

Nils Altner, Mara Erlinghagen:
**„Mehr Ruhe“ - Stress, Achtsamkeit und bewusste Schulgestaltung –
Ergebnisse aus dem NRW Landesmodellprojekt in Solinger Grundschulen**

Auszüge aus Beiträgen für: Schulleitung heute - Themenheft Kommunikation & Stress,
Januar 2018 [https://shop.wolterskluwer.de/oeffentliche-verwaltung/
schulmanagement/schulrecht/schulrecht-allgemein/07942000-schulleitung-heute.html](https://shop.wolterskluwer.de/oeffentliche-verwaltung/schulmanagement/schulrecht/schulrecht-allgemein/07942000-schulleitung-heute.html)
Zeitschrift: Gruppe Interaktion Organisation (GIO) 2/2018: Themenheft „Achtsamkeit in
Organisationen“ <https://link.springer.com/journal/11612>

*„Fragte man mich und sollte ich bündig Auskunft darüber geben, was die Absicht des Schöpfers
bei der Erschaffung aller Kreaturen gewesen sei, so würde ich sagen: Ruhe.
Fragte man mich zum zweiten, was alle Kreatur in all ihrem natürlichen Verlangen sucht;
ich würde antworten: Ruhe.
Fragte man mich zum dritten, was die Seele in all ihren Bewegungen sucht,
ich würde wieder antworten: Ruhe“.*

Meister Eckhart 1260-1328



Selbstregulationsfähigkeit als Basiskompetenz im 21. Jahrhundert

Mit dem Wegfall vieler äußerer Regulative, die früher einen geregelten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Belastung und Erholung regulierten, gewinnt unter den Stichworten einer zunehmenden Entgrenzung und Flexibilisierung, die Fähigkeit der Menschen selbst, angemessene Pausen und Belastungswechsel einzulegen, an lebenswichtiger Bedeutung. Die Selbstregulationskompetenz wird im Zeitalter des entgrenzten, digitalisierten, subjektivierten und globalisierten Arbeitens und Lebens zur Schlüsselkompetenz für den Erhalt der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Schulen als Lebensraum sind prädestiniert dafür, dass Kinder diese Selbstregulation und Selbstwirksamkeit hier erleben und erlernen können.

Doch zur Zeit erleben das in vielen Schulen weder sie noch die LehrerInnen. Während die Kinder wenigstens ihre zwar fremdbestimmten Pausen haben, sind viele LehrerInnen den ganzen Vormittag non-stop so gefordert, dass zuweilen nicht einmal Zeit bleibt für ihre notdürftigsten Bedürfnisse. So wundert es nicht, dass in vielen Schulen das Miteinander von Anspannung und Überforderung geprägt ist und nach Ende des Unterrichts der Schnell-raus-hier Fluchtreflex greift. Dabei können und sollten Schulen zu Orten des freudvollen, gesunden und gesundheitsfördernden Miteinanders werden, die alle Beteiligten gerne und mit Herz nach ihren Bedürfnissen gestalten.



Kulturen der Achtsamkeit in der Schule

In dem NRW-Landesmodellprojekt „GIK - Gesundheit, Integration, Konzentration - Achtsamkeit in der Schule“ suchen und erproben wir gemeinsam mit Schulleiterinnen und –leitern, Lehrerinnen und Lehrern der Grundschulen in Solingen Wege, wie Selbstregulation durch Achtsamkeit gestärkt werden können. Im Verbund von Schulamt für die Stadt Solingen, Schulträger, den Grundschulen in Solingen sowie der Projektentwicklung und Evaluation seitens des Lehrstuhls für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen/Kliniken Essen-Mitte werden aktuell interessierte LehrerInnen schulintern von zertifizierten AchtsamkeitskursleiterInnen in 20-stündigen mehrwöchigen Kursen geschult.

Achtsamkeit lässt sich dabei als die Fähigkeit verstehen, im Alltag trotz der dauernden Stimulation von außen immer wieder innezuhalten, Atem zu schöpfen und die Aufmerksamkeit interessiert, freundlich zugewandt und mitfühlend nach innen und auf die im Moment gegenwärtigen Sinneseindrücke zu lenken. Klingt zu schön, um möglich zu sein? Eine Vielzahl an Studien zeigt, dass achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Methoden und Programme sich in der Prävention und Therapie stressassoziierter Erkrankungen bewähren. Speziell für LehrerInnen konzipierte Achtsamkeitsprogramme reduzieren den empfundenen Stress, den Blutdruck, körperliche und psychische Beschwerden sowie „job burnout“. Sie verbessern die Stimmung der LehrerInnen, ihre Stressresilienz, ihr (Selbst)Mitgefühl sowie den Umgang auch mit schwierigem Schülerverhalten. Dabei zeigt sich, z.B. dass eine Zunahme der Bewusstheit für innere Zustände und der Fähigkeit, eigene Gefühle körperlich differenziert wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren, ohne sie zu unterdrücken, zur Abnahme der wahrgenommenen Stressbelastung beitragen kann. Für SchülerInnen liegen ähnliche Befunde vor.



