

Tatini Petra Schmidt

Achtsam durch Prüfungen und Klassenarbeiten

Jede Prüfungsphase stellt besondere Anforderungen an Schüler/innen. In einem sechswöchigen Projekt am Käthe Kollwitz Berufskolleg in Aachen erhielten Schulklassen Unterrichtsmodule, um sie mit achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierten Methoden, Übungen und Haltungen in dieser stressbehafteten Zeit vor den Abschlussprüfungen zur Fachhochschulreife zu unterstützen.

► Stichwörter: **Achtsamkeitskompetenz, Körperkompetenz, Mentalkompetenz, Emotionalkompetenz und Sozialkompetenz**

Das Projekt

Nachdem in einer Lehrerkonferenz ein Achtsamkeitstraining zur Verbesserung des Schulklimas beschlossen wurde, nahmen insgesamt 47 Lehrer/innen an einer zweijährigen Maßnahme teil. Ich trainierte im ersten Schritt insgesamt 5 Gruppen je einen Ganztage und 6 Nachmittage, um Achtsamkeitsübungen zu durchzuführen, Haltungen zu verinnerlichen und die achtsame Kommunikation zu praktizieren. Auch Möglichkeiten des Transfers in den Unterricht wurden von den Lehrer/innen erarbeitet. Nach dem Abschluss der Weiterbildung wollte das Kollegium den bisherigen Schwerpunkt – Achtsamkeit für Lehrer/innen – in die Unterrichtsgestaltung ausweiten. Im zweiten Schritt bildeten wir eine Arbeitsgruppe, bestehend aus der stellvertretenden Schulleiterin, mir als Achtsamkeitstrainerin, und drei Lehrerinnen. Wir entwickelten sechs Unterrichtsmodule à 45 Minuten für den Vorprüfungszeitraum von 7 Wochen. Diese Module wurden modellhaft in zwei Vollzeitklassen, die sich in der Vorprüfungsphase zum Abschluss zur Fachhochschulreife befanden, durchgeführt (Fachoberschule für Gesundheit und Soziales und Fachschule für Sozialpädagogik). Ich war im Achtsamkeitsunterricht mit anwesend und begleitete den gesamten Prozess beratend und supervisorisch über insgesamt 8 Wochen.

Unsere Erfahrungen wurden in einer anschließenden Lehrer/innen Konferenz vorgestellt, um der Kreis der Interessent/innen zu erweitern und der Achtsamkeit im schulischen Alltag mehr Bedeutung zu verleihen – mit überwältigend positiver Resonanz. Gleichzeitig wurde dem Kollegium das entstandene Skript zur Verfügung gestellt, um einen breiten Einsatz zu gewährleisten.

Woche 1: Achtsamkeit kennenlernen und erinnern

Die Lernziele im Modul „Grundlagen der Achtsamkeit“ sind: Neugierde entwickeln und offene, nichtwertende

Aufmerksamkeit erkunden. Schüler/innen erforschen und erfahren gleichzeitig, was Achtsamkeit für sie im gegenwärtigen Augenblick bedeuten könnte. Sie lernen einen Raum zu erspüren, in dem alles, was gebraucht wird, womöglich schon vorhanden ist.

Ich komme in den Klassenraum. Frau Kröger¹, die Klassenlehrerin, hat einen Stuhlkreis erstellt und in die Mitte auf den Boden Tücher und Blumen gelegt. Auf dem Overhead Projektor liegt eine Folie mit einem meditierenden Mönch. „Das verstehen sie sofort“, sagt Frau Kröger. Die Schüler/innen kommen hinein, beäugen mich und den Stuhlkreis. Martin¹, ein Schüler, ruft gleich „Om“ aus und alle lachen. Die Schulklassen, bestehend aus 24 Schüler/innen, hat in der Klasse 11 ein Jahrespraktikum in der Pflege/Erziehung/Sozialen Betreuung neben der Schule absolviert und bereitet sich nun, in der 12. auf die schriftliche Abschlussprüfung zur Fachhochschulreife in 6 Wochen vor. Es ist eine sehr lebendige Klasse, ich schätze etwa gleich viel junge Frauen und Männer aus unterschiedlichen Kulturen und sozialer Herkunft. Und ich spüre – da ist Vertrauen gewachsen zu Frau Kröger und untereinander. Sie stellt mich vor, und teilt mit, dass ich ab jetzt wöchentlich mit ihr den Achtsamkeitsunterricht gestalten werde. Eine neugierige Stimmung macht sich breit und wir beginnen.

Was ist eigentlich Achtsamkeit? Wir sammeln, welche Erfahrungen, Konzepte oder Definitionen die Schüler/innen bereits haben oder was die Thematik heute für sie bedeutet. Als Achtsamkeitslehrende gehen wir davon aus, dass alles bereits im Raum ist, was benötigt wird um achtsam zu sein.

