

# Das Potential der Achtsamkeit

Von Vera Kaltwasser

▶▶▶ Der Lehrerberuf kann sehr erfüllend sein, aber er kostet viel Kraft und fordert persönliches Engagement. Derzeit sind Lehrerinnen und Lehrer oft über Gebühr beansprucht. Gerade die besonders engagierten unter ihnen laufen Gefahr, angesichts der vielfältigen und oft widersprüchlichen Anforderungen auszubrennen.

Die öffentliche Schelte, Lehrer seien Drückeberger und Halbtagsjobber mit vollem Gehalt, ist verstummt, nicht zuletzt angesichts der Ergebnisse mehrerer aussagekräftiger Studien zur Lehrergesundheit, die belegen, welchen psychischen und physischen Belastungen Lehrer ausgesetzt sind und welche gesundheitlichen Gefahren damit verbunden sind. (u.a. Potsdamer Lehrerstudie, Projektleiter Prof. Schaarschmidt). Die Schaarschmidt-Studie (Schaarschmidt et alii, 2007) hat das Verdienst, die Belastungsfaktoren des Lehrerberufs in das öffentliche Bewusstsein gerückt zu haben. (Zu anderen Studien zur Lehrergesundheit u.a. Prof. Dr. Dauber, Prof. J. Bauer, V. Kaltwasser, 2010, S. 21 ff)

Die objektiven Bedingungen, unter denen die Lehrerinnen und Lehrer zu arbeiten haben, können nur auf politischem Weg verbessert werden, was sicherlich ein langwieriger Prozess sein wird, zumal oft keine Einigkeit darüber herrscht, was in diesem Kontext eine „Verbesserung“ wäre. Dazu kommt der allgegenwärtige Sparzwang, der erst auf den zweiten Blick hinter immer effizienteren Optimierungskonzepten hervorscheint. Davon soll hier nicht die Rede sein.

Wie die einzelnen Lehrkräfte subjektiv mit den schulischen Bedingungen so umgehen können, dass sie gesund bleiben, diese Frage hat eine besondere Dringlichkeit.

In diesem Aufsatz möchte ich erläutern, inwiefern eine kontinuierliche Einübung in die Haltung der Achtsamkeit die Lehrerinnen und Lehrer dazu befähigen kann, angesichts der vielfältigen Anforderungen dieses Berufes nicht nur standzuhalten, sondern so mit Be-

lastungen umzugehen, dass die Freude am Unterrichten nicht auf der Strecke bleibt, sondern sich sogar intensiviert. Wohlgermerkt, möchte ich hier kein Allheilmittel propagieren oder gar dazu einladen, die rosarote Brille aufzusetzen.

Die Persönlichkeit des Lehrers bestimmt weitreichend den Lernerfolg. Seine emotionale Gestimmtheit, seine Einstellung, seine Fähigkeit, den Einzelnen wertzuschätzen und ihm gleichzeitig Möglichkeiten zur Impulskontrolle und Frustrationstoleranz aufzuzeigen, spielt eine ebenso wichtige Rolle wie sein Fachwissen und sein methodisches Geschick (J. Bauer 2006). Gerade heute wird der persönliche Kontakt mit „Menschen aus Fleisch und Blut“ immer wertvoller. Kinder und Jugendliche hungern nach persönlicher Ansprache und Wertschätzung. Die täglichen Beziehungsanfragen an einen Lehrer sind enorm.

Gerade weil Lehrerinnen und Lehrer täglich in ihrer Persönlichkeit gefordert sind, bedürfen sie einer entsprechenden Ausbildung ihrer emotionalen Intelligenz, ihrer Selbstreflexion und ihrer Fähigkeit zur Selbsterfahrung. Nur wer sich selbst mit seinen Schwächen und Stärken, seinen emotionalen Mustern und Bewältigungsstrategien kennt und zur Introspektion bereit ist, kann auf lange Sicht die Belastung aushalten, die dieser Beruf mit sich bringt.



