

Achtsamkeit im Kunstunterricht

Diplomarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Magistra Artium

in den Studienrichtungen:

Lehramt:

UF Werkerziehung / Design, Architektur und Environment (DAE)

UF Textiles Gestalten / Textil - Kunst, Design, Styles (TEX)

eingereicht an der Universität für angewandte Kunst Wien
am Institut für Kunstwissenschaften, Kunstpädagogik und Kunstvermittlung
bei Marion Elias (ao.Univ.-Prof. Mag.art. Dr.phil.)

vorgelegt von Teresa Holzer

Wien, Juni 2018

Eidesstattliche Erklärung:

Ich erkläre hiermit, dass ich die Diplomarbeit selbstständig verfasst, keine andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,

dass diese Diplomarbeit weder im In- noch Ausland (einer Beurteilerin / einem Beurteiler zur Beurteilung) in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt wurde,

dass dieses Exemplar mit der beurteilten Arbeit übereinstimmt.

Datum

Unterschrift

Kurzfassung

In meiner Arbeit gehe ich der Frage nach, ob Achtsamkeit Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler dabei helfen kann, besser mit Stress umzugehen und eine gute Beziehungskultur aufzubauen. Wissenschaftliche Studien bestätigen die vielen positiven Wirkungsweisen von Achtsamkeit.

Ausgehend vom buddhistischen Ursprung des Achtsamkeitsbegriffes und den medizinisch erforschten Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen, möchte ich einen Bogen spannen, warum Achtsamkeitspraxis gerade im pädagogischen Bereich und speziell im Kunstunterricht eine besonders geeignete Intervention darstellt, die Persönlichkeitsentfaltung zu fördern, das Entdecken der eigenen Kreativität anzuregen und einen Zugang zur eigenen Schaffenslust zu bekommen.

Abstract

In my thesis I ask the question whether mindfulness can help teachers and students deal with stress and build better interpersonal relationships. Scientific studies confirm the many positive effects of mindfulness. I will then draw a connection between the buddhist origin of the term and the medically researched effects of practicing mindfulness, and how mindfulness can be used in education, specifically art education, to stimulate personality development, promote the discovery of creativity and access creative urges.

Dank

Ich möchte mich bei allen Menschen bedanken, die mich unterstützt haben meine Diplomarbeit schreiben zu können. Speziell möchte ich Dr. Karlheinz Valtl danken, durch den ich im Seminar „Pädagogik der Achtsamkeit“ erstmals in Kontakt gekommen bin mit dem Thema und der meine Begeisterung für Achtsamkeit und Meditation geweckt hat. Ich bin sehr dankbar für die Zusammenarbeit als Tutorin mit ihm und, dass ich so viel von ihm als Person und Pädagoge lernen konnte. Außerdem bin ich ihm dankbar, dass er sich die Zeit genommen hat immer wieder hilfreiche und inspirierende Gespräche und ein Interview für diese Diplomarbeit mit mir zu führen.

Auch allen anderen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern möchte ich danken für ihre Zeit und Offenheit mir Einblick in ihre individuellen Zugänge zum Thema Achtsamkeit zu gestatten.

Meiner Tochter danke ich, dass sie immer wieder ihre positiven Erfahrungen aber auch Sorgen und Nöte mit mir geteilt hat. Ich konnte so wesentliche Einsichten gewinnen in die Perspektive von Schülerinnen und Schülern. Auch hat sie mich unterstützt indem sie, in dieser Phase des intensiven Schreibens, auf meine Aufmerksamkeit, Zeit und leider oft auf meine Geduld verzichtet hat und fast jedes Wochenende zu ihren Großeltern gefahren oder Zeit mit ihrem Papa verbracht hat. Ohne die Ressourcen dieser Personen hätte ich diese Arbeit nicht schreiben können. Ich möchte speziell auch meiner Mutter danken, dass sie mir immer wieder finanziell unter die Arme gegriffen hat, um mein Studium bestreiten zu können.

Meinem Partner möchte ich danken, dass er mich in dieser schwierigen Zeit so großartig unterstützt und immer wieder gestärkt hat. Ob es Kindererziehung, Haushalt, Korrekturlesen, Computerprobleme, Feedback oder emotionale Unterstützung war, er war ein ganz wesentlicher Faktor dafür, dass ich nun meine Diplomarbeit abschließen kann.

Meiner Diplomarbeitbetreuerin, Marion Elias, möchte ich ganz besonders dafür danken, dass sie mir immer wieder Mut gemacht hat und mir äußerst hilfreiches Feedback und Gedankenanstöße für meine Arbeit gegeben hat.

Inhalt

1	Interviewmethode:	7
1.1	Durchführung der qualitativen Interviews.....	7
1.2	Analyse der Interviews	11
2	Ursprünge des Achtsamkeitsbegriffes	13
2.1	Historisch, buddhistische Bedeutung des Achtsamkeitsbegriffes	13
2.1.1	Sati (Philosophie der achtsamen Lebensführung)	14
2.1.2	Samadhi (Achtsamkeitspraxis).....	15
2.2	Moderner/medizinisch-wissenschaftlicher Achtsamkeitsbegriff	17
2.2.1	Insight Meditation Society (IMS)	17
2.2.2	MBSR/Jon Kabat Zinn.....	17
2.2.3	Vipassana-Meditationsretreats	19
3	Bedarfslage und Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen.....	20
3.1	Reiz-Flut, Reiz-Sucht.....	20
3.2	Angststörung und Depression.....	22
3.3	Normal/Abnormal?	27
3.4	Zusammenfassung der Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen	30
3.4.1	Geistige und körperliche Gesundheit	30
3.4.2	Selbstregulation und Beziehungskompetenz	30
4	Kritische Perspektiven zur modernen westlichen Achtsamkeitskultur	31
4.1	Zeitmangel, Stress und Medienkonsum.....	31
4.2	Achtsamkeit 2.0; Seminare für Soldaten und gestresste Manager	33
5	Achtsamkeit an Schulen.....	37
5.1	USA	38
5.1.1	Mindful Schools (Megan Cowan, 2007).....	38
5.1.2	Inner Kids (Susan Kaiser Greenland, 2001).....	39

5.1.3	The Hawn Foundation / MindUP™	39
5.2	Deutschland	40
5.2.1	AISCHU (Achtsamkeit in der Schule) Vera Kaltwasser	40
5.2.2	Solinger Grundschule, Dr. Nils Altner	40
5.3	Österreich.....	41
5.4	Perspektiven für Lehrerinnen und Lehrer.....	42
6	Kunst und Achtsamkeit	50
6.1	Reflexion und Bericht über zwei verschiedene Kurse zum Thema Achtsamkeit und Kunst.....	51
6.1.1	Achtsamkeit und Kunst- (Meditation and Art-) Workshop im KHM	51
6.1.2	MSC+Art Mindful Self compassion / Helga Luger Schreiner	53
6.1.3	Reflexion	54
6.2	Möglichkeiten eines achtsamen Kunst-Unterrichts.....	54
6.2.1	Output Orientierung ablegen.	56
6.2.2	Übung.....	57
6.2.3	Fokus auf Sinneserfahrungen	58
6.2.4	Übersetzen von Gefühlen in ein künstlerisches Medium.....	60
6.3	Kunstgeschichte und Künstlerbiographien	61
6.3.1	Der Garten als Sehnsuchtsort und Symbol der Ruhe und Innenkehr.....	64
7	Interviews	65
7.1	Interview mit Dr. Karlheinz Valtl	65
7.2	Interview mit einer Lehrerin	84
7.3	Interview mit einer Schülerin (13 Jahre).....	95
7.4	Interview mit zwei Teilnehmern eines Vipassana-Seminars	100
8	Resümee	111
9	Literaturverzeichnis	113

1 Interviewmethode

Da meine Arbeit speziell von subjektiv empfundenen Zugängen und Wirkungsweisen von Achtsamkeit handelt, habe ich mich dazu entschieden, diese mithilfe der qualitativen Forschungsmethode in Form von Interviews zu generieren. Die Methode eignet sich besonders für einen explorativen Zugang zu einem Forschungsgebiet. Nachdem ich vor allem mir noch nicht bekannte und von mir nicht vordefinierte Erkenntnisse durch die Gespräche gewinnen wollte, war das qualitative Forschungsgespräch die Methode der ersten Wahl.

„Im Zentrum qualitativer Interviews steht die Frage, was die befragten Personen für relevant erachten, wie sie ihre Welt beobachten und was ihre Lebenswelt charakterisiert.“¹

Ich werde in meinen Ausführungen immer wieder den Begriff *Gespräch im Sinne eines Forschungsgesprächs oder Interviews* verwenden, da mir dieser Begriff am passendsten erscheint, die offene und auf den Erfahrungsschatz des Erzählers fokussierte Interviewform zu beschreiben.

*„Wenn wir daher in den folgenden Ausführungen mit Vorliebe den Begriff des **Forschungsgesprächs** wählen, so signalisiert dies die Präferenz für wenig formalisierte Gesprächsformen, in denen die Umsetzung technischer Anforderungen in den Hintergrund tritt, dagegen die Herstellung eines positiven Gesprächsklimas gefragt ist.“²*

1.1 Durchführung der qualitativen Interviews

Die in meiner Arbeit zitierten Gespräche entstanden mithilfe von mir im Vorfeld erstellten Impulsfragen, als Leitfaden vorab für mich selbst. Während des Gespräches konzentrierte ich mich auf mein Gegenüber und ließ bewusst diese Notizen beiseite, um meinen Fokus nicht auf das Abhaken von Fragen zu richten. Daher machte ich Audioaufzeichnungen, die ich anschließend transkribierte und analysierte. Die

¹ (Froschauer & Lueger, 2003) Froschauer, U., & Lueger, M. (2003). *Das qualitative Interview*. Wien: facultas wuv, UTB. S.16

² (Froschauer & Lueger, 2003) S.14

Impulsfragen, die ich ausarbeitete, dienten in erster Linie mir selbst, mich auf das Gespräch vorzubereiten und mir im Vorfeld zu überlegen, welche Aspekte mich in Bezug auf mein Forschungsthema besonders interessieren würden. Ich übermittelte meinen Gesprächspartnern und Gesprächspartnerinnen nicht zuvor einen Fragenkatalog, da es mir wichtig war, Raum für noch nicht Vordefiniertes zu lassen und mein Konzept nicht den Erzählerinnen und Erzählern überzustülpen. Im Vorfeld erklärte ich ihnen allerdings, dass ich sie um ein Gespräch zum Thema Achtsamkeit bitte, bei dem es in erster Linie um ihre Sichtweise gehen würde, um eventuelle Skepsis oder Angst, davor abgeprüft zu werden, abzubauen. Ich wollte einen möglichst freien Erzählfluss zu Stande kommen lassen und eine entspannte, natürliche und spontane Gesprächsatmosphäre begünstigen.

„Interviewerinnen mit keiner oder nur wenig Interviewerfahrung tendieren erfahrungsgemäß dazu, sich an vorgefertigte Leitfäden anzuklammern und können in der Situation nicht wirklich zuhören und sich auf die befragte Person konzentrieren. Diese Tendenz verstärkt sich noch, wenn die befragte Person sich verbal zurückhält und die Empfindung eines ‚Fragedrucks‘ auslöst, der vielfach eine erhöhte Aktivität der interviewenden Person zur Folge hat und die Rate geschlossener und exmanenter Fragen ansteigen lässt. Es ist daher günstiger, auf solche Hilfestellungen weitgehend zu verzichten und sich eher auf Fragemöglichkeiten ... zu konzentrieren, die an bereits Gesagtes anschließen. Leitfäden sind im explorativen Gesprächsabschnitt als ‚Notfallschirm‘ zu behandeln.“³

Ich bat die Personen zu Beginn, das Gespräch mit einem Diktiergerät aufzeichnen zu dürfen, damit ich meine Aufmerksamkeit voll und ganz dem aktiven Zuhören und den Beschreibungen der Person widmen konnte. Weiters erwähnte ich, dass ich die Interviews, wenn gewünscht in anonymisierter Form, für meine Diplomarbeit verwenden möchte.

Es war mir wichtig die Personen frei erzählen zu lassen, den Redefluss nicht zu unterbrechen und das Gespräch nicht in eine vorbestimmte Richtung zu lenken. Die

³ (Froschauer & Lueger, 2003) S.79

Atmosphäre sollte freundlich, neutral und nicht bewertend sein, um die Erzähler nicht zu sehr in eine von mir vorgedachte Richtung zu lenken. Auch wenn eine komplette Vermeidung jeglicher Einflussnahme des Interviewers auf die Richtung des Gespräches nie ganz vermeidbar ist. Ein Gespräch besteht immer aus mindestens zwei Individuen, die sich mit ihren unterschiedlichen Erfahrungshintergründen begegnen und austauschen. Auch bedingt ein authentisches Interesse, dass der Interviewer weiterführende Fragen formuliert, die seinem Forschungsthema und seinem Interessensschwerpunkt folgen. Das sollte der vollen Präsenz des Interviewers gegenüber der interviewten Person allerdings nicht abträglich sein.

„Im Gegensatz zur quantitativ orientierten Forschung besteht die Zielsetzung folglich nicht in der Prüfung vorgefasster Annahmen, sondern im Aufbau eines (meist fallorientierten) theoretischen Verständnisses eines Untersuchungsbereiches.“⁴

Außerdem war es mein Bestreben, dass, sofern dies möglich war, genug Zeit von beiden Seiten eingeplant wurde und die Räumlichkeiten, in denen die Interviews entstanden für die befragte Person als entspannt und ruhig definiert wurden und mit keinen Störungen oder Unterbrechungen zu rechnen war. Dies empfand ich speziell für das Gesprächsthema ‚Achtsamkeit‘ als eine wichtige Voraussetzung.

Ich ließ mich von der folgenden Zusammenfassung ‚praktischer Hinweise zur Gesprächsführung‘ leiten:

- *„Lernen! Die interviewende Person muss im Interviewprozess sich selbst als von der befragten Person über deren Lebenswelt lernend definieren. Die befragten Personen sind die ExpertInnen des sozialen Systems, nicht die ForscherInnen! Letztere sind inhaltlich höchstens ExpertInnen mit fragwürdigem Wissen, sollten aber ExpertInnen der methodischen Vorgangsweise sein.*
- *Interesse und Neugier! Es ist wichtig sich im Rahmen der Forschungstätigkeit auf Unbekanntes und Neues einzulassen, sowie die Vielfalt der vorfindbaren Phänomene im Gespräch möglichst genau zu klären und aus der Perspektive der*

⁴ (Froschauer & Lueger, 2003) S.19

GesprächspartnerInnen zu analysieren. Wer mehr wissen möchte, dem fällt es leichter in Gesprächen die Komplexität einer Thematik zu erkunden. Wer glaubt ohnehin alles zu wissen, dem fällt das genaue Zuhören schwer.

- *Keine vorschnellen (Vor-)Urteile! Das Prinzip der Offenheit hat Vorrang: Die Meinungen der befragten Personen sind von zentraler Bedeutung. Ein vorschnelles Schubladieren von Themen, Personen oder Wertungen steigert die Gefahr von Vereinfachungen und verengt den Wahrnehmungsspielraum. Daher lieber zu viel als zu wenig erkunden.*

...

- *Zuhören! InterviewerInnen sollen sich in erster Linie informieren lassen. Dazu ist es wichtig, den befragten Personen nicht nur einen entsprechend breiten Antwort- und Aussagespielraum zu gewähren, sondern auch den Argumenten genau zuzuhören, bei Unklarheiten nachzufragen und Nachdenkpausen zuzulassen. Zuhören ist deshalb ein aktiver Prozess des Mitdenkens.*

...

- *Keine Diskriminierung von GesprächsteilnehmerInnen! Speziell in Mehrpersonengesprächen sollte die Aufmerksamkeit allen zukommen, ohne deren Ansichten, ihre Zurückhaltung oder Dominanz zu bewerten.“⁵*

„Es ist eine der Aufgaben des Forschers, das Interview zu leiten. Die Intensität dieser Funktion hängt davon ab, ob es sich um ein strukturiertes Interview oder um ein weniger strukturiertes Verfahren handelt (teil-strukturiertes oder nicht-strukturiertes Interview). Auch bei weniger strukturierten Interviews sollte der Interviewer unbedingt den Untersuchungsgegenstand konsequent im Auge behalten und sich immer wieder auf den erwünschten roten Faden beziehen. Das Interview darf weder in ein Frage-und-Antwort-Spiel im Stile eines Fragebogens noch in ein informelles Gespräch zwischen zwei alten Freunden umgewandelt werden.“⁶

⁵ (Froschauer & Lueger, 2003) S. 59-60

⁶ (Cropley, 2011). *Qualitative Forshungsmethoden, eine praxisnahe Einführung*. Klotz. S.129

1.2 Analyse der Interviews

Optimaler Weise sollte die Erhebung und die Interpretation des Interviews von verschiedenen Personen durchgeführt werden.⁷ Da mir dieses Setting im Rahmen meiner Diplomarbeit nicht möglich war und ich auch weniger an einer Interpretation eines Systems oder den tieferen psychologischen Bedeutungsschichten der Aussagen meiner Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen interessiert war, beschränkte ich mich vor allem auf eine oberflächlichere und am Inhalt orientierte Themenanalyse. Es ging mir in den Gesprächen speziell um die individuellen Zugänge zur Achtsamkeit. Was hatte diese Menschen bewegt, sich mit diesem Thema zu beschäftigen? Ich erfuhr, dass dem oftmals auch ein längerer Prozess der Suche und ein gewisser Leidensdruck vorausgegangen war. Zwei Personen berichteten, dass sich mit der Zeit auch ein Einfluss der eigenen Achtsamkeitspraxis auf die Unterrichtstätigkeit ergeben hatte. Mich beschäftigte insbesondere die Frage, warum das Thema Achtsamkeit so eine Aktualität und Präsenz hat und warum viele Menschen in der Achtsamkeit einen Weg sehen, ihr Leben für sich und ihre Umwelt erfüllender zu gestalten.

Auch in der Analyse der Gespräche wollte ich zunächst möglichst unvoreingenommen an die Sache herangehen. Vor allem, um nicht wichtige, von den Gesprächsteilnehmern betonte Details, zu übersehen.

„Der große Vorteil des tabula-rasa-Ansatzes ist, dass keine Theorie vorher festlegt welche Inhalte bedeutsam sind. Die Entscheidung darüber ergibt sich eher aus den Daten selbst ... Die Möglichkeit, dass Sachverhalte spontan hervortreten können, verdeutlicht erneut die dynamische Wesensart qualitativer Ansätze.“⁸

Der Beginn meiner Analyse ist demnach eher einem induktiven Ansatz zuzuordnen. Eine rein induktive Analyse würde ohne spezielle Erwartungen an das transkribierte Material herangehen.

„Die Daten werden zunächst als eine konfuse, unorganisierte Ideenmenge betrachtet, bei der der eine Gedanke genauso interessant wie jeder andere sei.“⁹

⁷ Vgl.: (Froschauer & Lueger, 2003) S.104

⁸ (Cropley, 2011) S.162

⁹ (Cropley, 2011) S.169

Aus der eingehenden Durchsicht dieses Materials kristallisieren sich übergeordnete Themen oder intuitive Interessensschwerpunkte heraus.

„Qualitative Untersuchungen ergeben sich nicht zwangsläufig aus einer bestimmten theoretischen Orientierung, sondern sie können lediglich persönliche Betroffenheit, Neugierde oder ähnliche lebensnahe Motivationen widerspiegeln.“¹⁰

Ich stelle in meiner Arbeit immer wieder Querverbindungen und Verweise zu den Interviews her, verzichte aber weitgehend auf eine separate, ausführliche, schriftliche Analyse des Materials. Die gesamten Transkriptionen der Gespräche sind als Anhang meiner Arbeit zugefügt, um immer wieder Bezug nehmen zu können und Gedankengänge, die im Gesprächsverlauf entstanden, für die Leserin und den Leser nachvollziehbar zu gestalten.

¹⁰ (Cropley, 2011) S.163

2 Ursprünge des Achtsamkeitsbegriffes

2.1 Historisch, buddhistische Bedeutung des Achtsamkeitsbegriffes

„Ein zentraler Teil aller buddhistischen Praktiken besteht in der Herausbildung einer Eigenschaft die ‚Achtsamkeit‘ genannt wird.“¹¹

Achtsamkeit, was bedeutet das eigentlich? Ist damit eine sektenhaft anmutende Lebensweise gemeint, die von erleuchteten Yogis in wallenden, weißen Gewändern irgendwo im fernen Osten praktiziert wird? Werden mit diesem Begriff eher Entspannungstrainings für gestresste Manager assoziiert oder eine Aufforderung man solle besser auf seine Umgebung und seine Mitmenschen achtgeben, wie man das zum Beispiel bei U-Bahn-Durchsagen zu hören bekommt: „*Seien Sie achtsam, ...!*“?

Der Begriff ‚Achtsamkeit‘ ist sehr in Mode gekommen und dadurch auch sehr schwammig geworden. Der ursprünglich aus dem Palikanon des Theravada-Buddhismus stammende Begriff: ‚*sati*‘ wurde ins Englische mit ‚*mindfulness*‘ und später mit ‚Achtsamkeit‘ übersetzt.¹² Die Verwendung des Begriffes Achtsamkeit im Deutschen geht auf den Mönch Nyanatiloka¹³ (1878-1957) zurück.¹⁴

Achtsamkeit ist im buddhistischen Kontext eingebettet in eine ganzheitliche Lebensweise und keine für sich stehende Meditationstechnik.¹⁵ Sie soll zur Einsicht in grundlegende Wahrheiten, zur geistigen Befreiung und zur Überwindung menschlichen Leides führen.

¹¹ (Blum, 2008) Blum, M. L. (2008). Geistige Bildung. In K. Trainor, *Buddhismus*. Köln: Evergreen.S.82

¹² Vgl.: (Schmidt, 2015) Schmidt, S. (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In B. Hölzel, & C. Brähler, *Achtsamkeit mitten im Leben* (S. 21-42). München: Barth Verlag. S.22

¹³ **Nyānatiloka Mahāthera** (* 19. Februar 1878 als Anton Walther Florus Gueth in Wiesbaden; † 28. Mai 1957 in Colombo) war der erste deutsche buddhistische Mönch.
[<https://de.wikipedia.org/wiki/Nyanatiloka>]

¹⁴ Vgl.: (Schmidt, 2015) S.33

¹⁵ Vgl.: (Schmidt, 2015) S.29

„Das Hauptmotiv, diesen Weg zu gehen, liegt darin, sich auf einen Prozess persönlicher Transformation einzulassen, der zu Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen führt und dessen höchstes Ziel die »Befreiung« ist.“¹⁶

Der Begriff Achtsamkeit umfasst also im deutschen Sprachgebrauch neben der achtsamen Lebens-Philosophie (*Sati*) auch die Praxis der Achtsamkeit (*Samadhi*).¹⁷

*„Die zwei grundlegenden Kategorien der Achtsamkeit werden ‚geistige Ruhe‘ (*Shamatha*) und ‚besondere Einsicht‘ (*Vipasyana*) genannt. Beide werden als *Samadhi-Praxis* kategorisiert.“¹⁸*

2.1.1 Sati (Philosophie der achtsamen Lebensführung)

Mit Sati ist ein ‚sich erinnern‘, ein ‚Gewahrsein des Augenblickes‘ und ein ‚reines Beobachten‘ also ein Wahrnehmen der Dinge ohne sie zu bewerten, gemeint.¹⁹

„Diese Funktion von sati als Vorbereitung zur Erkenntnis zeigt sich bei den Begriffsbestimmungen oft auch dadurch, dass sati mit dem Begriff der Wissensklarheit kombiniert wird.“²⁰

Achtsamkeit ist ein Teilbereich des ‚Edlen Achtfachen Pfades‘. Dieser enthält praktische Anweisungen die ‚rechte Lebensführung‘ betreffend und soll den Menschen helfen, sich aus dem ewigen, leidvollen Kreislauf der Wiedergeburt zu befreien.

Von Buddha selbst sind zwei Lehrreden (Pali: *sutta*) zum Thema Achtsamkeit überliefert:

1. *Satipatthana Sutta*: Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit und
2. *Anapanasati Sutta*: Lehrrede von der Achtsamkeit auf den Atem²¹

Diese Suttas enthalten praktische Anleitungen zu Meditationsübungen.

¹⁶ (Schmidt, 2015) S.29

¹⁷ Vgl.: (Schmidt, 2015) S.25 und 33

¹⁸ (Blum, 2008) S.83

¹⁹ Vgl.: (Schmidt, 2015) S.23

²⁰ (Schmidt, 2015) S.24-25

²¹ Vgl.: (Schmidt, 2015) S.23

„Übrigens bedeutet das Wort »Buddha« nichts anderes als »jemand der zu seiner eigenen wahren Natur erwacht ist.«²²

2.1.2 Samadhi (Achtsamkeitspraxis)

„Die achtsame Praxis ist im gesamten Buddhismus verbreitet, sodass durchaus behauptet werden kann, dass sie für die gesamte buddhistische Kultur charakteristisch ist.«²³

Ziel der Meditationspraxis ist das Erreichen von tranceähnlichen Zuständen.

„Der erhabenste Zustand einer Trance soll tatsächlich einem vollständigen mentalen Stillstand gleichen ... Der Geist ist bei klarem Bewusstsein, jegliche Sinnesaktivität wurde jedoch eingestellt.«²⁴

Durch das Durchlaufen verschiedener Trancezustände kann ein hoch entwickelter spiritueller Zustand erreicht werden.

„In diesem Zustand sind alle sinnlichen Begierden ausgelöscht und der weitere Aufstieg zum letztendlichen Ziel, dem Nirvana²⁵, ist relativ einfach.«²⁶

2.1.2.1 Shamatha (geistige Ruhe)

„Die Praxis der geistigen Ruhe ist die erste Phase einer jeden Meditation. Diese kann sehr schwierig sein und wird oft durch einfache Aufgaben erreicht, z.B. indem der Geist sich auf die Bewegungen des Körpers konzentriert (z.B. Gehen) oder wie in der Zen-Lehre auf eine bestimmte Arbeit.«²⁷

Sich auf die eigene Atmung zu konzentrieren, während man versucht in einer Position zu verharren, ist wahrscheinlich die am weitesten verbreitete Form Achtsamkeit zu

²² (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.22

²³ (Blum, 2008) S.83

²⁴ (Blum, 2008) S.80

²⁵ **Nirwana** oder **Nirvana** (Sanskrit, nirvāṇa; nis, nir = aus, vā = wehen) bzw. **Nibbana** (Pali, nibbāna), ist ein buddhistischer Schlüsselbegriff, der den Austritt aus dem Samsara, dem Kreislauf des Leidens und der Wiedergeburten (Reinkarnation), durch Erwachen (Bodhi) bezeichnet. Das Wort bedeutet „Erlöschen“ (wörtlich „verwehen“, von einigen Buddhisten auch aufgefasst als „erfassen“ im Sinne von verstehen^[1]) im Sinne des Endes aller mit falschen persönlichen Vorstellungen vom Dasein verbundenen Faktoren, wie Ich-Sucht, Gier, Anhaften (Upadana). [<https://de.wikipedia.org/wiki/Nirwana>]

²⁶ (Blum, 2008) S.81

²⁷ (Blum, 2008) S.83

praktizieren. Meist wird diese ruhende Meditation im Sitzen oder am Rücken liegend ausgeführt. In der Zen-Tradition werden normalerweise die Atemzüge gezählt. Sobald zehn erreicht sind, hört der Meditierende auf zu zählen und fängt wieder bei eins an.²⁸ Das Ziel ist mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben. So wird geübt den Fokus zu halten. Dass die Gedanken dabei immer wieder abschweifen, ist unausweichlich. Sobald man dies bemerkt, kehrt man einfach wieder zum Zählen der Atemzüge zurück.

