

ACHTSAM sein Teil 1



Einfach mal im Hier und Jetzt: Achtsamkeitsübungen können Stress und Anspannung reduzieren und die Konzentration fördern. Funktioniert das auch in der Schule? YENZ-Autorin Livia Kniep hat mit Catharina Arbeiter gesprochen. Sie ist zertifizierte Kinder- und Teenyogalehrerin und Entspannungstrainerin und unterrichtet am Vaihinger Stromberg-Gymnasium Biologie und Englisch. Das Thema Achtsamkeit lässt sie in ihren Unterricht einfließen. Wie das ankommt, ist ebenfalls Bestandteil dieser Seite.

Unterrichtsbeginn, 8. Stunde: Die Schulglocke läutet und alle Schüler begeben sich auf ihre Plätze. Unterrichtsmaterial wird ausgebreitet. Die Köpfe der Schülerinnen und Schüler sind noch voll mit Gedanken – an die Gespräche aus den Pausen, an die sieben Stunden vorher, an dies und das. Vermutlich ist kaum jemand schon wirklich aufnahmebereit. Die ersten Minuten gehen also erstmal durch das eine Ohr rein und durch das andere raus. Es wird geredet, gelacht, gestritten, Sachen fliegen durch die Gegend, und alles in allem wird der Unterricht gestört. Dem Lehrer läuft die Zeit davon, er möchte seinen Stoff durchbekommen. Aber wie schafft man es, quasi auf Knopfdruck die Konzentration anzuknippen?

Kurz gesagt geht es beim Thema Achtsamkeit also zunächst darum, einmal mental ganz im Hier und Jetzt zu sein, nicht an Künftiges und nicht an Vergangenes zu denken. „Achtsamkeit im Unterricht“ soll uns Schüler und Schülerinnen jedoch auch zu einem emphatischen Umgang miteinander, in der Gesellschaft, aber auch mit uns selbst verhelfen. Die dänische Familientherapeutin und Psychologin Helle Jensen setzt an einer Berliner Schule das Konzept „Empathie macht Schule“ um. Dabei geht es auch um den Aufbau einer guten Beziehung zwischen Schülern und Lehrkräften.

Seit diesem Schuljahr wird die Achtsamkeits-Methode am Vaihinger Stromberggymnasium vereinzelt in den Unterricht integriert. Der Begriff allein ist erstmal wenig greifbar. Konkret angewandt heißt das (zumindest im Stromberg Gymnasium), dass sich die Klasse am Anfang der Stunde mit kleinen Entspannungsübungen, tiefgehenden Fragen wie „Was macht mich glücklich?“ oder persönlichen Zielen für die Zukunft beschäftigt.

Was meinen die Schüler dazu?

Als ich am Anfang des Jahres erklärt bekommen habe, was bei uns im Biologie-Unterricht nun Routine sein soll, musste ich zugegebenermaßen erstmal seufzen. Mir ging es wie vielen anderen: Ich habe mich zuerst gefragt, wie viel Unterrichtszeit dafür draufgeht und was das für unsere Nacharbeit Zuhause bedeuten soll. Die ersten Male war es für mich schwer, mich darauf einzulassen. Warum sollten mich die Ziele der anderen interessieren? Warum sollte ich meine Ziele mit anderen thematisieren?

Mit der Zeit habe ich dann aber realisiert, dass genau diese Einstellung das Problem ist. Ich denke, die Schule wird von den meisten viel zu wenig als das wahrgenommen, was sie eigentlich ist: der Ort, an dem wir den Großteil unserer Jugend verbringen! Unter der Woche sind wir hier fast mehr als zu Hause, Tag ein Tag aus umgeben von unseren Klassenkameraden. Um miteinander diese Zeit zu verbringen, ist es meiner Meinung nach sogar wichtig, sich mit den anderen auseinanderzusetzen. Es sollte mich interessieren, was die anderen glücklich macht und was ihre Ziele sind, im Bestfall kann ich sogar dazu beitragen. Mit jeder Achtsamkeitsübung ist mir das klarer geworden und auch meine Mitschüler haben sich immer mehr drauf eingelassen.

