Wirkung und Erleben von Achtsamkeit im Schulunterricht - ein Praxisprojekt

---

Abschlussarbeit für die Ausbildung in

existenzanalytischer Beratung und Begleitung

Wien, November 2017

Eingereicht von: Mag. Markus Hofbauer

Eingereicht bei: Mag.[a] Renate Bukovski, MSc

Dr.[in] Barbara Jöbstl

Angenommen am: 14.07.2017

Angenommen von: Mag.[a] Renate Bukovski, MSc

Dr.[in] Barbara Jöbstl

„Wenn ich Tee trinke, trinke ich Tee."

Jon Kabat-Zinn

Dank

Mein Dank gilt Frau Mag.[a] Renate Bukovski MSc für die fachliche und detailgenaue Betreuung, Begleitung und Begutachtung der vorliegenden Arbeit und Dr.[in] Barbara Jöbstl für die fachliche und umsichtige Begutachtung der Arbeit. Und er gilt Mag.[a] Renate Bukovski, MSc und Mag.[a] Ursula C. Reischer für die mit Engagement geleitete Ausbildung zum existenzanalytischen Berater und Begleiter.

Ganz besonders möchte ich meinen Eltern danken, die mich wie bisher auf all meinen Ausbildungswegen unterstützt und ermutigt haben.

Mein Dank gilt im Besonderen Dir. Mag. Harald Schwarz und den SchülerInnen der 4F im Schuljahr 2015/16. Ohne sie hätte ich das Projekt nicht machen können.

Danken möchte ich auch allen, die mich während der intensiven Arbeit an dieser Abschlussarbeit unterstützt, begleitet und motiviert haben:

- Dagmar Albegger, für die Motivation mich intensiv und ausführlich mit Achtsamkeit auseinanderzusetzen.
- Ursula Hochenegg, für das Korrekturlesen.
- Elisabeth Karaca, für die wissenschaftliche Sicht auf diese Arbeit und das Korrekturlesen.
- Cäcilie Kovács, für die Unterstützung bei der Übersetzung der Zusammenfassung.
- Christoph Sohm, für die anregenden Diskussionen zum Thema Achtsamkeit und Schule.
- Evelyn Stelzl, für die existenzanalytische Sicht auf diese Arbeit.
- Claudia Wenzel, für die hilfreichen Anregungen aus Lehrersicht.

Zusammenfassung

Den Kern dieser Abschlussarbeit bildet das Projekt „Achtsamkeit in der Schule“. In diesem werden die Wirkung und das Erleben von regelmäßig, praktizierten Achtsamkeitsübungen über ein ganzes Schuljahr im Schulunterricht qualitativ untersucht. Zu Beginn erfolgt eine Einführung in das Thema „Achtsamkeit“ und „Achtsamkeit in der Schule“. Eine existenzanalytische Reflexion der Inhalte fließt an den relevanten Stellen in der Arbeit ein und erhält eine Explikation im Kapitel „Achtsamkeit und Existenzanalyse“.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Existenzanalyse, Schule, Projekt

Abstract

The project "Achtsamkeit in der Schule" (Mindfulness in the classroom) forms the core of this thesis. This study qualitatively examines the impact and experience of regularly conducting mindfulness exercises in the classroom over a whole school year. At the beginning an introduction to the topic "Achtsamkeit" (mindfulness) and "Achtsamkeit in der Schule" (mindfulness in the classroom) is given. At the relevant sections, the content is looked at from an existential analytic point of view and is explained in the chapter "Achtsamkeit und Existenzanalyse" (Mindfulness and Existential Analysis).

Keywords: Mindfulness, Existential Analysis, School, Project

Inhalt

Einleitung 5

I) Was ist Achtsamkeit? 7

I.1) Eine erste Annäherung 7

I.2) Wurzeln der Achtsamkeit 8

I.3) Achtsamkeit unter der Lupe 9

I.4) Einfach, aber nicht leicht - Achtsamkeit in der Praxis 13

II) Achtsamkeit in der Schule 17

II.1) Befinden und Erleben von SchülerInnen in der Schule 17

II.2) Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis 18

II.3) Achtsamkeit im AHS Lehrplan 21

II.4) Lebendigkeit, oder das Ende des Autopiloten 22

II.5) Umsetzung von Achtsamkeitsübungen im Unterricht 23

III) Achtsamkeit und Existenzanalyse 25

IV) Projektdokumentation 30

IV.1) Projektentstehung und Projektleitfragen 30

IV.2) Projektplanung 30

VI.3) Projektumsetzung und Rückmeldungen 31

IV.4) Projektreflexion 40

V) Resümee und offene Fragen 43

VI) Übungsanleitungen und Reflexionsbögen 46

VII) Literaturverzeichnis 57

Eigenständigkeitserklärung 59

Einleitung

Wie ist es zu diesem Projekt gekommen? Seit zwölf Jahren bin ich Lehrer an einem Gymnasium. In dieser Zeit habe ich beobachtet und erlebt, dass SchülerInnen (sowie auch LehrerInnen) oftmals sehr gestresst und belastet sind. Ein Grund dafür ist wohl der empfundene Leistungsdruck und eine daraus verstärkte Dynamik des Agierens wie beispielsweise unangebrachte Wortmeldungen im Unterricht oder wechselseitiges Stören und Necken. Dadurch entstehen eine unruhige und gestresste Arbeitsatmosphäre und Spannungen, welche lernhemmend sind. Dieses Verhalten kann einerseits als natürliches, neugieriges und kindliches Verhalten gesehen werden, ist aber andererseits in der vorhandenen Ausprägung und Intensität unnatürlich und führt zu erhöhten Belastungen. Nach eigenen Angaben fühlen sich viele SchülerInnen nach einem Schultag ausgelaugt, gestresst und sehr erschöpft. Sie sagen selbst, dass sie Ruhe und Stille nur schwer ertragen würden, „immer etwas tun müssten“ und froh seien, wenn der Unterricht zu Ende sei.

Motiviert durch diese Belastungen an meinem Arbeitsplatz und das große, persönliche Interesse an Meditation, habe ich begonnen, mich näher mit dieser zu beschäftigen. Der Grundstein ist mit der existenzanalytischen Beraterausbildung und der vertiefenden Psychosomatik Weiterbildung gelegt worden. Im Rahmen dieser Ausbildungen habe ich meine ersten Meditationserfahrungen gemacht und mit einer eigenen, regelmäßigen Praxis begonnen. In dieser Praxis der Achtsamkeit habe ich für mich persönlich einen Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit gefunden. Ich habe erlebt, wie entspannend es sein kann, wenn „Nichts“ ist.

Bereichert durch diese Erfahrungen habe ich begonnen, Achtsamkeitsübungen in meiner Schule im Unterricht anzubieten, zu Beginn nur in einzelnen Stunden in verschiedenen Klassen. Da die SchülerInnen und ich die Auswirkungen der Übungen sehr hilfreich und förderlich für das Lernen erlebt haben und diese von den SchülerInnen mit großem Interesse aufgenommen worden sind, hat sich die Idee entwickelt, Achtsamkeit kontinuierlich als Projekt über ein ganzes Schuljahr für eine bestimmte Klasse anzubieten.

I

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne."

Hermann Hesse

I) Was ist Achtsamkeit?

I.1) Eine erste Annäherung

Achtsamkeit macht man nicht, Achtsamkeit ist vielmehr eine Haltung und ein Weg. Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus, ist grundsätzlich aber nicht an diesen gebunden. Man muss auch kein Yogi werden, um Achtsamkeit zu praktizieren. Übungen und die gelebte Praxis helfen, die Haltung der Achtsamkeit zu verinnerlichen und zu leben. Achtsamkeit ist grundsätzlich nichts Schwieriges oder Spezielles und auch keine besondere Technik, die Probleme lösen soll, sondern eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit, in der es darum geht, sich mit einem liebevollen und unvoreingenommenen Blick dem gegenwärtigen Erleben zuzuwenden. Das chinesische Schriftzeichen für Achtsamkeit besteht aus zwei Teilen:

JETZT

HERZ / GEIST

Man könnte auch sagen, Achtsamkeit bedeutet, mit Herz und Geist ganz im Hier und Jetzt zu sein. (Erbach, 2013)

Derzeit gibt es einen regelrechten Boom der Achtsamkeitspraxis: In der Medizin, der Psychologie, der Pädagogik, in der Schule und im Alltag der Menschen. „*Der Spiegel*" titelte zum Beispiel in der Ausgabe 21/2013: einen Artikel mit: „*Der heilende Geist: Gesund durch Meditation und Entspannung*" und berichtet darin über die messbaren Veränderungen im Gehirn: „*Hirnforscher entdecken, wie die Seele die Biologie des Körpers verändert und ihm helfen kann, Erkrankungen zu überwinden. Meditieren, Yoga und positives Denken, lange als Esoterik abgetan, erobern die Schulmedizin*." (Blech, 2013, S. 56) Die Zeitschrift „*gesund und fit*" nannte in der Ausgabe 43/2016 Meditation als erstes Mittel gegen Stress. „*Beim Meditieren ist unsere Aufmerksamkeit auf das gerichtet, was im gegenwärtigen Moment präsent ist. Wir beobachten unseren Atem, unser Körperempfinden, Gedanken, Sinneswahrnehmungen - ohne sie zu bewerten. In Studien wurde nachgewiesen, dass sich die Hirnaktivität beim Meditieren deutlich verändert. Die Schwingungen unserer Gehirnströme verlangsamen sich, wir gelangen vom Beta-Zustand (Wachzustand) in einen entspannten Alpha-Zustand - zwischen Wachen und Schlafen.*" (Fischer, 2016, S. 9)

Die Inhalte der beiden Artikel klingen sehr vielversprechend und verlockend. Doch steht dieser Weg jedem offen? Ist Achtsamkeit erlernbar? *„Achtsamkeit ist eine Fähigkeit des Bewusstseins, die jeder Mensch entwickeln kann.*“ (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 17) Sie ist in jedem von uns angelegt. Durch Übung wird das Erleben, dass das Leben aus einer langen Reihe einzelner, gegenwärtiger Augenblicke besteht, vertieft. Nur im gegenwärtigen Moment fühlen, erleben und handeln wir und das tun wir auch bei einer Achtsamkeitsübung: Wir lenken die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und auf den aktuellen Moment. Das Beobachten erfolgt dabei in einer bestimmten Haltung, nämlich wohlwollend, offen und unvoreingenommen, nicht wertend und nicht urteilend, so gut es eben in diesem Moment möglich ist. Alles wird wie zum ersten Mal betrachtet, wie mit den Augen eines Kindes, mit dem sogenannten Anfängergeist.

I.2) Wurzeln der Achtsamkeit

Die heutige Form der im Westen praktizierten Achtsamkeit stammt von der **Vipassana-Meditation** ab, welche ihren Ursprung im Theravada-Buddhismus hat. Das Paili-Wort Vipassana wird übersetzt mit Einsicht oder Klarheit und bedeutet: „*Die Dinge so sehen wie sie sind*.“ (Dobrowolski, 2013, S. 26) Diese Meditation wird auch als Einsichtsmeditation bezeichnet und heute meist mit Achtsamkeitsmeditation übersetzt. Ihre Wurzeln lassen sich bis zu den Lehrreden Buddhas im Pali-Kanon zurückverfolgen. In diesen spricht Buddha von einer systematischen Praxis von bloßer Achtsamkeit zum Zwecke der befreienden Einsichten. Die „Vipassana-Bewegung“ breitete sich in unterschiedlichen Ausprägungen über die Jahrhunderte weltweit aus. Bereits im 19. Jahrhundert begann im Westen ein erstes Interesse an der östlichen spirituellen Praxis zu entstehen. Erst in den 1960er Jahren setzte die große gesellschaftliche Verbreitung der Achtsamkeitspraxis in der westlichen Welt ein. Es wurden erste wissenschaftliche Untersuchungen von Meditierenden gemacht. Die uns heute bekannte westliche Form der Achtsamkeit geht auf den 1944 in New York geborenen Universitätsprofessor und Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn zurück. Er „übersetzte" im Rahmen seiner Arbeit in den 1970er Jahren die Vipassana-Tradition für westliche Menschen und machte sie ihnen so zugänglich. 1970 gründete er die renommierte „Stress Reduction Clinic“, deren Geschäftsführer er bis 1995 war. Hier entwickelte, erforschte und vermittelte er das weltweit bekannte und erfolgreiche Programm gegen Stress, Burnout und chronische Schmerzen **MBSR**. MBSR - **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction - wurde als achtwöchiger Kurs

zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit entwickelt.

Jon Kabat-Zinn und seiner Arbeit ist es zu verdanken, dass es die heute im Westen praktizierte Form der Achtsamkeitsmeditation gibt und dass diese jenseits eines religiösen Kontextes eine große Akzeptanz gefunden hat.