Neben dem fokussieren auf den Atem, kann sich der Meditierende auch auf eine einzelne Sinneserfahrung konzentrieren, zum Beispiel auf einen Geruch, einen Geschmack, einen Klang, das Singen von liturgischen Texten, einen visuellen Reiz, eine Körperempfindung oder eine Imagination.

Mit diesen Übungen wird trainiert, auch im Alltag achtsam zu handeln. So sollen die Aufgaben des täglichen Lebens mit dem Fokus auf das Geschehen im Moment ausgeführt und nicht bloß gedankenabwesend erledigt werden.

2.1.2.2 Vipasyana (besondere Einsicht)

„Nachdem ein bestimmter Grad der Stabilität in der ruhigen Achtsamkeit erreicht wurde, folgt der nächste Schritt der Meditation: die geistige Einsicht. Denn diese bildet die Grundlage für Weisheit (Prajna) und ist für das Erreichen der fortgeschrittenen Phasen der Spiritualität unabdingbar.“²⁹

„Die wichtigste Form der Geistesübung ist die von Buddha selbst entwickelte ‚Einsichtsmeditation‘ (Vipasayana), die den Geist disziplinieren und gleichzeitig eine tiefgehende Klarheit über die Natur der Wirklichkeit fördern soll.“³⁰

²⁸ Vgl.: (Blum, 2008) S.83

²⁹ (Blum, 2008) S.83

³⁰ Lewis, T. T. (2008). Der Weg des Buddha. In K. (. Trainor, *Buddhismus* (S. 74). Köln: Evergreen. S.74

2.2 Moderner/medizinisch-wissenschaftlicher Achtsamkeitsbegriff

2.2.1 Insight Meditation Society (IMS)

Sharon Salzberg³¹, Jack Kornfield³² und Joseph Goldstein³³ waren Teil der Hippie Bewegung und des Protests gegen den Vietnamkrieg. Sie waren Mitglieder des Peace Corps und gründeten 1974 die IMS, nachdem sie durch Asienreisen mit buddhistischen Meditationslehrern (unter anderem: S.N. Goenka) in Kontakt gekommen waren.³⁴ Die IMS war neben Jon Kabat-Zinn auch ein bedeutender Faktor für das Bekanntwerden von Achtsamkeit im Westen.

„Die IMS brachte die Vipassana-Praxis unter Beibehaltung ihres ursprünglichen, spirituellen Kontextes in die Vereinigten Staaten und bietet seither Meditationsretreats in der Tradition des Theravada-Buddhismus an.“³⁵

Inwieweit dieser ‚Importbuddhismus‘ und ‚Kulturtransfer‘ eher nur Ausblühungen des Hippie-Lifestyles und Ausdruck einer kollektiven Sinnsuche dieser Generation waren bleibt fraglich. Fest steht jedoch, dass dies einen Grundstein für das heutige Interesse an Achtsamkeit im Westen legte.

2.2.2 MBSR/Jon Kabat Zinn³⁶

Im Jahr 1979 begründete Jon Kabat Zinn im Massachusetts Medical Center die ‚Stress Reduction Clinic‘. Er entwickelte ein Achtsamkeits-Training für Patienten mit chronischen Schmerzen, Schlaf und Angststörungen, wiederkehrenden Depressionen sowie Stress bedingten Krankheiten wie Burn-out, um besser mit ihrer Situation

³¹ **Sharon Salzberg** (* 1952 in New York City) ist eine amerikanische buddhistische Autorin und Meditationslehrerin. [https://de.wikipedia.org/wiki/Sharon_Salzberg]

³² Der US-Amerikaner **Jack Kornfield** (* 1945) praktizierte viele Jahre den Buddhismus in Thailand, Burma und Indien. Seit 1974 ist er weltweit als Lehrer für die buddhistische Vipassana-Meditation in der Tradition des frühbuddhistischen Theravada aktiv. [https://de.wikipedia.org/wiki/Jack_Kornfield]

³³ **Joseph Goldstein** (* 1944) ist ein US-amerikanischer Lehrer der Vipassana-Meditation in der Tradition des frühbuddhistischen Theravada. [https://de.wikipedia.org/wiki/Joseph_Goldstein]

³⁴ Vgl.: (Schmidt, 2015) S.31

³⁵ (Schmidt, 2015) S.32

³⁶ Prof. **Jon Kabat-Zinn**, (* 1944 in New York) (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.1

umgehen zu lernen. Mittlerweile werden in vielen Ländern ‚*Mindful-Based Stress Reduction*‘ (MBSR) -Ausbildungen angeboten. In dem achtwöchigen Programm ‚*Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion*“ erlernen die Teilnehmer einfache Atemübungen, Kultivierung von Selbstliebe und Meditationsübungen wie: Body Scan, Yoga und Gehmeditation.³⁷ Eine religiöse Einbettung steht hier nicht im Mittelpunkt. Die Medizinische Bedeutung von Achtsamkeitsübungen wurde seitdem intensiv erforscht.³⁸

„Als Jon Kabat-Zinn 1979 seine Stress Reduction Clinic ... eröffnete, fand sich der Begriff Achtsamkeit noch in keinem medizinischen Lexikon ... Die Anzahl wissenschaftlicher Artikel über Achtsamkeit hat sich in den letzten 30 Jahren von einem einzigen im Jahr 1982 zu 397 im Jahr 2011 vervielfacht.“³⁹

„In den vergangenen zehn Jahren sind mehr wissenschaftliche Studien über Meditation erschienen als in den vierzig Jahren zuvor.“⁴⁰

In seinem Buch ‚*Wherever you go, there you are*‘ definiert Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit folgendermaßen: *“Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.”⁴¹*

In einer Übersetzung⁴² lautet dies:

“Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass sich unser Leben in einer Folge von Augenblicken entfaltet – dass es aus nichts weiter als diesen Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern

³⁷ Vgl.: Rechtschaffen, D. (2016). *Die achtsame Schule, Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. S.58

³⁸ Vgl.: Chappell, D. (2008). Buddhismus, Wissenschaft und Technik. In K. Trainor, *Buddhismus* S.233

³⁹ (Rechtschaffen, 2016) S.58

⁴⁰ (Ott, 2012) S.27

⁴¹ (Kabat-Zinn, 1994) S.4

⁴² Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr in: (Kabat-Zinn)

*wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern.*⁴³

Jon Kabat-Zinn war entscheidend an der Verbreitung und der heutigen Bekanntheit von Achtsamkeit in den USA und später auch in Europa beteiligt. Der Bedarf an Kursen, die lehren besser mit Stress umzugehen ist seit 1979 augenscheinlich nicht gesunken. Davon zeugen die unzähligen Publikationen, die seitdem zu dem Thema verfasst worden sind, die steigenden Therapieangebote und unter anderem auch die vielen Projekte Achtsamkeit an Schulen zu bringen, die auf der ganzen Welt entstehen.

2.2.3 Vipassana-Meditationsretreats

„Schließlich sind noch die zehntägigen Vipassana-Meditationsretreats zu nennen, wie sie von S.N. Goenka⁴⁴ (1924-2013) und seinen Schülern angeboten werden. Diese Organisation hat Meditationszentren in der ganzen Welt, und interessierte können an Schweigeretreats teilnehmen, in denen Vipassana-Meditation nach einem strengen Schema unterrichtet wird. Goenka versteht Vipassana als Meditationsform, die ohne religiöse Ausrichtung praktiziert werden kann und unabhängig von einer Glaubensrichtung ist. Dabei lehrt er ausgewählte Aspekte der Praxis, wie sie in der historischen Literatur beschrieben werden (z. B. Achtsamkeit, Achtsamkeit auf die Körperempfindungen oder Bodyscan). Während der Retreats werden die Teilnehmenden gebeten, bestimmte Ethische Verhaltensregeln, wie sie im Palikanon formuliert sind, einzuhalten.“⁴⁵

Welche ‚besonderen Einsichten‘ hierbei entstehen können und welcher Gewinn eine achtsame Lebensweise für ein Individuum sein könnte, möchte ich durch die Interviews mit drei Absolventinnen und Absolventen (13, 58 und 69 Jahre) eines Vipassana-Seminars nach S. N. Goenka eruieren.

⁴³ (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.20

⁴⁴ **Satya Narayan Goenka** (* 30. Januar 1924 in Mandalay, Britisch-Indien (heute Myanmar); † 29. September 2013 in Mumbai, Indien),^[1] meist nur *S. N. Goenka* genannt, war ein führender Lehrer der Vipassana-Meditation. [https://de.wikipedia.org/wiki/Satya_Narayan_Goenka]

⁴⁵ (Schmidt, 2015) S.32

Der 10-Tage-Kurs ist für Einsteiger in die Vipassana-Meditation gedacht. Das Seminar findet meist in einem Meditationszentrum statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in dieser Zeit im Meditationszentrum kostenlos verpflegt und untergebracht. Finanziert wird dies durch freiwillige Spenden früherer Teilnehmerinnen und Teilnehmer.⁴⁶

3 Bedarfslage und Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen

Weswegen beschäftigt sich eigentlich eine steigende Anzahl von Menschen mit Achtsamkeit und welche Bedarfslage wird dadurch bedient? Steht dies mit dem Rückgang des Einflusses der Religionen in unserer westlichen Kultur und einer kollektiven Sinn- und Glückssuche in Verbindung? Oder ist der Achtsamkeitsboom eher auf die Sehnsucht nach Entschleunigung und Reiz-Abstinenz zurückzuführen, also eher ein Interesse an einer Technik und auf die Wirkungsweisen bezogen?

3.1 Reiz-Flut, Reiz-Sucht

„Es ist erwiesen, dass die Reizüberflutung und das tägliche Informationsbombardement unser Gehirn überfordern. Andererseits darf man das Hirn, das sich über Millionen von Jahren entwickelt hat, in seiner Anpassungsfähigkeit nicht unterschätzen. ... Die Neurobiologen sind gerade daran herauszufinden, dass die kognitive »Entschleunigungstechnik Meditation« das kann, was die Chemie bisher nicht konnte: nämlich Gehirnstrukturen nachhaltig verändern. Meditation fördert nicht nur positive soziale Bewusstseinsveränderungen wie etwa Mitgefühl und Achtsamkeit, Selbstregulation, Konzentration, mit denen das Gehirn besser auf Stresssituationen reagiert, Meditation hinterlässt auch Spuren in der neuronalen

⁴⁶ (www.dhamma.org, 2018) [<https://www.dhamma.org/de/schedules/noncenter/austria>] zuletzt:26.05.18

Landkarte, bewirkt die dauerhafte Zunahme der Dichte an grauer Substanz in bestimmten Hirnregionen.“⁴⁷

Achtsamkeit soll uns resistenter gegenüber Stress machen, damit wir besser mit Druck aller Art umgehen können. Sei es nun Leistungsdruck in Beruf, Schule oder Privatleben, Stress, den Kommunikationsmedien erzeugen oder der Druck zur Selbstoptimierung.⁴⁸

Die Verpflichtung, die man verspürt, permanent erreichbar und in sozialen Netzwerken vertreten zu sein, kann solche Ausmaße annehmen, dass es schwierig wird, sich dem Sog des Netzes zu entziehen und die Kostbarkeit eines Moments in einem verinnerlichten Prozess bewusst zu genießen, ohne ihn beispielsweise mit einem Selfie festhalten und online teilen zu wollen.

„Alle, die sich einmal in die digitalen Welten begeben haben, wollten Zeit sparen, vielleicht sogar Zeit gewinnen für Entspannung, Muße. Und die Geräte machten Spaß.“⁴⁹

Mittlerweile ist es aber für viele Menschen so, dass Kommunikationsmedien einen Stresszustand hervorrufen und statt einer lustvollen Beschäftigung mehr zu einer belastenden Verpflichtung geworden sind. Dieser Stress kann solche Ausmaße annehmen, dass er sogar gesundheitsschädigend sein kann.

„Forschungen haben ergeben, dass es sehr viel länger braucht, sich nach einer Unterbrechung wieder auf etwas zu konzentrieren, als die eigentliche Unterbrechung dauerte. Die ganzen unnützen Störungen und die daraus folgende Zeit, die man braucht, um sich wieder auf die eigentliche Arbeit zu konzentrieren, fressen angeblich 28 Prozent der Arbeitszeit am Tag.“⁵⁰

Doch ist der Leidensdruck dieses Zustandes wirklich so groß oder sind wir nicht auch oft ein bisschen stolz ‚total im Stress‘ und beschäftigt zu sein und ‚keine Zeit‘ zu

⁴⁷ (Ott, 2012) Ott, U., 2012. Wie Meditation die Struktur unseres Gehirnes verändert. In: M. Brüderlin, Hrsg. *Die Kunst der Entschleunigung*. Wolfsburg: Hatje Cantz, S.27

⁴⁸ Vgl.: (Gross, 2016) [<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/druck-zur-selbstoptimierung-macht-unser-lebensstil-krank-a-1122919.html>] zuletzt: 26.05.18

⁴⁹ (Beyer, 2010) [www.spiegel.de/spiegel/print/d-71892495.html] zuletzt: 26.05.18

⁵⁰ (Beyer, 2010)

haben? Das blinkende Handy vermittelt uns ja auch das gute Gefühl, gefragt und wichtig für andere zu sein.

„Die tägliche Hast, die Flut der Eindrücke bringt uns in einen Zustand ständiger Stimulation; sie bewirkt, dass wir uns lebendig fühlen. Wir haben also guten Grund, das verfluchte Tempo, in dem wir leben, zu lieben.“⁵¹

Das Gefühl dieser Erregung kann also durchaus als angenehm empfunden werden, jedoch fällt es uns in diesem Zustand ständiger Abgelenktheit immer schwerer uns zu konzentrieren und es kann zur Belastung, ja sogar zur Sucht werden.

„Da die Aufmerksamkeit sich selbst steuert, ist es schwer solche Signale⁵² willentlich zu missachten. Aber vielleicht würden wir es auch gar nicht wollen. Ob ein unbekanntes Gesicht oder auch nur eine gerade eintreffende E-Mail, eine neue Information, die das Bewusstsein erreicht, bedeutet Anregung, bewirkt einen kleinen Flash. Der Effekt ist tatsächlich mit dem einer Droge vergleichbar; Substanzen wie Nikotin und vor allem Kokain wirken auf dieselben Nervenbahnen ein.“⁵³

3.2 Angststörung und Depression

Tatsächlich soll es Menschen geben, für die die Angst vor dem Verlust des Mobiltelefons solche Ausmaße annimmt, dass dies zu Panikzuständen und einem hohen Leidensdruck führt. In England entstand gar die Wortkreation: *„Nomophobie“⁵⁴*. Ich denke, es wäre jedoch der verkehrte Ansatz das Handy für das Auftreten von Angststörungen verantwortlich zu machen und demnach ein eigenes Krankheitsbild zu

⁵¹ (Klein, 2012) S.33

⁵² (Das Klingeln des Handys, die E-Mail, Bilder auf einem Werbemonitor in der U-Bahn, usw.)

⁵³ (Klein, 2012) S.33

⁵⁴ „**Nomophobie** (englisch *Nomophobia*) ist ein Kofferwort aus dem englischsprachigen Raum und eine vom UK Post Office geprägte Abkürzung für „**No-Mobile-Phone-Phobia**“, wörtlich „Kein-Mobiltelefon-Angst“. Als Nomophobie bezeichnet man die (Trennungs-)Angst, ohne Mobiltelefon unerreichbar für soziale und geschäftliche Kontakte zu sein. Die Gründe für eine solche Unerreichbarkeit können von Verlust über Beschädigung bis hin zu einem leeren Akku vielfältig sein. Die meisten Betroffenen finden sich in der Altersgruppe 18 bis 25 Jahre. Typische Verhaltensweisen können sich in Ängsten, depressiven Stimmungen oder Nervosität äußern, die durch die ungewollte Abstinenz hervorgerufen werden. Darüber hinaus zeigt sich Nomophobie unter anderem in dem Drang nach dem Mobiltelefon sowie in Stress, Schweißausbrüchen, Zittern, Herzklopfen oder Panik im Falle einer Unerreichbarkeit bzw. eines ausgeschalteten Mobiltelefons.“ [<https://de.wikipedia.org/wiki/Nomophobie>]

kreieren. Schließlich ist es gerade ein Symptom der Angststörung, dass ein Panik⁵⁵ auslösendes Objekt für andere Personen keine nachvollziehbare Gefahrenquelle darstellt. Ob es sich dabei um die Angst vor dem Verlust des Mobiltelefons oder einen Fahrstuhl handelt, ist eher zweitrangig.⁵⁶

Genauso wie bei der Depression eine für andere nicht nachvollziehbare Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Schwermut besteht und Herausforderungen, die gesunden Menschen als machbar erscheinen, in einer depressiven Erkrankung als unüberwindbare und unlösbare Belastungen wahrgenommen werden.

In der kognitiven Psychologie werden Achtsamkeitstechniken als unterstützende Maßnahme bei der Behandlung von Stresssymptomen und anderen psychischen Erkrankungen eingesetzt. Negative Gedankenspiralen können beeinflusst werden. Dadurch kann erlernt werden, die eigenen Emotionen und das Verhalten besser zu regulieren.⁵⁷

Im Interview mit zwei Teilnehmern eines Vipassana-Seminars beschreibt P., inwiefern ihn die Achtsamkeitspraxis im Umgang mit der Depression unterstützt:

„Ich fühle mich jetzt auch von der Depression nicht mehr so überwältigt und gelähmt. Ich lasse das jetzt auf mich zukommen und versuche das nicht runterzudrücken. Die Depression ist ja irgendwas, was ich verdrängen will und ich glaube, das darf jetzt endlich rauskommen. Da ist teilweise viel Traurigkeit, Verzweiflung und Schwermut. Und das kommt jetzt raus. Ich habe meinen Körper oft nicht beachtet und bin über meine Grenzen immer wieder drüber gegangen und das spielt es jetzt nimmer. Ich spür ich muss achtsamer sein mit mir.“⁵⁸

⁵⁵ „Unter Phobien versteht man überwertige spezifische Ängste vor bestimmten Gegenständen, Lebewesen oder Situationen. Die Psychoanalyse interpretiert die Phobie als die Abwehr (Verschiebung) eines inneren Konfliktes auf ein bestimmtes Objekt.“

⁵⁶ „Da sich prinzipiell spezifische Phobien gegen alle denkbaren Situationen oder Gegenstände entwickeln können, ist eine spezielle Bezeichnung jeder phobischen Störung auch innerhalb der spezifischen Phobien kaum sinnvoll. Andererseits ist es für die medizinische Behandlung wichtig, die genauen auslösenden phobischen Stimuli (z. B. Spinnen, Fahrstühle) zu dokumentieren, da die Verhaltenstherapie unter anderem mit der Konfrontation mit den angstausslösenden phobischen Stimuli arbeitet.“ [https://de.wikipedia.org/wiki/Angstst%C3%B6rung#cite_note-NPP-5] zuletzt:30.5.18

⁵⁷ Vgl.: (Semple & Lee, 2014) Semple, R. J., & Lee, J.: Achtsamkeitsbasierte *Therapie für Kinder*. Paderborn: Junfermann, S.21

⁵⁸ Interview mit zwei Teilnehmern eines Vipassana-Seminars, Zeilen 234-240

In meiner eigenen Achtsamkeitspraxis beobachte ich, dass mich die Konzentration auf meinen Atem meistens entspannt, mir hilft mit schwierigen Situationen oder Konflikten besser klar zu kommen und ruhig zu bleiben. Wenn ich Gefühle der Traurigkeit, Frustration oder Leere spüre, helfen mir Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhls-Übungen, mich wieder wohler in meiner Haut zu fühlen und Kraft zu tanken. In Stress-Momenten bringen mir die Atemübungen wohltuende Erleichterung und ein körperlich fühlbares Loslassen der Anspannung. Achtsamkeit ist für mich eine von vielen Strategien. Ein reiches Repertoire an Strategien sich selbst helfen zu können ist in jedem Fall von Vorteil. Andere Möglichkeiten wären Sport, ein warmes Bad, Sauna, ein Spaziergang, die Umarmung eines geliebten Menschen, Malen usw.. Der Vorteil des Atems ist, dass man ihn an jedem Ort, jederzeit und ohne irgendetwas zusätzlich zu benötigen, zur Verfügung hat und ihn beobachten kann. Je nachdem was mir gerade am passendsten erscheint oder möglich ist, kann ich so aus einem umfangreichen Spektrum auswählen.

Für Kinder und auch für Lehrkräfte ist es in jedem Fall positiv, ein reichhaltiges Repertoire an Stressbewältigungs- und Emotionsregulations-Strategien aufbauen zu können.

Allerdings sind diese unangenehmen Befindlichkeiten höchstens ansatzweise vergleichbar mit dem enormen Leidensdruck einer schwerwiegenden, akuten oder chronischen, psychischen oder körperlichen Erkrankung. Es wäre anmaßend und nicht in meinem Sinne Achtsamkeit als ein alleiniges Allheilmittel für Depressionen, Angst und chronische Schmerzzustände anzupreisen. Und wahrscheinlich ist es nicht ratsam in einem akuten Schub mit der Meditationspraxis anzufangen.

Jedoch denke ich, gerade bei Befindlichkeitsstörungen können Achtsamkeitsübungen ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden sein.

„Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen haben laut Hauth⁵⁹ in den vergangenen rund 15

⁵⁹ Iris Hauth, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) [<https://www.berliner-zeitung.de/25142478>]

Jahren nicht zugenommen. ‚Was zunimmt, sind Befindlichkeitsstörungen unter der Schwelle einer echten psychiatrischen Diagnose.‘⁶⁰

In einem Interview mit der Berliner Zeitung erklärt Hauth den Unterschied zwischen schwerwiegenden Depressionen und leichteren Befindlichkeitsstörungen. Dennoch sind solche Befindlichkeitsstörungen ernst zu nehmen, da sie sich verschlimmern können, wenn sie einfach übergangen werden. Sie erwähnt hier die ‚Achtsamkeit für sich selbst‘ als wichtige Methode der Selbsthilfe.

*„Woran erkenne ich, dass ich für Depressionen anfällig bin?
Frühwarnsignale können körperlich sein: länger anhaltende depressive Stimmung, zunehmende Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, unterschiedliche körperliche Beschwerden oder auch einfach über längere Zeit keinen Bock mehr zu haben. Dafür braucht man erst mal keinen Arzt, dafür bedarf es einer Achtsamkeit für sich selbst. Man darf Warnsignale nicht wegdrücken, sondern muss sich damit auseinandersetzen. Das ist nicht immer einfach, weil man so erzogen ist, dass man funktioniert. Bei Betroffenen kommt häufig Scham hinzu, sich und anderen die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit einzugestehen.“⁶¹*

Auch dürfen wir die Erkenntnisse wissenschaftlicher Forschung nicht außer Acht lassen. Das MBSR-Training wurde speziell für Patienten entwickelt, bei denen keine andere Therapie zuvor Linderung gebracht hatte.

„Bereits Anfang der 80er Jahre führten Jon Kabat-Zinn und seine Kollegen eine Reihe von Studien durch in denen, in denen die Effekte des MBSR-Programms bei Patienten mit verschiedenen Arten von chronischen Schmerzen untersucht wurden. In einer Studie mit 90 Patienten hatten die Teilnehmer nach dem Kurs weniger Schmerzen, waren weniger auf Schmerzmedikamente angewiesen und weniger in ihren Alltagsaktivitäten eingeschränkt. Des Weiteren hatten sie ein höheres Selbstwertgefühl und fühlten sich weniger ängstlich und depressiv.“⁶²

⁶⁰ (Gross, 2016)

⁶¹ (Deckwerth, 2016) [<https://www.berliner-zeitung.de/25142478>]

⁶² (Hölzel & Gard, 2015) S.94

„Psychische Erkrankungen gehen häufig mit Schwierigkeiten in der Emotionsregulation einher. Auf der anderen Seite zeigen Studien, dass Meditationspraxis zu einer Verbesserung der Emotionsregulation führen kann. ... Der Begriff »Emotionsregulation« umfasst verschiedene Strategien, die beeinflussen, wie und welche Gefühle auftreten, wie lange sie andauern und wie diese Gefühle erfahren und ausgedrückt werden.“⁶³

Neurowissenschaftler, wie Richard Davidson⁶⁴, Tania Singer⁶⁵, Ulrich Ott⁶⁶ und Britta Hölzel⁶⁷, trugen dazu bei, dass die Wirkungsweisen von Achtsamkeit bereits in verschiedenen Studien eingehend wissenschaftlich erforscht wurden und auch aktuell weiter erforscht werden. Meist werden dazu bildgebende Verfahren angewandt wie (EEG)⁶⁸ und (MRT).⁶⁹

Die positiven Effekte von Achtsamkeitsübungen bei psychischen Erkrankungen, wie Burnout, Depression oder Angststörungen, lassen sich unter anderem auf die Kultivierung einer nicht bewertenden Haltung und die Akzeptanz sich selbst und seiner Umwelt gegenüber zurückführen. Alte Konditionierungen können gelöst und eine neue, bewusstere Sichtweise aufgebaut werden.

