

EINE MINUTE, DIE (NICHT NUR) SCHULE VERÄNDERT

Beim Einatmen bis drei zählen. Beobachten, wie sich der Atem umkehrt. Beim Ausatmen bis fünf zählen. Solche kleinen Achtsamkeitsübungen sollen Schüler*innen – und auch Lehrkräften – helfen, den Druck aus dem Kessel zu nehmen. Denn erste Praxiserfahrungen an deutschen Schulen zeigen: Wer sich wohlfühlt, kann besser lernen und unterrichten.

Der eine hat verschlafen und ist noch völlig verschwitzt, weil er heute zum Schulbus rennen musste. Die andere hat kurz vor Unterrichtsbeginn eine Nachricht von dem süßen Jungen aus der Parallelklasse erhalten und kann an nichts anderes mehr denken. Der dritte ist ganz nervös, weil in der nächsten Stunde eine wichtige Klassenarbeit ansteht. Die Lehrerin, die das Curriculum im Kopf hat und den Stoff durchbringen will, begrüßt die Schüler*innen nur kurz, legt gleich los und ist schnell frustriert. „Ihr müsst euch besser konzentrieren“, sagt sie. „Hast du mir überhaupt zugehört?“ „Warum hast du deinen Hefter noch nicht ausgepackt?“ – Szenen wie diese finden tagtäglich in deutschen Klassenzimmern statt. Die pandemiebedingten Lockdowns und Schulschließungen, so scheint es, haben den Druck an den Schulen sogar noch erhöht – und auch die Versagensängste der Schüler*innen.

DER BLICK AUF DIE BEDÜRFNISSE

Doch es gibt auch immer mehr Lehrerinnen und Lehrer, die versuchen, den Fokus stärker auf die Bedürfnisse der Menschen in der Schule zu lenken. Sie beginnen die Unterrichtsstunde zum Beispiel mit einem Moment der Stille, richten die Aufmerksamkeit der Kinder und Jugendlichen auf ihren Atem, leiten sie an, sich selbst zu fragen, wie es ihnen geht und was sie gerade brauchen, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich selbst mit einem aufrichtenden Wort zu unterstützen. „Achtsamkeit im Unterricht“ ist das Schlagwort, das Schulen im angloamerikanischen Raum schon länger beschäftigt und seit etwa zehn Jahren auch in Deutschland angekommen ist.

HERZBESCHIRMT DURCH DEN SCHULALLTAG

Die Deutsch- und Religionslehrerin Dr. Selma Polat-Menke beispielsweise startet jede Unterrichtsstunde an ihrem Gymnasium in Lüneburg mit einem solchen Impuls und bietet darüber hinaus eine Achtsamkeits-AG für interessierte Schüler*innen an. „Es geht einerseits um das metakognitive Selbstbewusstsein: Was ist in meinem Körper gerade los? In welcher Stimmung bin ich? Welche Gedanken habe ich? Andererseits geht es aber auch darum, wie ich dann zum Beispiel als Jugendlicher mit der Zerstreutheit umgehe, die ich empfinde, oder mit dem Gedankenkarussell, in dem ich mich befinde“, erzählt sie. Die Gedanken vergleicht sie etwa mit Wolken, die kommen

und wieder gehen dürfen. Und die jungen Menschen regt sie an, zu sich selbst wie zu einem besten Freund oder einer besten Freundin zu sprechen, um gut für sich zu sorgen und sich aufzurichten.

Darüber hinaus arbeitet Selma Polat-Menke, die über Mystik promoviert sowie Ausbildung in der Meditationstechnik Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sowie im Programm Mindful Selfcompassion (MSC) durchlaufen hat, im Programm Herzbeschriftet, das sie selbst entwickelt hat, auch mit Grundschüler*innen, Lehramtsstudierenden sowie Fachleiter*innen und anderen Multiplikator*innen, die sie darüber hinaus ausbildet.

