

Achtsamkeit in der Schule

Die Praxis der Achtsamkeit als Quelle der Kraft und Energie
für Lehrpersonen und Lernende

SZH Bern, 29.08.13

1. Einleitung

- Achtsamkeitsübung: Stille Minute
- Vielfältig sind die Anforderungen, die an uns gestellt sind. Der bewusste, achtsame Lebensvollzug ist dabei eine Quelle der Kraft und Energie für unseren Alltag.
- Wir können alles, was wir tun, in einer achtsamen Art und Weise tun.
- Es geht um einen neuen Umgang mit dem, was wir sowieso und immer schon tun und wahrnehmen.
- Die innere und äußere Haltung der Achtsamkeit berührt alle Bereiche unseres Lebens, nichts ist ausgenommen.
- Der achtsame Lebensvollzug kann unserem Leben so eine neue Tiefe und Qualität geben.
- Unsere Beziehung zu allem und allen kann sich dadurch ändern.
- Das WAS rückt in den Hintergrund und das WIE gewinnt an Bedeutung.
- Zitat Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit – Abwaschen, um abzuwaschen

Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d. h. man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt: Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. Ich bin völlig ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Gegenwart, meiner Gedanken und Handlungen bewusst. Ich kann so unmöglich unbewusst umhergeschleudert werden wie eine Flasche, die von den Wellen hin und her geworfen wird.

Es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Einmal, damit man hinterher sauberes Geschirr hat, und die zweite Art besteht darin, abzuwaschen, um abzuwaschen.

Wenn wir beim Abwasch nur an die Tasse Tee denken, die auf uns wartet, und uns beeilen, damit wir schnell fertig werden, so, als ob der Abwasch etwas Überflüssiges sei, dann „waschen wir nicht ab, um abzuwaschen“. Und mehr noch, wie leben nicht, wenn wir abwaschen. Wir sind in der Tat völlig unfähig, das Wunder des Lebens zu begreifen, wenn wir so am Spülbecken stehen.

(Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit, S. 11 f.)

2. Die Achtsamkeit der Lehrperson - Psychohygiene

- Zitat Halbfas: Die Stille bei den Schülern

Die Stille bei den Schülern beginnt mit der Stille des Lehrers.

(Lehrer einer Montessorischule in Hubertus Halbfas, Religionsunterricht in der Grundschule, Lehrerhandbuch 2, S. 83)

- Die Kultivierung der Achtsamkeit im Kontext von Schule und Unterricht bezieht sich nicht nur auf die Kinder.
- Die Person und Rolle der Lehrperson darf nicht ausgeklammert werden.
- Die Lehrperson hat sich nicht nur um die Kinder, sondern vor allem auch um sich selber zu kümmern!
- Zitat Thich Nhat Hanh: Innerer Friede

Wenn wir keinen inneren Frieden haben, wenn wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen, können wir unsere Kinder nicht wirklich gut erziehen. Wenn wir gut für unsere Kinder sorgen wollen, müssen wir gut für uns selber sorgen.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben, 06.11.)

- Hier ist die Reihenfolge wichtig.
- Das hat nichts mit Egoismus zu tun – es geht um ein gutes Leben (siehe Kongressthema)!
- Wie will eine Lehrperson die Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen, wenn er seine eigenen nicht kennt und wahrnimmt?
- Wie will eine Lehrperson die Kinder zu Ruhe und Stille anleiten, wenn er diese Qualitäten in seinem eigenen Lebensvollzug nicht kennt?
- Lehrpersonen sind gefährdet, sich voll für die ihnen anvertrauten Kinder und deren Bedürfnisse einzusetzen, sich selber und die eigenen Bedürfnisse dabei aber zu vergessen.
- Das kann langfristig zu massiven gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.
- Zitat Bernhard von Clairvaux: Gefahren der Überbeschäftigung

„Wenn du dein ganzes Leben und Erleben in das Tätigsein verlegst und für die Besinnung keinen Raum mehr lässt, soll ich dich da loben? Darin lob ich dich nicht. Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, lobe ich deine Menschenliebe, aber nur wenn sie umfassend ist. Wie aber kann sie umfassend sein, wenn du selbst ausgeschlossen bist? Wenn also alle Menschen dich beanspruchen, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Alle schöpfen aus dir, wie aus einem öffentlichen Brunnen. Nur du selbst willst abseits stehen und Durst leiden?