„Neurowissenschaftliche Untersuchungen der Angstkonditionierung und -löschung haben gezeigt, dass die Amygdala, der Hippocampus und der ventromediale präfrontale Kortex für das Umlernen von emotionalen Reaktionen

⁶³ (Hölzel, 2015) S.50

⁶⁴ **Richard J. Davidson** (* 1951) ist ein US-amerikanischer Hirnforscher. Seit 1984 lehrt er an der University of Wisconsin–Madison. Schwerpunkt seiner Arbeit sind die Zusammenhänge von Meditation und Veränderungen des Gehirns. Davidson führte umfangreiche Fallstudien an tagtäglich meditierenden tibetischen Mönchen durch. [https://de.wikipedia.org/wiki/Richard_Davidson]

⁶⁵ **Tania Singer** (*1969 in München) ist eine deutsche Neurowissenschaftlerin und Psychologin. Sie ist Direktorin der Abteilung für Soziale Neurowissenschaft am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig. [https://de.wikipedia.org/wiki/Tania_Singer]

⁶⁶ **Ulrich Ott** (* 1965) ist ein deutscher Psychologe und Meditationsforscher. [[https://de.wikipedia.org/wiki/Ulrich_Ott_\(Psychologe\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Ulrich_Ott_(Psychologe))]

⁶⁷ **Britta Hölzel**, Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Als Wissenschaftlerin untersucht sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. [<https://www.brittahoelzel.de/referenten/>]

⁶⁸ Elektroenzephalogramm

⁶⁹ Magnetresonanztomographie

wichtig sind. Alle drei Hirnregionen zeigen eine Veränderung durch Achtsamkeitspraxis.“⁷⁰

3.3 Normal/Abnormal?

„Für 2030 prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation WHO, dass Depression vor koronaren Herzkrankheiten, Demenz und Alkoholkrankheit an erster Stelle stehen wird, was die gesundheitliche Einschränkung der Bevölkerung angeht. Jährlich werden mehr als 120 Millionen Euro in Österreich für Psychopharmaka ausgegeben.“⁷¹

„Knapp 24 Prozent der österreichischen Jugendlichen leiden aktuell an einer psychischen Erkrankung. 36 Prozent hatten in der Vergangenheit schon einmal eine solche Störung – das geht aus der ersten österreichweiten Studie zur Häufigkeit von psychischen Erkrankungen von Zehn- bis 18-Jährigen hervor.“⁷²

Es ist natürlich immer zu hinterfragen, wie solche Zahlen zu Stande kommen und was eigentlich als ‚krank‘ und was als ‚normal‘ definiert wird. Der Anstieg der Zahl an Erkrankungen könnte auch bedeuten, dass heute mehr Augenmerk als zuvor auf das Finden von ‚abnormen Verhaltensweisen‘ gerichtet wird und eventuell leichtfertiger eine (Selbst-)Diagnose gestellt wird als früher. Solange etwas nicht als krankhaft eingestuft wurde, war es vielleicht als legitime Variante in der Vielfalt menschlichen Verhaltens oder als Eigenart eingestuft und noch nicht behandlungsbedürftig. Wahrscheinlich hat auch die Pharmalobby nichts gegen steigende Umsätze einzuwenden.

Es könnte aber auch sein, dass heute viele Menschen weniger Scheu haben über ihre Befindlichkeit zu sprechen und sich professionelle Unterstützung zu holen, wenn sie das Bedürfnis danach haben. Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen waren wohl immer Teil des menschlichen Daseins und werden dies

⁷⁰ (Hölzel, 2015) Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In: B. Hölzel, & C. Brähler, Achtsamkeit mitten im Leben; Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven, S.58

⁷¹ (Novak, 2013) [<http://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Die-zehn-haeufigsten-psychischen-Erkrankungen-in-OEsterreich;art114,1074372>] zuletzt:26.05.18

⁷² (Baltaci, 2017) [https://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/5228147/Jugendliche_Jeder-Vierte-mit-psychischer-Stoerung] zuletzt:26.05.18

wahrscheinlich auch immer bleiben. Diese Zustände wurden vermutlich einfach nur anders benannt (Melancholie, Schwermut usw.). Ich denke wir können heilfroh sein, dass es mittlerweile Medikamente gibt, die bei Schmerzen, Panik-Attacken oder Depressionen helfen können.

Es hat aber auch teilweise schon absurde Ausmaße angenommen, dass wir uns in verschiedenen Zuständen permanenten Dopings befinden. Statt sich täglich mit Kaffee, und Energydrinks aufzuputschen, könnten wir auch einfach ausreichend schlafen. Traurigkeit, Liebeskummer⁷³, Müdigkeit, Fadesse, Lernschwierigkeiten für jedes Wehwehchen ein Mittelchen. Für jede Gefühlsregung gibt es eine Pille, die man einwerfen kann und mit der man einen anderen Gemütszustand erzeugen kann. Gehirndoping mit Amphetaminen (Ritalin und Adderall) soll an manchen Universitäten ein verbreitetes Phänomen sein.⁷⁴

Ziel der Achtsamkeitsübungen ist auch nicht jegliches menschliches Leid wegzuzaubern. Krankheiten oder chronische Schmerzen werden in den meisten Fällen nicht dadurch verschwinden, jedoch der Umgang damit kann sich für die betroffenen Personen verbessern. Der immense Leidensdruck kann unter Umständen leichter ertragen werden.

Auch möchte ich auf keinen Fall den Eindruck erwecken Heilserwartungen an Achtsamkeit auslösen zu wollen. Man bräuchte nur zu meditieren und Krankheiten würden sich wie von selbst in Luft auflösen. Oder gar der Umkehrschluss, man habe zu wenig meditiert oder gebetet und würde deshalb nun mit einer Krankheit bestraft. Ich kann auch nichts einer Haltung abgewinnen, die menschliches Leid und Schmerz als eine Folge von schlechtem Karma⁷⁵ einstuft und somit, ähnlich wie die Vorstellung der Erbsünde, die Schuld der betroffenen Menschen wäre. Das wäre, finde ich, ignorant

⁷³ **Amorex** ist ein zweifelhaftes Nahrungsergänzungsmittel, das helfen soll Liebeskummer leichter zu bewältigen. [<https://derstandard.at/2000008165556/Die-Pille-gegen-Liebeskummer>]

⁷⁴ Vgl.: (Rampetzreiter, 2009) [https://diepresse.com/home/bildung/unilive/456897/Sucht-an-der-Uni_Unter-Drogen-zur-Klausur] zuletzt: 26.05.18

⁷⁵ **Karma** (n., Sanskrit: *karman*, Pali: *kamma* „Wirken, Tat“) bezeichnet ein spirituelles Konzept, nach dem jede Handlung – physisch wie geistig – unweigerlich eine Folge hat. Diese Folge muss nicht unbedingt im gegenwärtigen Leben wirksam werden, sondern sie kann sich möglicherweise erst in einem zukünftigen Leben manifestieren. [<https://de.wikipedia.org/wiki/Karma>]

gegenüber dem großen Leidensdruck der betroffenen Personen und auch wenig lösungsorientiert.

Ich finde, es ist nicht die entscheidende Frage, ob Achtsamkeitsübungen ein Ersatz für die notwendige Einnahme von Medikamenten oder für Psychotherapie sind. Sondern welche Intervention kann dieser Person mit ihrer individuellen Leidensgeschichte helfen? Die Entscheidung welche Interventionen der betreffenden Person am meisten zusagt und hilft, kann letztendlich nur sie selbst treffen. Achtsamkeitsübungen lassen sich allerdings mit einer schulmedizinischen Behandlung problemlos und ohne Wechselwirkungen kombinieren und sind auch oft ein Baustein in einer Psychotherapie. Es sollte jedenfalls alles versucht werden, um Menschen Linderung und eine subjektiv empfundene Erleichterung zu ermöglichen. Auch gibt es eben chronische Erkrankungen, die nicht schulmedizinisch behandelbar sind, hier ist Achtsamkeit für viele Patienten ein Weg zu lernen, trotz der Schmerzen oder Einschränkungen ein lebenswertes Leben führen zu können.

Medikamente sind in vielen Fällen notwendig und eine lebensrettende Maßnahme, jedoch ist eine reine medikamentöse Behandlung, gerade bei rezidivierenden Depressionen, nicht sinnvoll. Hier wird immer zu einer begleitenden Psychotherapie geraten, um an einer Veränderung der Lebenseinstellung oder der Lebensumstände zu arbeiten.

Achtsamkeitsübungen werden oft erfolgreich, unterstützend in der Therapie eingesetzt. Vor allem dadurch, dass die Personen durch die Achtsamkeitsübungen ein Hilfsmittel bekommen, mit dem sie aktiv an der Verbesserung ihres Zustandes mitwirken können. Nicht nur abhängig von einem Medikament zu sein oder seinen Zuständen nicht komplett ausgeliefert zu sein und hilflos gegenüber zu stehen, kann schon viel von diesem Leidensdruck abmildern. Es wird wahrscheinlich niemand bestreiten, dass eine mitfühlende Haltung dem Erkrankten gegenüber, im Gegensatz zu einer Einstellung selbst an diesem Zustand schuld zu sein, meistens als wohltuend und erleichternd empfunden wird.

Die Wirkungsweisen des MBSR-Trainings sind in unzähligen Studien erforscht. Oft stehen allerdings der Anwendung von Meditation Vorurteile im Weg. Die moderne

Achtsamkeitsbewegung, die medizinisch und wissenschaftlich orientierte ist, möchte sich daher bewusst distanzieren von Assoziationen mit Esoterik, Wunderheilungen oder Gurus und setzt verstärkt auf wissenschaftliche Untersuchungsverfahren, um die Wirkungsweisen weiter zu erforschen und mit Zahlen zu belegen.

Neben den Wirkungsweisen auf die geistige und körperliche Gesundheit, ist vor allem die Verbesserung der Selbstregulation, Aufmerksamkeit, Konzentration und des Gedächtnisses für den Einsatz in der Schule relevant.

3.4 Zusammenfassung der Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen⁷⁶

3.4.1 Geistige und körperliche Gesundheit

- Besserer Umgang mit Stressfaktoren, Resilienz
- Prävention und Unterstützung bei der Behandlung psychischer Erkrankungen (Angst, Depression, Burnout, Suchterkrankung, Essstörungen, ADHS, usw.)
- Verringert Grübeln und negative Gedankenspiralen
- Fördert Entspannung und guten Schlaf
- Verbessert die Immunfunktion
- Verringert Schmerzzustände
- Verlangsamt Zellalterungsprozesse

3.4.2 Selbstregulation und Beziehungskompetenz

- Verbesserung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Fokus und Gedächtnis
- Empathie, Mitgefühl und Selbstliebe
- Verständnis für sich selbst und andere, Selbstakzeptanz
- Besserer Umgang mit Emotionen, Impulskontrolle
- Fördert Gelassenheit, subjektives Wohlbefinden, Selbstbewusstsein

⁷⁶ Diese Auflistung der Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen ist eine Zusammenfassung der Autorin und bezieht sich auf folgende Buchabschnitte: Vgl.: (Rechtschaffen, 2016) S.13-16, 59-67 und (Hölzel, 2015) S.43-71

- Wertschätzung und Pflege des Innenlebens fördert Kreativität und Vorstellungskraft
- Verbesserung der Fähigkeit Momente bewusster wahrzunehmen und diese zu genießen (z. B.: Musik)⁷⁷

4 Kritische Perspektiven zur modernen westlichen Achtsamkeitskultur

4.1 Zeitmangel, Stress und Medienkonsum

„Alles ist jetzt ultra. ... Niemand kennt sich mehr, niemand begreift das Element, worin er schwebt und wirkt, ... Junge Leute werden im Zeitstrudel fortgerissen; Reichtum und Schnelligkeit ist es, was die Welt bewundert und wonach jeder strebt. Alle möglichen Erleichterungen der Kommunikation sind es, worauf die gebildete Welt ausgeht, sich zu überbieten.“⁷⁸

Man könnte meinen der Verfasser dieses Zitates beklagt sich über die Hektik unserer modernen Mediengesellschaft, zwischen Smartphone, Whatsapp und Facebook. Aber nein, es wurde im Jahr 1825 von Johann Wolfgang von Goethe verfasst. Das wirft die Vermutung auf, dass sich an den Klagen über den subjektiv empfundenen Zeitmangel über die Jahrhunderte kaum etwas verändert hat.

„Jeder Industrialisierungsschub und jede neue Stufe der Geschwindigkeitszunahme war seit Anfang des 19. Jahrhunderts verbunden mit dem Wunsch nach Verlangsamung.“⁷⁹

Das große Interesse an Achtsamkeit und Meditation entspringt wahrscheinlich dennoch dem Wunsch nach Entschleunigung und Muße. Es ist vielleicht Spiegel unserer Zeit, in der ein großer Teil der Bevölkerung⁸⁰ über Stress und Zeitmangel klagt.

⁷⁷ Vgl.: (Diaz, 2013) Mindfulness, attention and flow during music listening; An empirical investigation; International Journal of Music Education, 31; 2013, S. 310-320

⁷⁸ Johann Wolfgang von Goethe in einem Brief an Carl Friedrich Zelter, 6. Juni 1825; In: (Klein, 2012) S.30

⁷⁹ (Brüderlin, 2012) Avantgarde der Entschleunigung. In: M. Brüderlin, *Die Kunst der Entschleunigung*. Wolfsburg: Hatje Cantz, S.15

⁸⁰ (67% der Deutschen gaben 2005 in der repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Zeitschrift *Stern* an: Die „ständige Hektik und Unruhe“ als größten Auslöser von Stress zu empfinden.) (Klein, 2012) S.30

„Das Gefühl der Zeitnot ist uns so sattsam bekannt, dass wir darüber ganz vergessen haben, wie merkwürdig es ist. Denn wir sind reicher an Zeit, als es Menschen je waren - und verfügen über eine nie da gewesene Freiheit, sie zu gestalten. Die Kombination aus Zwölfstundentag und Sechstageswoche, einst die übliche Arbeitszeit, ist heute die Ausnahme; vor allem aber hat sich während der letzten hundert Jahre die Lebenserwartung beinahe verdoppelt. Wir hätten also eigentlich allen Grund uns zu entspannen. Stattdessen fühlen wir uns gejagt.“⁸¹

Während bei der Erfindung der Eisenbahn manche Kritiker befürchteten, dass das Gehirn bei einer Geschwindigkeit über 30 km/h erweichen könnte⁸², ist heute die Sorge vor übermäßigem Fernseh-, Internet- und Handy-Konsum eine immer wiederkehrende Befürchtung im pädagogischen Bereich. Ich versuche daher bewusst kritisch zu sein und die neuen Medien generell nicht zu verteufeln, um nicht eine ‚früher war alles besser‘-Stimmung zu vermitteln. Es wird nicht besonders viel bringen, uns nach einem Paradies zu sehnen, wo alle wieder mit Feigenblättern statt Mobiltelefonen herumlaufen. Jeder Fortschritt und jede Erfindung hat Vor- und Nachteile. Es gilt vielmehr, sich selbst zu einer kompetenten und reflektierten Nutzung dieser Werkzeuge hinzuführen.

Für Kinder ist es wichtig, dass ihre Persönlichkeit gestärkt wird, indem sie Alternativen vorgelebt bekommen, wie sie ihre Bedürfnisse nach Verbundenheit mit anderen Menschen, Selbstregulation der eigenen Emotionen und Stressbewältigung auf eine konstruktive Weise befriedigen können. Das Handy ist eben kein besonders gutes Mittel um sich zu beruhigen, kann aber ein tolles Werkzeug sein. Es gilt eher ein generelles Bewusstsein zu entwickeln für die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ der modernen Konsumgesellschaft. Sei es nun Ernährung, Medien und Beziehungen alles kann lebensbereichernd oder eine quälende Sucht werden. Sich besser zu spüren und eine Sensibilität zu entwickeln, was einem gut tut und was nicht, ist nicht nur für Kinder eine wichtige Kompetenz.

„Achtsame Sitzmeditation ist kein Versuch, Problemen oder Schwierigkeiten zu entfliehen, indem Sie sich in einen isolierten »meditativen« Zustand der

⁸¹ (Klein, 2012) S.31

⁸² Vgl.: (Brüderlin, 2012) S.15

*Versenkung versetzen, der die Wirklichkeit des Hier und Jetzt leugnet. Im Gegenteil, Sitzmeditation setzt die Bereitschaft voraus, Schmerz, Verwirrung oder Verlust unmittelbar ins Angesicht zu blicken und über eine längere Zeitspanne beim Beobachten und damit jenseits des Denkens zu verweilen.*⁸³

Genau bei diesem Balanceakt zwischen Außen und Innenwelt kann Achtsamkeit ein hilfreicher Wegbegleiter werden. Um sich nicht in Ersatzbefriedigungen flüchten zu müssen, sondern einfach im Moment und bei sich selbst sein zu können.

4.2 Achtsamkeit 2.0; Seminare für Soldaten und gestresste Manager

Stress und Leistungsdruck und immer schneller arbeiten zu müssen ist heute der Alltag vieler Menschen.

„In der Antike war all das vollkommen anders. ‚Arbeit und Tugend schließen einander aus‘, hatte Aristoteles behauptet. Körperliche Arbeit war bei den Griechen verpönt, man war der Ansicht, sie stumpfe den Geist ab. Sich die Hände schmutzig zu machen, dafür hatte man Sklaven. Den griechischen Denkern war völlig fremd, was die Nachgeborenen späterer Jahrhunderte so antrieb: dass nämlich Muße Belohnung für harte Arbeit sein könnte. Muße war Zweck an sich. Es sollte ein Zustand erreicht werden, in dem man eigentlich im Grunde wunschlos glücklich ist. Als König Alexander der Große auf den kynischen Philosophen Diogenes traf, der angeblich in einer Tonne wohnte, und ihn fragte, was er ihm für einen Wunsch erfüllen könne, sagte der nur: ‚Geh mir aus der Sonne.‘ Kontemplation als Lebenszweck und Daseinsgrund.

*Der griechische Philosoph Aristoteles hielt ‚die Muße für die Schwester der Freiheit‘. Der römische Politiker und Schriftsteller Cicero war sicher, dass ‚Nichtstun erquickt‘. ‚Cum dignitate otium‘, Muße mit Würde, sei das Ziel eines jeden Staatsbürgers, schrieb Cicero. Der Gegenbegriff zu ‚otium‘ war ‚negotium‘, die Arbeit. Schon sprachlich beschrieb otium somit den eigentlichen Zustand, negotium lediglich die Verneinung dieser schönen Daseinsform.*⁸⁴

⁸³ (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.106

⁸⁴ (Beyer, 2010)

Ich denke Achtsamkeitsübungen zu praktizieren, kann nicht ohne weiteres mit Muskeltraining im Fitnesscenter verglichen werden.

„Wenn du ins Fitnessstudio gehst, dann ist es auch nicht wichtig, warum du dahin gehst, wichtig ist, dass du das Training richtig machst. ... Und das gleiche gilt auch hier: Wenn die Leute am Anfang sagen, ich möchte Achtsamkeit lernen, um mehr Geld zu verdienen und sie das Training richtig machen, dann bekommen sie auf einmal einen Zugang zu Frieden und Freude, sie spüren, dass sie glücklich sind, egal was gerade passiert.“⁸⁵

Ich denke, es ist eben nicht gleichgültig aus welchem Grund man Achtsamkeitstrainings macht. Ein ähnliches Meditations-Training ‚Mindfulness-based Mind Fitness Training‘ wird schließlich auch von der US-Army eingesetzt, um die Resilienz von Soldaten oder die Treffsicherheit von Scharfschützen zu unterstützen.⁸⁶ Solch eine Anwendung ist augenscheinlich losgelöst vom umfassenden Lebensmodell des Buddhismus und den Weisheiten des Edlen Achtfachen Pfades.

Wenn Firmen wie Google speziell für sie zugeschnittene Achtsamkeitskurse für ihre Mitarbeiter anbieten, könnte das auch sein, um diese stärker an das Unternehmen zu binden und um vor allem für das Unternehmen gewünschte Effekte zu entwickeln. Glückliche, meditationsgetunte Mitarbeiter brauchen weniger Schlaf, sind ausgeglichener, leistungsstärker, belastbarer, gesünder und deshalb weniger oft im Krankenstand. Ideale Voraussetzungen für das Unternehmen. Die Philosophie mancher Unternehmen könnte auch lauten, wenn die Mitarbeiter so zufrieden an ihrem Arbeitsplatz sind, wollen sie gar nicht mehr nach Hause und leben irgendwann in der Firma und für die Firma. In den USA und Japan ist es oft schon Realität, dass Mitarbeiter keinen oder nur wenige freie Tage im Jahr haben. Arbeit wird als Privileg und weniger als Muss angesehen.

⁸⁵ (Hellenkemper, 2016) [<http://www.deutschlandfunk.de/achtsamkeit-2-0-wie-das-silicon-valley-unsere-seelen-retten.media.9b39bf8e9a43ae1c43b5b138e849511c.pdf>] S.4 zuletzt: 26.05.18

⁸⁶ Vgl.: (Staff Sgt. James Avery, 2017) [https://www.army.mil/article/191776/mindfulness_training_for_mental_toughness_coming_to_fort_drum] zuletzt:26.05.18

„In Japan wird Arbeit nicht als Last gesehen, sondern als Aufgabe und die Möglichkeit, sich einzubringen und zu verwirklichen. Die Japaner definieren sich oft stark über die Arbeit, ... gleichzeitig steigt die Zahl der Karoshi-Opfer – Menschen, die sich zu Tode schufteten.“⁸⁷

„Eine gesetzlich festgelegte Mindestanzahl an freien Urlaubstagen gibt es in den USA nicht ... Bezahlter Urlaub muss individuell ausgehandelt werden und ist häufig in einem Topf mit Krankenstand und Pflegeurlaub.“⁸⁸

Chade Meng Tan war an der Entwicklung der ersten Suchmaschine von Google beteiligt, inzwischen beschäftigt er sich mit Achtsamkeitstrainings. Zusammen mit Daniel Goleman und anderen Experten erstellte er ein Achtsamkeits-Programm mit dem Namen: 'Search Inside Yourself'. Das siebenwöchige Training haben „mittlerweile zwischen zwölf bis zwanzigtausend Menschen, bei Google und anderen Softwarefirmen, durchlaufen.“⁸⁹

„Ich versuche diesen Instinkt, diese Gier nach persönlichem Erfolg, zum Guten zu wenden, wir wissen ja, dass Achtsamkeit, Frieden, Freude und Mitgefühl gut für das Geschäft sind. Wenn du glücklich bist, verkaufst du 37 Prozent mehr und bist 31 Prozent produktiver. So bringt man die Menschen dazu, sich darum zu kümmern, glücklicher zu werden.“⁹⁰

So beschreibt Chade Meng Tan, in einem Interview mit Deutschlandfunk sein Konzept, Achtsamkeitstrainings im Silikon Valley zu propagieren und indirekt damit sein Ziel, den Weltfrieden, zu erreichen. Weltfrieden, Verkaufssteigerung und Selbstoptimierung, die zum Karrieresprung führt, geht das zusammen?⁹¹ Tan erläutert in seinen Vorträgen wie die Verbesserung der emotionalen Intelligenz zu mehr Erfolg führt. Diese Qualität kann besonders gut durch Achtsamkeitsübungen trainiert werden.

⁸⁷ (Schamall, 2011) [<https://derstandard.at/1297822077501/Schuften-bis-zum-Tod>] zuletzt: 26.05.18

⁸⁸ (Spitzer, 2014) [<https://derstandard.at/2000002803765/Ich-schenk-Dir-einen-Urlaubstag>] zuletzt: 26.05.18

⁸⁹ Vgl.: (Hellenkemper, 2016) S.3

⁹⁰ (Hellenkemper, 2016) S.4

⁹¹ Vgl.: (Hellenkemper, 2016) S.4

Achtsamkeit, abgekoppelt von einem tieferen Verständnis, als reines Tool zur menschlichen Leistungssteigerung, verkommt so zu einem Modewort, einem hippen Accessoire oder einer Etikette, welche mit dem eigentlichen Inhalt gar nicht mehr in Verbindung steht.

Wie eine Technik angewandt wird, in welchem Bewusstsein, mit welchen Hintergedanken und Wünschen prägen die Menschen, die sie nutzen und weitergeben. Schließlich sind ja auch aus einer Religion der Nächstenliebe, Hexenverbrennungen und Kreuzzüge entstanden.

„Wird Achtsamkeit hauptsächlich als eine systemstabilisierende Anpassungsfunktion verstanden, so wird die Modewelle vermutlich schnell abebben. Die Menschen werden zwar für sich einen Nutzen finden, aber gleichzeitig sehen, dass auch eine Praxis der Achtsamkeit gegen den kollektiven Trend zur Beschleunigung, Funktionalisierung und Kapitalisierung unserer Lebenswirklichkeit nichts ausrichten kann. In diesem Sinne wäre die Praxis der Achtsamkeit dann eine individuelle Bewältigungsstrategie für Probleme, die auf einer gesellschaftlich-kollektiven Ebene entstehen. Es ist aber noch ein anderer Reiseweg denkbar. Es könnte gelingen, dass aus einer zunehmenden Verbreitung der Achtsamkeitspraxis ein kulturverändernder Impuls entsteht. Dies könnte zum Beispiel im Sinne einer ‚Kultur des Bewusstseins‘ erfolgen, die explizit die Frage stellt, welche Bewusstseinszustände und Grundhaltungen wir für unsere Gesellschaft als wünschenswert erachten und wie wir diese kultivieren können. So verstanden könnte die Achtsamkeit viele aktuelle Debatten hinsichtlich der Frage, wie wir leben wollen, befruchten und damit auch hinsichtlich unserer Kultur der Postmoderne das revolutionäre Veränderungspotential entfalten, das der Buddhismus seit jeher in dieser Praxis gesehen hat.“⁹²

⁹² (Schmidt, 2015) S.38-39

5 Achtsamkeit an Schulen

„Angesichts der positiven Wirkungen von Meditation auf die Gesundheit und Fähigkeiten zur Selbstregulation stellt sich die Frage, warum das Potential von Meditation nicht in mehr gesellschaftlichen Bereichen genutzt wird. Besonders das Bildungssystem könnte davon profitieren, Meditationstechniken zu vermitteln.“⁹³

Das Bedürfnis nach Versenkung, Halt durch ein moralisches Werteverständnis, Konzentration und Kontemplation wurde in meiner Schulzeit in den meisten Fällen vermutlich noch durch das Gebet abgedeckt. In meiner Volksschulzeit in Salzburg-Land war ich das einzige Kind in der ganzen Schule, das ‚ohne Bekenntnis‘ war und das (weil ich beim Malen zu laut mit den Stiften klapperte) auch nicht mehr am katholischen Religionsunterricht teilnehmen durfte. Ruhe, Entspannung und Wertschätzung sind aber konfessionslose, grundmenschliche Bedürfnisse und sollten nicht nur Kindern, die einen Religionsunterricht besuchen vorenthalten bleiben.

Ich wäre vehement dagegen, wenn mit Achtsamkeitsübungen in der Schule ein religiöser Zwang verknüpft würde und wir statt gekreuzten Jesusfiguren nun Buddha-Statuen aufstellen würden. Ich bin der Ansicht, Religion ist eine Privatangelegenheit und nicht Aufgabe der Schule. Es wäre an der Zeit Kinder nicht länger in verschiedene Unterrichtsklassen je nach Glaubensrichtung auszusortieren. Für eine gemeinsame Gesellschaft wäre es wichtig gemeinsam verbindende Elemente eines guten Miteinanders zu finden. Ausschluss aus dem Klassenverband, nur, weil man eine andere Ansicht oder Konfession vertritt ist, finde ich, keine vertretbare, pädagogische Maßnahme und steht diesem Prinzip konträr. Gerade eine undogmatische, offene Diskussion verschiedenster Standpunkte und Anschauungen mit der ganzen Klasse wären sinnvoll.

Ich sehe Achtsamkeitsübungen als ein säkulares Tool zur Emotionsregulation, Impulskontrolle, Entspannung, Stressbewältigung, Konzentrationsverbesserung. Achtsamkeitsübungen können Teil eines jeden Unterrichts sein und als verbindendes

⁹³ (Ott, 2012) S.29

Element, durch die Kultivierung von Empathie, Wertschätzung und Mitgefühl, eingesetzt werden. Das sind grundlegende Bedürfnisse und Fähigkeiten aller Menschen, egal welcher Glaubensrichtung sie angehören und man braucht kein Buddhist sein, um diese zu entwickeln. Jedoch sollte die Teilnahme immer auf Freiwilligkeit und nicht auf Zwang basieren.