Erwähnenswert und sehr interessant ist an dieser Stelle, dass es auch eine aus dem christlichen Bereich stammende Tradition der Kontemplation gibt, die mit dieser Form der Achtsamkeit verblüffende Ähnlichkeit hat. Renate Bukovski schreibt dazu in „*Der Körper als Botschafter*“: „*Um nicht die Tradition des Ostens bemühen zu müssen, verweisen auch Rose und Walach darauf*, dass "*Tatsache ist, dass auch der Westen, seit den Anfängen, einen solchen Weg der inneren Erfahrung kennt, der phänomenologisch verblüffend viel Ähnlichkeit mit dem Weg der Achtsamkeit aufweist.*“ (Bukovski, 2012, S. 68)

I.3) Achtsamkeit unter der Lupe

Eine allgemeingültige und einheitliche Definition von Achtsamkeit gibt es nicht. Dies liegt einerseits vermutlich an der historischen Entwicklung und den daraus resultierenden verschiedenen Strömungen und andererseits an den unterschiedlichen Bedeutungen des Wortes Achtsamkeit:

- Achtsam sein bedeutet, sich in einem bestimmten ***Zustand*** zu befinden.
- Achtsam sein bedeutet, eine bestimmte ***Haltung*** einzunehmen.
- Achtsamkeit kann mit bestimmten ***Übungen*** und ***Techniken*** geschult werden.
- Achtsamkeit meint oft auch die ***Auswirkungen*** der Praxis, wie die Entwicklung von Einsicht, Ruhe und Gelassenheit. (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 20f)

Die **Auswirkungen** der Achtsamkeitspraxis werden bereits im Kapitel I.1) „Eine erste Annäherung“ angesprochen und im Kapitel II) „Achtsamkeit in der Schule“ noch näher beleuchtet. Im nächsten Kapitel I.4) „Einfach, aber nicht leicht - Achtsamkeit in der Praxis“, im Praxisteil und im Anhang sind eine Auswahl an **Übungen** zu finden. Auf die Bedeutung **„Zustand“** und **„Haltung“** wird in diesem Kapitel genau eingegangen.

Jon Kabat-Zinn definiert den bestimmten Zustand und die Haltung der 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, 2015, S. 20)

In diesem Sinne bezeichnet Achtsamkeit eine aktive Lenkung der Aufmerksamkeit in einer bestimmten Haltung – bewusst, gegenwärtig und urteilsfrei. Diese beruht auf der menschlichen Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sowie der Fähigkeit, sich dessen gewahrwerden zu können, was im Moment gerade ist. (Kaltwasser, 2008, S. 45) H. Weiss et. al. geben in ihrem Übungsbuch für Achtsamkeit vier Bausteine an, die in den unterschiedlichen Definitionen essenziell sind: (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 22ff)

1. Lenkung der Aufmerksamkeit

2. Gegenwärtigkeit

3. Wohlwollende Akzeptanz

4. Erwachen eines inneren Beobachters

1. Lenkung der Aufmerksamkeit

„Wenn man die Aufmerksamkeit mit dem Lichtkegel eines Bühnenscheinwerfers vergleicht, hieße Achtsamkeit, zugleich Beleuchter und Regisseur zu sein.“ (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 22) Wie der Lichtkegel aussieht und wo er hinfällt, folgt dann nicht mehr den Gesetzen des Alltagsbewusstseins, sondern den eigenen Anweisungen. Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer kann dann entweder diffus die ganze Bühne beleuchten, wie ein Spot einen kleinen Ausschnitt hervorheben oder wie ein Lichtstrahl einen Punkt fixieren und das so lange, wie der Regisseur es will. Achtsamkeit bedeutet, die Wahl zu haben, worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird. In der Praxis ist es allerdings ganz normal, dass die Aufmerksamkeit früher oder später abschweift und der Geist ohne unsere Absicht auf Wanderschaft geht. Ziel ist es dann, dies zu bemerken und wieder sanft zum gewählten Fokus zurückzukehren, tausendmal abzuschweifen, um tausend und einmal wieder zurück zur gewählten Aufmerksamkeit zu kommen.
Auf neuronaler Ebene bedeutet das, dass die für die Lenkung der Aufmerksamkeit zuständigen neuronalen Netzwerke im Stirnlappen gestärkt werden. Diese Zusammenhänge sind bereits recht gut erforscht und werden durch die Erfahrung der Praktizierenden bestätigt. Es wird leichter, je länger man übt. (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 22ff)

2. Gegenwärtigkeit

„Die Vergangenheit ist schon vorüber. Die Zukunft ist noch nicht da. Nur im gegenwärtigen Augenblick kann ich das Leben wirklich berühren." (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 27) Menschen neigen dazu, sich Gedanken darüber zu machen, was war oder was sein wird. Wir freuen uns auf etwas, fürchten uns vor etwas, haben Angst und betrauern Vergangenes. Das alles ist auch wichtig für unser Leben. Achtsamkeit jedoch bedeutet, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden und Wertschätzung für jeden einzelnen Augenblick des Lebens zu haben. Nimm wahr, als hättest du keine Vergangenheit und keine Zukunft. Dies ist mit dem eingangs erwähnten Anfängergeist gemeint. (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 27f)

3. Wohlwollende Akzeptanz

*„Zwei menschliche Automatismen schaffen Leiden: etwas zu wollen was **nicht** ist, und etwas **nicht** zu wollen, was ist."* (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 28) Mit der Achtsamkeitspraxis versuchen wir einen anderen Weg zu kultivieren und zu lernen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Dies gilt für den jeweiligen Augenblick aber nicht als dogmatische Lebenshaltung und es bedeutet auch nicht, Unheilsames unnötig lange auszuhalten. Es geht um den Unterschied zwischen akzeptieren und resignieren. Mit Akzeptanz ist eher gemeint, den aussichtslosen Kampf gegen Unveränderbares zu beenden, mit Resignation, die gesamte Situation als ausweglos und hoffnungslos anzusehen und womöglich sich selbst aufzugeben. Oft ist es aber nicht leicht zu unterscheiden, was veränderbar ist und was nicht. Nicht selten zeigt sich, dass eine belastende Situation unverändert bleibt, oder sich sogar verstärkt, solange man dagegen ankämpft. Schafft man hingegen eine wohlwollende Akzeptanz, so kommt es vor, dass sich die Situation von selbst verändert oder auflöst. (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 28ff)

Existenzanalytisch gesehen, helfen die bewusste Aufmerksamkeitslenkung und die wohlwollende, urteilsfreie Akzeptanz dessen, was ist, im Hier und Jetzt anzukommen, das, was ist, und auch sich selbst so wahrzunehmen, wie es jetzt ist. Dies führt zur Stärkung der psychologischen Funktion der ersten personal-existenziellen Grundmotivation, wobei vor allem die personalen Fähigkeiten des **Aushaltens** und **Annehmens** durch die wohlwollende Akzeptanz gestärkt werden. (Bukovski, 2013)

4. Erwachen eines inneren Beobachters

Wenn wir uns das Leben als Fluss vorstellen, so kann man das Erwachen eines inneren Beobachters mit dem Heraustreten aus diesem Fluss und einem Schritt in eine größere

Entfernung vorstellen. Aus der Stille und Ruhe heraus beobachten wir das Vorbeifließen des Flusses, sind nicht mehr Teil davon. Vielleicht tauchen wir noch einen Finger oder Zeh ein, um die Temperatur und die Strömung zu spüren. Entscheidend ist aber, dass wir nicht mehr von den Fluten mitgerissen werden. Wenn wir im Alltag von Gefühlen und Gedanken vereinnahmt und überwältigt werden, sind wir von dieser Haltung meist weit entfernt. Alles, was wir denken und fühlen, erleben wir als Wirklichkeit. Dies wird als „Identifikation" mit dem jeweiligen Zustand verstanden. „*Dann gibt es keinen Abstand und keinen Beobachter, der bemerkt, wie ich mit einem meiner Zustände verschmolzen bin - z.B. mit einem eifersüchtigen oder wütenden - und dass ich dessen Perspektive für die Wirklichkeit halte.*" (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 33) Das Erwachen des inneren Beobachters führt zur sogenannten „*Disidentifikation, denn was ich beobachten kann, kann nicht Ich sein*". (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 33) In der Achtsamkeitspraxis ist das Benennen von Gedanken und Gefühlen eine häufig angewendete Technik. Diese unterstützt die Trennung von Beobachtetem und Beobachter. Benennen hilft, Abstand vom Benannten zu gewinnen. Eben Objektperspektive einzunehmen – ich bin nicht mein Gedanke, ich habe einen Gedanken, den ich benennen kann (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 32f)

Existenzanalytisch gesehen wird die Fähigkeit zur Disidentifikation bzw. zum Aktivieren des inneren Beobachters mittels der antropologischen Fähigkeit zur Selbstdistanzierung möglich. Bereits V. Frankl hat auf diese Fähigkeit des Menschen hingewiesen. Frankl sieht diese als Charakteristikum und Leistung der Person. Die Selbstdistanzierung ist Distanznahme zum Psychophysikum, ist „*über sich stehen*". (Längle, 2013, S. 112) „*Selbstdistanzierung bedeutet, zu sich selber in jenen Abstand zu treten, aus dem heraus man sich zu sich selbst frei verhalten kann.*" V. Frankl (Längle, 2013, S. 106) Dadurch wird die dritte personale-existenzielle Grundmotivation gestärkt. In dieser geht es vor allem um die Abgrenzung des Eigenen von anderen. „*Um sich selber sein zu können, muss er zu sich selber stehen können in dem, wie er ist, was er tut und wie er geworden ist*." (Längle, 2009, S. 160) Dies erfordert eine stabile **Ichstruktur**. „*Der Moment der Vergegenwärtigung, der Beobachtung und der Einsicht kann helfen, aus einer inneren Einengung, aus einem destruktiven, chronifizierten Erlebens- und Verhaltensschema auszusteigen, nicht in Zuständen zu versinken, sondern sich selbst klarer zu sehen [...]. Der innere Beobachter stärkt also die Ichstruktur und verhilft zu Selbstkompetenz.*" (Bukovski, 2013, S. 15)

I.4) Einfach, aber nicht leicht - Achtsamkeit in der Praxis

Jon Kabat-Zinn spricht in seiner Definition der Achtsamkeit davon, dass die Kraft des Konzeptes in seiner praktischen Umsetzung und Anwendung liege. Damit gibt er einen Hinweis darauf, dass diese Haltung erlernbar ist und sich erst in der Übung erschließt. Thich Nhat Hanh, ein bekannter buddhistische Mönch, formuliert es so: „*Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie.*“ (Hanh, 2014, S. 19)

Für viele Praktizierende ist es eine einfache und sinnvolle Möglichkeit, den Fokus der Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken. Dazu ein Auszug aus dem Palikanon:
„*Wie nun, o Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers? Da ist hier, o Mönche, der Mönch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus.*
Lang einatmend, weiß er: 'Ich atme lang ein'; lang ausatmend, weiß er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend, weiß er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend, weiß er: 'Ich atme kurz aus'.“
(Greger, 2016)
In diesem Zitat und Beispiel finden sich auch die vier Bausteine von H. Weiss et. al. wieder, und der Kern der Achtsamkeitspraxis wird deutlich: **Lenkung der Aufmerksamkeit** auf die im Moment (**Gegenwärtigkeit**) stattfindende Atmung. Diese wird so **akzeptiert**, wie sie gerade im Moment ist und wird weder bewertet noch verändert. Der **innere Beobachter** beobachtet einerseits die Atmung, andererseits hilft er, Distanz zu aufkommenden Gefühlen und Gedanken aufzubauen und so bei der reinen Beobachtung der Atmung im Moment zu bleiben.
Verliert man sich dennoch in Gedanken an Vergangenes oder Zukünftiges, so ist es ein wesentliches Merkmal der Achtsamkeit, liebevoll und mitfühlend mit sich zu sein. Falls einem das nicht gelingt, so soll dies zumindest möglichst urteilsfrei zu Kenntnis genommen werden. Nach eingehender Betrachtung dessen, was einen bewegt, kehrt man wieder zur Beobachtung der Atmung im gegenwärtigen Moment zurück. Auch dieser Vorgang wird, so gut es geht, nicht bewertet oder beurteilt. Das Verlieren, Bemerken und Wiederfinden der gelenkten Aufmerksamkeit ist integraler Bestandteil der Achtsamkeitspraxis und nicht Zeichen von Schwäche oder einem Unvermögen zu meditieren.

Hier zeigt sich die Bedeutung der Entwicklung von Selbstmitgefühl bei der Achtsamkeitspraxis. Existenzanalytisch betrachtet sehen wir hier die Verbindung zur zweiten personal-existenziellen Grundmotivation, bei der es unter anderem um ein liebevolles Zuwenden zu sich selbst geht, ein wesentliches Element der Grundwertinduktion. In dem genannten Beispiel der Atembeobachtung zeigt sich auch die Bedeutung des eingangs erwähnten Anfängergeistes. Man beobachtet jeden einzelnen Atemzug so, als wäre es der erste, den man in seinem Leben macht, so als würde man noch nie geatmet haben.

Die folgende Übung gibt eine Möglichkeit, den beschriebenen Inhalt praktisch zu erleben. Wenn Sie nun möchten, versuchen Sie es einfach: Setzten Sie sich aufrecht hin und spüren Sie nach, wie es sich anfühlt, wenn Sie einatmen. Wo spüren Sie diese Einatmung? In der Nasenöffnung? Im Hals? Wie ist es, wenn die Luft einströmt? Wo spüren Sie das? Im Brustkorb, der Lunge oder im Bauch? Spüren Sie das Ausdehnen der Lunge und des Bauches? Wie ist es? Und wie ist es, wenn die Luft wieder ausströmt, der Bauch sich senkt und die Lunge sich zusammenzieht? Wo spüren Sie das Ausströmen der Luft? Atemzug für Atemzug bewusst wahrnehmen und beobachten. Nicht bewerten und nicht verändern...