Achtsamsein

Die mit dem Achtsamsein immer wieder eingeübte zugewandte, nicht abwertende und nicht reaktive, mitfühlende Haltung zu den wahrgenommenen Erscheinungen ermöglicht den Achtsamkeit praktizierenden Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern einen Interpretations- und Handlungsspielraum, der über quasi automatische Abwehr-, Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktionen hinausgeht. Und mit der Abnahme der inneren Stressbelastung erzeugen Menschen auch weniger Stress in ihrem Miteinander – eine **Spirale der zunehmenden sozialen Kompetenz**.

Beispiele aus der Praxis im Schulalltag

Die qualitativen Erhebungen in den Solinger Schulen zeigen, dass einige LehrerInnen die Achtsamkeitsschulungen nutzen, um ihr Selbstmitgefühl, ihre Selbstregulationsfähigkeit, deeskalierende und wertschätzende Kommunikationsformen untereinander sowie die Fürsorge für die Kinder zu stärken. So berichten LehrerInnen, wie sie als Ergebnis der Kurse

1. bewusst in Stresssituationen Erregungsspitzen wahrnehmen, regulieren und sich entspannen können.

„An sehr stressigen Tagen hab ich kurz die Tür zu gemacht und kurz bewusst im Stehen diesen Mini-Body-Scan gemacht und dann auch bewusst in Ruhe geatmet, langsam und ruhig geatmet und ja gemerkt, dass ich in so einem Film ... drin war und mir dadurch im Grunde genommen die Regie wieder zurück geholt hab.“

2. Diese Regulation gelingt auch im Miteinander und reduziert Beschwerden

„Es gelingt mir teilweise sogar in Gesprächssituationen, die mich belasten, dass ich... die Anspannung wahrnehme. Und ich vermute auch, dass es insbesondere diese Anspannung ist, die dann zur Migräne führt. Also die Anspannung in Kiefer, Nacken, ... Rücken.

Das merke ich dann manchmal... und hab dann in den Gesprächssituationen bewusst losgelassen und mir gesagt, 'Komm jetzt, lass mal locker.' Ich führe seit mehreren Jahren ein Kopfschmerz-Tagebuch und es ist sehr deutlich, dass die Kopfschmerzen im Mai/Juni (während des Kurses) so gering waren, wie nie in den letzten drei Jahren. Von 2-3 Kopfschmerztagen pro Woche haben sie sich auf einen reduziert und das bei einer momentan kaum zu packenden Belastung am Ende des Schuljahres.“

3. LehrerInnen können negative Gedanken und Gefühle sein lassen.

„Die Erkenntnis, dass es oft meine Gedanken sind, die mich stressen, ist enorm wichtig für mich. Ich kann mit meinen Gedanken umgehen und kann auch für eine Weile frei sein von Gedanken. Das ist sehr wertvoll für mich. Damit will ich weiter üben.“

4. LehrerInnen kommunizieren selbstbewusster, freier und wertebasierter.

„Mir ist aufgefallen, dass ich meine Befindlichkeit weniger abhängig mache von anderen. Also sowohl privat, als auch beruflich. Dass ich einfach sage, ich bin selbst dafür verantwortlich, wie es mir geht. Und wenn jetzt jemand anders schlechte Laune hat (...), dann bin ich aber für mich verantwortlich und kann den Blick auf mich richten und muss mich nicht davon beeinflussen lassen.“

„Ich frage mich jetzt öfter, wie ich auf Andere wirke und ob ich so wirken möchte.“

5. In den Kollegien finden Gespräche über die Gestaltung der Kommunikation untereinander statt (Metakommunikation).

„Was unglaublich durchschlagend gekommen ist,... ist das Bild, was Sie erzeugt haben, mit diesen vier Arten, auf einen Konflikt zu reagieren. Das ist ... ein Bild, an das wir im Kollegium immer wieder denken. Wir haben, glaube ich, verstanden, dass es um die Auswahl geht, den richtigen Weg für die Situation zu finden. Und wir haben jetzt Bilder, eine Sprache, um unsere Kommunikation zu besprechen.“

6. LehrerInnen kommunizieren ihre Grenzen und Bedürfnisse untereinander

Eine Lehrerin zur anderen: *„Als ich gestern früh spät dran war vorm Unterricht, und du mich gefragt hast, 'kannst du mal eben...', konnte ich deutlich spüren und dir sagen, 'nein, ich bin grad so im Brassel, später gerne'. Ich wusste, dass du nach unserem Achtsamkeitskurs genau weißt, dass ich das nicht böse oder zickig meine.“*
Die Kollegin bestätigt das lachend.

