

## Stille-Übungen im Klassenraum

von Susanne Sieffert, Grundschul-Lehrerin in Hamburg

Stille-Übungen mit Erstklässlern – geht das? Erwachsene schütteln den Kopf. Doch Lehrerin Susanne Sieffert probierte es aus. Und die Kinder mögen es.

An einem Morgen im tiefen Winter 2010 kommt die Grundschullehrerin Susanne Sieffert in ihre 3. Klasse. Die Schüler albern herum und murmeln im Chor „Om“. Die Lehrerin lädt die Kinder ein: „Statt Om zu singen, könnt ihr euch für ein paar Momente einfach still hinsetzen.“ Die kleine Übung dauert zwei Minuten. Man hört keinen Mucks.

Es ist das erste Mal, dass die mittlerweile 52-Jährige, die seit Jahren regelmäßig meditiert, spontan, aus der Situation heraus eine Achtsamkeitsübung in der Schule anleitet. Offenbar finden die Jungs und Mädchen Gefallen daran. Als die Lehrerin am nächsten Morgen den Klassenraum betritt, sitzen die Kids mit gekreuzten Beinen auf den Tischen, die Augen geschlossen und in Stille. Sie haben eine Lichterkette eingeschaltet, um das grelle Neonlicht zu ersetzen. Susanne Sieffert weiß gar nicht, wie ihr geschieht. Sie setzt sich dazu, und die ganze Klasse sitzt für ein paar Minuten in Stille.

„Ich war eigentlich gar nicht so weit, dass ich Achtsamkeitsübungen in den Unterricht einbauen wollte“, sagt sie nachdenklich. Aber die Kinder wollten es, sie drängten sie zu, regelmäßig gemeinsam kleine Stille-Übungen zu machen. Und es gab einige Eltern, die sie darin bestärkt haben. Andere, die damit nicht so viel anfangen konnten, reagierten erstaunt, aber sie hatten Vertrauen: „Machen Sie mal“.

## **Ruhe finden vor Klassenarbeiten**

Dann geht es Schlag auf Schlag. 2011 nimmt Sieffert am Internationalen Achtsamkeitskongress in Hamburg teil, um mehr über Achtsamkeit zu erfahren. Dort hört sie einen Vortrag von Vera Kaltwasser, einer Pädagogin, die seit Jahren mit Achtsamkeit in Schulen experimentiert.

Ein Jahr später beginnt Sieffert die MBSR-Ausbildung (Mindfulness-Based Stress Reduction, ein achtwöchiges Achtsamkeitsprogramm), die eineinhalb Jahre dauert und neben dem Beruf absolviert wird. So erwirbt sie die Qualifikation, Achtsamkeit zu unterrichten.

Parallel dazu führt sie die Stille-Übungen in ihrer Klasse weiter. Morgens, zu Beginn des Unterrichts, sitzen die Mädchen und Jungen im Kreis und konzentrieren sich für ein paar Minuten auf den Atem. So können sie ihre Mitte finden, sich im Schulgewimmel fokussieren und eigene Kräfte mobilisieren. Sie schätzen das besonders vor Klassenarbeiten, weil die Übungen ihnen helfen, innerlich ruhig zu werden.

Ist es nicht ungewöhnlich, dass Grundschul Kinder freiwillig still sind und sich konzentrieren? Was bedeutet es ihnen? Susanne Sieffert hält inne. „Sie reflektieren das nicht intellektuell, sondern sie tun es und spüren die Wirkung: Sie sind mehr bei sich, sie nehmen sich selbst stärker wahr.“

Natürlich gibt es auch Widerstand. Nicht jedes Kind hat immer Lust, solche Übungen zu machen. Daher ist die Teilnahme freiwillig. Die Regel lautet: Wer nicht mitmacht, darf die anderen Kinder nicht stören und muss sich in der Zeit ruhig verhalten.

### **Die Teilnahme ist freiwillig**

Die Klasse, mit der Susanne Sieffert die Übungen anfang, hat die Grundschule mittlerweile verlassen. Sie übernahm danach eine neue erste neue Klasse, in der es bedeutend schwieriger ist, Stille einzubauen. Viele Kinder sind unruhig und nehmen ihre Grenzen müssen sich erst an die Rituale in der Schule gewöhnen und ihren Platz in der Gemeinschaft finden.

Trotzdem macht die Grundschullehrerin auch ihnen das Angebot, zu sich zu kommen, immer wieder innezuhalten und sich ihrer selbst gewahr zu werden. Niemand muss mitmachen, es ist eine Einladung.

Am Morgen sitzen alle im Kreis und machen zuerst eine Blitzrunde dazu, wie es ihnen gerade geht. Wie fühle ich mich? Und wie merke ich, was in mir ist? Die Kinder lernen, ihre Gefühle auszudrücken und anderen zuzuhören – eine besonders wichtige Qualität in Gemeinschaften.

Dann folgt eine Stille-Übung. Beispielsweise werden die Kinder angeleitet zu hören, wie eine Zimbel erklingt und der Ton wieder verhallt. Oder sie horchen in sich hinein und bemerken, wie ihr Herz schlägt oder der Fuß pocht. Oder sie beobachten, wie der Atem ein- und ausströmt.

In der Anschlussrunde sprechen alle noch einmal gemeinsam über ihre Erfahrungen. „Das Bedürfnis, sich auszutauschen, ist groß“, sagt Sieffert. Die Kinder erleben, dass Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle willkommen sind und ernst genommen werden.

### **Achtsamkeit ist kein Selbstzweck**

Wie reagiert die Schule auf die Initiativen von Susanne Sieffert, die ihren Beruf seit 17 Jahren mit Leidenschaft ausübt? Die Kollegen sind interessiert. Manche wünschen sich Know-how, wie sie solche Übungen in den Unterricht integrieren können.

Doch obwohl die positiven Wirkungen von Achtsamkeitspraxis wissenschaftlich erforscht sind und das Thema in pädagogischen Kontexten Beachtung findet, ist sie bislang nur in wenigen deutschen Schulen angekommen.

Dabei ist die Situation alarmierend. Laut einem Bericht des Berufsverbandes Deutscher Psychologen zur Kinder- und Jugendgesundheit ([www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de)) sind 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen „psychisch auffällig“, zehn Prozent sind gar behandlungsbedürftig. Die Liste der Beschwerden ist lang: Kopf- und Bauchschmerzen, depressive Verstimmungen, Aggressivität oder extreme Zurückgezogenheit, schwaches Selbstwertgefühl, Reizüberflutung und Zappelphilipp-Syndrom (ADHS). Kinder sind ein Spiegelbild der Gesellschaft.

„Achtsamkeit ist kein Selbstzweck“ sagt Susanne Sieffert energisch. „Sie ist eine Möglichkeit, sich selbst zu stärken im Sinne von emotionalem Lernen.“ Und es wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger, innere Ressourcen zur Verfügung zu haben (Resilienz), um psychische Widerstandskraft zu entwickeln.

„Gerade in der Grundschule liegen große Chancen“. Ihr Vorschlag wäre, spielerisch Übungen zur Selbstwahrnehmung, zur achtsamen Kommunikation, zum empathischen Miteinander und friedlichen Konfliktlösung einzubauen. „Damit hätten die Kinder ein inneres Rüstzeug für die Zukunft, und deshalb möchte ich ihnen diese Methoden zugänglich machen.“

Text: Birgit Stratmann, [www.ethik-heute.org](http://www.ethik-heute.org)