Den Atem als Objekt der Beobachtung zu nehmen, ist aber nur eine von vielen Möglichkeiten. Zum Beispiel kann mit der Übung des „*Bodyscans*“ (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 107) in Gedanken der Körper durchwandert und die Aufmerksamkeit auf diesen gerichtet werden. Oder man beobachtet das langsame Gehen, das Putzen der Zähne, das alltägliche Duschen oder den Akt des Mittagessens. An dieser Stelle sei auf die bekannte Rosinenübung hingewiesen, bei der es um achtsames Essen geht und man im Internet viele verschiedene Varianten findet. Es ist erkennbar, dass man für das Praktizieren von Achtsamkeit auch nicht unbedingt mit verschränkten Beinen am Boden sitzen muss. Achtsamkeit ist eine Art Meditation, die auch im Alltag stattfinden kann und soll. Die Übungen haben keinen Selbstzweck, sie helfen die Haltung der Achtsamkeit zu leben. „*Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.*“ (Hanh, 2014, S. 19)
Existenzanalytisch gesehen führt „*das Innehalten (Copingreaktionsstop) und achtsame Ausführen alltäglicher Tätigkeiten [...] zu einem achtsameren Leben im Augenblick, es eröffnet einen Freiraum für die Person.*“ (Bukovski, 2013, S. 9)

Inhaltlich gesehen wird aber zwischen der "formellen" und der "informellen" Praxis unterschieden: Es ist einerseits wichtig, sich regelmäßig bewusst Zeit zu nehmen, um in Stille zu meditieren (formale Praxis). Andererseits ist es wichtig, die Achtsamkeit im Alltag zu vertiefen (informelle Praxis). Die Kombination der formalen Praxis mit der informellen Praxis ermöglicht tiefere Einsichten in das eigene Leben. Ohne formale Praxis wird bei der informellen Praxis die so wichtige Kultivierung des inneren Beobachters nicht ausreichend geschult. Nur mit formaler Praxis ohne Integration der Achtsamkeit ins eigene Leben ist die Achtsamkeitsmeditation eher eine Flucht vom Leben als ein aktives, lebensbejahendes Auseinandersetzen mit ebendiesem.

Abschließend soll Thich Nhat Hanh zitiert werden:

„*Ihr solltet Meditation üben beim Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen und Arbeiten, beim Händewaschen, Abspülen, Kehren und Teetrinken, im Gespräch mit Freunden und bei allem, was ihr tut. Wenn ihr abwascht, denkt ihr vielleicht an den Tee danach und versucht, es so schnell wie möglich hinter euch zu bringen, damit ihr euch setzen und Tee trinken könnt. Das bedeutet aber, daß ihr in der Zeit, wo ihr abwascht, nicht lebt. Wenn ihr abwascht, muß der Abwasch das Wichtigste in eurem Leben sein. Und wenn ihr Tee trinkt, dann muß das Teetrinken das Wichtigste auf der Welt sein*.“ (Hanh, 2009, S. 45)

II

„Achtsamkeit weckt Neugier für das Leben."

Weiss et.al.

II) Achtsamkeit in der Schule

Gibt man die Begriffe „Achtsamkeit“ und „Schule“ bei der Bildersuche in Google ein, erhält man viele Fotos von meditierenden SchülerInnen in Schulklassen. Dieses Bild ist aber keines, welches wir im Allgemeinen mit Schule assoziieren. In diesem Kapitel wird der Frage nachgegangen, ob es angebracht und sinnvoll ist, mit SchülerInnen in der Schule Achtsamkeit zu praktizieren, welchen Rahmen der Lehrplan dafür bietet und wie man zur Umsetzung vorgehen könnte.

II.1) Befinden und Erleben von SchülerInnen in der Schule

Wenn man die öffentliche, oft auch polemisch geführte Diskussion über das Bildungswesen in Österreich verfolgt, kann man teilweise viel Unzufriedenheit orten. Woher kommt diese und wie geht es Schülerinnen und Schülern im Schulalltag wirklich? Die Suche nach Antworten im Internet ergibt wenig. Die gefundenen Inhalte zeigen aber eher ein Bild von belasteten SchülerInnen, die zunehmend in Privatschulen wechseln. Der Kurier schrieb z.B. dazu:
„*Macht Schule krank? Diese Zahlen legen zumindest die Vermutung nahe: 40 Prozent der 15-Jährigen klagen über psychosomatische Störungen wie Kopfschmerzen, Bauchweh oder Übelkeit.*“ (Brühl, 2014)
Der Artikel bezieht sich auf den fünften Jahresbericht der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit im Jahr 2014. Ein ähnliches Bild zeigt eine Studie von Silke Rupprecht von der Universität Lüneburg: „*29,5 Prozent aller Schülerinnen und Schüler geben an, unter zwei oder mehr Beschwerden mehrmals pro Woche zu leiden. 10 Prozent berichten sogar von täglich zwei oder mehr Beschwerden. Die häufigsten Beschwerden, die Schüler mehrmals pro Woche oder täglich berichten, sind Gereiztheit, Einschlafprobleme und Kopfschmerzen*.“ (scoyo, 2017) Wenn man diese Zahlen ernst nimmt, ergibt sich Handlungsbedarf. Wie in der Einleitung erwähnt, erlebe auch ich an meiner Schule ein ähnliches Bild. Obwohl die SchülerInnen nach eigenen Angaben gerne zur Schule gehen und diese als bereichernd erleben, scheint der Schulalltag oft für viele stressig und belastend zu sein. Sie berichten von Prüfungsstress, Angst und Überforderung mit den engen (zeitlichen) Strukturen und dem Leistungsdruck. Woher kommt das? Vera Kaltwasser spricht in ihrem Artikel „*Schneller, weiter, höher, besser? Stress macht Schule*“ das Abarbeiten von Lernzielkatalogen und die Reizüberflutung der Jugendlichen an: Die Forderung nach Überprüfbarkeit, Objektivierbarkeit der Leistungsmessung und Bildungsstandards als eine

Reaktion auf PISA ergeben in der Schule eine klare Ausrichtung auf abfragbares Wissen. Dies führt dazu, dass die Bereiche des Lernens, welche auf Langsamkeit und Behutsamkeit angewiesen sind, vernachlässigt werden, obwohl sie mehr denn je mit einbezogen werden müssten. „*Kinder und Jugendliche sind einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt: Kopfhörer im Ohr, Handy oder Joystick in der Hand, den Blick auf den Bildschirm gerichtet, im Mund einen Lutscher das ist leider keine Karikatur. All diese Reize erzeugen im Gehirn neuronale Muster, die umso fester gewebt werden, je öfter die entsprechenden Situationen erlebt werden.*“ (Kaltwasser, 2017, S. 1) Ein Leben mit ständigem Benutzen von Handy und Spielkonsole wird zur Gewohnheit oder gar zur Sucht. „*Das Gespür dafür, dass Ruhe wohltuend sein kann, dass die ständige Musikberieselung ein Stress-Faktor ist, dass das ständige, achtlose Essen nebenbei dem Körper schadet, dass die brutalen Settings der Computerspiele verrohen – dieses Gespür fehlt.*“ (Kaltwasser, 2017, S. 1). Eine von der Europäischen Union geförderte Studie über das Internetsuchtverhalten von europäischen Jugendlichen (Dreier, 2017) kommt zum Schluss, dass 12,7% gefährdet oder internetabhängig sind.

Was braucht es, damit Jugendliche den „Ausschaltknopf“ finden und diesen auch drücken, diesen Schritt machen und die erholsame Stille zulassen können? Wenn Achtsamkeit eine mögliche Hilfe dabei ist, ist es notwendig, auf die Auswirkungen von Achtsamkeit zu schauen.

II.2) Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis

Kann Achtsamkeit für die Bewältigung der im vergangenen Kapitel beschriebenen Belastungen hilfreich sein? Um Antworten darauf zu finden, wird im Folgenden auf die untersuchten und nachgewiesenen Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen eingegangen. „*Am Intensivsten erforscht sind das achtwöchige MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn und dessen störungsspezifischen Weiterentwicklungen.*“ (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 55) Im Kapitel I.1) „Eine erste Annäherung“ wurde schon von verschiedenen Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis gesprochen, vor allem von den Auswirkungen auf unsere Gehirnströme und den daraus resultierenden körperlichen Zuständen wie An- oder Entspannung. Auch Vera Kaltwasser berichtet davon: “*Achtsamkeitsübungen bewirken eine Zunahme der Alphawellen. [...] Diese signalisieren einen Zustand der Wachheit verquickt mit Entspannung und emotionaler Zufriedenheit. Dieser Zustand lädt zur Kreativität geradezu ein.*“ (Kaltwasser, 2008, S. 97) Dieser Zustand wäre für SchülerInnen sicher eine optimale Voraussetzung zum Lernen.

Welche Wirkungen zeigen Achtsamkeitsübungen bei medizinischen, neurowissenschaftlichen

und psychologischen Forschungen und bei evaluierten Schulprogrammen? Der Vortrag von Dr. Karlheinz Valtl (Valtl, 2017), am 24. März 2017 in Wien, mit dem Titel: **Pädagogik der Achtsamkeit**, fasst die messbaren Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis treffend zusammen. Er unterteilt diese in drei Teilbereiche:

1. **Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden**

Achtsamkeitsübungen ...

- reduzieren Stresseffekte und verbessern Resilienz
- reduzieren psychische Symptome wie z.B. Angst, Depression, Grübeln
- reduzieren Substanzabhängigkeit und Essstörungen
- verbessern subjektives Wohlbefinden & physische Gesundheit
- verbessern Immunfunktionen
- verlangsamen Alterungsprozesse
- verbessern Entspannung und Schlafqualität

2. **Effekte im Leistungsbereich** (Exekutivfunktion)

Achtsamkeitsübungen ...

- steigern die **Aufmerksamkeit** (selektive und andauernde)
- verbessern das **Arbeitsgedächtnis**
- fördern die Impulskontrolle / **Ausblenden von Ablenkungen**

Wichtiger Faktor in der Pädagogik:
Selbstregulation
(starker Prädiktor für Schulerfolg)

3. **Effekte auf Emotionsregulation, (Selbst-)Fürsorge und Beziehung**

Achtsamkeitsübungen ...

- verbessern die Fähigkeit, Emotionen zu erleben, ausdrücken und ertragen zu können
- verbessern Mitgefühl für sich und andere
- verringern emotionale Reaktivität und verbessern Aggressionskontrolle
- verbessern Flexibilität des Verhaltens und Entscheidungskompetenz
- verbessern Beziehungskompetenz und Beziehungszufriedenheit

(Valtl, 2017)

Für die Schule zusammengefasst, heißt das:

- Achtsamkeitsübungen reduzieren Stress und Angstgefühle, sie verbessern das subjektive Wohlbefinden, die physische Gesundheit, die Immunfunktionen sowie die Spannungsregulation.
- Achtsamkeitsübungen steigern die **Aufmerksamkeit**, verbessern das **Arbeitsgedächtnis** und sind wirksam gegen **Ablenkungen**.
- Achtsamkeitsübungen verbessern das Mitgefühl für sich selbst und andere und helfen dadurch Überlastungen zu vermeiden. Emotionen können besser erlebt, ertragen und ausgedrückt werden. Sie verringern die emotionale Reaktivität und verbessern die Aggressionskontrolle. Sie verhelfen zu Flexibilität im Verhalten und verbessern die Beziehungskompetenzen und die Beziehungszufriedenheit.
- Sie verhelfen zur Selbstregulation. Das ist ein starkes Prädiktum für den Schulerfolg und wirkt stärker als die Intelligenz. (Valtl, 2017)

Erfolge zeigen sich sowohl bei SchülerInnen als auch bei LehrerInnen. Bei letzteren führt Valtl noch eine verbesserte Lehrer-Schüler-Beziehung, besseres Klassenklima und höhere Berufszufriedenheit an. (Valtl, 2017)

Vera Kaltwasser spricht im Kapitel, „Wirkung der Achtsamkeitsphasen“ ebenfalls von diesen Auswirkungen, wobei sie der Verbesserung der Spannungsregulation für die Schule und das Lernen mehr Bedeutung zuspricht. (Kaltwasser, 2008, S. 98)

Weiss et. al. geben für die Auswirkung einer konsequenten Achtsamkeitspraxis zusammenfassend drei Begriffe an: **Konzentration, Klarheit und Gleichmut**. „*Konzentration meint die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man ausgewählt hat, ohne abgelenkt zu werden. Mit jedem Zurückbringen des wandernden Geistes zum gewählten Fokus wird sie beständig gestärkt.*“ (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 52)

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen sprechen also klar für eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis im Schulunterricht. Welcher Spielraum besteht daher auf Grund des Lehrplanes für LehrerInnen zur Umsetzung von Achtsamkeit im Unterricht?

II.3) Achtsamkeit im AHS Lehrplan

Welche Spielräume hat einerseits der AHS Lehrplan für die Praxis der Achtsamkeit und wo gibt es möglicherweise sogar eine indirekte oder direkte Aufforderung, Achtsamkeit in den Schulunterricht einzubetten?

In Teil I/1 (Allgemeines Bildungsziel/Funktion und Gliederung des Lehrplans) findet sich folgende Stelle im Lehrplan: „*Der vorliegende Lehrplan [...] eröffnet andererseits Freiräume, die der Konkretisierung am Standort vorbehalten sind. Der Lehrplan dient als Grundlage für*
- die Konkretisierung des Erziehungsauftrags der Schule,
- die Planung und Steuerung des Unterrichts in inhaltlicher und in methodischer Hinsicht.“ (BMB, 2000, S. 1)
Dies bietet einen Rahmen und die Möglichkeit, Achtsamkeit im Unterricht umsetzen zu können.