In der ersten Übung lade ich die Schüler/innen dazu ein, Geräusche wahrzunehmen und ihre Körperempfindungen zu spüren – einfach das, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht. Sie werden damit vertraut gemacht, nicht zu bewerten oder zu verändern, was sie wahrnehmen. Ihre Erfahrungen werden mit unserer Definition von Achtsamkeit verflochten – so werden sie Teil der Entwicklung von Achtsamkeit im Unterricht.

Wir fragen, welche Verbindung Achtsamkeit und ihre eigene Prüfungsvorbereitung vermutlich haben könnte. Viel ist schon da: es geht darum sich herunterzufahren, sich zu konzentrieren, sich nicht so aufzuregen, besser zu schlafen. Dass das gelingen könnte durch Innehalten, Wahrnehmen und nicht Abwerten, ist für Viele neu.

Wir führen ein Ritual ein, mit dem wir zu jedem Unterrichtsbeginn starten möchten: innehalten, und die Aufmerksamkeit auf Geräusche lenken, dann auf die Körperempfindungen achten. Angenehmes ist genauso willkommen wie Gewöhnliches oder Unangenehmes – und sei es nur für diesen Augenblick.

Wir sprechen anschließend über bekannte Sportler wie *Phil Jackson*, der bekannte NBA Coach, der Achtsamkeit vor einem Basketballspiel übt, und über neurowissenschaftliche Erkenntnisse von beispielsweise *Rick Hanson*, dem Neurobiologen, der nachweist, dass Achtsamkeit Veränderungen im Gehirn hervorruft. Wir wollen Schüler/innen nicht überzeugen, sondern einen Raum schaffen, wo sie sich sicher fühlen und nachvollziehen können, warum wir was tun.

Wir wollen Körperübungen im Sitzen und in Bewegung, und mental-emotionale Haltungen aus dem Bereich der Achtsamkeit ausprobieren, mit dem wir uns besonders auf die Herausforderung einer Abschlussprüfung vorbereiten können.

Die Schüler/innen können dabei frei entscheiden, ob sie mitmachen wollen oder nicht. Martina¹ ruft gleich aus: „dann geh ich jetzt raus – ich kann nämlich nie ruhig sitzen“. Frau Kröger vereinbart mit ihr, wo sie sich aufhalten kann und dass sie jederzeit zurückkommen kann, und sie stürmt erleichtert aus der Klasse. Wir vereinbaren zusammen Regeln, die das Achtsamsein unterstützen: alles Gesprochene bleibt im Raum, während der Übungen lenken wir uns nicht gegenseitig ab, die Augen können offen oder geschlossen sein während der Übungen, und wir dürfen uns auch bewegen. Sie schreibt „innehalten – wahrnehmen – nicht werten“ an die Tafel und ermutigt die Schüler/innen, das im Alltag einmal auszuprobieren. Zum Schluss schlägt Frau Kröger die Zimbel an. Sie sagt: „Bis der Ton verklingt lauschen wir einfach nur. Wenn wir nichts mehr hören, ist der Unterricht zu Ende.“ Die Stimmung ist deutlich ruhiger am Ende der ersten Achtsamkeitsstunde. Alle helfen, den Stuhlkreis abzubauen.

Woche 2: Achtsamkeit und der Körper

Die Lernziele im Modul „Körperachtsamkeit“ sind: den Körper entspannen, Stressmomente achtsam wahrnehmen, die Präsenz fördern, die Empfindungen im gegenwärtigen Augenblick verankern und die Sinne wecken und verfeinern. Schüler/innen lernen, im Körper anwesend zu sein und den Unterschied zwischen körperlicher An- und Entspannung zu spüren.

Wir wiederholen die Einstiegsübung der ersten Stunde im Stuhlkreis, um ein festes Ritual zu etablieren, worauf die Schüler/innen sich verlassen können. Frau Kröger schlägt die Zimbel an, die meisten schließen ihre Augen und setzen sich aufrecht hin - dazu haben wir gar nicht eingeladen – das natürliche Achtsamsein taucht auf. Sie weist uns noch mal darauf hin, dass wir den Körper während der Übung bewegen können und Martina bleibt dieses Mal. Sie schaut immer wieder umher, als unsere Blicke sich treffen und ich ihr ruhig zunicke. Sie wirkt erleichtert. Fühlt sie sich gesehen und wertgeschätzt, so wie ist sie gerade ist?

Frau Kröger lädt dazu ein, die Geräusche wahrzunehmen, wie sie kommen und gehen. Dann führt sie die Schüler/innen mit ihrer Anleitung zu den Körperempfindungen – den angenehmen, gewöhnlichen und unangenehmen. Alles ist willkommen.