*OSTRin Vera Kaltwasser ist seit 1978 Lehrerin, seit 1998 in der Lehrerfortbildung tätig. Ausbildung in Theaterpädagogik und QiGong (Kassenzulassung), Weiterbildung in Psychodrama (Moreno-Institut, Stuttgart) und in MBSR bei Prof. Kabat-Zinn (Omega-Institute, USA), zertifiziert für Lehrercoaching nach dem Freiburger Modell (Prof. J. Bauer). Autorin zahlreicher Artikel zum ganzheitlichen Lernen, mehrere Buchpublikationen, zahlreiche Rundfunkfeatures für den Hessischen Rundfunk. Vera Kaltwasser lebt und arbeitet in Frankfurt. [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de)*



Während des 13. Bildungskongresses Beltz Forum vom 14. bis 16. November 2014 in Bad Wörishofen hält Vera Kaltwasser den Workshop „Persönlichkeit und Präsenz – Achtsamkeit im Lehrerberuf.“

Termin: Samstag, 15. November, 11.30 Uhr und 15.00 Uhr

Weitere Informationen zum Kongressprogramm unter

[www.beltzforum.de/symposium\\_2014/index.php](http://www.beltzforum.de/symposium_2014/index.php)

### Welche Möglichkeiten für den einzelnen Lehrer gibt es, sich gesund zu erhalten?

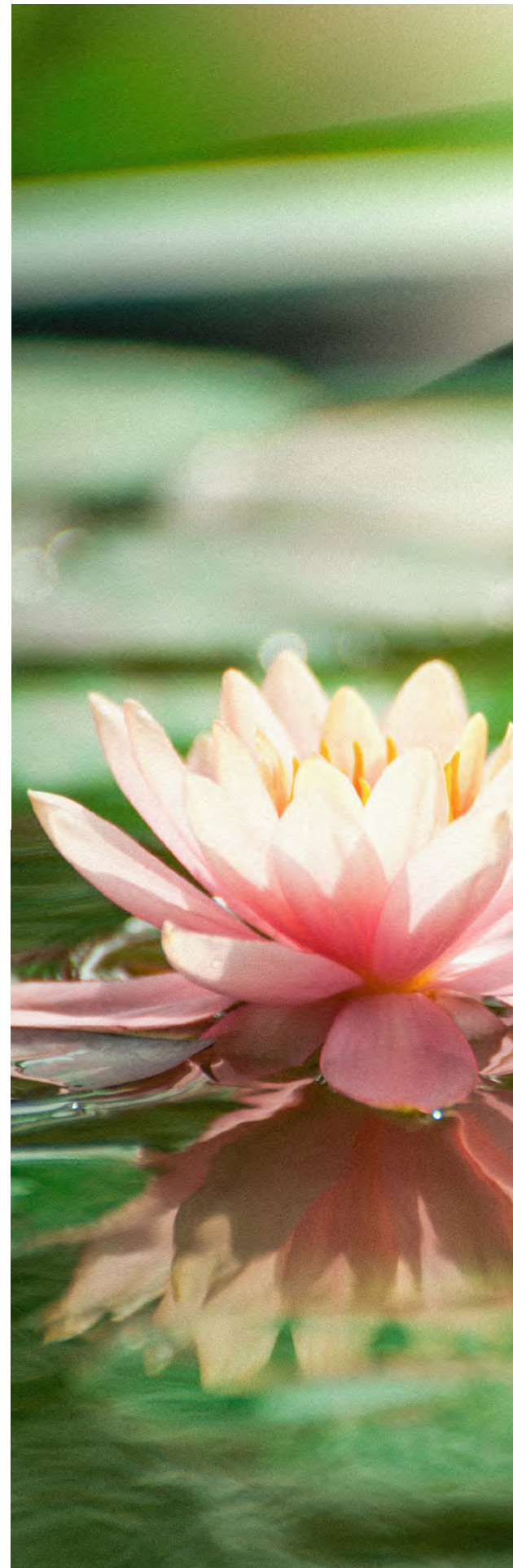
Die **subjektiven Bewältigungsstrategien** entscheiden letztlich darüber, als wie belastend der Schulalltag empfunden wird. Ob der Körper eine Stressreaktion zeigt, hängt davon ab, wie wir die Situation bewerten. Diese Erkenntnis der Stressforschung ist durch Studien aus dem Bereich der Psychoneuroimmunologie und der Hirnforschung weiter untermauert worden. (Lazarus 1996, Ott 2010)

Dem engen zirkulären Wechselspiel zwischen Körper und Gedanken und Gefühlen wird in der Stressforschung derzeit große Beachtung geschenkt.

