

Meditation macht Schule

TEXT: DORIS NEUBAUER

ENTSPANNT. Achtsamkeit, Meditieren und Yoga halten jetzt auch bei den Kleinsten Einzug. Was bisher in Österreich vor allem Montessori- und Waldorf-, aber auch Privatschulen vorbehalten war, erobert jetzt die öffentlichen Schulen – einzelnen Pionieren sei Dank!

Wenn die 16-jährige S. die Nachricht „.b“ über WhatsApp erhält, wird sie ganz still. Fünf Minuten lang darf sie jetzt den stressigen Schulalltag hinter sich lassen und einfach nur durchschnaufen. „Punkt B (B für Breath) ist das Zeichen für ‚Stopp, halte inne und atme‘“, erklärt Pädagoge Dominik Weghaupt die mysteriöse Nachricht. Es handelt sich dabei um eine Übung aus dem Freifach „Mental fit in der Schule“, das im Schuljahr 2016/2017 am Bundes-Oberstufen-Realgymnasium (BORG) in Wiener Neustadt erstmals stattfand.

Mental fit in der Schule. In den USA, England oder Kanada haben solche Achtsamkeitsübungen, aber auch Meditation und Yoga längst Einzug

ins Klassenzimmer gehalten. Ein Paradebeispiel ist die „Robert W. Coleman Elementary School“ in Baltimore, USA: Statt „Problemkinder“ mit Extra-Hausaufgaben oder Nachsitzen zu bestrafen, konnten sie in einem eigenen „Mindful Moment Room“ meditieren und lernen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Die geniale Idee funktioniert: Seither sind Schulverweise ausgestorben. Messbare Effekte hatte auch ein verpflichtendes „Achtsamkeits-Training“ am deutschen Gymnasium Nord-Ost in Essen: Achtsamkeitsübungen wirken sich gut auf die Konzentrationsfähigkeit von Schülern aus, ergab die begleitende Studie.

In den Kinderschulen. Untersuchungen wie diese sind zwar vielverspre-

chend, die Forschung über Meditationsprogramme in Schulen befindet sich gerade im deutschsprachigen Raum aber noch ganz am Anfang. Unbestritten ist, dass Meditation das Gehirn verändert. So berichtet der deutsche Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott von der Universität Gießen, dass bei den Meditierenden ein größeres Volumen beziehungsweise eine größere Dichte an grauer Substanz vorzufinden ist. Diese sind für gesteigerte kognitive Leistungen von Schülern zuständig. Darüber hinaus verbessern Meditationsprogramme die Fähigkeiten der Kinder, Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen.

Achtsamkeitstraining. Die Ergebnisse aus der Theorie kann Dominik Weghaupt in der Praxis bestätigen.



Im Dezember schlug der ausgebildete Mentaltrainer am BORG in Wiener Neustadt die unverbindliche Freieübung „Mental fit in der Schule“ vor. Der Name ist bewusst gewählt: „Der Begriff Achtsamkeit ist für mich schon im Erwachsenenbereich nicht leicht zu verstehen. Noch weniger können sich 14- bis 17-Jährige etwas darunter vorstellen. Mentales Training ist geläufiger“, argumentiert Weghaupt, der einen Raum für Schüler schaffen wollte, im hektischen Schulalltag zu Ruhe zu kommen. Weghaupts Strategie hatte Erfolg. 26 Jugendliche aller Klassen meldeten sich fürs Freifach an, das an je zwei Tagen nachmittags stattfand. Geblieben sind 17. Nichts Ungewöhnliches: „In meiner freiwilligen Gerätstunde ist es ähnlich“, meint der Pädagoge.

Beziehung von Mensch zu Mensch. „Hört, was zu hören ist“, lädt Weghaupt seine Schüler nach zweiminütiger Eingangsstille ein, „was empfindet ihr? Was stört euch?“ Solche Wahrnehmungsübungen sind genauso Bestandteil des Freifachs wie Atem- und Gehmeditationen, Achtsamkeitstraining beim Essen oder Traumreisen.

Danach wird über das Erlebte gesprochen. „Anfangs war ich etwas übermotiviert“, hat der frühere Tennis-Profi gelernt, „inzwischen weiß ich: je weniger Druck ich mache, desto eher reden sie.“ Dann kann es vorkommen, dass die Jugendlichen noch beisammensitzen, wenn Weghaupt schon zum nächsten Unterricht muss. ➤

Definition von Achtsamkeit

Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln in der zweieinhalbtausend Jahre alten ‚Satipatthana-Sutra‘ der buddhistischen Lehren. Heutzutage wird oft die Definition des Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn hergenommen. Er entwickelte 1979 aus diesen Übungen ein medizinisches systematisches Programm zur Stressbewältigung, das unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction/Stressbewältigung durch Achtsamkeit) bekannt ist und als Basis für Achtsamkeit in der Pädagogik dient.



