

Zur Implementation von Achtsamkeit

Theoretische Überlegungen zum Einsatz in der Volksschule

Michael Nader¹, Susanne Schirgi²

DOI: <https://doi.org/10.53349/resource.2024.i3.a1296>

Zusammenfassung

In den vergangenen Jahren haben Theorien zur Achtsamkeit Einzug in das Schulsystem bzw. in die schulpädagogische Praxis gefunden. Da Bildung für nachhaltige Entwicklung als Forschungsfokus der KPH Wien/Krems unter anderem den reflektierten Umgang mit persönlichen Ressourcen einschließt, wurde ein mehrjähriges Projekt (Schirgi & Nader, 2022) gestartet, wie Achtsamkeit in den volksschulischen Unterricht und die hochschulische Lehre integriert werden könnte. Im ersten Untersuchungsjahr wurden Primarstufenstudierende zur Achtsamkeit in persönlicher und beruflicher Hinsicht befragt. Es zeigte sich, dass sie an diesem Konzept in hohem Maße interessiert sind und ihm auch hohe praktische Relevanz zuschreiben. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Lehrperson und ihr Zugang zur Achtsamkeit, da ein achtsames Bewusstsein eine Grundvoraussetzung für eine gelingende Achtsamkeitspraxis mit Kindern darstellt. In diesem Text werden nun theoretische Überlegungen angestellt, welche Voraussetzungen für eine gelingende Achtsamkeitspraxis relevant sind und wie Achtsamkeitsübungen für die Volksschule gestaltet sein könnten, um im Unterricht eingesetzt werden zu können.

Stichwörter: Achtsamkeit, Primarstufendidaktik, Volksschule

1 Achtsamkeit

1.1 Begriffsdefinition Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein ursprüngliches Potential, das jeder Mensch in sich trägt (in Form einer Veranlagung). Es wird dabei ein Fokus auf den gegenwärtigen Moment gelegt, mit einem

¹ Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems, Dr. Gschmeidlerstraße 28, 3500 Krems.
E-Mail: michael.nader@kphvie.ac.at

² Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems, Mayerweckstraße 1, 1210 Wien.
E-Mail: susanne.schirgi@kphvie.ac.at

akzeptierenden, sorgfältigen und wachen Unterscheidungsvermögen. Sie ermöglicht, das prä-sente Leben im Hier und Jetzt zu erleben, statt sich zum Beispiel gedanklich in der Vergangen-heit aufzuhalten (Jennings, 2017, S. 34). „Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz da zu sein, aufmerksam und mit offenem Herzen.“ (Rechtschaffen, 2018, S. 13). Aufgrund der Anforde-rungen des alltäglichen Lebens tritt diese achtsame Bewusstheit oftmals in den Hintergrund. Durch gezielte Übungen im Bereich der Körperwahrnehmung, der bewussten Lebensführung, im Alltag und mit Meditation kann sie jedoch wieder aktiviert werden. Kabat-Zinn (2011 zitiert nach Jennings, 2017, S. 34) definiert das Praktizieren von Achtsamkeit als eine Beobachtung des eigenen Lebens in Echtzeit auf eine nicht-wertende Weise. Sie kann auch als erfüllend erlebt werden, weil sie geistig und emotional offene Wahrnehmung auf die Umwelt fördert. Der Terminus „Achtsamkeit“ kann somit auch als Geisteszustand oder persönliche Charakter-eigenschaft verstanden werden (Jennings, 2017, S. 34).

