



Daniel Rechtschaffen

Die achtsame Schule

Achtsamkeit als Weg zu mehr
Wohlbefinden für Lehrer und Schüler

arbor

Klassenzimmer und haben dieses Geräusch direkt über ihren Köpfen noch nie wahrgenommen. Eine Minute Achtsamkeit und da ist es. Eine meiner Lieblingsübungen besteht darin, mit den Schülern zusammen, achtsam Rosinen zu essen. Die Kinder sagen, dass in diesem kleinen Bissen, so viel Geschmack steckt, wie in einer ganzen Wassermelone. Manchmal fragen sie: „Ist das Zauberei?“ Und das ist es in der Tat. Es ist ein Zauber, der nicht versucht unseren Verstand mit etwas Mysteriösem aber Unwirklichen zu täuschen, sondern uns erfahren lässt, wie ungeheuer mysteriös unsere Realität bereits ist. Ich sage meinen Schülern oft: „Es ist, als ob wir in der Muggelwelt von Harry Potter leben würden und uns plötzlich – durch unsere Achtsamkeit – bewusst wird, dass wir uns eigentlich in der magischen Welt von Hogwarts befinden.“

Eine Reihe von Forschungsarbeiten über Achtsamkeit bestätigen, was Praktizierende bereits seit Tausenden von Jahren wissen. Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis verbessert das Immunsystem, die kognitive Entwicklung, die Aufmerksamkeitsfähigkeit und die Emotionsregulation; sie macht uns zufriedener und mitfühlender. Achtsamkeit ist zu einem Begriff geworden, in Kliniken genau wie in den Vorstandsetagen führender Unternehmen, ja sogar bei den Olympischen Spielen, bei denen wir beobachten können, wie die Sportler sich mit einigen ruhigen, achtsamen Atemzügen, für ihren großen Wettkampf bereit machen. Einige andere Beispiele für den Einsatz von Achtsamkeit in unserem Kulturkreis sind z. B. die wöchentliche Kongress-Meditationsgruppe des Kongressabgeordneten Tim Ryan, das „Resource Center for Mindful Spending“ („Kompetenzzentrum für achtsames Geldausgeben“) der Großbank JPMorgan Chase und das Weltwirtschaftsforum in Davos, das vor Kurzem mit dem Thema „Mindful Leadership“ („Achtsames Führen“) eröffnet wurde. Die Zeit für Achtsamkeit ist jetzt.

Wenn Achtsamkeit bei Erwachsenen so gut funktioniert, um wie viel einfacher müsste es dann sein, junge Menschen zu Beginn ihres Lebens in den Prinzipien der Selbstliebe, der inneren Widerstandskraft und der wertfreien Aufmerksamkeit zu schulen, bevor sie einen Panzer des Selbstschutzes um sich herum aufgebaut haben. Wie würde unsere Welt aussehen, wenn jedes Kind die Möglichkeit hätte, zu lernen, wie es gut für sein Herz, seinen Körper und seinen Geist sorgen kann? Die bisherigen Forschungsergebnisse zu diesem Thema bestätigen unsere Hoffnungen: Achtsamkeit verringert bei Jugendlichen die Impulsivität, verbessert ihre schulischen Leistungen und ihre exekutiven Funktionen und steigert ganz allgemein das Wohlbefinden.

Vielleicht denken Sie jetzt, Achtsamkeit sei die neue Wunderdroge. Schließlich wird sie ja als Heilmittel für ADHS, chronische Schmerzzustände, Depressionen, ja für das menschliche Leiden selbst angepriesen. Doch obwohl selbst wissenschaftliche Untersuchungen sie wie eine Wunderpille aussehen lassen, so bleibt doch die Schwierigkeit, dass sich Achtsamkeit nicht ganz einfach mit einem Glas Wasser herunterschlucken lässt; es bedarf regelmäßiger und