Die Schülerin G. erzählt, dass einige Jugendliche zum Vipassana-Seminar von ihren Eltern geschickt wurden. „*In der Hoffnung das alles besser wird.*“⁹⁴

Sie erklärt warum sie das Prinzip der Freiwilligkeit für so wichtig empfindet:

*„Aber es bringt nichts, wenn man die Kinder dazu zwingt. Die Kinder müssen das freiwillig wollen, weil wenn man sich nur hinsetzt und still ist, dann bringt es überhaupt nichts. Man muss sich ja auf den Atem konzentrieren und das Ziel ist, dass der Geist ruhig ist. Den natürlichen Atem laufen lassen und beobachten. Und dann gibt’s die Schwelle der Stille. Ab dort darf man nichts mehr reden. Aber da gibt’s auch immer ein paar die das nicht wollten und nur gekichert haben.“*⁹⁵

5.1 USA

Tatsächlich gibt es in den USA bereits viele Initiativen Achtsamkeit in Schulen zu unterrichten. Um nur einige der vielen Organisationen zu nennen:

5.1.1 Mindful Schools (Megan Cowan, 2007)

*„Today, Mindful Schools is one of the key players in the movement to integrate mindfulness into the everyday learning environment of K-12 classrooms. The organization has trained over 25,000 educators, parents, and mental health professionals who work with youth. These graduates, spanning 100+ countries, have reached over 1.5 million children worldwide.“*⁹⁶

⁹⁴ Interview Schülerin, Zeile: 77

⁹⁵ Interview Schülerin, Zeilen: 77-83

⁹⁶ (mindfulschools) [<https://www.mindfulschools.org/>] zuletzt: 26.05.18

5.1.2 Inner Kids (Susan Kaiser Greenland, 2001)

„Inner Kids is a fun, pragmatic approach to sharing mindfulness with the whole family, developed by Susan Kaiser Greenland. Mindful games look simple, but don't let that fool you — through activity-based mindfulness Inner Kids brings attention, balance, and compassion to your daily routine by:

- *Teaching universal themes that promote a wise and compassionate worldview*
- *Developing six crucial social, emotional, and academic life skills that, with sustained practice, can develop a gentle, steady capacity to attend and regulate emotions*
- *Utilizing five methods that have been used by meditators for centuries to develop mind-body awareness and better navigate the ups and downs of daily life*
- *The Inner Kids model is loosely designed to follow the sequence Play, Practice, Share and Apply. The last three steps of this sequence track my favorite shorthand description of the scientific method, one that comes from Douglas Adams Hitchhiker's Guide to the Galaxy: *See first, think later, then test.*"⁹⁷*

5.1.3 The Hawn Foundation / MindUP™

“Our program continues to positively impact children, families and teachers as the demand for MindUP™ continues to grow. Our 15 lessons are now taught on 5 continents and in 12 different countries! The skills and mindfulness practices that we teach have helped over 6 million children improve learning and academic performance and learn valuable social and emotional skills that build personal resilience for a lifetime.”⁹⁸

⁹⁷ (Greenland, 2016) [<https://www.susankaisergreenland.com/inner-kids-model/>] zuletzt: 11.06.18

⁹⁸ (The-Hawn-Foundation) [<https://mindup.org/thehawnfoundation/>] zuletzt: 26.05.18

In den USA sind Achtsamkeitsprogramme für Kinder und Jugendliche also bereits weit verbreitet. Oft werden schulexterne Organisationen eingeladen an der Schule Workshops zu halten.

5.2 Deutschland

Auch in Deutschland gibt es mittlerweile schon einige Initiativen. Ich möchte hier speziell zwei engagierte Personen erwähnen, die ihre Projekte beim Symposium ‚Pädagogik der Achtsamkeit‘ 2018 an der Universität Wien vorstellten.

5.2.1 AISCHU (Achtsamkeit in der Schule) Vera Kaltwasser

Vera Kaltwasser konzipierte in ihrer Arbeit als Gymnasiallehrerin und Lehrercoach ein Programm, das sie AISCHU nennt. Durch Ausbildungen in MBSR, bei Jon Kabat-Zinn, Theaterpädagogik und Psychodrama entwickelte sie speziell für die Unterrichtspraxis abgestimmte Achtsamkeitsübungen. Neben ihrer Arbeit an der Schule (in der Elisabethenschule in Frankfurt am Main startete sie 2004 das erste Pilotprojekt), ist sie in der Lehrerinnenfortbildung tätig und Autorin mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit in der Schule.

5.2.2 Solinger Grundschule, Dr. Nils Altner

„Im Projekt „GIK - Gesundheit, Integration, Konzentration“ wird modellhaft untersucht, wie Achtsamkeit im Bildungssystem entwickelt und gefördert werden kann. Gemeinsam mit einem interdisziplinären wissenschaftlichen Begleiteteam wird dieses Projekt in den 21 Grundschulen der Stadt Solingen partizipativ entwickelt, umgesetzt und evaluiert. Dabei geht es in erster Linie darum, Stress zu reduzieren sowie die Gesundheit aller an Grundschule beteiligten Menschen zu fördern. ... Es orientiert sich an dem etablierten und vielfach untersuchten Programm Mindfulness based Stress Reduction (MBSR). Umgesetzt und

wissenschaftlich betreut wird dieses Projekt u.a. von Dr. Nils Altner von der Universität Duisburg-Essen.⁹⁹

5.3 Österreich

Selbst in Österreich kommt das Thema Achtsamkeit langsam in der Pädagogik an. Zu verdanken ist dies sicherlich zu einem großen Teil Dr. Karlheinz Valtl, der seit 2015 das Seminar „Pädagogik der Achtsamkeit“ als Seminar am Institut für Lehrerinnenbildung anbietet. Er war auch einer der Initiatoren des „Netzwerktreffens Achtsame Pädagogik“, eine offene Gruppe engagierter Pädagogen, die sich regelmäßig trifft um Erfahrungen, Mut und Ideen auszutauschen. Im Rahmen des Seminars veranstaltet er auch jedes Semester das Symposium Pädagogik der Achtsamkeit zu dem er bereits namhafte internationale Wissenschaftler und Autoren für Vorträge gewinnen konnte.

Auch Helga Luger Schreiner, Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin und MSC-Trainerin ist Mitbegründerin dieses Netzwerkes. Sie bietet unter anderem spezielle Achtsamkeitskurse und SCHILFs und SCHÜLFs¹⁰⁰ für Pädagoginnen und Pädagogen, aber auch Kunst und Achtsamkeits-Workshops mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Beide entwickelten und konzipierten zusammen mit anderen Referenten den Hochschullehrgang mit Masterabschluss „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems.

Neben diesen, vor allem an Pädagoginnen und Pädagogen gerichteten Angeboten, gibt es auch die Möglichkeit ausgebildete Achtsamkeitstrainerinnen und -trainer an die Schule einzuladen. Dies kann ein geeigneter Einstieg sein, um die Übungen dann mit den Schülerinnen und Schülern später leichter weiterführen zu können.

Eine Schule in der Achtsamkeit einen hohen Stellenwert genießt ist die VS-Kaisermühlen, in der ich die Möglichkeit hatte zu hospitieren. Vor allem die Offenheit und das Engagement der Direktorin, Michaela Esterl, ermutigte einige Lehrerinnen sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen und dies im Unterricht einzubauen.

⁹⁹ [<http://www.achtsamkeit.com/gik>]

¹⁰⁰ SCHILF / SCHÜLF: Schulinterne bzw. Schulübergreifende Lehrer/innenfortbildung.

Sie organisierte auch, dass eine Achtsamkeitstrainerin regelmäßig in die Klassen kommt und mit den Kindern Achtsamkeitsübungen macht.

5.4 Perspektiven für Lehrerinnen und Lehrer

Wir wollen wahrscheinlich alle lieber entspannt als gestresst sein. Aber wie lässt sich das in der Praxis bewerkstelligen zwischen Lehrplan, Notendruck und unkonzentrierten, lauten Kindern?

Wichtigster Ausgangspunkt für einen achtsamen Unterricht ist die eigene Beschäftigung damit.

„Das erste Wirkende ist das Sein des Erziehers, das zweite, was er tut, das dritte, was er redet.“¹⁰¹

Man wird nur schwer authentisch etwas vermitteln können, von dem man selbst nicht überzeugt ist, oder in dem man sich nicht sicher fühlt. Auch die Lehrerin Frau K. betont im Interview diesen Aspekt:

„Achtsamkeit, da gibt es für mich verschiedene Bereiche. Was mir immer ganz wichtig ist, ist das Achtsam sein auf sich selber. Wenn ich darauf schauen kann, dass es mir gut geht, kann ich darauf achten, dass es den Kindern gut geht.“¹⁰²

Als angehende Lehrerin frage ich mich, welche pädagogisch-zwischenmenschlichen Fähigkeiten ich meinen zukünftigen Schülerinnen und Schülern vermitteln möchte und in welcher Atmosphäre ich zukünftig unterrichten will.

Was sind die wichtigsten Dingen, die wir Kindern für ihr Leben mitgeben möchten?

Welche Atmosphäre ist für künstlerisches Schaffen Voraussetzung? Können

Achtsamkeits- und Mitgeföhlübungen für meinen zukünftigen Job hilfreich sein?

In Zeiten drohender, globaler Erwärmung, Armut, Ressourcenknappheit usw. sind da

nicht die dringendsten Kompetenzen zu lernen miteinander zu arbeiten und sich

gegenseitig zu helfen, gemeinsam kreative Lösungen für komplexe und

unübersichtliche Probleme zu entwickeln?

¹⁰¹ **Es ist eine ungöltige Quelle angegeben.** zitiert von: L. Valentin, In: B. Hölzel, Achtsamkeit mitten im Leben, 2015, O.W.Barth

¹⁰² Interview Lehrerin, Zeilen:14-16

In Gesprächen mit Pädagoginnen und Pädagogen beobachte ich, dass oft sehr schnell Diagnosen oder moralische Urteile ausgesprochen werden. Was dazu führen kann, dass schon Kinder in dem Glauben aufwachsen, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, dass sie anders sind oder eventuell sogar eine ‚Störung‘ haben. Solche Aussagen sind höchst unprofessionell und sollten von Pädagoginnen und Pädagogen unterlassen werden, wenn sie nicht selbst als unqualifizierte Hobbypsychologen abgestempelt werden wollen.

„Moralische Urteile und Diagnosen beinhalten, dass mit Schüler/innen, die nicht lernen oder kooperieren oder deren Verhalten sich in anderer Hinsicht nicht mit den Bedürfnissen des Lehrers in Einklang befindet, irgendetwas nicht in Ordnung ist. ... Lerngestört, verhaltensgestört, emotional gestört, Kulturell benachteiligt, ADHS usw.“¹⁰³

„Es gibt Schüler/innen, die bereits ein solches Etikett tragen, wenn sie ihrem Klassenlehrer/innen vorgestellt werden. Manche Eltern schicken ihre Kinder mit dem Medikament Ritalin in der Schultasche zur Vorschulerziehung, weil sie bereits in der Vorschule als ADS- oder ADHS-Fälle abgestempelt worden sind.“¹⁰⁴

So eine Einstellung ist auf jeden Fall hinderlich eine gute Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern aufzubauen und Vorurteilsfrei auf die Kinder zugehen zu können. Wie wichtig das Gelingen dieser Beziehungsarbeit ist, kommt auch deutlich im Interview mit der Lehrerin Frau K. zum Ausdruck.

Ich merke, dass Lehrer oft dazu neigen, sehr außenorientiert zu sprechen. Wenn man Kolleginnen fragt, wie es ihnen in der Schule geht, höre ich durchwegs Beschwerden, wie schwierig die Kinder sind. Das Gespräch mit Frau K. war hier ein angenehmer Kontrast. Sie sprach in erster Linie aus der Ich Position. Wenn man in Rechtfertigungen und im Jammern stagniert, nimmt man sich selbst Handlungsspielräume die Situation zum Besseren beeinflussen zu können. Die eigene Achtsamkeitspraxis ist eine Möglichkeit sich selbst zu reflektieren. Es gilt, in einem ersten Schritt für sich selbst

¹⁰³ (Rosenberg, 2004) Rosenberg, M. B., 2004. *Erziehung, die das Leben bereichert; Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag*. Paderborn: Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung, S.138

¹⁰⁴ (Rosenberg, 2004) S.139

und die eigenen Bedürfnisse Mitgefühl und Verständnis zu entwickeln, um dann auch das Gegenüber besser wahrnehmen zu können. Bewusst im Moment, ohne diesen zu bewerten, das kann helfen die Gesamtsituation klarer zu sehen. Verteidigungen oder Schuldzuweisungen verursachen ein ewiges Hickhack, das keinen weiterbringt. Wenn nicht ein besseres Verständnis von sich und den anderen im Vordergrund steht, findet man sich eventuell in einem Kampf um Macht und Autorität mit den Schülern wieder.

„Schüler werden tausende Male dazu angehalten, aufmerksam zu sein, aber man sagt ihnen nur selten, wie man das macht. Wir sagen unseren Kindern immer wieder, sie sollen nett zueinander sein, ohne ihnen jemals die leicht verständlichen Übungen zu vermitteln, die Mitgefühl und Versöhnung fördern. Wir halten Schüler dazu an, nicht so impulsiv zu reagieren, wir stecken sie sogar in Jugendstrafanstalten - alles nur, weil sie die Unruhe in ihrem eigenen Körper nicht regulieren können.“¹⁰⁵

Wir sollten bewusst unsere Erwartungen, die Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen die Schülerinnen und Schülern betreffend, zurückschrauben und nicht in den Vordergrund stellen. Ich halte nichts von einer Zwangsverordnung. Wir sollten nicht Achtsamkeitsübungen mit Schülerinnen und Schülern praktizieren, um ein besseres Verhalten bei ihnen zu erzeugen, sondern vielleicht einfach erst bei uns selbst beobachten, ob, was und wie uns die Übungen guttun. Sonst fallen wir womöglich auf falsche Vorstellungen herein und glauben Achtsamkeit ist eine Art Wunderpille, bei der sich alles in Wohlgefallen auflöst. Achtsamkeit bedeutet nicht mit Gedankenkraft alle Schwierigkeiten weg zu strahlen, sondern die Dinge so zu sehen wie sie sind. Es meint auch nicht sich eine rosarote Brille aufzusetzen und sich mit Affirmationen eine heile Welt zu erzeugen. Wenn Achtsamkeit benutzt wird, um andere zu missionieren und nicht auf sich selbst zu schauen, wird man nur auf Widerstand stoßen, weil das nicht authentisch wäre.

„Neu ist auch die Sichtweise, dass wir diese Übungen nicht mehr nur als läppische kleine Warming-ups anleiten, sondern dass wir, weil wir wissen wieviel sie bewirken und wie tief sie begründet sind, eben auch aus diese Haltung einer tief

¹⁰⁵ (Rechtschaffen, 2016) S.42

verstandenen persönlich durchdrungenen Achtsamkeit heraus das leiten. Aber auch das muss man nicht immer groß an die Fahnen schreiben. Ein freundlicher Mensch trägt doch auch nicht immer einen Ausweis mit sich herum „Ich bin freundlich“, sondern du bist freundlich und es tut seine Wirkung. Und ein achtsamer Mensch muss auch nicht groß herumposaunen, jetzt beginnt die achtsame Zone. Sondern du bist es einfach und es wird gut ankommen, weil es ein sozial verbindendes Element ist.¹⁰⁶

Achtsamkeit sollte auch nicht als eine wunderbare Disziplinierungsmaßnahme missinterpretiert werden, als Legitimation, die Kinder endlich ruhig zu stellen. Achtsamkeit statt Ritalin, sozusagen. Gerade deswegen ist die eigene Praxis für Pädagogen so wichtig, damit Achtsamkeit nicht so verstanden wird, dass der Lehrer so lange auf die Klangschale schlägt, bis die Kinder still sind.

Bei einer Unterrichts-Hospitation im Textilen Werken z.B., sah ich frustrierte Kinder, die damit gequält wurden Stickstiche auf Mustertüchern in monotoner Weise nachzuarbeiten. Die Lehrerin meinte begeistert, dass diese Tätigkeit äußerst ‚meditativ‘ sei. Gleichzeitig echofierte sie sich darüber, dass sich die Kinder unwillig, unkonzentriert und aufmüpfig verhielten. Ich empfand nicht, dass dieser Unterricht irgendetwas mit Achtsamkeit oder Meditation zu tun hatte, sondern eher mit Drill. Wenn wir ein vorgefasstes Bild im Kopf haben, übersehen wir vielleicht, dass unsere Vorstellungen und Konzepte nicht mit der Realität der Kinder übereinstimmen müssen.

„Wenn wir unseren Schülern nicht zuhören, führen wir einen ständigen Kampf gegen sie. Wenn wir auf ihren natürlichen Bewegungsdrang nicht eingehen, müssen wir entweder ständig dagegen ankämpfen oder sie durch Medikamente ruhigstellen, damit sie den ganzen Tag ruhig sitzen bleiben. Wenn wir unseren Schülern keine gesunden Wege zeigen, um schwierige Gefühle auszudrücken, dann werden sie uns letztlich dauernd durch ihr Verhalten frustrieren. Wenn wir ihnen nicht beibringen, wie man aufmerksam ist, bleibt uns nichts übrig, als sie anzuschreien, wenn sie unaufmerksam sind. Unzählige Lehrer haben mir ihr Leid

¹⁰⁶ Interview Karlheinz Valtl, Zeilen: 133-142

geklagt, weil sie das Gefühl haben, sich in einem Kriegszustand zu befinden, in dem genau die Kinder ihre Gegner sind, denen sie eigentlich helfen wollen.“¹⁰⁷

In Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen, die bereits unterrichten, höre ich oft Frustration darüber, dass man die Schülerinnen und Schüler ständig disziplinieren muss, da sie unaufmerksam und frech sind. Viele sind enttäuscht davon, dass die Schülerinnen und Schüler ihre idealistischen und nett gemeinten Versuche nicht annehmen und greifen nach einiger Zeit auf die in der eigenen Schulzeit erfahrenen hierarchischen Strukturen, Autorität und Strenge zurück.¹⁰⁸

Viele beklagen sich außerdem über den Druck, den Stoff des Lehrplans durchbringen zu müssen. Manche Lehrerinnen und Lehrer sehen die Schülerinnen und Schüler irgendwann immer mehr wie einen einzigen Störfaktor. Wie wenn der optimalste Unterrichtszustand, der ohne Schülerinnen und Schüler wäre. Dabei kann es passieren, dass man sich irgendwann wie eine Maschine fühlt, die den Stoff Jahr aus, Jahr ein herunterbetet und übersieht, dass die eigentliche Aufgabe in der Vermittlung liegt. Wenn die Schülerinnen und Schüler mit ihren Gedanken ganz wo anders sind, irgendwo wo es spannender ist, dann kommt unter Umständen gar nichts bei ihnen an. Die Lehrerinnen und Lehrer haben dann zwar vielleicht ihr vom Lehrplan gefordertes Pensum durch, aber die zentrale Frage wäre doch, was davon bei den Schülerinnen und Schülern angekommen ist.

Was wollen wir der zukünftigen Generation mitgeben? Noch mehr Wissen, das jederzeit auch über ein Handy abrufbar wäre? Was ist mit den Kompetenzen gut für sich selbst zu sorgen und sich selbst ein glückliches Leben aufzubauen können? Sind dies nicht essentiell wichtige Fähigkeiten und sollte es nicht Aufgabe der Schule, auch diese Kompetenzen auszubilden und zu stärken? Oder ist Schule rein dafür zuständig Wissen zu vermitteln? Ich denke, wenn sich Lehrpersonen ausschließlich als Handlanger oder Ab-Arbeiter eines Lehrplanes definieren, machen sie sich früher oder später selbst überflüssig. Den Stoff herunterspulen, das könnte eine Videoaufzeichnung genauso gut. Das, was einen guten Lehrer, eine gute Lehrerin

¹⁰⁷ (Rechtschaffen, 2016) S.45

¹⁰⁸ Vgl.: Interview mit Karlheinz Valtl, Zeilen: 190-261

ausmacht und was durch keine noch so gute Maschine ersetzt werden kann, ist die Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern. Die Lehrerin und der Lehrer als Person und ihre/seine Aufmerksamkeit und Präsenz¹⁰⁹. Es ist ein menschliches Grundbedürfnis so akzeptiert zu werden, wie man ist und Anerkennung zu bekommen für das was man tut. Ein Grundgefühl in Ordnung zu sein, auch wenn man manchmal mit dem eigenen Verhalten auf die Bedürfnisse anderer Rücksicht nehmen muss. Anerkennung und Wertschätzung meine ich im Sinne einer Präsenz, also nicht übertriebenes Lob, sondern sich gesehen fühlen.

„Ich glaube unsere einzige Hoffnung für die Zukunft ist, ein neues Konzept von menschlicher Ökologie anzunehmen. Eines, in dem wir unsere Idee des Reichtums menschlicher Fähigkeiten neu entwickeln. Unser Bildungssystem hat unsere Köpfe genauso ausgebeutet wie wir die Erde ausbeuten: Um eines bestimmten Rohstoffs willen. Und für die Zukunft, wird uns das nichts nutzen. Wir müssen unsere fundamentalen Prinzipien, nach denen wir unsere Kinder ausbilden, überdenken.“¹¹⁰

Achtsamkeit kann helfen sich selbst besser zu spüren und eine gute Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern aufzubauen. *„Erziehen heißt vorleben. Alles andere ist höchstens Dressur.“¹¹¹*

In einem Vortrag erzählt Sir Ken Robinson¹¹² von Gesprächen mit der Tänzerin und Choreographin Gillian Lynne¹¹³, deren Talent von einem Arzt entdeckt wurde. Nachdem ihre Mutter auf Grund von Konzentrationsschwierigkeiten und einer Lernschwäche von der Schule kontaktiert wurde suchte sie die Hilfe eines Spezialisten auf. Nachdem dieser sich Gillians Schwierigkeiten von ihrer Mutter erzählen hatte

¹⁰⁹ Vgl.: Interview Lehrerin, Zeilen: 287-291

¹¹⁰ (Robinson, 2007) [<http://www.ptz.ch/inspiration/13-sir-ken-robinson-how-schools-kill-creativity.html>] und [<https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>] zuletzt: 26.05.18

¹¹¹ (Bumke) [<https://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/16083/erziehen-heisst-vorleben-alles-andere-ist.html>] zuletzt: 26.05.18

¹¹² **Sir Ken Robinson** (* 4. März 1950 in Liverpool) ist ein britischer Autor und ein international geachteter Berater in der Gesellschaftsentwicklung (Kreativität und Bildung). [[https://de.wikipedia.org/wiki/Ken_Robinson_\(Autor\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Ken_Robinson_(Autor))]

¹¹³ **Dame Gillian Barbara Lynne** (*1926) Ist eine britische Ballerina, Tänzerin, Choreographin und Schauspielerin. Sie ist bekannt für die Choreographien für die Broadway-Musicals, *Cats* und *The Phantom of the Opera*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Gillian_Lynne]

lassen bat er sie mit ihr unter vier Augen sprechen zu können. Bevor sie den Raum verließen drehte es jedoch das Radio an.

„Und sobald sie draußen waren, erzählte sie, war sie auf ihren Füßen und bewegte sich zur Musik. Sie sahen ihr einige Minuten zu und dann drehte er sich zu ihrer Mutter und sagte: ‚Frau Lynne, Gillian ist nicht krank, sie ist eine Tänzerin. Bringen Sie sie zu einer Tanzschule.‘ ...

Sie konnte schließlich für die Royal Ballet School vorsprechen, wurde eine Solistin, sie hatte eine wundervolle Karriere beim königlichen Ballett. Sie graduierte an der Royal Ballet School und gründete ihr eigene Firma, die Gillian Lynne Dance Company, traf Andrew Lloyd Webber. Sie ist verantwortlich für einige der erfolgreichsten Musicalproduktionen der Geschichte, hat Millionen Menschen erfreut und sie ist eine Multimillionärin. Jemand anderes hätte ihr Medizin verschrieben und gesagt, sie solle sich beruhigen.“¹¹⁴

Es ist, finde ich, nicht einziges Kriterium Multimillionärin oder reich zu werden, um als erfolgreich zu gelten. Es wäre, finde ich, schon ein großer Erfolg, wenn wir Kinder dabei unterstützen könnten, etwas zu finden, das sie erfüllt und das sie wirklich glücklich macht. Anerkennung muss ja nicht nur in Form von Geld erfolgen.

Doch viele Menschen lassen sich in erster Linie von der Sorge leiten etwas zu finden womit sie ihren Lebensunterhalt bestreiten können. Und so ist die zentrale Frage nicht, was macht mir Spaß und erfüllt mich, sondern womit kann ich Geld verdienen? Schon in der Schule lastet die Angst auf den Kindern, später schlechte Jobchancen zu haben, wenn ihre schulischen Leistungen nicht gut sind. Doch wie der Arbeitsmarkt sich entwickelt und welche Jobs es dann überhaupt noch geben wird, das kann niemand vorhersehen. Wenn man außerdem bedenkt, dass Bildung so einen langen Wirkungsgrad hat, wird dies noch fraglicher. Denn wenn ich meine letzte Klasse vor meiner Pensionierung im Jahr 2050 unterrichte, dann haben diese, noch immer ihr gesamtes Berufsleben vor sich. Wer könnte auch nur irgendeinen blassen Schimmer

¹¹⁴ (Robinson, 2007)

davon haben, wie die Welt dann ausschauen wird und vor welchen Herausforderungen wir dann stehen werden.

Ich denke, wenn man nur das macht, was von einem verlangt wird, obwohl es einem gar keine Freude macht, dann macht man im Endeffekt weder andere noch sich selbst glücklich. Wohin hat uns das globale höher, schneller, weiter, gebracht? Unsere Ressourcen werden immer knapper, vielleicht haben wir in ein paar Jahren nicht einmal mehr genug Wasser oder Luft. Wann haben wir in unserer Produktivitäts-Hast eigentlich endlich Zeit zu genießen? Warum befinden sich die meisten von uns in einem hektischen, täglichen Überlebenskampf, obwohl wir doch mittlerweile so viele Maschinen haben, die die schweren Arbeiten erledigen und die landwirtschaftliche Produktivität in unvorstellbarem Maße gesteigert und rationalisiert wurde?

In Wirklichkeit hat doch niemand eine Ahnung davon wie unsere Welt in Zukunft ausschauen wird, vor welchen Herausforderungen die nachfolgenden Generationen stehen werden. Welche Jobs auch noch in 5 Jahren gefragt sein werden. Und doch geben wir vor genau zu wissen, welche Inhalte wir den Kindern in der Schule vermitteln müssen und was wichtig für sie ist. Ich denke wir machen es uns auch oft zu leicht, alles was nicht in unsere Normen passt, kann mit den Stempeln *„Nicht Genügend“* oder *„Nicht Zufriedenstellend“* aussortiert werden. Anstatt auf den Bewegungswunsch des Kindes einzugehen und diesen zu fördern und in Tanz und Sport auszubilden, sagen wir dann, es kann nicht stillsitzen, es hat ADHS.

