

Chancen von Achtsamkeitspraxis in Schule!?

Sowohl für Lehrende als auch SchülerInnen gibt es spezifische Belastungen, die sich z.T. aus den aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen ergeben, aber auch grundsätzlicher Natur sind. Allgemein lassen sich z.B. die Reizüberflutung durch Medien oder Ablenkung durch Sozialkontakte nennen. Grundsätzlich gilt, dass wir mit einer Flut von Gedanken leben, die unser Gehirn permanent produziert. Ein normaler Vorgang! Aber es braucht gleichzeitig die Fähigkeit, davon Distanz zu nehmen, um sich nicht in Gedanken spiralen zu verlieren oder in ihnen wie gefangen zu sein. Konkret für SchülerInnen lässt sich die hohe Belastung an Unterrichtsstunden nennen, noch verschärft durch das Konzept G8 und dessen völlig unzureichende Umsetzung bezogen auf Gestaltung von Schule in einem ganzheitlich-gesunden Rahmen. Aus den Belastungen können sich dann z.B. eine Verminderung der Konzentrationsfähigkeit ergeben oder auch das Phänomen, sich sehr oft in einem Verhaltensmodus des „Auto-Piloten“ zu befinden. Letzteres wäre das Gegenteil bewusster Handlung und führt leicht zu einem – ganz grundsätzlichen - Gefühl der Fremdbestimmung.

Wenn LehrerInnen selbst sich auf den Weg machen, Achtsamkeit als wichtige Säule für die Lebensgestaltung zu entwickeln, dann hat das oft direkte Auswirkungen auf die Wahrnehmung der schulischen Wirklichkeit. Bisher hingeworfene Aspekte des unterrichtlichen und schulischen Alltags können dadurch zum einen als nicht mehr weiter tragbar erscheinen, weil sie mit Grundsätzen der Achtsamkeit kollidieren, zum anderen aber auch, und dies ist besonders bedeutsam, als neu veränderbar wahrgenommen werden. Eine Möglichkeit zur Veränderung kann dann die Einführung von Achtsamkeitseinheiten für die SchülerInnen im eigenen Unterricht sein.

Voraussetzungen für die Implementierung von Achtsamkeit am Oberstufen-Kolleg

1. Notwendigkeit der Erfahrung der Lehrenden in einer auf Achtsamkeitsmethoden beruhenden Meditationspraxis:
 - nur authentische Meditationspraxis der Lehrenden wird von SchülerInnen angenommen
2. Geduld - langer Atem:
 - Achtsamkeit geschulte Lehrerschaft baut sich nur langsam auf
 - Beispiel am Oberstufen-Kolleg: Beginn 2012 mit 6 Lehrenden → aktueller Stand 2016 mit 25 Lehrenden
3. Unterstützung durch die Kollegleitung
4. Angebote für Lehrende:
 - TAA – Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (nach der Methode des Giessener Forums): 10 Treffen à 45 Minuten
 - MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction (Stressreduktion durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn): 8 Treffen (à 2,5 Stunden) plus „Tag der Achtsamkeit“ (5 Stunden)
 - regelmäßige Meditationstreffen zur Verstärkung der Praxis
 - Meditationsangebote bei Konferenztagen



Kontakt:

Oberstufenkolleg Bielefeld: <https://www.uni-bielefeld.de/OSK/>

Dahl, Anne: adah13@gmail.com
 Eckhardt, Manuela: manuela.eckhardt@uni-bielefeld.de
 Rengstorf, Felix: felix.rengstorf@uni-bielefeld.de

Widerstände und deren mögliche Wahrnehmungen durch Lehrende:

Beispiel aus einem Kurs: Bei der Durchführung der Achtsamkeitsübungen ergab sich v.a. am Anfang durch Störungen, z.B. lautes Bewegen, leise Äußerungen oder Lachen, der Eindruck, der sich auch – zwar deutlich abgeschwächt – im Laufe der Zeit fortsetzte, dass in diesem Kurs diese Maßnahme eher auf Widerstände stößt. Aber ganz anders in den schriftlichen anonymen Befragungen: Hier zeigte sich eine deutliche positive Resonanz. Dies ist ein ganz wichtiger Hinweis, wie Einzelstörungen, v.a. wiederkehrende Störungen immer gleicher Kursteilnehmer, dazu führen können, dass der Gesamteindruck ohne schriftliche Evaluation täuschen kann!