gewissenhafter Übung, um diese Ergebnisse ernten zu können. Achtsamkeit ist auch kein Betäubungsmittel; wir werden mehr fühlen, nicht weniger. Vielleicht beginnen wir mit einer Achtsamkeitspraxis in der Hoffnung, uns damit im Handumdrehen glücklich und zufrieden zu fühlen. Sehr oft jedoch zwingt sie uns zunächst noch tiefer in unser Unbehagen, unsere Sorgen und Ängste hinein. Achtsamkeit fordert uns auf, das Boot unserer Aufmerksamkeit direkt in den Sturm zu lenken. Wenn wir dann den Muskel unseres Widerstands entspannen und uns dem gegenüber öffnen, was wahr, was hier und jetzt ist, dann eröffnet sich eine völlig neue Art des Lebens und Lehrens.

Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, dann geht es nicht darum, etwas nachzubeten, was andere vor uns herausgefunden haben, sondern darum, Bedingungen zu schaffen, unter denen wir ganz bewusst unsere eigenen Erfahrungen in Herz, Körper und Geist beobachten können. Achtsamkeit zu definieren, ist in etwa so, wie einem Kind zu erläutern, was Spaß bedeutet. Es ist unvergleichlich einfacher, mit ihm ein Spiel zu spielen, und ihm dann – wenn es vergnügt herumtanzt – zu sagen: „Das nennt man Spaß haben.“ Anstatt Ihnen also zu erklären, was Achtsamkeit ist, werde ich ihnen einige Fragen stellen.

Erinnern Sie sich...

- wie es sich anfühlt, vollkommen in einer Tätigkeit aufzugehen, so dass all Ihre Gedanken in den Hintergrund treten – vielleicht während Sie Sport betreiben, Musik machen oder einer anderen kreativen Tätigkeit nachgehen?
- an eine gefährliche Situation, in der Ihre Sinne geschärft und Ihre Aufmerksamkeit wie ein Laser fokussiert war?
- wie der Blick in die Augen eines Babys, Sie völlig sprachlos vor Liebe und Staunen zurückgelassen hat?
- so tief in eine Geschichte eingetaucht zu sein, dass die Erfolge, das Elend und die Freude eines vollkommen Fremden Ihnen vorkamen wie Ihre eigenen?

In solchen Momenten ist unsere Aufmerksamkeit tief im gegenwärtigen Augenblick verankert, ohne dass unser Geist sich in Vergleichen und Bewertungen verliert. Diese Momente geschärften Gewahrseins entstehen oft spontan, doch wir praktizieren Achtsamkeit, damit wir sie nicht bloß in Ausnahmesituation, sondern auch in unseren alltäglichen Momenten genießen können. Wenn Sie gehen und die Berührung Ihrer Füße auf dem Boden und das Einströmen der audiovisuellen Reize bewusst wahrnehmen, dann gehen Sie achtsam. Wenn Sie autofahren und sich der vorbeiflitzenden Straßenschilder und des Gefühls des Lenkrads in Ihrer Hand bewusst sind, dann fahren Sie achtsam Auto. Das mag einfach klingen, doch überlegen Sie einmal, wie oft Sie schon Ihren Wagen quer durch die Stadt gelenkt haben und die ganze Fahrt über in irgendwelche Gedanken vertieft waren. Achtsam zu sein, könnte Ihnen das Leben

retten.

