elternarbeit

Schnittstellen

Evaluation

Ressourcen

Ausblick – Schulprofil

Anhang

Literatur, Internet-Links

---

Impressum

**Erweiterte Schulleitung:** Frau Burkhardt, Frau Fraedrich, Frau Keeble, Frau Pierags,

Frau Kratzer, Herr Stendel, Herr Jachan, Herr Demuth

**Unterrichtende Kolleginnen und Kollegen:** Frau Groß, Frau Piper, Herr Stendel, Herr Demuth

# Achtsamkeitsunterricht am Georg-Büchner-Gymnasium

**Sehr geehrte Frau Obst, sehr geehrter Herr Schmidt, sehr geehrte Damen und Herren,**

das Georg-Büchner-Gymnasium in Berlin-Lichtenrade hat im September 2016 sein 40-jähriges Jubiläum als eigenständige Einrichtung gefeiert und anlässlich dieses Ereignisses viel Zuspruch sowohl aus der eigenen Schulgemeinschaft wie auch aus der Öffentlichkeit erfahren. Die vielen Glückwünsche, die uns erreichten, waren eng verbunden mit einem lebhaften Interesse an einer konsequenten und dynamischen Weiterentwicklung unserer Schule auf der Grundlage des Handlungsrahmens Schulqualität. Im Mittelpunkt steht dabei das im GBG Schulprogramm ausgestaltete Leitbild unseres Denken und Handelns, welches eng an den im §1 des Schulgesetzes formulierten Gedanken der Ganzheitlichkeit des Bildungs- u. Erziehungsauftrags der Schule orientiert ist:

Auftrag der Schule ist es, alle wertvollen Anlagen der Schülerinnen und Schüler zur vollen Entfaltung zu bringen und ihnen ein Höchstmaß an Urteilskraft, gründliches Wissen und Können zu vermitteln. Ziel muss die Heranbildung von Persönlichkeiten sein /.../. Diese Persönlichkeiten müssen sich der Verantwortung gegenüber der Allgemeinheit bewusst sein, und ihre Haltung muss bestimmt werden von der Anerkennung der Gleichberechtigung aller Menschen, von der Achtung vor jeder ehrlichen Überzeugung und von der Anerkennung der Notwendigkeit einer fortschrittlichen Gestaltung der gesellschaftlichen Verhältnisse sowie einer friedlichen Verständigung der Völker. /.../

Seit dem ersten Tag der Einrichtung unseres Gymnasiums verfolgen wir diesen dezidierten Bildungs- und Erziehungsauftrag mit Überzeugung, Hingabe und einem nicht zuletzt u. a. durch die erfreulichen Ergebnisse zweier Schulinspektionen dokumentierten beachtlichen Erfolg. Die klare Profilierung unserer Schule, die nachhaltig gestalteten Lehr- u. Lernprozesse, das insgesamt lernförderliche Klima und die darauf basierenden stimmigen Schulleistungsdaten betrachten wir als einen wichtigen Gelingensfaktor; das hohe Maß an Schulzufriedenheit ist unserer Auffassung nach zu einem wesentlichen Teil auch auf unsere ausdrückliche Fokussierung auf die Persönlichkeitsbildung unserer Schülerinnen und Schüler zurückzuführen: Wir stellen den einzelnen Menschen mit seinen Stärken und Schwächen und seinen ganz individuellen Bedarfen in das Zentrum unserer Bemühungen und versuchen, unsere Schülerinnen und Schüler durch kritisch-reflektierte Selbstvergewisserung zu gegenseitiger Zugewandtheit, Verantwortungsbereitschaft und konstruktivem Gestaltungswillen zu motivieren. Gerade letztere Zielsetzung erscheint uns ob der heute im gesellschaftlichen Alltag häufig wahrzunehmenden Tendenzen zu Egozentrismus, Infragestellung tradierter Werte, Generalisierung, Populismus, Diskriminierung und sprachlicher wie physischer Verrohung besonders dringlich.

Wir möchten unseren Schülerinnen und Schülern Strategien und Denk- u. Handlungsmuster an die Hand geben, um sie zu befähigen, in sich selbst zu ruhen und aus dieser angestrebten Selbsterkenntnis heraus dem Gemeinwohl zuträgliche, verantwor-

tungsvolle, wohl begründete Entscheidungen zu treffen.
Wir glauben fest daran, dass das von uns entwickelte Konzept zur Förderung der Achtsamkeit geeignet ist, die Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler im Umgang mit sich selbst wie auch mit anderen maßgeblich und nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Wir bitten Sie daher herzlich, uns bei der Umsetzung unseres Vorhabens durch Bereitstellung dazu benötigter, insbesondere personeller Ressourcen zu unterstützen und freuen uns auf Ihr Feedback und Ihre Begleitung.

Es grüßen Sie herzlich

Stefan Demuth (Projektkoordinator) und Susanne Burkhardt (Schulleiterin)
Berlin-Lichtenrade, im November 2016

## Die Ausgangslage

Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen wie heute. Für junge Menschen ist es jedoch zunehmend schwieriger geworden, in der Vielzahl der von außen dargebotenen Lebensmöglichkeiten eine Orientierung zu finden, die auch wirklich ihrer eigenen Persönlichkeit entspricht. Dazu ist es notwendig, ein individuelles Maß an Resilienz auszubilden. Der Begriff Resilienz umschreibt in diesem Zusammenhang eine psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren und inneren Stressoren. Diese Stressoren können sein: Schicksalsschläge, Angst um Zukunftsperspektiven, soziale und gesellschaftliche Einflussnahme auf das Individuum, Prüfungsangst, Konkurrenzdenken in sozialer, beruflicher und gesellschaftlicher Hinsicht. Resilienz ist nun nicht allein eine vererbbare Charaktereigenschaft, sondern kann in einem gewissen Rahmen auch erlernt werden.

Mit Meditation und Achtsamkeitsübungen geben wir unseren Schülerinnen und Schülern ein Werkzeug an die Hand, ihre Resilienz zu stärken und sich so ihrer eigenen Stärken, Fähigkeiten und Bedürfnisse bewusst zu werden, um daraus ein gelingendes Leben für sich und ihre Mitmenschen zu entwickeln.

Die Schulöffentlichkeit – vertreten durch GK, GSV, GEV und SchuKo – ist durch Vorträge zu diesem Vorhaben informiert und in Diskussionen gehört worden. Die Zustimmung zu diesem Entwicklungsvorhaben war in allen Gremien einstimmig. Über die Schulkonferenz hat es Eingang gefunden in das Schulprogramm.

Den Initiatoren des Achtsamkeitstrainings am Georg-Büchner-Gymnasiums ist bewusst, dass die Implementierung eines solchen Lerninhaltes an einer staatlichen Schule mit nicht geringen organisatorischen Herausforderungen verbunden ist. Vor allem die Finanzierung des Trainings über entsprechende Lehrerstunden ist ein nicht zu unterschätzendes Thema. Trotzdem haben wir zum Schuljahr 2016/2017 in allen 7. Klassen dieses Training im Stundenplan verankert und die Vermittlung über zwei Kolleginnen und zwei Kollegen, die sich fortgebildet haben, gesichert. (Eine Kollegin und ein Kollege nehmen zur Zeit an der großen Fortbildung ***Achtsamkeit im pädagogischen Kontext*** teil (veranstaltet von Vera Kaltwasser)).

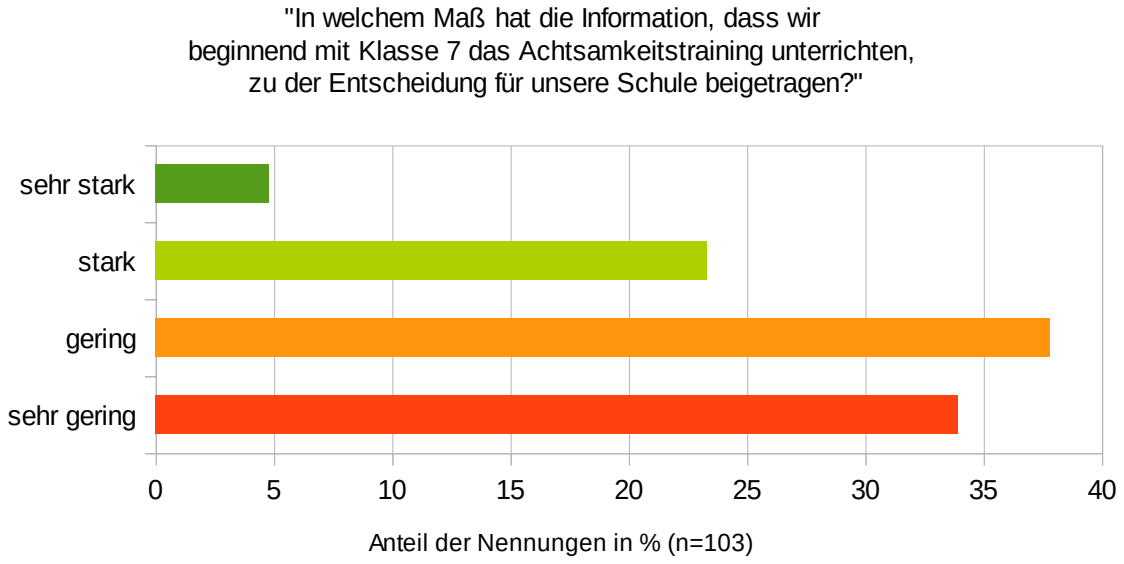
Voraussetzung für die Implementierung des Achtsamkeitsunterrichts im Stundenplan war die Zustimmung der Schulöffentlichkeit über alle Gremien. Erste Stimmen aus der Elternschaft der 7. Klassen sind durchweg positiv und dadurch Motivation für uns, diesen eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

## Die Meinung der Eltern

Die Eltern der Schülerinnen und Schüler sind sowohl am Tag der offenen Tür, bei den Aufnahmegesprächen durch die Schulleitung als auch auf den ersten Elternabenden über Hintergründe und Konzeption des Achtsamkeitstrainings umfassend informiert worden. Die bei allen Veranstaltungen positiven Rückmeldungen durch die Eltern sollen hier in den Ergebnissen einer Befragung der Eltern verdeutlicht werden.