In Teil I/5 (Allgemeines Bildungsziel/Bildungsbereich Gesundheit und Bewegung) steht:
„Über das Bewusstmachen der Verantwortung für den eigenen Körper ist [...] soziales Wohlbefinden zu fördern. [...] Durch die Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen wie [...], ***Stress*** *ist sowohl das körperliche als auch das psychosoziale* ***Wohlbefinden*** *zu fördern.*“ (BMB, 2000, S. 4)

In Teil II/4 (Allg. didaktische Grundsätze/Förderung durch Differenzierung und Individualisierung) wird die individuelle Leistungsentfaltung explizit eingefordert:
„Aufgabe der Schule ist es, die Schülerinnen und Schüler zur bestmöglichen Entfaltung ihrer individuellen Leistungspotenziale zu führen.“ (BMB, 2000, S. 5)

Die letzten beiden Abschnitte im Lehrplan sind sehr zentral für die Umsetzung von Achtsamkeitsübungen im Unterricht. Sie können als konkrete Aufforderung, Achtsamkeit in den Unterricht einzubauen, aufgefasst werden. Dazu mehr im nächsten Kapitel II.4) „Lebendigkeit, oder das Ende des Autopiloten“.

II.4) Lebendigkeit, oder das Ende des Autopiloten

Wie können die wohlgemeinten Forderungen aus dem Lehrplan im schulischen Unterricht umgesetzt werden? Wie kann Schule einen Beitrag zur Stressprophylaxe für SchülerInnen leisten und was hilft, um den „Ausschaltknopf" bei all den Ablenkungen finden und drücken zu können? Vera Kaltwasser schreibt dazu in der Einleitung in ihrem Buch, „*Achtsamkeit in der Schule*": „*Wenn die Aufgabe der Schule - und darüber gibt es hoffentlich Konsens - in der allseitigen Ausbildung der Persönlichkeit besteht, dann bedeutet das heute, dass die Schule weit mehr leisten muss als früher, da für immer mehr Kinder und Jugendliche nur die Schule jene Erfahrungsmöglichkeiten bereithalten kann, derer es bedarf, um dieses Ziel zu erreichen*." (Kaltwasser, 2008, S. 11) Doch was muss Schule mehr leisten als früher und wie kann das gelingen? Kann Achtsamkeit die Antwort sein? Für Achtsamkeit in der Schule spricht jedenfalls,

1. dass laut Lehrplan das soziale Wohlbefinden zu fördern ist, eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Stress gefordert wird und SchülerInnen unter anderem durch die ständige, multimediale Berieselung sehr gestresst sind und es eine wesentliche Auswirkung von Achtsamkeitsübungen ist, Stresseffekte zu reduzieren.

2. dass im Lehrplan zur bestmöglichen Entfaltung der individuellen Leistungspotenziale der SchülerInnen aufgerufen wird und eine verbesserte Aufmerksamkeit und ein verbessertes Arbeitsgedächtnis wesentliche Auswirkungen einer Achtsamkeitspraxis sind.

3. dass SchülerInnen beim Lernen vielen Ablenkungen ausgesetzt sind, die Leistungsanforderungen in der Schule und im Leben mit Sicherheit zunehmen und Achtsamkeit das Ausblenden von Ablenkungen verbessert.

4. dass *„eine reziprok wirkende gute Beziehung zwischen Lehrperson und Lernendem, die von gegenseitiger Wertschätzung getragen wird, [...] Studienergebnissen zufolge* der *Schlüssel zu einem* guten Unterricht" (Glatz, 2017) ist und Achtsamkeit die Beziehungskompetenz und die Beziehungszufriedenheit verbessert.

Vera Kaltwasser formuliert die Sinnhaftigkeit von Achtsamkeit in der Schule im Artikel „*Schneller, weiter, höher, besser? Stress macht Schule*" so:

„Es ist Zeit, dass in den Schulen Stille wieder als machtvolle Ressource geschätzt wird, und dass LehrerInnen, die der Haltung der Achtsamkeit im Unterricht Raum geben wollen und können, auch eine Akzeptanz für ihre Arbeit finden. Der Wind dreht sich. Die Eltern sind dankbar, wenn ihre Kinder ganzheitlich gefördert werden, und viele Schulleiter erkennen, dass Achtsamkeitsphasen keine Zeitverschwendung sind, sondern eine unüberschätzbare Investition in die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen.“ (Kaltwasser, 2017, S. 4)

Achtsamkeit in der Schule kann folglich eine Chance und Möglichkeit für Jugendliche sein, um den "Ausschaltknopf" der Ablenkung zu finden und diesen auch drücken zu können. Achtsamkeit kann somit eine Antwort darauf sein, was Schule heutzutage mehr leisten muss als früher. Achtsamkeit kann folglich helfen, den Autopiloten zu erkennen und diesen zu beenden und so zu einem Leben mit mehr Entspannung, Mitgefühl, Konzentration, Klarheit und Gleichmut zu gelangen.

II.5) Umsetzung von Achtsamkeitsübungen im Unterricht

Karlheinz Valtl teilt den Weg in drei Schritte:

Der erste und wichtigste Schritt ist der Beginn mit einer eigenen, regelmäßigen Übungspraxis. Dazu kann ein MBSR-Kurs oder eine Meditationsgruppe sinnvoll sein. Die sich daraus entwickelnde Selbstfürsorge soll bewusst wahrgenommen und gelebt werden.

Im zweiten Schritt beginnt man mit dem achtsamen Unterrichten. Dieser folgt den 7 Haltungen: Nicht-Urteilen | Geduld | Anfängergeist | Vertrauen | Nicht-Erzwingen| Akzeptanz | Loslassen - Im Unterricht soll Gefühlen mehr Raum gegeben werden, mehr Augenmerk auf Beziehungen gelegt werden, diese sollen (an)erkannt und mit Mitgefühl und Fürsorge gelebt werden.

Im dritten und letzten Schritt kann man mit Achtsamkeitsübungen für SchülerInnen beginnen. Hier ist es wichtig, die Haltung der Achtsamkeit zu verkörpern und nicht die Technik in den Mittelpunkt zu stellen. Improvisieren ist besser als Ablesen und es ist besser, mit kleinen Übungen, welche an das Alter, die Schule und das Umfeld angepasst sind, anzufangen. Bei der Auswahl der Übungen soll auf Vielfalt geachtet werden: Stille, Bewegung und Begegnung. (Valtl, 2017)

III

„Man kann Wellen nicht aufhalten,

aber man kann lernen zu surfen."

Jon Kabat-Zinn

III) Achtsamkeit und Existenzanalyse

Wie kann man Achtsamkeit existenzanalytisch verstehen und wo gibt es Ähnlichkeiten bzw. Unterschiede? Die Vorgangsweise in der Existenzanalyse fußt auf zwei Hauptbereichen:

- den vier personalen Grundmotivationen der Existenz (als Wirkinhalt)
- der personalen Existenzanalyse, kurz PEA (als Wirkinstrument) (Längle, 2009, S. 145)

Sowohl in der strukturellen als auch in der prozessualen Theorie der Existenzanalyse finden sich viele Parallelen zur Praxis der Achtsamkeit. Auf die Stärkung der ersten, zweiten und dritten **Grundmotivation** durch Achtsamkeit ist an den relevanten Stellen im Kapitel I dieser Arbeit bereits hingewiesen worden.

Personale Existenzanalyse und Achtsamkeit

Die personale Existenzanalyse (PEA) beschreibt die Vorgangsweise in der existenzanalytischen Beratung, d.h. sie ist Anleitung für den Beratungsprozess. (Längle, 2009, S. 145) Die PEA erfolgt in vier Schritten:

PEA 0 – **Deskription**: „Was ist?“ Sachlich, kognitive und inhaltliche Beschreibung der Fakten; es kommt zur Beziehungsaufnahme.

PEA 1 – **Phänomenologische Analyse**: „Wie ist es für mich?“ Auffinden ursprünglicher Eindrücke und Empfindungen; es kommt zur Selbstannahme.

PEA 2 – **Innere Stellungnahme**: „Was halte ich davon?“ Einarbeitung des Eindrucks zu einem Verstehen bis zur Stellungnahmen; es kommt zur Selbstdistanzierung.

PEA 3 – **Ausführung, Handeln**: „Was will ich tun?“ Erarbeitung einer konkreten, adäquaten Antwort; es kommt zur Selbsttranszendenz (Längle, 2013, S. 91).

Welcher Zusammenhang besteht nun zur Achtsamkeit? Unter Achtsamkeit wird im Kapitel I.3 eine aktive Lenkung der Aufmerksamkeit in einer bestimmten Haltung – bewusst, gegenwärtig und urteilsfrei verstanden. Dies entspricht im Wesen den ersten beiden Schritten der personalen Existenzanalyse, PEA 0 und PEA 1.

Im ersten Schritt der personalen Existenzanalyse (PEA 0) wird präzise und genau erforscht, was in einer Situation geschieht, geschehen ist und somit auch, was ins Bewusstsein tritt. Man lenkt gezielt seine Aufmerksamkeit, bzw. nimmt möglichst genau wahr "was ist?". Wenn man zum Beispiel seine Aufmerksamkeit nach innen auf die Atmung lenkt, um herauszufinden, wie diese in einem bestimmten Moment ist und diese nicht verändert, dann entspricht das dem ersten Schritt der personalen Existenzanalyse, **PEA 0**. Das ist ein wesentlicher Aspekt von Achtsamkeit, oder anders ausgedrückt, man braucht Achtsamkeit, um wahrzunehmen, was ist.

Im zweiten Schritt der personalen Existenzanalyse (PEA 1) werden ursprüngliche Empfindungen und Eindrücke präzise und genau aufgespürt, um herauszufinden "Wie ist es für mich?". Wenn man in der Achtsamkeitspraxis Gefühlen und Körperempfindungen bewusst und urteilsfrei nachspürt, um herauszufinden, wie sich zum Beispiel die Atmung in der Nasenöffnung anfühlt, oder wie die Aussage eines Menschen auf einen wirkt, so ist das ein Aspekt des zweiten Schrittes der personalen Existenzanalyse, **PEA 1**. Man spürt bewusst und gegenwärtig Eindrücken und Empfindungen nach. Wesentlich unterstützend ist die Achtsamkeitspraxis für die PEA 1 durch das Zulassen und Wahrnehmen von Gefühlen und Empfindungen.

Die beiden weiteren Schritte der personalen Existenzanalyse, Stellungnahme (PEA 2) und das Ausführen und Handeln (PEA 3), sind im engeren Sinn nicht Teil von Achtsamkeit. Es erfolgt keine Stellungnahme zum Wahrgenommenen (PEA 2) und es leiten sich prinzipiell keine Ausführungen und Handlungen davon ab (PEA 3).

Renate Bukovski gibt dazu eine prägnante Zusammenfassung, wobei sie im weiteren Sinn auch eine Unterstützung der Schritte PEA 2 und PEA 3 sieht:

„***Zusammenfassend*** *möchte ich festhalten, dass Meditationspraxis die PEA in allen Schritten unterstützt und zwar durch das genaue, präzise, differenzierte Erforschen dessen, was ins Bewusstsein tritt:*

- *Wahrnehmungen (PEA 0), → Körperempfindungen, Gefühle, Impulse;*
- *persönliche Bedeutungen (PEA 1);*
- *aber auch Stellungnahmen aus der Tiefe der Person (PEA 2), → das Bewusstwerden des persönlichen Willens;*
- *sowie Handlungsimpulse und -ideen (PEA 3)*“

(Bukovski, 2013, S. 15)

Zeigen sich diese Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Existenzanalyse auch in den in Kapitel II.2 beschriebenen Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis? Im Folgenden werden den einzelnen Schritten der PEA förderliche Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis zugeordnet:

PEA 0 – **Deskription**: „Was ist?“
Achtsamkeitsübungen steigern die Aufmerksamkeit, fördern das **Ausblenden von Ablenkungen** und verbessern den Zugang zu sich und zur Welt und die Akzeptanz dessen, was ist, einschließlich der eigenen Emotionen. Dadurch werden die Wahrnehmung und die Fähigkeit zum Wiedergeben des Wahrgenommenen verbessert.

PEA 1 – **Phänomenologische Analyse**: „Wie ist es für mich?“
Achtsamkeitsübungen bewirken ein Ruhigwerden und damit Entspannung, was **Mitgefühl mit sich** erleichtert und die emotionale Reaktivität vermindert. Dadurch werden die Wirkung des Wahrgenommenen und das Auffinden ursprünglicher Eindrücke und Empfindungen gefördert und verbessert.

PEA 2 – **Innere Stellungnahme**: „Was halte ich davon?“ und
PEA 3 – **Ausführung, Handeln**: „Was will ich tun?“
Achtsamkeitsübungen verringern emotionale Reaktivität, verbessern die Aggressionskontrolle, die Flexibilität des Verhaltens und die **Entscheidungskompetenz**. Dadurch wird eine verbesserte Ausgangslage für das Finden der stimmigen Stellungnahme und einer adäquaten Antwort erleichtert und verbessert.