Integration von Achtsamkeitseinheiten in der Sekundarstufe II

Praxisbeispiele am Oberstufen-Kolleg Bielefeld

Achtsame Unterrichtseinsteige im Alltag – ein Gewinn für Lehrende und KollegiatInnen?

„Also, wie immer, bevor wir mit der fachlichen Arbeit beginnen...“

In der konkreten Praxis, die hier evaluiert wurde, stand am Anfang eine informierende Einführungsitzung zu Achtsamkeit (siehe unten). Diese wurde erst nach ein paar Wochen des Kennenlernens angesetzt. Der Lehrende hat dann in der Folgezeit bis auf wenige Ausnahmen jede Unterrichtsstunde mit einer kleinen Übung begonnen. Wichtig dabei, jedes Mal neu wird eine Einladung zum Mitmachen ausgesprochen, es gibt keine Pflicht. Allerdings gilt die Regel, dass jeder die Zeit nutzt, um sich in Ruhe auf die kommende Kurssitzung einzustellen. Die Dauer beträgt in der Regel wenige Minuten. Auch die Übungen sind unterschiedlich, von einer achtsamen Yogaübung im Stehen, über Atemwahrnehmung im Sitzen hin zu einer Klopfübung von Armen und Beinen. Die Intention ist immer, sich selbst und seinen Körper bewusst wahrzunehmen und sich von Vorangegangenen oder noch Kommendem zu lösen, also präsent im gegenwärtigen Augenblick zu sein.



Einführung von Achtsamkeitsübungen in Kursen – ein Beispiel

Um Transparenz zu schaffen, mit welchen Zielen und aus welchen Hintergründen die Achtsamkeitsübungen eingeführt werden, stand am Anfang eine Informationseinheit. Diese umfasste ca. 60 Minuten mit folgendem Ablauf:

Blitzlicht zu eigenen Erfahrungen

Film zur aktuellen Diskussion um Achtsamkeitsübungen

11.08.2015 | Planet Wissen: Mensch, entspann Dich! Wie Meditation das Gehirn umbaut | SWR, (Dr. Britta Hölzel)
 Es wurde der Filmausschnitt (ab Min24) gezeigt, in dem Vera Kallwässer etwas zur Bedeutung von Achtsamkeitsübungen für SchülerInnen erklärt und als zweites (ab Min31) eine animierte Erklärung zum Begriff Achtsamkeit und zum Unterschied von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.

Diskussion zum Film

In der Besprechung spielten zwei Aspekte eine Rolle. Zum einen ging es um konkrete inhaltliche Verständnisfragen, zum anderen um die Erwartungen an solche Unterrichtsanfänge.

Beispiele für Beteiligung:



„Ja, weil es hilft, die Konzentration auf den Unterricht zu lenken und andere Dinge, die im Moment im Kopf umherschweben, abzuschalten.“
 „Ja, man kommt vor dem Unterricht nochmal zur Ruhe.“

Beispiele für keine Beteiligung:



„Nein, sie passen meiner Meinung nach nicht in die Schule, da es das falsche Umfeld ist.“
 „Nein, die Übungen bringen einem Kurs voller Schüler nichts, da die Achtsamkeit zu schnell verloren geht.“

„... und was bringt uns das?“ - Forschung- und Entwicklung

Speziell für die Sekundarstufe II soll am Beispiel des Oberstufen-Kollegs Bielefeld der Prozess der Integration von Achtsamkeitskursen für die Lehrenden und von Achtsamkeitseinheiten in den Unterricht für die KollegiatInnen thematisiert werden. Das Oberstufen-Kolleg ist eine Versuchsschule des Landes Nordrhein-Westfalen, in der im Rahmen von Forschungs- und Entwicklungsprojekten Lehrende und Wissenschaftler des Oberstufen-Kollegs Bielefeld und der Universität Bielefeld zusammenarbeiten.