Im November 2017, also nach ca. 8 Wochen Achtsamkeitspraxis in den 7. Klassen, wurden alle Eltern der betreffenden Schülerinnen und Schüler zu ihren Einstellungen gegenüber dem Achtsamkeitstraining befragt. Von 122 ausgeteilten Fragebögen konnten 103 vollständig zur Auswertung herangezogen werden, dies entspricht einer Rücklaufquote von rund 85 %. Die Ergebnisse der Befragung werden im Folgenden vollständig abgebildet.

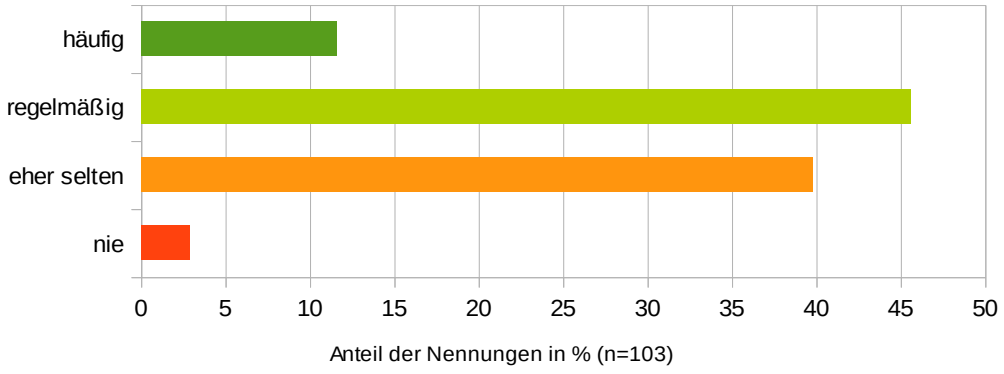
### Beitrag des Achtsamkeitstrainings zur Schulwahlentscheidung




Die befragten Eltern haben Ihre Schulwahlentscheidung insgesamt nicht wesentlich vom neuartigen Angebot des Achtsamkeitsunterrichts abhängig gemacht. Allerdings gaben immerhin 24 von 103 Befragten an, dass die Information über das Angebot ihre Schulwahlentscheidung stark beeinflusst hat. 5 der befragten Eltern befanden, dass die Schulwahlentscheidung davon sogar sehr stark geprägt wurde. Für das nächste Schuljahr soll an den Grundschulen neben der Werbung für den bilingualen Zug unserer Schule auch der Achtsamkeitsunterricht intensiv vorgestellt werden. Welchen Einfluss dies dann auf die Schulwahl hat, sollte Gegenstand einer erneuten Evaluation sein.

## Auseinandersetzung mit dem Achtsamkeitsunterricht zuhause

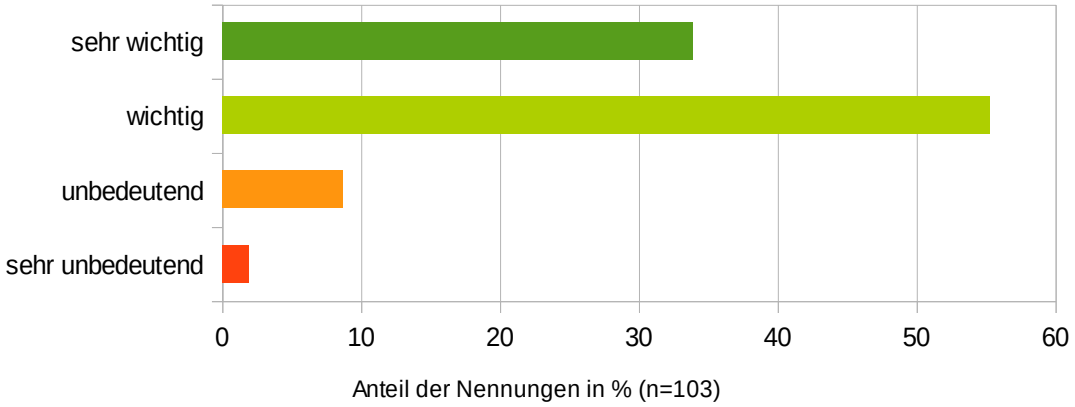
"Sprechen Sie zuhause mit ihrem Kind über den Achtsamkeitsunterricht?"




Die Elternschaft des 7. Jahrgangs scheint sich mehrheitlich mit ihren Kindern über die Erfahrungen mit dem Achtsamkeitstraining auszutauschen. Über die Hälfte der Eltern spricht regelmäßig (47 Nennungen) oder sogar häufig (12 Nennungen) mit Ihren Kindern über das neue Unterrichtsfach. Vor diesem Hintergrund erscheinen die nachfolgenden Ergebnisse besonders eindrucksvoll und sprechen für eine weitergehende Implementation des Konzepts.

## Bedeutung des Achtsamkeitstrainings für die Bildung der eigenen Kinder

"Für wie bedeutsam halten Sie die Idee, Achtsamkeitstraining als regulären Unterricht an einer allgemeinbildenden Schule durchzuführen, für die Bildung Ihres Kindes?"



Bezeichnend für die Bedeutsamkeit des Achtsamkeitstraining in den Augen der Eltern ist, dass nach nur wenigen Wochen Unterrichtspraxis ein sehr großer Teil der Eltern davon überzeugt ist, dass das Training zur Achtsamkeit einen wertvollen Beitrag zur Bildung ihrer Kinder leistet bzw. leisten soll. Nahezu 90 % der Befragten halten das Unterrichtsfach für wichtig bzw. sehr wichtig für die Bildung ihrer Kinder.

## Ansätze für eine Resilienzförderung

Die Widerstandsfähigkeit der Seele zu fördern muss Teil von Pädagogik sein. Lerninhalte des Fächerkanons zu vermitteln wird nicht ausreichen, jungen Menschen die Möglichkeit zu eröffnen, ein gelingendes Leben zu gestalten. Wie mit den Lerninhalten umgehen? Von welchen Umwelt-Ereignissen sich beeindrucken lassen? Welchen Einflüssen widerstehen, welchen nachgeben, von welchen sich leiten lassen? Das sind Fragen, die erst – wenn überhaupt – bewusst reflektiert werden, wenn die Schule abgeschlossen ist.
Um Stressereignisse und Problemsituationen des Lebens weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung wahrzunehmen, bedarf es weniger passiv-vermeidender und mehr aktiv-problemorientierter Bewältigungsstrategien. Menschen fühlen sich dann ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert.
Die Förderung der Resilienz muss also auf die Bewältigung von Risikosituationen sowie die Ressourcen jedes jungen Menschen abzielen. Wie gehen Kinder und Jugendliche individuell mit Stress um und wie können Bewältigungskompetenzen aufgebaut und gefördert werden? Dazu ist es sinnvoll, sich anzuschauen, welche Fähigkeiten und Kompetenzen resiliente Kinder und Jugendliche aufweisen.

Resiliente Kinder und Jugendliche können

- den Erfolg ihrer Handlungen einschätzen,
- Problemsituationen aktiv angehen,
- eigene Ressourcen effektiv nutzen,
- sich auf eigene Kontrollmöglichkeiten verlassen (erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, d.h. außerhalb ihrer Kontrolle, ist).

Voraussetzung für die Förderung dieser Fähigkeiten und Kompetenzen ist, dass Kinder und Jugendliche überhaupt erst einmal lernen

- ihre Handlungen und deren Erfolge,
- Problemsituationen
- eigene Ressourcen und
- eigene Kontrollmöglichkeiten

zu beobachten und zu reflektieren.

### Hier setzt das Achtsamkeitstraining an!

## Das Grundprinzip des Achtsamkeitstrainings

„Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken."

Jon Kabat-Zinn

Das, was uns immer mit dem gegenwärtigen Augenblick verbindet, ist unsere Atemtätigkeit. Unser Atem ist da, ob wir wollen oder nicht. Über diese körperliche Funktion haben wir die Möglichkeit, uns immer wieder selbst in den gegenwärtigen Moment zurückzuholen. Diese Technik ermöglicht es uns, Augenblicke, Situationen und Gefühle erst einmal wieder in ihrer eigenen Beschaffenheit wahrzunehmen. Wenn wir nun das, was uns widerfährt, nicht gleich reflexartig bewerten, sondern erst einmal anzunehmen lernen, eröffnet sich eine wesentlich größere Bandbreite an Sichtweisen und Reaktionen, als wenn wir den „Trampelpfaden" unseres Verhaltens folgen. So können wir uns wieder nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Mitmenschen offen und wohlwollend zuwenden.