Achtsamkeit ist nicht irgendeine neumodische Erfindung. Es ist nicht nötig, dass Sie diese Achtsamkeit für sich und Ihre Schüler neu entwickeln; wir werden mit ihr geboren. Ja, in gewisser Weise sind Kinder wesentlich achtsamer als Erwachsene. Ein Kind, das mit großen staunenden Augen ein Blatt betrachtet, ist ein großartiges Beispiel für Achtsamkeit. Wenn Babys beginnen, die Welt zu erkunden, dann ist alles neu und wundersam. Natürlich ist 20, 30 oder 40 Jahre später immer noch alles wundersam, doch mit dem Erwachsenwerden hat unser Geist scheinbar gelernt, die wundersamen Dinge banal zu finden. Die Neuropsychologie zeigt, dass das Gehirn eines Säuglings doppelt so aktiv und anpassungsfähig ist, wie das Gehirn eines 18-jährigen. So wie ein Kind beim Guckguck-Spielen denkt, dass die Welt hinter seinen Händen verschwindet, erliegen Erwachsene dem Irrglauben, dass die große weite Welt verschwunden ist, obwohl sie eigentlich nur ihr Gewahrsein eingeschränkt haben. Wir schaffen es tatsächlich in einem Flugzeug zu sitzen, das über schneebedeckte Berggipfel fliegt und – nur gelegentlich von unserem Sudoku-Rätsel aufblickend – uns zu langweilen. Nur allzu leicht verbringen wir unsere Zeit damit, Zukunftspläne zu schmieden, uns Sorgen zu machen oder an irgendwelchen elektronischen Geräten herumzuhantieren, während die Schönheit des Lebens an uns vorüberzieht.

Es ist nie zu spät, dem Geheimnis und dem Rausch unseres Daseins zu verfallen. Achtsamkeit lädt uns ein, zur Kostbarkeit des jetzigen Augenblicks zurückzukehren. Kinder sind im gegenwärtigen Augenblick versunken und mein Anliegen ist es in erster Linie, das helle Gewahrsein, das ja bereits da ist, nicht kaputt zu machen. Zu Beginn sage ich meinen Schülern, dass wir „Achtsamkeit spielen“ werden. Es gibt keine Hausaufgaben, keine Tests und man kann überhaupt gar nichts falsch machen. Denn im Laufe unseres Erwachsenwerdens wurde uns eingetrichtert, dass man alle Fragen richtig beantworten muss, um geliebt zu werden. Der achtsame Weg räumt mit einigen dieser alten Überzeugungen auf, damit wir glücklich sein können, so wie wir sind. Achtsamkeit führt uns Erwachsene zurück zur unmittelbaren Begegnung mit dem gegenwärtigen Augenblick, wie ein Niederknien, um dem Jetzt sein Jawort zu geben.

* Oprah Winfrey ist eine bekannte US-amerikanische Talkshow Moderatorin (Anm. d. Übers.).

Die achtsame Revolution des Erziehungssystems

Hinter den Gittern seiner Jugendstrafanstalt sitzt der 17-jährige Damon auf seinem Stockbett und spürt die sanfte Bewegung seines Atems. Als ein weiterer wütender Gedanke auftaucht, erinnert er sich an seine Achtsamkeitslektion und bemerkt die Spannung in seinem Körper. Er lächelt dem vorbeiziehenden Gedanken zu und spürt wie sein ganzer Körper sich entspannt. Er nimmt die Weite in seinem Inneren wahr und ein Gefühl von Freiheit, von dem er nicht sicher ist, ob er es je zuvor empfunden hat.

Am anderen Ende der Stadt geht Susan in die Friedensecke ihres Klassenzimmers. Sie spürt ein beklemmendes Gefühl in ihrem Hals und ihrem Herzen – dasselbe Gefühl, das sie jedes Mal beschleicht, wenn eine Klassenarbeit ansteht. Sie setzt sich auf ein gemütliches Kissen, schließt ihre Augen und stellt sich vor, wie sie fest umarmt wird. Ihre Anspannung löst sich und Wärme breitet sich in ihrem Körper aus.

Als Susans Lehrerin Nia auf dem Weg zu einem Treffen mit der Direktorin der Schule ist, erinnert sie sich an die vergangenen Meinungsverschiedenheiten über Disziplin und Bestrafung. Sie nützt ihren achtsamen Atem, um inmitten der wirbelnden Gedanken und Gefühle ruhig und zentriert zu bleiben. Zu ihrer großen Überraschung möchte die Direktorin diesmal einen Rat von ihr. Wie kommt es, dass Nias Klasse in letzter Zeit die besten Arbeiten geschrieben hat und trotz allem, als einzige, nicht gestresst scheint? „Ist es diese Achtsamkeits-Sache? Können Sie uns beibringen, wie man das macht?“