Ich glaube, dass man mit den Energien arbeiten muss, die da sind, anstatt zu versuchen die Kinder zum Stillsitzen zu zwingen. Wenn man nicht ständig gegen die Energien anzukämpfen versucht, dann können die inneren Prozesse oder Interessen der Schülerinnen und Schüler Thema werden. Achtsam zu sein bedeutet zu spüren was für Energien in der Klasse sind und auf die individuellen Bedürfnisse eingehen zu lernen. Achtsamkeit muss nicht immer stillsitzen und atmen heißen. Wenn offensichtlich der Bedarf besteht sich zu bewegen, dann ist es wahrscheinlich am hilfreichsten eine Bewegungsübung zu machen, bevor man gegen diesen ankämpft und zu ignorieren versucht.¹¹⁵ Achtsamkeit kann auch in bewegter Form und durch Körperübungen

¹¹⁵ Vgl.: Interview Lehrerin, Zeile:

stattfinden z. B. Gehmeditation, Sport, Tanz, usw. Ein zentraler Aspekt der Achtsamkeit ist die Entwicklung eines Körpergewahrseins.

Um immer wieder einführend auf andere zugehen zu können, ist die Kultivierung einer mitfühlenden Haltung sich selbst gegenüber entscheidend. Diese kann dann auf die Schülerinnen und Schüler ausgeweitet werden kann. Wenn ich Verständnis für mich selbst habe, kann ich auch Verständnis für andere entwickeln. Auch im Interview mit Frau K. Auf die Frage der Bedeutung von Achtsamkeit betont Frau K. die Wichtigkeit der Selbstfürsorge, „*das Achtsam sein auf sich selber*“¹¹⁶. Sei es nun achtsam zu sein auf die eigene Kommunikation, oder mit seinen Energien haushalten zu lernen.

*„Vielleicht beginnen wir mit einer Achtsamkeitspraxis in der Hoffnung, uns damit im Handumdrehen glücklich und zufrieden zu fühlen. Sehr oft jedoch zwingt sie uns zunächst noch tiefer in unser Unbehagen, unsere Sorgen und Ängste hinein. Achtsamkeit fordert uns auf, das Boot unserer Aufmerksamkeit direkt in den Sturm zu lenken. Wenn wir dann den Muskel unseres Widerstandes entspannen und uns dem gegenüber öffnen, was wahr, was hier und jetzt ist, dann eröffnet sich eine völlig neue Art des Lebens und Lehrens.“*¹¹⁷

6 Kunst und Achtsamkeit

Welche Parallelen gibt es zwischen kreativen Prozessen und Achtsamkeit? Kann ein inneres Gewahrsein ein Nährboden für Innovation, schöpferische Prozesse und Kunst sein?

Einerseits kann die Betrachtung von Kunst zur Achtsamkeit anregen, andererseits kann eine Achtsamkeitspraxis wiederum zu einer intensiveren Wahrnehmung von Kunst und Musik führen. Das künstlerische Schaffen kann eine ähnliche therapeutische Wirkung haben, wie Achtsamkeitsübungen. Bei Beiden kann man ganz im Moment und im Tun aufgehen und in einen Flow¹¹⁸-Zustand kommen. Man kann auch ganz in der

¹¹⁶ Zeile 15

¹¹⁷ (Rechtschaffen, 2016) S.37

¹¹⁸ **Flow** (englisch „Fließen, Rinnen, Strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht. ... Flow-Zustände können bei entsprechenden

Betrachtung eines Kunstwerkes versinken und alles rundherum vergessen. Mir ist schon häufig passiert, dass ich bei einem Museumsbesuch, bei für mich besonders faszinierenden Kunstwerken, Zeit und Raum vergessen habe und in ein Gemälde, wie in eine andere Welt eintauchen konnte. Meine Aufmerksamkeit weitete sich für immer neue Details und ich konnte für mich freudvolle, genussvolle, erhellende und begeisternde Momente des Staunens und der Bewunderung erleben. Das ist vor allem dann der Fall gewesen, wenn ich nicht den Druck hatte, alle Bilder eines Museums abklappern zu müssen, sondern mir bewusst die Zeit nahm, mir nur ein paar Gemälde eingehender anzuschauen. Gerade diese Faszination ist es, die ich auch meinen Schülerinnen und Schülern vermitteln möchte. Welche Kunstwerke dies auszulösen im Stande sind, wird individuell verschieden sein. Eine gute Voraussetzung kann jedoch sein, anzuregen, sich bewusst Zeit für die Betrachtung einiger Bilder zu nehmen und diese nicht einfach nur abzufotografieren.

6.1 Reflexion und Bericht über zwei verschiedene Kurse zum Thema Achtsamkeit und Kunst

6.1.1 Achtsamkeit und Kunst- (Meditation and Art-) Workshop im KHM

Als Teilnehmerin eines 90-Minütigen Workshops, der im Kunsthistorischen Museum unter dem Titel: ‚*Achtsamkeit und Kunst*‘ (*Meditation and Art-Workshop*) stattfand, empfand ich, dass das Wort Achtsamkeit lediglich dem Titel wie ein Zuckerhäubchen aufgesetzt war, man sich jedoch nicht eingehender mit dem wirklichen Inhalt befasst hatte. Eine Anleitung, sich nur vorzustellen, sich wie bei einer Gehmeditation, langsam und achtsam einem Kunstwerk zu nähern und gleichzeitig zu sagen, dass dies leider nicht ausgeführt werden könne, weil man dafür zu wenig Zeit habe, kann nur einen verstörenden Eindruck hinterlassen.

Eine Anweisung im Workshop lautete sich auf einen Aspekt des Kunstwerkes (Farbe, Komposition, Licht, Textur, ...) zu besinnen, in sich zu gehen und sich danach mit anderen in der Gruppe auszutauschen. Es ist jedoch so, dass solche Prozesse Zeit

Bedingungen in hypnotische oder ekstatische Trance übergehen. Manche Wissenschaftler verstehen den Flow selbst bereits als Trance. [[https://de.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))]

brauchen und in 1-2 Minuten weder ein guter Austausch noch tiefergehende Einsichten zur Kunst hervorgebracht werden können. Ich finde, man muss Einsichten oder innere Prozesse auch nicht unbedingt sofort zerreden. Für mich hat es meist mehr Qualität, mich allein und still an einem Kunstwerk zu erfreuen und zu ergötzen. Hier sehe ich auch Parallelen zu Achtsamkeitsübungen.

Die gemeinsame kunstgeschichtliche Analyse ist freilich etwas vollkommen anderes, hier empfinde ich einen Austausch von Informationen und Interpretationen absolut bereichernd.

Achtsamkeit scheint zwar einfach und es ist auch jedem Menschen im Prinzip möglich dies zu erlernen. Es ist aber auch nicht bloß eine Technik, die jeder, der einmal etwas darüber gelesen hat, vermitteln kann. Es würde ja wahrscheinlich auch niemand, der sich einmal eine CD von Mozart angehört hat, zutrauen im Konzerthaus ein Klavierkonzert zu spielen.

„Das wäre dieser drei-Schritt, den vor allem das Mindfulness in Schools Project propagiert. „Fist be mindful, then teach mindfully“- Mach es zum Stil deines Lehrens - und dann „teach mindfulness“ - mach es zum Inhalt deines Lehrens.“¹¹⁹

Die wichtigste Voraussetzung, wenn man Achtsamkeit unterrichten will ist jedenfalls, dass man selbst Achtsamkeit praktiziert und sich achtsam verhält. Jemand der gestresst von einem Termin zum nächsten hetzt oder andere unterbricht oder abwertend behandelt, ist wohl eher ungeeignet eine achtsame Haltung zu transportieren und müsste, um dies authentisch vermitteln zu können, erst eine intensive Phase der Selbstreflexion durchlaufen. Achtsamkeit besteht eben nicht nur einfach aus dem Durchführen von Übungen, sondern ist eine ganze Lebenseinstellung und wirkt somit vor allem durch die Person selbst.

„Das Programm ist ein Leitfaden, der nur so inspirierend und heilsam ist wie der Kursleiter, der zusammen mit den Teilnehmern daraus ein Gewebe der

¹¹⁹ Interview Lehrerin, Zeilen: 102-104

*Achtsamkeit webt. Nur wer Achtsamkeit lebt, kann sie auch vermitteln und verbürgt sich dafür, sie nicht zum Instrument verkommen zu lassen.*¹²⁰

6.1.2 MSC+Art Mindful Self compassion / Helga Luger Schreiner

*„**Achtsamkeit** ist wie Kreativität eine Fähigkeit, die uns allen zu eigen ist, ein Gewahrsein, das vor den Worten da ist, ein Präsent-Sein im Hier und Jetzt.*¹²¹

*„**MSC - Mindful Self-Compassion** - Achtsames Selbst-Mitgefühl*

*Selbstfreundlichkeit ist etwas, was viele von uns wenig gelernt haben. Oft fällt es uns viel leichter, umsorgend und mitfühlend für andere zu sein. Aber wie gehen wir um mit den eigenen Unzulänglichkeiten und den Dingen, die wir an uns nicht mögen? Gerade für Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst kann es ein befreiendes Erleben sein, mehr Selbstfreundlichkeit und die eigene selbstmitfühlende Stimme zu entwickeln und sich wohlwollend motivieren zu lernen.*¹²²

Im MSC+ART-Kurs fertigten wir unter anderem einen Hier-und-Jetzt-Atemstein aus Speckstein und formten mit verbundenen Augen zwei Objekte aus Ton. Einmal indem wir uns in eine selbstkritische Haltung versetzten und das andere Mal indem wir inneres Wohlwollen visualisierten.

In verschiedenen Meditationsübungen lernten wir Mitgefühl und Wohlwollen für uns selbst zu kultivieren und diese Haltung auch auf andere auszuweiten. Gerade in einem stressigen Beruf, der viel Mitgefühl und Verständnis für andere erfordert, ist es gut für sich selbst Ressourcen zu erschließen, diese Qualitäten immer wieder zu nähren. Es passiert leider oft im Lehrberuf, dass sich Pädagoginnen und Pädagogen ausgelaugt fühlen oder eine Mitgefühlsmüdigkeit bis hin zum Burnout entsteht.

¹²⁰ (Kaltwasser, 2016) S.22

¹²¹ (Luger-Schreiner) [http://www.powerful-heart.at/main/power/power_i-frame.html] zuletzt: 26.05.18

¹²² (Luger-Schreiner, kein Datum)

6.1.3 Reflexion

Beide Varianten sich durch Achtsamkeit der Kunst anzunähern sind, meiner Meinung nach, in ihrer Idee großartig geeignet mit Kindern und Erwachsenen zu arbeiten. Ein achtsamer Museumsbesuch, die eingehende und versunkene Betrachtung eines Kunstwerkes kann durch eine Meditation wunderbar eingeleitet werden.

Genauso wie bei der Entstehung eines künstlerischen Projektes, welches die Absicht hat einem inneren Prozess zu entspringen oder einem Gefühlszustand Ausdruck zu verleihen, kann eine Achtsamkeitsübung am Beginn ein sehr guter Impuls- und Inspirationsgeber sein.

6.2 Möglichkeiten eines achtsamen Kunst-Unterrichts

Kunst auf achtsame Weise zu vermitteln kann auf vielfältigste Weise stattfinden. Hat man verinnerlicht worum es geht, indem man selbst Erfahrung mit Achtsamkeit gesammelt hat, sind der Phantasie an Anwendungsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Das Spektrum erstreckt sich von der achtsamen Betrachtung von Kunst bis zu vielfältigsten Arten achtsamen eigenen künstlerischen Schaffens. Sich selbst spüren, in sich gehen und die Entwicklung einer konzentrierten, auf das Tun versunkenen Haltung, ist eine ideale Grundlage um in einen kreativen, schöpferischen, gestaltenden Prozess zu kommen.

„Die Ergebnisse von Studien zur engen Verflochtenheit zwischen körperlichen, emotionalen und gedanklichen Prozessen haben aber bislang im schulischen Alltag kaum Veränderungen gezeigt. Ein Grund dafür könnte sein, dass Lehrerinnen und Lehrer nicht ausreichend darin geschult sind, im Unterricht »Erfahrungsräume« bereitzustellen, in denen Schüler ihre Selbstwahrnehmung verfeinern können.“¹²³

Kreativität ist mittlerweile eine der wenigen Kompetenzen, in der wir noch besser sind als Maschinen. Im Wertigkeitssystem der Schule ist sie jedoch noch immer eher als unbedeutend eingestuft. Korrekte Reproduktion von Wissen zählt hier viel mehr. Die

¹²³ (Kaltwasser, 2015) S.213

künstlerischen Unterrichtsfächer sind in ständiger Rechtfertigungsnot und in Gefahr gekürzt zu werden.

Gerade deshalb wäre es der falsche Ansatz auf diesen Zug aufzuspringen und zu versuchen mit dem allgemeinen Testungs- und Effizienzstreben mitzuhalten. Ich erlebe Kolleginnen, die versuchen den künstlerischen Fächern mehr Ansehen und Wertigkeit zu verleihen, indem sie Tests und Prüfungen machen und Seitenweise Fachbegriffe von der Tafel abschreiben lassen. Was bringt es jedoch für einen theoretischen Test Beschreibungen einer praktischen Anwendung auswendig zu lernen, von der Technik selbst aber keine Ahnung zu haben. Praktisch zu Arbeiten und sich selbstständig eine Lösung zu überlegen, regt viel komplexere Denkvorgänge an, als ein stupides Auswendiglernen von vorgekauem Wissen. Natürlich kann es anregend sein, über ein bestimmtes Thema oder eine Technik vertiefende, theoretische Überlegungen anzustellen und etwas darüber zu lesen, aber es kann nie das eigene Erleben und künstlerische Schaffen ersetzen. Es wäre absurd, wenn im Werk- oder BE-Unterricht nicht mehr im Vordergrund stünde, mit Materialien und Farben zu experimentieren, sondern das theoretische Arbeiten höher bewertet würde, als die eigene kreative Auseinandersetzung damit.

"Jedes Bildungssystem der Erde hat die gleiche Hierarchie von Fächern. Wirklich jedes. Es ist egal wohin man geht. Man könnte annehmen, es wäre anders, aber das ist es nicht. Ganz oben stehen Mathematik und Sprachen, darunter die Geisteswissenschaften, und ganz unten steht Kunst. Überall auf der Welt. Und in so ziemlich jedem System gibt es auch eine Hierarchie innerhalb der Künste. Kunst und Musik haben meistens einen höheren Status in Schulen als Theater und Tanz. Es gibt auf dem Planeten kein Bildungssystem das Kinder täglich genauso im Tanzen unterrichtet wie in Mathematik. Warum? Warum nicht? Ich denke, dass das ziemlich wichtig ist. Ich denke Mathematik ist wichtig, aber das gilt auch für Tanz. ... Und daher kommt es, dass viele hochtalentierte, brillante, kreative Menschen denken, dass sie es nicht sind. Weil die Sache bei der sie in der Schule

*gut waren nicht wertgeschätzt oder sogar stigmatisiert wurde. Und ich denke, wir können es uns nicht leisten so weiterzumachen."*¹²⁴

Dr. Karlheinz Valtl erläutert im Gespräch wie Achtsamkeitsübungen im Unterricht integriert werden können:

*„Also es handelt sich dabei ja auch nicht um irgendetwas exotisches, sondern das sind ja Arbeitsformen, die durchaus auf einer Linie liegen, mit den vielen Arbeitsmethoden mit denen wir traditionell in der Schule arbeiten. Von Phantasiereisen, körperbezogenen, didaktischen Übungen, Sinnesübungen und interaktiven Übungen. Also das ist ja nicht komplett neu. Neu ist ja nur, dass wir einerseits den Begriff Achtsamkeit dafür haben und dass neuerdings auch ein großer Korpus an Forschung dahintersteht, der uns sagt, was für positive Effekte davon bewirkt werden können.“*¹²⁵

6.2.1 Output Orientierung ablegen.

Die Ergebnisse der Neurowissenschaft sind verlockend. Achtsamkeit klingt wie die neue Wunderpille mit der sich alle Probleme in Luft auflösen. Klar wollen wir alle aufmerksame, wohlwollende und konzentrierte Schülerinnen und Schüler, aber man kann logischer Weise nicht beim Ziel anfangen. Die eigene Entwicklung außen vor zu lassen, die Kinder zu Stille zwingen und zu erwarten, dass dann die große Harmonie eintritt, wird ohne Zweifel scheitern. Wahrscheinlich wird man erfolgreicher sein, wenn man nicht achtsam ist, um ein gewünschtes Verhalten bei den Kindern zu erzeugen, sondern einfach, weil man sich dann wohler fühlt. Es wird auch nicht funktionieren Achtsamkeitsübungen in unachtsamer Weise vermitteln zu versuchen. Wenn ich selber unachtsam, grantig und gestresst bin, ist es schwer Achtsamkeit zu lehren.

„Meditation ist die einzige absichtliche, systematische menschliche Aktivität, bei der es darum geht, nicht zu versuchen, die eigene Situation zu verbessern oder

¹²⁴ (Robinson, 2007) Sir Ken Robinson, [<http://www.ptz.ch/inspiration/13-sir-ken-robinson-how-schools-kill-creativity.html>] und [<https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>] zuletzt: 26.05.18

¹²⁵ Interview Karlheinz Valtl, Zeilen:

*irgendwo anders hinzukommen als dorthin, wo wir sind. Bei der Meditation versuchen wir nichts weiter als uns darüber klar zu werden, wo wir ohnehin schon sind.*¹²⁶

6.2.2 Übung

Ähnlich, wie vermutlich jeder Mensch irgendeinen Zugang zu Musik finden kann, verhält es sich mit der Achtsamkeit. Um darin jedoch wirklich Fortschritte zu machen oder ernsthafte Erfolge ernten zu können, dazu bedarf es jahrelanger Übung und täglichen Trainings.

*„Es genügt nicht, nur zu denken, dass Sie wissen, wie man achtsam ist, und dass Sie sich das Praktizieren dieses Zustandes für schwierige Augenblicke aufsparen. ... Meditationspraxis ... ist eine Arbeit, bei der es auf die vielen einzelnen, zusammenhängenden Augenblicke ankommt – die Arbeit eines ganzen Lebens.*¹²⁷

„Meditierende nutzen also die Formbarkeit des Gehirns (Neuroplastizität) ebenso wie Personen, die lernen ein Musikinstrument zu spielen. Die wiederholte Übung führt zu einem Wachstum der Nervenzellen in den Regionen, die für die Ausübung der Tätigkeit benötigt werden.“¹²⁸

Auch die Lehrerin K. betont im Interview die Wichtigkeit der Wiederholung und des kontinuierlichen Übens:

„Also bei den Achtsamkeitsübungen fällt mir auf, dass die Wiederholung und die Regelmäßigkeit total wichtig sind, sonst fruchtet es überhaupt nicht.“¹²⁹

„Wir benutzen das Wort »Übung« (oder »Praxis«), um das Entwickeln der Achtsamkeit zu beschreiben. Doch ist dieses Wort nicht im Sinne eines wiederholten Probens gemeint, auf dass wir immer besser werden und wir die anschließende Aufführung oder Prüfung unter optimalen Voraussetzungen

¹²⁶ (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.28

¹²⁷ (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.107

¹²⁸ (Ott, 2012) S.28

¹²⁹ Interview Lehrerin, Zeile: 65-66

bestreiten können. Achtsamkeit zu üben bedeutet, dass wir uns in jedem Augenblick vollständig dem Gegenwärtigsein verpflichten. Es gibt keine »Aufführung«. Es gibt nur diesen Augenblick. Wir versuchen nicht irgendetwas zu verbessern oder irgendwohin zu gelangen ...“¹³⁰

Auf die Frage, wann man denn eigentlich bereit ist, Achtsamkeit in den Unterricht einzubauen, meint Dr. Karlheinz Valtl im Interview:

„Speziell im Lehrberuf, sobald du den Job einmal hast, bist du halt einfach auch aufgefordert, das zu tun was du tun kannst, dein Bestes zu geben. Dann kann man nicht sagen, na aber jetzt darfst du noch nicht Achtsamkeit lehren, weil du noch nicht so weit bist, sondern die Art wie du in einer Klasse bist, wird seine Wirkung tun. Der freundlichere und weniger normative Zugang wäre also zu sagen: Du hast den Job und schön, dass du auf die Dimension der Achtsamkeit aufmerksam geworden bist und wenn du siehst wie wichtig sie ist, dann sollte dem ja nichts im Wege stehen, dich selbst weiterzuentwickeln.“¹³¹

6.2.3 Fokus auf Sinneserfahrungen

„Die Ausbildung eines Selbstbewusstseins setzt die Fähigkeit voraus, sich selbst überhaupt bewusst wahrnehmen zu können. Diese Selbstwahrnehmung erstreckt sich auf Körper, Gedanken und Gefühle, und sie kann trainiert werden, und zwar durch das Einüben einer Haltung der Achtsamkeit, die nicht begrenzt werden darf auf die Aspekte der Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation, sondern einen viel weiteren Horizont eröffnet: Sowohl die ethische Dimension durch die Kultivierung von Mitgefühl als auch die Kultivierung von Selbsterkenntnis und Kreativität entfalten sich auf dieser Basis.“¹³²

Sich ganz auf eine Sinneserfahrung zu konzentrieren, stellt eine Möglichkeit dar die Aufmerksamkeit, den Fokus zu trainieren. Die Übungen können so gestaltet sein, dass sie die Kreativität anregen. Die Sinneserfahrungen können in bildende Kunst übersetzt

¹³⁰ (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.35

¹³¹ Interview Lehrerin, Zeile: 93-100

¹³² (Kaltwasser, 2015) S.216

werden. Im Folgenden möchte ich nur Anregungen geben, um anschaulich zu machen was ich mir ungefähr darunter vorstelle. Der Phantasie der Pädagoginnen und Pädagogen möchte ich keine Grenzen setzen, sondern eher zum eigenen Experimentieren und Entwickeln neuer Übungen anregen.

6.2.3.1 Visueller Reiz

- Komplementärfarbensehen. Ein farbiger Kreis wird auf ein weißes Blatt Papier gemalt und fokussiert. Anschließend werden die Augen geschlossen. Nun erscheint oft die Komplementärfarbe in derselben Form.
- Ein achtsamer Museumsbesuch. Ähnlich wie bei der Betrachtung eines 3-D Bildes, wo man darauf warten muss bis sich die Augen entspannen, kann man in die Betrachtung eines Bildes versinken. Es kann angeregt werden, sich auch nur auf einige wenige Bilder zu beschränken und diese dafür eingehender zu betrachten, statt alles abzuklappern, Fotos zu knipsen, jedoch eigentlich gar nichts mehr aufnehmen zu können.
- Projekte in der Natur, Landart (Legen von Mustern und bauen von Skulpturen aus Blättern, Steinen, Schnee, Eis, Wasser, Holz) (Vgl.: Andy Goldsworthy¹³³)

6.2.3.2 Klang

Sich ganz auf das Hören fokussieren. Die persönlichen Eindrücke können in Farbe oder ein anderes Medium übersetzt werden. Modest Mussorgsky¹³⁴ oder Emerson, Lake and Palmer¹³⁵ übersetzte die Bilder einer Ausstellung in Musik. Auch umgekehrt könnte das Übersetzen von Musik in Malerei als Anregung funktionieren.

¹³³ **Andy Goldsworthy**, OBE, (* 1956 in Cheshire, England) ist ein Künstler, der in der Natur vorkommende Materialien zur Erstellung seiner meist schnell vergänglichen Werke einsetzt und diese mit Hilfe der Fotografie dokumentiert. Er gilt als einer der wichtigsten Vertreter der Natur-Kunst, einer Variante der Land Art. [https://de.wikipedia.org/wiki/Andy_Goldsworthy]

¹³⁴ **Modest Petrowitsch Mussorgski** (*1839 in Karewo; †1881 in Sankt Petersburg) war ein russischer Komponist. Er wurde hauptsächlich durch seine Opern sowie den Klavierzyklus *Bilder einer Ausstellung* bekannt und gilt als einer der eigenständigsten russischen Komponisten des 19. Jahrhunderts. [https://de.wikipedia.org/wiki/Modest_Petrowitsch_Mussorgski]

¹³⁵ **Pictures at an Exhibition** ist das dritte Album der englischen Progressive-Rock-Band Emerson, Lake and Palmer. Es wurde am 26. März 1971 live in der Newcastle City Hall aufgenommen. [[https://de.wikipedia.org/wiki/Pictures_at_an_Exhibition_\(Emerson,-Lake-%26-Palmer-Album\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Pictures_at_an_Exhibition_(Emerson,-Lake-%26-Palmer-Album))]

6.2.3.3 Tasten

- Anreiben von Farben,
- Mit geschlossenen Augen Dinge ertasten und dann versuchen diese ohne sie anzuschauen abzuzeichnen.
- Body-Painting: sich gegenseitig mit Farben die Gesichter oder Hände bemalen, eine Person malt, die andere konzentriert sich ganz auf die Tastempfindungen auf der Haut. Wie fühlt sich der Pinselstrich die Temperatur und Konsistenz der Farbe an?
- Im Sand zeichnen
- Aus Ton formen. Dazu kann angeregt werden sich ganz auf das Fühlen und die Tastempfindung zu konzentrieren.

6.2.3.4 Geschmack und Geruchsübungen

- Rosinenübung. Mit geschlossenen Augen wird ein zunächst unbekanntes Objekt (Rosine, Schokolade, usw.) mit den Lippen der Zunge und dem Geschmackssinn erforscht.
- Ätherische Öle, riechen mit geschlossenen Augen. Die Geruchsempfindungen können z. B. in Malerei übertragen werden.

6.2.4 Übersetzen von Gefühlen in ein künstlerisches Medium

Gefühle wirken unmittelbar und können einen überwältigen. Kunst kann ein Ventil sein, schwierige Gefühle zum Ausdruck zu bringen und diese dadurch zu transformieren. Die Lehrerin K. beschreibt wie sie das Malen als therapeutische Intervention bei ihren Schülerinnen und sich selbst erlebt.

„Ich habe zum Beispiel ein Mädels bei mir gehabt, das hat familiäre Probleme gehabt und das erste was sie zu mir gesagt hat war: ‚Darf ich in den Malraum gehen? Ich möchte zeichnen.‘ Und da merke ich, wie wichtig das ist. Künstlerische Tätigkeiten sind unser Ventil. ... Ich merke wie wichtig das ist, dass man auch als Erwachsener noch etwas Künstlerisches macht. Ich zum Beispiel nehme mir zu Hause einfach ein Blatt und dann male ich, die Zeit muss man sich halt nehmen, aber das ist mein Ventil.“

*Was ich noch ausbauen will, sind verschiedene Techniken. Da bin ich leider nicht gewappnet, ich kenn mich da zu wenig aus. Das finde ich schade, aber das ist leider viel zu kurz gekommen in unserer Ausbildung, wie wir Kunst vermitteln.*¹³⁶

Eine wertschätzende, positive Atmosphäre in der Klasse ist in jedem Fall günstig für künstlerische Prozesse im Unterricht.