Anschließend frage ich wie die Schüler/innen die Achtsamkeitspraxis in der letzten Woche angewandt haben. Die Check-In-Runde hilft uns und ihnen zu verstehen, wie sie Achtsamkeit im Alltag anwenden.

Eva¹ meldet sich: „ich finde das hier total schwierig! Ich brauche JEDE MINUTE zur Prüfungsvorbereitung und nun DAS hier! Statt Lernzeit muss ich mich hier entspannen – ausgerechnet vor meiner Abschlussprüfung – das sind 5 vergeudete Stunden!“ Frau Kröger schaut mich an und ich wende mich an Eva: „Ich kann dich hören. Das ist total verständlich. Wie geht es dir damit, das uns jetzt mitgeteilt zu haben?“ Eva ist perplex. Wie ein Ballon, dem Luft entweicht, atmet sie hörbar aus. Stille. Dann sagt sie: „Viel besser.“ Ich bedanke mich und wir machen weiter.

Dann stelle ich den Body Scan vor, eine Aufmerksamkeitsreise durch den ganzen Körper. Ich lade die Schüler/innen ein, sich eine bequeme Sitzhaltung auszusuchen, und dass sie ganz frei wären darin. Joshua¹ legt sich quer über drei Tische, Sabine¹, Lara¹ und Nina¹ stellen ihre Stühle nah aneinander und legen ihre Köpfe auf die Schulter der anderen, Martina fragt, wie lang das dauert und geht raus. Manche stellen ihre Stühle an die Wand und lehnen den Kopf an, andere bleiben gerade sitzen. Alles ist willkommen, so wie es ist. Was für eine Achtsamkeitslektion! „Beim Body Scan geht es darum, den Körper mit allen Empfindungen mit einer freundlichen, neugierigen und nichtwertenden Haltung zu erkunden.“ Frau Kröger und ich atmen dreimal hörbar mit den Schüler/innen ein und aus, schließen unsere Augen ebenfalls und Frau Kröger leitet den Body Scan an. Wir durchspüren den ganzen Körper mit unserer Aufmerksamkeit von den Zehen bis zum Kopf.

Das Ende jeder Übung ist immer gleich: „Und dann löse dich aus der Übung und erlaube dir mit weiter, offener Aufmerksamkeit hier zu sein. Nimm wieder die Geräusche wahr, öffne deine Augen oder lasse sie geöffnet und orientiere dich.“

Dann lädt sie sie ein, erst zu weit und dann in der Gruppe über ihre Erfahrungen zu berichten. Wir ermutigen sie

darin, offen zuzuhören, ohne zu bewerten, was gesagt wird. Wir erinnern sie daran, über ihre gegenwärtigen Erfahrungen zu berichten und sich nicht in ihre Geschichten zu verlieren.

Die Schüler/innen hören, dass es immer Angenehmes, Gewöhnliches oder Unangenehmes im Körper zu spüren gibt und dass Achtsamkeit dabei helfen kann, die Empfindungen kommen und gehen zu lassen. Sie beginnen zu verstehen: die Versuche, Unangenehmes zu vermeiden nehmen zusätzliche Kräfte in Anspruch, die sie ja zum Lernen haben wollen. Das macht Sinn.

Für zuhause stelle ich die Übung „Gelassenheit in drei Schritten“ vor: Schritt 1: stoppen und innehalten; Schritt 2: Arme und Beine spüren; Schritt 3: sich freundlich zulächeln.

Frau Kröger und ich teilen die Kärtchen aus und fragen die Schüler/innen, wo und wann sie diese Übung durchführen könnten. Es kommen unterschiedliche Antworten: „Wenn ich genervt bin. Eigentlich immer. Wenn mir die Antwort zu einer Aufgabe nicht einfällt und ich mich aufrege.“ Ein guter Anfang.

Wir schließen wieder mit dem Zimbelton.

