

# Achtsamkeitstraining am Landesinstitut

**Gibt es erlernbare, alltagstaugliche Verhaltensweisen, die Lehrkräften helfen können, berufstypische Stress- und Belastungssituationen besser zu bewältigen? Der folgende Beitrag gibt Einblick in eine aktuelle Fortbildungsveranstaltung (2012) auf der Basis eines Trainingskonzepts zur Achtsamkeitsmeditation, das seit ca. 40 Jahren in den USA entwickelt und in klinischen Studien erprobt wurde.**

## Achtsamkeitstraining für Lehrer(innen)?

»Wenn ich eilig bin, dann gehe ich langsam«, so betitelt eine Lehrerin eine konkrete Umsetzung des Achtsamkeitstrainings in ihrem Schulalltag. Im Rahmen eines wissenschaftlich begleiteten Forschungsprojekts nahmen mehr als 35 Lehrerinnen und Lehrer an zwei je sechswöchigen Achtsamkeitskursen am Hamburger Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung teil. Untersucht wird die Auswirkung des Achtsamkeitstrainings auf die Lehrergesundheit sowie das Lehrer-Schüler-Verhältnis.

Wie sieht so ein Training aus? Was kann hier konkret unter Achtsamkeit verstanden werden? Und jenseits einer noch ausstehenden endgültigen wissenschaftlichen Auswertung: Welche Erfahrungen sammelten die Beteiligten im Training und bei der Umsetzung in ihren Schul-Alltag?

Das Training »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« wurde von *Jon Ka-*

*bat-Zinn* (University of Massachusetts, Medical School) entwickelt und zuerst im klinischen Setting erprobt. Ziel des Achtsamkeitstrainings ist es, stressreiche oder unangenehme Erfahrungen besser wahrzunehmen und adäquater auf sie reagieren zu können. Können auch die Hamburger Lehrer davon profitieren? Und kann das Training dazu beitragen, die Unterrichtsqualität zu verbessern – einfach nur dadurch, dass die Lehrkräfte besser mit den Belastungen umgehen können? Diese Fragen stellt sich *Silke Rupprecht* (wiss. Mitarbeiterin an der Leuphana Universität Lüneburg). Unterstützt von *Barbara Tiesler* (Referat Personalgesundheit am LI) fanden 2012 zwei Kurse mit »normal gestressten« und voll arbeitsfähigen Lehrkräften statt. Pre-, Post- und Follow-Up-Erhebungen bei Lehrkräften aller Schulstufen und bei Schülern (Sek. I und II) sollen unter Heranziehung einer Kontrollgruppe Aus-

*»Lehrer sind in Haltung und Verhalten Modelle für ihre Schüler. Im Unterricht kommt es immer wieder zu Irritationen und Zwischenfällen. Wie aufmerksam und situationsangemessen reagieren wir auf das Nichtgeplante und Ungewollte? Wenn wir auf unvermeidliche Störungen sowohl klar und bestimmt, als auch emotional kompetent und wohlwollend-gelassen antworten können, schaffen wir ein wertschätzendes und fehlerfreundliches Lernmilieu. Achtsamkeit kultiviert in uns ein geistesgegenwärtiges und empathisches Reaktionsklima, das uns befähigt, mit den inneren und äußeren Turbulenzen des Unterrichtens und des Lebens überhaupt in einer stressresilienten und selbstwirksamen Weise umzugehen.«*

*Paul Stammeier*

kunft über die Nachhaltigkeit eines Achtsamkeitstrainings geben. Der vorliegende Beitrag ist eine kleine Zwischenbilanz; eine vollständige wissenschaftliche Auswertung dieses Teils des Forschungsprojekts soll im Mai 2013 vorliegen.

## Was bedeutet Achtsamkeit

Der Begriff Achtsamkeit, – zurzeit in Gefahr, ein inhaltsleeres Modewort zu werden –, bedeutet im Kern und in diesem Kontext die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen. Durch eine direkte und körperorientierte Erfahrung von dem, was wirklich da ist, sollen der »Autopilot« – das automatische Reagieren in Stresssituationen – ausgehebelt und neue Handlungsspielräume erfahrbar werden.

## Das Training

Über sechs Wochen trafen sich die Teilnehmer an fünf Abendterminen und zwei Samstagen (insgesamt 25 Stunden) unter der Leitung eines erfahrenen Trainers (*Paul Stammeier*). Die Themen waren: Body Scan (eine beobachtende »Reise« durch den eigenen Körper), Meditation und Yoga, sowie Anleitung zur Achtsamkeit im Alltag, Rückmeldung und Austausch. Die Lehrer(innen) übten zu Hause anhand von drei Übungs-CDs durchschnittlich 28 Minuten an sechs Tagen in der Woche, viele auch länger. Zudem gab es Texte, um sich über den Hintergrund des Achtsamkeitstrainings zu informieren. Um die Wirkung einzelner Bausteine des Erfahrenen zu verdeutlichen, hier exemplarisch die Rückmeldungen von drei Grundschullehrerinnen unmittelbar nach der Fortbildung:

- *Martina Tomin* (48): »Ich atme ein, ich atme aus, das bin ich, alles andere tritt in den Hintergrund. Diese bewussten Atemübungen geben mir eine unglaublich beruhigende und befreiende Zeit. Kein Multitasking, sondern Achtsamkeit.«
- Achtsamkeitstraining hat nicht nur mit Entspannung, sondern vor allem mit Bewusstwerdung zu tun. Da gab es

Achtsamkeit bedarf unserer Fähigkeit zum Selbst-Bewusstsein, zum Gewährwerden des eigenen Fühlens und Denkens, ohne es zu bewerten. Und diese Fähigkeit kann gelernt werden - angefangen mit der Übung, sich des Atems bewusst zu werden, in den Körper hineinzuspüren, seinen Gedankenstrom zu beobachten, ohne ihn zu bewerten, Gefühle und ihre Repräsentation im Körper wahrzunehmen bis hin zu Visualisierungen.