1.2 Achtsamkeitspraxis

Die achtsame Bewusstheit kann auf verschiedene formelle und informelle Arten praktiziert werden. Ausgangspunkt für beide Zugänge sind meist drei fundamentale Prozesse: Eine Inten-tion festlegen, aufmerksam sein und die eigenen Einstellungen entsprechend anpassen (Shapino, Carlson & Astin, 2006, S. 376). Welchen individuellen Zweck jede Person für sich selbst festlegt, wenn sie sich für regelmäßige Achtsamkeitspraxis entscheidet, divergiert. Manche Personen wählen den klassischen buddhistischen Zugang zur Achtsamkeit, der eine ganze Lebenshaltung umfasst, andere bevorzugen einen eher funktionellen Zugang im Sinne der Steigerung des Wohlbefindens, der Konzentration, etc. (Valtl, 2021, S. 176 ff.). Die eigene Selbstfürsorge und eine positive Beziehung zu sich selbst wirkt sich im weiteren Sinne auch auf das Umfeld der Person positiv aus. Im Hinblick auf Lehrpersonen ist höchstwahrscheinlich von letzterem Zugang auszugehen. Denn Lehrpersonen können sich dadurch besser auf Inter-aktionen im Schulalltag bzw. im Unterricht einstellen – das heißt, sie erkennen ihre Stressoren bzw. Spannungen im Körper schneller aufgrund einer spezifischen Körperwahrnehmung (Hawkins, 2018, S. 75).

Die formelle Praxis stellt die Basis dar. Übungen fokussieren die Verbesserung der inneren Fähigkeiten wie zum Beispiel: bewusste Aufmerksamkeit, Gelassenheit gegenüber Störungen, Körperbewusstsein, Entspannung, Mitgefühl und Wohlwollen (Hawkins, 2018, S. 91) und kön-nen im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen praktiziert werden. Folgende Aspekte sind für eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis relevant: a) Das Festlegen einer Zeit (das Wann), b) das Schaffen eines Ortes (das Wo) und c) die Art und Weise der Praxis (das Wie). Wenn man sich dafür entscheidet, gezielt Achtsamkeitspraxis als Teil des Lebens zu etablieren, ist kontinuierliches Üben ohne Druck und Bewertung entscheidend. Das heißt auch, dass es keine frustrie-rende oder anstrengende Praxis werden soll, indem man sich nicht zwingt, lange still zu sitzen, zu meditieren oder den Atem zu beobachten. Nur wenn es dem eigenen Wohlbefinden

während der Übung dient, ist das Praktizieren erfolgsversprechend. Das heißt beispielsweise, es sind bereits fünf Minuten bewusstes Meditieren effizienter als 45 Minuten gequältes Durchhalten (Rechtschaffen, 2018, S. 44). Vor allem zu Beginn der Praxis ist der Zeitraum entscheidend. Die Zeitfrequenz kann schließlich systematisch gesteigert werden. Die Tageszeit und die Durchführungsdauer können individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden. Sobald ein geeigneter Rahmen gefunden wurde, kann sie genau dann regelmäßig praktiziert werden. Dadurch entsteht ein Ritual bzw. eine Gewohnheit, ein fester Termin im Kalender (Rechtschaffen, 2018, S. 45). Die bereits erwähnte Intention für die Absicht regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu etablieren, steht für die Qualität in der Durchführung. Kabat-Zinn (2013, S. 38) führt an, dass die Intention vor allem dafür relevant ist, die kontinuierliche Weiterführung auch aufrecht zu erhalten, wenn schwierigere Phasen des Übens zu überwinden sind. Weitere Qualitätsaspekte sind die zentralen Haltungen wie Mitgefühl, Akzeptanz und Geduld gegenüber den extrinsischen und intrinsischen Erfahrungen. Ohne diese läuft man Gefahr, die Erfahrungen zu bewerten oder zu verurteilen, was genau das Gegenteil einer achtsamen Haltung wäre (Shapiro et. al. 2006, S. 376 f.). Obwohl die Übungen oberflächlich betrachtet einfach erscheinen, sind sie nicht immer leicht; daher kann es hilfreich sein, sich Unterstützung von Gleichgesinnten zu holen (Vertl, 2021, S. 185).