SCHULFACH „LERNEN MIT ACHTSAMKEIT“

Die Lehrerin Alexandra Andersen hat an ihrem Würzburger Gymnasium für diese Arbeit ein eigenes Fach eingeführt, das das bisherige „Lernen lernen“ ablöste. Den Anstoß dazu gab ihr ihre Zeit als Vertrauenslehrerin, die vor zehn Jahren begann: „Es gab damals viele Schwierigkeiten unter unseren Schüler*innen. Es wurde von Mobbing gesprochen, unter anderem waren es schulische Probleme – Leistungsdruck und Angst vor Lehrer*innen –, die sich hier auf die Kontakte zwischen den Kindern und Jugendlichen auswirkten. Es kamen Schüler*innen mit ihren Problemen zu mir und es begannen Gespräche mit Eltern, Kolleg*innen und der Schulleitung, die mich überforderten“, erinnert sich die Bayerin, die als Religionslehrerin ohnehin vertraut mit Spiritualität, Kontemplation und Stille war. Das habe ihr den Anstoß gegeben, sich auf eine andere Art mit diesen Themen auseinanderzusetzen – indem sie sich zunächst mit Gewaltfreier Kommunikation befasste, dann in das tibetische Yoga einstieg und sich schließlich in MBSR ausbilden ließ.

Heute gibt Alexandra Andersen ihren Schüler*innen und auch ihren Kolleg*innen Achtsamkeits-Tools an die Hand, die sie in schwierigen Situationen nutzen können. Alle Fünftklässler*innen an der Schule haben nun ein halbes Jahr lang Pflichtunterricht in dem neuen Fach „Lernen mit Achtsamkeit“. Jede Woche wird dort eine Übung eingeführt, die die Schüler*innen dann täglich mit einer von Alexandra Andersen geschulten Lehrkraft anwenden. Im zweiten Halbjahr der fünften Klasse und in der sechsten Klasse können Interessierte schließlich im Wahlpflichtfach weiterlernen.

Achtsamkeit als Pflichtprogramm? Davon sind natürlich auch an der Würzburger Penne nicht alle begeistert. „Für viele Kolleg*innen bin ich nach wie vor ‚Die mit der Klangschale‘ und natürlich gibt es Leute die sagen: ‚Ich merke nicht, dass die Klasse achtsamer geworden ist‘“, gibt Alexandra Andersen zu. Aber immerhin rund ein Viertel der Lehrkräfte an ihrer Schule habe sie im Laufe der vergangenen vier Jahre dafür gewinnen können, an ihrer Weiterbildung teilzunehmen und die Achtsamkeitsübungen in den fünften und sechsten Klassen anzuleiten. Es gebe auch immer wieder Schüler*innen, die nicht an ihrem Angebot teilnehmen möchten und die Zeit zum Beispiel lieber nutzen, um aus dem Fenster zu schauen. Einer dieser Jugendlichen, der sich ein halbes Jahr lang geweigert hat, gemeinsam mit den anderen im Stuhlkreis zu sitzen, habe sie später allerdings angesprochen und aus heiterem Himmel von einem wichtigen Fußballspiel berichtet, bei dem ihm die Achtsamkeitsübung geholfen habe, mit der Aufregung klarzukommen. „Einige können damit im Unterricht vielleicht noch

nichts anfangen. Aber vielleicht kommt auch für sie irgendwann der Moment, in dem der Samen aufgeht“, sagt die Lehrerin.

BESSERE SCHULE, BESSERE WELT?

Doch das sind die Ausnahmen, erzählt auch Selma Polat-Menke. In der Regel fordern die Kinder die Achtsamkeitsübungen ein. Sie berichten, dass ihnen die Meditationen helfen, ruhiger zu werden, dass sie sich anschließend bereit für den Unterricht fühlen. Die Regel sind auch begeisterte Eltern. Und es gibt eben durchaus auch viele Kolleg*innen, die ebenso von dem Input profitieren. „Wenn die Lehrkraft selbst achtsamer wird und diese Haltung mit in den Unterricht nimmt, spürt auch sie besser, wie es ihr geht und was sie braucht. Vielleicht muss auch sie einmal durchatmen und für einen Moment den Blick auf die Blüte eines Baums vor dem Fenster werfen, um sich dann wieder gestärkt der Klasse zuwenden zu können“, erklärt Selma Polat-Menke.