Wie lange noch schenkst du allen andern deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selbst? Bist du dir selbst ein Fremder? Bist du nicht jedem fremd, wenn du dir selber fremd bist? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, zu wem kann der gut sein?

Denk also daran: Gönn dich dir selbst! Ich sage nicht, tu das dauernd, tu das oft. Aber ich sage, tu das immer wieder einmal. Wie du dir für alle andern Zeit nimmst, so nimm sie auch für dich selbst, allenfalls nach den andern ...

Verlass dich nicht zu sehr auf deine derzeitige innere Verfassung! Nichts ist der Seele so tief verwurzelt, dass es durch Vernachlässigung und den Lauf der Zeit nicht verloren gehen könnte ...

Wo bist du jemals frei, wo ungestört, wo gehörst du dir selbst? Überall Lärm und Unruhe, überall drückt dich das Joch deiner Knechtschaft!“

(Bernhard v. Clairvaux an seinen Schüler, den neu gewählten Papst Eugen den III. anno 1145)

- Alle werden die Erfahrung kennen, dass es in der Schule ganz anders läuft, wenn wir gut drauf sind, erholt, in uns zentriert.

- Es ist entsprechendes Bewusst-Sein gefordert.
- Einfache, wiederholbare Rituale im Alltag helfen, mehr bei sich und bei der Sache zu sein.
- Zitat Gamma: **Übungen zur Entschleunigung**

Die folgenden kurzen und einfachen Übungen helfen, den hektischen Alltag zu entschleunigen. Obwohl sie nicht viel Zeit brauchen, haben die Übungen eine große Wirkung, wenn sie zum täglichen Programm gehören.

Drei Stops mit fünf Atemzügen

Erlauben Sie sich im Tagesablauf dreimal kurz innezuhalten und ganz bewusst fünf Atemzüge zu zählen. Danach fahren Sie mit Ihrer Beschäftigung fort.

Selbst-Entschleunigung

Entschleunigen Sie Ihren Bewegungsrhythmus einmal pro Tag bewusst. Gehen Sie den Gang, die Treppe bewusst langsamer als üblich hinauf oder hinunter.

Innerer Empfang

Stellen Sie Ihre Wahrnehmung, Ihre inneren Antennen, bewusst auf achtsamen Empfang. Lassen Sie für diese kurze Zeit alle Versuche los, die Dinge ordnen zu wollen. Vertrauen Sie darauf, dass die Ordnung sich von innen her zeigt und Sie wissen, was als Nächstes zu tun ist.

(Anna Gamma, *Ruhig im Sturm*, S. 95)

- Zitat Feigenwinter: **Immer schneller – und trotzdem keine Zeit**

Ich verschlinge mein Essen, überfliege meine Arbeit, kann nur wenige Minuten bleiben und nur einen Augenblick zuhören. Ich eile zur nächsten Besprechung, fordere Knappheit und Kürze, verabschiede mich schnell, eile nach Hause, erledige einige Telefonate, plane, während ich zuhöre, und verliere mich selbst. Was mache ich nun mit der gewonnenen Zeit?

Wir können uns entscheiden, diesen Tag so leben, dass er uns entspricht, dass er ein guter Tag wird, dass wir uns an ihm freuen, dass sich andere an ihm freuen, dass er eine Perle wird in der Reihe der Tage, die uns geschenkt sind.

(Max Feigenwinter, *Lass dir Zeit!*, S. 6 f.)

- Zitat Saint-Exupéry: **Durststillende Pillen**

„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz. „Guten Tag“, sagte der Händler. Er handelte mit höchst wirksamen durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr, zu trinken. „Warum verkaufst du das?“, fragte der kleine Prinz. „Das ist eine große Zeitersparnis“, sagte der Händler. „Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man erspart dreiundfünfzig Minuten in der Woche.“ „Und was macht man mit diesen dreiundfünfzig Minuten?“ „Man macht damit, was man will ...“ „Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte“, sagte der kleine Prinz, „würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen ...“

(Antoine de Saint-Exupéry: *Der kleine Prinz*, Kapitel XXIII, S. 74)

- Zitat Kumaar: **Das Konzept der therapeutisch wirksamen Dosis**

Es genügt nicht zu sagen, man praktiziere Achtsamkeit, und sie nur dann zu praktizieren, wenn man gerade Lust dazu hat. Es genügt nicht, zu sagen, man ernähre sich gesund, weil man in der letzten Woche einmal etwas Gesundes gegessen hat – oder zu sagen, man treibe Sport, bloß weil man einmal im Monat einen Spaziergang macht – ohne mehr dafür zu tun. Der achtsame Weg fordert uns auf, diese Tätigkeiten in einer therapeutisch wirksamen Dosis auszuüben: So wie eine vom Arzt verschriebene

Medizin wirken diese Fertigkeiten nur, wenn man sie zu den richtigen Zeiten und in der richtigen Menge anwendet.