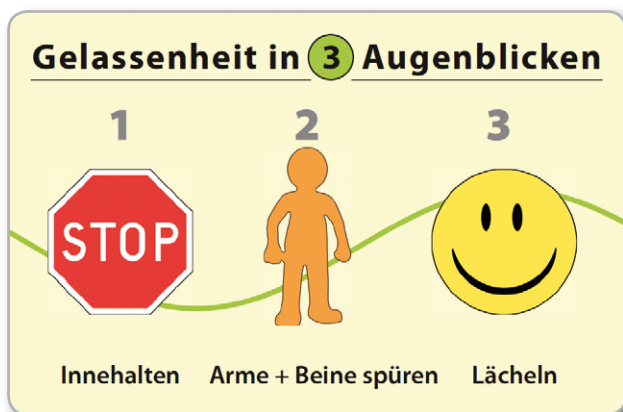


Abb.1: Die Übung „Gelassenheit in drei Augenblicken“

Woche 3: Achtsamkeit und der Geist

Die Lernziele im Modul „Mentalkompetenz“ sind: Aufmerksamkeit entwickeln, Gedanken beobachten, einen Fokus suchen und dort verweilen und Impulse kontrollieren. Schüler/innen lernen, sich entspannter zu fokussieren und Gelassenheit zu entwickeln, wenn sie abschweifen. Sie erfahren, dass es möglich ist, die eigenen Gedanken zu beobachten und dass sie nicht ihren ersten mentalen Impulsen folgen müssen.

Wir sprechen darüber, wie leicht der Geist auf „Autopilot“ schaltet und wir die meisten Dinge automatisch tun, ohne dabei wirklich anwesend zu sein.

Frau Kröger hat für heute das Bild eines Bootes auf hoher See, welches den Anker geworfen hat, mitgebracht. Wir

setzen uns in den Stuhlkreis und sie fragt, ob jemand für uns die Zimbel schlagen möchte. Michele¹ meldet sich. Sie sagt, dass ihre Eltern auch diese Gongs zuhause haben und sie schon oft meditiert hat. Die Schüler/innen sitzen bereits aufrecht, viele haben die Augen geschlossen.

Nachdem die Zimbel verklungen ist, lade ich zur Kurzübung „Gelassenheit in drei Augenblicken“ ein. Anschließend frage ich, wie die Übung heute für sie war und wer sie zuhause mal probiert hat. Wir erforschen gemeinsam mit den Schüler/innen. Wir ziehen keine Schlüsse, formulieren keine Ziele. Es geht um das gegenwärtige Erleben und unseren achtsamen Umgang damit.

Frau Kröger erklärt das heutige Thema: in stürmischen oder stressigen Zeiten benötigen wir einen Anker, so wie ein Boot auf hoher See. Wir wollen heute unseren Atem als Anker kennen und nutzen lernen. Ballerinas nutzen den Atem zum Beispiel, um sich zu balancieren. Der Atem ist immer bei uns. Wenn wir regelmäßig unsere Achtsamkeit auf den Atem lenken, entwickeln wir unsere Fähigkeit, einen Fokus zu suchen und dort zu verweilen – ganz wichtig, wenn wir lernen und uns konzentrieren wollen:

„Lege mal eine Hand auf den Bauch, oder auf den Brustkorb. Spüre wie sich die Bauchdecke oder der Brustkorb heben und senken. Lass dich jetzt ganz tief ein- und ausatmen, fünf Mal. Und dann komm mit der Aufmerksamkeit zurück.“

Martina wird unruhig. Ich schlage ihr vor, ihre Füße ganz bewusst auf dem Boden zu spüren. Heute habe ich schöne bunte Handschmeichler-Steine mitgebracht. Ich lade sie ein, einen Stein in die Hand zu nehmen und zu bewegen beim Üben. Das sensorische Erleben im Augenblick hilft dabei, sich in der Gegenwart sicher zu fühlen.

Frau Kröger lädt die Schüler/innen ein, sich aufrecht, wie eine Königin/wie ein König auf einem Thron hinzusetzen, um den eigenen Atem in Körper besser zu spüren.

Sie erklärt den Schüler/innen nicht, wie sich die neue Übung anfühlt, sondern sie präsentiert sie einfach als Forschungsobjekt, als Möglichkeit zu lernen, wie der Geist funktioniert. Alle sitzen aufrecht da, die meisten haben die Augen geschlossen und wirken sehr konzentriert. Es ist still im Raum. Sie lädt die Schüler/innen ein, ihrem eigenen Atemrhythmus von Augenblick zu Augenblick zu folgen – mit Milde und Neugier. Nach ein paar Minuten schlägt sie die Zimbel.

Ich frage: „Was hast du erlebt? Was hast du gespürt?“ Dabei hören wir achtsam zu – offen und ohne zu bewerten. Viele berichten, dass sie abgeschweift sind. Ich frage sie, wie sie mit der Erfahrung umgegangen sind, anstatt ihnen einen „Achtsamkeitstipp“ anzubieten. Dann bestätige ich ihnen: „Es ist normal, dass der Geist abschweift. Wir kommen einfach zurück zum Atemerleben“. Ich erzähle vom Default Mode Netzwerk in unserem Gehirn, welches für das Tagträumen zuständig ist. Wenn wir dann lernen wollen, kann es uns regelrecht daran hindern. Die Atem-

übung kann uns darin unterstützen, fokussierter zu sein. „Cool“, sagt Eva und fügt hinzu: „Ich bin total dankbar, dass wir das hier machen, ich habe zuhause jeden Tag den Body Scan gemacht und bin nicht mehr so gestresst wie am Anfang“. Ich bin auch gerade sehr dankbar.