Die informelle Achtsamkeitspraxis umfasst hingegen das Achtsam-sein im Alltag, zum Beispiel achtsames Essen oder achtsames Gehen (Simma, 2019, S. 142). Sie bezieht sich auch auf die alltäglichen Beziehungen und erfordert ganz individuelle Zugänge. Denn es geht nicht nur darum, in der Mediation achtsam zu sein, sondern möglichst im Hier und Jetzt, im Alltag (Kaltwasser, 2013, S. 79). Wie bei der formalen Achtsamkeitspraxis ist auch bei der informellen die Intention und die Zeit von Bedeutung. Wobei die Intention primär die Entwicklung einer achtsamen und mitfühlenden Präsenz darstellt. Regelmäßiges Üben mit rituellen Handlungen, wie z. B. das Zähneputzen, kann den Einstieg in die informelle Achtsamkeitspraxis erleichtern. In Bezug auf das schulische Umfeld könnte beispielsweise auch der Klang der Schulglocke als Hinweis für bewusstes Atmen dienen. Es können aber auch festgelegte Orte sein, wie zum Beispiel das Stiegenhaus, indem man mit vollem Bewusstsein die Stufen steigt oder achtsames Joggen (Rechtschaffen, 2016, S. 80 f.). Weitere Übungen beziehen sich auf den Umgang mit Gefühlen in Situationen mit anderen Menschen. Zum Beispiel lösen manchmal Menschen bei anderen Personen einen bestimmten „Trigger“ aus und die dabei auftretenden Gefühle und Gedanken könnten genauer beobachtet werden. Das Üben in solchen Situationen hilft dabei, Verbundenheit und Mitgefühl zu kultivieren und unvoreingenommen zu reagieren. Achtsamkeit im Alltag anzuwenden kann auch bedeuten, wieder mit dem Bewusstsein zum eigenen Körper zurückzukehren. Dadurch können aufkommende Stressoren und Trigger schneller erkannt werden. Man fokussiert dann vor allem die Körperzonen Brustbereich, Schultern und Kiefer in Stresssituationen, um mehr Bewusstsein ins Stresserleben zu bringen. Durch dieses Wahrnehmen kann letztendlich gegengesteuert werden (Rechtschaffen, 2018, S. 31 f.).

2 Achtsamkeit im Unterricht ermöglichen

2.1 Voraussetzungen

Aus schulpädagogischer Perspektive erscheint nun sowohl formelle als auch informelle Achtsamkeitspraxis durchwegs interessant, da die zugeschriebenen Wirkungen auch schulisches Lernen begünstigen dürften. Die buddhistische Tradition versteht die Achtsamkeitslehre zwar als eine weitgehend zweckfreie und nicht utilitaristische; in Bezug auf den Einsatz in der Schule zeigt sich manchmal jedoch das Gegenteil. Befragte Studierende einer Untersuchung zur didaktischen Umsetzung von Achtsamkeitspraxis in der Volksschule fokussierten demnach eine primär monodimensionale, schulpädagogische Perspektive (Schirgi & Nader, 2023). Diese Perspektive lässt sich mit der informellen Achtsamkeitspraxis verbinden und ist ein Zugang zur Förderung des Wohlbefindens, einhergehend mit der Bildung auf der Persönlichkeitsebene. In der Schule liegt das Hauptaugenmerk auf der Wissensvermittlung sowie der Förderung der Sozialkompetenz. Wenn Kinder motiviert und entspannt sind, dann sind sie auch besser bereit, Wissen zu erwerben. Zudem brauchen sie Raum, um ihre Kreativität zu entwickeln, indem ihre Neugierde in Kombination mit Freude und persönlichem Interesse an verschiedenen Lerninhalten beflügelt wird, denn Angst und Stress erschweren meist das Lernen. Über den Bildungsprozess hinaus liegt der Fokus darauf, sich selbst besser kennen zu lernen. Achtsamkeitsübungen führen zu einer Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung sowie zu den wertschätzenden Handlungen gegenüber anderen Personen aufgrund einer achtsamen Grundhaltung. Die auch impliziert, dass man achtsam mit seinen Handlungen und Worten umgeht (Kaltwasser, 2013, S. 13 f.). Eine vertiefte Auseinandersetzung mit möglichen Einsatzformen von Achtsamkeit in der Volksschule scheint somit äußerst legitim, da die vermuteten Auswirkungen durchaus Deckungsgleichheit mit (fachlichen und überfachlichen) volksschulischen Bildungszielen und -kompetenzen aufweisen.

