

Patricia Jennings

Achtsamkeit im Klassenzimmer

*Mit einfachen Strategien eine
gute Lernatmosphäre schaffen*

Mit einem Vorwort von Daniel Siegel
Ins Deutsche übertragen von Mike Schäfer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

*Für meinen Mann André, der mir die Liebe,
Unterstützung und Ermutigung geschenkt hat,
die ich brauchte, um dieses Buch zu schreiben*

Inhalt

	Vorwort	9
	Prolog	15
	Einleitung	23
1	Was ist Achtsamkeit?	33
2	Unterrichten als emotionale Kunst	63
3	Die eigenen negativen Emotionen verstehen	95
4	Die Kraft des Positiven	135
5	Das Herzstück jeden Unterrichts	169
6	Die Dynamik im Klassenzimmer orchestrieren	205
7	Achtsamkeit und die Reform des Schulwesens	261
	Bibliografie: Texte zur Achtsamkeit	269
	Danksagung	285
	Literaturverzeichnis	287

Vorwort

Von Daniel Siegel

Wieso sollte man sich die Zeit nehmen, um ein Buch über „Achtsamkeit im Klassenzimmer“ zu lesen? Was ist die Quintessenz all dieses neu-modischen Geredes über „achtsame Bewusstheit“ und deren angebliche Wichtigkeit für Wohlbefinden und Effizienz im Privat- und Berufsleben? Dieses wunderbare Buch von Patricia („Tish“) Jennings beantwortet diese wichtigen Grundfragen mit umfassenden, klaren wissenschaftlichen Befunden auf dem neuesten Stand, fesselnden Geschichten und praktischen Anwendungen für die Arbeit im Klassenzimmer, die Ihr Selbstverständnis als Lehrerin oder Lehrer enorm beflügeln können.

Aber was bedeutet „Achtsamkeit“ eigentlich?

Achtsamkeit ist ein Weg, mit einer auf jeden Moment des Erlebens klar fokussierten Aufmerksamkeit bewusst wahrzunehmen, was in uns und um uns herum geschieht – was uns ermöglicht, in unserem Leben voll da zu sein. Das Kultivieren von Achtsamkeit bedeutet in vielerlei Hinsicht, dass wir die Fähigkeit entwickeln, das Leben auf tiefgehende Weise zu *fühlen*, aber unser Erleben auch zu *beobachten*. Dieser Zusammenhang zwischen zwei differenzierten Bewusstseinsqualitäten – Fühlen und Beobachten –

zeigt, warum man Achtsamkeit als „integrative Praxis“ bezeichnen kann, eine, die eigentlich voneinander differenzierte Elemente verbindet.

Dieses Buch baut auf einem interdisziplinären Ansatz zur interpersonellen Neurobiologie auf. Aus dieser breit gefächerten wissenschaftlichen Perspektive heraus heißt das zentrale Element von Gesundheit sowieso „Integration“. Zum Beispiel zeigen Studien über Achtsamkeitsschulung und über die Struktur und Funktionsweise des Gehirns, dass Achtsamkeit das Wachstum wichtiger integrativer Fasern fördert, die uns bei der Regulierung von Emotionen, Aufmerksamkeit, Gedanken und Verhalten helfen. Diese zentralen Funktionen in uns und in unseren Schülern und Studenten* lassen sich durch Achtsamkeitsschulung kultivieren.

Achtsamkeit kultiviert unsere innere Integration, indem sie ein inneres Gefühl der Ruhe und Klarheit schafft. Und Achtsamkeit kultiviert einen Weg der zwischenmenschlichen Integration mit anderen, indem wir für unsere Umgebung empathischer, mitfühlender und zugewandter werden.

Aber was ist der Unterschied zwischen „achtsamer Bewusstheit“ und alltäglichem „Bewusstsein“?

Mit achtsamer Bewusstheit können wir unsere *inneren* Zustände sowohl fühlen als auch beobachten. Wenn wir zum Beispiel unsere Emotionen spüren, können wir die Leidenschaft und Vitalität des Lebens voll und ganz fühlen. Aber indem wir unsere emotionalen Zustände auch beobachten, können wir sie spüren, ohne in impulsive oder reflexhafte Reaktionen zu verfallen. Auf diese Weise erreichen wir eine gewisse Gelassenheit, indem wir offen sind für das, was geschieht, während es geschieht, mit unserer ganzen Emotionalität, aber durch sie nicht festgelegt auf vorprogrammierte Verhaltensweisen. Achtsamkeit heißt Freiheit von der Überumpelung durch die eigenen neurologischen Prozesse.

Auf ähnliche Weise ist es uns möglich, wenn wir achtsam bewusst sind, in Klarheit und Offenheit zu fühlen und zu beobachten, was um uns herum geschieht, und das befähigt uns wiederum, für die *externen*

* Das englische „student“ kann sowohl „Schüler“ als auch „Student“ heißen (Anm. d. Übers.).

Signale von anderen Menschen und der Umwelt empfänglich zu sein. Wenn wir diese Verbundenheit mit anderen Menschen und mit der Welt spüren, fühlen wir auf mitreißende Weise, was es heißt, am Leben und auf der Welt zu sein. Indem Achtsamkeit uns befähigt, die Signale unserer äußeren Umgebung zu beobachten, laufen wir nicht mehr auf Autopilot, sondern verfügen stattdessen über „geistigen Freiraum“, der es uns erlaubt, innezuhalten, bevor wir einfach nur gedankenlos reagieren. Diese Offenheit in uns ist eine Form der Empfänglichkeit, die zu einem bloßen reaktiven Automatismus in Kontrast steht. Einfach nur bewusst wahrzunehmen kann manchmal heißen, dass wir etwas fühlen, aber ohne Beobachtung reagieren. Offen und empfänglich zu sein gibt uns Kraft. Es lässt uns innehalten, bevor wir impulsiv agieren. Dieser Zustand der Empfänglichkeit, in dem wir sowohl fühlen als auch beobachten, bedeutet auch, dass wir empfänglicher für das Leben sind, während es sich entfaltet – weil wir unser Bild der Welt oder unser Selbstbild nicht krampfhaft reduzieren auf vorgefasste Meinungen und Erwartungen, die unser Sehen und Hören und Verstehen des sich entfaltenden Lebens filtern und einengen.