Frau Kröger stellt wieder eine Kurzübung für den Alltag vor: „Wenn du Stress erlebst: 1. STOP – halte inne; 2. Frage dich: wie ist meine Atmung gerade; 3. Nimm drei ganz tiefe Atemzüge“. Dann fragt sie: „Wann würdest du die Übung durchführen? Was kann dich daran hindern sie zu machen? Wie möchtest du damit umgehen?“, eine schöne Art der Erkundung der eigenen Motivation, finde ich. Michele meldet sich für das nächste Mal ab mit den Worten: „Ich meditiere schon seit 2 Jahren und kenne das. Ich komme beim nächsten Mal nicht“.

Woche 4: Achtsamkeit und die Gefühle

Die Lernziele der Emotionalkompetenz sind: Emotionsregulierung, Stressreduktion und Metakognition. Schüler/innen erfahren, dass Stress ein Teil vom Leben ist. Sie erkunden ihre Gefühlszustände, lernen diese zu benennen, im Körper zu spüren und achtsam zu regulieren.

Frau Kröger und ich bereiten den Sitzkreis vor. Ich heiße die Schüler/innen willkommen mit den Worten: „Guten Morgen mit allem und so, wie es jetzt ist“. Frau Kröger fragt, wer den Body Scan oder die Atemankerübung ausprobiert hat. Einige Schüler/innen heben die Hand, andere nicht. Wir sind offen und nicht wertend. Obwohl wir wissen, dass Achtsamkeit gut tun würde, bleiben wir milde bei der Wirklichkeit der Schüler/innen.

Frau Kröger führt Elemente des Bodyscans mit Elementen der Atemübung zusammen: bequem und aufrecht sitzen, die Füße stabil auf dem Boden spüren, die Augen offen oder geschlossen, Arme und Beine spüren, dann Atemzüge zählen – eins mit dem Einatmen, zwei mit dem Ausatmen – bis zehn.

Ich spreche anschließend darüber, dass Stress und damit verbundene Emotionen ein Teil des Alltags sind und insbesondere in Prüfungssituationen und beim Lernen verstärkt anwesend sein können. „Gibt es Gedanken, die deinen Stress noch verschlimmern können?“, frage ich. „Das schaffe ich nie – ich bin zu doof zum Lernen – was ist, wenn ich das wieder vergesse“ und andere Antworten kommen. Wir stellen fest: das sind richtig ungesunde Gedanken, die kommen automatisch, um uns anzutreiben und besser zu werden. Sie rufen aber auch noch mehr Stress hervor.

Wir führen die Zitronenübung durch, um zu verdeutlichen, wie Gedanken Reaktionen im Körper hervorrufen. Die Schüler/innen stellen sich vor, sie haben ein Stück Zitrone in der Hand, sie riechen und schmecken sie. Sie bemerken den Speichelfluss – so funktioniert das also mit den Gedanken! Ich stelle eine Verbindung

zum Stressorgan Amygdala im Gehirn her und erkläre, dass wir auch ein Verbundenheitsorgan im Gehirn haben. Das reagiert auf freundliche Worte und beruhigt die Amygdala. Frau Kröger leitet die heutige Übung an. Der Fokus liegt zunächst auf dem Atem und dem stabilen Sitzen. Die Schüler/innen erforschen, wo im Körper sie vielleicht gerade Stress spüren oder Verspannungen. Sie werden eingeladen, ihre Hände dorthin zu legen und sich der Stelle freundlich zuzuwenden. Sie erkunden, ob dort ein Gefühl sein könnte und benennen es still mit einem Wort. Dann atmen sie tief ein und lassen mit der Ausatmung Spannungen gefühlt durch die Füße los.

In der anschließenden Rückmelderunde verbinde ich ihre Wortmeldungen mit den Erkenntnissen aus der Wissenschaft. Die Wissenschaft hat gezeigt: wenn wir schwierige Emotionen unterdrücken, spüren wir auch die positiven Gefühle nicht mehr.

Für zuhause laden wir die Schüler/innen ein, auf positive Ereignisse des Tages zu achten: was ist heute gut gelaufen? Was hat mich froh gemacht?

Die Stimmung in der Klasse ist leicht, als wir mit dem Zimbelton enden.