Wo aber liegen die Unterschiede? Renate Bukovski spricht in ihrem Vortrag zum Thema „*Gesund durch Meditation? Achtsamkeit als Haltung und Methode in der Existenzanalyse*“ von einem wesentlichen Unterschied im Menschenbild. Das Menschenbild der Achtsamkeitspraxis hat seinen Ursprung in den buddhistischen Lehren, deren Inhalte in den vorangegangen Kapiteln bereits erläutert wurden: „*Achtsamkeitspraxis und die achtsamkeitszentrierten Verfahren beruhen auf einem anthropologischen* ***Menschenbild*** *der* ***Selbstorganisation****. Dem Ich oder Ego wird dabei weniger Bedeutung beigemessen. Es geht darum, von der* ***Ichaktivität abzulassen*** *und sich im Hier-und-Jetzt-Sein einzufinden. [...] Achtsamkeitspraxis vertraut auf eine innere Weisheit, die jedem Menschen innewohnt, potentiell zugänglich ist und durch regelmäßige Übung gestärkt wird.*“ (Bukovski, 2013, S. 10)

In der Existenzanalyse ist es eher umgekehrt, es geht um eine Stärkung der Ichaktivität: „D*ie Existenzanalyse beruht auf einem anthropologischen Menschenbild der* ***Selbstgestaltungsfähigkeit*** *durch das Ich mit einem Fokus auf der personalen Stellungnahme. Sie unterstützt einen inneren Dialog, in dem das Ich auf- und ernst nimmt, was ist, mit dem Ziel, des Sich-gerecht-Werdens im Herausfeilen des jeweils Stimmigen. [...] Hier liegt der* ***Fokus auf der Ichaktivität****.*“ (Bukovski, 2013, S. 11) Alfried Längle schreibt dazu: „*Im Verständnis der Existenzanalyse stellt die Person die verarbeitende Kraft zur Bewältigung von Problemen [...] dar.*“ (Längle, 2009, S. 145) Eine Verbindung zwischen diesen unterschiedlichen Menschenbildern entsteht, wenn man bedenkt, dass das Ich auch auf die unbewusste Weite und Tiefe des Personseins zugreift, hier berührt die Existenzanalyse den spirituellen Grund der Achtsamkeit. (Bukovski, 2013)

Zusammenfassend erläutert Renate Bukovski den Unterschied so: „*Der* ***Unterschied*** *liegt darin, dass Meditationspraxis keine Aktivität in einen Verarbeitungsprozess legt, sondern ihn sich ereignen lässt. Es ist ein bewusstes Nicht-Tun, wohingegen die Existenzanalyse die Verarbeitungs- und Veränderungsprozesse gestaltet. Der wesentliche anthropologische Unterschied ist In-Gang-Setzen oder Lassen der Ichaktivität, was sich aus dem jeweiligen Menschenbild ableitet.*“ (Bukovski, 2013, S. 16)

IV

„Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind."

Henry David Thoreau

IV) Projektdokumentation

IV.1) Projektentstehung und Projektleitfragen

Wie in der Einleitung angesprochen, war mein erster Zugang zur Achtsamkeit das eigene Interesse. Nachdem ich die bereichernde und stressreduzierende Wirkung bei mir wahrgenommen und erlebt hatte, dachte ich mir, dass hierfür auch in der Schule Bedarf sein könnte. Ich begann, die Übungen in Unterrichtsstunden auszuprobieren. Da die SchülerInnen die Übungen mit Interesse und Begeisterung aufnahmen, verfolgte ich die Möglichkeit der Umsetzung in der Schule weiter. Die Literatursuche führte mich zu dem Buch „Achtsamkeit in der Schule“ von Vera Kaltwasser (Kaltwasser, 2008). Motiviert durch die praktischen Anregungen und das Hintergrundwissen aus der Literatur, entwarf ich ein Projekt, das vorsah, Achsamkeit über ein ganzes Schuljahr mit einer ausgewählten Schulklasse mindestens einmal wöchentlich zu praktizieren. Ich stellte die Idee des Projekts der entsprechenden Schulklasse und dem Direktor vor und erhielt von beiden die Zustimmung. Folgende Fragestellungen wurden für das Projekt festgelegt:

1. **Lässt sich eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in den Schulunterricht einbringen?**
2. **Wie wird diese von den SchülerInnen erlebt und welche beobachtbaren Auswirkungen nehmen SchülerInnen an sich selbst oder der Klasse wahr?**

IV.2) Projektplanung

Der ersten Projektfragestellung folgend, überlegte ich, in welchem Umfang, in welchen Unterrichtsstunden, zu welchen Zeiten während der Stunde und in welcher Übungslänge die Übungen in den Unterricht integriert werden können. Die ausgewählte Klasse war die 4F. In dieser waren 26 SchülerInnen im Alter von 13 und 14 Jahren. Für diese Klasse sprachen folgende Gründe:

- ein sehr gutes und schon drei Jahre bestehendes Verhältnis zwischen SchülerInnen und Lehrer
- In zuvor durchgeführten Achtsamkeitsübungen zeigte diese Klasse ein ausgesprochen großes Interesse an den Übungen.
- Die Klasse wurde von mir in zwei Gegenständen unterrichtet, Mathematik und geometrisches Zeichnen, in Summe sechs Unterrichtsstunden pro Woche.

Durch die große Anzahl an Unterrichtsstunden und die ideale Verteilung über die Woche wurden zwei Übungseinheiten á 15 Minuten geplant, eine am Dienstag und eine am Donnerstag, jeweils in der ersten Stunde am Beginn. Dies gewährleistete eine gute Aufteilung der Einheiten über die Woche mit einer Einheit jeweils in meinen zwei unterrichteten Gegenständen. In Absprache mit dem Direktor wurde auf eine gesonderte Elterninformation verzichtet. Allerdings wurden die SchülerInnen dazu aufgefordert, den Eltern vom Projekt zu erzählen und bei Fragen oder Unklarheiten Kontakt mit mir oder der Schule aufzunehmen. Angelehnt an die Literatur von Vera Kaltwasser (Kaltwasser, 2008) wurde geplant, die „*Wirkung von Gedanken auf den Körper*“ und die Umkehrung, die „*Wirkung der Körperhaltung auf das Gemüt*“ am Projektbeginn für die SchülerInnen bewusst und erfahrbar zu machen. Im Anschluss sollte mehrere Einheiten lang der „*Bodyscan*“ durchgeführt werden, um anschließend eine erste, schriftliche Rückmeldung einzuholen. Nach jeder Einheit gab es die Möglichkeit für eine kurze, mündliche Rückmeldung bezüglich des eigenen Wohlbefindens und des eigenen Erlebens während der Übung. Der weitere Übungsverlauf wurde von den kommenden Erfahrungen und Rückmeldungen abhängig geplant.

VI.3) Projektumsetzung und Rückmeldungen

In der folgenden Aufstellung sind alle durchgeführten Einheiten inklusive Angaben zum Zeitpunkt der Durchführung, des Ortes und der Dauer der Übung aufgelistet. Raum KKK steht für einen eigenen Raum für das soziale Lernen, in dem es keine Tische, aber Decken und eine „gemütlichere“ Einrichtung gibt.

Termine „Achtsamkeit in der Schule“

Nr.	Datum	Dauer	Raum	Inhalt
1	Donnerstag, 08. Oktober 2015	15	Klasse	Brain to Body: "Zitronenübung"
2	Dienstag, 13. Oktober 2015	12	Klasse	Body to Brain: Miesi und Smiley
3	Donnerstag, 15. Oktober 2015	25	KKK	Bodyscan 1
4	Dienstag, 20. Oktober 2015	10	KKK	Bodyscan 1
5	Donnerstag, 22. Oktober 2015	10	Klasse	Bodyscan 1
6	Dienstag, 27. Oktober 2015	12	Klasse	Bodyscan 1
7	Donnerstag, 29. Oktober 2015	15	Klasse	Bodyscan 1
8	Dienstag, 03. November 2015	15	Klasse	Bodyscan 1

9	Donnerstag, 05. November 2015	15	Klasse	Bodyscan 1
10	Dienstag, 10. November 2015	10	Klasse	**Rückmeldung 1**: Bodyscan
11	Donnerstag, 19. November 2015	20	KKK	Baumimagination
12	Montag, 23. November 2015	15	Klasse	Bodyscan (zur Entspannung wegen Schularb.)
13	Donnerstag, 26. November 2015	15	Klasse	Baumimagination
14	Dienstag, 01. Dezember 2015	15	Klasse	Baumimagination
15	Donnerstag, 03. Dezember 2015	15	Klasse	Baumimagination
16	Dienstag, 15. Dezember 2015	15	Klasse	Baumimagination
17	Donnerstag, 17. Dezember 2015	10	Klasse	**Rückmeldung 2**: Baumübung
18	Dienstag, 22. Dezember 2015	20	Klasse	Baumimagination
19	Dienstag, 12. Jänner 2016	20	KKK	Bodyscan 2
20	Donnerstag, 14. Jänner 2016	15	Klasse	Bodyscan 2
21	Dienstag, 19. Jänner 2016	15	Klasse	Bodyscan 2
22	Donnerstag, 21. Jänner 2016	15	Klasse	Bodyscan 2
23	Dienstag, 26. Jänner 2016	15	Klasse	Bodyscan 2
24	Donnerstag, 28. Jänner 2016	15	Klasse	Bodyscan 2
25	Donnerstag, 11. Februar 2016	20	KKK	Bodyscan 2
26	Dienstag, 16. Februar 2016	15	Klasse	Bodyscan 2
	Pause			
27	Donnerstag, 31. März 2016	18	Klasse	Wohlfühlort
28	Dienstag, 05. April 2016	15	Klasse	Wohlfühlort
29	Donnerstag, 07. April 2016	15	Klasse	Wohlfühlort
30	Dienstag, 12. April 2016	15	Klasse	Wohlfühlort
31	Donnerstag, 14. April 2016	12	Klasse	Wohlfühlort
32	Dienstag, 19. April 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
33	Donnerstag, 21. April 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
34	Donnerstag, 28. April 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
35	Dienstag, 03. Mai 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
36	Dienstag, 10. Mai 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
37	Donnerstag, 12. Mai 2016	10	Klasse	**Rückmeldung 3**: Wohlfühlort
38	Donnerstag, 19. Mai 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
39	Dienstag, 31. Mai 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
40	Donnerstag, 02. Juni 2016	13	Klasse	Wohlfühlort
41	Dienstag, 07. Juni 2016	13	Klasse	Bodyscan 2
42	Dienstag, 14. Juni 2016	13	Klasse	Bodyscan 2
43	Donnerstag, 16. Juni 2016	20	KKK	Imaginationsübung: Rückschau Unterstufe
44	Dienstag, 21. Juni 2016	20	KKK	Imaginationsübung: Ausblick Oberstufe
45	Donnerstag, 23. Juni 2016	15	Klasse	**Rückmeldung 4**: ganze Projekt

Im Folgenden werden die einzelnen durchgeführten Übungen und die zugehörigen Rückmeldungen im Detail beschrieben. Im Anhang sind jeweils die vollständigen Übungsanleitungen zu finden.

a) Zitronenübung

Wie geplant, startete das Projekt mit der „Zitronenübung“. Bei dieser ersten Übung geht es um die Wirkung der Vorstellungskraft und die Wirkung von Gedanken auf den Körper. Der folgende Auszug aus der Übungsanleitung gibt einen Einblick in die Übung:

„***Nichts als Zitronen! Der Weg vom Denken/Fühlen zum Körper***

[...]

Wir haben ja alle die wunderbare Fähigkeit, uns Dinge vorzustellen.[...] *In eurer Vorstellung seht ihr jetzt eine Zitrone, eine richtig reife Zitrone in einem satten Gelb. Stellt euch diese Zitrone ganz genau vor. [...] Jetzt sehr ihr, wie die Zitrone langsam aufgeschnitten wird.[...] der Zitronensaft quillt schon ein wenig aus dem Fruchtfleisch. [...] führt sie zum Mund und leckt mit eurer Zunge ein wenig den Zitronensaft vom Fruchtfleisch. Nehmt genau wahr, was in eurem Körper vorgeht.*“ (Kaltwasser, 2008, S. 100)

Mündliche Rückmeldungen

Die SchülerInnen waren von der Wirksamkeit fasziniert und begeistert. Sie bemerkten Körperveränderungen wie z.B. Zusammenziehen des Mundes und verstärkten Speichelfluss.

b) Miesi und Smiley

Diese Übung hat das Ziel, die Wirkung des Körpers auf Gedanken spürbar werden zu lassen, d.h. es ist die Umkehrung der „Zitronenübung“:

„*Wir machen jetzt noch ein weiteres Forschungsexperiment.*

Schließt wieder die Augen, damit ihr nicht abgelenkt werdet. Lasst jetzt bewusst eure Schultern hängen, so als würdet ihr eine Last auf den Schultern haben, [...] Erforscht, was diese Haltung für ein Gefühl bei euch auslöst. [...] Jetzt richtet ihr euch langsam auf - [...] Auch der Kopf hebt sich, sodass er wie schwerelos auf dem Hals schwebt. Jetzt entspannt ihr den Bereich zwischen den Augenbrauen, ihr lasst die Augen geschlossen und lächelt, [...]. Wie fühlt ihr euch jetzt? [...] Erforscht diese Stimmung und vergleicht sie mit der Stimmung, die bei der ersten Haltung entstanden ist. [...]

