

Interview mit Vera Kaltwasser, Peter Schipek (Lernwelt) 7.10.2016

Schipek: Ihr Interventionsprogramm für Kinder und Jugendliche nennt sich AISCHU– Achtsamkeit in der Schule - , wie ist das Programm konkret gestaltet und welche Rolle spielt die Haltung der Achtsamkeit?

Kaltwasser: Gut, dass Sie von der *Haltung der Achtsamkeit* sprechen, denn in der Tat handelt es sich um eine Haltung dem eigenen Erleben und Bewusstsein gegenüber, aber auch um eine Haltung den Mitmenschen gegenüber. AISCHU ist ein Rahmen, in dem jeder Unterrichtende seinen eigenen Stil finden sollte. Ich habe das Akronym gewählt, um zu verdeutlichen, dass es eben mehr als einiger Übungen hin und wieder bedarf. Es gibt unverzichtbare Bausteine, die ineinander passen, die aber jeder auf seine Art zusammensetzen kann.

Es wurde ja schon erwähnt, welcher Reizüberflutung von außen Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind, ebenso fatal wirken aber auch die inneren Stressoren, die subjektiven Bewertungen . Kinder und Jugendliche entwickeln Versagensängste, Selbstabwertungen und Befürchtungen, die sie diffus als Unwohlsein wahrnehmen, deren Opfer sie werden. Wie schon erwähnt suchen sie dann Auswege z.B. mit Vermeidungsstrategien, die sich aber langfristig als zusätzliche Stressoren entpuppen, denken wir nur an den Bereich der Sucht.

Wie ist das Programm AISCHU konkret gestaltet?

Kontinuierliche Übung ist der Schlüssel, deshalb wird nach einer Vorbereitungsphase – in den täglichen Unterricht integriert – immer nur wenige Minuten geübt. Diese stetige Schulung bewirkt, dass die Selbstberuhigung immer einfacher zu erreichen ist.

Es ist wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen verstehen, welche Bedeutung diese Übungen haben, und es ist wichtig, dass eine kontinuierliche Einbindung der Übungen in den täglichen Unterricht gewährleistet wird. Dadurch erst kann die Wirkung der Übungen zum Tragen kommen, so wird auf die Aufmerksamkeitsnetzwerke im Gehirn eingewirkt, so können Kinder und Jugendliche lernen das Steuer ihrer Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen.

Das klingt nach einem langen Prozess. Wie ist der gestaltet?

In der Tag geht es hier nicht um McMIndfulness. Oft werden bei den jüngeren Schülern die Klassenstunden verwendet, bei den älteren die Orientierungsstunden in der Oberstufe.

Es findet eine Einführungsphase statt, in der die Schüler im Rahmen einer Psychoedukation über ihr „biologische Grundausstattung“ informiert werden, d.h. sie erfahren, dass Stress einerseits eine sehr nützliche Funktion zur Gefahrenabwehr hat, dass aber chronischer Dauerstress oder ein Übermaß an Ängsten und Befürchtungen ungesund ist und die Aufmerksamkeitsleistung beeinträchtigt.

Wichtig ist es in dieser Phase, den Forschergeist der Schüler zu wecken, sie neugierig zu machen auf sich selbst. Genauso wichtig ist in dieser ersten Phase auch, das gegenseitige Zuhören, wenn von den persönlichen Stressoren geredet wird. So verstehen die Schülerinnen und Schüler im gegenseitigen Austausch, wie unterschiedlich die persönliche Bewertung von Situationen ist. Was den einen in Stress versetzt, das lässt den anderen kalt.

Ist der Erfahrungsaustausch also integraler Bestandteil des Konzeptes?

Die Übungen zur Selbstwahrnehmung schärfen auch die Aufmerksamkeit für die Fremdwahrnehmung. AISCHU entwickelt auch das Verständnis für das Gegenüber und entwickelt das Bewusstsein dafür, dass die eigene Weltsicht nur eine von vielen Möglichkeiten ist. Die Einsicht in die Relativität des eigenen Standpunktes fördert die Empathiefähigkeit.