Woche 5: Achtsamkeit und Verhalten

Die Lernziele der Sozialkompetenz sind: die Entwicklung von Empathie für sich und Mitschüler/innen, die Entfaltung von Verbundenheit und das Training in Selbstmitgefühl. Schüler/innen erinnern sich daran, dass sie nicht allein sind in Prüfungssituationen. Sie erfahren, wie wohltuend es sein kann, sich selbst zuzuwenden. Sie lernen, dass es möglich ist, sich so zu umsorgen, wie sie eine gute Freundin umsorgen würden, die gerade leidet.

Frau Kröger leitet eine kurze Atemübung an. Martina möchte die Zimbel schlagen. Danach fragt sie nach den Erfahrungen der letzten Woche. Robin¹ teilt mit, er habe das Gefühl, dass sein Stress irgendwie noch schlimmer wurde, als er ihn benannt habe. Ich frage ihn, wie er mit dem Moment umgegangen sei. Er sagt: „Dreimal ganz tief atmen – und dann noch dreimal. Dann wurde es tatsächlich besser.“ Wir sprechen darüber, dass Achtsamkeit wie eine Linse wirken kann und dass das, was da ist, deutlicher wahrgenommen werden kann. „Dann wurde es nicht schlimmer, sondern deutlicher!“ resümiert Robin.

Ich frage die Schüler/innen: „Wie gehst du mit einem Kumpel um, der sich gerade unzulänglich fühlt oder sich davor fürchtet, zu scheitern“? „Genau, wir nehmen ihn in den Arm, hören zu, sind einfach da für ihn, oder?“ Wir stellen fest, dass wir mit uns oft strenger umgehen als mit unseren Freund/innen.

Frau Kröger erklärt: unser Gehirn hat ein Bedrohungs-zentrum, es reagiert auf Selbstkritik und strenge Worte mit Stress und Angst. Es kooperiert mit einem anderen Netzwerk im Gehirn, was zu mehr Ablenkung führt.

Aber es hat auch ein Fürsorgesystem. Es reagiert auf sanfte Worte und selbstberuhigende Berührung mit Entspannung und Verbundenheit. Und das Beste ist: es reagiert mit mehr Gedächtnisleistung und Konzentration.

Dann führe ich die Übung „Selbstmitgefühlspause“ ein – eine Übung aus dem MSC Programm „Mindful Self-Compassion“ in drei Schritten: Achtsamkeit – gemeinsames Menschsein – Selbstfreundlichkeit. Der erste Schritt ist mit sanfter Sprache anzuerkennen, dass man gerade einen Stressmoment erlebt. Der zweite Schritt ist, sich selbst in den Arm zu nehmen, oder eine Hand auf dem Bauch oder auch den Atem zu spüren, um in Verbindung mit sich zu gehen. Der dritte Schritt ist, sich ein paar Worte anzubieten, die wohltuen und trösten.

Anschließend stellen wir fest: wir sind es vielleicht gar nicht gewohnt, liebevoll mit uns zu sprechen. Wir erinnern uns an die Zitronenübung: Worte haben eine Wirkung im Körper.

Wir fragen unsere Schüler/innen auch: Wie ist das, zu wissen, dass wir alle in einem Boot sind – so viele Mitschüler/innen sind gerade in der Prüfungsvorbereitung. Die drei Freund/innen Sabine, Lara und Nina liegen sich gespielt leidend in den Armen. Wir lachen – die Leichtigkeit, die das Anerkennen des gemeinsamen Menschseins bewirkt, ist spürbar.

Für zuhause lädt Frau Kröger dazu ein, sich selbst einige gute Wünsche für die Prüfung aufzuschreiben.

Woche 6: Die Prüfungsvorbereitung

Die Lernziele sind: das Erinnern und Anwenden der einzelnen Achtsamkeitskompetenzen zu hilfreichen Übungselementen. Schüler/innen lernen, ihre Stressoren zu erkennen und zu benennen und sich selbstmitfühlend zu unterstützen. Alle Elemente – der Körper, die Gedanken, die Gefühle, das Verhalten – werden zu einer Übung zusammengeführt.

Heute sind alle Schüler/innen anwesend. Es ist der letzte Achtsamkeitsunterricht vor dem Prüfungstag.

Wir wollen Stressoren und automatisierte Reaktionsweisen erkunden und achtsamere Handlungsalternativen entwickeln.

Frau Kröger leitet die Selbstmitgefühlsübung der vergangenen Woche an und lädt dazu ein, sich eine Stresssituation vorzustellen, wie sie typischerweise vor einer Prüfung auftauchen würde. Dabei stellt sie verbal sicher, dass sich die Schüler/innen einen heraus- aber nicht überfordernden Moment aussuchen – er sollte auf einer Stressskala von 1 bis 10 bei 3 bis 4 liegen.

Anschließend sammeln und forschen wir gemeinsam mit den Schüler/innen:

- Wo spürst du den Stress im Körper?

