

# Wie riechen Steine?

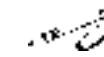
In der Lina-Morgenstern-Grundschule in Bochum steht neben Deutsch und Mathe auch Achtsamkeit auf dem Stundenplan. Unsere Autorin Anke Leitzgen hat dort Pausenbrot und Laptop ausgepackt und ein paar Aha-Erlebnisse wieder mitgenommen

Schneller, höher, weiter?  
Nö. Achtsamkeit ist auch die Erkenntnis, dass man nicht alles sofort kann und sich die Zeit nimmt, die man braucht

## Achtsamkeit lernen

**B**iiiiiiiiinnngggggg ... der helle Ton der Klangschale durchdringt den Klassenraum. Er wird leiser, dann ganz leise. Ist er noch da? Nein. Jetzt ist es still. Sehr still sogar. 25 Siebenjährige haben die Augen geschlossen und die Ohren gespitzt. Erst als ein Kind mit dem Stuhl quietscht, kommt wieder Bewegung in den Raum. Aber anders, bedächtiger als vor dem Bing. Jetzt werden Bänke zur Seite geschoben, und es gibt ein paar Yoga-Übungen. Die Mädchen und Jungen atmen tief ein und aus, machen dabei den Sumo-Ringer, pendeln mit den Armen, klopfen sich auf die Oberschenkel und wirken so routiniert wie eine eingespielte Senioren-Turngruppe. „Nach einem Schuljahr kennen die Kinder die Übungen so gut, dass ich nichts mehr erklären muss“, sagt Sylvia Bergmann, die Lehrerin. Dann macht sie Musik an: „Wenn ich sie wieder ausmache, bewegt sich keiner. Ihr wisst Bescheid!“ Auf das Stopptanzen folgt eine Art umgekehrte Reise nach Jerusalem: Man springt vom Stuhl auf, wenn ein bestimmter Ton erklingt. Danach gibt es noch eine Partnerübung, die an Apfelsinentanz ohne Apfelsine erinnert: Je zwei Kinder stehen mit den Rücken dicht an dicht, um sich in der Bewegung zu spüren.

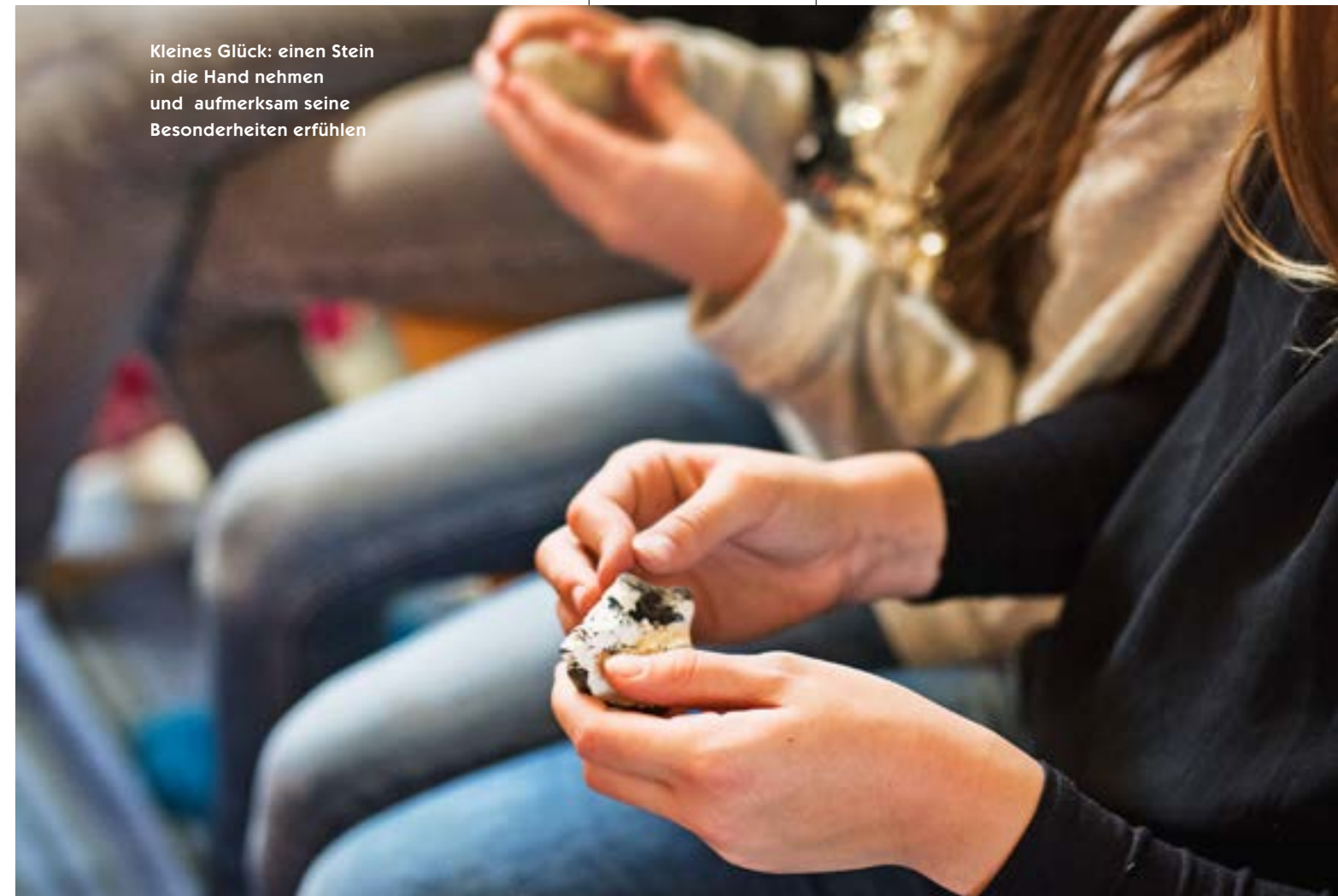
*Aha-Erlebnis: Na klar, Kindergeburtstagsklassiker sind schon immer eine super Wahrnehmungsschulung gewesen. Bei Stopptanz, Toppschlagen, Blinde Kuh, Stille Post und Co. muss man total bei der Sache sein. In den Achtsamkeitsübungen kommen Varianten ohne Wettbewerbscharakter vor. Spaß und wach machen sie offensichtlich trotzdem.*