Ganz einfach: Achtsam sein heißt, dass wir uns für Empfänglichkeit entscheiden können statt für impulsives Reagieren.

Aus der Perspektive der interpersonellen Neurobiologie gesehen, kann Achtsamkeit deshalb Wohlbefinden erzeugen, weil sie eine integrative Praxis ist. Und was wird integriert? Wir können Fühlen und Beobachten differenzieren und sie in achtsamer Bewusstheit wieder verbinden. Wir haben ein Beobachter-Selbst im Blick, das dem Erleben des sensorischen Selbst respektvoll und akzeptierend begegnet, und nehmen den Unterschied zwischen ihnen und ihre Wichtigkeit an. Fühlen und Beobachten sind unterschiedlich, können jedoch verbunden werden. Das ist es, was die Integration achtsamer Bewusstheit bedeutet. Sie werden in diesem Buch einiges über das „Rad der Bewusstheit“ lesen, ein Modell, das entworfen wurde, um alle Aspekte des Bewusstseins zu integrieren. An sich schon eine integrative Praxis, fördert es auch achtsame Bewusstheit.

Weil Integration Gesundheit, Mitgefühl und Kreativität erzeugt, verstehen wir auch, wieso das Kultivieren des integrativen Zustandes von achtsamer Bewusstheit mit vielen positiven Begleiterscheinungen in unserem Innenleben und in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen einhergeht. Es dürfte Sie also nicht überraschen, dass Wissenschaftler, die die Wirkungen der Achtsamkeitspraxis auf Kinder, Heranwachsende und Erwachsene untersuchen, ein breites Spektrum an positiven Ergebnissen entdecken: Verbesserungen bei zentralen Kompetenzen wie der Steuerung von Aufmerksamkeit, Emotion, Verhalten und Beziehungsverhalten; physiologische Stärkung der Immunfunktionen; Zunahmen beim Enzym Telomerase, das für die Wartung und Reparatur der Chromosomen-Enden zuständig ist; und schließlich sogar erste Befunde, die auf die Optimierung der Kontrollmoleküle (epigenetisch steuernde Histon-Proteine und Methylgruppen) in unseren Genen hindeuten, die bestimmte Krankheiten verhindern helfen. Das ist kein Witz! Studien haben auch gezeigt, dass bei bestimmten Berufsgruppen wie etwa Lehrern oder Ärzten ein Achtsamkeitstraining Empathie steigert und Burnout reduziert.

Nicht schlecht für eine Praxis, die im Prinzip nichts kostet, aber einem von gesteigerter Gesundheit bis zu größerer Befriedigung im Job so ziemlich alles bieten kann.

„Und wo ist der Haken?“ höre ich Sie fragen. Wenn es ein Medikament wäre, würden Sie sich nach den Nebenwirkungen und den Kosten erkundigen. Und wenn es eine Pille wäre, würde garantiert jede Menge Werbung dafür gemacht werden! Aber der einzige „Haken“ ist der: Es braucht *Ihren* Willen, *Ihre* Motivation und *Ihre* Aktivität, damit sich achtsame Bewusstheit in *Ihrem* Leben entwickeln kann. Manche besitzen Achtsamkeit schon als grundlegenden Charakterzug und müssen, damit sich ihre ersten Stadien entwickeln, nicht unbedingt trainieren, aber trotzdem können wir alle davon profitieren, wenn wir lernen, diese wichtige Art des präsenten Da-Seins zu stärken oder neu zu entwickeln. Der *Wille* kann entstehen, wenn wir aufwachen und erkennen, dass es nie zu spät ist, dem Alltag eine gesundheitsfördernde, sinnstiftende neue Angewohnheit hinzuzufügen. Die *Motivation* kann schon ein bisschen

schwieriger sein – Sie haben viel zu tun, sind müde, es wird Ihnen alles zu viel und Sie haben einfach keine Zeit, also kann man es eh vergessen. Und die nötige *Aktivität* – nun, da geht es dann wirklich ans Eingemachte. Aber eigentlich ist in puncto Zeit nicht viel Verhaltensänderung nötig, um Ihr Leben signifikant zu verändern – sowohl privat als auch beruflich.

Wenn Sie so ähnlich ticken wie ich, fällt es Ihnen vielleicht leichter, die nötige Intention, Motivation und Aktivität aufzubringen, wenn es wissenschaftliche Argumente und Forschungsergebnisse gibt, die aufzeigen, dass diese simple, aber tiefgreifende Art des bewussten Da-Seins vielleicht tatsächlich funktioniert. Zwar gibt es immer viel mehr zu wissen als das, was wir vom wissenschaftlichen Standpunkt aus in einem gegebenen Moment glauben, aber wir haben mittlerweile doch ein ziemlich klares Bild, warum es für uns individuell und kollektiv so wichtig wäre, achtsame Bewusstheit zu kultivieren.

Tish Jennings Buch versteht es nicht nur meisterhaft, diese wissenschaftlichen Hintergründe zu vermitteln, sondern auch Beispiele aus dem realen Leben im Klassenzimmer, die zeigen, wie Achtsamkeit hilft. Darüber hinaus bietet sie empirisch erprobte Strategien, die Sie als Lehrende(r) in Ihrem Alltag umsetzen können und die Ihnen helfen, Achtsamkeit in Ihrem Leben zu fördern. Patricia Jennings ist ja selbst Lehrerin gewesen und kennt die Chancen und die Probleme im Klassenzimmer in- und auswendig. Sie hat diese wichtigen praktischen Lektionen bei ihrem Schritt von der Lehrerin zur Wissenschaftlerin nicht vergessen. Als Verantwortliche für die Konzeption und Implementierung des CARE-Programms („Cultivating Awareness and Resilience in Education“ – „Förderung von Bewusstheit und Resilienz* im Bildungswesen“) konnte sie Lehrern demonstrieren, wie die Kraft der Achtsamkeit das Leben und Erleben von Lehrenden und Lernenden bereichert, und so hat unsere erfahrene Wegbegleiterin in der Praxis gelernt, wie man Achtsamkeit zu einer konkreten Praxis im wirklichen Leben macht.