**<u>Bewusst im gegenwärtigen Augenblick ohne zu werten</u>**

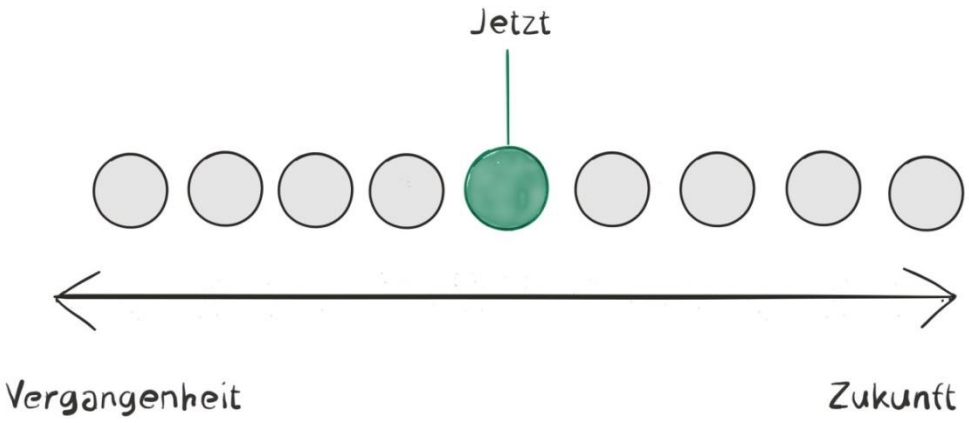
**Atem beobachten**
**↓**
**Selektive Wahrnehmung von Sinneseindrücken**
**- ohne Bewertung !**
**↓**
**Bewusstwerdung von Bewertungen**
**↓**
**Differenzierte Selbstwahrnehmung führt zu**
**differenzierter Fremdwahrnehmung**

Abb.: Das Grundprinzip der Achtsamkeit (nach Vera Kaltwasser)

# Ziele und Konkretisierung am GBG

## Allgemeines

Das Achtsamkeitstraining soll in seiner Schwerpunktsetzung auf die Altersstufe der Kinder und Jugendlichen ausgerichtet sein. Zentrale Übungen des Achtsamkeitstrainings werden sich in allen Jahrgängen wiederholen, weil sie konstitutiv für das Erlernen der Achtsamkeit sind. Sie müssen allerdings dem Alter und damit der psycho-sozialen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen angepasst sein. Im Grundsatz verläuft das Achtsamkeitstraining deshalb – ausgehend von einer eher spielerischen Ausrichtung über das Erlernen der Achtsamkeitstechniken bis hin zu einem mehr auf das Reflektieren der eigenen Lebensplanung hin angelegten Konzept.
Eine ausführliche Darlegung dieses Konzeptes soll im Rahmen des vorliegenden Leitfadens für die Jahrgangsstufe 7 gegeben werden, da zur Zeit hier ein Unterricht in allen Klassen unserer Schule erfolgt. Vier Kolleginnen und Kollegen unterrichten in jeweils einer Klasse und bringen ihre Erfahrungen in die Erstellung des Konzeptes ein.
Für die Jahrgangsstufen 8-10 dient zum einen die Vorläuferklasse 9a als Bezugs- und Erfahrungsschwerpunkt, zum anderen werden theoretische Planungen angesetzt. Diese richten sich nach den Vorarbeiten und Vorerfahrungen, die in der entsprechenden Literatur (s. Anhang) thematisiert werden. Nichts desto trotz bleibt die konkrete Planung und Umsetzung für diese Jahrgangsstufen ein Novum, das erst bei der Weiterführung des Leitfadens fundiert ausgearbeitet werden kann. Somit soll das Konzept für diese Jahrgangsstufen vorerst nur im Überblick dargestellt werden




## Klassenstufe 7

Das Achtsamkeitstraining in der Klassenstufe 7 hat vorrangig zum Ziel, dass die Schülerinnen und Schüler lernen zur Ruhe zu kommen. Sich an ritualisierte Übungsformeln, Übungen und Meditationsarten zu gewöhnen und diese als grundsätzlich angenehm zu empfinden, ist Schwerpunkt. Dazu müssen die Schülerinnen und Schüler behutsam an die mental und körperlich anspruchsvollen Übungen des Achtsamkeitstrainings herangeführt werden. Ebenso muss dem noch recht kindlichen Verhalten in diesem Alter Rechnung getragen werden. Trotzdem sollen alle Übungen, die konstitutiv für das Achtsamkeitstraining sind, den Schülerinnen und Schülern nahe gebracht werden. Für den Unterricht in diesem Jahrgang ergeben sich folgende Konkretisierungen:

Fantasiereisen (thematisch angelegt)
Sinnesübungen (achtsam essen, sehen, hören…etc)
Neurobiologie (Grundlegendes)
Einfache Atemübungen, Meditationen, Bodyscan
Einfache Yoga-Übungen
Bewusstmachung des eigenen Tagesablaufes
Lebenswünsche formulieren
Reflexion über Achtsamkeitstraining und den Autopiloten

## Kompetenzentwicklung und deren Konkretisierung

| Angestrebter Schwerpunkt der Kompetenzentwicklung | Konkretisierung in den Übungen und Aktivitäten |
|---|---|
| SuS erkennen, dass menschliches Verhalten aus dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besteht. | Durchführung der Experimente „Zitronenexperiment“ und „Miesi und Smiley“ |
| SuS erkennen die Bedeutung des Achtsamkeitstrainings. | Regelmäßige Reflektion von Beobachtungen in diversen Übungen (Fantasiereisen, Atemübungen) |
| SuS kommen zur Ruhe. | Fantasiereisen ermöglichen, Ruhephasen „spielerisch“ einzuüben. |
| SuS können ihrer Aufmerksamkeit im Moment verweilen. | Diverse Atemübungen, Body-Scan |
| SuS können Sinneseindrücke beobachten, unterscheiden und ohne Wertung beschreiben | Untersuchung der Sinne (sehen, hören, schmecken, riechen, tasten) |
| SuS haben Kenntnisse über neurobiologische Zusammenhänge in Bezug auf menschliches Verhalten. | Vermittlung neurobiologischer Grundlagen menschlichen Verhaltens |
| SuS erfahren das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. | Yoga-Übungen |
| SuS formulieren ein Lebensziel | Schriftliche Fixierung und Diskussion |

# Achtsamkeitsunterricht am Georg-Büchner-Gymnasium

## Klassenstufe 8

Das Achtsamkeitstraining in der Klassenstufe 8 hat vorrangig zum Ziel, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, achtsam zu sein. Dazu werden alle Übungen und Techniken intensiv, abwechselnd und wiederkehrend geübt.

Fantasiereisen (thematisch angelegt)
Sinnesübungen (achtsam essen, sehen, hören…etc)
Neurobiologie (vertiefend)
intensive Atemübungen, Meditationen, Bodyscan
intensive Yoga-Übungen (!)
Produkt-Recherche (evtl. Klasse 9/10)
Bewusstmachung des eigenen Tagesablaufes
Lebenswünsche formulieren
Reflexion über Achtsamkeitstraining und den Autopiloten
Lebensziel aus Klasse 7 reflektieren/ evtl. neu formulieren

## Klassenstufe 9

Das Achtsamkeitstraining in der Klassenstufe 9 hat vorrangig zum Ziel, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, zu helfen. Die Achtsamkeitsübungen werden nun – soweit sie geeignet sind – eingesetzt, um den Blick der Schülerinnen und Schüler auf Situationen zu lenken, die einen sozial-fördernden Kontext besitzen. Wenn in Klassenstufe 8 der Fokus auf der Wahrnehmung des eigenen Befindens lag, soll nun die Wahrnehmung in Bezug auf einen anderen Menschen geschult werden. „Wenn ich mich so fühle, wie könnte sich mein Gegenüber fühlen?“, „Bedarf der andere meiner Hilfe?“, „Warum helfe ich nicht in dieser Situation?“ Diese und andere Fragen sollen reflektiert werden. Ausgehend von dieser Haltungsänderung werden Verhaltensänderungen angebahnt, die im Dienste eines empathisch-sozialen Miteinanders stehen.

Sinnesübungen (achtsam essen, sehen, hören…etc)
Neurobiologie (vertiefend)
intensive Atemübungen, Meditationen, Bodyscan
Triggersituationen schaffen
intensive Yoga-Übungen (!)
Meditationsformen
Bewusstmachung des eigenen Tagesablaufes
Lebenswünsche formulieren
Reflexion über Achtsamkeitstraining und den Autopiloten
Beobachtung, Reflexion (und Lösung) von sozial (und emotional) schwierigen Situationen
Vom „*Ich*“ zum „*Wir*“: Familie, Freunde, Umwelt: Aufhänger: Suppenküche
Lebensziel aus Klasse 8 reflektieren / evtl. neu formulieren

## Klassenstufe 10

Das Achtsamkeitstraining in der Klassenstufe 10 hat vorrangig zum Ziel, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre individuellen Lebensentwürfe achtsam zu reflektieren: Aufstellung von Lebenswünschen und –zielen, Bewusstmachung von Träumen und deren Realisierbarkeit, Abwägung der individuellen gegenüber den sozialen Lebensparametern. Hier geht es nicht um eine Bewertung von Schüler- oder gar Lehrerseite. Es geht vielmehr um die Möglichkeit, die meist vom sozialen und gesellschaftlichen Umfeld teils vorgelebten, teils geforderten, teils als erfolgversprechend dargestellten Lebensentwürfe zu reflektieren und ggf. anderen, der eigenen Persönlichkeit eher entsprechenden Optionen, zumindest als Alternative an die Seite zu stellen. Eine wertfreie Prüfung aller Optionen, die für ein persönlich-sozial gelingendes Leben in Frage kommen, ist hier möglich im Rückgriff auf die in den Klassenstufen 7 bis 9 erlernten Techniken der Achtsamkeit.