- Bist du unkonzentriert, unruhig oder abgelenkt?
- Welche schwierigen Gefühle und Emotionen sind da? Kannst du diese benennen?

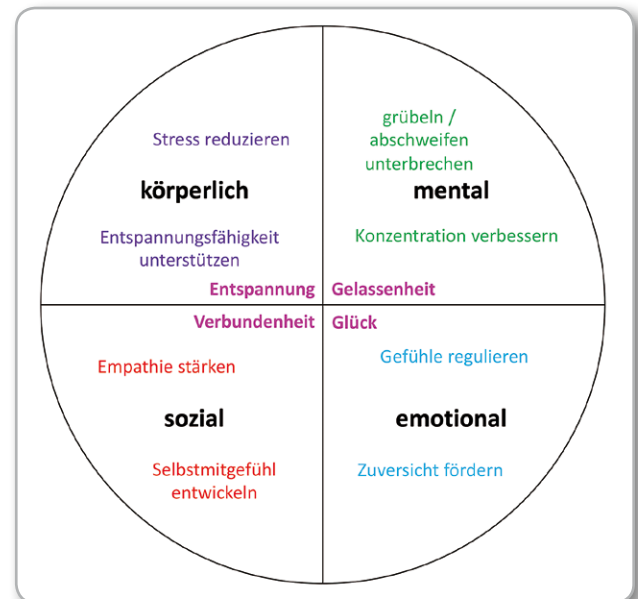


Abb. 2: Der Kreis der Achtsamkeitskompetenzen

Dann fülle ich einen Kreis an der Tafel mit unseren Achtsamkeitskompetenzen und beziehe diese auf die Prüfungssituation:

- Körperkompetenz bedeutet, Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern.
- Mentalkompetenz bedeutet, abschweifen zu mindern und Konzentration zu fördern.
- Emotionalkompetenz bedeutet, schwierige Gefühle zu regulieren und positive Gefühle zu unterstützen.
- Sozialkompetenz bedeutet, emotionale Unterstützung und Zuversicht zu fördern.

Ich weise noch mal darauf hin, dass dies keine Ziele sind, sondern wir uns mit unserem Geist und unserem Herzen danach ausrichten wollen. „Energie folgt bekanntlich der Aufmerksamkeit“, erkläre ich.

Die neue Übung verbindet alle vier Kompetenzen. Frau Kröger und ich machen wieder die Sitzhaltung vor – wer nicht mitmachen möchte, kann still, ohne die anderen zu stören, im Raum verweilen, aus dem Fenster sehen oder eine andere Übung durchführen. Martina stellt ihren Stuhl weg vom Stuhlkreis hin an die Wand, lehnt ihren Kopf an und schaut raus. Sabine, Lara und Nina legen wieder ihre Köpfe aneinander und halten sich an den Händen. Die anderen setzen sich aufrecht hin.

„Setze dich aufrecht hin und stelle deine Füße fest auf den Boden. Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln. Deine Augen können geöffnet oder geschlossen sein. Atme drei-

mal ganz tief und hörbar ein und aus. Denke nun an die bevorstehende Prüfung. Lasse zu, dass sich etwas Stress im Körper zeigt. Werde neugierig: Wo genau kann ich jetzt meinen Prüfungsstress im Körper spüren: im Kopf, im Bauch, im Rücken oder Nacken? Lege nun ihre Hand dorthin, als ob du einem Kind die Hand auflegst, das gerade Bauchweh hat. Spüre für einige Momente ganz bewusst: da ist Stress. Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf den Kontakt der Füße zum Boden. Atme jetzt ganz tief ein, durch die Fußsohle und bis in die Stelle, wo der Stress sitzt. Ausatmen und wieder einatmen, durch die Fußsohlen bis in die Region. Und wieder ausatmen durch die Fußsohlen. Und wieder ein. Jetzt löse die Hand und bringe sie zurück auf die Oberschenkel. Lenke die Aufmerksamkeit sanft zum Atem. Atme einfach ein und aus, und mit dem nächsten Einatmen zähle deine Atemzüge, eins ein, und zwei aus, drei ein und vier aus, fünf ein und sechs aus, bis zehn. Und dann nochmal von eins bis zehn atmen. Spüre wieder in deinen Körper hinein. Wie fühlt er sich gerade an?

