



MEDITATION & WISSENSCHAFT 2012

Interdisziplinärer Kongress
zur Meditations- und
Bewusstseinsforschung

Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt

16.–17. November 2012 in Berlin

P R E S S E M I T T E I L U N G

Meditation im Bildungswesen: Wirksamkeit, Widerstandskraft, Wohlbefinden – Achtsamkeit stärkt Schüler und Lehrer im Schulalltag

BERLIN, 16. November 2012. In einer Zeit, in der der Schulalltag von Kindern und Lehrenden wie auch die Lebenswelt insgesamt von wachsender Reizüberflutung und hohen Ansprüchen an die individuelle Lern- und Belastungsfähigkeit geprägt sind, stellt sich die Frage, wie diese Personengruppen den äußeren Anforderungen konstruktiv begegnen können. Wie können Schüler und Lehrer ihre Aufmerksamkeit schulen, ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern und ihre Gesundheit bewahren, ohne dabei in eine Stressspirale zu geraten, die sie zum Spielball äußerer Impulse werden lässt? Zwei Studien illustrieren, dass sowohl Heranwachsende als auch im Bildungswesen Tätige durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis ihre Wirksamkeit, ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden stärken können.

AISCHU® – Achtsamkeit in der Schule

Das von der Oberstudienrätin Vera Kaltwasser entwickelte Programm *AISCHU® – Achtsamkeit in der Schule* integriert verschiedene Methoden zur Schulung der Aufmerksamkeit in den Schulunterricht. „Voraussetzung für die produktive Bewältigung von Stress ist eine differenzierte Selbstwahrnehmung. Damit Kinder Stresssituationen konstruktiv begegnen können, ist es hilfreich, wenn man ihnen Möglichkeiten eröffnet,

wie sie ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit beeinflussen können“, so Kaltwasser. Deshalb verbindet die in Qigong und Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) ausgebildete Lehrerin altersgemäße Körperübungen zur Spannungsregulation aus dem Qigong, Übungen zum Atemvorgang, Visualisierungen und die Wahrnehmung innerer Muster/Kognitionen. Diese Kombination ermöglicht es, die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit zu verbessern, muskuläre Spannungen zu regulieren und Strategien für den Umgang mit Herausforderungen des Schulalltags und Alltagslebens, beispielsweise bei Angst vor Klassenarbeiten oder in familiären Konfliktsituationen, zu entwickeln.[1], [2] Als Gegengewicht gegen die zunehmende Virtualisierung von Beziehungen bietet diese Schulung den Kindern Erfahrungsräume zur echten Begegnung, z.B. in der Form des „Achtsamen Dialogs“.

Achtsamkeitsschulung verbessert Aufmerksamkeit und psychische Belastbarkeit

Eine Pilotstudie des Generation Research Program der Ludwig-Maximilians-Universität München, in der die Wirkung des Programms evaluiert wurde, belegt, dass die AISCHU®-Praxis zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeit beiträgt. Untersucht wurden im Zeitraum von September 2010 bis Februar 2011 drei fünfte Klassen an einem hessischen Gymnasium in Frankfurt am Main. Eine Klasse (aktive Kontrollgruppe) erhielt ein Lesetraining, eine zweite (passive Kontrollgruppe) verblieb ohne Intervention, und die AISCHU®-Klasse übte nach einer Vorbereitungsphase an drei Tagen pro Woche jeweils für zehn bis 15 Minuten die angeleiteten achtsamkeitsbasierten Interventionen. Ziel war es, dass die Kinder im Rahmen der erfahrungsbasierten, psychoedukativen Module die Fähigkeit erlernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen zu senken sowie einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu praktizieren.

Zu drei Messzeitpunkten (zu Beginn, in der Mitte und zum Ende der Intervention) wurde bei allen Schülern ein computerbasierter, neuropsychologischer Test zur Ermittlung der Aufmerksamkeitsleistung durchgeführt. Darüber hinaus wurden mit zwei Fragebögen die Lebensqualität, das Wohlbefinden und der Stress der Schüler ausgewertet.[3] Da die Schüler aller drei Gruppen nicht nach Zufallsprinzipien ausgewählt werden konnten, sondern aus organisatorischen Gründen drei bestehende Klassen untersucht wurden, weshalb klassen- und kontextspezifische Effekte nicht ausgeschlossen werden können, deuten die beteiligten Wissenschaftler PD Dr. Niko Kohls und Dr. Sebastian Sauer die Ergebnisse konservativ.