Sinnesübungen (achtsam essen, sehen, hören…etc)
Neurobiologie (vertiefend)
achtsam kommunizieren
intensive Atemübungen, Meditationen, Bodyscan
Triggersituationen schaffen
intensive Yoga-Übungen (!)
Bewusstmachung des eigenen Tagesablaufes
Reflexion über Achtsamkeitstraining
Reflexion über „Autopiloten“
Beobachtung, Reflexion (und Lösung) von sozial (und emotional) schwierigen Situationen
Vom *„Ich“* zum *„Wir“*: Familie, Freunde, Umwelt
Wünsche für ein „gelingendes“ Leben formulieren
Reflexion „großer Fragen“: Was ist ein glückliches Leben?
Lebensziel aus Klasse 9 reflektieren/ evtl. neu formulieren

**An dieser Stelle könnten die ersten Erfolge des in den vergangenen drei Jahren praktizierten Achtsamkeitstrainings deutlich werden – eine Stärkung der Resilienz!**

## Ausblick: Oberstufe

Unabhängig von immer wiederkehrenden Übungen der Achtsamkeit auch in Kursen der Gymnasialen Oberstufe könnte es möglich sein, in Colloquiums-Kursen die Themen Meditation und Gehirn, psychische Gesundheit und Resilienz unterrichtlich zu gestalten. Dies erfordert jedoch eine intensive Auswertung und anschließende Anpassung des Mittelstufen-Konzeptes.

## Vorläuferklasse

Die Vorläuferklasse im Schuljahr 2016/2017 ist die 9a. Im Schuljahr 2015/2016 hat diese Klasse schon das Achtsamkeitstraining erhalten. Es war im Stundenplan als Teilungsstunde verankert. Die Schülerinnen und Schüler haben in der 8. Klasse alle Übungstechniken des Achtsamkeitstrainings erlernt (außer Yoga; Das Yoga-Training erfolgt jetzt im ersten Halbjahr 2016/2017). In der jetzigen 9. Klasse durchlaufen die Schülerinnen und Schüler die Übungen zum sozialen Lernen: Situationen beobachten, reflektieren, Handlungsoptionen sammeln, Handlungsstrategien entwickeln – im Dienste eines empathisch-sozial angelegten Miteinanders – erst einmal im Klassenverband selbst. Aber Ziel muss es sein, achtsames Verhalten auch im Schulleben insgesamt und im täglichen Umgang mit allen Mitmenschen anzustreben. Zur Zeit ist die Klasse dabei, genau dies zu erarbeiten.
Dieser Achtsamkeitsunterricht in der Klasse 9a liefert also wichtige Ergebnisse und Hinweise für die Erstellung und ständige Überarbeitung des hier vorgestellten Leitfadens.

## Elternarbeit

Mittel- bis langfristig sollen auch die Eltern eingebunden werden in dieses Unterrichtskonzept der Achtsamkeit. Workshops in Zusammenarbeit mit dem Verein AKiJu e. V. und dem MBSR-Verband sind angedacht. Das Interesse von Elternseite wird immer wieder geäußert.

## Schnittstellen

Eine enge inhaltliche Zusammenarbeit mit dem Verein AKiJu e. V. und dem MBSR-Verband ist nicht nur sinnvoll, sondern für eine Förderung durch diese beiden Institutionen auch notwendig. Auch im Hinblick auf eine Qualitätssicherung ist dieses Zusammenarbeit wünschenswert.
Viele Grundschulen arbeiten ebenfalls schon mit Elementen aus dem Achtsamkeitstraining. Hier sind mittel- bis langfristige Kooperationen denkbar.
Durch die Zusammenarbeit mit dem *Suppenküche Lichtenrade e.V.* mündet das Achtsamkeitstraining am GBG vor allem ab der Jahrgangsstufe 8 und 9 (vgl. **Ziele und Konkretisierung am GBG** , S. 5 – achtsam werden und helfen lernen) in eine praktische Anwendung – direkt vor unserer Haustür: Schülerinnen und Schüler der Klassen 8/9 helfen in der Suppenküche Lichtenrade. Sie kochen Essen und verteilen es an Bedürftige. Hierbei ergänzen sich die „differenzierte Selbstwahrnehmung“ und die „differenzierte Fremdwahrnehmung“ (vgl. **Grundprinzip des Achtsamkeitstrainings**) im Dienst am Anderen.

## Evaluation

Vor allem aber die Erfahrungen und Ergebnisse aus der langjährigen Arbeit von Vera Kaltwasser am Elisabethen-Gymnasium in Frankfurt a. M. sollten uns ein gewisses Vertrauen in die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit dieses Projektvorhabens geben (Kaltwasser; Achtsamkeit in der Schule, Weinheim 2013).Abgesehen von vielen seriösen Studien zu dem Thema: Achtsamkeitstraining (Studienergebnisse zu AISCHU), soll in der Arbeitsgruppe am GBG parallel zur Erarbeitung eines Leitfadens (2016/2017) ein Evaluations-Konzept entwickelt werden. Unser Qualitätsbeauftragter, Herr Stendel, übernimmt hier die inhaltliche Leitung. Angebracht scheint es, Langzeitbefragungen zur Lebenszufriedenheit durchzuführen (z.B. FLZ: Fragebogen zur Lebenszufriedenheit von J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler).

## Ressourcen

Das von uns entworfene Konzept sieht die Implementierung des Projektes Achtsamkeit beginnend mit dem Schuljahr 2016/17 in den siebten Klassen und in den Folgejahren zunächst hochwachsend bis Klasse 10 vor.

### Situation im Schuljahr 2016/17

**4 siebte Klassen** mit jeweils 2 Wochenstunden Achtsamkeitstraining in Teilung, gekoppelt an die 2. Fremdsprache :

8 Stunden Achtsamkeit
plus
4 zusätzliche Stunden Französisch (1 Stunde pro Klasse)

**1 Pilotklasse (9a)**

mit jeweils 2 Wochenstunden Achtsamkeitstraining, gekoppelt an das Fach Geschichte:

2 Stunden Achtsamkeit
plus
1 zusätzliche Stunde Geschichte

Bedarf insgesamt: **15 Wochenstunden**

# Achtsamkeitsunterricht am Georg-Büchner-Gymnasium

## Antizipation Situation Schuljahr 2017/18

**3 neue siebte Klassen (9 Wochenstunden insgesamt)**

plus

**4 achte Klassen (12 Wochenstunden insgesamt)**

plus

**Pilotklasse 10a (3 Stunden)**

**Bedarf insgesamt : 24 Wochenstunden**

## Antizipation Situation Schuljahr 2018/19

**Bedarf insgesamt: 30 Wochenstunden**

## Antizipation Situation Schuljahr 2019/20

**Bedarf insgesamt: 39 Wochenstunden**

Der volle Bedarf beträgt dem vorliegenden Konzept gemäß 1.5 Lehrerstellen. Wir wissen um die stellenwirtschaftliche Herausforderung, die mit dieser Bedarfsgrößenordnung verbunden ist; dennoch denken wir, dass dieses Projekt zu einem vielbeachteten Modell mit einem Alleinstellungsmerkmal für die Region im Allgemeinen sowie für das GBG im Besonderen werden kann und möchten daher nachdrücklich um Ihre Zustimmung und aktive Unterstützung werben.

## Ausblick - Schulprofil

All die in den vorangegangenen Punkten aufgeführten Überlegungen haben Eingang gefunden in das Leitbild des Georg-Büchner-Gymnasiums:

*„Pädagogisches Leitbild*

***Förderung nachhaltiger Lebensstile***

*Wir sind davon überzeugt, dass die Formung der Seele neben der intellektuellen Beschäftigung mit den Schulfächern notwendig ist, um ein gelingendes Leben konzipieren zu können. Dazu möchten wir*

- *den Schülerinnen und Schülern Wege aufzeigen, wahrhaft zu sich zu kommen - ungestört von den Anforderungen aus der lauten, schnellen Alltagswelt;*

- *das Schulleben durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und soziales Lernen bereichern. Davon ausgehend könnte eine Lebenskonzeption möglich sein, die an der Ganzheitlichkeit des Lebens ausgerichtet ist.“*

## Anhang

SchulVerwaltung NRW 2011, Heft 6, Seite 177

Stichworte:
**Schülerinnen und Schüler** – Achtsamkeit in der Schule

# Achtsamkeit in der Schule

## Bildung ist mehr als eine Anhäufung von Fachwissen

Aufmerksamkeit steuern, Impulse kontrollieren, sich selbst beruhigen – wie können Schülerinnen und Schüler lernen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und zu vertiefen?