* Das englische „resilience“ wird in dieser Übersetzung gelegentlich mit „Resilienz“, aber meist mit „Belastbarkeit“ oder „Widerstandskraft“ wiedergegeben (Anm. d. Übers.).

Dies ist ein großartiges Buch, das Ihnen helfen kann, Intention, Motivation und Aktivität zu entwickeln. Wenn Sie einen Weg des bewussten Seins kultivieren möchten, der Ihr Leben und das Erleben Ihrer Schüler bereichern wird, sind Sie hier in den besten Händen. Willkommen und viel Spaß!

Dr. med. Daniel Siegel, Herausgeber der „Norton Series on Interpersonal Neurobiology“, auf Deutsch verfügbar unter den Titeln „Handbuch der interpersonellen Neurobiologie“, sowie „Das achtsame Gehirn“ (beide im Arbor Verlag).

Prolog

Mein Weg von der Erzieherin* zur Wissenschaftlerin
und warum ich dieses Buch geschrieben habe

Dieses Buch ist entstanden aus über 40 Jahren Erfahrung in der Disziplin der Achtsamkeit wie auch als Lehrerin und Forscherin. Ich habe es für diejenigen geschrieben, denen etwas daran liegt, dass unsere Schulen zu einem Umfeld werden, das die menschliche Entwicklung – im umfassendsten Sinne des Wortes – fördert, und in dem unsere Kinder und jungen Erwachsenen ihr volles Potential ausschöpfen können. Das ganze Leben lang ist das mein Ziel gewesen, und ich bin unglaublich dankbar für die Gelegenheit, meine Erfahrungen und meine Ideen in Form dieses Buches präsentieren zu können, in der Hoffnung, dass es zum Erreichen dieses Zieles beiträgt.

Mit diesem Prolog will ich erklären, warum ich dieses Buch geschrieben habe, und ich will es in einen größeren Kontext stellen, indem ich Ihnen meinen Weg schildere: von der Erzieherin, die ihre Stunden immer mit Achtsamkeit anreicherte, bis zur Sozialwissenschaftlerin, die für Lehrende und

* Vorschule, englisch „preschool“, ist im Grunde dasselbe wie der deutsche Kindergarten, also das, was vor der Grundschule kommt. Verwirrenderweise gibt es in den USA aber auch „kindergarten“, was etwa dem letzten Jahr vor der Grundschule entspricht (Anm. d. Übers.).

Lernende achtsamkeitsbasierte Interventionen entwickelte und untersuchte. In diesem Buch teile ich mit Ihnen, was ich aus diesen Erfahrungen gelernt habe, damit Sie es in Ihrem Berufs- und Privatleben anwenden können.

Meine Geschichte beginnt in der Kindheit, als ich die heilende Kraft der Achtsamkeit entdeckte. Am Ende einer Reihe traumatischer Ereignisse fand ich mich nämlich mit 15 Jahren als Vollwaise wieder. Traumata können einen völlig entwurzeln. Sie können sich auf das eigene Selbst- und Lebensgefühl vernichtend auswirken. Es war in den späten Sechzigern, und damals wusste man über die Auswirkungen von Traumata noch nicht so gut Bescheid. Weil man mir äußerlich nichts ansah, kam niemand auf die Idee, dass ich vielleicht eine Beratung oder eine andere Art von psychologischer Hilfestellung gebrauchen könnte, und so musste ich selber einen Weg finden, mich wieder gesund zu machen.

In der Oberstufe hatte ich eine Lehrerin, die mir sehr weiterhalf und mich inspirierte, selber Lehrerin zu werden. Frau Curtis unterrichtete Kreatives Schreiben für fortgeschrittene Englisch-Schüler. In dieser turbulenten Zeit gab sie mir die Ermutigung und Unterstützung, die ich so verzweifelt brauchte. Neben unseren regelmäßigen Schreibaufgaben mussten wir ihr auch jede Woche unsere Tagebücher abgeben. In diesen Tagebüchern konnten wir alles festhalten, was wir über unser Leben sagen wollten. Sie las jeden Eintrag sorgfältig und kommentierte ihn schriftlich, scharfsinnig, gütig und verständnisvoll.

Von Frau Curtis ermutigt, begann ich, meinem Kummer in sehr düsteren Gedichten Ausdruck zu verleihen. Sie gab mir einen geschützten Rahmen, um meine Trauer und Verzweiflung auszudrücken, indem sie mich so nahm, wie ich war, würdigte, was ich durchgemacht hatte, und mir half, meine schrecklichen Erlebnisse in Kunst zu verwandeln. Sie ermutigte mich, an einem Lyrikwettbewerb mitzumachen, und ich gewann. Ohne diesen geschützten Rahmen, in dem ich meine überwältigende Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit ausdrücken konnte, wäre es schwer geworden, sie zu überwinden und wieder zu einem positiven Lebensgefühl zu kommen. Ich schloss die Schule vorzeitig ab und stand mit siebzehn auf eigenen Füßen.

Schulisch kam ich zwar gut klar, aber dennoch war mir jedes Gefühl der Geborgenheit abhanden gekommen, und ich litt unter Existenzängsten. Da ich das Gefühl hatte, meine Religion habe versagt, begann ich nach Ideen und Philosophien Ausschau zu halten, mit denen ich meine Situation vielleicht besser würde verstehen können. Glücklicherweise fand ich einen Zen-Meditationslehrer. Und seit damals, das sind jetzt über vierzig Jahre, praktiziere ich irgendeine Form achtsamer Bewusstheit. Auf meiner Suche nach Methoden und Lehrern fand ich mich 1974 in Boulder, Colorado, wieder, damals ein Mekka der spirituell Suchenden. Ich hörte mir Vorträge an und studierte bei vielen Lehrern aus verschiedenen kontemplativen Traditionen. Und während ich eine Vielzahl verschiedener Ideen und Praktiken ausprobierte, kehrte ich gleichzeitig immer wieder zu einer schlichten Achtsamkeitspraxis zurück.

