

Lernst du nur, oder lebst du schon?

Achtsamkeit* | Wer im Moment anwesend ist, bekommt mehr mit – so einfach und doch so schwer. Wie Kinder durch Achtsamkeitsübungen in der Schule fürs Leben lernen

***** **Achtsam sein** heißt lernen, im Augenblick zu leben, im Moment präsent und aufmerksam zu sein. Es bedeutet auch, sich selbst zu beobachten, ohne die eigenen Gefühle und Gedanken zu bewerten. Regelmäßige Übungen helfen, einen bewussten Zugang zum eigenen Körper herzustellen. Es handelt sich dabei nicht um eine Therapie, sondern um eine Lebenshaltung.

Augen zu, aufrecht hinsetzen. Hände auf die Oberschenkel, Handflächen nach oben. „Stellt euch vor, ihr lächelt. Wer will, kann das Wort lächeln dazu aussprechen.“ Rektorin Monika Lepper gibt einer Klasse der Grundschule Am Harderberg im niedersächsischen Georgsmarienhütte Anweisungen zu einer Achtsamkeitsübung. Manchmal sagt sie ihnen auch, sie könnten das Wort in großen Buchstaben um sich herumstehen sehen.

Dann sollen die Kinder auf ihre Atmung achten und darauf, was mit ihrem Körper passiert, wie sie sich spüren. Circa drei Minuten lang. Im Hintergrund läuft sanfte Musik. „Irgendwie weit“ fühlen sich die Kleinen „und gut“. Es ist einen Moment lang ruhiger in der Klasse, entspannt. Ideal, um einen Test zu schreiben. „Wenn ein Kind wirklich lächelnd in eine Klassenarbeit gehen kann, finde ich das toll“, sagt Lepper, die seit mehr als zehn Jahren mit Konzentrationsübungen im Unterricht arbeitet.

Achtsamkeit wirkt. Studien von Hirnforschern bestätigen, dass Lernen nur funktionieren kann, wenn sich Schüler wohlfühlen. Mit Angst und unter Stress kriegt niemand etwas mit. Kreative Problemlösungen komplexer Aufgaben sind dann ausgeschlossen. „Ich kann nicht Mathe machen, wenn die Kinder hibbelig sind“, erzählt Lepper. „Die Zeit, die ich für solche Übungen verwende, ist gut angelegt. Und außerdem hole ich sie danach zehnmal wieder rein.“ Weil die Schüler viel aufmerksamer mitarbeiten, besser aufnahmefähig sind,

„Ein paar würden es auch so schaffen“, weiß die erfahrene Lehrerin, „aber all die anderen würde ich sonst abhängen, weil sie sich nicht richtig konzentrieren können.“ Das ist nicht nur bei den Jüngsten so. Mathe- und Physik-

lehrer Horst Hofmann unterrichtet an der Peter-Ustinov-Gesamtschule in Monheim. Neben dem Lernstoff will er den Schülern auch beibringen, „wie sie ihr Aufgedrehtsein ändern, sich selbst besser managen können“. Denn wer unruhig auf dem Stuhl hin und her rutscht, an dem rauscht der Unterricht vorbei. „Wenn am Anfang einer Stunde richtig Chaos in der Bude ist, sage ich ‚Stopp!‘, und der Film wird angehalten“, erklärt Hofmann, der seit Jahren solche Übungen im Unterricht einsetzt: Das „Stopp“ schafft Aufmerksamkeit. Jeder bleibt genau so stehen, wie er gerade ist, friert die Bewegung ein, hält sie für zehn bis 15 Sekunden. Wer sein Verhalten steuern kann, lernt auch erfolgreicher.

„Je älter die Kinder werden, umso weniger spielt der Körper in der Schule eine Rolle“, sagt Vera Kaltwasser, die an der Frankfurter Elisabethenschule unterrichtet und Lehrer in der Achtsamkeitspraxis fortbildet. Der Körper stört oft, zappelt, wird aber nur im Sportunterricht miteinbezogen. „Bildung braucht den Körper. Die Schüler sollen ihren Lernprozess bestimmen. Das können sie nur, wenn sie außer Fachwissen auch lernen, ihre Impulse und Emotionen zu steuern“, erklärt Kaltwasser. Im Biologieunterricht rattern die Schüler zwar runter, was bei Stress im Körper los ist. Dieses Wissen wird aber oft nicht auf die eigene Person bezogen. Keiner fragt: Was versetzt eigentlich mich in Stress?

Wahrnehmen, was im Moment ist, das ist das Hauptanliegen der Achtsamkeitspraxis. Es geht nicht darum, etwas verändern zu wollen, sondern sich überhaupt erst einmal bewusst darüber zu werden, wie sich die eigene Situation im Augenblick anfühlt. Das gilt gleichermaßen für positive wie negative Emotionen. Was bringt es einem Schüler, wenn er sich bewusst