(Sameet Kumar, Der achtsame Weg durch Sorge und Grübelei, S. 9 f.)

- Wichtig ist, bei der Kultivierung der Achtsamkeit im eigenen Leben keinen Stress aufkommen zu lassen.
- Es soll nicht neuerlich Stress entstehen im Versuch, den Stress – durch die Praxis der Achtsamkeit – bewältigen zu wollen.
- Das ist nicht Sinn der Sache und entspringt eher dem Leistungsdenken des westlich orientierten Menschen.
- Wir können mit uns selber geduldig sein wie mit einem jungen Hund, der aufs Wort folgt ...
- Das Einüben von Achtsamkeit bedarf eines langen Atems – Übung macht die Meisterin.
- Zitat Franz von Sales: Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit

Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Stillwerden,
außer wenn du viel zu tun hast, dann nimm dir eine Stunde Zeit!

(Franz von Sales – vor gut 500 Jahren – in: Pierre Stutz, Alltagsrituale, S. 47)

- Zitat Simma: Fragen zur Reflexion

Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Wie kann ich mich regelmäßig erholen?

Wie kann ich mich am besten entspannen?

Welche Pausen(rituale) gönne ich mir in meinem Alltag?

Welches sind die Quellen, aus denen ich schöpfe?

Wie fülle ich meinen Akku wieder auf?

Welche Schleusen pflege ich zwischen Beanspruchungen?

3. Impulse zur Achtsamkeit in der Schule

- Zitat Tausch: Meditation

Meditation, Atemübungen, Vorstellungsübungen im entspannten Zustand können die seelische Gesundheit erheblich fördern. Sie fördern die innere Ruhe und Entspannung, lassen uns die Bedeutung von Ereignissen besser für uns selbst sehen. Und wenn wir als Lehrer einmal am Tag oder auch in fast jeder Unterrichtsstunde eine bis fünf Minuten lang derartige Übungen im Klassenraum mit unseren Schülern gemeinsam machen, so fördern wir die seelische Gesundheit von uns und unseren Schülern. Wir ermöglichen es den Schülern, mehr in sich selbst zentriert zu sein. Und falls die Zeit zu knapp sein sollte: Auch nur eine Minute lang das Bewusstsein auf die eigene Atmung zu zentrieren ist hilfreich. Diese Übungen sind nicht Selbstzweck. Sie können wesentlich dazu beitragen, dass wir meditativer in unserem Alltag leben, mit einem größeren Bewusstsein für das, was wir in jedem Moment fühlen und tun. Die Auswirkungen für das seelische und soziale Klima in einer Schule würden enorm sein, wenn Lehrer in ihren Klassen kurze Zeit diese Übungen machten und selbst mehr meditativ leben würden.

(Reinhard Tausch)

- Zitat Halbfas: Die Übung des Selbstverständlichen

Kannst du richtig atmen? Kannst du stehen, ohne zu ermüden? Kannst du ruhig sitzen? Kannst du still sein? Kannst du es bei dir selbst aushalten?

Du meinst, dies alles sei selbstverständlich? Das Selbstverständliche ist das Schwerste. Man muss das Selbstverständliche üben. Nicht einmal, nicht manchmal, sondern regelmäßig.

Alles hängt mit allem zusammen. Wenn du richtig atmest, bist du ruhig, dann kannst du die Stille in dir bewahren, dann hältst du es bei dir selber aus.

Versuch das Atmen zu üben. Übe auch zu stehen. Aufrecht und frei zu stehen, gelingt nicht ohne Übung. Kannst du es, ohne zu ermüden? Auch das freie Gehen will geübt sein und natürlich das Sitzen. Wie sitzt du auf dem Boden, wie auf einem Stuhl?

Atmen, Stehen, Gehen, Sitzen, Stillewerden sind Wege zur Mitte überall auf Erden.