Wir machen uns oft nicht klar, welchen weitreichenden Einfluss unsere Gedanken und Gefühle auf unsere körperliche Verfassung haben und wie wiederum ein geschwächter Körper die Stimmung beeinflusst. Erst in jüngster Zeit kann belegt werden, wie Gedanken unseren Organismus in einen Stresszustand versetzen können oder wie zum Beispiel die Körperhaltung auf die Stimmung wirken kann (Storch 2006).

Gerade am Beispiel des Stressgeschehens wird deutlich, wie mächtig die älteren Hirnschichten in unser Bewusstsein und unser Verhalten hineinregieren, oft ohne dass uns das bewusst ist. Bei Gefahr für Leib und Leben schützen uns evolutionär gewachsene Stressreaktionen zuverlässig. Anders verhält es sich mit vermeintlichen Bedrohungen im sozialen Bereich und bei intrapsychischen Prozessen – internalisierten Leistungsanforderungen zum Beispiel. Hier können automatisierte Muster Entfaltung behindern. Ein vermeintlich kritischer Blick des Direktors stößt das Gedankenkarussell an: „Das ist die Quittung für meinen Beitrag in der Konferenz neulich. Bestimmt bekomme ich jetzt die Krankheitsvertretung aufgebrummt. Das ist typisch! Immer ich!“ An eine Wahrnehmung heften sich Bewertungen und Befürchtungen, wir machen uns selbst die „Hölle heiß“. Oft werden diese Katastrophisierungsmuster gar nicht bewusst wahrgenommen, im Körper aber haben sie schon eine Stressreaktion ausgelöst.

Und je genauer wir verstehen, wie unsere biographisch erworbenen Erfahrungs- und Verhaltensmuster in unsere biologischen Gegebenheiten verwoben sind, desto deutlicher wird, dass es kein Patenrezept zur Stressbewältigung geben kann, sondern dass ein Schlüssel zur Problembewältigung darin liegt, dass wir zu Forschern in eigener Sache werden; und dieses Forschen muss sich auf Körper und Bewusstsein erstrecken. Es gilt, die Aufmerksamkeit für





Körpersensationen, Gefühle und Gedanken zu schulen.

Im fernöstlichen Kulturkreis gibt es seit Jahrhunderten einen Weg der Selbstkultivierung, der den Zusammenhang zwischen Körper und Geist als Zugang zur Bewusstwerdung und Persönlichkeitsentfaltung mit einer ausgefeilten Übungstradition pflegt.

Gerade weil die östlichen Traditionen viele Übungsmöglichkeiten dafür haben, wie wir ganz im „Hier und Jetzt“, ganz präsent sein können, haben sie das Interesse westlicher Wissenschaften, in letzter Zeit eben vor allem auch der Hirnforschung, auf sich gezogen: Die Wirkmacht der Gedanken und Gefühle für die „körperliche Verfassung“ des Menschen, und das bedeutet dann auch immer für seine Gesundheit oder Krankheit, gilt im Buddhismus als gesicherte Erfahrung, die nun von westlichen Hirnforschern „bestätigt“ wird. Indem wir lernen, auf unsere Gedanken und Gefühle Einfluss zu nehmen, können wir uns gesund erhalten. Wenn seit einiger Zeit die Bedeutung der Achtsamkeit für die Gesunderhaltung und Stressprävention mit vielen Studien erforscht wird, dann geht es hier um eine westliche Aneignung von Übungsmöglichkeiten, die im Buddhismus und anderen fernöstlichen Traditionslinien integriert sind.

Die Anschlussfähigkeit dieser Übungstradition erweist sich in der Gemeinsamkeit des Auftrages der Aufklärung – Sapere aude! – Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen! Was – jenseits von allem vermuteten Reduktionismus und jenseits von angemahnten Kategorienfehlern – die Hirnforschung dieser Aufforderung beigibt, ist die Erinnerung an die Wirkmacht körperlicher Prozesse.

Inzwischen liegen schon beachtliche Ergebnisse vor, die belegen, dass Achtsamkeitsübungen die Aufmerksamkeitsspanne erhöhen, die emotionale Selbstregulation unterstützen und Stressresilienz bewirken.