Wenn du magst, lege wieder eine Hand auf. Verweile für einige Momente in der Region mit deiner Aufmerksamkeit. Und nun – zum Abschluss, biete dir einen einfachen Satz an, einen Satz, der deine Zuversicht, dein Mitgefühl, deine Selbstunterstützung zum Ausdruck bringt. Vielleicht: „Ich schaffe das“. Oder: „Möge ich zuversichtlich sein“. Oder: „Ich bleibe ganz cool“. Komme jetzt zurück, öffne deine Augen und orientiere dich.“

Ich frage: „Was hast du erlebt? Was hast du gespürt? Welches Element würde dich am meisten unterstützen?“. Einige antworten, dass ihnen das Atmen am meisten helfe, und die Hand auf dem Körper zu spüren gut tun würde. Sich ermutigende Worte anzubieten, kommt auch gut an.

Frau Kröger zeigt eine Folie mit einer Übersicht über alle Übungen und Haltungen, die wir in den letzten Wochen kennengelernt haben. Eine reiche Ernte. Abschließend laden wir zu einer Rückmelderunde ein, die die Stimmung und Befindlichkeit zum Ausdruck bringen könnte. Eva meldet sich zuerst: „Ich war ja sehr skeptisch am Anfang, aber mir hat das so gut getan, ich bin nicht mehr so streng mit mir und das finde ich großartig.“ Robin: „Es hat mir geholfen, mich etwas zu beruhigen.“ Lara: „Mein Achtsamsein hat mir geholfen, mich auf das Positive zu fokussieren.“ Als ein Schüler berichtet, dass er besser schlafen würde, nicken einige Schüler/innen bestätigend. Nicht alle geben Rückmeldungen. Zwei berichten, es hätte ihnen nichts gebracht. Wir enden, wie immer, mit dem Zimbelton. Nachdem alle Schüler/innen Klassenraum verlassen, schauen Frau Kröger und ich uns an. Sie teilt mir mit, dass vielleicht nicht alle profitiert haben. Aber im Feld der Achtsamkeit hat alles Platz. Wir sind mit dem, was jetzt ist, inklusive unserem Streben und Wünschen, dass es unseren Schüler/innen gut ergehen möge.

Da die Schüler/innen direkt nach ihrer Abschlussprüfung die Schule verließen, hatten wir keine Möglichkeit zu Nachgesprächen. Wir sind sicher und zuversichtlich,

dass die Samen der Achtsamkeit gestreut sind, ob und wann sie aufgehen ist eine Frage der Zeit und der günstigen Umstände.

Die Themen der Achtsamkeit werden zukünftig an der Schule im Fach Resilienz besonders im Fachbereich Gesundheit und Soziales installiert. Dazu werden neue Multiplikator/innen mit einbezogen.

Die Vision der Einbettung von Achtsamkeit in die Schulentwicklung am Käthe Kollwitz Berufskolleg Aachen wird seitdem aktiv weiter verfolgt durch:

- Entwicklung/Förderung der Lehrer/innen-Kompetenz in Bezug auf Unterrichtsinhalte zum Thema Achtsamkeit (achtsam unterrichten)
- Entwicklung/Förderung der Unterrichtsqualität durch achtsame Module (Achtsamkeit unterrichten)
- Förderung der Lehrer/innen- und Schüler/innen-Gesundheit durch eine achtsame Lernkultur (achtsame Schulkultur)
- Implementierung achtsamer Unterrichtsinhalte in die Didaktik einzelner Bildungsgänge (Achtsamkeit unterrichten)
- Berücksichtigung des achtsamen schulischen Lehrens und Lernens bei der Formulierung des Schulprogramms (achtsame Bildung)

Anmerkung

¹ Alle Namen geändert

Literatur

- Germer, C.: Der achtsame Weg zu Selbstmitgefühl. Freiburg im Breisgau. Arbor 2014
- Hölzel, B./Brähler, Ch.: Achtsamkeit – mitten im Leben. Anwendungsbeispiele und wissenschaftliche Perspektiven. O.W.Barth 2015.
- Ott, U.: Meditation für Skeptiker. O.W.Barth 2014.
- Rechtschaffen, D.: Die achtsame Schule. Freiburg im Breisgau 2016.
- Rechtschaffen, D.: Die achtsame Schule. Praxisbuch. Freiburg im Breisgau 2018.
- Schmidt, T. P.: Curriculum Achtsamkeit und Prüfungsvorbereitung. Modul 1 bis 6. Unveröffentlichtes Skript 2019.

Tatini Petra Schmidt

Beraterin und Trainerin für achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Konzepte an Schule und Universität, Ausbilderin für MBSR – (Mindfulness-Based Stressreduction nach Prof. J. Kabat Zinn) Lehrende, Lehrbeauftragte für Achtsamkeit an der Bergischen Universität Wuppertal, MBSR und MSC (Mindful Self-compassion nach Prof. K. Neff) Lehrerin
www.einfach-achtsam.de; www.impulse-fuer-gesundheit-und-stressbewaeltigung.de; www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de
info@einfach-achtsam.de