Ich entdeckte, dass die simple Praxis des stillen Da-Sitzens, in der die Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment kultiviert wird, zu gesteigerter Klarheit, Ruhe und einer objektiven Sichtweise meines Erlebens führte. Ich entdeckte: Ich bin nicht meine Angstgefühle und -gedanken, sie sind flüchtige Symptome für die Tendenz des Geistes, etwas greifen oder verwerfen zu wollen oder über Vergangenheit oder Zukunft nachzugrübeln. Ich lernte: Indem ich einfach im gegenwärtigen Moment still dasaß, konnte ich zur Ruhe kommen.

Das nächste Kapitel in meiner Geschichte handelt davon, wie ich Lehrerin wurde. Nach ein paar Jahren in Boulder zog ich in die Gegend um San Francisco um und absolvierte ein Pädagogikstudium, das mir einen Master-Abschluss, die Lehrberechtigung und ein Montessori-Zertifikat einbrachte. Über 22 Jahre lang unterrichtete ich an einer Vielzahl öffentlicher und privater Bildungseinrichtungen, darunter einer Grundschule im Zentrum von Oakland, einer geschlossenen psychiatrischen Klinik in San Francisco und mehreren Montessori-Kindergärten und -grundschulen.

Ich gründete selber eine Montessori-Schule, an der ich Achtsamkeit in meinen Unterricht zu integrieren begann. Der Montessori-Ansatz zog mich wegen des kontemplativen Charakters seiner Unterrichtsmethoden an. Die Lehrinhalte werden den Schülern nämlich in Stille präsentiert,

in Form einer praktischen Demonstration. Ich entdeckte, dass solche Lektionen eine wunderbare Gelegenheit waren, achtsame Bewusstheit in meinem Unterricht umzusetzen. Bevor ich eine Lektion präsentierte, nahm ich mir kurz Zeit, um mich zu zentrieren und voll da zu sein. Zu meiner Überraschung entdeckte ich: Indem ich jeden Moment meiner Lehraktivität mit achtsamer Bewusstheit erfüllte, schuf ich eine Plattform, die es meinen Schülern ermöglichte, Achtsamkeit gemeinsam mit mir zu erleben.

Ich gab keine Anweisungen zur Achtsamkeit; ich lehrte Achtsamkeit durch mein Beispiel, indem ich achtsam unterrichtete. Meine Lektionen wurden zu Lektionen sowohl in schulischen Inhalten wie auch in achtsamer Bewusstheit. Es geschah oft, dass die Schüler nach den Stunden wieder in dieselbe Achtsamkeit verfielen wie während der Lernaktivität, die ich ihnen gezeigt hatte. Ich hatte entdeckt, wie wertvoll die eigene achtsame Bewusstheit des oder der Lehrenden für den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler ist. Und ich hatte entdeckt, dass Kinder Achtsamkeit lernen konnten, indem sie achtsames Verhalten bei Erwachsenen erlebten. Zwar beinhaltete mein alltäglicher Unterrichtsablauf auch regelmäßig explizite Achtsamkeits-Unterweisungen, aber ich stellte fest, dass die Achtsamkeit, die die Schülerinnen und Schüler aus den praktischen Lektionen zogen, viel kraftvoller war, weil sie gleichzeitig das Verstehen der Inhalte förderte.

Der nächste Schritt meiner Geschichte handelt davon, wie ich zum Lehrer-Ausbilder wurde. Während ich selber unterrichtete, begann ich als außerordentliche Professorin in einem universitären Studiengang zur Lehrerbildung zu arbeiten. Ich unterrichtete eine breitgefächerte Auswahl an pädagogischen Kursen, darunter auch Klassenführung und Unterrichtsorganisation. Gleichzeitig besuchte ich Lehramtsstudentinnen regelmäßig in ihrem Unterricht, um ihre Fortschritte zu beobachten und sie als Mentor zu beraten, und führte regelmäßig Seminare durch.

Unterrichtsbesuche waren ausgezeichnete Gelegenheiten, um in einen anderen Bereich meines Berufslebens achtsame Bewusstheit einzubringen. Es ergaben sich neue Einsichten, die meiner Arbeit eine andere Richtung gaben. Während dieser 15 Jahre, in denen ich Strategien und Kompetenzen

der Unterrichtsorganisation lehrte und dabei achtsam Lehramtsstudenten beobachtete, die meine Kurse besucht hatten, stellte ich nämlich fest: Die soziale und emotionale Kompetenz einer oder eines Lehrenden ist ein starker Indikator für die Effizienz seines oder ihres Unterrichts.

Ich konnte aus erster Hand beobachten, wie emotionale Impulsivität das Lehren und Lernen stört. Vor allem fiel mir auf, dass die emotionale Impulsivität eines Lehrers seine oder ihre Bemühungen zunichte macht, das Verhalten der Schüler zu steuern. Ich wusste, dass Achtsamkeitspraxis mir half, meine Emotionen zu regulieren und eine Klasse zu führen, aber wir befanden uns in den Achtzigern – nicht der geeignete Zeitpunkt, einen achtsamkeitsbasierten Ansatz in die Lehrerinnenausbildung einzubringen. Aber für mich lag es immer mehr auf der Hand, dass die Emotionen des Lehrers oder der Lehrerin dem Unterrichten in die Quere kommen können und dass Achtsamkeit das geeignete Gegenmittel sein könnte.