**Vera Kaltwasser, Frankfurt, www.vera-kaltwasser.de**

Eifrig wird derzeit an den Bildungsstandards gefeilt. Die Vergleichbarkeit von Lerninhalten und Schulabschlüssen ist sicherlich ein ebenso erstrebenswertes Ziel wie die Kompetenzorientierung – vorausgesetzt dadurch kann der Schüler den Blick auf seine Fähigkeiten schärfen und ihm wird die Verantwortung für seinen Lernprozess aufgegeben.

Verlieren wir aber nicht aus dem Blick, dass Bildung mehr ist als eine Anhäufung von Fachwissen, mehr als eine Addition von Kompetenzen. Erst wenn der Einzelne seine Fähigkeiten bewusst zueinander in Beziehung setzen kann und sich als Subjekt des Bildungsprozesses erfahren lernt, eröffnet sich das selbstbestimmte, lebenslange Abenteuer der Entdeckung der Außen- und der Innenwelt.

### Erkundung der Innenwelt

Das Rüstzeug zur Erkundung der Außenwelt wird in der Schule vermittelt. Wie aber sieht es aus mit der Erkundung der Innenwelt?

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.

Die Hirnforschung hat unsere Aufmerksamkeit wieder darauf gelenkt, wie wirkmächtig

körperliche Prozesse sind, besonders wenn sie unbewusst bleiben (u.a. Damasio, Goleman, Spitzer, Hüther, Bauer). Das enge Wechselspiel zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Prozessen wird besonders deutlich im Falle der Stressreaktion der Körpers.

## Sich selbst wahrnehmen lernen

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 Bewusstseinsschwelle, wirkt aber dennoch auf unseren Organismus.

Besonders deutlich meldet sich der Körper bei echter oder vermeintlicher Gefahr zu Wort, also in Situationen, die den Körper in Stress versetzen. Eine als Gefahr »interpretierte« Situation im sozialen Leben kann den Körper genauso in Stress versetzen wie eine reale Gefahr im Straßenverkehr.

Die Stressreaktion hängt maßgeblich von der Bewertung von Reizen und Signalen durch den Einzelnen ab. Direkte körperliche Bedrohung löst bei allen Menschen gleichermaßen eine Stressreaktion aus. Ob jedoch bestimmte Situationen – zum Beispiel im sozialen Bereich – als bedrohlich empfunden werden, hängt von der Bewertung dieser Situation durch das Individuum ab. Und diese Bewertung ist individuell.

Wer in bestimmten Situationen glaubt versagt zu haben, für den wird jede ähnliche Situation Stress bedeuten. Er wird also ähnliche Situationen als gefährlich und unangenehm bewerten. Kompliziert wird dieses Geschehen noch dadurch, dass diese Bewertungsprozesse oft unbewusst ablaufen, eben gespeist von früheren Erfahrungen und Erlebnissen. Schon ein einziger Aspekt eines in der Vergangenheit erlebten, stressbelasteten Ereignisses (ein Geruch, ein Ton, ähnliche Gesichtszüge eines Beteiligten) reicht aus, um den Körper in Stress zu versetzen.

Voraussetzung für die produktive Bewältigung von Stress ist eine differenzierte Selbstwahrnehmung und ein feines Gespür für die eigene Befindlichkeit und die automatisierten Muster.

Erst wer wahrnimmt, wie er sich zum Beispiel mit Gedanken in Stress versetzt, kann gegensteuern. Erst wer merkt, wie er sich zum Beispiel durch ständige Musikberieselung in Stress versetzt, wird vielleicht die Stille suchen.

## Sich selbst beruhigen lernen

Sich selbst beruhigen lernen heißt, das eigene Erregungspotenzial spüren und produktiv damit umgehen. Dies ist eine Fähigkeit, die man lernen kann und die nicht erst Erwachsene lernen sollten.
Kinder und Jugendliche sind heute einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt.

Die elektronische Aufrüstung lässt sich nicht stoppen, wohl aber gilt es für die Auswir-

kungen dieser Technik ein Bewusstsein zu schaffen und einen verantwortlichen Umgang damit. Viele Jugendliche würden vehement von sich weisen, dass diese tägliche Armada von Außenreizen sie in Stress versetzt.

Zu diesen äußeren kommen die sogenannten inneren Stressoren: Überzeugungen, habitualisierte Gedankenketten und Gefühlsmuster, die dem Einzelnen Gefahr signalisieren.

Was als Gefahr eingestuft wird, ist eine subjektive Zuschreibung, deren mögliche Veränderlichkeit dem Einzelnen aber gar nicht in den Sinn kommt.

Das Wissen um diese Zusammenhänge ist deshalb für den Schulalltag so relevant, weil wir uns klarmachen können, dass der Körper als »Bühne von Emotionen, Gefühlen und Gedanken« im Unterricht eine Rolle spielt, die oft unterschätzt und wenig berücksichtigt wird.

## Ein Bewusstsein seiner selbst entwickeln

Wie beim Stressgeschehen, so meldet sich auch beim Steuern der Aufmerksamkeit und weiter gefasst bei der emotionalen Selbstregulation unsere »biologische Grundausstattung« zu Wort. Im Schulalltag bedarf es der Übungsmöglichkeiten, die der Komplexität dieser Wechselwirkung zwischen Körper, Geist, Gedanken und Gefühlen gerecht werden.

Schüler, die den Fokus ihrer Aufmerksamkeit nicht halten können, benötigen eine Schulung, die den körperlichen Prozessen der Aufmerksamkeit Rechnung trägt. Rein verbale Appelle nützen hier wenig.

Wer Angst vor der Klassenarbeit hat, dem hilft der Rat, er solle sich nicht so aufregen, wenig. Praktische Hinweise, wie es zu bewerkstelligen sei, den inneren emotionalen Aufruhr zu entschärfen, wären dagegen eine echte Hilfe. Die Schüler müssen dabei angeleitet werden, wie sie ihre Aufmerksamkeit steuern können.

Kinder und Jugendliche müssen also lernen, ein Bewusstsein ihrer selbst, ein Selbst-Bewusstsein zu entwickeln, das die Wahrnehmung von Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und körperlichen Prozessen verfeinert und schult. Denn viele Kinder und Jugendliche haben keine altersgerechte Impulskontrolle, sie stehen in weit größerem Maße als früher unter chronischem Dauerstress mit den damit korrelierten Krankheitsbildern, und sie leiden vermehrt unter Aufmerksamkeitsstörungen.

Wenn wir dazu die Ergebnisse der Hirnforschung in Betracht ziehen, dann wird deutlich, dass es, um dieses Problem zu lösen, einer Intervention bedarf, die der engen Wechselwirkung zwischen Körper, Geist, Gedanken und Gefühlen Rechnung trägt. Eine Einübung in die Haltung der Achtsamkeit ist eine mögliche Intervention.

## Die Haltung der Achtsamkeit

Die Haltung der Achtsamkeit ist integraler Bestandteil der buddhistischen Tradition der Selbstkultivierung. Das Interesse amerikanischer Hirnforscher und Psychologen an der Achtsamkeit und der Wirkung von Meditation hat dazu geführt, dass Meditation und Achtsamkeitsübungen jenseits eines religiösen Kontextes eine Akzeptanz erfahren ha-

ben.

Wie kann Achtsamkeit definiert werden? »Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nicht-wertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.« (Grossmann 2004, S. 73)

Heidenreich (2004) betont – das scheint mir der Schlüssel zu einem umfassenden Verständnis des Konzeptes zu sein –, dass Achtsamkeit ein stetiges »im Kontakt sein mit dem Körper« bewirke.

Kabat-Zinn hat das große Verdienst, die Haltung der Achtsamkeit so für westliche Menschen übersetzt zu haben, dass die Wirkmacht dieser Haltung verständlich und erlebbar werden kann. Das von ihm entwickelte und inzwischen weltweit angewendete und mit mehr als 900 Studien erforschte 8-Wochen-Programm »Mindfulness-Based-Stress-Reduction« (MBSR) wird in den unterschiedlichsten klinischen Bereichen eingesetzt. Inzwischen wurde es auch im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie für das Krankheitsbild der Depression und anderer psychischer Krankheiten leicht verändert und wird derzeit erforscht (MBCT – »Mindfulness- Based-Cognitive-Therapy«).

»Im Grunde genommen ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.« (Kabat-Zinn 2007, S. 18).

## Achtsamkeit in der Schule

Das Konzept »Achtsamkeit in der Schule«, das ich für den Schulalltag entwickelt habe, wäre sicherlich nicht ohne die Ermutigung von Kabat-Zinn entstanden. In meinem Sabbat-Jahr lernte ich bei ihm und Saki Santorelli »Mindfulness-Based-Stress-Reduction«. Besuche an amerikanischen Schulen, die schon »Mindfulness-in-Education« in ihrem Schulalltag eingeführt hatten, zeigten mir Anwendungsmöglichkeiten der Übungen und bestätigten mich darin, meine schon vor dem USA-Aufenthalt begonnene Arbeit mit Achtsamkeitsphasen im Unterricht weiter zu systematisieren. Seit 2004 habe ich mein Konzept erprobt und freue mich, dass es derzeit von Psychologen der Ludwig-Maximilians-Universität mit einer Studie begleitet wird (Dr. Sebastian Sauer, GRP, LMU München).