(Hubertus Halbfas, Religionsbuch für das 4. Schuljahr, S. 61)

- Auch hier gilt wiederum der Grundsatz: Übung macht die Meisterin!
- Achtsamkeitsübung: Eine Handvoll Dankbarkeit

Vorbereitung:

Die Kinder sitzen an ihren Plätzen an den Tischen oder im Kreis, sie können sich aber grundsätzlich an jedem Ort innerhalb oder außerhalb des Schulhauses befinden. Voraussetzung ist lediglich, dass sie für die kurze Zeit der Übung stabil und ruhig sitzen bzw. stehen können.

Durchführung:

Die Kinder und auch der Lehrer halten für ein paar Augenblicke inne, um sich in einer wachen und aufmerksamen Haltung der Dankbarkeit für eine Handvoll – also fünf, wie die Anzahl der Finger einer Hand – Sachen bewusst zu werden, für die sie danken wollen.

Dabei soll das Augenmerk primär auf das scheinbar so Selbstverständliche gerichtet werden, das mit den Sinnen unmittelbar wahrgenommen werden kann. Das können Wahrnehmungen der Umwelt sein, die wir sehen (z.B. den blauen Himmel), hören (z.B. das Zwitschern der Vögel) oder riechen (z.B. der Duft frischen Brotes) können. Auch die Wahrnehmung bestimmter Körperempfindungen kann in den Fokus der Aufmerksamkeit gerichtet werden, z.B. das Spüren des Kontakts der Fußsohlen zum Boden, die Wärme und das Material der Kleidung, die den Körper berührt usw. Die bewusste Haltung der Dankbarkeit kann ebenso Ereignisse betreffen, für die wir dankbar sind, z.B. die Tatsache, dass uns

jemand geholfen hat oder eine von Vorfreude geprägte bevorstehende Begegnung mit einem netten Menschen. Innert kürzester Zeit wird das Bewusstsein für Momente der Dankbarkeit zunehmen.

Hinweis:

Diese Übung der Achtsamkeit entfaltet ihre Wirkung am besten und nachhaltigsten, wenn sie regelmäßig wiederholt wird. In einer Welt, in der viel von Mangel die Rede ist und oft der defizitorientierte Blick dominiert, ist das bewusste Einüben der Haltung der Dankbarkeit eine große Quelle für Kraft und Energie und bringt uns automatisch in eine positive Haltung.

- **Zitat Simma: Ganz da sein**

Ganz da sein,
ganz präsent sein,
hier und jetzt.

Ganz da sein in diesem einen Augenblick – jetzt.

Ganz da sein in diesem einen Atemzug – jetzt.

Ganz da sein in diesem einen Schritt – jetzt.

Ganz da sein in dieser einen Tat – jetzt.

Das Leben ist im Augenblick – jetzt.

Jetzt ganz da sein,

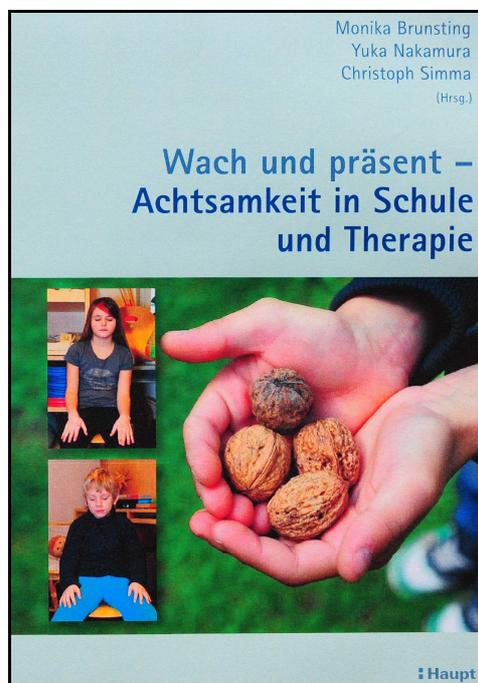
einfach sein.

Jetzt.

- Worauf warten wir noch? Packen wir's an und beginnen wir mit der Übung der Achtsamkeit – für uns selber und mit den Kindern!

4. Schlussbemerkung

- Detailliertere Überlegungen von mir zur Achtsamkeit der Lehrperson und zum Üben von Achtsamkeit mit Kindern in der Grundschule finden sich in unserem aktuellen Buch:



- Auf meiner Website www.christophsimma.at finden Sie weitere Informationen zu meiner Person, meinen Kursangeboten, Zitate, Literaturhinweise usw.