*„Der Mensch strebt nach Glück, darin sind sich viele Meister, von den antiken Philosophen bis zum Dalai Lama, einig. Obwohl eine milde Form von Leid auch als Antrieb dienen kann, lösen glücklich gestimmte Personen ihre Probleme besser und schneller, haben mehr Ideen, ein besseres räumliches Vorstellungsvermögen und sind, insgesamt, gesünder und kreativer.*¹³⁷

6.3 Kunstgeschichte und Künstlerbiographien

*„Die Künstler haben sich seit je mit dem Phänomen der Zeit beschäftigt, haben verschiedene Tempi in ihre Kunstwerke eingebaut und damit insgeheim Vorschläge gemacht, wie man mit Zeit umgehen kann. Gerade in der Moderne wurden die Zeit an sich wie auch die Bewegung und der Raum zu einem Generalthema.*¹³⁸

Künstler, wie **Vincent van Gogh**¹³⁹ beispielsweise, nutzten das Malen als Ventil, um schwierige Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Allerdings war van Gogh teilweise auch unfähig zu malen, wenn er sich in einer tiefen Krise befand. In Briefen an seinen Bruder Theo schrieb er, dass das Malen ihm half seine „*unerträglichen inneren Spannungen*“¹⁴⁰ zu mildern. In seinem Spätwerk malte er in der Psychiatrie von Saint-Rémy und hatte dort eine seiner produktivsten künstlerischen Phasen überhaupt.¹⁴¹

¹³⁶ Interview Lehrerin, Zeilen: 225-237

¹³⁷ (Berzbach, 2013) S.134

¹³⁸ (Brüderlin, 2012) S.15

¹³⁹ **Vincent Willem van Gogh**(* 30. März 1853 in Groot-Zundert; † 29. Juli 1890 in Auvers-sur-Oise) [https://de.wikipedia.org/wiki/Vincent_van_Gogh]

¹⁴⁰ (Schuster, 2013) S.12

¹⁴¹ Vgl.: (Schuchart, 2009) zuletzt: 26.05.18

Niki de Saint Phalle¹⁴² entdeckte ihren Zugang zur Kunst bei einer Maltherapie einer Psychiatrie.¹⁴³

Frida Kahlo¹⁴⁴ setzte sich mit ihren Schmerzen, in Folge eines Unfalls, in ihren Selbstportraits auseinander.

Joseph Beuys¹⁴⁵ beschrieb, dass er sein Trauma des Flugzeugabsturzes über die künstlerische Auseinandersetzung aufgearbeitet habe.¹⁴⁶

Jedoch handelt es sich bei dieser Erklärung für seine Vorliebe mit Materialien wie Filz und Fett zu arbeiten, wohl eher um eine Legende und diene eventuell auch einer Aufwertung und Mystifizierung seiner Kunst. Sind Künstlerinnen und Künstler also Medizinerinnen und Schamanen unserer heutigen Zeit? Selbstverständlich entspringt der Drang Kunst zu schaffen nicht immer einem Bedürfnis der Selbsttherapie. Auch braucht man natürlich keine psychische oder körperliche Krankheit, um Künstler zu sein. Gerade die Anerkennung des künstlerischen Werkes kann für Schülerinnen und Schüler ein Erfolgserlebnis und wichtige Quelle für einen gesunden Selbstwert sein.

Michael Ende¹⁴⁷ karikiert in seinem Roman *Momo* aus dem Jahr 1973 die Prinzipien der Effizienzsteigerung und des Zeitsparens. Während die Menschen immer unzufriedener und hektischer werden, zapfen im Märchen-Roman geisterhafte, männliche Gestalten, in grauen Anzügen die Zeit der Menschen ab, um sich schmarotzerhaft davon zu

¹⁴² **Niki de Saint Phalle** (* 29. Oktober 1930 in Neuilly-sur-Seine; † 21. Mai 2002 in San Diego) war eine französisch-schweizerische Malerin und Bildhauerin der Moderne. In Deutschland wurde sie als Künstlerin vor allem durch die „Nana“-Figuren bekannt. [https://de.wikipedia.org/wiki/Niki_de_Saint_Phalle]

¹⁴³ Vgl.: (Schuster, 2013) S.12

¹⁴⁴ **Frida Kahlo de Rivera** (* 6. Juli 1907 in Coyoacán, Mexiko-Stadt, † 13. Juli 1954 ebenda) [https://de.wikipedia.org/wiki/Frida_Kahlo]

¹⁴⁵ **Joseph Heinrich Beuys** (* 12. Mai 1921 in Krefeld; † 23. Januar 1986 in Düsseldorf) war ein deutscher Aktionskünstler, Bildhauer, Zeichner, Kunsttheoretiker und Professor an der Kunstakademie Düsseldorf. [https://de.wikipedia.org/wiki/Joseph_Beuys]

¹⁴⁶ Der Absturz mit seiner Nachgeschichte diene Beuys als Stoff einer Legende, der zufolge nomadisierende Krimtataren ihn „acht Tage lang aufopfernd mit ihren Hausmitteln“ (Salbung der Wunden mit tierischem Fett und Warmhalten in Filz) gepflegt hätten. Diese Legende, die Beuys' Vorliebe für die Materialien Fett und Filz erklären sollte, ... wurde schon 1996 von Beuys' eigener Ehefrau Eva in Zweifel gezogen. Die Witwe stufte die von ihrem Ehemann immer wieder erzählte Geschichte als „Fieberträume in langer Bewusstlosigkeit“ ein. [https://de.wikipedia.org/wiki/Joseph_Beuys]

¹⁴⁷ **Michael Andreas Helmuth Ende** (* 12. November 1929 in Garmisch; † 28. August 1995 in Filderstadt) war ein deutscher Schriftsteller. [https://de.wikipedia.org/wiki/Michael_Endel]

ernähren. Die Lebenszeit der Menschen, in Form von Stundenblumen verbildlicht, wird von den dämonenhaften Zeiträubern zu Zigarren gedreht und verpafft. Die Menschen haben nun keine Zeit mehr innezuhalten und zu genießen, da sie durch das allgemeine Gebot des Zeitsparens in einem permanenten Stresszustand dahin hetzen. Selbst den Kindern wird das Spielen verboten, damit sie keine Zeit vergeuden und um sie bestmöglich auf die Zukunft vorzubereiten. Zu diesem Zweck werden sie in ‚Depots‘ untergebracht, einerseits, weil die Eltern keine Zeit mehr für sie haben und andererseits, um sie vom freien Spiel, bei dem man die Zeit vergessen kann, abzuhalten und sie anstatt dessen ‚nützliche‘ Dingen zu lehren.

*„Davon, dass sie sich hier selbst Spiele einfallen lassen durften, war natürlich keine Rede mehr. Die Spiele wurden ihnen von Aufsichtspersonen vorgeschrieben und es waren nur solche, bei denen sie irgendetwas Nützliches lernten. Etwas anderes verlernten sie freilich dabei, und das war: sich zu freuen, sich zu begeistern und zu träumen.“*¹⁴⁸

„Und macht das Spaß?“, fragte Momo etwas zweifelnd.

„Darauf kommt es nicht an“ meinte Maria ängstlich, „so darf man nicht reden.“

„Aber worauf kommt es denn an?“, wollte Momo wissen.

*„Darauf“, antwortete Paolo, „dass es nützlich für die Zukunft ist.“*¹⁴⁹

„Immer wieder tauchte nach 1945 die Frage auf, ob es denkbar sei, daß es je zu einem dritten Weltkrieg kommen könne. Ich glaube, wir befinden uns schon mittendrin. Nur bemerkt es offenbar niemand, weil dieser Krieg nicht territorial, sondern zeitlich geführt wird. Wir haben einen erbarmungslosen Krieg gegen unsere eigenen Kinder und Enkel, gegen die kommenden Generationen, entfesselt. Wir werden ihnen eine verwüstete Welt hinterlassen, auf der das Leben für sie sehr schwer sein wird. Aber da sie ja nicht zurückschlagen können, fahren wir damit fort -- wir können schon gar nicht mehr anders -- und beruhigen unser Gewissen (sofern es nicht ganz zum Schweigen zu bringen ist) mit der

¹⁴⁸ (Ende, 1973) Ende, Michael, 1973. *Momo*. Stuttgart: Thienemann S.186

¹⁴⁹ (Ende, 1973)S.216

Annahme, daß ihnen schon etwas einfallen wird, um unsere Gemeinheiten wiedergutzumachen.“¹⁵⁰

In seinem Roman Momo beschreibt Michael Ende eine utopische Welt, die in einigen Teilen Parallelen mit der Lebensrealität vieler Kinder heutzutage aufweist:

„Kinder sind das Menschenmaterial der Zukunft. Die Zukunft wird eine Zeit der Düsenmaschinen und der Elektrogehirne. Ein Heer von Spezialisten und Facharbeitern wird notwendig sein, um alle diese Maschinen zu bedienen. Aber anstatt unsere Kinder auf diese Welt von morgen vorzubereiten, lassen wir es noch immer zu, dass viele von ihnen Jahre ihrer Kostbaren Zeit mit nutzlosen Spielen verplempern.“¹⁵¹

„Pädagogen beklagen, dass Kinder heute zu wenig spielen. Auch junge Gymnasiasten müssten noch spielen, das aber, so behaupten Eltern und Lehrer, ist in Zeiten des verkürzten Abiturs kaum noch möglich. Freizeit gestrichen. Doch Spiel ist Muße in Reinform, alle Kinder können es und machen es von sich aus. Selbst ein Leistungsmensch wie der Dichter Friedrich Schiller behauptete in seiner Schrift ‚Über die ästhetische Erziehung des Menschen‘, abgefasst in den Jahren 1793 bis 1795, dass im ‚Spieltrieb‘ Glückseligkeit und Vollkommenheit zueinanderkämen und dass das ‚ästhetische Spiel‘ den Menschen erst zum ‚humanen Menschen‘ mache.“¹⁵²

6.3.1 Der Garten als Sehnsuchtsort und Symbol der Ruhe und Innenkehr

„Kein Wunder, dass Goethe sich, wie der Candide Voltaires, nachdem er in irrsinnigem Tempo durch die Welt gestürzt ist, sich nach dem »ruhigen Garten« sehnt. Der Garten ist die früheste Metapher für eine Kunst der Verlangsamung, die dem rastlosen Treiben der Welt entgegengesetzt wird. Der Garten wird aber

¹⁵⁰ (Ende, München, 1994) Michael Ende: Zettelkasten: Skizzen & Notizen, S. 320 In: [https://de.wikipedia.org/wiki/Dritter_Weltkrieg]

¹⁵¹ (Ende, 1973) S.186

¹⁵² (Beyer, 2010)

in dieser Zeit auch zur Metapher der Kunst selbst – die »Kunst als Garten«¹⁵³. Es sind nicht mehr die religiösen Formen der Meditation, der Askese oder der Abkehr, welche der raptischen Welt entgegengehalten werden; sondern der Religion folgt die Kunst nach, welche eine artifizielle Welt des Innehaltens und der Stille, der Reflexion und der dauerhaften Gestalt kreiert.¹⁵⁴

7 Interviews

7.1 Interview mit Dr. Karlheinz Valtl

Mein erster Kontakt mit dem Thema Achtsamkeit entstand bei einem Seminar von Dr. Karlheinz Valtl, Senior Lecturer am Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien. Er bietet seit 2015 das Seminar: „Pädagogik der Achtsamkeit in der Schule“ für Lehramtsstudierende an. Außerdem ist er Mitgründer und Mitgestalter des Netzwerkes Achtsame Pädagogik und des Masterlehrganges „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems.

1 I: Wie bist du eigentlich zum Thema Achtsamkeit gekommen?

2 V: Ich habe mich eigentlich mein Leben lang schon mit spirituellen Themen beschäftigt.
3 Zumindest mein Erwachsenen Leben, als Jugendlicher war ich eher normal,
4 materialistisch eingestellt, aber durch einige persönliche Elbenisse in meiner
5 Studienzeit und vor allem durch die Begegnung mit einem Professor, der selbst
6 religiöse Themen aufgegriffen hat, ist dieses materialistische Weltbild etwas
7 angekratzt worden und ich hab dann meine Zulassungsarbeit über die Pädagogik
8 Rudolf Steiners geschrieben und da bin ich zum ersten Mal mit spirituellen Lehren
9 konfrontiert worden, die mir zwar damals etwas über die Hutschnur gegangen sind,
10 aber zumindest war mal diese Dimension eröffnet. Später so etwas ab meinen 30ern
11 habe ich mich für viele spirituelle Lehren interessiert und bin auch noch, wenn man so
12 sagen will, Schüler von ein zwei Lehrern geworden, zuletzt von Ali Hamid Almaas¹⁵⁵,

¹⁵³ Begriff „Kunst als Garten“ vgl.: (Apel, 1983) Apel, Friedmar: Die Kunst als Garten. Zur Sprachlichkeit der Welt in der deutschen Romantik und im Ästhetizismus des 19. Jahrhunderts.

¹⁵⁴ (Böhme, 2012) S.3

¹⁵⁵ **Ali Hamid Almaas** (*1944 Kuwait)

13 dem Begründer der Ridhwan School, wo ich heute noch Schüler bin und so wurde die
14 Dimension der Spiritualität zu einem wesentlichen Teil meines Lebens, phasenweise
15 sogar der wichtigste Teil, mir wichtiger als meine Arbeit. Nach diesen intensiven
16 Phasen spiritueller Suche und Schulung, hat mich immer der Gedanke umgetrieben, ich
17 würde das gerne in meine eigene Lehrpraxis als Hochschullehrender einbeziehen. Aber
18 ich habe keinen rechten Ansatzpunkt gefunden. Mir haben so Themen vorgeschwebt
19 wie „die Entwicklung des Menschen gesehen aus der Perspektive unterschiedlicher
20 spiritueller Traditionen“. Das wäre ein Thema, das kann ein einzelner Mensch gar nicht
21 bearbeiten, so hochgesteckt ist das. Es ist auch schwer so etwas zu beginnen, ohne
22 dass ein Andockungspunkt da wäre. Und dann bin ich, mehr oder weniger ohne mir
23 dessen anfangs bewusst zu sein, aufmerksam geworden auf den Begriff Achtsamkeit,
24 den ich immer wieder auch schon gelesen hatte in den Büchern zu buddhistischer
25 Psychologie. Jack Kornfield war da so mein Lieblingsautor, oder Tenzin Palmo¹⁵⁶. Ich
26 hatte, dem aber nie so eine große Aufmerksamkeit geschenkt. Dann ist es mir auf
27 einmal gekommen, dass das doch vielleicht ein Ansatzpunkt wäre. Weil so viele über
28 Achtsamkeit sprechen, könnte ich doch versuchen, das als Thema pädagogischer
29 Hochschulseminare aufzugreifen. Und von dem Moment an, ging der Zug ab, weil ich
30 dann erst gesehen hab, wie viel es dazu schon gibt und durch wie viele Arbeiten schon
31 ein Weg vorgezeichnet ist, auf dem man das auch wissenschaftlich darstellen kann.
32 Das musste ich mir dann zwar alles noch draufschaffen. Das war auch insofern
33 interessant, weil ich aus einer spirituellen Tradition komme, in der der Begriff
34 Achtsamkeit so nicht vorkommt. Es gibt schon andere ähnliche Begriffe, doch ich
35 musste mir manches erst übersetzen musste, um zu verstehen, was ich dazu eigentlich
36 schon gelernt habe, obwohl ich es anders bezeichnet hatte. Das war ein spannender
37 Entdeckungsprozess und den habe ich dann parallel zur konkreten Vorbereitung
38 meiner einzelnen Seminare durchgemacht und da bin ich auch heute noch drinnen.

39 I: Wie war die Verknüpfung mit Achtsamkeit und Schule. Das ist ja schon ein Thema
40 das sehr aktuell ist. War da ein Anknüpfungspunkt wo du dir dachtest, dass du das, was

¹⁵⁶ **Jetsunma Tenzin Palmo** (geboren am 30. Juni 1943 als *Diane Perry* in Hertfordshire in England) ist eine britische buddhistische Nonne in der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus.
[https://de.wikipedia.org/wiki/Tenzin_Palmo] zuletzt: 10.06.18

41 dich an der Spiritualität interessiert, über die Midful-Schools Bewegung weitergeben
42 kannst?

43 V: Ich arbeite ja im Bereich Lehrerinnenbildung, von daher ist es naheliegend, dass
44 wenn ich zum Thema Pädagogik der Achtsamkeit arbeite, dass es dann auch konkret
45 Schulpädagogik ist. Das war Institutionell vorgegeben. Es ist schon auch spannend zu
46 sehen, welche Programme es für die Schule gibt. Weil das in der internationalen
47 Literatur doch am deutlichsten aufgearbeitet ist.

48 I: Also du hast dich schon einige Jahre mit spirituellen Themen beschäftigt und warst
49 auf der Suche?

50 V: Ja Jahrzehnte, das ist eigentlich wie so ein roter Faden durch mein ganzes Leben
51 gegangen.

52 I: Du hast ja auch an der Hauptschule unterrichtet und später an der Uni?

53 V: Ja, an der Schule und später auch viel in der Erwachsenenbildung.

54 I: Also am Anfang in deiner Pädagogischen Praxis, war das noch nicht so ein Thema?

55 V: Also Rückblickend würde ich sagen, dass sich das Thema schon angekündigt hat.
56 Und zwar in meiner Art wie ich gelehrt habe. Also ich habe praktisch selber das
57 achtsam sein durch meine spirituelle Schulung entwickelt, ohne es allerdings so zu
58 benennen. Das hat sich dann abgebildet in der Art wie ich gelehrt hab und wie ich so
59 manche Stoffe auch ausgewählt hab in der Lehre. Die Didaktik im umfänglichen Sinne,
60 methodisch und die Auswahl der Stoffe. Rückblickend würde ich sagen, das waren
61 schon die Anfänge meines Achtsamen Lehrens und dann Achtsamkeit lehren. Und ein
62 wesentlicher Schritt war dann natürlich das zum expliziten Thema einer
63 Lehrveranstaltung zu machen und eine nicht vorherzusehende Entwicklung war dann,
64 dass so viel äußeres Interesse auf mich zu gekommen ist. Viel von dem was sich dann
65 entwickelt hat war, der Nachfrage geschuldet.

66 I: Es ist ja wahrscheinlich auch am besten, wenn man zuerst bei sich selber die
67 Achtsamkeit entwickelt und dann erst Achtsamkeit unterrichtet.

68 Einerseits ist ja Achtsamkeit auch was Einfaches, weil es ja gar nicht darum geht ein
69 Ziel zu erreichen, sondern einfach im Moment zu sein und das ist ja etwas, was gar
70 nicht unbedingt erst durch viel Übung kommt und was eigentlich auch jeder Mensch
71 könnte. Aber ab wann, meinst du ist man auch bereit, dass man Achtsamkeit auch
72 weitergeben kann?

73 Ich habe das manchmal bei Workshops so empfunden, dass Achtsamkeit auch
74 irgendwie so ein Modewort geworden ist

75 V: und jeder springt auf den Zug auf und macht irgendwas?

76 I: Ja und dann machen das vielleicht Leute, die sich dann vielleicht gar nicht so lange
77 damit auseinandergesetzt haben.

78 V: Ja das mag schon sein, aber ich will jetzt niemand von den Kolleginnen und Kollegen
79 anschwärzen, das müssen die jeweils selbst entscheiden. Oder ihre Kunden, wie weit
80 sie damit zufrieden sind.

81 Ich würde das gern von einer anderen Seite aufziehen. Du fragst, ab wann sollte man
82 denn bereit sein, oder woran erkennt man das? Was braucht es an Vorbereitung, bis
83 du das dann wirklich kannst? Das ist eine Frage, die implizit eine starke Normativität
84 hat. Also ab wann ist es erlaubt.

85 I: Stimmt, so wie wenn das messbar wäre.

86 V: Ja und ich glaub das ist es nicht, es ist eher ein Kontinuum, wo man keinen
87 konkreten Übergang angeben kann. Ich würde mal auf das Diktum von Watzlawick
88 zurückgreifen, der sagt man kann nicht, nicht kommunizieren und ich glaube, man
89 kann auch nicht, nicht achtsam sein. Es halt die Frage in welchem Grad. Ein bisserl was
90 davon hat jeder. Selbst wenn du total unachtsam bist, funkst du auf der Ebene von
91 Achtsamkeit, also es wird dann halt sichtbar, dass das gerade fehlt. Aber diese
92 Dimension ist in unserer Interaktion immer auch mit Thema. Wie weit können wir uns
93 auf einander einstellen, einander zuhören, auf einander Rücksicht nehmen, für
94 einander sorgen, aufmerksam und offen sein, mit nicht wertendem Gewahrsein dem
95 anderen zugewandt sein und so weiter. Also die ganzen Handlungsweisen von
96 Achtsamkeit, die sind ja immer gefragt. Und natürlich ist es wünschenswert, dass wir

97 da alle möglichst weit kommen, aber speziell im Lehrberuf, sobald du den Job einmal
98 hast, bist du halt einfach auch aufgefordert, das zu tun was du tun kannst, dein Bestes
99 zu geben. Dann kann man nicht sagen, na aber jetzt darfst du noch nicht Achtsamkeit
100 lehren, weil du noch nicht so weit bist, sondern die Art wie du in einer Klasse bist, wird
101 seine Wirkung tun. Der freundlichere und weniger normative Zugang wäre also zu
102 sagen: Du hast den Job und schön, dass du auf die Dimension der Achtsamkeit
103 aufmerksam geworden bist und wenn du siehst wie wichtig sie ist, dann sollte dem ja
104 nichts im Wege stehen, dich selbst weiterzuentwickeln. Um dann noch achtsamer zu
105 werden, achtsamer unterrichten zu können und schließlich Achtsamkeit unterrichten
106 zu können. Das wäre dieser drei-Schritt, den vor allem das Mindfulness in Schools
107 Project propagiert. „Fist be mindful, then teach mindfully“- Mach es zum Stil deines
108 Lehrens - und dann „teach mindfulness“ - mach es zum Inhalt deines Lehrens.

109 I: Was ich mir manchmal gedacht hab und was ich auch von Kolleginnen gehört hab,
110 war so die Befürchtung, na wenn ich jetzt in eine Klasse geh und sag, wir meditieren
111 jetzt alle, dann lachen die mich aus. Ich glaube, dass da anfangs eine Angst davor ist,
112 wenn man sich noch nicht sicher genug darin ist.

113 V: Das mit der Angst ist rein projektiv. Das was die Lehrkräfte mir erzählen geht eher in
114 die andere Richtung. Die Anfangsphase, wenn du zum ersten Mal damit ankommst,
115 das ist schon ein kritischer Moment und da kann man auch danebengreifen. Vielleicht
116 erwischst du auch tatsächlich eine Klasse, die da ein bisschen schwierig ist. Aber sobald
117 das einmal als eine Routine implementiert ist, dann kommen die Schüler und sagen,
118 wo bleibt denn heute die Achtsamkeitsübung. Wir wollen das haben. Das ist unser
119 Einstieg in den Unterricht, oder das ist unsere Vorbereitung auf eine Prüfung, oder uns
120 fehlt das um ausgeglichen zu sein. Da kann ich dir Namen von Lehrkräften nennen, die
121 mir das erzählt haben. Das höre ich sehr oft. Noch etwas, um diese Befürchtung ein
122 bisschen zu relativieren. In Amerika gibt es Fachkräfte, die mit Achtsamkeitsübungen in
123 die schwierigsten sozialen Umfelder gehen. Zum Beispiel Jugendstrafvollzug und die
124 sagen, dort wo fast nichts mehr geht, da geht immer noch Achtsamkeit. Also die wird
125 angenommen, natürlich musst du den Ton treffen. Aber die wird selbst von denen
126 angenommen, die wegen Gewalttätigkeit und gröbster Unachtsamkeit straffällig
127 geworden sind. Die Sorge steht also nicht so sehr im Vordergrund, sondern eher die

128 Frage, wie treffe ich am Anfang den richtigen Ton. Da gilt sicher, klein anfangen und
129 diplomatisch sein und Hindernisse natürlich auch als Chancen nutzen. Auch vom
130 Kollegium nicht zu viel zu erwarten und nicht andere überfahren. Sondern mehr so
131 eine gewisse Beständigkeit und Normalität. Also es handelt sich dabei ja auch nicht um
132 irgendetwas exotisches, sondern das sind ja Arbeitsformen, die durchaus auf einer
133 Linie liegen, mit den vielen Arbeitsmethoden mit denen wir traditionell in der Schule
134 arbeiten. Von Phantasieisen, Körperbezogenen Didaktischen Übungen,
135 Sinnesübungen und interaktiven Übungen. Also das ist ja nicht komplett neu. Neu ist ja
136 nur, dass wir einerseits den Begriff Achtsamkeit dafür haben und dass neuerdings auch
137 ein großer Korpus an Forschung dahintersteht, der uns sagt, was für positive Effekt
138 davon bewirkt werden können. Und neu ist auch die Sichtweise, dass wir diese
139 Übungen nicht mehr nur als läppische kleine Warming-Ups anleiten, sondern dass wir,
140 weil wir wissen wieviel sie bewirken und wie tief sie begründet sind, eben auch aus
141 dieser Haltung einer tief verstandenen persönlich durchdrungenen Achtsamkeit heraus
142 das leiten. Aber auch das muss man nicht immer groß an die Fahnen schreiben. Ein
143 freundlicher Mensch trägt doch auch nicht immer einen Ausweis mit sich herum „Ich
144 bin freundlich“, sondern du bist freundlich und es tut seine Wirkung. Und ein
145 achtsamer Mensch muss auch nicht groß herumposaunen, jetzt beginnt die achtsame
146 Zone. Sondern du bist es einfach und es wird gut ankommen, weil es ein sozial
147 verbindendes Element ist.

148 I: Das erste Mal, wie ich von Achtsamkeit erfahren habe, dachte ich mir, toll, genau das
149 ist es, was die Kinder brauchen, das ist unbedingt wichtig für sie. Da habe ich zuerst
150 einmal nur gedacht, wie toll das bei den Schülern wirken kann und hab gar nicht so
151 sehr daran gedacht, was es mir eigentlich bringt. Mittlerweile glaub ich, dass es fast
152 wichtiger ist für die Lehrer, als für die Schüler. Weil wenn ein Lehrer achtsam ist, wird
153 das automatisch eine Wirkung haben. Man muss dann vielleicht gar nicht so sehr bei
154 den Schülern anfangen und sagen ich mach jetzt Übungen, damit die sich beruhigen,
155 oder damit ich bei denen was bewirke. Ich glaube Achtsamkeit kann auch ein total
156 tolles Werkzeug sein, dass man mal zu sich kommt als Lehrer und sich mal reflektiert
157 und man nicht so sehr außenorientiert ist, sondern mehr bei sich bleiben kann.