Dass die zusammengesunkene Haltung ein Gefühl der Mutlosigkeit und Traurigkeit evoziert, während das Aufrichten umgehend die Stimmung "hebt", das haben die Kinder nun am eigenen Leib erfahren.“ (Kaltwasser, Achtsamkeit in der Schule, 2008, S. 102)

Mündliche Rückmeldungen

Die SchülerInnen haben erlebten auch diese Übung wie in der Literatur beschrieben. Die wenigen Rückmeldungen spiegelten das beschriebene Erleben wider. Einige gaben an, sich nach der Übung besser gefühlt zu haben.

c) Bodyscan I

„Im "Bodyscan" wird der ganze Körper mit Aufmerksamkeit durchwandert und wie mit einem Scheinwerfer Licht in jeden seiner Winkel gebracht. [...] Dazu konzentriert man sich nacheinander auf einzelne Körperteile und dazwischen wird immer wieder eine ganzheitliche Wahrnehmung des Leibes angeregt. Die Aufmerksamkeit bleibt dabei auf die unmittelbare Wahrnehmung des Körpers gerichtet. [...] Dabei wird es möglich , Ganzheit, Leiblichkeit und Lebendigkeit bewusst zu erleben.“ (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 107f)

Die im Anhang befindliche Übungsanleitung ist sehr an die im Achtsamkeitsübungsbuch befindliche Übung von Weiss et. al. (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 107) angelehnt und wurde nur in einzelnen Passagen adaptiert. Der Bodyscan wurde acht Mal durchgeführt.

Schriftliche Rückmeldung

Die Inhalte der ausgefüllten Fragebögen werden zusammenfassend wiedergegeben und einzelne, repräsentative SchülerInnenaussagen werden im Anschluss wörtlich 1:1 zitiert:

- **Wie erlebst du die Achtsamkeitsübungen?**

Die Übungen wurden anstrengend und entspannend erlebt. Vor allem sich nicht bewegen zu können und die Augen geschlossen zu halten, fiel vielen schwer! Nach der Übung waren die SchülerInnen oftmals müde, jedoch freuten sie sich im Vorhinein sehr darauf und schätzten die Durchführung. SchülerInnenzitat: *„Als Entspannung, doch mir fällt es schwer mich nicht zu bewegen, also still sitzen.*“

- **Wie erlebst du die Anleitung der Übungen?**

Die Anleitung wurde generell sehr passend erlebt, allerdings war sie manchen SchülerInnen etwas zu schnell. Sie wünschten sich mehr Pausen und ein langsameres und weniger detaillierteres Durchwandern des Körpers. Die Übung wurde im KKK-Raum angenehmer erlebt. SchülerInnenzitat: „*Passen, vielleicht hin und wieder ein bisschen zu schnell.*"

- **Wie erlebst du dich und deine KlassenkollegInnen nach den Übungen?**

Die SchülerInnen erlebten sich entspannt, ruhig, konzentriert und müde, dies nahmen sie am häufigsten an sich oder der Klasse wahr. SchülerInnenzitat: „*Es ist einfach viel leiser nach der Übung als vor der Übung. Ich glaube das gefällt allen!*"

- **Möchtest du noch etwas zu den Achtsamkeitsübungen sagen oder anmerken?**

Hier gab es sehr wenig Rückmeldungen und wenn, dann waren es meist Wiederholungen von schon zuvor genannten.

d) Baumübung

Die Baumübung stammt ursprünglich von L. Reddemann aus dem Jahre 2012 und ist für dieses Projekt adaptiert worden (siehe Anhang). Die Adaption ist an die Bergmeditation von Jon-Kabat Zinn angelehnt (Kabat-Zinn & Kesper-Grossman, 2015). Die Idee war, eine Imaginationsübung mit einem in der Natur vorkommenden Objekt anzubieten und die SchülerInnen selbst darüber entscheiden zu lassen, welche Art von Objekt sie möchten. Die SchülerInnen entschieden sich mit eindeutiger Mehrheit für den Baum. Das Ziel hierbei war, typische, positive Eigenschaften von natürlichen Objekten, wie beispielsweise Stille, Klarheit und Verwurzelung mit dem Boden für die SchülerInnen spürbar werden zu lassen. Insgesamt ist die Baumübung sieben Mal durchgeführt worden.

Schriftliche Rückmeldungen

- **Wie hast du die Achtsamkeitsübung: „BAUMIMAGINATION" erlebt?**

Diese Übung wurde eher anstrengend erlebt, es war vor allem oft schwierig, sich vorzustellen, ein Baum zu sein. Für einige war es aber entspannend und angenehm. SchülerInnenzitat: „*Recht anstrengend anfangs, aber je öfter sie gemacht wurde desto besser konnte man sich hineinversetzen.*"

- **Wie hast du die Anleitung der Übungen erlebt?**

Die Anleitung wurde durchgehend als sehr passend empfunden. Die Länge wurde von passend bis zu lange bewertet. SchülerInnenzitat: *„Die Anleitung war gut aber irgendwie zu lange."*

- **Wie hast du dich und deine KlassenkollegInnen nach den Übungen erlebt?**

Sehr viele empfanden die Klasse als ruhiger. Viele gaben noch an, müder, entspannter und konzentrierter zu sein. SchülerInnenzitat: *„Ruhiger und nicht so übermütig wie sonst."*

- **Möchtest du noch etwas sagen oder anmerken?**

Es waren hier wieder eher wenige Rückmeldungen. Viele stellten einen Vergleich zum Bodyscan an, wobei dieser von fast allen besser bewertet wurde. SchülerInnenzitat: *„Ich mochte den Bodyscan mehr. Denn er war leichter zu verstehen."*

e) Bodyscan II

Nachdem in den Rückmeldungen zur Baumübung von vielen SchülerInnen angegeben worden war, dass der Bodyscan für sie passender gewesen wäre, wurde dieser wieder als Übung ausgewählt. Inhaltlich wurde zum ersten Durchgang nichts verändert. Der Bodyscan wurde acht Mal durchgeführt.

Es wurde keine erneute Möglichkeit zur schriftlichen Rückmeldung zum Bodyscan gegeben. Die mündlichen Rückmeldungen am Ende jeder Übung waren sehr positiv und ähnlich den schriftlichen Rückmeldungen beim ersten Durchgang. Zum Beispiel sagte ein eher skeptischer Schüler nach einer Übung mit strahlendem Gesicht: *„Das war super!*". Gleichzeitig nahm aber die Unruhe zu und in manchen Rückmeldungen wurde der Wunsch nach einer Pause angesprochen. Diesem Wunsch folgend, wurde mit den Übungen sechs Wochen langpausiert.

f) Wohlfühlort

Nachdem die Übung "Bodyscan" 16 Mal durchgeführt und in der Rückmeldung zur Baumübung der Wunsch nach einer neuen und einfacheren Übung geäußert worden war, suchte ich in Gesprächen mit den SchülerInnen gemeinsam nach einer neuen Übung.

Schließlich einigten wir uns auf eine einfache Atemübung, verbunden mit der Suche nach dem persönlichen Wohlfühlort. Aufbauend auf den vertrauten Beginn beim Bodyscan und angelehnt an die Struktur der Baumübung wurde die Übung angeleitet.

Zuerst sollte der Kontakt des Körpers mit dem Untergrund wahrgenommen werden, dann folgte die Beobachtung des Atems. Im Hauptteil wurde das imaginative Gestalten des persönlichen Wohlfühlorts angeleitet. Siehe Anhang.

Schriftliche Rückmeldungen

- **Wie ist die Achtsamkeitsübung für dich?**

Zusammenfassend wurde die Übung als sehr entspannend, aber auch anstrengend erlebt. SchülerInnenzitat: *„Angenehm, entspannend jedoch auch eine Herausforderung."*
Einen Ort für sich zu haben, den man als wohltuend und sicher erlebt, wurde öfter als Qualität angesprochen. SchülerInnenzitat: *„Sehr schön, da ich mich in einen Ort hineinversetzen kann, den ich sehr vermisse."*

- **Wie ist die Anleitung der Übungen für dich? Zu schnell, zu lange, ...?**

Hier waren die Angaben sehr unterschiedlich. Sie reichten von zu kurz und zu schnell über sehr passend bis zu lange und zu ausführlich in ungefähr gleicher Verteilung.

- **Wie erlebst du dich und deine KlassenkollegInnen nach den Übungen?**

Hauptsächlich wurde hier entspannter, konzentrierter und ruhiger genannt.
SchülerInnenzitat: *„Sehr entspannt, konzentriert und ruhig" Gefällt mir :)"*

- **Möchtest du noch etwas zu der Achtsamkeitsübung sagen oder anmerken?**

An dieser Stelle gab es wieder wenige Rückmeldungen. Mehrere SchülerInnen gaben an, dass sie diese Übung am besten fanden, als hilfreich erleben und froh wären über die gemachte Erfahrung. SchülerInnenzitat: *„Bis jetzt war der Ort am besten! Danke, das[s] sie das mit uns machen :-)"* Eine Person fragte sich, ob diese Übungen auch außerhalb des Unterrichts mit Begeisterung gemacht werden würden. SchülerInnenzitat: „[...] Ich stelle mir nur die Frage: "Wären alle so begeistert wäre es nicht im Unterricht?"

g) Abschluss

Nach der Rückmeldung zur Übung „Wohlfühlort" wurde diese noch zwei Mal durchgeführt und im Anschluss noch zwei Mal der "Bodyscan". So endete das Projekt wie es begonnen hatte und zwar mit der Übung „Bodyscan". Am Ende wurden zwei Imaginationsübungen zum Thema "Abschluss der Unterstufe" angeleitet. Bei der ersten ging es um eine Rückschau auf die Zeit in der Unterstufe, bei der zweiten um einen möglichen Ausblick in die Zukunft. Da die beiden Imaginationsübungen nicht zum Projekt gehören, werden sie hier nicht weiter erläutert.
Danach gab es die Möglichkeit für eine ausführlichere Rückmeldung zum gesamten Projekt:

Abschlussrückmeldung

An diesem Tag waren 23 SchülerInnen anwesend und alle gaben einen Fragebogen ab.

- **Wie bzw. wie sinnvoll hast du die Achtsamkeitsübungen im Laufe des Schuljahres erlebt?**
  Für 74% waren die Übungen sinnvoll, für 18% nicht sinnvoll und 9% waren sich unsicher. Viele gaben an, sich und die Klasse nach den Übungen ruhiger, konzentrierter und aufmerksamer wahrgenommen zu haben. Daher fanden sie die Übungen vor allem vor Schularbeiten sehr sinnvoll. SchülerInnenzitate:
  „Ich fand sie sehr sinnvoll, da manche (wie auch ich) danach achtsamer waren."
  „Ich habe es oft als recht gute Vorbereitung für Schularbeiten oder generell Stunden gesehen da man ruhiger wird... aber auch nicht immer z.T. wird man auch hektischer"

- **Hast du Veränderungen bei dir oder der Klasse durch die Achtsamkeitsübungen erlebt? Wenn ja welche?**
  74% haben eine Veränderung bei sich und der Klasse wahrgenommen. Beobachtet wurde hauptsächlich (nach Häufigkeit gereiht): ruhiger, aufmerksamer, konzentrierter, müder und entspannter. 22% haben keine Veränderung bemerkt, eine Person ist sich unsicher. SchülerInnenzitate:
  „Die Klasse wurde ruhiger und aufmerksamer."
  „Wir waren den Tag über ruhiger & konzentrierter"
  „Auf lange Zeit habe ich keine Veränderung bemerkt."

- **Möchtest du die Achtsamkeitsübungen für dich weiterführen? Wenn ja, in welcher Form?**

  57% möchten die Übungen weiterführen, 8% waren sich unsicher und 35% wollten dies nicht tun. 13% taten dies schon selbständig zuhause am Abend. Die Form würden sie gerne so beibehalten, d.h. mit persönlicher Anleitung in der Früh vor Unterrichtsbeginn oder vor Prüfungen oder am Abend vor dem Einschlafen. SchülerInnenzitate:

  „Ja sehr gerne. Ich hätte es gerne jeden Tag in der 1. Stunde, und wir machen die Übung mit dem Ort."

  „Als entspannung vor Tests oder Schularbeiten um nicht so gestresst zu sein."

  „am abend vor dem einschlafen selbst durchgeführt"

  „Nicht Achtsamkeit. Für mich ist das Gebet meine Achtsamkeitsübung."

- **Würdest du es sinnvoll finden, die Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag zu integrieren? Wenn ja wie?**

  70% fänden dies sinnvoll, 26% nicht, eine Person war sich unsicher. Der Großteil der Befürworter würde die Übungen gerne entweder regelmäßig in der Früh oder vor Prüfungen machen. Bei den Nichtbefürwortern wurde mehrmals der Zeitverlust genannt. SchülerInnenzitate:

  „Ich würde es genau so wie sie es machen integrieren"

  „Vor einem Test oder in der Früh"

  „Nein, verbraucht zu viel Zeit von der Stunde"

- **Was möchtest du mir noch in Bezug zu den Achtsamkeitsübungen sagen?**

  87% haben Positives angemerkt, sich bedankt oder ihre Wertschätzung für dieses Projekt zum Ausdruck gebracht. Die Sinnhaftigkeit wurde hinterfragt und der Zeitverlust kritisiert. Da die Rückmeldungen hier sehr unterschiedlich waren, werden mehrere SchülerInnenzitate angefügt:

  „Danke sehr"; „Super Idee! :-)"

  „Ich werde sie nächstes Jahr sehr vermissen"

  „Mir hat es sehr gut gefallen würde es gerne weiterführen"

  „Ich möchte sagen, dass es manchmal viel zu lange ist und man es kürzer machen sollte."