Das letzte Kapitel meiner Geschichte handelt davon, wie ich von der Ausbilderin zur Wissenschaftlerin wurde. Im Jahre 2000 schloss mein Sohn die Schule ab, und ich beschloss, wieder an die Uni zu gehen. Ich wurde an der Universität von Kalifornien in Davis zum Promotionsstudiengang „Human Development“ zugelassen und studierte Persönlichkeitsbildung bei Erwachsenen, wobei ich mich auf Stress und Bewältigungsstrategien für Stress konzentrierte und dabei nach Methoden Ausschau hielt, um die soziale und emotionale Kompetenz und Resilienz von Lehrern und Lehrerinnen gezielt zu unterstützen.

2004 erfuhr ich von einem spannenden neuen Projekt, das an der Universität von Kalifornien in San Francisco (UCSF) gerade in den Startlöchern war. Im Jahre 2000 hatte sich eine Gruppe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mit Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama getroffen, um der Frage nachzugehen, wie sich durch den Einsatz von Achtsamkeit die schädlichen Wirkungen destruktiver negativer Emotionen reduzieren lassen könnten. Bei diesem Treffen entwickelten der Emotionsforscher Paul Ekman und der Meditationslehrer Alan Wallace zusammen mit einem Psychologenteam, darunter Mark Greenberg, eine Intervention, die aus Achtsamkeit und einer Anleitung zur Emotionsregulierung bestand.

Sie nannten sie „Cultivating Emotional Balance“ (CEB) – „Emotionales Gleichgewicht stärken“. Die Absicht war, dieses Programm solchen Berufsgruppen zugänglich zu machen, in deren Arbeit negative Emotionen sich besonders nachteilig auf andere auswirken konnten. Für die erste Studie wurden Lehrende herangezogen. Als ich davon erfuhr, kontaktierte ich sofort die wissenschaftliche Leiterin der Studie, Margaret Kemeny, und erkundigte mich, wie ich teilnehmen könnte.

Ich stieß zu dem Forschungsteam und arbeitete zwei Jahre lang, während derer mir irgendwann die Projektleitung zufiel, an dem Projekt. Während dieser Zeit nahm ich auch an den CEB-Schulungen und Postdoktorandinnen-Seminaren im Fach Gesundheitspsychologie an der UCSF teil. Für die Studie sammelten wir ein breites Spektrum an Daten, um die physischen Anzeichen von Stress bei den Lehrenden unserer Stichprobe bewerten zu können.

Als ich ein genaueres Bild der Stressreaktion hatte, wurde mir klar, dass das Umfeld eines Klassenzimmers ein fruchtbarer Nährboden für gravierende stressinduzierte Gesundheitsprobleme sein kann. In einem gewissen Sinne sind sowohl Lehrende als auch Lernende „gefesselt“ – beide können sie nicht ohne nachteilige Folgen das Klassenzimmer verlassen. Außerdem kann die soziale und emotionale Dynamik in einem Raum voller Kinder oder Heranwachsender sehr anstrengend und bisweilen chaotisch sein.

Unter Druck beginnen manche Schüler und Schülerinnen zu stören, sind nicht mehr bei der Sache oder opponieren sogar, was bei Lehrenden zu Besorgnis, Frustration, Scham und Resignation führen kann. Unter diesem Blickwinkel ist leicht einzusehen, warum Lehrer und Lehrerinnen ausbrennen und Schülerinnen und Schüler nichts lernen. Die Stressreaktion ruiniert den Unterricht und den Lernprozess der Schüler.

Die Idee, das Wohlbefinden der Lehrenden durch einen achtsamkeitsbasierten Ansatz zu fördern, kam also genau richtig. Und wenn wir es schafften, Lehrenden die Kompetenzen an die Hand zu geben, mit denen sich diese sozialen und emotionalen Herausforderungen besser meistern ließen, so würde sich die Lernatmosphäre verbessern – und damit das Verhalten und der Lernerfolg der Schüler und Schülerinnen.

Während meiner Zeit an der UCSF bekam ich vom „Mind and Life Institute“ eines der ersten Francisco-Varela-Forschungsstipendien für kontemplative Wissenschaften, um eine kleine Pilotstudie über die CEB-Dozentinnen durchzuführen. Es sollte untersucht werden, ob deren Teilnahme an der Studie positive Auswirkungen auf das Unterrichtsklima hatte. Die Ergebnisse waren vielversprechend und führten zu einem langfristigen Forschungsprogramm, das mittlerweile auch einige durch Bundesmittel geförderte Projekte einschließt, darunter eine randomisierte und kontrollierte Studie zu Lehrkräften, Klassenzimmern und Schülern in New York.

Aber ich greife vor. Im Jahre 2006 wurde mir am Garrison-Institut die Stelle einer Direktorin der „Initiative Kontemplatives Lehren und Lernen“ angeboten. Eines der Projekte, die ich dort initiierte, war das CARE-Programm für Lehrer („Cultivating Awareness and Resilience in Education“ – „Förderung von Bewusstheit und Resilienz im Bildungswesen“). Als Erweiterung des CEB-Programms ist CARE genauer auf die Stressfaktoren des Unterrichtens zugeschnitten.

Während ich noch am Garrison-Institut war, stieß ich zum Kollegium des „Prevention Research Center“ (PRC) an der Pennsylvania State University, um mit Mark Greenberg an der ersten aus Bundesmitteln finanzierten Studie zu CARE zu arbeiten. Ich erlebte das PRC als sehr kollegiales Umfeld dafür: Ich hatte die Gelegenheit, mit gleichgesinnten Forscherkollegen und Doktoranden neben CARE an mehreren Studien zur Achtsamkeit zusammenzuarbeiten.

2013 bekam ich ein Angebot, als außerordentliche Professorin an der „Curry School of Education“ (Universität von Virginia) in die Lehrerbildung zurückzukehren, eine international führende Institution auf diesem Gebiet. Damit ging ein Traum in Erfüllung. Ich wurde speziell dafür eingestellt, die Arbeit, die ich bei CARE zur Lehrer-Weiterbildung geleistet hatte, in die Lehrerinnenausbildung zu integrieren. Außerdem wurde ich offizielle Sprecherin der Curry School beim „Contemplative Sciences Center“ (Zentrum für kontemplative Wissenschaften), einem interdisziplinären Zentrum innerhalb der Universität, das zur Förderung

der kontemplativen Wissenschaften und der pädagogischen Arbeit an der Universität selbst geschaffen worden war. Meine Laufbahn hatte mich zu der Arbeit mit Studenten und Studentinnen zurückgebracht, die Lehrerinnen und Lehrer werden wollten, und nun hatte ich die Gelegenheit, Achtsamkeit in diese Arbeit einzubringen.