**Wer war Lina Morgenstern?**  
Die Schriftstellerin und Frauenrechtlerin (1830–1909) kämpfte für Frauenrechte und gegen den drohenden Ersten Weltkrieg. Morgenstern setzte sich für eine Grundversorgung von Bedürftigen ein, errichtete die ersten Suppenküchen und förderte die Erziehung und Bildung der Kinder in Kindergarten und Schule.

Nach so viel Bewegung wird es wieder ruhig im Raum. Ruhiger als in vielen anderen Klassen. Dafür sorgen zum Beispiel Hausschuhe und dicke Socken. Und weiche Sitzkissen, die die Sitzflächen der Stühle in der Klasse polstern. Sie sind außerdem praktisch, um einen Sitzkreis zu bilden. Woanders werden dafür quietschend die Stühle über den Boden geschoben und Tische poltern, hier wird schnell und leise Kissen an Kissen gelegt. Keine Füße scharren, kein Holz knarzt, kein nervöses Wippen, weil man ohnehin schon viel zu viel Zeit auf dem Stuhl verbracht hat. Stattdessen schafft gemütliches Kuscheln in der Runde viel Aufmerksamkeit für das, was besprochen wird. Anschließend steht Deutsch auf dem Stundenplan. ♦♦

Kleines Glück: einen Stein in die Hand nehmen und aufmerksam seine Besonderheiten erfühlen



*Ala-Erlebnis: Warum ist es eigentlich nicht überall so, dass Kinder auf gemütlichen Stühlen sitzen, wenn sie darauf schon so viel Zeit verbringen müssen? Sauberkeit ist kein Problem: Schmutzige Kissen werden zum Waschen mit nach Hause genommen.*



**Einen Gang runterschalten**

Helle Jensen ist Dozentin für Familientherapie und gibt in verschiedenen europäischen Ländern Kurse über Beziehungskompetenz, Empathie und Präsenz. Ihr Ziel sind menschlichere Schulen, in denen Stress, Mobbing und Geringschätzung keine Chance haben. Für dieses Buch hat sie 69 Achtsamkeitsübungen gesammelt, die für Schulanfänger und Jugendliche gleichermaßen geeignet sind.

„Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule“, Beltz, 16,95 Euro

Jetzt ist Pause. Natürlich ist es alles andere als achtsam, wenn sich Schüler rücksichtslos aneinander vorbeidrängen, um auf den Schulhof zu gelangen. Doch selbstverständlich passiert es immer wieder. Deshalb haben stets zwei Kinder als Türdienst die Aufgabe, die anderen daran zu erinnern, dass im Flur nicht gerannt wird. Dass man Türen nicht zuschlägt, sondern für das nachfolgende Kind aufhält. „Wenn man es mit der Achtsamkeit ernst meint, muss man sie in den Tagesablauf einbauen“, kommentiert der Schulsozialarbeiter Jan Volkmer den Trick mit der Schulhoftür. Morgens vor Unterrichtsbeginn gibt es zum Beispiel eine zehnminütige Meditation, die für alle offensteht. Zum Start der ersten Stunde wird jedes Kind mit Namen begrüßt. Im Laufe des Vormittags werden Übungen eingebaut, wenn es sinnvoll erscheint. „Wir haben nicht mehr Unterrichtszeit als andere Schulen“, sagt Anna Lisa Kubath, die eine dritte Klasse unterrichtet. „Aber wenn ich mit den Kindern zehn Minuten lang eine Übung mache und sie dadurch 30 Minuten frisch und aufmerksam für den Stoff an der Tafel gewinnen kann, haben wir alle mehr davon.“