2.2 Anforderungen des kindlichen Alltags

Kinder sind regelmäßig mit Hektik, Reizüberflutungen, sowie diversen Eindrücken und einer starken Außenorientierung konfrontiert. Im Unterricht kann dadurch oft Unaufmerksamkeit, ein Mangel an Impulskontrolle, sowie fehlende Selbstregulation und eine unzureichende Frustrationstoleranz beobachtet werden (Schmid & Sieberer, 2020, S. 7 f.). Kinder müssen lernen, wie sie mit Stress umgehen können, um sich von unangemessenen oder ungesunden Möglichkeiten fernzuhalten. Es sollten ihnen Möglichkeiten zur Verfügung gestellt werden bzw. Gegebenheiten geboten werden, die einen stärkenden und bewussten Umgang mit Stress fördern (Rechtschaffen, 2018, S. 103). Übungen, die eine gute Körper- und Eigenwahrnehmung fördern, helfen dabei, mit den vorhin genannten Schwierigkeiten besser umgehen zu können. Denn die Kinder sind dadurch in der Lage, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu

regulieren. Dieses Bewusstsein kann auch in alltäglichen Situationen im Sinne einer informellen Achtsamkeitspraxis, wodurch sich langfristig die generelle Lebenseinstellung auf eine achtsame Lebensführung verändern kann, bewusst geübt werden (Schmid & Sieberer, 2020, S. 7 f.).

2.3 Achtsamkeitsübungen für die Volksschule

Aufgrund der vorangegangenen Überlegungen soll nun der Versuch unternommen werden, diese in das volkschulische Feld zu transformieren und Rahmenbedingungen für wirksame Achtsamkeitsübungen theoretisch zu umreißen. Zuerst sollte dafür die Lehrperson selbst in den Fokus rücken. Da sie die prozessleitende Person ist, hängt das Gelingen in hohem Maße von ihr ab. Es wäre wichtig, dass Lehrpersonen, welche Achtsamkeit in der Volksschule implementieren wollen, gewisse Grundkenntnisse theoretischer und praktischer Natur mitbringen. Es scheint schwer vorstellbar, dass völlig „unachtsame“ Personen Achtsamkeit wirksam vermitteln können. Da Achtsamkeit nicht zwingend (laut Lehrplan) vermittelt werden muss, werden sich wahrscheinlich von selbst nur Personen finden, welche dementsprechende Erfahrungen bereits gemacht haben. Achtsamkeit zu „verordnen“ wäre kaum möglich und es wird wohl niemand dies ernsthaft erwägen. Um in einem weiteren Schritt Achtsamkeitsübungen in der Klasse bzw. im Unterricht zu etablieren, müssen die Übungen von der Lehrperson an die individuellen Bedürfnisse der Klasse angepasst werden. Vor allem Kinder unter zehn Jahren erfahren Achtsamkeit noch sehr intuitiv, denn sie leben in diesem Alter noch bewusster im gegenwertigen Moment als ältere Menschen. Dadurch ist es für Erwachsene oftmals schwer nachzuvollziehen, wie kindliche Achtsamkeit aussehen kann. Zudem sind ihre Reflexionsfähigkeit und Impulsdistanz noch nicht ganz entwickelt. Dadurch ist es wichtig, sie mit Strategien zu unterstützen, um ihre Emotionsregulation besser entwickeln zu können. Hierbei helfen zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, die körperbezogen sind. Um diese für Kinder verständlich zu machen, können Geschichten, Figuren oder Metaphern eingesetzt werden. Kinder lernen durch diese Übungen einführender mit sich selbst und anderen zu werden. Ein weiterer Aspekt zur effizienten Einführung von Achtsamkeitsübungen im Unterricht ist der rituelle Ablauf. Das schafft Sicherheit, da der Ablauf bekannt ist. Auch hier ist der spielerische Zugang von Bedeutung (Krämer, 2019, S. 199 ff.). Um Achtsamkeitsübungen im Unterricht zu etablieren, ist zudem genügend Zeit wichtig, damit die Kinder in Ruhe die Übungen kennenlernen. Nach einer erfolgreichen Einführung können sie auf verschiedene Arten regelmäßig im Unterricht eingesetzt werden (Rechtschaffen, 2018, S. 118). Jüngere Kinder lernen Achtsamkeit spielerisch durch erfahrungsbezogene Übungen, wie zum Beispiel spielerisch den Atem zu spüren. So kann bei Kindern auch ein Achtsamkeitsbegleiter (Kuscheltier) eingesetzt werden, der bei den Atemübungen auf den Bauch gesetzt wird, um zu sehen, wie dieser sich hebt und senkt. Eine Erweiterung wäre, sich unterschiedlich schnell zu bewegen. Eine andere Übung wäre es, jemandem ein Geschenk wie eine Blume oder höfliche Geste zu machen, um zu sehen, wie sich das anfühlt. Darüber hinaus gibt es noch viele Übungen und sie alle dürfen lustig sein und Spaß