Die positiven Effekte von Achtsamkeit im Unterricht sind inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Für Selma Polat-Menke allerdings ist das erst der Anfang: „Wenn ich mir selbst wohlwollend begegne, kann ich auch anderen gegenüber wohlwollend sein. Das wirkt ins Klassenzimmer, ins Kollegium, in die Schulleitung hinein. Stellen Sie sich vor, jede Konferenz würde mit einer Stille-Minute beginnen!“ Wie sie ist auch Alexandra Andersen, die übrigens ebenso Weiterbildungen für Lehrkräfte anbietet, sogar überzeugt, dass von dieser Arbeit noch viel mehr, also eigentlich alles, abhängt: „Das hat Effekte auf den Umgang der Schüler*innen untereinander, das wirkt sich auf die Gesundheit aller aus, das verändert die Schule, die Gesellschaft und – so drastisch es klingen mag – letztlich die ganze Welt. Denn wenn wir bewusst leben, haben wir eine Chance, dass auch die nachfolgenden Generationen noch auf diesem Planeten leben können. Und wenn nicht, dann nicht.“

Autor: Janna Degener-Storr

Übersetzung von: Jo Beckett

LITERATURTIPP

Alexandra Andersen: Achtsamkeit im Unterricht - Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren: Buch mit Kopiervorlagen und Audio-Material. 2020.

Links

- [Alexandra Andersen](#)
- [Herzbeschirmt](#)
- [AKiJu Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche](#)
- [AISCHU - Achtsamkeit in der Schule](#)

ONE MINUTE THAT CHANGES SCHOOL (AND MORE)

Breathe in and count to three. Notice how your breath flows in, then out. Count to five as you exhale. Little mindfulness exercises like this are supposed to help students – and teachers – relieve some of the pressure. The thing is, hands-on experience in German schools shows that when people feel happy, they are better able to learn and teach.

One student overslept and is still drenched in sweat because he had to run for the school bus today. Another received a message from the cute boy in her parallel class just before the lesson started and now can't think about anything else. A third is really nervous because there's an important test next period. The teacher, who has the curriculum going around her head and is focused on delivering content, makes an immediate start and quickly gets frustrated. "You need to concentrate better," she says. "Were you even listening to me?" "Why haven't you got your exercise books out yet?" – Scenes like this occur in German classrooms on a daily basis. The lockdowns and school closures due to the pandemic, it seems, have heightened the pressure on schools even further – and along with that the students' fear of failure.

LOOKING AT NEEDS

But more and more teachers are trying to concentrate on people's needs in school. For example they start the lesson with a moment of silence – this encourages children and young people to focus on their breathing, directs them to ask themselves how they are feeling and what they need right now, and gives them the opportunity to find motivational words so they can generate their own support from within. "Mindfulness in the classroom" is the theme that's been occupying schools in English-speaking countries for some time now, and which first arrived in Germany around ten years ago.

HERZBESCHIRMT TO GET THROUGH THE SCHOOL DAY

For instance Dr Selma Polat-Menke – a German and Religious Studies teacher at a Gymnasium in Lüneburg – starts each lesson at her school with this kind of motivation, and also provides a mindfulness club for students with an interest. "On one hand it's about metacognitive self-awareness: what's going on in my body right now? What mood am I in? What thoughts am I having? But on the other hand it's also about how as a young person I deal with my poor attention span, for example, or the cycle of repetitive thoughts in which I'm trapped," she explains. She compares the thoughts with things like clouds, which are allowed to come and go away again. And she

encourages the young people to speak to themselves as they would to a best friend, to take good care of themselves and cheer themselves up.