Schon vor Jahrzehnten hat Prof. Dr. Kabat-Zinn (University of Massachusetts) ein Interventionsprogramm entwickelt, das Achtsamkeitsübungen mit Elementen der Psychoedukation und des Stressmanagements verknüpft. Das Programm „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ – MBSR – ist inzwischen mit mehr als 1000 Studien beforscht worden und es liegen auch schon einige Meta-Studien vor, die bestätigen, dass dieses Programm positive Wirkungen im Bereich der Stressbewältigung, Schmerztherapie, Burn-Out-Prophylaxe und bei der Suchtprävention hat.

**Was hat es mit der Achtsamkeit auf sich?**

Jon Kabat-Zinn definiert „Achtsamkeit“ folgendermaßen:

*„Im Grunde genommen ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“ (Kabat-Zinn 2007, S. 18)*

Bewusst im gegenwärtigen Augenblick – das soll zunächst bedeuten, dass man sich aller Sinneswahrnehmungen bewusst wird und gleichzeitig auch der Gedanken, die im gegenwärtigen Augenblick durch den Kopf schwirren. Und hier kommt noch der Nachsatz „ohne zu bewerten“ ins Spiel.

Diese Anweisung klingt so harmlos einfach, aber sie hat es in sich.

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass wir eigentlich kontinuierlich bewerten, weil diese Fähigkeit uns das Leben sichert und sozusagen zu der biologischen Grundausstattung gehört, nämlich zu etwas hingezogen zu werden – Lust zu empfinden – oder etwas zu meiden oder zu bekämpfen, weil es Angst macht oder bedrohlich ist. Die meisten dieser Bewertungen sind uns nicht bewusst, können aber körperliche Anspannung oder diffuses Unbehagen auslösen.

Jeder Einzelne hat sein ganz persönliches, tief in sein Hirn eingeschriebenes „Bewertungssystem“ – Ergebnis biographischer und kultureller Auseinandersetzung mit der Umwelt. Diese Kategorisierungen und Zuschreibungen, die wir allem, was uns begegnet, überstülpen, sind aus der Haltung der Achtsamkeit heraus leichter zugänglich. „Ohne zu bewerten“ – bedeutet, sich der Bewertungen bewusst zu sein und ihnen zunächst nicht nachzugeben, sondern sie zu erforschen.

Wenn Kabat-Zinn davon spricht, dass die Kraft des Konzeptes der Achtsamkeit in seiner „praktischen Umsetzung und Anwendung“ liegt, dann deutet er darauf hin, dass diese Haltung erlernbar ist und sich erst in der kontinuierlichen Übung völlig erschließt. Es gilt, sich seiner automatisierten Bewertungen bewusst zu werden.

Es gibt eine Fülle von Achtsamkeitsübungen, die sich darin unterscheiden, worauf der Fokus der Aufmerksamkeit gelegt wird – auf die Atmung, auf das Durchspüren des gesamten Körpers (Body-Scan) oder auf die Wahrnehmung des inneren Selbstgesprächs.

„Fünf Minuten aufrecht sitzen und auf den Atem achten, wenn die Gedanken abschweifen wieder mit der Aufmerksamkeit zum Atem zu-

rückkehren.“ Schwer zu glauben, dass so eine einfache Übung so weit reichende Wirkungen haben kann?

Wer regelmäßig solche formalen Übungen praktiziert, der wird feststellen, dass die Selbstwahrnehmung sich so verfeinert und das Gespür für die individuellen Bewertungs- und Erlebnismuster sich so differenziert, dass man im Alltag sensibler wird für die individuellen äußeren und inneren Stressoren und sie zu entschärfen lernt. Indem man Licht auf die oft unbewussten individuellen Strukturen wirft, verändern sie sich schon allein dadurch, dass sie ins Bewusstsein gehoben werden, und zwar kognitiv, aber eben auch emotional und sensorisch, d.h. in der Verknüpfung mit den Gefühlen und Körperempfindungen.