Mein Konzept beruht auf Achtsamkeitsübungen, die man kontinuierlich in den Unterricht einfügen kann. So entstehen kurze Phasen der Selbstwahrnehmung und Selbstbesinnung, die sehr wirksam sind, wenn sie konsequent wiederholt werden. Der Übungseffekt ist dabei entscheidend. Voraussetzung einer solchen Arbeit: Die Kinder und Jugendlichen erfahren genau,

- weshalb sie diese Übungen machen,
- dass sie neugierig werden auf das »Forschen in eigener Sache« und
- dass sie ihre Erfahrungen, die sie während des Übens machen, austauschen

Die Haltung der Achtsamkeit kultiviert die Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick, eine Aufmerksamkeit, welche die Instanz eines »Inneren Beobachters« etab-

liert, der die automatisierten Bewertungen wahrnimmt, Abschweifungen, Gefühlsfärbungen, Impulse wahrnimmt, aber keine Reaktion einleitet.

Was so einfach klingt, das ist hochkomplex. In der Fähigkeit zum Beispiel, Impulse zu registrieren, sie ins Bewusstsein zu heben, aber nicht zu reagieren, liegt der Schlüssel zur Selbststeuerung. In der Übung dieses Wahrnehmungsprozesses liegt das Tor zur Bewusstheit insofern, als nun die Freiheit der Wahl eines Verhaltens sich eröffnet und die Möglichkeit besteht, automatisierte Muster, die hinderlich geworden sind, hinter sich zu lassen.

## Den Atem beobachten

Am Beispiel der Basisübung beschreibe ich den Übungsmechanismus:

Die Schüler setzen sich in eine aufrechte Haltung, die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Die Anweisung lautet: »Beobachtet euren Atem, ohne ihn zu verändern!«

Der Atemvorgang ist automatisiert, er lässt sich aber bewusst wahrnehmen und verändern (was bei dieser Übung nicht erwünscht ist. Hier soll nur beobachtet werden, aber schon die bewusste Beobachtung des Atems verlangsamt den Atemrhythmus).

Es gibt viel zu erforschen, z.B.: Welcher Körperteil bewegt sich, wie fühlt sich der Atem an den Nasenlöchern an? Sich einfach dem Atem anheim zu geben, ihn als Fokus der Aufmerksamkeit zu nehmen, das scheint einfach.

Tun Sie es doch einmal! Jetzt!

Wie lange sind Sie mit der Aufmerksamkeit beim Atem geblieben?

Sehr bald driftet unser Geist nämlich ab, wandert in die Vergangenheit oder die Zukunft, verstrickt sich in Überlegungen.

Die nächste Anweisung an die Schüler lautet: »Sobald eure Gedanken abdriften, holt ihr die Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück!«

Je öfter dieser Vorgang des Zurückholens der Aufmerksamkeit auf den Atem geübt

wird, desto intensiver schult man die Konzentrationsfähigkeit. Bei den beteiligten neuronalen Schaltkreisen im Gehirn handelt es sich um Aufmerksamkeitsnetzwerke, deren Leistung sich durch Training steigern lässt (Ott 2010, S. 46; Jha in Ott 2007). Lutz (2008) zitiert Studien mit bildgebenden Verfahren, die zeigen, dass durch ein solches Training die Aufmerksamkeitsressourcen verbessert werden können.

Ein weiteres wesentliches Element, das für die Atmung als Fokus der Aufmerksamkeit spricht, ist die enge Verbindung zwischen vegetativer Erregung, Atmung und Emotionen. Die Beobachtung des Atems führt zu einer Verlangsamung des Atemrhythmus, was wiederum die Entspannungsreaktion des Körpers fördert (neueste Forschungsergebnisse in Ott, 2010).

Wenn Schüler an diese einfache Übung gewöhnt sind, erreichen sie schneller einen Zustand der Ruhe. Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass schon nach zwei, drei Minuten der Atembeobachtung eine intensive Konzentration bei den Schülern entsteht – vorausgesetzt, die Stillephasen sind schon längere Zeit eingeübt. Der darauf folgende Unterricht findet dann auf einem hohen Aufmerksamkeitsniveau statt.

Kürzlich hat mir ein Schüler berichtet, dass er diese Übung auch zu Hause anwende. Immer, wenn er sich selbst wieder mit Gedanken »die Hölle heiß« mache, lenke er für kurze Zeit seine Aufmerksamkeit auf den Atem. Das habe eine sehr beruhigende Wirkung auf ihn.

Der amerikanische Psychiater und Hirnforscher Dan Siegel (2007) erläutert: Die Fähigkeit, diesen »Moduswechsel« vorzunehmen, schützt vor chronischem Dauerstress, weil durch die bewusste Wahrnehmung und die selbstgesteuerte Intervention des »Moduswechsels« die

Distanzierungsfähigkeit entwickelt wird. Die automatisierten Muster (z.B. das Dramatisieren) verlieren so ihre Macht.

## Übungen

Mein Konzept enthält aufeinander abgestimmte und den Altersgruppen gemäße Übungen, die sich darin unterscheiden, worauf jeweils der Fokus der Wahrnehmung liegt (für die Unterrichtspraxis geeignete Beispiele in Kaltwasser 2008, 2010).

- Über die Spannungsregulation des Körpers (durch einfache Qigong-Übungen z.B.) lässt sich eine Beruhigung des Geistes erzielen.
- Über Übungen zum Atemvorgang können das Vegetativum positiv beeinflusst und die
- Evozieren angenehmer innerer Bilder (z.B. »Der magische Rückzugsort«), Visualisieren
- Über die Wahrnehmung innerer Muster/Kognitionen kann man das Gespür für die subjektiven »Autopilot«-Muster wecken (z.B. »Ich bin eben eine ganz Stille, das war schon immer so!« »Ich kann kein Mathe, das bleibt immer so!« etc.)

Schon die Wahrnehmung hinderlich gewordener »Grundüberzeugungen« leitet Veränderungsprozesse ein: »Ist das ... so?« Mit dieser Arbeit wird den Schülern klar, dass sie ihre Weltsicht konstruieren, d.h. dass sie Bedeutung verleihen, bewerten und einordnen, dass ihre Bewertungen aber auch einer Überprüfung unterzogen werden können.

Hier zeigt sich auch ein anderer positiver Aspekt dieser Achtsamkeitsarbeit: Es wird die Fähigkeit zur Perspektive-Übernahme entwickelt. Indem die Schüler Einblick in die Relativität ihres eigenen Standpunktes gewinnen, entwickeln sie Verständnis für die Sichtweise des Anderen.

## Fazit

Nicht nur die Schüler profitieren von kontinuierlichen Achtsamkeitsübungen. In der Zeit, in der die Übungen stattfinden, kommen auch die Lehrer zu Ruhe. Voraussetzung ist, dass sie die Haltung der Achtsamkeit verkörpern, selbst Übungsdisziplin aufbringen

und auch
»Forscher in eigener Sache« sind. – Eine Ausbildung in der Haltung der Achtsamkeit kann Lehrer vor Burn-Out schützen und ihre Stressresilienz erhöhen (Kaltwasser 2010).

Die Literaturliste erhalten Sie über die Redaktion: bstock@wolterskluwer.de

(© Wolters Kluwer Deutschland)

# Achtsamkeitsunterricht am Georg-Büchner-Gymnasium

LMU LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN | GRP - GENERATION RESEARCH PROGRAM HUMANWISSENSCHAFTLICHES ZENTRUM | GRP GENERATION RESEARCH PROGRAM | Elisabethenschule | DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

## Inwiefern kann das Einüben und das kontinuierliche Praktizieren einer Haltung der Achtsamkeit Schülerinnen und Schüler dazu befähigen, ihre Selbstwahrnehmung zu verfeinern, ihre Selbststeuerungsfähigkeiten zu erhöhen und ihre Empathiefähigkeit auszubilden?

### Gründe für die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Schulung der Selbststeuerungsfähigkeiten von Schülerinnen uns Schülern

- **Impulskontrolle und emotionale Selbstregulation** sind die Basis dafür, dass Schülerinnen und Schüler **ihre Aufmerksamkeit lenken**, sich selbst **motivieren** und **erfolgreich lernen können.**
- Außerdem benötigen Schülerinnen und Schüler die Kompetenz, **mit Stress proaktiv umzugehen.**
- Dazu bedarf es einer **Schulung der Selbstwahrnehmung, der Wahrnehmung der persönlichen inneren und äußeren Stressoren** und der **Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und sich in einen Zustand entspannter Wachheit zu versetzen**, um s die Lernbereitschaft herzustellen.
- Die Wahrnehmung körperlicher Signale und kognitiver Muster sollte verknüpft werden mit Informationen über physiologische und psychologische Zusammenhänge.
- Voraussetzung für den Erfolg einer solchen Schulung ist einerseits die Sicherstellung einer kontinuierlichen Übungsmöglichkeit, die sich in den normalen, täglichen Unterricht gut integrieren lässt. Andererseits müssen die Übungen von Lehrern angeleitet werden, die entsprechend geschult sind.
- **Inzwischen belegt eine Vielzahl von Studien, dass die Einübung in eine Haltung der Achtsamkeit die obigen Voraussetzungen erfüllt**