158 V: Ja, absolut. Das sollte zunächst auch im Vordergrund stehen, weil sonst sind wir
159 immer auf der anderen Seite drüben und es wird doch etwas Technisches. Zunächst
160 geht es um uns selber und es hat auch für uns selber einen großen Nutzen. Und ich
161 würde auch sagen, dass auf der Ebene vorerst sogar der Hauptfokus liegen sollte, dass
162 Achtsamkeit und auch Mitgefühl und Selbstmitgefühl, die eng dazu gehören,
163 wesentliche Beiträge zur Förderung der Lehrerinnengesundheit sind. Der Lehrberuf ist
164 ja, entgegen der öffentlich kolportierten Meinung, ja etwas sehr Belastendes und wir
165 sind als Lehrkräfte so etwas wie Emotionsarbeiter und das kann gerade bei den
166 engagierten Kolleginnen und Kollegen schnell auch zu einer Erschöpfung führen, bis
167 hin zum Burnout. Es ist wichtig, dass wir uns Ressourcen erschließen, mit denen wir
168 einerseits Resilienz gegenüber den spezifischen Belastungen des Lehrberufes und
169 andererseits unsere eigenen Ressourcen für Mitgefühl, Aufmerksamkeit und
170 Zuwendung bis hin zu Liebevoller Güte entwickeln. Das wir uns da immer wieder selber
171 die Batterien auftanken. Schon Pestalozzi¹⁵⁷ und andere große Erzieher haben von
172 pädagogischer Liebe gesprochen. Das ist ein Begriff der in der Bildungswissenschaft
173 vielleicht nicht mehr häufig gehört wird, obwohl das nicht heißt, dass man das nicht
174 auch wissenschaftlich erforschen kann, aber ich glaube wir müssen dieses Herz der
175 Pädagogik heute wiedergewinnen oder neu entdecken und da ist eben der Begriff
176 Achtsamkeit so ein wichtiger Schlüsselbegriff der pädagogischen Innovation. Um
177 nochmal auf die Lehrerseite zurückzukommen. Nur, wenn wir uns selbst immer wieder
178 nähren an diesen inneren Ressourcen von Selbstmitgefühl und meditativer, achtsamer
179 Präsenz, nur dann, können wir das auch unseren Schülern geben. Aber das ist der
180 zweite Schritt, der erste ist eben, dass es uns gut geht. Und auch nur eine Lehrperson,
181 der es gut geht kann auch wirklich Kinder und Jugendliche auf einem Weg begleiten,
182 wo es ihnen ja auch gut gehen soll. Also das wäre diese neue Ausrichtung an *well-being*
183 *and flourishing*. *Denn was wollen wir denn eigentlich?* Wollen wir die nächste
184 Generation verheizen? Eines abstrakten Leistungsprinzips wegen? Weil wir unsere
185 Kinder der internationalen Konkurrenzfähigkeit opfern wollen? Ich meine das sind
186 sicher auch ernst zu nehmende Argumente, wo ein Land auf dem internationalen
187 Markt steht und wie wir uns in einer Zeit der knapper werdenden Ressourcen

¹⁵⁷ **Johann Heinrich Pestalozzi** (*1746 in Zürich; † 1827 in Brugg, Kanton Aargau) war ein Schweizer Pädagoge. [https://de.wikipedia.org/wiki/Johann_Heinrich_Pestalozzi]

188 behaupten können und auch in einer Zeit in der die Bedeutung Europas zurückgehen
189 wird, global. Aber trotzdem kann das doch nicht das alleinige Kriterium sein für die
190 Entscheidung über die Entwicklungsziele der nächsten Generation. Und da ist das
191 große Gegengewicht eben diese Diskussion um positive Ziele wie *flourishing* and *well-*
192 *being*. Das wären für mich so die großen Linien wo sich Achtsamkeit und Mitgefühl
193 einordnen lassen. Das hat also einerseits etwas von Gesundheit, körperlicher und vor
194 allem auch psychischer, aber das ist nicht nur Vermeidung von Krankheit, sondern
195 wirklich auch die Frage, was ist ein Mensch, der blüht und gedeiht?

196 I: Ich habe oft von Kollegen gehört, dass sie am Anfang noch sehr ambitioniert sind,
197 jedoch nach kurzer Zeit sagen, da ist so ein Druck da vom Lehrplan und dann auch
198 noch die Kinder, die unaufmerksam sind, dass man dann schnell zurückgreift auf das,
199 wie man selbst unterrichtet worden ist und streng wird und mit Hierarchie arbeitet.
200 Hast du Rückmeldungen bekommen von deinen Studenten, kann so ein Seminar, wenn
201 man das schon in der Ausbildung hat vorbereiten darauf, wie ich damit umgehe, wenn
202 ich dann in der Klasse stehe und die Schüler unaufmerksam und laut sind und ich gar
203 nicht ankomme, mit dem was ich eigentlich unterrichten will? Hast du da
204 Rückmeldungen von Studenten, die sagen: gut, dass ich das vorher schon
205 kennengelernt hab?

206 V: Ja ... Ich mein, da steckt jetzt extrem viel drinnen, das müsste ich jetzt fast in vier
207 Stufen aufdröseln. Also was du am Anfang gesagt hast, dieses Zurückfallen in Formen,
208 wie wir selbst gelehrt worden sind, das wird weithin beobachtet. „we do not teach,
209 how we were told to teach, but how we were taught.“ Und so reproduzieren wir
210 immer den Lehrstil der vergangenen Generation, der seinerseits wieder den Lehrstil
211 der vergangenen Generation replizierte. Deshalb ist Innovation im Bildungswesen ein
212 so schwieriger Prozess des Kulturwandels. Und wir fallen in solche Muster zurück,
213 wenn wir uns bedroht fühlen, von einer Klasse, die Schwierigkeiten macht oder gerade
214 junge Kollegen, die auch fürchten, dass da 20 oder mehr Menschen auf der anderen
215 Seite sind, denen du allen die Stirn bieten sollst und für die du die Leitfigur sein sollst.
216 Das ist auch keine leichte Rolle und wenn's dann nicht so klappt, wird das schnell wie
217 eine Bedrohung empfunden und das spricht unseren Stress-response an. Da kommt es
218 halt an so alte organismisch einprogrammierte Reaktionen ran, die praktisch noch aus

219 unserem Reptiliengehirn kommen, wie das oft dargestellt wird, wo es nur Angriff,
220 Flucht oder Tod-stellen gibt. Da mag's einzelne geben, die stellen sich tot, das heißt sie
221 verfallen in die Depression, andere laufen davon und geben den Beruf auf, aber wer
222 keine dieser beiden Reaktionen wählt, verfällt vielleicht in atavistische Formen der
223 Dominanz oder des Macht-behalten-wollens. Das ist einerseits, eine primitive uns
224 einprogrammierte Reaktion aber auch ein Mangel an Lehrkompetenz. Wenn die
225 Novizen des Lehrberufes schon mehr gelernt haben über die Vielfalt der
226 Reaktionsformen und die Vielzahl der einsetzbaren Strategien, Tools und Formen des
227 Ansprechens, dann habe ich mehr zu Gebote als auf diese aller primitivsten Reaktionen
228 zurückzugreifen. Aber da kommt noch eine intermittierende Variable herein. Ich
229 brauche nämlich diese Form von Präsenz, um mich dann entscheiden zu können wie
230 ich handle. Ich brauche so einen kleinen Spalt der Freiheit, um mich umzuschauen was
231 ist jetzt. Nicht nur spontan wie auf Autopilot irgendeine einprogrammierte Reaktion zu
232 zeigen, sondern bewusst und vielleicht auch professionell zu entscheiden. Und genau
233 diesen Raum eröffnet Achtsamkeit. Dass ich also weniger automatische Reaktionen
234 zeige, dass ich bewusster wahrnehme und mir diese Muster mit einer klaren und
235 objektiven Beobachtung genauer anschauen kann. Ich gewinne damit auch mehr
236 Freiheitsspielraum, mir eine bewusst gewählte Handlungsstrategie zurechtzulegen und
237 weiser zu reagieren. Dann kommt noch ein anderer Faktor mit rein, dass einige der
238 Belastungen im Lehrberuf eigentlich auch vorhersehbar sind, wie z.B. die laufenden
239 Störungen und, dass man sich darauf auch durch Training ein bisschen vorbereiten
240 kann. Also es gibt z.B. Meditation für den Umgang mit Störungen. Störungen haben
241 auch immer viel mit der inneren Interpretation und Bewertung dessen zu tun, was
242 mich gerade stört. Auch auf der Ebene können wir an uns arbeiten wie wir die Dinge
243 empfinden.

244 Das Überraschende am Lehrberuf ist, dass viele Kollegen es persönlich nehmen, wenn
245 eine Klasse nicht so funktioniert wie sie sich das wünschen. Würde man das
246 übertragen auf den Arztberuf, müsste ein Arzt es persönlich nehmen, wenn ein Patient
247 nach zwei Wochen Behandlung immer noch erkältet ist. Fakt ist doch eher, dass er
248 dankend eine Rechnung stellen wird und eine nochmalige Behandlung verordnet. Ich
249 glaube, diese Haltung bräuchten wir in der Pädagogik auch. Es ist kein Angriff auf uns,
250 sondern das ist unser pädagogischer Job.

251 Und jetzt zur letzten Frage, ob Achtsamkeit in der Lehramtsausbildung die bewusste
252 Sicht auf diese Dinge verändert, da gibt es Anzeichen dafür. Vor allem in einer
253 international herausragenden Doktorarbeit von Geoffrey Soloway, an der University of
254 Toronto, Kanada, wo er festgestellt hat, dass sich bei Lehramtsstudierenden sowohl
255 der Blick auf den künftigen Lehrberuf, als auch auf ihre gesamte Ausbildung verändert.
256 Mehr Engagement entsteht und mehr Bereitschaft sich auf diese genuin
257 pädagogischen Fragestellungen einzulassen. Also von daher halte ich Achtsamkeit für
258 ein ganz zentrales Element der Lehramtsausbildung.
259 Weil wir vorhin von Spiritualität gesprochen haben beeile ich mich hinzuzufügen, das
260 ist ein wissenschaftliches Thema. Zwar sind Achtsamkeit an sich, Mitgefühl oder
261 liebende Güte keine Produkte der Wissenschaft, sondern das sind Fähigkeiten und Teil
262 unserer menschlichen Natur, aber sie sind wissenschaftlich erforschbar. Genauso wie
263 ich wissenschaftlich erforschen kann, unter welcher Temperatur eine gewisse
264 Flüssigkeit zu sieden beginnt, kann ich erforschen unter welchen Bedingungen können
265 Lehrkräfte mehr liebende Güte oder mehr Achtsamkeit zeigen und ihren Unterricht
266 mehr danach ausrichten. Dazu gibt es in den letzten ein bis zwei Jahrzehnten eine
267 immer größer werdende Anzahl an qualitativ hochwertiger Forschung, sodass wir
268 heute wirklich belastbare Daten dazu haben was diese auf Achtsamkeit und Mitgefühl
269 basierenden Interventionen leisten können.

270 I: Was würdest du einem Lehrer oder einer Lehrerin sagen, die dann meint: „Naja, ich
271 bin ja keine Psychologin, ich will ja nur meinen Stoff vermitteln, das ist doch meine
272 Aufgabe.“

273 V: Da stecken zwei Fragen drinnen, die sich gegenseitig sehr giftig ergänzen. Und zwar:
274 Die Aufgabe der Pädagogin ist doch nicht ihren Stoff durchzubringen, sondern die ist
275 Bildung. Bildung meint immer mehr als nur Stoff vermitteln. Da geht es auch um eine
276 tiefgreifende Bildung und Transformation der Persönlichkeit und wenn sie diesen Teil
277 ihres beruflichen Auftrages von vornherein ablehnt, na dann brauchen wir auch nicht
278 über Achtsamkeit reden. Da fehlt es weit.

279 Und jetzt zur Psychologie. Das ist meistens so ein Ausweich- oder Killerargument, um
280 zu sagen, wir müssen ja nicht Persönlichkeitsbildung machen. Wenn es ihnen schlecht
281 geht, dann sollen sie halt zum Therapeuten gehen. Aber das ist ja eben auch die Augen

282 verschließen vor unserer Aufgabe auch für die körperliche und psychische Gesundheit
283 von Schülerinnen und Schülern Sorge zu tragen. Im Übrigen gibt es da auch keine
284 Trennlinie zwischen Psychologie und Pädagogik, sondern es gibt Achtsamkeit in der
285 Pädagogik und es gibt Achtsamkeit in der Psychologie und Psychotherapie. In beiden
286 Handlungsfeldern hat Achtsamkeit eine ganz wichtige Rolle. Also das ist ein sehr
287 dummes Argument, von jemandem, der sich das nicht überlegt hat, sondern der sich
288 eigentlich nur etwas vom Leib halten will.

289 I: Ich denke trotzdem, dass dein Seminar eines der wenigen ist, die in der
290 Lehrerinnenausbildung auf das Rücksicht nimmt. Die meisten pädagogischen Seminare
291 sind selber sehr hierarchisch aufgebaut.

292 V: Hast du das so erlebt?

293 I: Ja

294 V: An der Universität Wien?

295 I: Ja, wo der Fokus eher darauf liegt von Kant bis Humboldt verschiedenste Sichtweisen
296 zu besprechen.

297 V: Also du hast den Eindruck, dass die persönlichkeitsbildenden Seminare selten sind
298 an der Universität Wien. Und was ist die Frage?

299 I: Ich habe den Eindruck, dass wenn man in die Schule kommt, dass man da als
300 Junglehrer schon ziemlich überfordert ist, weil man in der Ausbildung so wenig darauf
301 vorbereitet wird. Man lernt zwar über Kant oder Empirismus oder andere
302 philosophische oder pädagogische Anschauungen, aber es geht nicht darum, wie ist es
303 dann, wenn ich wirklich in der Klasse stehe. Und auch nicht, wie kann ich mir dann
304 selber helfen.
305 Mir ist es jedenfalls so gegangen. Ich habe angefangen zu unterrichten und dann hat
306 mich das zuerst einmal ziemlich überrollt, diese Strenge, auch von dem ganzen System.
307 Und dann sitzt man im Lehrerzimmer und redet mit Kollegen, die sagen, du musst
308 gleich von Anfang an streng sein und ihnen zeigen

309 V: wo der Hammer hängt ...

310 I: Ja, wer das Sagen hat, weil sonst tanzen sie dir auf der Nase herum.

311 V: Also Kant und Empirismus sind natürlich auch wichtige Dinge, da kann man eine
312 ganze Menge davon lernen. Ich würde mir das nicht wegwünschen in der
313 Lehrerausbildung, sondern mir da auch sogar eine vertiefte Auseinandersetzung
314 wünschen. Aber so wie du das beschreibst, scheinen diese Themen mehr in einem
315 frontalen Vortragsstil behandelt worden zu sein, wo die Kernfragen nicht ankommen.
316 Das scheint mir der springende Punkt, dass das Bewusstsein gar nicht geweckt wird,
317 wofür brauchen wir diese Inhalte, was ist der pädagogische Wert, was lernen wir
318 daraus, wie schärft es uns den Blick für geistige Entwicklung und überhaupt für die
319 Entwicklung von Menschen und wie wir sie fördern können.

320 Da würde ich mir an der Universität viel versprechen von einem an ‚Contemplative
321 Teaching‘ orientierten Lehrstil, wo die Selbstreflexion und Tiefenreflexion der
322 jeweiligen Unterrichtsgegenstände stärker in den Vordergrund tritt, sodass eine
323 Beziehung hergestellt wird zwischen dem Inhalt der Lehre und dem Lernenden. Und,
324 dass diesen klar wird, wofür sie es brauchen und, dass ihre Fragen und Nöte in
325 Verbindung gebracht werden damit. Wenn es überhaupt keine eigenen Fragen gibt,
326 die damit in Verbindung zu bringen sind, dann würde ich mich als Dozent fragen,
327 warum ich den Inhalt überhaupt behandle oder, ob ich vielleicht selber noch ein
328 bisschen überlegen muss, wo ich den jeweiligen Inhalt mit den Studierenden in
329 Zusammenhang bringe.

330 Du hast Kant und Empirismus als Beispiele genannt. Ich nehme jetzt mal Johann
331 Friedrich Herbart¹⁵⁸, der erste wissenschaftliche Pädagoge des 19. Jahrhunderts. Seine
332 Theorie des pädagogischen Taktes ist eigentlich eine Vorwegnahme von vielen
333 Elementen der Pädagogik der Achtsamkeit. Je nachdem wie man es interpretieren will.
334 Anhand dieser alten Theorien kann ich auch eine ganze Menge an Einsichten
335 erschließen. Also das ist schon auch ein sehr wertvoller Weg, sich über die
336 Anstrengung des Begriffes der Sache zu nähern.

¹⁵⁸ **Johann Friedrich Herbart** (* 4. Mai 1776 in Oldenburg; † 14. August 1841 in Göttingen) war ein deutscher Philosoph, Psychologe und Pädagoge, der über den deutschen Sprachraum hinaus als Klassiker der Pädagogik gilt. Er begründete den Herbartianismus und die Allgemeine Pädagogik. [https://de.wikipedia.org/wiki/Johann_Friedrich_Herbart]

337 Aber wir brauchen auch den anderen Weg, dass wir bei den Studierenden anfangen,
338 bei ihren Bedürfnissen, Befürchtungen und auch Ängsten vor dem Eintritt. Damit sie
339 dann nicht solchen dämlichen Ratgebern, wie den, den du grade zitiert hast (du musst
340 am Anfang hart auftreten). Damit sie denen nicht zum Opfer fallen. Also wir müssen
341 sie schon mit ein paar Wissensbeständen und Argumenten ausstatten damit sie da
342 überleben können.

343 I: Wo ich hinwollte war, dass man zwar in der Theorie über pädagogische Ideale und
344 Prinzipien lernt und liest. Dann wird das aber frontal vorgetragen, hierarchisch und
345 streng und mit Testungen. Ich denke, gerade über das ‚Wie‘ etwas vermittelt wird, in
346 der eigenen praktischen Anwendung, könnte wesentlich mehr von den Inhalten
347 vermittelt werden, als wenn man nur darüber liest.

348 V: Ja, das denke ich auch. Ich bemühe mich darum. Wir liefern da eine Arbeitsprobe
349 ab. Hochschuldidaktisch ist da noch einige Luft nach oben. Seltsamerweise sind gerade
350 die Bildungswissenschaftler da ein bisschen beratungsresistent, sagen die Leute beim
351 „Center for teaching and learning“. Weil sie vielleicht zu stolz sind, sich etwas sagen zu
352 lassen und weil vielleicht auch manchmal die Hochschuldidaktik ein bisschen sehr
353 praktizistisch hergeht. Also ich bin ja auch Dozent für Hochschuldidaktik auf zwei
354 anderen Universitäten und da bemühe ich mich schon darum den Dozenten, die in
355 meine Kurse kommen, zu zeigen wie groß der Spielraum in der Hochschuldidaktik ist
356 und, dass wir genau auf das hinkommen müssen. Zu einer intrinsisch motivierten,
357 unmittelbaren, authentischen Auseinandersetzung mit den Lehrgegenständen, auf
358 einer Ebene, wo es um wirklich relevante Fragen geht. Das ist nicht leicht, aber es ist
359 möglich. Da steht im Hintergrund natürlich auch die Geringschätzung gegenüber der
360 Lehre. Du wirst als Dozent heute nicht befördert oder zum Professor berufen, weil du
361 gute Lehre machst, sondern auf Grund deiner Veröffentlichungen. Und solange das so
362 ist, wird die Lehre schlecht sein. Universitäten sind aber nur zu einem kleinen Teil
363 Forschungseinrichtungen, sondern sie sind zum großen Teil für viele Berufe einfach
364 Berufsausbildungseinrichtungen und diesen Auftrag müssten wir ernster nehmen und
365 damit würde Lehre an Bedeutung gewinnen.

366 Es gibt natürlich auch die Gefahr, dass das Praktische ins praktizistische abgeleitet.
367 Niemand möchte Zahnarztausbildung so sehen, dass man nur die Technik des Bohrens
368 vermittelt. Sicher muss man ein guter Handwerker sein, aber wo genau man bohrt, da
369 gibt es tausend Dinge, die entscheidender sind als nur die Haltung des Bohrers.
370 Obwohl es im Augenblicke des Bohrens schon drauf ankommt. Ähnlich ist es in der
371 Schulpädagogik. Du musst tausend, vielleicht sogar zehntausend Dinge wissen, um in
372 dem Augenblick das richtige Wort zu finden oder die richtige Reaktionsform oder die
373 richtige Beziehungsstruktur etablieren zu können. Also das würde auch zu kurz greifen,
374 das nur als nachahmbare Praxis weiterzugeben. Mir scheint die Lösung in einem
375 Mittelweg zu liegen. Donald Schön sagt, Lehrerbildner sind manchmal so etwas wie
376 „second order practitioners“, das heißt, sie sind Praktiker auf einer zweiten Ebene,
377 eben der Ausbildung von Lehrern und nicht mehr der Endadressaten. Und da liefern
378 wir in unserer Art des Lehrens immer auch eine Arbeitsprobe ab, die bildend wirkt. Da
379 kommen wir nicht aus, da müssen wir also auch schauen, dass wir die richtigen
380 Botschaften vermitteln und gleichzeitig sind die Inhalte unseres Lehrens immer noch
381 auf Wissenschaftlichkeit verpflichtet und nicht nur einfach ein Weitergeben von Tipps
382 und Tricks, so wie dieser dämliche Kollege, der sagt, am Anfang ordentlich autoritär
383 auftreten, dann haben sie Angst vor dir. Das stimmt ja auch, dass sie dann Angst
384 haben, nur ist es kein diskutierbares Bildungsziel, Angst einzujagen. Wir müssen diese
385 beiden Ebenen zusammendenken und in der Hochschuldidaktik zusammenbringen.

386 I: An welche Projekten in Zusammenhang mit Achtsamkeit arbeitest du aktuell? Du
387 organisierst ja auch immer wieder die Symposien? Findest du, dass das ein Thema ist,
388 wo momentan vieles entsteht und bemerkst du, dass das Interesse an Achtsamkeit in
389 den letzten Jahren zugenommen hat?

390 V: Ja, auf jeden Fall und da bin ich ja auch einer der nicht ganz unwichtigen
391 Protagonisten darin, (Lachen) dass das Thema an Wichtigkeit gewinnt. Jetzt z.B. durch
392 die Symposien, wo wir übermorgen schon das sechste Symposion haben an der
393 Universität Wien, treiben wir diese Entwicklung voran.
394 Ich mach nach wie vor meine Seminare direkt zu Achtsamkeit und Mitgefühl an der
395 Schule, wie auch zu sozial-emotionalem Lernen, wo Achtsamkeit ein ganz zentrales
396 Querschnittsthema ist. Dann bin ich noch der wissenschaftliche Leiter eines

397 Masterstudienganges, dessen Curriculum ich zusammen mit Kollegen entwickelt habe
398 an der KPH-Wien Krems. Dort lehre ich auch.
399 Dann habe ich seit einigen Monaten dieses auf fünf Jahre angelegte Projekt
400 „Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung“ mit zwei Doktorandinnen und zwei
401 zusätzlichen, wissenschaftlichen Mitarbeitern und bald wird vielleicht auch Helga
402 Luger-Schreiner mit dazu kommen ins Team. Da erforschen wir die Lehrerbildung in
403 Achtsamkeit sowohl in der ersten Phase der Lehrerbildung an der Universität, wie auch
404 in der zweiten und dritten Phase, wenn die Lehrkräfte dann im Beruf sind. Wir
405 entwickeln Konzepte für Fortbildungen und Seminare, die dann auch unmittelbar in
406 der Schule die Lehrkräfte darin ausbilden sollen.

407 I: Entwickelt ihr da auch konkrete Übungen oder Ideen, wie man das in der Schule
408 umsetzen oder in den Unterricht integrieren kann?

409 V: Das ist unterschiedlich wer das macht. Helga arbeitet schon direkt auf der Ebene.
410 Ich persönlich habe ja nicht so viel Unterrichtserfahrung, weil ich halt doch immer
411 mehr der Wissenschaftler war. Ich benütze die Übungen oder eine engere Auswahl an
412 Übungen, um so Grundstrukturen aufzuzeigen und eine persönliche
413 Auseinandersetzung damit anzuregen. Also mir ist eigentlich die Reflexion der
414 Übungen wichtiger als die Übungen selbst. Vielfach zumindest die spezifisch für die
415 Schule entwickelten Übungen. Aber auf der Ebene der klassischen
416 Achtsamkeitspraktiken von Atemmeditation, Body Scan, Metta Meditation, da
417 entwickle ich mich eher hin dazu. Ich denke, wenn man das einmal gedanklich
418 durchdrungen hat, dass das dann eigentlich das um und auf ist, dass wir diese
419 Übungen auf eine möglichst makellose Weise durchführen und auswerten können. Da
420 tun sich bei mir zwei Dinge auf. Erstens einmal, wie ich das Seminar angefangen hab zu
421 Achtsamkeit in der Schule, da war für mich die intensivste Auseinandersetzung mit der
422 Frage: Kann man in einem Universitätsseminar meditieren?
423 Das hat ganz viel Energie gebunden über Monate hinweg, bis ich zu der Lösung
424 gekommen bin, wenn jemand an der Universität Diplomingenieur wird, dann wird er
425 auch lernen wie man mit einer Statiktabelle umgeht. Oder, wenn jemand, wie vorher
426 schon zitiert, Zahnarzt wird, wird er lernen einen Bohrer zu führen. Wenn jemand
427 Sport studiert, dann wird er lernen, wie man eine Übung am Barren durchführt. Das

428 alles ist nicht wissenschaftlich, also ich würde sogar so weit gehen, siebzig bis neunzig
429 Prozent dessen was an der Universität gelehrt wird ist als solches nicht
430 wissenschaftlich, sondern ist etwas, das vielleicht irgendwann einmal wissenschaftlich
431 erforscht wurde. In dem Moment wo es vorliegt, wird es weitergegeben, wie die
432 Statiktabelle. Das ist also ein Ergebnis der Wissenschaft. Genauso ist es ein Ergebnis
433 der Wissenschaft, wie wichtig Achtsamkeit und Mitgefühl im pädagogischen Kontext
434 sind. Man könnte es natürlich dabei bewenden lassen und das einfach sagen. Dann
435 wären das zwei Sätze im Rahmen eines Seminars und man könnte es abhaken. Aber
436 so kommt es nicht an. Dann ist der entscheidende Punkt, wenn ich wirklich weiß wie
437 wichtig das ist, habe ich dann nicht die Verantwortung, es so zu vermitteln, dass es
438 dann auch wirklich gekonnt wird von ihnen?

439 In dem Moment, wenn ich sag, der Sportlehrer soll eine Armübung richtig vormachen
440 können, dann muss ich es ihm beibringen. Und wenn ich will, dass ein Lehrer eine
441 Achtsamkeitsübung vermitteln kann oder selbst achtsam ist, dann muss ich ihm das
442 beibringen. Und wenn ich möchte, dass die Brücken nicht zusammenstürzen, die die
443 Diplomingenieure bauen, dann muss ich ihnen beibringen, wie man ein
444 Statikprogramm bedient. Das geht gar nicht anders. Hier ist die Universität eine
445 Berufsausbildung und wenn da jemand das Argument bringen würde: Ist denn das
446 wissenschaftlich? Dann würde ich sagen, fehlt es hier am Verständnis von dem was
447 Universität ist. Das ist eigentlich ein Killerargument, das dann innerhalb der Universität
448 oder innerhalb der Wissenschaft gebraucht oder missbraucht wird, um jeweils
449 konkurrierende Wissenschaftsdimensionen auszuschließen aus der Familie der
450 Wissenschaftlichkeit. Das ist ja auch ein Haifischbecken, wo alle gegen alle
451 konkurrieren, um Forschungsgelder und Anteil an der Universität. Man muss das auch
452 Universitätspolitisch sehen. Seit ich das erkannt habe, weiß ich erstens, das ist ein
453 notwendiger Teil der Lehrerausbildung und zweitens, es ist gut sich breit zu machen,
454 weil sonst machen sich die anderen breit. Also machen doch lieber wir uns breit.