So wird auch die Distanzierungsfähigkeit entwickelt, die es zum Beispiel ermöglicht, nicht in das oft unbewusst funktionierende Beziehungsgeflecht mit Schülerinnen und Schülern verstrickt zu werden, sondern diese Beziehung zu den Schülern produktiv zu nutzen. Auch die Schülerinnen und Schüler sind in ihren individuellen Gefühls- und Verhaltensautomatismen gefangen. Sie zu erziehen bedeutet, ihnen die Verantwortung für ihr Verhalten aufzeigen. Dazu bedarf es eines Klimas der Wertschätzung und Anerkennung. Hier spielt die ausgereifte Persönlichkeit des Lehrers eine große Rolle.

Die Haltung der Achtsamkeit entfaltet ihre heilsame Wirkung nur, indem sie praktiziert wird. Jede Achtsamkeitsübung schult die Fähigkeit zur Selbstberuhigung. Je häufiger wir lernen, dem Körper Entwarnung zu geben, desto einfacher wird es, uns aus destruktiven Gedankenketten zu befreien – dank der Neuroplastizität des Gehirns.

Mit dem konkreten Programm „Achtsame acht Wochen“ (Kaltwasser 2010) lade ich Lehrerinnen und Lehrer dazu ein, in ihrem (Schul-)Alltag auf Spurensuche zu gehen. Ich möchte sie dazu verführen, einmal auszuprobieren und am eigenen Leib zu erfahren, wie positiv sich tägliches kontemplatives Üben, kombiniert mit bestimmten Beobachtungsaufgaben, im Alltag auswirken kann.

Eine Beobachtungsaufgabe besteht zum Beispiel darin, den Gang in die jeweilige Schulklasse einmal ganz genau wahrzunehmen, sich der Körperempfindungen, der Gefühle und Gedanken bewusst zu werden.

Jeder Lehrer weiß, welchen Einfluss die eigene Erwartungshaltung auf den Unterricht hat. Diese Zusammenhänge einmal ganz genau un-

ter die Lupe zu nehmen, das schafft eine heilsame Distanzierungs-fähigkeit.

Wer regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktiziert, dem fällt es leichter innezuhalten oder wahrzunehmen, wie man sich oft selbst die Hölle heiß macht.

### **Der Zeitraum von acht Wochen eignet sich als „Forschungszeitraum“:**

Wöchentlich treffen sich die Teilnehmer des Seminars „Achtsame acht Wochen“: Die Achtsamkeitsübungen, auch einfache Übungen aus dem Qigong, werden eingeübt, außerdem gibt es für jede Woche die Beobachtungsübungen für den Schulalltag. Die Teilnehmer bauen für sich eine tägliche Übungspraxis auf – in der ersten Woche des Programms üben sie fünf Minuten täglich die Basisübung: „Auf den Atem achten, ohne ihn zu verändern. Wenn die Gedanken abdriften, die Aufmerksamkeit wieder zum Atmen zurückholen.“

Gerade dieser Rückholvorgang unterbricht Gedankenketten. Wer diesen Vorgang immer wieder einübt, der legt sozusagen im Gehirn neue Pfade an, die auch im Alltag dann leichter aktiviert werden können. Wer darin geübt ist, kann im Alltag auch besser negative, belastende Gedankenketten unterbrechen, die oft der Anfang für eine Stressreaktion des Körpers sind.

Auch wer nicht an einem Seminar teilnehmen kann, der könnte für sich nach der Lektüre des Buches eine eigene, individuelle Forschungsreise beginnen.

Seit vielen Jahren gebe ich Seminare zu meinem Programm „Achtsame Acht Wochen“ in der Lehrerfortbildung und bilde inzwischen Lehrerinnen und Lehrer auch dazu aus, in ihren Unterricht Achtsamkeitsübungen mit dem Interventionsprogramm AISCHU® kontinuierlich einzufügen. (Staatliches Schulamt Darmstadt, Frankfurt und Ausbildung im Freiburg (arbor-seminare).

Das Interventionsprogramm AISCHU® (ein wissenschaftlich fundiertes Konzept zur Selbstregulation und Aufmerksamkeitssteuerung) lässt sich gut in den täglichen Schulunterricht integrieren und hat nachweislich (vgl. Studie der LMU München) eine positive Wirkung auf die Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation von Schülerinnen und Schülern (ab Klasse 5 bis zum Abitur). Es ist ein erfahrungsbasiertes Konzept, das zugleich psychoedukative Anteile enthält, damit die Schülerinnen und Schüler auch Kenntnisse über ihren Organismus bekommen und so verstehen, weshalb sie z.B. durch die Hinwendung zum Atem ihr Vegetati-

vum beruhigen können oder weshalb es Wirkung zeitigt, wenn sie innere Selbstbewertungen frühzeitig erkennen und diese selbsttätig entkräften können.

Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, aber die Haltung der Achtsamkeit kann dazu beitragen, dass Lehrerinnen und Lehrer nicht nur gesund bleiben, sondern ihren Beruf auch mit Freude ausüben.

Gerade wie die Haltung der Achtsamkeit die enge Verflochtenheit zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen umfasst, eröffnet sie die Kraft der Präsenz.

### **Infos:**

AISCHU wurde an der Frankfurter Elisabethenschule mit einer Studie durch Psychologen der Universität München 2012 (Prof. Dr. Kohls, Dr. Sauer) beforscht mit positiven Ergebnissen hinsichtlich der Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation der Schülerinnen und Schüler. (Studienergebnisse zu AISCHU veröffentlicht in: Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality Volume 2, 2014, pp 381-404 Mindfulness in German Schools (MISCHO): A Specifically Tailored Training Program: Concept, Implementation and Empirical Results <http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-3-319-01633-7>)

Eine Replikation der Studie wird von der Hochschule Coburg im Schuljahr 2014/2015 durchgeführt.

2014/2015 wird mit wissenschaftlicher Begleitung von Prof. Dr. Kohls eine Ausbildung in AISCHU® von Arbor-Seminaren für Lehrerinnen und Lehrer in Freiburg angeboten. Das Staatliche Schulamt Darmstadt bietet eine einjährige Achtsamkeitsschulung von Lehrerinnen und Lehrern an.

### **Online Unterrichtsmaterialien der DGUV von Vera Kaltwasser zum Thema Achtsamkeit**

Konzentrieren, aber richtig! (<http://www.dguv-lug.de/konzentration.php>)

Der achtsame Dialog ([http://www.dguv-lug.de/achtsamer\\_dialog.php](http://www.dguv-lug.de/achtsamer_dialog.php) > [Achtsames Bewegen](#) > [Selbstmotivation](#))

### **Studien zu MBSR:**

[http://www.akanima.de/ak/Texte/MBSR\\_Metaanalyse.pdf](http://www.akanima.de/ak/Texte/MBSR_Metaanalyse.pdf)

Der Mindfulness-Research-Guide hält eine große Anzahl von wissenschaftlichen Studien auf aktuellem Stand für Forscher und Anwender bereit. <http://www.mindfulexperience.org>

### Literatur:

Bauer, J., Gesundheitsprophylaxe für Lehrkräfte, Dresden, Verlag der Technischen Universität, 2007

Bauer, J., Das kooperative Gen, Hamburg, Hoffmann und Campe (2008)

Jha, A.P., Mindfulness training modifies subsystems of attention, (2007), zit.n. Ott, 2010

Kabat-Zinn, J., Im Alltag Ruhe finden, Frankfurt, Fischer, (2007)

Kaltwasser, V., Achtsamkeit in der Schule, Beltz, Weinheim, (2008/2013))

Kaltwasser, V., Persönlichkeit und Präsenz, Achtsamkeit im Lehrerberuf, Beltz, Weinheim, (2010/2013)

Lazarus, R.S., Psychological Stress and the coping process, NY McGraw-Hill, (1996)

Lutz, A., Meditation and the Neuroscience of Consciousness, in: Zelazo (2007)

Michalak, J., Troje, N. & Heidenreich, T. (2010). Embodiment von Depressionen. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 39

Ott, U., Meditation für Skeptiker, O.W.Barth, München, (2010)

Schaarschmidt, U. et alii, Gerüstet für den Schulalltag, Weinheim, Beltz (2007)

Spitzer, M., Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Spektrum, Heidelberg, (2002)

Storch, M., Embodiment, Bern, (2006)

Williams, M., Mindfulness. Finding Peace in a Frantic World, Piatkus, London, (2011)

Meditation im Alltag, Gelassenheit finden in einer hektischen Welt, Arbor, Freiamt (2011)