Das vorliegende Buch ist der Kulminationspunkt dieser vierzigjährigen Erfahrung. Ich hoffe, dass es einen wertvollen Beitrag zu dem Wandel im Bildungswesen leisten wird, der durch das Thema Achtsamkeit initiiert worden ist – indem es wertvolle Ideen liefert und den Tausenden von Lehrerinnen, Erziehern, Eltern und Menschen in Führungsfunktionen, die sich diesem Wandel verpflichtet fühlen, zu wichtigen Kompetenzen verhilft.

Einleitung

Achtsamkeit für Lehrende ist das Ergebnis meiner über vierzigjährigen persönlichen und beruflichen Erfahrung als Lehrerin, Lehrerausbilderin und Wissenschaftlerin. Es ist durchdrungen von meiner tiefen Leidenschaft und meinem Engagement für den Beruf der Lehrerin.

Unser Bildungssystem steht zwar vor riesigen Problemen, aber ich bleibe optimistisch. Herausforderungen bieten immer auch große Chancen, etwas zu verändern. Gut möglich, dass wir einen dramatischen Wandel im Bildungswesen miterleben. Zum einen wächst die Einsicht, dass unsere Gesellschaft mehr Achtsamkeit und Warmherzigkeit braucht, und zum anderen zeigt uns die Wissenschaft, dass die simple Übung, sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen, lebensverändernd sein kann. Das vorliegende Buch wendet dieses neue Wissen auf die Kunst des Unterrichts an. Beim Lesen werden Sie Mittel und Wege kennenlernen, in Ihren Alltag achtsame Bewusstheit einzubringen, um Stress zu reduzieren und Ihren Unterricht und die Lernerfolge Ihrer Schüler und Schülerinnen zu verbessern.

Lehrende bewirken etwas

Wenn man Menschen bittet, jemanden zu nennen, die oder der in ihrem Leben etwas Bedeutendes bewirkt hat, erzählen sie einem mit großer Wahrscheinlichkeit etwas über eine Lehrerin oder einen Lehrer. Diese Geschichten haben oft eine Gemeinsamkeit – die Schülerin oder der Schüler hatte

das Gefühl, dass der Lehrende ihn oder sie so sah und respektierte, wie er oder sie war, und damit eine ganz persönliche Entwicklung möglich machte. Im Laufe meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass Lehrende zu den altruistischsten Menschen gehören, die ich kenne, der Aufgabe verpflichtet, das Leben der Kinder, die sie unterrichten, positiv zu verändern.

Allerdings bleibt die Tatsache bestehen, dass heutzutage viele von uns nicht gut auf die sozialen und emotionalen Anforderungen vorbereitet sind, die sich in einem Klassenzimmer stellen. Die Schüler kommen schlechter vorbereitet zur Schule, während gleichzeitig immer neue Ebenen der Evaluation von uns verlangen, dass wir unter schwierigen Bedingungen ein höheres Lernniveau erreichen, oft, ohne dass die notwendigen Rahmenbedingungen gegeben sind. Unter diesen stressreichen Bedingungen sind wir – in einer Zeit, die gelassene, unterstützende und verständnisvolle Lehrer mehr denn je braucht, – anfälliger für Burnout und Berufsunfähigkeit.

Im Jahre 2012 berichtete die „MetLife Survey of the American Teacher“*, dass Lehrende mit ihrer Berufsentscheidung immer weniger zufrieden sind; in den letzten zwei Jahren hat es bei den Lehrenden eine signifikante Abnahme ihrer Berufszufriedenheit gegeben. Eines der dramatischsten Ergebnisse des Berichts ist, dass die Berufszufriedenheit gegenüber der MetLife-Erhebung vor zwei Jahren um 15 Punkte abgenommen und nun das niedrigste Niveau seit mehr als zwei Jahrzehnten erreicht hat. Diese Abnahme der Berufszufriedenheit geht mit einer starken Zunahme der Zahl von Lehrenden einher, die angeben, dass sie den Beruf wahrscheinlich aufgeben und sich einen anderen suchen werden, und der Zahl derer, die Angst um ihren Arbeitsplatz haben.

Diese Befunde sind alarmierend. Wenn in einer Zeit, in der unser Bildungssystem in der Krise steckt, eine große Zahl von Lehrenden aus dem Beruf ausscheiden würde, würde dies die Verschlechterung der Situation weiter verstärken.

* Seit 1984 sponsort der global tätige US-Versicherungskonzern MetLife (Abk. für „Metropolitan Life Insurance“) eine jährliche Studie zur Situation des amerikanischen Schulwesens (Anm. d. Übers.).

Es ist auch kein Wunder, dass wir Lehrerinnen und Lehrer von unserem Job gestresst sind. Ob Grundschule oder Oberstufe: Unterrichten ist eine höchst anstrengende Tätigkeit. Nicht nur müssen wir unsere Lerninhalte sehr gut kennen, sondern wir müssen auch unsere Aufmerksamkeit so einsetzen, dass wir die gesamte Klasse im Blick haben, während wir gleichzeitig in der Lage sind, uns in einem gegebenen Moment auf eines oder zwei Kinder zu konzentrieren. Wir müssen uns auf die Gruppe einstellen, um den Grad ihrer Beteiligung und ihres Verstehensprozesses sowie die soziale und emotionale Dynamik im Klassenzimmer einzuschätzen. Und das sollte so geschehen, dass wir nicht angespannt oder gereizt sind und unsere Steuerung weder zu streng noch zu lax ist.