Während Sie diese Worte lesen, trainieren Schüler in Ruanda, Israel, Jamaika, Kanada und den gesamten USA ihren Achtsamkeitsmuskel, sie öffnen ihr Herz der Dankbarkeit und Versöhnung, sie lernen zu entspannen und sich selbst zu lieben. Währenddessen erhalten

Lehrer endlich die inneren Ressourcen, die sie so dringend benötigen, sie lernen Mitgefühl mit sich selbst zu haben, ihren Stress abzubauen und weitere unschätzbare Lektionen, die sie an ihre Schüler weitergeben können. Sie finden zu innerer Ruhe und mitfühlender Aufmerksamkeit, die das Unterrichten wieder zu der leidenschaftlichen Berufung werden lässt, die es ursprünglich war. Diese Bewegung nimmt im Herzen jedes einzelnen von uns ihren Ursprung und hat das Potential, die ganze Welt zu verändern.

Möchte nicht jeder von uns – Lehrer, Eltern und Kinder – lieber entspannt als gestresst sein, lieber glücklich als deprimiert, lieber aufmerksam als unaufmerksam? Möchten wir uns nicht alle körperlich, geistig und emotional ausgeglichen fühlen? Natürlich möchten wir das. Es fühlt sich einfach besser an.

Schüler werden tausende Male dazu angehalten, aufmerksam zu sein, aber man sagt ihnen nur sehr selten, wie man das macht. Wir sagen unseren Kindern immer wieder, sie sollen nett zueinander sein, ohne ihnen jemals die leicht verständlichen Übungen zu vermitteln, die Mitgefühl und Versöhnung fördern. Wir halten Schüler dazu an, nicht so impulsiv zu reagieren, wir stecken sie sogar in Jugendstrafanstalten – alles nur weil sie die Unruhe in ihrem eigenen Körper nicht regulieren können. Es gibt Mittel, um Impulskontrolle, Aufmerksamkeit und Mitgefühl zu entwickeln, nur werden sie jungen Menschen sehr selten vermittelt. Achtsamkeit hat sich seit Jahrtausenden als effektives Training für diese Qualitäten erwiesen und die Forschung scheint ihren großen gesundheitlichen Nutzen in zunehmendem Maße zu bestätigen.

Viele im Bildungsbereich tätige Menschen setzen nun auf Achtsamkeit als Gegenmittel zur wachsenden Dysregulation der Jugend in unserer Gesellschaft. Die Statistiken sind beunruhigend und bestätigen die Sorge von Lehrern und Eltern. Ernsthafte psychologische Störungen zeigen sich in immer größerer Anzahl in immer jüngeren Jahren. Das National Institute of Mental Health meldet: „Etwa einer von vier Jugendlichen in den USA erfüllt die Kriterien einer psychischen Störung mit schwerwiegender Beeinträchtigung im Laufe seines weiteren Lebens.“ (Merikangas, K. R. u. a., 2010) Das können wir an Gesundheitsindikatoren der unterschiedlichsten Bereiche beobachten: Fettleibigkeit, Autismus, Hyperaktivitätssyndrom, Angstzustände, Depressionen, Mobbing – sei es nun auf sozialer, psychologischer oder physischer Ebene, der Trend weist in eine beunruhigende Richtung.

Es ist sicher interessant, was Erziehungsexperten, Entwicklungspsychologen und Neurowissenschaftler dazu zu sagen haben, doch das Wichtigste ist wohl, dass wir unseren Kindern zuhören. Unsere Kinder sind das schwächste Glied in dieser Kette, sie sind die verletzlichsten Mitglieder unserer Gesellschaft, sie reagieren auf die Stressoren unserer Welt. Was in unserer Erwachsenenwelt unter den Teppich gekehrt wird, tritt in den Sandkastenspielen unserer Kinder wieder zu Tage. Wenn ich in meiner Praxis mit kleinen Kindern arbeite, dann fordere ich sie auf, in einem kleinen Sandkasten mit meiner