Es muss nicht immer Meditieren sein: Durch spielerische Wahrnehmungsübungen, Phantasieeisen sowie einfache Versuche des Innehaltens werden schon die Kleinsten ruhiger und entspannter.

Zum guten Zweck

Die Grazer Kinderyoga-Expertin Sibylle Schöppel hat u. a. eine eigene Ausbildung zum Kinderyoga-Lehrer entwickelt. Nun möchte sie eine Charity-Kinderyogawoche für benachteiligte Kinder realisieren; im Oktober startet sie dazu eine Crowdfunding-Kampagne. Unterstützen kann man sie unter crowdfunding.kinderyogaexpertin.at

„Wir leben nicht mehr die Rolle Lehrer zu Schüler“, freut sich der Niederösterreicher, „es entsteht eine Beziehung von Mensch zu Mensch.“ Das Vertrauensverhältnis färbe auch auf seine Sport-, Psychologie- oder Philosophie-Stunden ab, wobei Weghaupt zwischen Freifach und „normalem Unterricht“ trennt: „Ich wollte im Regelunterricht niemanden zwangsbeglücken.“ Das muss er nicht. Nach der erfolgreichen ersten Runde wird das Freifach auch 2017/18 angeboten. Die 17 „Stammschüler“ haben sich wieder angemeldet und 16 Neue sind interessiert. Darüber hinaus haben die Schüler das Interesse von Weghaupts Kollegen geweckt. In einem „pädagogischen Tag“ sollen sie über Achtsamkeit, Meditation sowie Yoga im Klassenzimmer informiert werden. „Wir möchten das Training nicht nur mit und für die Schüler anbieten“, berichtet der motivierte Pädagoge, „es soll den Lehrern als Beitrag für ihre Gesundheit schmackhaft gemacht werden.“

Teach mindfully. Für Achtsamkeitstrainings für Pädagogen setzt sich auch Bildungswissenschaftler Karlheinz Valtl vom Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien ein. Seit zwei Jahren bietet er in der Lehrerausbildung ein freiwilliges Wahlfach an, um den künftig Unterrichtenden etwas „in die Hand zu

geben, das ihnen und den Schülern gleichermaßen nützt“. Nach dem Motto „be mindful, teach mindfully, teach mindfulness“ sollen sie ihre eigene Achtsamkeitspraxis aufbauen und miteinander teilen. „Über diese Art des Aufarbeitens ihrer Erfahrungen lernen sie mindfully teaching kennen“, so Valtl, „durch mein Rolemodel lernen sie, wie man achtsam im pädagogischen Kontakt umgeht.“ Außerdem sollen die künftigen Lehrer durch seine Vorbildfunktion eine „pädagogische Beziehung der Achtsamkeit“, also eine liebende Haltung gegenüber den Schülern, am eigenen Leib erfahren. Darüber hinaus können sie im Wahlfach Mitgefühl für sich selbst entwickeln, schließlich sei der Lehrberuf anfällig für Burn-out. Tools sowie Übungen für Achtsamkeit im Klassenzimmer hingegen lernen die Studierenden nicht. „Das kommt später“, meint der Wissenschaftler, der das Netzwerk „Achtsamkeit in der Pädagogik“ sowie das „European Mindfulness Network“ mitgegründet hat. So ist ab März 2018 an der KPH Wien/Krems der zweieinhalbjährige Masterstudiengang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ geplant. Für Lehrer möchte er außerdem eine kürzere bildungsbegleitende

Maßnahme im Raum Wien anbieten. Damit nicht genug, überlegt er mit dem Stadtschulrat Wien ein „Gütesiegel achtsame Schule“ einzuführen: „Schulen könnten sich durch schulinterne Lehrerfortbildungen qualifizieren“, plaudert Valtl aus dem Nähkästchen, „das ist aber noch ein un-



„Achtsamkeit hört sich vielleicht blauäugig an, aber Erfahrungen in den USA zeigen, dass man damit selbst die schwierigsten Jugendlichen erreichen kann. Die Trainer gehen damit zu sozialen Brennpunkten und auch in Strafanstalten.“

Karlheinz Valtl, Bildungswissenschaftler vom Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien

gelegtes Ei.“ Mit diesen Initiativen könnte Weghaupts Vision für immer mehr Schulen in greifbare Nähe rücken: „Die Praxis der Achtsamkeit startet mit freiwilligen Angeboten, wächst und gehört irgendwann zur Kultur.“ Via WhatsApp-Nachrichten ans Durchatmen und Innehalten erinnert zu werden, ist dann vielleicht auch gar nicht mehr notwendig. ●