machen. Übungen sollten demnach für Kinder stets motivierend und ansprechend sein. Es dürfte weiters nützlich sein, wenn sie den regulären Unterrichtsablauf auf kindliche, spielerische Weise unterbrechen. Die Übung selbst sollte an die mögliche Aufmerksamkeitsspanne der jeweiligen Altersgruppe angepasst sein. Wie lange diese jeweils angenommen werden kann, lässt sich wohl nur sehr individuell, von Klasse zu Klasse unterschiedlich, vermuten. Es wäre der Durchführung dienlich wenn während der Übung ein angenehmes und konzentriertes Klassenklima begünstigt werden könnte. Es obliegt der Lehrperson, dieses Klima aufrechtzuerhalten, jedoch ohne dabei zu viel Druck auszuüben und die Stimmung ins Negative zu kippen. Die Übungen sollten im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten wiederholt, aber dennoch vorsichtig variiert werden. Im Anschluss an jede Übung sollte immer kurz reflektiert werden. Selbst wenn Kinder manchmal den Sinn von Achtsamkeitsübungen kognitiv nicht erfassen können, so haben sie trotzdem eine positive Auswirkung, die die Kinder erspüren können. Dadurch sind sie oft auch bereit, diese Übungen zur Gewohnheit werden zu lassen (Rechtschaffen, 2018, S. 85). Die Reflexion nach der Übung ist bedeutend, um ihre Nachhaltigkeit zu fördern. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren und wenn sie möchten, auch sich mit anderen auszutauschen, ohne zu bewerten. Diese Momente des Teilens schaffen zudem eine Verbundenheit in der Klassengemeinschaft (Krämer, 2019, S. 229). Zusammenfassend sollten wirksame Achtsamkeitsübungen in der Volksschule von der Lehrperson persönlich theoretisch und praktisch vertreten werden, die Kinder ansprechen, in angenehmer Klassenatmosphäre wiederholt durchgeführt werden und im Anschluss daran thematisiert und besprochen werden. Im Grunde unterscheidet sich demnach die Implementation von Achtsamkeitsübungen nur kaum von der prinzipiellen primarstufendidaktischen Vorgangsweise bei vielen weiteren Unterrichtsthematiken.