*Ala-Erlebnis: Eine Runde barfuß laufen, ein paar Regentropfen mit der Zunge auffangen oder über ein Geländer balancieren, bis man es endlich schafft - das sind niemals unnötige Zeitfresser, sondern immer ein guter Nährboden für konzentriertes Arbeiten danach.*

In der 4a wurde bis eben noch Mathe gebüffelt, jetzt sitzen alle im Kreis. Jedes Kind hat die Augen geschlossen und greift nach einem Stein auf einem Tablett, das die Lehrerin herumreichert. Die Kinder nehmen sich Zeit, ihn kennenzulernen. Wo ist er glatt? Wo vielleicht rau? Hat er Kanten? Löcher? Wie riecht er? Nach zwei Minuten werden die Steine wieder zurückgelegt und die Augen geöffnet. Wer findet jetzt seinen Stein wieder? „Hier ist meiner!“, ruft ein Junge. „Was macht dich so sicher?“, fragt die Lehrerin. „Er riecht nach Maggi!“ Andere Steine riechen nach Erde oder Staub. Manche werden an der Form erkannt.



1



2



3

- 1 „Je achtsamer ich mit mir umgehe, desto achtsamer kann ich auch mit den Kindern sein“, sagt Sylvia Bergmann
- 2 Massieren ist fast wie Pizza backen: klopfen und kneten
- 3 So eine Wohlfühlbox sollte jeder haben, oder?
- 4 Mit Dehnübungen ins Hier und Jetzt

Und was nehmen die Kinder mit nach Übungen wie diesen? „Durch die Achtsamkeit in der Schule ist etwas Entschleunigendes in unseren Familienalltag eingezogen“, sagt Christiane Rudolph. Ihr Sohn besucht die vierte Klasse: „Jasper hat zum Beispiel oft Schluckauf. Die Ursache dafür ist ein verkrampftes Zwerchfell. Früher hat er alles Mögliche gemacht, um ihn wegzukriegen, jetzt atmet er bewusst, und der Schluckauf verschwindet wieder.“ Claudia Franks Tochter Luna Fee besucht die gleiche Klasse. „Wir machen inzwischen auch zu Hause achtsame Übungen. Zuerst denkt man ja: ‚Es ist jetzt gerade total stressig, da packe ich doch nicht noch eine Achtsamkeitsübung rein ...‘ Aber wenn man sich die zwei Minuten nimmt, bewirken sie eine große Veränderung. Wir sind danach beide entspannter und auch besser im Umgang miteinander.“ Luna findet, dass sich auch in der Klasse die Stimmung verändert hat: „Montagmorgen machen wir einen Erzählkreis. Wenn man darüber spricht, dass man am Wochenende Angst hatte oder etwas Blödes passiert ist, hören alle zu. An anderen Schulen ist es vielleicht so, dass man dann ausgelacht wird oder jemand einen doofen Spruch macht. Das passiert bei uns nicht. Auch deshalb gehe ich gern zur Schule.“ ♦♦



4

## INTERVIEW

### Stille-Inseln in der Schule

Paul Roos leitet seit 2014 die Lina-Morgenstern-Grundschule in Bochum. Gemeinsam mit dem Kollegium hat er sich vor gut einem Jahr auf den Weg zu mehr Achtsamkeit gemacht. Begleitet wird das Projekt von Dr. Nils Altner. Der Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler forscht, unterrichtet und publiziert zu den Schwerpunkten Achtsamkeit, Gesundheit und freudvolles Lernen an der Universität Duisburg-Essen

#### Warum spielt Achtsamkeit an Ihrer Schule eine wichtige Rolle?

*Paul Roos:* Wir hatten zunächst eine Woche der Langsamkeit geplant, weil das Rennen und Rempeln in den Fluren überhandgenommen hatte. Dagegen wollten wir ansteuern. Frau Bergmann, eine der Lehrerinnen, meinte jedoch, dass einfach nur langsam allein nicht genügen würde. Warum nicht gleich eine Woche der Achtsamkeit einlegen? Das haben wir dann gemacht.

#### Und es hat auf Anhieb geklappt?

*P. R.:* Ein paar Tage, bevor es losgehen sollte, stöhnte eine Kollegin: „Mich stresst diese Woche der Achtsamkeit total.“ Da war klar: Hier läuft was falsch. Wir müssen erst mal bei uns selbst anfangen.