  „Es war für mich eine gute Zeit mit den Achtsamkeitsübungen"

  „Ich möchte Ihnen danken, dass Sie mit uns das gemacht haben. Ich habe neue Erfahrungen gemacht."

IV.4) Projektreflexion

1. Umsetzbarkeit einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis

Die erste der beiden Projektleitfragen, ob sich eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis im Schulunterricht verwirklichen lässt, kann für diese Unterrichtssituation klar bejaht werden. Aufgrund von sechs Unterrichtsstunden in der Woche waren zwei Mal ca. 15 Minuten aus meiner Sicht vertretbar. Der Unterrichtsstoff konnte ohne Einschränkungen und Kürzungen wie geplant erarbeitet werden. Es ist sogar der Eindruck entstanden, dass die SchülerInnen durch die konzentrationsfördernde Wirkung der Achtsamkeitspraxis aufnahmefähiger und motivierter waren. Das wurde so auch rückgemeldet. Mit einer Parallelklasse in Mathematik konnten nicht mehr Fachinhalte erarbeitet werden als in der Klasse mit Achtsamkeitsübungen. Inwieweit eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in anderen Kontexten und Zeitstrukturen umsetzbar ist, bleibt offen.

2. Erleben und Auswirkungen der regelmäßigen Achtsamkeitspraxis

Der zweite Teil des Projekts ging der Frage nach, wie die regelmäßige Achtsamkeitspraxis von den SchülerInnen erlebt wurde und welche beobachtbaren Auswirkungen sie an sich selbst oder der Klasse wahrgenommen haben. Rückmeldungen haben gezeigt, dass 74% der SchülerInnen die Übungen sinnvoll erlebt haben (besonders vor Schularbeiten) und positive Veränderungen bei sich oder der Klasse wahrgenommen haben. Grundsätzlich sind die Übungen als anstrengend und entspannend erlebt worden. Schülerzitat: *„Als Entspannung, doch mir fällt es schwer mich nicht zu bewegen, also still sitzen."* Als häufigste Auswirkungen sind genannt worden: **ruhiger**, **aufmerksamer**, **konzentrierter**, **müder** und **entspannter**. SchülerInnenzitat: *„Wir waren den Tag über ruhiger & konzentrierter".* Diese Auswirkungen finden sich auch bei den in Kapitel II.2 beschriebenen „Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis" als starker Prädiktor für Schulerfolg (verbesserte Aufmerksamkeit, verbesserte Impulskontrolle und besseres Ausblenden von Ablenkungen). In diesem Sinne zeigt sich, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in der Schule für den Lernerfolg und das Wohlbefinden der SchülerInnen einen entscheidenden Beitrag leisten kann.
Wie in den Rückmeldungen angesprochen, sind einfache und kurze Übungen zu bevorzugen. Dahingehend besteht bei der Auswahl der Übungen Verbesserungsbedarf.

Was bedeutet das aus existenzanalytischer Sicht? Welche personalen Fähigkeiten werden dadurch gestärkt?

1. Grundmotivation: Aushalten und Annehmen

Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen, wenn das, was im Moment ist, ausgehalten wird und dies auch angenommen werden kann, so wie es ist. Es liegt also nahe, dass durch die Achtsamkeitsübungen die Fähigkeiten des Aushaltens und Annehmens gestärkt werden. Das zeigt auch der Umstand, dass die SchülerInnen bereit waren die Stille und Ruhe und die notwendige Disziplin über einen so langen Zeitraum aufzubringen. Wie in den Rückmeldungen zu sehen ist, haben viele angegeben, durch die Übungen müder zu werden. Anfangs hat das zu Verunsicherung und Irritation geführt. Doch zunehmend ist dieser Umstand anders interpretiert worden, nämlich als Zeichen, sich durch die Achtsamkeitsübungen besser "spüren" zu können und so die bereits vorhandene Müdigkeit besser wahrnehmen zu können.

2. Grundmotivation: Zuwenden und Trauern

Oft ist angegeben worden, nach den Übungen konzentrierter zu sein. Eine Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit zur Selbstzuwendung ebenso wie zur Zuwendung zu einer Sache. Die grundsätzliche Struktur der Übungen leitet ein Zuwenden zu sich an. Die Fähigkeit des Trauerns war grundsätzlich nicht Teil der Übungen, ob sie individuell gestärkt wurde, lässt sich folglich nicht beantworten.

3. Grundmotivation: Ernst nehmen und Bereuen/Verzeihen

Die SchülerInnen haben sich ernsthaft auf die Übungen ein- und deren Wirkung zugelassen und haben ehrlich und authentisch Rückmeldung gegeben.

4. Grundmotivation: Über-ein-stimmung und entschiedenes Handeln

Durch das Üben in der Gruppe hat automatisch ein Über-ein-stimmen stattgefunden. Die SchülerInnen haben sich freiwillig und bewusst für die Übungen entschieden und diese konsequent und ausdauernd mitgemacht, d.h. sie haben entschieden gehandelt und dies im Projektverlauf bekräftigt.

V

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,
sind winzige Dinge, verglichen mit dem,
was in uns liegt."
Oliver Wendell Holmes

V) Resümee und offene Fragen

Was bleibt nach dem Projekt und dem Schreiben der Abschlussarbeit? Ich bin froh, dass dieses Projekt möglich war und dankbar für die Erfahrungen mit den SchülerInnen, deren positive Veränderungen und meine Lernerfahrungen. Ich habe diese Zeit für Achtsamkeitsübungen im Unterricht als sehr bereichernd erlebt und war oftmals verblüfft, wie tief sich die SchülerInnen eingelassen haben. Dieses Einlassen, ihre Disziplin bei der Durchführung der Übungen und ihr Durchhaltevermögen haben mich beeindruckt. Das wiederum hat mich motiviert, selbst durchzuhalten. Im Laufe des Schuljahres sind Übungszeit und Übungen eingefordert worden und haben sich mehr und mehr zum integralen Bestandteil des Unterrichts entwickelt. In Gesprächen mit SchülerInnen und mit deren Rückmeldungen sind Wertschätzung und Dankbarkeit für das Angebot zum Ausdruck gebracht worden. SchülerInnenzitat:
„*Ich will mich im Namen der Klasse für diese schöne Erfahrung bedanken, es war echt cool etwas Neues zu probieren und zu merken wie es hilft, danke. :-)*" Die hohe Akzeptanz und Wertschätzung für Achtsamkeitsübungen zeigen sich auch im Umstand, dass mehr als die Hälfte die Übungen gerne für sich weiterführen möchten oder dies schon tun und dass 70% eine Integration von Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag sinnvoll fänden.

Ein weiterer Aspekt ist mir während der Projektdurchführung deutlich geworden, nämlich dass Achtsamkeitsübungen auch eine Wirkung auf den Lehrer und den weiteren Unterricht haben. Die im Kapitel II.2 beschriebenen „Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis" konnte auch ich wahrnehmen, vor allem in einer verbesserten Lehrer-Schüler-Beziehung und einer höheren Berufszufriedenheit. Weiters habe ich bei mir bemerkt, dass ich ruhiger geworden bin, offener für das situativ Stimmige und entlastet von einem oft überengagierten „Wollen".

Als **wesentliches Resümee** bleibt, dass **regelmäßige Achtsamkeitspraxis** im Schulunterricht sehr sinnvoll für **SchülerInnen**, **LehrerInnen** und **das Lernen** ist und dieses bereichert und fördert. Voraussetzung für die Umsetzung und Anleitung von Übungen ist eine eigene, regelmäßige Achtsamkeitspraxis der Lehrkraft. Einfache und kurze Übungen sind zu bevorzugen.

Folgende offene Fragen haben sich während der Durchführung des Projekts und des Schreibens der Arbeit ergeben:

- Inwieweit ist die Praxis der Achtsamkeit in den Regelschulbetrieb und explizit in den Lehrplan integrierbar?
- Ist in Zeiten von Lernzielkatalogen und zentralen Reifeprüfungen Zeit für Achtsamkeit im Unterricht? Ist diese Zeit vertretbar? Oder ist Achtsamkeit gerade deswegen eine Chance?
- Wie verändert sich der Unterricht, wenn Lehrende Achtsamkeit praktizieren?
- Welche möglichen „Risiken" oder negativen Auswirkungen kann Achtsamkeit in der Schule haben?

VI

„Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.

Beim Ausatmen lächle ich.

Ich verweile im gegenwärtigen Moment

und weiß, es ist ein wunderbarer Moment."

Thich Nhat Hanh

VI) Übungsanleitungen und Reflexionsbögen

Diese werden im Original abgedruckt, so wie die Anleitungen im Unterricht verwendet wurden.

VI.1) Zitronenübung

Diese Übung stammt von Vera Kaltwasser (Kaltwasser, 2008, S. 100) und wurde minimal adaptiert:

Wir haben ja alle die wunderbare Fähigkeit, uns Dinge vorzustellen. Machen wir doch mal ein kleines Experiment. Ihr schließt die Augen. Ihr sitzt aufrecht ohne Anstrengung und kommt innerlich zu Ruhe. Hört einfach meiner Stimme zu und versucht, euch das vorzustellen, was ich euch sage.
Lasst bitte eure Augen geschlossen und kommt innerlich so gut es geht zur Ruhe. Bereitet euch auf dieses Gedankenexperiment vor. Aktiviert euren Forschergeist. Beobachtet ganz genau, was geschieht, und zwar in euren Gedanken und eurem Körper. Stellt euch alles ganz anschaulich vor, so als würdet ihr einen Film sehen…
In eurer Vorstellung seht ihr jetzt eine Zitrone, eine richtig reife Zitrone in einem satten Gelb. Stellt euch diese Zitrone ganz genau vor. Betrachtet die Schale mit ihren kleinen Unebenheiten. Wie groß ist sie? Wie riecht sie? Jetzt wird die Zitrone langsam aufgeschnitten…
Ihr seht, wie die Zitrone mit einem Messer zerteilt wird, der Zitronensaft quillt schon ein wenig aus dem Fruchtfleisch. Nun greift ihr nach der Zitrone und kostet ein wenig den Zitronensaft vom Fruchtfleisch. Lasst euch dabei Zeit. Kostet gern ein wenig mehr, wer mag kann auch versuchen ein bisschen abzubeißen … Nehmt genau wahr, was in eurem Körper vorgeht und in Gedanken beim Kosten der Zitrone bleiben…
Wie schmeckt der Zitronensaft? Spürt eure Zunge und den gesamten Mundinnenraum.
Dann legt ihr die Zitrone wieder auf den Tisch, schaut sie noch ein wenig an.
Beobachtet, was in eurem Körper vorgegangen ist. Wie fühlt sich euer Mund jetzt an?
Langsam verschwindet das Bild von der Zitrone, und ihr öffnet behutsam die Augen.
ZIEL: Erkennen der Wirkung der Gedanken auf dem Körper.
Impulsfragen: Wie wirkt es sich aus, wenn ihr euch freut oder unangenehme Gedanken in euch herumschwirren?
Wie und wo macht sich z.B. Wut im Körper bemerkbar?

VI.2) Miesi und Smiley

Diese Übung stammt von Vera Kaltwasser (Kaltwasser, 2008, S. 102) und wurde minimal adaptiert:

Wir machen jetzt noch ein weiteres Forschungsexperiment.
Schließt wieder die Augen, damit ihr nicht abgelenkt werdet. Lasst jetzt bewusst eure Schultern hängen, so als würdet ihr eine Last auf den Schultern haben, sackt ein wenig in euch zusammen, zieht eure Augenbrauen zusammen und lasst euren Kopf ein wenig hängen, ihr könnt noch die Zähne aufeinanderbeißen und den Mund zusammenkneifen.
Nehmt diese Aufgabe ernst, nur dann könnt ihr die Wirkung von solchen Körperhaltungen erspüren.
Erforscht, was diese Haltung für ein Gefühl bei euch auslöst. Bleibt in dieser Haltung und spürt, wie sie auf eure Stimmung wirkt. Was bewirkt die gekrümmte Haltung? Wie fühlt es sich an, wenn ihr die Augenbrauen zusammenzieht?
Die Augen bleiben geschlossen. Jetzt richtet ihr euch langsam auf - Wirbel für Wirbel richtet ihr euch auf, die Schultern folgen der Bewegung. Auch der Kopf hebt sich, sodass er wie schwerelos auf dem Hals schwebt. Jetzt entspannt ihr den Bereich zwischen den Augenbrauen, ihr lasst die Augen geschlossen und lächelt, die Mundwinkel heben sich an, und ihr spürt, wie die Wangenmuskulatur sich bewegt.
Wie fühlt ihr euch jetzt? Spürt dem Gefühl nach, das nach der Veränderung der Haltung eingesetzt hat. Erforscht diese Stimmung und vergleicht sie mit der Stimmung, die bei der ersten Haltung entstanden ist.

VI.3) Bodyscan I

Diese Achtsamkeitsübung ist von Weiss u.a. (Weiss, Harrer, & Dietz, 2012, S. 107) und wurde minimal adaptiert:

Nehmt euch Zeit, euch auf den Rücken liegend auszustrecken oder am Sessel aufrecht zu sitzen, die Hände können an eurer Seite ruhen, die Augen schließen …

Bemerkt, wo euer Körper die Unterlage berührt - der Kopf beim Liegen - der Rücken - das Gesäß - die Beine und die Füße …

Dann lade ich euch ein, den ganzen Körper zu durchreisen, wir beginnen bei den Füßen… wie fühlen sie sich an?