### *AISCHU®* - Ein Interventionsprogramm zur Erhöhung der Aufmerksamkeitsleistung, der emotionalen Selbstregulation und der Stressresilienz für Schülerinnen und Schüler bis zum Abitur

AISCHU® ist ein erfahrungsbasiertes Lernkonzept mit psychoedukativen Anteilen. Dabei wird mit den Schülern nach einer Einführungsphase üblicherweise dreimal pro Woche für 10-15 Minuten eine altersspezifisch abgestimmte und angeleitete Abfolge von Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

Das Programm AISCHU® wurde in einer 12-wöchigen Studie von Psychologen der LMU (P.D. Dr. Kohls, Dr. Sauer) untersucht (vgl. S. 5))

| | |
|---|---|
| ***I. Einführungsphase*** **Motivation und Psychoedukation** | Erkunden der engen Wechselwirkung zwischen Körper/ Gedanken und Gefühlen mit dafür eigens entwickelten „Forschungsaufgaben" für die Schülerinnen und Schüler kombiniert mit Informationen über Stressphysiologie Vgl. Online-Materialien V.Kaltwasser *http://www.dguv-lug.de/konzentration.php* |
| ***II. Übungsphase*** | **Der Rahmen für ein kontinuierliches Training wird geschaffen.** Ritualisierung der Übungsphasen Die Motivation wird für die Verfeinerung der Selbstwahrnehmung genutzt. Die Schüler lernen vom „Mode of doing" zum „Mode of being" umzuschalten. (Mark Williams) und diesen "Rückholvorgang" zu trainieren. |
| **Körperorientierte Übungen** | **Im Sitzen** **Im Stehen (aus dem Qigong – u.a. zur Spannungsregulation)** |
| **Übungen mit der Vorstellungskraft, Gelenkte Imaginationen** | "Der magische Rückzugsort" "Die Freude-Übung" |
| **Übungen zu Kognitiven Mustern und persönlichen Stressoren** | Wahrnehmungsübungen zum "Inneren Dialog",zu habitualisierten Selbstzuschreibungen Wahrnehmungen zu persönlichen Bewertungsmustern Aufspüren der persönlichen inneren und äußeren Stressoren Vgl. Online-Materialien V.Kaltwasser *http://www.dguv-lug.de/konzentration.php* |
| **Interaktive Übungen** | "Der Achtsame Dialog" Einübung von Empathie, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Perspektiveübernahme Vgl. Online-Materialien V.Kaltwasser *http://www.dguv-lug.de/achtsamer_dialog.php* |
| ***3. Informelle Übungen im Alltag*** | **Achtsamkeit als Haltung** Wahrnehmung von Stressoren im Alltag, Üben des Moduswechsels im Alltag Frühzeitiges Erkennen von Autopilot-Mustern Achtsames Essen Achtsames Reden |
| ***Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern*** | © Vera Kaltwasser u.a. Lehrerfortbildung Staatliches Schulamt, Frankfurt am Main Arbor-Seminare, Freiburg Vgl. „Achtsame Acht Wochen" (Persönlichkeit und Präsenz, Beltz 2013) |

Die detaillierten Ergebnisse sind in graphischer und tabellarischer Form dem Dokument *„Wissenschaftlicher Bericht: Dr. N. Kohls, Dr. S. Sauer, AISCHU® Achtsamkeit in der Schule", Bad Tölz 31.5.2012* zu entnehmen.

### *Literatur zu AISCHU®*


**Literatur zu AISCHU®**
Vera Kaltwasser, „Achtsamkeit in der Schule", Weinheim: Beltz 2009/ 2013
Online-Material:
*http://www.dguv-lug.de/konzentration.php*

**Studie zu AISCHU®:** Dr. Kohls/ Dr. Sauer/ GRP/ LMU 2012
© Vera Kaltwasser

Fuchs, T., Das Gehirn – ein Beziehungsorgan, Stuttgart: Kohlhammer, (2009)
Grossmann, P, Das Üben von Achtsamkeit, in: Heidenreich, T. (2004), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Tübingen, DTGV, 2004
Heidenreich, T. Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Tübingen, DTGV, 2004
Kabat-Zinn, J., Im Alltag Ruhe finden, Frankfurt, Fischer, (2007)
Kaltwasser,V., Achtsamkeit in der Schule, Beltz, Weinheim, (2008,2013)
Kaltwasser,V., Persönlichkeit und Präsenz, Achtsamkeit im Lehrerberuf, Beltz, Weinheim, (2010,2013)
Michalak, J., Trötje, N. & Heidenreich, T. (2010), Embodiment von Depressionen. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 39,
Ott, U. Meditation für Skeptiker, O.W.Barth, München, (2010)
Siegel, D., The Mindful Brain, NY, Norton, (2007)
Singer, W., Hirnforschung und Meditation, Suhrkamp, Frankfurt, (2008)
Spitzer, M., Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Spektrum, Heidelberg (2002)
Storch, M., Embodiment, Bern, (2006)
Wallace, A., Contemplative Science, Columbia University Press, NY, (2007)
Williams,M., Mindfulness. Finding Peace in a Frantic World, Piatkus, London, (2011),
Meditation im Alltag, Gelassenheit finden einer hektischen Welt, Arbor, Freiamt (2011)
Zimmermann, M., et al, Achtsamkeit – Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Huber, Bern (2012)


### Studie des Generation Research Program Bad Tölz zu *AISCHU®*

- Stichprobe:
Drei 5.Klassen des Elisabethen Gymnasiums in Frankfurt
Alter: 9-12 Jahre

- Methode:
Schüler erhielten über 12 Monate hinweg entweder:
  - Dreimal wöchentl. 10 – 15 min Achtsamkeitstraining (Klasse I: 29 Schüler)
  - Dreimal wöchentl. 10 – 15 min Vorlesetraining (Klasse III - Kontrollgruppe, aktiv: 25 Schüler)
  - Keine Intervention (Klasse II - Kontrollgruppe, passiv: 30 Schüler)

- Messinstrumente:
  - Neuropsychologischer Aufmerksamkeitstest:
  → Unterscheidung der Länge von unangenehmen Töne, neutralen und angenehmen Töne (Akustische Reizdiskriminationsfähigkeit)
  → „Leichte" (2 Sekunden) und Schwierige (4 Sekunden) Töne
  - Fragebogeninstrumente:
  → SSKJ – Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter: Items zur Anfälligkeit für potentielle Stressoren und Bewältigungsstrategien
  → KINDL – Fragebogen zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität von Kindern: Items zu Faktoren: Körper, Psyche, Selbstwert, Familie, Freunde, Schule

- Ergebnisse:

Akustische Reizdiskriminationsfähigkeit steigt in der Achtsamkeitsklasse – „harter" neuro psychologischer Befund, der dafür spricht, dass Achtsamkeit die Konzentrationsfähigkeit erhöht hat

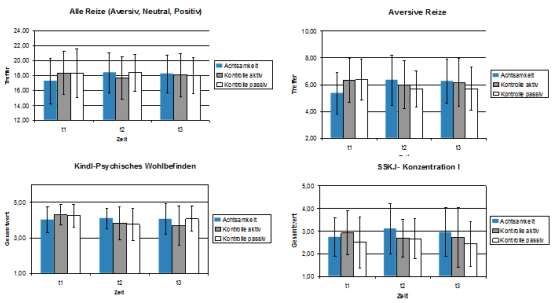
Vor allem negative akustische Reize werden von den Kindern mit Achtsamkeitstraining besser unterschieden

Die längeren und damit „schwierigeren" Reize werden von den achtsamen Kindern besser unterschieden

Selbsteinschätzung der Kinder zeigt, dass diese ihre Aufmerksamkeit / Konzentration „achtsamer" einsetzen

Die Lebensqualität der Kinder bleibt stabil, während sie in den anderen beiden Klassen tendenziell sinkt.

Einige Subskalen des SSKJ weisen darauf hin, dass die Selbstregulationsfähigkeit und Introspektionsfähigkeit der Kinder zugenommen hat und sie basale Gefühle wie Ärger, Trauer und Angst besser unterscheiden




Die Studie wurde von der Deutschen Qigong-Gesellschaft in Auftrag gegeben.

MEDITATION & WISSENSCHAFT 2012
Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung

Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt
16.–17. November 2012 in Berlin

**P R E S S E M I T T E I L U N G**

**Meditation im Bildungswesen:**

# Wirksamkeit, Widerstandskraft, Wohlbefinden – Achtsamkeit stärkt Schüler und Lehrer im Schulalltag

BERLIN, 16. November 2012. In einer Zeit, in der der Schulalltag von Kindern und Lehrenden wie auch die Lebenswelt insgesamt von wachsender Reizüberflutung und hohen Ansprüchen an die individuelle Lern- und Belastungsfähigkeit geprägt sind, stellt sich die Frage, wie diese Personengruppen den äußeren Anforderungen konstruktiv begegnen können. Wie können Schüler und Lehrer ihre Aufmerksamkeit schulen, ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern und ihre Gesundheit bewahren, ohne dabei in eine Stressspirale zu geraten, die sie zum Spielball äußerer Impulse werden lässt? Zwei Studien illustrieren, dass sowohl Heranwachsende als auch im Bildungswesen Tätige durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis ihre Wirksamkeit, ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden stärken können.