Vera Kaltwasser im Interview mit Peter Schipek

<http://www.scilogs.de/blogs/blog/denkmuster/2008-12-08/achtsamkeit-in-der-schule-ein-gesprch-mit-vera-kaltwasser>

beispielsweise eine Grenzerfahrungsübung, nämlich einen Eiswürfel in der Hand zu halten. Die Aufgabe war, den Schmerz intensiv zu spüren und damit umzugehen. *Sabine Fischer* (33): »Die Eiswürfelübung fand ich fantastisch, um NEIN sagen zu können. Überhaupt, die ganzen alltagsrelevanten Übungen: Beim Zähneputzen ausschließlich bewusst Zähne zu putzen oder die Rosinenübung: Haben Sie je eine Minute lang eine Rosine angeschaut, dann sie eine Minute lang gerochen, um sie danach genauso genüsslich langsam zu essen? Das ist eine neue Welt für mich.«

- *Lena Hohenstein* (63): »Wir hatten ja täglich Hausaufgaben auf. Es war befreiend, in der Gruppe darüber zu sprechen, wie unterschiedlich wir mit diesen Verpflichtungen zurechtkamen und auf diese Herausforderung reagierten. Wir haben unsere unperfekten Seiten anerkannt, sie gelassen und mit Humor genommen. Es geht hier nur um das Beobachten unserer Handlungen, nicht um ein Bewerten. Das ist wohlthuend, denn wir Lehrer sind mit uns selbst oft sehr streng. Wir konnten dabei dann leicht in die Rolle der Schüler treten und unsere Sicht auf die Schüler und ihre Probleme erweitern.«

### Erfahrungen bei der Umsetzung im Alltag

Drei Monate nach dem Trainingskurs wurden die Teilnehmer(innen) noch

einmal interviewt. Auf die Frage »Hat sich etwas verändert?« antworteten die drei Grundschulkolleginnen jetzt wie folgt:

*Lena Hohenstein* zwingt sich weniger, über ihre Grenzen, z. B. Erschöpfung, Krankheit »hinwegzubrettern«. Sie kann nun nachsichtiger mit sich umgehen. »Und die drei bewussten Atemzüge in Stresssituationen hab ich schon mehrmals gut gebrauchen können: in Konflikten allgemein, aber auch in der Klasse mit einem Schüler. Bei sich ständig wiederholenden Konflikten möchte ich manchmal nur noch losbrüllen. Jetzt gelingt es mir häufiger, innerlich einen Schritt zurückzutreten, mich an das Atmen zu erinnern und dann ganz ruhig und klar meine Grenzen zu setzen. Diese Atmosphäre überträgt sich sofort auf die Klasse.«

*Sabine Fischer*: »Ich bin viel gelassener geworden und gestehe mir auch meine Erschöpfung ein. In Streitigkeiten kann ich durch die Atemübung Ruhe gewinnen, um klarer Rückmeldung zu geben.«

*Martina Tomin*: »Auf der Fahrt zur Schule höre ich mir oft die Achtsamkeits-App an. Durch die Achtsamkeitsübungen merke ich, dass ich mich der Sichtweise der Kinder geduldiger als zuvor öffne. Es ist viel mehr Wohlwollen mit Anderen und »Gnädigkeit« mit mir selbst da.«

### Zwischenbilanz und Ausblick

Die Mehrheit der Befragten würde dieses Training sehr gerne Kollegen auf freiwilliger Basis empfehlen. Einige wünschen sich mehr Austausch und weitere praktikable Anregungen für Alltagssituationen in der Schule sowie Unterstützung für die kontinuierliche Übung.

»Durch das Training hat sich auch die Unterrichtsqualität in fünf der zunächst acht befragten Klassen aus Schülersicht gebessert«, fasst die Forscherin *Silke Rupprecht* zusammen. Die Stichprobe sei aber noch zu klein, um verallgemeinerbare Aussagen zu treffen.

Die 33-jährige *Sabine Fischer* schließt ihr Interview mit den Worten ab: »Ich bin so froh, dass ich dieses Training am Anfang meiner Schullaufbahn machen durfte und nicht erst, wenn ich schon ausgebrannt bin. Ich bleibe kontinuierlich an diesem Thema und bin dankbar, dass ich Achtsamkeit überall einsetzen kann: An der roten Ampel, zu Hause oder in der Pause.«

*Stefanie Breme-Breilmann* ist Journalistin  
[Stefanie.Breme-Breilmann@t-online.de](mailto:Stefanie.Breme-Breilmann@t-online.de)

*Silke Rupprecht* ist Projektmanagerin der  
 DAK-Initiative »Gemeinsam gesunde Schule  
 entwickeln« an der  
 Leuphana Universität Lüneburg  
[silke.rupprecht@leuphana.de](mailto:silke.rupprecht@leuphana.de)