Dann lenkt bitte den Scheinwerfer eurer Aufmerksamkeit über die Knöchel langsam die Unterschenkel hoch … wie sind sie? …

Dann zu den Knien und den Kniekehlen, wo ein kleiner Hohlraum zum Boden hin entsteht; Wie fühlt sich dieser Hohlraum an?

Und dann die Oberschenkel hoch - und nun das Ganze, die Füße und die Beine zusammen…

Nehmt nun das Becken wahr… und wandert dann langsam die Wirbelsäule entlang nach oben, ganz langsam - genau - Wirbel für Wirbel ….

Dann zu den Schultern - links und rechts - wo berühren die Schulterblätter die Unterlage? - wo heben sie sich ab? - und dann wieder das Ganze, die Wirbelsäule und die Schultern - bis hinunter zu den Beinen.

Und nun zum Kopf, vom Hinterkopf (wo die Unterlage ihn trägt) bis zum Scheitel, die ganze Linie - dann nehmt das Gesicht dazu - Stirn - Augen - Wangen - Nase - Mund und Ohren …

Und dann wieder zurück zum Ganzen, dem Kopf, dem Gesicht - dem Becken, den Beinen und Füßen - dem ganzen Körper -

Nun nehmt die Arme noch hinzu - und ihren Kontakt mit der Unterlage - von den Schultern abwärts - Oberarme - Unterarme - links und rechts - die Stellen, wo sich zur Unterlage hin Hohlräume bilden - links und rechts -

Lenkt dann eure Aufmerksamkeit auf den Atem - nur beobachten - wie ist er? Wo spürt ihr diesen? …

… und dann alles zusammen, - den ganze Körper und alles umhüllend die Haut - nehmt ihn als Ganzes wahr - nehmt euch diese Zeit - - -

Und nun lade ich euch ein, wieder in die Außenwelt zurückzukehren - vielleicht mit ein paar tiefen Atemzügen - oder ein paarmal Strecken und Rekeln - und diese Bewegung genau spüren - dann öffnet die Augen. - - BING

VI.4) Rückmeldung Bodyscan I

Rückmeldung zu dem Projekt "Achtsamkeitsübungen in der Schule"

- Wie erlebst du die Achtsamkeitsübungen?

- Wie erlebst du die Anleitung der Übungen?

- Wie erlebst du dich und deine KlassenkollegInnen nach den Übungen?

- Möchtest du noch etwas zu den Achtsamkeitsübungen sagen oder anmerken?

VI.5) Baumübung

Die Imaginationsübung stammt von L.Reddemann (Quelle: Psychosomatik Weiterbildung GLE Österreich 2016, Mag[a]. Renate Bukovski, MSc) und wurde adaptiert:

(Ankommen, ruhig werden)

Setze dich aufrecht und entspannt auf den Sessel, nimm dir bitte Zeit, den Kontakt deiner Füße mit dem Boden und den deines Körpers mit dem Sessel zu spüren....

(Finden des Baumes)

Stell dir nun eine Landschaft vor, in der du dich gerne aufhältst und in der du dich wohl fühlst… Finde in dieser Landschaft einen Baum, der stark und gesund ist... wie schaut dieser Baum aus? Ist es ein Nadel- oder Laubbaum?... Ist er alleinstehend oder einer unter vielen? Ist er groß oder klein?... Versuche ihn dir genau vorzustellen…

(Kontakt mit dem Baum)

Nimm nun Kontakt mit diesem Baum auf....

Nimm seine starken Wurzeln wahr, mit denen der Baum fest mit der Erde verbunden ist… Schau dir den Stamm an, wie fühlt sich dieser an? Ist dieser glatt oder rau? Weich oder hart? Und richte nun deinen Blick hoch hinauf in die Krone… wie ist sie? Nimm so gut du kannst, zu allen Kontakt auf… Lass dir Zeit…

(Eins werden mit dem Baum)

Und nun, wenn du möchtest, dann schau, ob du den Baum in deinen Körper hineinversetzen kannst… so dass dein Körper, so wie du hier sitzt, und der Baum vor deinem geistigen Auge eins werden… deine Füße werden zu den Wurzeln, deine Beine, das Gesäß und der Oberkörper werden zum Stamm und die Schultern, Arme und der Kopf werden zu der hoch aufragenden Krone des Baumes…

Erlebe die Ruhe und Stabilität des Baumes und werde jetzt, mit jedem Atemzug, ein bisschen mehr zu einem atmenden Baum… sein wie ein Baum, würdevoll und still…

(Sein wie ein Baum)

Spüre, wie **du** tief verwurzelt im Boden bist… gehalten, fest verankert und gut versorgt vom Boden… spüre, wie du Wasser und Nährstoffe aufnimmst und diese durch dich fließen, bis ganz nach oben… bis in die obersten feinsten Blätter oder Nadeln… spüre die kräftigen Sonnenstrahlen auf der Krone… wo diese das Wasser und die Nährstoffe in Nahrung für verwandeln... was ist es, was du jetzt an Nahrung brauchst? Versuche, es dir vorzustellen lass dir dabei Zeit… …. spüre nochmals den ganzen Baum, von den Wurzeln bis zur Krone…

(Zurückkommen)

Nimm nun die Grenzen deines eigenen Körpers wahr und kehre anschließend langsam wieder hierher zurück, spüre den Sessel und den Boden, die dich tragen… nimm vielleicht ein paar tiefe Atemzüge oder strecke und rekle dich - dabei genau spüren…

Dann öffne langsam die Augen…

VI.6) Rückmeldung Baumübung

Rückmeldung zu dem Projekt "Achtsamkeit in der Schule"

- Wie hast du die Achtsamkeitsübung: BAUMIMAGINATION erlebt?

- Wie hast du die Anleitung der Übungen erlebt?

- Wie hast du dich und deine KlassenkollegInnen nach den Übungen erlebt?

- Möchtest du noch etwas sagen oder anmerken?

VI.7) Wohlfühlort

Die Übung ist angelehnt an die Baumimagination und wurde inhaltlich adaptiert:

(Kontakt des Körpers)

Setze dich aufrecht und entspannt auf den Sessel; strecke deinen Nacken und die Schultern nach hinten und unten; nimm dir nun Zeit, den Kontakt deiner Füße mit dem Boden zu spüren; … und den Kontakt deiner Oberschenkel und des Beckens mit dem Sesselboden zu spüren.... Lass dir dabei Zeit …

(Atmung)

Lenke deine Aufmerksamkeit nun sanft auf deine Atemempfindung an der Bauchdecke… auf das Heben des Bauches beim Einatmen… und das Senken des Bauches beim Ausatmen…; einatmen und ausatmen… ; nicht Verändern; nur wahrnehmen, wie die Atmung ist… einatmen und ausatmen… Atemzug für Atemzug …

(Wohlfühlort suchen)

Suche nun einen Ort, an dem du dich wohl, sicher und geborgen fühlst…; dieser Ort kann wirklich existieren oder von dir frei erfunden werden…

Wie sieht es an diesem Ort aus? Wie fühlt er sich an? Versuche dir alles genau vorzustellen…

Liegt der Ort in der Natur oder in einem Gebäude?

Ist es eher kühl oder warm… wie riecht es? Frisch, blumig oder erdig…

Wie sind die Farben? Natürlich, weich und zart oder eher grell und bunt?

Hörst du etwas? Wie sind die Geräusche? Vielleicht Vogelgesang oder das Rauschen eines Baches?

(Wohlfühlort erleben)

Spüre nun mit jedem Atemzug die Geborgenheit an diesem Ort, an deinem Ort…

Lass dich ganz auf diesen ein und erlebe den Schutz und die Sicherheit und wie du dich wohl fühlst. Lass dir dabei Zeit… wie fühlt sich dieser Schutz an?

(Zurückkommen)

Nimm nun ein paar tiefe Atemzüge und verabschiede dich langsam und vorübergehend von deinem Wohlfühlort … Du kannst aber jederzeit zu diesem Ort in Gedanken zurückkehren, er gehört dir ganz alleine und ist immer da für dich… spüre nun deine Füße am Boden und deinen Körper am Sessel… und komme langsam wieder hierher zurück, zurück in die Schule und dieses Klassenzimmer… strecke und rekle dich… öffne langsam deine Augen und komm wieder ganz hierher zurück…

VI.8) Rückmeldung Wohlfühlort

Rückmeldung zur Achtsamkeitsübung "Wohlfühlort"

- Wie ist die Achtsamkeitsübung für dich?

- Wie ist die Anleitung der Übungen für dich? Zu schnell, zu lange,….?

- Wie erlebst du dich und deine KlassenkollegInnen nach den Übungen?

- Möchtest du noch etwas zu der Achtsamkeitsübung sagen oder anmerken?

VI.9) Abschlussrückmeldung

Abschlussrückmeldung zu dem Projekt "Achtsamkeitsübungen in der Schule"

- Wie bzw. wie sinnvoll hast du die Achtsamkeitsübungen im Laufe des Schuljahres erlebt?

- Hast du Veränderung bei dir oder der Klasse durch die Achtsamkeitsübungen erlebt? Wenn ja welche?

- Möchtest du die Achtsamkeitsübungen für dich weiterführen? Wenn ja in welcher Form?

- Würdest du es sinnvoll finden, die Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag zu integrieren? Wenn ja wie?

- Was möchtest du mir noch in Bezug zu den Achtsamkeitsübungen sagen?

VII

„Es war auf keiner Landkarte eingetragen,

bei wahren wirklichen Orten ist das immer so."

Herman Melville

VII) Literaturverzeichnis

Blech, J. (2013). Heilen mit dem Geist. *Der Spiegel* , S. 8.

BMB. (11. 5 2000). *Lehrplan der AHS-Unterstufe.* Abgerufen am 19. 12 2016 von Bundesministerium für Bildung: https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_ahs_unterstufe.html

Brühl, U. (30. 1 2014). *Kurier*. Abgerufen am 19. 12 2016 von https://kurier.at/leben/studie-zur-kinder-und-jugendgesundheit-macht-schule-krank/48.896.554

Bukovski, R. (2012). *Der Körper als Botschafter.* Redleiten: Masterarbeit.

Bukovski, R. (2013). Gesund durch Meditation? Achtsamkeit als Haltung und Methode in der Existenzanalyse. *Vortrag beim Herbstsymposuim.* Goldegg.

Dobrowolski, U. (2013). *Wie die Achtsamkeit des Psychotherapeuten den phänomenologischen Blick klärt.* Graz: Diplomarbeit GLE.

Dreier, M. (29. 04 2017). *unimedizin mainz.* Abgerufen am 29. 04 2017 von http://www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/verhalten/Dokumente/EU_NET_ADB_Broschuere_final.pdf

Erbach, R. (2013). *mbsr München Starnberg*. Abgerufen am 2. 11 2016 von http://www.mbsr-muenchen-starnberg.de/was-ist-achtsamkeit.htm

Fischer, N. (10 2016). Stress: was hilft wirklich. *gesund&fit* , S. 6.

Glatz, P. (01. 05 2017). *fachzeitungen.de*. Abgerufen am 01. 05 2017 von https://www.fachzeitungen.de/pressemeldungen/die-lehrer-schuler-beziehung-als-das-entscheidende-kriterium-fur-guten-unterricht-102122/

Greger, W. (11. 7 2016). *Tipitaka, Dreikorb, der Palikanon des Theravada Buddhismus*. Abgerufen am 22. 03 2017 von http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_10.html

Hanh, T. N. (2009). *Lächle deinem eigenen Herzen zu.* Freiburg: Herder.

Hanh, T. N. (2014). *Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus.* Freiburg: Herder.

Kabat-Zinn, J. (2015). *Im Alltag Ruhe finden.* München: Knaur.

Kabat-Zinn, J., & Kesper-Grossman, U. (2015). *Die heilende Kraft der Achtsamkeit.* Freiamt: Arbor Verlag.

Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule.* Weinheim: Beltz Verlag.

Kaltwasser, V. (22. 4 2017). *www.win-future.de.* Abgerufen am 22. 4 2017 von www.win-future.de/downloads/stressmachtschule.pdf

Längle, A. (2009). *Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen.* Wien: GLE-International.

Längle, A. (2013). *Lernskriptum zur Existenzanalyse: dritte Grundmotivation.* Wien: Eigenverlag.

scoyo. (24. 5 2017). *scoyo ELTERN! Magazin*. Abgerufen am 24. 5 2017 von https://www-de.scoyo.com/eltern/schule/scoyo-im-gespraech-mit-silke-rupprecht-stress-in-der-schule-macht-krank

Valtl, K. (26. 04 2017). *Schule im Aufbruch.* Abgerufen am 26. 04 2017 von http://www.schule-im-aufbruch.at/galerie-fotos-von-veranstaltungen/

Weiss, H., Harrer, M. E., & Dietz, T. (2012). *Das Achtsamkeits-Übungsbuch.* Stuttgart: Klett-Cotta.

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit bestätige ich durch meine Unterschrift, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit mit dem Titel **„Wirkung und Erleben von Achtsamkeit im Schulunterricht - ein Praxisprojekt"** eigenständig verfasst habe und dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe.

Wien, am 29.05.2017

.....

(Mag. Markus Hofbauer)