Furthermore Selma Polat-Menke, who has a PhD in Mysticism and studied the meditation technique known as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) as well as completing a course in Mindful Self-Compassion (MSC), is involved in the Herzbeschirmt programme, which she developed herself with the involvement of primary schoolchildren, trainee teachers, senior members of their field and other influencers – and she is also responsible for training these people.

“LEARNING MINDFULLY” AS A SCHOOL SUBJECT

Teacher Alexandra Andersen has introduced a special subject for this work at her Gymnasium in Würzburg, which replaces the previous “Meta-learning”. She had the idea whilst working in a student-teacher liaison role, which started ten years ago: “At the time there were lots of difficulties for our students. There was talk of bullying, some of the issues that affected the contact between children and young people involved school-related problems – pressure to perform and fear of teachers. Students came to me with their problems and that initiated dialogue with parents, colleagues and the leadership team, which I couldn’t cope with,” remembers the religion teacher from Bavaria, who in that role was already well versed with spirituality, contemplation and calmness. That inspired her to look at these topics from a new angle – first by learning about non-violent communication, then becoming involved in Tibetan yoga, and finally becoming qualified in MBSR.

Today Alexandra Andersen gives her students and her colleagues a mindfulness toolkit they can use in difficult situations. All fifth-grade children (aged 11) at the school now have compulsory tuition in the new subject “Mindful learning” for six months. Every week an exercise is introduced, which the students then practise daily under the supervision of a member of staff trained by Alexandra Andersen. In the second half of fifth grade and the following year there is provision for continued learning as an option for anyone interested.

Mindfulness as a core subject? Of course not everyone at the school in Würzburg is quite so enthusiastic. “For many colleagues I’m still the ‘woman with the singing bowl’, and of course there are people who say ‘I haven’t noticed that my class has become more attentive’,” admits Alexandra Andersen. Nevertheless over the past four years she has managed to convince around a quarter of the staff at her school to take part in her training and lead mindfulness exercises in the fifth and sixth grades. There are also regularly students who don’t wish to take part in her exercises and prefer to use the time for things like looking out of the window, she says.

However, one of these young people who refused to sit in a circle with the others for half a year later spoke to her out of the blue to tell her about an important football match where the mindfulness exercise helped to calm their nerves. “Maybe some of them can’t relate to it in class yet. But maybe at some point there will come a time when the seed takes root,” says the teacher.

BETTER SCHOOL, BETTER WORLD?

But those are the exceptions, agrees Selma Polat-Menke. Generally the children take advantage of the mindfulness exercises. They report that the meditations help them to become calmer, that they feel ready for class afterwards. The parents are usually enthusiastic too. And there are also plenty of colleagues who profit just as much from the input. “If the teachers themselves become more mindful and bring this mental state into class with them, they will also be more in touch with how they feel and what they need. Maybe they sometimes just need to take a deep breath and spend a moment looking at the blossom on a tree outside the window, buoying them up so they’re ready to give their full attention to the class again,” explains Selma Polat-Menke.

The positive effects of mindfulness in the classroom have now been scientifically proven. For Selma Polat-Menke that’s just the start though: “If I treat myself with kindness, I can also treat others with kindness. That’s effective in the classroom, staffroom, headship team. Imagine if every conference began with a minute of silence!” Like her, Alexandra Andersen – who incidentally also offers training for staff – is even convinced that much more depends on this work, in fact everything: “It has an effect on how the students behave towards each other, it has an impact on everybody’s health, it changes the school, society and – drastic though it may seem – ultimately the whole world. You see, if we live mindfully there’s a chance that following generations will still be able to live on this planet. And if not, then it won’t happen.”

Author: Janna Degener-Storr

Translation by: Jo Beckett

LITERATURTIPP

Alexandra Andersen: Achtsamkeit im Unterricht - Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren: Buch mit Kopiervorlagen und Audio-Material. 2020.

Links

- [Alexandra Andersen](#)
- [Herzbeschirmt](#)
- [AKiJu Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche](#)
- [AISCHU - Achtsamkeit in der Schule](#)