Allerdings konzentriert sich die Lehrerinnen- und Lehrerausbildung hauptsächlich auf Inhalte und Didaktik und übersieht oftmals die sozialen, emotionalen und kognitiven Anforderungen des Unterrichts. Neue Lehrende können von diesen Anforderungen und den Anforderungen der täglichen Unterrichtsplanung, der Organisation, der Leistungsbeurteilung und der Klassenführung sehr schnell überfordert sein.

Zu diesen Anforderungen kommt die steigende Zahl von Kindern, die ihre unbefriedigten Bedürfnisse mit in die Schule bringen. Kinder, die psychologisch und verhaltensmäßig gefährdet sind, stellen unvorbereitete Lehrer oft vor Probleme. Solchen Schülern und Schülerinnen fällt es schwerer, sich auf Lernaktivitäten zu konzentrieren, still zu sitzen und gut mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern auszukommen. Sie können den Unterricht stören, indem sie im Klassenzimmer Chaos erzeugen – etwas, was viele von uns fürchten und um jeden Preis vermeiden möchten. Wenn die Frustrationen sich häufen, sind wir emotional erschöpft – frühes Anzeichen für einen Burnout.

Kompetenzen für das 21. Jahrhundert

Es wird heute viel über „Kompetenzen für das 21. Jahrhundert“ geredet. Um was für Kompetenzen geht es, und wie kann die Schule zu ihrem Erwerb beitragen? Während diese Frage in der Öffentlichkeit breit diskutiert wird, werden zwei Faktoren selten erwähnt: Anpassung und Resilienz. Fakt ist, dass wir wenig über die Welt wissen, auf die wir unsere Kinder vorbereiten. Allerdings scheint das Tempo, mit dem unsere Gesellschaft sich gegenwärtig wandelt, nicht nachzulassen. Man kann also mit Sicherheit davon ausgehen, dass unsere Kinder weiterhin anpassungsfähig sein müssen, um in einem sich ständig wandelnden wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Umfeld bestehen zu können.

Das kindliche Gehirn ist unglaublich anpassungsfähig und resilient, aber unser gegenwärtiges Bildungssystem fördert diese Fähigkeiten nicht. Im Gegenteil: Viel zu oft verschmähen unsere Schulen diese Gaben, setzen stattdessen einseitig auf rein mechanisches Lernen und testen vor allem Faktenwissen. Des Weiteren spiegeln unsere Klassenzimmer meistens nicht wider, wie man als Erwachsene(r) in einer modernen Wirtschaft typischerweise arbeitet. Heutzutage beinhaltet in jedem Wirtschaftssektor eine anspruchsvollere Tätigkeit die interdisziplinäre Teamarbeit von Individuen, die eine Vielzahl von Kompetenzen und Fähigkeiten haben und ihre Anstrengungen koordinieren, um Probleme zu analysieren und zu lösen und Innovationen zu ermöglichen. Diese Art von Arbeit erfordert ein hohes Maß an sozialer und emotionaler Kompetenz, Kreativität und komplexem Denken. Aufgrund des sich ständig wandelnden sozialen, kulturellen und ökonomischen Umfeldes erfordert sie auch Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.

Das Ziel dieses Buches

Ich habe *Achtsamkeit für Lehrende* geschrieben, weil ich Lehrenden dabei helfen will, die Fähigkeiten auszubilden, die sie zur Schaffung eines ruhigen, entspannten, aber lebendigen Lernumfeldes brauchen. Solch ein

Lernumfeld kann Kinder auf die Zukunft vorbereiten, indem es Kreativität, Innovationsfreude, Zusammenarbeit und Teamfähigkeit fördert. Dazu braucht es eine Lehrende, die oder der vollkommen bewusst präsent ist, während er oder sie unterrichtet, und mit SchülerInnen, Eltern und Kollegen interagiert – und um so ein(e) Lehrende(r) zu sein, dazu haben Sie jetzt die Werkzeuge.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Kompetenzen auszubilden, die Sie brauchen, um eine gesunde, unterstützende Dynamik im Klassenzimmer zu orchestrieren, Ihren Spaß am Unterrichten zu steigern und die Freude Ihrer Schüler und Schülerinnen am Lernen zu kultivieren. Jedes Kapitel stellt ein spezifisches Thema in Bezug auf die praktische Anwendung achtsamer Bewusstheit beim Unterrichten vor und dazu eine Reihe von Übungen, mit denen Sie das, was Sie gelernt haben, trainieren und auf Ihre Unterrichtspraxis anwenden können.

Im ersten Kapitel, „Was ist Achtsamkeit?“, beginne ich mit einem Überblick über den Begriff der achtsamen Bewusstheit, und zwar sowohl als geistiger Zustand wie auch als Charakterzug, der durch praktische Übung kultiviert und gestärkt werden kann. Ich stelle den Begriff der interpersonellen Achtsamkeit vor und was diese mit dem Unterrichten zu tun hat. Ich stelle Daniel Siegels „Rad der Bewusstheit“ aus dem Jahre 2007 vor (Siegel & Paine Bryson, 2014), ein Modell, wie wir achtsame Bewusstheit auf unser inneres und äußeres Erleben anwenden können, um unsere seelische Gesundheit zu steigern. Ich sichte Forschungsberichte über die spezifischen Wirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen, wobei ich mich auf die Frage konzentriere, wie diese Interventionen Stress reduzieren und Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern können (die für einen effektiven Unterricht nötig sind). Das Kapitel schließt mit einer Reihe von Achtsamkeitsübungen, die Sie selbstständig durchführen können.

Kapitel 2, „Unterrichten als emotionale Kunst“, erläutert, wie die Praxis achtsamer Bewusstheit Ihnen helfen kann, Ihr Gefühlsleben zu erforschen und besser zu verstehen. Unterrichten ist eine „emotionale Praxis“ (Hargreaves, 1998), und die Emotionen von Lehrenden und Lernenden

beeinflussen die Dynamik im Klassenzimmer. Dieses Kapitel enthält Informationen über die Funktion von Emotionen und wie emotionale Impulsivität Lehren und Lernen beeinflusst. Ich beschreibe, wie man das Rad der Bewusstheit auf die Untersuchung des eigenen emotionalen Erlebens anwendet. In diesem Kapitel wird auch das Feld des sozialen und emotionalen Lernens vorgestellt und welchen Mehrwert achtsamkeitsbasierte Ansätze bieten. Die Übungen zum Aufbau von Kompetenzen sind in diesem Kapitel so angelegt, dass Sie Ihnen bei der Erforschung und dem Verstehen Ihres emotionalen Erlebens helfen.

