

## Achtsamkeit – im (Schul) Alltag Ruhe finden

**(imi) Auf dem Schreibtisch von Guido S. steht ein Tischkalender mit 365 Zitaten und Aphorismen. Beim Umblättern heute Morgen las der junge Lehrer: „Heile deinen Geist, wenn du deinen Körper heilen willst“. Seine Freundin hatte ihm den Kalender an einem Tag geschenkt, als er wieder einmal mit starken Kopfschmerzen aus der Schule kam. Der Kalender trägt die Überschrift „365 Tage Achtsamkeit“.**

Achtsamkeit erfährt seit einigen Jahren eine neue Aufmerksamkeit. Wer in den 60er Jahren aufwuchs, kannte möglicherweise noch die Mahnung „Geh´ achtsam mit den neuen Schuhen um“. Und wer ein Glas umgeworfen hatte, der wurde vielleicht ermahnt: „Sei nicht so unachtsam!“ Als achtsam galt ein Mensch, der sorgfältig und bewusst mit den Dingen des Alltags umging, der ihren Wert kannte und sich auf das konzentrierte, was er gerade tat. In den Religionen spielt Achtsamkeit ebenfalls eine Rolle.

Um Religion oder gar Esoterik geht es in den Seminaren des Gesundheitswissenschaftlers und Achtsamkeitslehrers Dr. Nils Altner nicht, wohl aber um die Beruhigung des Geistes in unserer schnelllebigen Zeit. Der Dozent am Lehrstuhl und der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte versteht gut, warum Lehrkräfte immer drängender Rat suchen, wenn ihr Körper signalisiert, dass er eine Pause braucht. „Schulen sind Orte hoher Anstrengung“, sagt er. „Hinzu kommt: Lehrkräfte stecken mit ihrer Arbeit in einer Sandwich-Position. Sie agieren zwischen den Ansprüchen der Bildungspolitik und den Erwartungen, aber auch Sorgen der sich immer stärker ausdifferenzierenden Familien.“

### Ein Ruheraum für Lehrer und Schüler

Aber kann man mit Achtsamkeit diese Anforderungen abfedern und beispielsweise Migräne bekämpfen? Mit „bekämpfen“ habe ein Achtsamkeitstraining nichts zu tun, erläutert Altner. Es gehe vielmehr darum, frühzeitig die Vorboten des Schmerzes zu registrieren, aufmerksam für typische Stressoren zu werden und Regulationsmöglichkeiten kennenzulernen. Gefragt seien Selbstfürsorge und der kluge Umgang mit den eigenen Ressourcen. „Jeder Mensch hat Selbstheilungskräfte, die gilt es, zu nutzen“, weiß der Wissenschaftler. Und so sehen konkrete Erfolge aus: „Lehrerinnen und Lehrer, die unter Migräne leiden, berichten zum Beispiel, dass sie nach einem Achtsamkeits-Training mit den Schmerzen besser umgehen können, dass sich die Abstände zwischen den Anfällen vergrößern, dass die Schmerzattacken kürzer ausfallen oder dass sie die Dosis der Medikamente und die damit verbundenen Nebenwirkungen verringern konnten.“

Der Schulleiter der Franz Vaahsen Schule, einer Grundschule in Düsseldorf, tut einiges dafür, dass seine Kolleginnen und Kollegen Gelegenheit zur Erholung erhalten, und zwar **in** der Schule. So wurde etwa vor einiger Zeit ein Ruheraum eingerichtet. Teppichboden, Sitzsäcke, Wassersäulen und Musik tragen dazu bei, zwischen den Unterrichtsstunden zu entspannen und Kraft zu tanken. Als offene Ganztagschule, wo bis Nachmittags immer etwas los ist, nutzen auch die Kinder gerne die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

**„Wir sind FRANZ“**

Der Ruheraum ist sozusagen das „Tüpfelchen auf dem i“ in der insgesamt auf Kooperation und Wertschätzung ausgerichteten Schule. Dr. Jan von der Gathen: „Wir können nur achtsam miteinander umgehen, wenn wir voneinander wissen. Deshalb arbeiten wir in professionellen Teams zusammen, um mehr voneinander zu erfahren. Wenn wir nebeneinanderher arbeiten, können wir kein Vertrauen aufbauen.“ Das klingt gut, aber was heißt das konkret? „Wir teilen zum Beispiel unsere Ideen und Gedanken über guten Unterricht miteinander; besprechen, was uns belastet und woraus wir Kraft ziehen. Daraus kann sich Achtsamkeit füreinander entwickeln.“ Man sollte vor allem mehr miteinander reden, nicht nur dann, wenn man sich zufällig am Kopierer trifft. „Es ist die Isolation im Lehrerberuf, die krank macht“, sagt von der Gathen und bezieht sich damit auf den Psychologen Uwe Schaarschmidt, der eindringlich fordert, der Gesundheit im Lehrerberuf stärker Aufmerksamkeit zu schenken.

Dr. Nils Altner bedauert, dass die empirische Datenlage für die Wirkung von Achtsamkeitstrainings noch unzureichend ist; zumindest in Deutschland. In Amerika sei man seit vielen Jahren deutlich weiter. Eine der wenigen Studien in Deutschland war das Forschungsprojekt "Achtsamkeit macht Schule - AMSLE". Im Rahmen einer großangelegten Untersuchung an der Uni Kassel wurden 1200 Lehrerinnen und Lehrern befragt. Ausgewählt worden waren u. a. Lehrpersonen, die geringe oder sehr hohe Krankenkassenkosten beansprucht hatten sowie solche, die Achtsamkeit praktizierten. Die Datenauswertung ergab, dass achtsamkeitspraktizierende Lehrkräfte signifikant gesünder waren als die in der gesundheitlich belasteten, aber sogar auch als jene in der gesundheitlich nicht belasteten Gruppe.

Übrigens: Das Wort „achtsam“ hat die Franz Vaahsen Schule, deren Namen sich von einem katholischen Priester ableitet, der sich gegen die Nationalsozialisten stellte, in ihr Leitbild aufgenommen. Unter der Überschrift „Wir sind FRANZ“ buchstabiert die Schule „Fair, Ruhig, Achtsam, Nett, Zuverlässig“.

### **Fortbildung in Sachen Achtsamkeit**

Der Ernst Klett Verlag hat Mitte 2017 erstmalig eine Lehrerfortbildung zu diesem Thema veranstaltet, die Nachfrage war auffällig hoch und der Wunsch nach Fortsetzung sehr groß. In der Veranstaltung konnten Lehrkräfte praktische Übungen und Anregungen für den ganz „normalen“ (Schul)Alltag kennenlernen. Die Referentin Marlies Sonntag, MBSR-Trainerin, Heilpraktikerin und Gesundheitsmanagerin zeigte Methodik, Einsatzbereich und Wirkung von Achtsamkeit.

*Inge Michels*

#### **Kompakt**

Selbstfürsorge und der kluge Umgang mit den eigenen Ressourcen helfen, in belastenden Situationen nicht „aus dem Takt“ zu geraten. Gerade Lehrerinnen und Lehrer stellt sich immer häufiger die Frage, wie sie trotz ihres anspruchsvollen Berufes gesund bleiben und was sie selbst dafür tun können. Als hilfreich haben sich Achtsamkeits-Trainings erwiesen.