Die Entspannungsübungen, die am Anfang nur mit einem Augenrollen begonnen wurden, werden von uns nun sogar eingefordert. Ich merke, dass ich nicht nur einen achtsameren, mitfühlenderen Umgang mit den anderen habe, sondern, dass ich mich nach solchen Übungen tatsächlich viel besser konzentrieren kann. Dadurch habe ich auch viel weniger Sorge, dass Unterrichtszeit verloren geht. Die „verlorenen“ zehn Minuten werden locker reingeholt, weil man schneller und besser bei der Sache ist.

Auf der nächsten YENZ-Seite gibt es zehn nützliche Achtsamkeitsübungen, die jeder anwenden kann. In der Schule und an jedem anderen Ort.

Die Lehrerperspektive:

Unsere Biologie- und Englischlehrerin Catharina Arbeiter ist gleichzeitig zertifizierte Kinder- und Teenyogalehrerin, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Achtsamkeit im Unterricht bedeutet für sie zuallererst die Achtsamkeit mit sich selbst. Also der Umgang mit dem eigenen Körper und den eigenen Emotionen. Wie fühle ich mich? Was macht mich glücklich? „Diese Fragen sind auch wichtig für das spätere Leben“, sagt sie, „wenn ich in mir selber gefestigt bin, weiß, was meine Ziele sind und was mich glücklich macht, kann ich diese Ziele besser verfolgen.“ Für Chatarina Arbeiter ist das der Schlüssel für ein glücklicheres und erfolgreicher Leben. Achtsamkeit heißt für sie aber auch, achtsam mit dem Gegenüber umzugehen, nachsichtig mit anderen zu sein und sich in andere hineinzuversetzen.



Nur das Hier und Jetzt ist wichtig: Achtsamkeitsübungen vor Unterrichtsbeginn können Schülern und Lehrkräften gleichermaßen helfen, gelassener zu werden und sich besser konzentrieren zu können.



Catharina Arbeiter

„Ich finde es schön, wenn man eine Unterrichtsstunde mit einem Thema beginnt, was allübergreifend ist und man sich einfach mal auf sich konzentrieren kann“, findet die zertifizierte Yogalehrerin. Im Schulalltag sei alles durchgetaktet. Sich in dieser Hektik zu sammeln und kurz runterzukommen, bringe so viel für die Schüler, aber dann auch für den folgenden Unterricht. „Das bringt einen totalen Mehrwert. Die Schüler sind viel entspannter und konzentrierter.“

Das Feedback von den Schülern sei durchaus positiv, die Kollegen seien sehr interessiert. Viele haben sie direkt angesprochen und gefragt, wie sie Achtsamkeit in ihren Unterricht einfließen lassen können. „In meinen Augen ist es sehr wichtig, alle Klassenstufen einzubeziehen“, sagt die Lehrerin, „selbst wenn man mit den Älteren viel tiefergehende Themen besprechen kann – die Übungen bringen auch die Jüngeren weiter!“

Achtsamkeit für Lehrer:

Und schließlich bringt „Achtsamkeit“ auch für Schulleitung und Lehrkräfte einen Mehrwert. Denn je gelassener der Lehrer, umso besser der Unterricht. Dazu hat die Psychologin Helle Jensen Übungen entwickelt, die sie Lehrkräften und anderem pädagogischem Personal vor dem Unterrichtstag empfiehlt:

- In welcher Stimmung bist du, wenn du an die Begegnung mit den Kindern denkst? Registriere nur die Stimmung und akzeptiere sie so, wie sie ist.
- Achte dann auf deine Atmung. Spüre sie und konzentriere dich darauf. Um den Fokus auf die Atmung zu richten, kann es hilfreich sein, innerlich zu sich selbst zu sagen: Einatmen – Pause – ausatmen – Pause. Vielleicht reichen zehnmal bereits aus.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf die äußeren Punkte deines Körpers. Beginne damit, deine Füße zu spüren, bewege sie ruhig ein wenig und versuche, sie von innen zu spüren und herauszufinden, wie es ihnen geht.



69 ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

HELLE JENSEN
HELLWACH UND GANZ BEI SICH
ACHTSAMKEIT UND EMPATHIE IN DER SCHULE
VORWORT VON JESPER JUUL
Übungen in Zusammenarbeit mit
Karin Götzsche, Charlotte Weppenaar Pedersen & Anne Salebakke

BELTZ

Buchtipp: Helle Jensen „Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule“ (Beltz Verlag)