7. LehrerInnen erleben sich als den Kindern zugewandter und fürsorglicher.

„Im Schwimmunterricht habe ich einen Jungen, der kann eigentlich schwimmen, hat aber soo eine Angst. Gestern stand er wieder schlotternd am Beckenrand, da bin ich zu ihm gegangen, habe meinen Arm um ihn gelegt und gesagt, 'weißt du was, du musst heute nicht schwimmen. Du kannst auch in den Ferien noch einen Kurs machen, da sind die Schwimmlehrer mit im Wasser und unterstützen dich. Ich darf ja nicht mit ins Wasser.' Da hat er mich so dankbar angeschaut und nachher im Bus war er viel fröhlicher als sonst. Diese dauernden Misserfolge sind ja nicht schön für ihn. Es drängt ihn ja gar nichts.“



Aus vielen Gesprächen wissen wir: Einige LehrerInnen erleben und verhalten sich nach den Achtsamkeitskursen anders. Ihre Beziehungen zu sich selbst, untereinander und zu den Kindern ändern sich.

In einigen Schulen stärken und entwickeln die KollegInnen gemeinsam bewusst **Kulturen eines entstressenden und gesundheitsfördernden Miteinanders**. So haben einzelne Kollegien sich z.B. zu folgenden Neuerungen entschieden:

- Eine Schule hat alle Kinder und Erwachsenen gefragt, was sie sich für eine „gute“ Schule wünschen. Für beide Gruppen stand „mehr Ruhe“ ganz oben auf der Liste der Bedürfnisse.
- Nun wird die Schulklingel nur noch zu Unterrichtsbeginn und -ende sowie nach der Hofpause klingeln gelassen.
- Alle Schulkonferenzen beginnen gemeinsam mit drei Minuten der Stille.
- Ins Lehrerzimmer wurde eine Couch der Stille gestellt.
- Die LehrerInnen signalisieren einander und den Kindern z.B. durch rote Klötzchen, wenn sie einen Moment für sich brauchen
- Es wurde entschieden, gemeinsam eine Sprachkultur der Entschleunigung zu pflegen, indem die KollegInnen bewusst auf Formulierungen wie „kannst du mal eben schnell“, „kurz mal...“, „nur noch...“ etc. verzichten.
- Gemeinsam Kommunikationsregeln vereinbaren, z.B. bewusster Verzicht auf Schuldzuweisung, gegenseitiges Abwerten und Klatsch, Fokus auf Mitteilen der eigenen Wahrnehmungen, Gefühle und Wünsche (gewaltfreie Kommunikation), anstatt dem Jammern über Zustände und System-Blaming – gemeinsames Finden von kreativen Lösungen.
- Ein Kollegium entschied, donnerstags bis 15 Uhr in der Schule zu bleiben, um Zeit zu haben für Austausch.
- Um den unterschiedlichen Rhythmusbedürfnissen der Kinder gerecht zu werden, wird eine flexible erste Stunde eingeführt und von den Kindern selbst flexibel gestaltbare Frühstückspausen.
- Mit einem Gong im Klassenraum bitten die Kinder und LehrerInnen einander um Ruhe.
- Ein Kollegium möchte einen Ruheraum bzw. ein Garten der Stille einrichten.
- In einer Schule sind alle LehrerInnen eingeladen, jedes Jahr mit einem persönlichen Entwicklungsprojekt ein Thema zu vertiefen, das sie begeistert. Die „Ernte“ wird dann mit allen geteilt.

Werkstatt

Nachdem die LehrerInnen ein Schulhalbjahr lang für sich und miteinander Achtsamkeit praktiziert haben und sie authentisch „verkörpern“ können, sind sie eingeladen, in einer regelmäßig stattfindenden kokreativen „Werkstatt“ Möglichkeiten der Einbeziehung von Achtsamkeitselementen in den Unterricht und dadurch mit den Kindern zu erleben, auszuprobieren und sich gegenseitig dazu zu inspirieren. Die nächsten Termine in Essen sind der 18. Januar und der 8. März 2018, jeweils 14.30-16.30 Uhr. Anmeldung bitte an nils.altner@uni-due.de Ihre Ideen und Erfahrungen fließen ein in unsere ständig wachsende „Schatzkiste Achtsamsein mit Kindern“, auf die alle TeilnehmerInnen Zugriff haben. Siehe www.achtsamkeit.com/gik.



Kinder im „Gefühlekreis“

Fazit

Seien wir weiter gemeinsam erfinderisch. Finden, schaffen und nutzen wir „Spielräume“ für die Gestaltung unserer Schulen zu Orten, deren Ruhe, Freundlichkeit und Lebendigkeit uns, unsere KollegInnen und SchülerInnen, die Eltern und den Stadtteil berühren, stärken und gemeinsam gesund wachsen lassen! Lassen Sie uns bitte wissen, wenn wir Sie und Ihre Schule individuell unterstützen können!

In anderen Städten ist das Interesse an den Entwicklungen in Solingen groß! Tragen wir die Samen in die Welt.

Ab März 2018 können Interessierte in der MultiplikatorInnenschulung „GAMMA-Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl in der menschenbezogenen Arbeit“ dafür weiter Inspiration und Begleitung finden www.achtsamkeit.com/gamma.

Vielen Dank für Ihr Engagement, Ihre Aufmerksamkeit, Zeit und Zuwendung!

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen für das Neue Jahr,
Nils Altner & Mara Erlinghagen