Bei der AISCHU®-Klasse konnte im Vergleich zu den anderen Klassen eine Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung festgestellt werden. Auch hinsichtlich der psychischen Symptombelastung schnitten die Kinder, die am Achtsamkeitsprogramm teilgenommen hatten, am besten ab. Darüber hinaus setzten sie ihre Aufmerksamkeit und Konzentration in Stress- und Belastungssituationen gezielter im Sinne der Achtsamkeit ein. Im Hinblick auf die Veränderung der Stressanfälligkeit und physischer Symptome waren bei der AISCHU®-Klasse keine Effekte nachweisbar. „Die Ergebnisse können als Beleg für die Wirksamkeit von AISCHU® gewertet werden, wenngleich sie durch weitere Studien mit größeren Stichproben und zufallsbasierter Gruppenzuweisung bestätigt werden sollten“, so Dr. Niko Kohls und Dr. Sebastian Sauer.[4]

„Allein die Tatsache, dass bereits mit vergleichsweise geringer Übungsdauer – pro Woche maximal 45 Minuten – kleine bis mittlere Effekte nachgewiesen werden konnten, zeigt auf, welche Potentiale in einer systematischen und vor allem kontinuierlichen Integration von Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag liegen. Lehrerinnen und Lehrer, die Achtsamkeitsphasen in ihren Unterricht integrieren, berichten, dass die Schüler mit der Zeit eine höhere Frustrationstoleranz bekommen. Sie

nehmen auch frühzeitiger wahr, wie sie sich mit Gedanken unter Druck setzen, und sie sind eher in der Lage zu einem Perspektivwechsel, d.h. sie können sich besser in Andere hineinversetzen. Es wäre zu wünschen, dass in der Lehreraus- und -weiterbildung die Möglichkeit für eine entsprechende Schulung gegeben wird. Nur wer als Lehrer entsprechend ausgebildet ist, kann die Achtsamkeitsübungen authentisch vermitteln. Zugleich sind entsprechend geschulte Lehrkräfte besser gegen Burn-out geschützt“, so Kaltwasser.

Meditierende Lehrer sind gesünder und engagieren sich stärker für ein schülerzentriertes Lernen

Auch Lehrende können von Meditation profitieren. Im Rahmen einer Befragung von 1.200 Lehrerinnen und Lehrern wurde eine Subgruppe mit 54 Pädagogen, die Achtsamkeit praktizieren, im Hinblick auf die Wirkungen dieser Praxis untersucht.[5] Als Vergleichsgruppen dienten jeweils eine Gruppe Lehrender, die im Jahr vor der Befragung sehr hohe bzw. sehr geringe Krankenkassenkosten erzeugt hatten. Die Gruppe der „Achtsamen“ zeigte Anzeichen für eine deutlich bessere Gesundheit – sowohl psychisch als auch körperlich. Auch zeichnete sich die Achtsamkeitsgruppe durch einen aktiven Umgang mit Belastungen aus, denen die Praktizierenden beispielsweise durch Reflexion, die Mobilisierung sozialer Unterstützung oder auch die Teilnahme an Weiterbildungen begegneten. In den beiden Vergleichsgruppen hingegen wählten sowohl die „kranken“ als auch die besonders „gesunden“ Lehrenden häufiger passive Strategien wie Ablenkung sowie die Einnahme von Medikamenten oder Alkohol.[6]

Die individuelle Achtsamkeitspraxis kommt auch dem Schulunterricht zugute. So gaben die achtsamen Lehrenden an, sehr schülerzentriert zu arbeiten – sie interessieren sich für das Leben ihrer Schüler, versuchen Interesse für den Lernstoff zu wecken und stärken so die intrinsische Motivation der Lernenden. Darüber hinaus setzen sie häufiger flexible

Lernformen wie Lernprojekte, selbstständiges Lernen und das Lernen in Tandems oder Gruppen ein. In den Vergleichsgruppen hingegen dominierten ein lehrerzentrierter Unterricht sowie eine Orientierung am Stoff und dem Lehrplan. „Diese Erkenntnisse legen es nahe, dass es sehr sinnvoll sein könnte, achtsamkeitsfördernde Angebote in die pädagogische Aus- und Weiterbildung einzubeziehen“, so Dr. Nils Altner, AG Gesundheit & Prävention, Klinik & Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte/Universität Duisburg-Essen.

Quellen

[1] vergl. Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule – Bildung ist mehr als eine Anhäufung von Fachwissen, in: Schulverwaltung, Landesausgabe NRW, Ausgabe 6/2011, 177-179

[2] vergl. Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008; Kaltwasser, Vera: Persönlichkeit und Präsenz, Beltz 2010

[3] Zum Einsatz kamen der SSKJ, ein Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter, und der KINDL, ein Fragebogen zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen.

[4] Evaluation der Pilotstudie „Achtsamkeit an Schulen“ (AISCHU®), Pressemitteilung der Ludwig-Maximilians-Universität München, 30. Mai 2012., grp.hwz.uni-muenchen.de/

[5] Die Befragung wurde durchgeführt von Prof. Dr. Heinrich Dauber und Dr. Elke Döring-Seipel (Universität Kassel), Dr. Nils Altner (Universität Duisburg-Essen) und Dr. Sebastian Sauer (LMU München).

[6] Döring-Seipel, E; Dauber, H (Hrsg.) (2013) Lehrgesundheit und Lehrerbelastung (SALUTO). Köln: Dt. Gesellschaft für Supervision (in Vorbereitung)