## AISCHU® – Achtsamkeit in der Schule

Das von der Oberstudienrätin Vera Kaltwasser entwickelte Programm *AISCHU® – Achtsamkeit in der Schule* integriert verschiedene Methoden zur Schulung der Aufmerksamkeit in den Schulunterricht. „Voraussetzung für die produktive Bewältigung von Stress ist eine differenzierte Selbstwahrneh-

mung. Damit Kinder Stresssituationen konstruktiv begegnen können, ist es hilfreich, wenn man ihnen Möglichkeiten eröffnet, wie sie ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit beeinflussen können", so Kaltwasser. Deshalb verbindet die in Qigong und Mindfulness-Based- Stress-Reduction (MBSR) ausgebildete Lehrerin altersgemäße Körperübungen zur Spannungsregulation aus dem Qigong, Übungen zum Atemvorgang, Visualisierungen und die Wahrnehmung innerer Muster/Kognitionen. Diese Kombination ermöglicht es, die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit zu verbessern, muskuläre Spannungen zu regulieren und Strategien für den Umgang mit Herausforderungen des Schulalltags und Alltagslebens, beispielsweise bei Angst vor Klassenarbeiten oder in familiären Konfliktsituationen, zu entwickeln.[1], [2] Als Gegengewicht gegen die zunehmende Virtualisierung von Beziehungen bietet diese Schulung den Kindern Erfahrungsräume zur echten Begegnung, z.B. in der Form des „Achtsamen Dialogs".

**Achtsamkeitsschulung verbessert Aufmerksamkeit und psychische Belastbarkeit**

Eine Pilotstudie des Generation Research Program der Ludwig- Maximilians-Universität München, in der die Wirkung des Programms evaluiert wurde, belegt, dass die AISCHU®-Praxis zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeit beiträgt. Untersucht wurden im Zeitraum von September 2010 bis Februar 2011 drei fünfte Klassen an einem hessischen Gymnasium in Frankfurt am Main. Eine Klasse (aktive Kontrollgruppe) erhielt ein Lesetraining, eine zweite (passive Kontrollgruppe) verblieb ohne Intervention, und die AISCHU®-Klasse übte nach einer Vorbereitungsphase an drei Tagen pro Woche jeweils für zehn
bis 15 Minuten die angeleiteten achtsamkeitsbasierten Interventionen. Ziel

war es, dass die Kinder im Rahmen der erfahrungsbasierten, psychoedukativen Module die Fähigkeit erlernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen zu senken sowie einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu praktizieren.

Zu drei Messzeitpunkten (zu Beginn, in der Mitte und zum Ende der Interven-

tion) wurde bei allen Schülern ein computerbasierter, neuropsychologischer Test zur Ermittlung der Aufmerksamkeitsleistung durchgeführt. Darüber hinaus wurden mit zwei Fragebögen die Lebensqualität, das Wohlbefinden und der Stress der Schüler ausgewertet.[3] Da die Schüler aller drei Gruppen nicht nach Zufallsprinzipien ausgewählt werden konnten, sondern aus organisatorischen Gründen drei bestehende Klassen untersucht wurden, weshalb klassen- und kontextspezifische Effekte nicht ausgeschlossen werden können, deuten die beteiligten Wissenschaftler PD Dr. Niko Kohls und Dr. Sebastian Sauer die Ergebnisse konservativ.

Bei der AISCHU®-Klasse konnte im Vergleich zu den anderen Klassen eine Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung festgestellt werden. Auch hinsichtlich der psychischen Symptombelastung schnitten die Kinder, die am Achtsamkeitsprogramm teilgenommen hatten, am besten ab. Darüber hinaus setzten sie ihre Aufmerksamkeit und Konzentration in Stress- und Belastungssituationen gezielter im Sinne der Achtsamkeit ein. Im Hinblick auf die Veränderung der Stressanfälligkeit und physischer Symptome waren bei der AISCHU®-Klasse keine Effekte nachweisbar. „Die Ergebnisse können als Beleg für die Wirksamkeit von AISCHU® gewertet werden, wenngleich sie durch weitere Studien mit größeren Stichproben und zufallsbasierter Gruppenzuweisung bestätigt werden sollten", so Dr. Niko Kohls und Dr. Sebastian Sauer.[4]

„Allein die Tatsache, dass bereits mit vergleichsweise geringer Übungsdauer – pro Woche maximal 45 Minuten – kleine bis mittlere Effekte nachgewiesen werden konnten, zeigt auf, welche Potentiale in einer systematischen und vor allem kontinuierlichen Integration von Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag liegen. Lehrerinnen und Lehrer, die Achtsamkeitsphasen in ihren Unterricht integrieren, berichten, dass die Schüler mit der Zeit eine höhere Frustrationstoleranz bekommen. Sie nehmen auch frühzeitiger wahr, wie sie sich mit Gedanken unter Druck setzen, und sie sind eher in der Lage zu einem Perspektivwechsel, d.h. sie können sich besser in Andere hineinversetzen. Es

wäre zu wünschen, dass in der Lehreraus- und –weiterbildung die Möglichkeit für eine entsprechende Schulung gegeben wird. Nur wer als Lehrer entsprechend ausgebildet ist, kann die Achtsamkeitsübungen authentisch vermitteln. Zugleich sind entsprechend geschulte Lehrkräfte besser gegen Burn-out geschützt", so Kaltwasser.

**Meditierende Lehrer sind gesünder und engagieren sich stärker für ein schülerzentriertes Lernen**

Auch Lehrende können von Meditation profitieren. Im Rahmen einer Befragung von 1.200 Lehrerinnen und Lehrern wurde eine Subgruppe mit 54 Pädagogen, die Achtsamkeit praktizieren, im Hinblick auf die Wirkungen dieser Praxis untersucht.[5] Als Vergleichsgruppen dienten jeweils eine Gruppe Lehrender, die im Jahr vor der Befragung sehr hohe bzw. sehr geringe Krankenkassenkosten erzeugt hatten. Die Gruppe der „Achtsamen" zeigte Anzeichen für eine deutlich bessere Gesundheit – sowohl psychisch als auch körperlich. Auch zeichnete sich die Achtsamkeitsgruppe durch einen aktiven Umgang mit Belastungen aus, denen die Praktizierenden beispielsweise durch Reflexion, die Mobilisierung sozialer Unterstützung oder auch die Teilnahme an Weiterbildungen begegneten. In den beiden Vergleichsgruppen hingegen wählten sowohl die „kranken" als auch die besonders „gesunden" Lehrenden häufiger passive Strategien wie Ablenkung sowie die Einnahme von Medikamenten oder Alkohol.[6]

Die individuelle Achtsamkeitspraxis kommt auch dem Schulunterricht zugute. So gaben die achtsamen Lehrenden an, sehr schülerzentriert zu arbeiten – sie interessieren sich für das Leben ihrer Schüler, versuchen Interesse für den Lernstoff zu wecken und stärken so die intrinsische Motivation der Lernenden. Darüber hinaus setzen sie häufiger flexible

Lernformen wie Lernprojekte, selbstständiges Lernen und das Lernen in Tandems oder Gruppen ein. In den Vergleichsgruppen hingegen dominierten ein lehrerzentrierter Unterricht sowie eine Orientierung am Stoff und dem Lehrplan. „Diese Erkenntnisse legen es nahe, dass es sehr sinnvoll sein könnte, achtsamkeitsfördernde Angebote in die pädagogische Aus- und Weiterbildung einzubeziehen", so Dr. Nils Altner, AG Gesundheit

& Prävention, Klinik & Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte/Universität Duisburg-Essen.

**Quellen**

[1] vergl. Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule – Bildung ist mehr als eine Anhäufung von Fachwissen, in: SchulVerwaltung, Landesausgabe NRW, Ausgabe 6/2011, 177-179

[2] vergl. Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008; Kaltwasser, Vera: Persönlichkeit und Präsenz, Beltz 2010

[3] Zum Einsatz kamen der SSKJ, ein Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter, und der KINDL, ein Fragebogen zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen.

[4] Evaluation der Pilotstudie „Achtsamkeit an Schulen" (AISCHU®), Pressemitteilung der Ludwig-Maximilians-Universität München, 30. Mai 2012., grp.hwz.uni-muenchen.de/

[5] Die Befragung wurde durchgeführt von Prof. Dr. Heinrich Dauber und Dr. Elke Döring-Seipel (Universität Kassel), Dr. Nils Altner (Universität Duisburg-Essen) und Dr. Sebastian Sauer (LMU München).

[6] Döring-Seipel, E; Dauber, H (Hrsg.) (2013) Lehrergesundheit und Lehrerbelastung (SALUTO). Köln: Dt. Gesellschaft für Supervision (in Vorbereitung)

## Literatur (eine Auswahl)


- Vera Kaltwasser, *Achtsamkeit in der Schule*, Weinheim 2013
- Helle Jensen, *Hellwach und ganz bei sich*, Weinheim 2014
- Marcel Hunecke, *Psychologie der Nachhaltigkeit*, München 2013
- Michael Zimmermann, *Achtsamkeit*, Bern 2013
- Jesper Juul, *Miteinander*, Weinheim 2013
- Daniel Siegel, *Das achtsame Gehirn*, New York 2007


## Internet-Links (eine Auswahl)

- MBSR-Verband: www.mbsr-verband.de
- AKiJu e.V.: www.akiju.de
- Vera Kaltwasser: www.vera-kaltwasser.de