

## Wie viel Achtsamkeitserfahrung braucht man, um lehren zu können?

Die beste Antwort, die wir hierauf geben können, ist: Das kommt ganz darauf an!

Susan Kaiser Greenland bildet Grundschullehrer dazu aus, in ihren Klassen Achtsamkeit zu unterrichten. Eine ihrer Schülerinnen erzählte ihr, sie sei keine ausgebildete Klavierlehrerin, aber sie könne Häschen in der Grube auf dem Klavier spielen und habe dies erfolgreich ihre Vorschulkinder gelehrt. Ob es mit der Achtsamkeit wohl genauso gehe? Könne sie beginnen, in ihrem Unterricht Achtsamkeit zu lehren, selbst wenn sie selbst gerade erst vor einigen Monaten mit dem Meditieren begonnen habe? Greenlands Antwort war, ja, auf jeden Fall. Sie könne ihren Schülern das Achtsamkeitsäquivalent von Häschen in der Grube beibringen. Denn Häschen in der Grube sei genau angemessen für das Entwicklungsstadium von Vorschulkindern, und wenn sie dies lehren könne, würde das doch wunderbar passen.

Und was ist das Äquivalent von Häschen in der Grube für Sie? Was von der Achtsamkeits- und Mitgefühlslehre ist Ihnen bereits in Fleisch und Blut übergegangen? Und ist das ausreichend, um die Teilnehmer in Ihrem Unterricht dort abzuholen, wo sie sind, und ihnen das zu geben, was sie brauchen? In unseren Ausbildungskursen für Achtsamkeitslehrer ist diese Frage ein wichtiges Thema, das wir aus allen Blickwinkeln erforschen und wir würden uns freuen, wenn Sie sich auch dieser Frage stellen würden.

**UNTERRICHTSTIPP:** Je näher Sie im Unterricht bei dem bleiben, was Sie durch Ihre direkte Erfahrung wissen, desto besser.

### **Hier sind einige konkrete Ausgangspunkte:**

Idealerweise haben Sie an einigen Achtsamkeitskursen teilgenommen (wenn möglich MBSR, denn das ist der Goldstandard für den Achtsamkeitskurs). Auf diese Weise haben Sie aus erster Hand die Erfahrung gemacht, wie ein solcher Kurs funktioniert, und wie ein guter Lehrer als Vorbild fungiert. Wir empfehlen, dass Sie selbst wenigstens sechs Monate lang regelmäßig meditiert haben (an den meisten Tagen der Woche) und auch die informelle Achtsamkeitspraxis Teil Ihres Alltags geworden ist. Außerdem empfiehlt sich die Teilnahme an mindestens einem Schweigetag im Rahmen der Achtsamkeit.

**PRAXISTIPP:** Wenn Sie für ein Wochenende oder noch länger an einem Schweigeretreat teilgenommen haben, ist das umso besser. Von den Teilnehmern an unseren Ausbildungskursen bekommen wir immer wieder zu hören, dass eine mehrtägige Übung stiller Meditation ein überaus wirksames Hilfsmittel dafür ist, Achtsamkeit wirklich zu „begreifen“.

Sie müssen nicht perfekt sein und müssen sich auch nicht verbiegen, weil es Ihnen nicht gelingt, jede Minute achtsam zu sein. Versuchen Sie das gar nicht erst — es wird nicht funktionieren. Wenn Sie es lieben zu lehren und wenn Sie Achtsamkeit lieben, dann wird diese Kombination Sie zum regelmäßigen Praktizieren bringen. Das vertieft Ihr eigenes Verständnis von dem, was Sie lehren, und Ihre Fähigkeit, dies Ihren Schülern zu erklären.

Lehren zieht Sie in gewisser Hinsicht auch zur Rechenschaft:

Natürlich praktizieren Sie selbst, was Sie von Ihren Schülern verlangen - und noch mehr als das.