Teil des Curriculums ist auch eine Form des achtsamen Dialogs, bei dem die Kinder sich zu bestimmten Themen zu zweit austauschen oder ihre Erfahrung mit den Übungen thematisieren. Der achtsame Dialog ist ritualisiert, zwischen den kurzen Redephassen werden immer wieder die Augen geschlossen und die Schüler können nachspüren, wie das, was der Partner gesagt hat, in ihnen nachklingt. Oder sie können erforschen, was sie gern gesagt hätte, es aber nicht taten. So werden Reflexionsprozesse in Gang gesetzt, die auch im Alltag weiterwirken. Auch hier lernen die Schüler ihren eigenen Mustern in der Gegenwart nachzuspüren. Schon die Aufgabe, miteinander auszuhandeln, wer zu erzählen beginnt, regt die Reflexion darüber an, ob man eher gewohnt ist, forsch zu sein, aktiv die Situation zu bestimmen, oder ob man eher abwartet.

Spannend finde ich die Figuren der Limba-Familie, welche Sie erfunden haben. Was hat es damit auf sich? Und wer sind Rita und Rüdiger Brainie, die in Ihrem Buch vorkommen?

Die Schulung der Selbstwahrnehmung und des bewussten Reflektierens des eigenen Fühlens und Denkens mit ausgewählten „Forschungsexperimenten“ und Übungen ist das Eine, aber es muss auch noch Wissen über den Organismus dazu kommen, Wissen über die unwillkürlichen Prozesse z.B. das Stressgeschehen, um dann in einem zweiten Schritt bewusst Einfluss nehmen zu können. WAWITU – Wahrnehmen, Wissen, Tun – so könne man den Prozess kurz benennen.

Rita und Rüdiger Brainie vermitteln das Wissen über unseren Organismus auf lustige Art und sie stellen die quirligen Kinder der Limba-Familie vor – Angsti und Haui (Flight/ Fight), Lusti (Belohnungszentrum), Miesie („Negativity Bias“ – die evolutionär gewachsene Aufmerksamkeit für Gefahren).

Eine Sonderstellung hat Freudi – sie hat gute Beziehungen zur Steuerzentrale, kann – anders als Lusti – auch mal abwarten und sucht nach schönen Erlebnissen im Alltag und liebt es Beziehungen einzugehen. Da gibt es auch viele Spielmöglichkeiten für den Unterricht, mit denen die Konflikte zwischen den Limba-Kindern und der Steuerzentrale in Szene gesetzt werden können. Für die älteren Schüler/innen gibt es auch entsprechende Figuren und Erklärungen auf einem viel höheren Abstraktionsniveau.

Gibt es nicht Stimmen, die sagen, dass so ein Vorgehen nicht in die Schule gehört, dass es vielleicht Zeitverschwendung sei?

Zum Glück nicht, da hilft der Hype um die Achtsamkeit. Die Eltern fühlen sich ja auch oft gestresst und freuen sich, wenn in der Schule Erfahrungsräume entstehen, die sie zu Hause nicht bieten können. Die Lehrerinnen und Lehrer begrüßen diese Arbeit, weil sie – wenn es einmal etabliert ist – die Ruhephasen auch zum eigenen Kraft-Tanken verwenden können.

Wichtig ist aber – und davon lebt der Erfolg so eines Weges: Wer die Haltung der Achtsamkeit vermitteln möchte, der sollte sie verkörpern. Dann springt der Funke über, die Kinder und Jugendlichen spüren sehr genau, ob die Lehrperson nur „neue“ Methode ausprobiert oder ob dahinter Wissen und gelebte Erfahrung stehen. Deshalb ist es so wichtig, dass Aus- und Weiterbildungen zu dem Thema angeboten werden.

Bieten Sie selbst auch Ausbildungen an?

Ja, in unterschiedlichsten Kontexten, auf Anforderung von Schulämtern und Schulen, oder aber für Lehrerinnen und Lehrer, die eine längere Ausbildung für sich in Angriff nehmen möchten. Inzwischen gibt es darüber hinaus viele Möglichkeiten, in die beschriebene Richtung sich aufzumachen.