3 Resümee und Ausblick

Was könnte Achtsamkeit nun dem Volksschulunterricht „geben“? Die Behandlung dieser Theorie im Unterricht trägt im Kern die Absicht in sich, letztendlich den Kindern eine Möglichkeit anzubieten, in einer zunehmend komplexer werdenden Gesellschaft voll von Ablenkungen, Ruhe zu finden. Aus dieser Ruhe heraus könnte es anschließend möglich sein, dass Kinder sich selbst und andere besser verstehen und zu letztendlich zu einem zukunftstauglichen Miteinander finden. Auch scheint eine achtsame Grundhaltung für die konzentrierte Auseinandersetzung mit schulischen Lerninhalten dienlich. Wenn Kinder einmal mit den Grundlagen der Achtsamkeit vertraut sind, unabhängig ob über das Gespür oder das kognitive Bewusstsein, kann man mit den Übungen fortfahren, indem man sie in alltäglichen Situationen einsetzt, sowie in der didaktischen Ausrichtung des Unterrichts und bei der bewussten Erfassung von Lerninhalten. Das Kind schätzt sich dabei selbst und sein Stress-Erleben ein und kann sich zugleich auf die kognitiven Lerninhalte und die sozialen Gegebenheiten innerhalb des Klassenverbandes fokussieren. „In der Psychologie wird angeführt, dass man bevor man selbstlos werden kann, ein starkes Gefühl für das Selbst entwickeln muss“ (Rechtschaffen, 2018, S. 83).

Später kann das Erlernte das Ich-Bewusstsein dabei unterstützen, dass man die oft schwierige Erkenntnis annimmt, nicht der „Mittelpunkt des Universums“ zu sein. Dinge werden von einem anderen Standpunkt aus betrachtet, wodurch sie die Eigenschaften entwickeln, einem weiteren Kreis, wie zum Beispiel der Klassengemeinschaft anzugehören, und gegenüber den anderen in der Klasse emphatisch(er) zu sein. Es wird dadurch auch gegenseitige Unterstützung geboten, ohne dass die Lehrperson gezielt ein Kind dazu auffordern muss. Achtsamkeitsübungen, die das bewusste Wahrnehmen von Lerninhalten fokussieren, wie zum Beispiel im Mathematikunterricht verschiedene Körper zu erfassen, können der Beginn eines Gesamtkonzeptes der Achtsamkeit im schulischen Unterricht sein, welches der buddhistischen Tradition entspricht, in dem man Achtsamkeit als Lebenseinstellung lebt und nicht als Mittel oder einen Zweck der Effizienzsteigerung im schulischen Unterricht ansieht. Das heißt, es wird ein Würfel, eine Kugel, ein Oktaeder etc. gezielt in Händen gehalten und eine spezifische Eigenschaft optisch und taktil im Sinne einer Achtsamkeitsübung erfasst. Man befindet sich mit vollem Bewusstsein im gegenwärtigen Moment. Dies ist nur ein Beispiel wie Achtsamkeit im Unterricht verstärkt eingesetzt werden kann und soll bzw. wird hierzu in einem weiteren Forschungsprojekt noch näher eingegangen werden.

Literatur

- Hawkins, K. (2018). *Achtsame Lehrer – achtsame Schule: Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Freude im Schulalltag*. Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Penguin Random House.
- Kaltwasser, V. (2013). *Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration* (2. Aufl.). Beltz.
- Krämer, S. (2019a). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Junfermann.
- Schmid, N. & Sieberer, L. (2020). *Entspannung, Achtsamkeit & Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule*. <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.733732&version=1583822409>
- Rechtschaffen, D. (2018). *Die achtsame Schule – Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit*. Arbor.
- Rechtschaffen, D. (2016). *Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Arbor.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), S. 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Schirgi, S. & Nader, M. (2023). Erfahrungen zur Achtsamkeit von künftigen Volksschullehrer/innen. *Erziehung und Unterricht*, 7–8 (173Jg.). S. 654-663
- Simma, C. (2019). Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Primarstufe. In Vogel, D. & Frischknecht-Tobler, U. (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung: Tagungsbund* (1. Aufl.) (S. 95–102). hep verlag.

Valti, K. (2021). Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Methoden zur Förderung von Lehrer*innen-gesundheit. In NCoC (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag: Wissenswertes und Praktisches zu Lehrer*innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen* (S. 175–194). hepi.