Kapitel 3, „Die eigenen negativen Emotionen verstehen“, befasst sich mit negativen oder unerfreulichen Emotionen wie Wut, Angst und Traurigkeit. Diese Emotionen steigen auf, wenn Sie sich bedroht fühlen, und sie helfen Ihnen, sich zu schützen, indem sie eine Kampf-, Flucht- oder Totstell-Reaktion auslösen. Nur lösen sie diese Reaktion immer aus, egal, ob die Bedrohung real oder imaginär ist. Diese Art von emotionaler Impulsivität entwickelt sich zu Verhaltensmustern, die sehr leicht ohne Ihre bewusste Entscheidung ausgelöst werden und Ihre wohlmeinendsten Absichten sabotieren können. Ich behandle dieses Thema sehr ausführlich und erläutere, was wir über die Rolle des Gehirns im emotionalen Geschehen wissen. Die Übung achtsamer Bewusstheit kann Ihnen helfen, unangenehme Emotionen wahrzunehmen, so dass Sie diese bewusster verstehen und regulieren können, statt automatisch zu reagieren, wenn Ihre emotionalen Trigger ausgelöst werden. Die praktische Kompetenzschulung dieses Kapitels beinhaltet Übungen, die darauf angelegt sind, Ihnen beim Einüben des achtsamen Umgangs mit unangenehmen Emotionen zu helfen.

Kapitel 4, „Die Kraft des Positiven“, untersucht die Kraft positiver Emotionen wie Zufriedenheit und Dankbarkeit und veranschaulicht, wie wichtig diese positiven emotionalen Zustände für ein effektives Lehren und Lernen sind. Positive Emotionen erweitern Ihre Sinneswahrnehmung und bauen Ihre Widerstandskraft und Verbundenheit zu anderen auf. Sie fördern auch Kreativität, kritisches Denken und Forschergeist – drei Grundpfeiler allen Lernens. In diesem Kapitel werden praktische Achtsam-

keitsübungen vorgestellt, mit deren Hilfe Sie positive Emotionen erzeugen und genießen können, alleine oder im Klassenzimmer, damit eine warmherzige und ermutigende Gemeinschaft von Lernenden entsteht.

Kapitel 5, „Das Herzstück jeden Unterrichts“, beginnt mit Informationen und Strategien zur Selbstfürsorge. Denn die Fürsorge für andere erfordert zunächst einmal Fürsorge für sich selbst. Es werden einfache Strategien vorgestellt, mit denen sich Fürsorglichkeit lehren und fürsorgliches Verhalten unter Schülern fördern lässt. Sie lernen auch, wie Sie besser zuhören und Mitgefühl für Schüler und Familien entwickeln können, die Leid und Schmerz durchmachen müssen. Das Kapitel endet mit Übungen und Abläufen, die darauf angelegt sind, Ihnen bei der Entwicklung und Anwendung dieser Kompetenzen zu helfen.

Im 6. Kapitel, „Die Dynamik im Klassenzimmer orchestrieren“, wende ich die in den vorhergehenden Kapiteln erarbeiteten Prinzipien darauf an, wie sich die optimale Dynamik im Klassenzimmer fördern lässt. Ich beleuchte, wie Achtsamkeit Ihnen eine gelassene Unterrichtspräsenz kultivieren hilft, die bei Ihren Schülern Respekt und Fürsorge stärkt. Sie sind ein leuchtendes Vorbild, Sie zeigen Kindern, wie es ist, emotional aufrichtig, gradlinig und zugänglich zu sein. In diesem Kapitel betrachte ich aus dem Blickwinkel der Achtsamkeit Themen wie den Aufbau von Gemeinschaftsgefühl, Umgang mit Beziehungen, Aufstellen und Einhalten von Regeln und Verfahrensweisen, Konfliktmanagement, Unterrichtsprozesse und Umgang mit problematischem Schülerverhalten. Die praktische Kompetenzschulung dieses Kapitels liefert mehrere Übungen, die Ihnen helfen, diese Inhalte anzuwenden und die Dynamik im Klassenzimmer zu verbessern.

In Kapitel 7, „Achtsamkeit und die Reform des Schulwesens“, erläutere ich, wie Achtsamkeit uns helfen kann, den kollektiven Willen aufzubauen, unsere Schulen in Lernfelder zu verwandeln, in denen Kreativität und Innovation gefördert werden, damit wir den Anforderungen einer unbekannteren Zukunft gerecht werden können. Zwar streiten Pädagogen und Bildungspolitiker seit Jahrzehnten über Bildungsreformen, aber Achtsamkeit könnte diesen dringend benötigten Wandel beschleunigen helfen.

Am Ende des Buches steht ein reichhaltiges Verzeichnis weiterführender Literatur, das zum weiteren Studium und zur Mitarbeit in dieser wachsenden Bewegung einlädt.

Zum Schluss ein paar Worte über die Anekdoten in diesem Buch. Viele beruhen auf wahren Erlebnissen bei meiner Arbeit als Lehrerin, Lehrer-Ausbilderin und Programm-Entwicklerin. In manchen Fällen handelt es sich um fiktive Berichte, die eine Idee verdeutlichen sollen, oder sie sind eine Mischung, die auf eigenen und fremden Erlebnissen beruht. In den meisten Fällen wurden die Namen geändert. In einigen Fällen nenne ich Personen beim Namen, wofür ich ihre Erlaubnis eingeholt habe.

Achtsamkeit
für Lehrende

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Patricia Jennings

www.arbor-verlag.de/patricia-jennings

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de