Unser Projekt „Gesundheit am Oberstufen-Kolleg: Achtsamkeitstraining - Achtsamkeit als Beitrag zur Stressbewältigungskompetenz von Lehrenden und KollegiatInnen am Oberstufen-Kolleg“ hat zum Ziel, einerseits Lehrende mit Achtsamkeitsmethoden zur Stressbewältigung vertraut zu machen, um sie andererseits aber auch zu motivieren und zu befähigen, diese Kompetenz an KollegiatInnen weiterzugeben.

Eine Reihe von Lehrenden setzt mittlerweile Achtsamkeitsbausteine in ihrem Unterricht ein.

Fragebogen in einer Lerngruppe (14 TN)

Exemplarisches Beispiel:

Achtsamkeitsübungen zu Beginn von Unterrichtsstunden im SJ-Kurs Geschichte - Erste Befragung -

1. Beteiligst du dich an der Achtsamkeitsübung?
 Ja: Nein:
 Warum?
weil es oft hilft die Konzentration auf den Unterricht zu lenken und andere Dinge die im Moment im Kopf umherschweben zu abschalten.
2. Wenn du die Wahl hättest: Wünschst du dir, dass diese Übungen fortgeführt würden?
 Ja: Nein:
3. Ändert sich deine Befindlichkeit am Kursbeginn durch die Achtsamkeitsübung / Meditation?
 Ja: Nein:
 Kannst du Gründe nennen?
*- Abschnellen von anderen Gedanken
 - Konzentration auf den Unterricht.
 - Man bekommt eine innere Ruhe und Gelassenheit*
4. Hat sich etwas durch die Übungen im Kurs (Gruppe, Lehrer, Interaktion) verändert?
 Ja: Nein:
 Kannst du Veränderungen benennen?
*- Weniger Privatgespräche
 - viele neue, interessante Beiträge
 - Erregtere Diskussionen / Gespräche*
5. Hältst du manchmal im Alltag achtsam inne, z.B. durch die Wahrnehmung deines Atmens?
 Ja: Nein:

Gruppenergebnis:

1. Ja: 9 Ab und zu: 1 Nein: 4
2. Ja: 10 Nein: 4
3. Ja: 10 1x teilweise Nein: 3

Kommentare:

Auch die nicht an der Achtsamkeitsübung teilnehmenden, wirken größtenteils aufmerksamer.
 Weniger Stress
 Am Kursbeginn ja, allerdings findet schnell nach der Übung eine Ablenkung durch das Zusammensein mit anderen Schülern statt. Ich bin generell ruhiger und konzentrierter. Man bekommt eine innere Ruhe und Gelassenheit. Ich versuche aufmerksamer zu sein und bekomme deutlich mehr mit.

4. Ja: 8 1x teilweise Nein: 4 (1x keine Antwort)

Kommentare:

Ich schaffe es, länger aufmerksam zuzuhören und schweife nicht sofort wieder ab.
 Weniger Privatgespräche, viele neue, gute und individuelle Beiträge
 ... und die Aufmerksamkeit schnell vergeht, spüre ich keine Veränderung
 Klarer Unterrichtsanfang
 Am Anfang sind alle konzentrierter als sonst
 Nach spätestens 5min ist die Achtsamkeit eh verfliegen

Fazit:

Insgesamt lässt sich feststellen, dass – auch im quantitativen Bild in einer Vielzahl von Lerngruppen - eine deutliche Mehrheit der Kursteilnehmer von den Achtsamkeits-Übungen profitiert und sie wertschätzt.