#### Wie sah das aus?

*P. R.:* Wir konnten Herrn Dr. Altner für einen Weiterbildungstag gewinnen und haben dazu das gesamte Kollegium vom Vor- und Nachmittag, das Sekretariat und die beiden Hausmeisterpaare dazu eingeladen. Gleich zu Beginn wurden wir mit einer Meditation überrascht. Das war gewagt, aber so konnten wir an uns selbst feststellen, dass der Tag ganz anders verlief. Wir waren offener, konzentrierter, die Stimmung war gut und hat uns durch den Tag getragen.

#### Können Achtsamkeitsübungen denn die Laune beeinflussen?

*Nils Altner:* Absolut. Viele Studien zeigen, dass die Achtsamkeit sogar bei Angst oder Depression stimmungsaufhellend wirkt. Neuere Untersuchungen deuten darauf hin, dass Achtsamkeitsübungen auch Lehrern mit berufsbedingtem Burnout helfen können.

#### Woran liegt das?

*N. A.:* Die Übungen führen dazu, Stressfaktoren und positive Erlebnisse anders wahrzunehmen. Das heißt, wenn ich stressigen Momenten bewusst wenig Aufmerksamkeit schenke und die Freude im Umgang mit den Schülern intensiver schätze, verändert das meinen Tag. Er wird positiver.



#### TANKSTILLE

Der Garten der Stille tut nicht nur Schülern gut: „Hier kann jeder von uns immer mal wieder den Trubel hinter sich lassen und auftanken“, sagt Paul Roos



#### LINKTIPP

Auf der Seite [www.achtsamkeit.com](http://www.achtsamkeit.com) von Dr. Nils Altner finden Sie viele Informationen und Literaturtipps. Besonders empfehlenswert sind die Materialien unter „Achtsamkeit in der Schule“

Das heißt, der Stress in der Schule wird nicht weniger, aber ich achte weniger darauf?

*N. A.:* Genau.

Worin unterscheidet sich das vom Verdrängen von Problemen?

*N. A.:* Achtsamsein ermöglicht uns den zeitweiligen Ausstieg aus dem Hamsterrad des Problemlösens. Stattdessen wird man zum Beobachter. Denn Achtsamkeit basiert auf vier Voraussetzungen: Man verliert sich nicht in einer Tätigkeit, sondern ist sich bewusst, dass man etwas Bestimmtes tut. Dabei lässt man sich nicht durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen ablenken. Das Wahrgenommene wird nicht bewertet, und Gefühle müssen draußen bleiben. Gleichzeitig ist man sich bewusst, dass die eigene Sichtweise falsch oder einengend sein kann und jemand anderes die gleiche Situation vielleicht vollkommen anders betrachten würde. Man lernt zu erkennen, dass Gedanken und Gefühle nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen.

#### Das klingt kompliziert! Können das wirklich auch Kinder schon schaffen?

*N. A.:* Natürlich. Achtsam sein kann jeder zu fast jeder Zeit. Denn es hat nichts damit zu tun, dass man erst Meister im Meditieren werden oder sich in einer absolut ausgeglichenen Stimmung befinden muss. Wenn man sich sehr ärgert oder wütend oder voller Lampenfieber ist, sagt man sich: „Aha, da ist Wut, Ärger oder Angst in mir.“ Sonst tut man nichts.

#### So klingt es wirklich nicht schwierig.

*N. A.:* Man kann tatsächlich problemlos sofort etwas achtsamer sein, aber um achtsam durchs Leben zu gehen, braucht man viel Übung.

Sie haben jetzt die zweite Projektwoche zum Thema Achtsamkeit gemacht. Auch in der restlichen Unterrichtszeit sind Übungen verankert. Glauben Sie, das Kollegium bleibt jetzt dauerhaft am Ball?

*P. R.:* Es ist immer schwierig, ein neues System in ein bestehendes zu integrieren. Und es besteht lange die Gefahr, dass es wieder einschläft, wenn man mal keine Zeit hat, es zu pflegen. Aber ich bin guter Hoffnung, dass wir diesen Punkt überwunden haben. Wir haben inzwischen zu viele gute Erfahrungen gesammelt, um darauf wieder verzichten zu wollen.

#### Gehören dazu auch bessere Noten der Schüler?

*P. R.:* (lacht) Das würde total im Widerspruch zur Achtsamkeit stehen, wenn wir jetzt messen würden, wie die Übungen die Leistungen beeinflussen. Aber ich denke, man kann darauf vertrauen, dass es sich positiv auswirkt. Denn hirnpfysiologisch ist erwiesen, dass man besser lernt, wenn man sich sicher und wohl fühlt. Dafür schaffen wir die Voraussetzungen. ◀