455 I: Ja die Beobachtung habe ich auch gemacht, dass selbst an einer Kunstuniversität, wo
456 es ja eigentlich um das eigene künstlerische Schaffen geht, oft die theoretische
457 Auseinandersetzung höher bewertet wird als das praktische Tun. Gerade für den
458 Unterricht hat es mir aber am meisten gebracht, verschiedenste Techniken zu

459 beherrschen und selbst künstlerisch tätig zu sein, um das dann auch vermitteln zu
460 können.

461 Natürlich ist das auch wichtig, dass ich mich theoretisch mit einer Thematik
462 auseinandersetzen kann, mit Fachliteratur, aber ich denke, dass es ein Trend ist, dass
463 das Praktische oft abgewertet wird und alles verwissenschaftlicht wird.

464 V: Mir gefällt diese Dialektik oder Dualität nicht ganz, die du da aufbaust, von
465 theoretisch und praktisch.

466 I: Ja, aber es wird oft zu einer Dualität, wie wenn da ein Kampf wäre zwischen zwei
467 Welten. Das Tun auf der einen Seite und das Theoretische auf der anderen, wo doch
468 eigentlich das eine in das andere fließt.

469 Das habe ich auch mit Achtsamkeit beobachtet. Mir sind durch die Beschäftigung mit
470 der Achtsamkeit bei dir im Seminar, durch Atemübungen und ein paar Anhaltspunkte
471 wie man das praktisch umsetzen kann, ganz viele eigene Ideen gekommen, wie ich das
472 auch im Unterricht einsetzen kann und wie ich Achtsamkeit mit der Vermittlung von
473 Kunst und Design in Verbindung bringen kann. Wie ich z.B. Malen auf achtsame Weise
474 vermitteln kann.

475 V: Ja, ich verstehe, aber genau das was du beschreibst ist jetzt ein gedanklicher
476 Vorgang. Das ist ein theoretischer Prozess, ein Einsichtsprozess. Also es ist gerade eben
477 nicht praktisch, obwohl es sich entzündet an so praktischen Aufgaben. Deswegen sage
478 ich, diese Dualität sehe ich so nicht, sondern wie Goethe sagt, denken und tun, das
479 muss sein wie einatmen und ausatmen. Das gehört zueinander, das eine ist trocken
480 ohne das andere und das andere ist bescheuert ohne das Denken und das Denken
481 ohne Tun ist unfruchtbar.

482 Ich finde es spannend, dass sich für dich diese Überlegung an der Achtsamkeit
483 entzündet hat, weil sich nämlich in diesem der Achtsamkeit benachbarten Bereich von
484 ‚Contemplative Teaching‘ genau diese Schicht adressiert wird. Wie kommen wir zu den
485 tiefen Einsichten über eine unmittelbare Auseinandersetzung mit den Gegenständen.
486 Und die ist unmittelbar im Sinne von praktisch, ganzheitlich, mit allen Sinnen, mit dem
487 Körper, auch die Gefühle mit einbeziehend, die eigenen Aspirationen, biografischen
488 Prozesse, die Wahrnehmung des Augenblickes und alles das. Das wir durch diese

489 Begegnung mit den Gegenständen die tiefsten und nachhaltigsten Lernprozesse haben
490 können. Die anzuleiten ist natürlich eine Kunst, aber genau um diese Kunst ginge es in
491 der Hochschuldidaktik und das wird heute wirklich, z.B. in dem Buch von Barbezat und
492 Bush, *Contemplative Practices in higher education*¹⁵⁹ in ganz wunderbarer Weise
493 angesprochen. Ich hoffe, dass das mehr Resonanz bekommt.

494 I: Was meinst du da speziell, wie das angesprochen wird in dem Buch? Was ist dir da
495 jetzt eingefallen?

496 V: Man kann natürlich Beispiele bringen, um es plastisch werden zu lassen. Aber
497 gerade die Konkretheit der Einzelteile verrät nicht so gut das Prinzip dahinter. Also
498 jetzt ein Beispiel aus dem Kunstunterricht. Da berichtet eine amerikanische Dozentin
499 für Kunst oder Kunstgeschichte, dass sie mit ihren Studierenden jede Woche ins
500 Museum gegangen ist. Die Studierenden konnten sich dann ein Bild aussuchen. Ein
501 Bild, wo sie sich das ganze Semester, jede Woche ein oder zwei Stunden, davor
502 hingesezt haben und dann eine Arbeit darüber geschrieben haben. Also jede Woche
503 eine Arbeit. Im Verlauf der 12 Wochen kamen so 12 Arbeiten zustande, die verglichen
504 wurden und zeigten, wie sich ihr Verständnis dieses Bildes verändert hat. Da wird jetzt
505 ein Spitzweg vielleicht nicht so viel hergeben, aber ein Tizian oder Rembrandt vielleicht
506 schon.

507 Das ist auch ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeit, dass sich unsere Wahrnehmung
508 dadurch bereichert. Wir haben ja zwei Formen von Aufmerksamkeit, einerseits die
509 ‚Focused Attention‘, wo wir uns jetzt z.B. genau fokussieren auf die Inhalte, die wir
510 sprechen und daneben haben wir die ‚Open Awareness‘, wo der ganze sensorische
511 Input, der noch da ist, eben auch immer reinfließt, der kommt uns nur oft nicht zu
512 Bewusstsein, weil wir zu stark fokussieren und das andere ausblenden. Diesen
513 Augenblick in seiner Fülle wahrnehmen zu können, erfordert natürlich auch eine
514 gewisse geschulte ‚Awareness‘. Aber wenn wir sie schulen wird unser Leben reicher
515 und unsere sinnliche Erfahrung genussreicher.

¹⁵⁹ BARBEZAT, Daniel P. / BUSH, Mirabai (2014): *Contemplative Practices in higher education. Powerful methods to transform teaching and learning*. San Francisco: Jossey Bass.

516 I: Du meinst, dass Achtsamkeitstraining beides öffnet. Einerseits dieses breite
517 Spektrum, dass man mehr im Blick behält, was ja für Lehrer sehr wichtig ist. Also, dass
518 man das Ganze überblickt und, dass man trotzdem dabei den Fokus halten kann?

519 V: Ja, das ist Achtsamkeit. So wie Yates das beschreibt. Achtsamkeit ist die optimale
520 Interaktion zwischen ‚Focused Attention‘ und ‚Open Awareness‘. Also die beiden in der
521 Balance oder in der Beziehung zueinander halten zu können, das ist Achtsamkeit.
522 Achtsamkeit ist nicht alleine der Fokus und nicht alleine ‚Open Awareness‘. Sondern
523 ein flexibles, situationsangemessenes Management dieser beiden Aspekte von
524 Achtsamkeit.

525 I: Da fällt mir eine Übung ein, die ich im Buch von Daniel Rechtschaffen gelesen habe,
526 von einer Atemmeditation.¹⁶⁰ Wo man sich beim Einatmen bewusst fokussiert und sich
527 aufrichtet und beim Ausatmen wieder mehr loslässt und in die Entspannung und Weite
528 geht. Wo man diesen Wechsel übt.

529 V: Ganz analog dazu habe ich gestern von Maria Kluge im Buch ‚The Toolbox is you‘ das
530 Goethe Gedicht gelesen, wo er auch über das ein- und ausatmen schreibt. „Das eine
531 bedrängt das andere erfrischt.“

532 Ja sicher, das sind dann die didaktischen Umsetzungen. Aber diese didaktischen
533 Umsetzungen würde ich gerne so weit wie möglich der individuellen Kreativität der
534 Lehrer überlassen. Ich möchte eben nicht praktizistisch arbeiten. Das ich sage, so
535 macht man das mit dem Atem. Es geht darum es zu verstehen. Einzelne Übungen
536 paradigmatisch herausgegriffen und da in die Tiefe gehen, ansonsten lasse ich sie
537 gerne frei. Dann können diese Übungen strukturierte Improvisationen über ein Thema
538 sein, so empfiehlt es ja auch Daniel Rechtschaffen. Es geht nicht darum sie
539 nachzubeten, sondern in immer wieder frischer Weise zu machen, aus dem Augenblick
540 heraus und dazu brauchen wir erst einmal unsere eigene Fähigkeit zu Achtsamkeit.

541 I: Danke für das Gespräch.

¹⁶⁰ Rechtschaffen S.83

7.2 Interview mit einer Lehrerin

Bei einem Netzwerktreffen zum Thema Achtsame Pädagogik lernte ich die Direktorin der VS-Schüttaustrasse kennen. Sie berichtete davon, wie sie mit ihren Kolleginnen bereits mehrere Projekte zum Thema Achtsamkeit an dieser Schule durchführen konnte, dass einige Lehrerinnen sehr engagiert sind in diesem Bereich und Achtsamkeitsübungen als fixen Bestandteil des Unterrichtsalltages etabliert haben. Ich war sehr interessiert daran, wie dies in der Praxis stattfinden kann, auf welche Weisen Achtsamkeit von den Lehrerinnen interpretiert und umgesetzt wird und wie die Übungen von den Schülerinnen und Schülern angenommen werden. Als ich sie fragte, ob es möglich wäre an ihrer Schule hospitieren zu kommen, erklärte sie sich sofort bereit mich an eine Lehrerin weiter zu vermitteln. Eine junge Lehrerin meldete sich bei mir und lud mich ein einen Vormittag in ihrer Klasse zu hospitieren. Danach erklärte sie sich einverstanden, das folgende Gespräch mit mir zu führen und mir Fragen, die beim Hospitieren entstanden waren, zu beantworten.

1 I: Du hast erzählt, dass du vorher Theaterwissenschaften studiert hast?

2 K: Ja.

3 I: Und dann hast du dich entschieden, dass du Lehrerin werden möchtest?

4 K: Eigentlich war es so: Ich habe vor dem Studium die Kindergartenpädagoginnen-
5 Ausbildung gemacht. Das heißt ich war immer schon im Pädagogischen Bereich tätig.
6 Während des Studiums der Theaterwissenschaften habe ich schon gewusst, dass ich in
7 den Bereich Theaterpädagogik/ Dramapädagogik gehen werde und ich habe auch
8 schon gewusst, dass ich die Volksschullehrerinnen-Ausbildung auch machen werde. Das
9 war immer schon mein Ziel. Also das habe ich im Prinzip immer schon gewusst, aber
10 ich habe halt dazwischen ein Studium gemacht, weil ich mir gedacht hab, das ist ganz
11 gut wenn ich ein bisschen den Horizont erweitere und mehrere Richtungen
12 miteinfließen lassen kann. Und natürlich hat es mich auch interessiert.

13 I: Was bedeutet Achtsamkeit für dich und wie siehst du das in deinem eigenen Leben?

14 K: Das gelingt mir noch nicht immer, ich bin jetzt in meinem zweiten Dienstjahr und ich
15 merke schon in gewissen Situationen, vor allem, wenn viele Kinder etwas brauchen,

16 dass ich mich oft zerstreue. Eine Spur zurücktreten und entschleunigen, muss ich noch
17 üben.

18 Was mir gut gelingt, in der Klasse, ist die achtsame Kommunikation also ich achte
19 darauf, dass ich klar und deutlich die Dinge ausspreche und das erwarte ich von den
20 Kindern auch. Dass ich mir überlege, was ich sage und wie ich es sage.

21 Wir haben auch jeden Tag und das ist mir auch wichtig, nach der Gartenpause eine
22 kurze ‚Stillehäuschen‘ Zeit. Das ist am Anfang ein bisschen anders eingeführt worden,
23 aber jetzt ist es freier. Jetzt dürfen die Kinder liegen und sich vorstellen was sie wollen.
24 Am Anfang hat es da bestimmte Aufträge gegeben so wie: „Achte auf deinen Atem“
25 oder „Achte auf deine Gedanken“ oder eine Phantasiereise. Das waren mehr mentale,
26 achtsame Übungen.

27 I: Also du hast das anfangs mehr eingeleitet. Wie: „Stelle dir vor du bist an einem
28 besonderen Ort“ oder „Konzentriere dich auf deinen Atem“

29 K: Genau, das war am Anfang mehr angeleitet und jetzt ist es freier, in der zweiten
30 Klasse. Nach dem Garten, bemerke ich dann auch, dass einige Kinder die zum Beispiel
31 einen Konflikt hatten, dann wirklich in der Stillehäuschen-Zeit liegen und man merkt
32 wie sie darüber nachdenken.

33 Selbstständigkeit, das ist für mich auch ein Teil der Achtsamkeit. Das ist mir auch
34 wichtig, dass ich meine Autonomie nicht abgebe, sondern dass ich mir meine
35 Selbstständigkeit bewahre. Deswegen lasse ich die Kinder sehr frei arbeiten. Wenn wir
36 im Buch arbeiten, dann schaffen sie es mittlerweile, dass sie die Anleitung
37 selbstständig lesen und wirklich nur dann fragen, wenn sie sich nicht auskennen.

38 I: Was ich beobachtet habe war, dass du vor diesen Ruhephasen öfter eine
39 Bewegungsphase angeleitet hast. Also zum Beispiel das Tanzen oder die Gartenpause,
40 wo sie sich körperlich betätigt haben und danach ist wieder eine Stille Phase
41 gekommen.

42 K: Ja das mache ich aber rein spontan und gefühlsmäßig. Weil ich gemerkt habe, heute
43 waren sie irrsinnig unruhig. Das ist komisch, die letzte Woche hat das begonnen, dass
44 so eine Unruhe in die Klasse gekommen ist und ich kann gar nicht sagen, was es ist.
45 Vielleicht es ist der Wetterumschwung. Bei der ‚Silent reading time‘ gibt es Phasen da

46 funktioniert das einwandfrei und die Kinder überlegen sich schon vorher was will oder
47 muss ich machen. Wenn so eine Unruhe entsteht, dann lasse ich sie aufstehen und sich
48 bewegen, damit wir dann wieder einen neuen Lerninput geben können.

49 I: Hast du den Eindruck, dass diese Achtsamkeitsübungen die Kinder fokussierter
50 machen, dass sie sich dann leichter konzentrieren können?

51 K: Ja, auf alle Fälle. Ich merke, dass die Kinder nach Achtsamkeitsübungen wieder mehr
52 bei sich selbst sind. Dass die Klasse entschleunigter ist. Und so Ausbrüche wie: „Ich will
53 jetzt Aufmerksamkeit von dir“ und da gibt’s in meiner Klasse ganz viele Kinder, die
54 Aufmerksamkeit einfordern, und nach den Achtsamkeitsübungen wird das weniger.
55 Dieses Rausschreien, Ich schrei jetzt meine Befindlichkeiten raus, das wird weniger.
56 Weil ich glaube, dass sich die Kinder mit ihren Befindlichkeiten bei den
57 Achtsamkeitsübungen selbständig damit auseinandersetzen können und mir das nicht
58 unbedingt mehr mitteilen müssen.

59 I: Also, dass sie sich selbst über die Übungen regulieren lernen?

60 K: Genau, ja.

61 I: Hast du den Eindruck, dass das auch Auswirkungen auf das Miteinander hat?

62 K: Ja. Achtsamkeitsübungen bezogen auf das Miteinander, da haben wir ganz viel
63 Anfang der zweiten mit ICH-Botschaften gemacht. Konfliktmanagement, also wie gehe
64 ich mit einem Konflikt um, wie kann ich das lösen. Da habe ich schon gemerkt, dass es
65 den Kindern gutgetan hat, aber ich muss dazu sagen, so etwas muss ich mit ihnen
66 ständig wiederholen. Also jetzt merke ich zum Beispiel wieder, dass einige Konflikte im
67 Garten aufkommen. Und dann wäre es wieder an der Zeit, dass ich das wiederholen
68 könnte.

69 Also bei den Achtsamkeitsübungen fällt mir auf, dass die Wiederholung und die
70 Regelmäßigkeit total wichtig sind, sonst fruchtet es überhaupt nicht, sonst ist es
71 komplett unnötig. Weil es auch so aufbauend ist. Es steigert sich immer. Wir haben
72 Anfang der zweiten, man muss halt auch dazu sagen da hatte ich mehr Zeit, ist klar,
73 Anfang des Jahres sieht man noch nicht so die Bücher und dass man nicht mehr so viel

74 Zeit hat für den Stoff, also da haben wir mehr Zeit für das gehabt oder uns mehr Zeit
75 dafür genommen und da hat das besser funktioniert. Jetzt hab ich so das Gefühl, dass
76 mehr Druck da ist. Jetzt kommt auch der Elternsprechtag und ich muss schauen, dass
77 Leistungsmäßig was vorangeht, dass ich Assessments und Tests mit ihnen mach, damit
78 ich das als Vorlage für den Elternsprechtag hab. Meiner Meinung nach, wären
79 Achtsamkeitsübungen in allen Bereichen, sei es jetzt Stoff, sei es jetzt soziale Inhalte,
80 der Hit. Ich glaub das wäre nur möglich, wenn wir eine Ganztagschule hätten, also,
81 wenn ich den ganzen Tag in der Schule wäre. Dann hätte ich nicht so einen Stress. Das
82 war jetzt meine letzte Stunde heute (11:00). Was will ich da machen? Und man muss
83 dazu sagen, ich hatte heute noch ein bisschen einen gemütlicheren Tag, weil meine
84 Englischkollegin nicht da ist. Normalerweise schaut es so aus, erste Stunde
85 Mathematik und um Punkt werden sie schon von der Englischkollegin abgeholt. Also
86 ich muss schauen, dass es auch Zeitmäßig passt. Und das macht halt einen Stress.
87 Also diese Zeitressourcen, die wir haben oder in dem Fall, die wir nicht haben, die
88 machen einen irrsinnigen Stress.

89 I: Und für dich persönlich helfen dir da Meditationsübungen, um mit diesem Stress klar
90 zu kommen?

91 K: Ja, definitiv. Also ich geh zum Yoga, das mach ich drei Mal in der Woche. Und ich
92 fahr jetzt im Frühling mit dem Rad in die Schule, also ich fahr eine Stunde her und nach
93 Hause und das brauch ich. Weil es ist wirklich ein stressiger Job. Ich kann das
94 vergleichen mit dem Kindergarten, weil ich vorher im Kindergarten gearbeitet hab. Das
95 ist auch pädagogische Arbeit, aber die Schule, das ist Stress pur. Weil wir alle Bereiche
96 abdecken müssen und das ist eigentlich ein Wahnsinn. Würde ein Bereich wegfallen,
97 so wie der Leistungsdruck zum Beispiel, würde es also heißen wir hätten nicht so einen
98 großen Stress, wegen Testungen und so weiter, dann wäre es ein bisschen
99 gemütlicher. Aber so ist es halt wirklich ein Stress. Die Klassenanzahl ist auch ein
100 Stress, jedes Kind will was und jedes Kind will gesehen und beachtet werden. Dafür
101 haben wir halt nur vier Stunden. Aber ich sag dazu, ich fahr jetzt mit dem Rad heim
102 und dann muss ich mal eine Stunde schlafen. Das Reden und aufmerksam sein zehrt
103 extrem.

104 I: Machst du auch Atemübungen, oder ist für dich die Achtsamkeit eher in Form
105 bewegter Meditation, wie beim Yoga?

106 K: Ja, aber ich sollte Atemübungen auch machen. Eine Studienkollegin von mir war
107 letztens da und die hat mit mir so eine Atemmeditation gemacht. Das war ur super.
108 Aber ich müsste mich halt an der Nase nehmen, mich hinsetzen und das machen. Es
109 ist halt schwierig, wirklich mal zur Ruhe zu kommen und nur auf die Atmung zu hören.
110 Beim Yoga hab ich wen vor mir stehen, der sagt: „Mach das, mach das ...“und ich
111 mache es einfach nach und mache das, was der mir sagt und dabei kann ich
112 abschalten. Bei der Atemmeditation ist es schon pure Konzentration, das auf sich
113 selber achten.

114 I: Und mit der Entspannungsmusik zum Beispiel, wie bist du eigentlich zu den
115 Elementen gekommen, die du im Unterricht einbaust? Hast du dir das selber überlegt
116 oder habt ihre von der Direktorin Anregungen bekommen?

117 K: Na überhaupt nicht. Also ich sag das jetzt so wie es ist: Meine Chefin ist die
118 ‚leiwandste‘ Chefin, die man sich vorstellen kann. (Lachen) Na Wirklich! Weil sie
119 erstens einmal Freiräume lässt. Aber auch wenn ich Hilfe Brauch, also letztes Jahr,
120 wenn ich bei ihr war, mir immer zugehört hat. Manchmal denk ich mir, die muss ja
121 schon genervt sein, wenn da ständig irgendwer da ist, nein mit Geduld empfängt sie
122 jeden und lässt aber Freiräume. Also ich darf alles frei gestalten. So wie ich den
123 Unterricht hab, das hab ich mir alles zusammengepuzzelt.
124 Wir singen jeden Tag in der Früh, das ist mir wichtig, weil das ein positiver Start ist. Ich
125 merke auch sprachlich. letztes Jahr waren es auch zwei Kinder die kein Wort Deutsch
126 konnten.

127 I: Du hast die Kinder immer wieder erinnert an die Schreibhaltung, also an eine
128 aufrechte Haltung. Siehst du da Parallelen zum Yoga, wo auch die Körperhaltung
129 wichtig ist, damit der Atem gut fließen kann?

130 K: Ja, beziehungsweise ich erinnere die Kinder daran, weil ich seh einfach, manchmal
131 lungern sie da und dann ist absolut keine Achtsamkeit mehr da und dann erinnere ich

132 sie dran und dann sehe ich auch wie sich die Schreibhaltung verbessert und das ist für
133 das Schreiben irrsinnig wichtig.

134 Aber so was ist auch irrsinnig anstrengend das ständig einzufordern. Weil die Kinder,
135 ich weiß nicht woran das liegt, aber irgendwie ... Ich rede darüber auch mit
136 Kolleginnen... die Kinder vergessen das. Die Kolleginnen sagen mir, früher war das so,
137 man hat das am Anfang eingeführt und die haben das durchgezogen die Kinder. Und
138 jetzt ist das so, als müsste man ständig wieder von neu anfangen. Es gibt Stunden,
139 wenn ich richtig gut drauf bin und von der Energie auf einem guten Level bin, dann
140 achte ich auf alles. Aber dann gibt's Stunden wo ich selber müde bin, dann kann ich
141 nicht alles einfordern. Ich versuche das natürlich regelmäßig einzufordern, weil ich
142 merke, dass sie dann auch schöner schreiben.

143 I: Also du meinst, dass die Kinder aus irgendwelchen Gründen Schwierigkeiten damit
144 haben sich zu konzentrieren.

145 K: Ja, definitiv!

146 I: Was meinst du woran das liegen könnte?

147 K: An den Medien. Ich glaube, dass die Filme und die Serien, die sie sich anschauen.
148 Also ich weiß, dass die Einstellungssequenzen total verkürzt sind. Wo vor 15 Jahren
149 noch 6 Sekunden Einstellungen waren sind jetzt mittlerweile 3 Sekunden
150 Einstellungen. Ganz schnelle Schnittfolgen. Das heißt die Kinder sind diesen langen
151 Prozess nicht mehr gewöhnt und ich glaube, dass sie sich wirklich einfach langweilen.
152 Die brauchen die ganze Zeit irgendeinen Input. Die ganze Zeit irgendwas, Reize, Reize,
153 Reize. Ich glaube sie sind total reizsüchtig und da ist das Schreiben halt das komplette
154 Gegenteil. Das Schreiben ist ein langsamer Flow, wo sie sich zeit lassen sollten und das
155 taugt ihnen nicht und ich merk das auch. Ich hab ein Kind bei mir sitzen, der hat letztes
156 Jahr jede Stunde gesagt, er will nach Hause. Warum? Na weil ich zu Hause Fernsehen
157 schau kann. Der wollte die ganze Zeit Heim fernsehen. Und ich glaube es ist dieses
158 Jahr schon besser, weil die Kinder irrsinnig gern lesen und er sagt auch er liest jetzt zu
159 Hause gern. Aber letztes Jahr war das ein Horror!

160 I: Und wie sehen das die Eltern? Sprichst du so etwas zum Beispiel beim Elternabend
161 an? Oder ist da wenig Bewusstsein für den Medienkonsum?

162 K: Nein, das spreche ich nicht an. Alles was privat passiert spreche ich nicht an. Weil ich
163 mir nicht das Recht herausnehmen will den Eltern vorzuschreiben, was sie privat tun
164 sollen. Das ist ihre Sache. Eventuell schreibe ich einen allgemeinen Elternbrief, aber ich
165 maße mir nicht an einen Elternteil persönlich darauf hinzuweisen was es zu Hause zu
166 tun hat. Das mache ich nicht. Erstens einmal ist das nicht meine Aufgabe und zweitens,
167 finde ich, wäre das unverschämt, weil es nicht mein Kind ist.

168 Genau dasselbe wie mit der gesunden Jause. Ich hab den Eltern so prinzipiell ein paar
169 Links geschickt, wo sie nachschauen können was gesund ist, aber ich hab zu den Eltern
170 gesagt ich bin keine Ernährungsberaterin, sie entscheiden, was sie ihrem Kind
171 mitgeben. Es gibt zwar Erfahrungswerte, dass wenn ein Kind am Vormittag viel Obst,
172 Gemüse und gute Kohlenhydrate isst, dann kann es sich besser konzentrieren, aber
173 was es letztendlich mitbekommt bleibt den Eltern überlassen. Und es funktioniert gut,
174 sie haben alle eine sehr gesunde Jause mit.

175 I: Wie bist du auf die Idee gekommen das Malatelier aufzubauen und zu etablieren? Du
176 hast gemeint, dass sich das aus den Ressourcen spontan ergeben hat.

177 K: Ja, weil der Raum ist erst dieses Jahr frei geworden und ich habe dann ursprünglich
178 gesagt, das ist ein Meditationsraum. Der war auch so hergerichtet und die Kinder
179 konnten dort meditieren. Dann haben die Kinder das aber weniger genutzt und dann
180 dachte ich na gut dann such ich mir eine andere Funktion. Und dann hab ich mir
181 gedacht da kann man irrsinnig gut arbeiten wenn man die zwei Tische zu den Fenstern
182 stellt und hab dann einfach mal Farben aufgestellt.

183 Ah! Ja das war auch ein Grund: Weil ein Bursche bei mir irrsinnig schwach in
184 Mathematik ist. Wirklich schwach in Mathematik! Nämlich so, dass das schon
185 bedenklich ist und ich hab die Eltern darauf angesprochen. Das ist immer
186 unangenehm, also so eine Rückmeldung geben, ist immer unangenehm. Und ich hab
187 aber zu den Eltern gesagt: Ich will das nicht so dogmatisch äußern. Das ist der Jetzt-
188 Stand, ich werde mir aber mit ihrer Beihilfe etwas einfallen lassen, damit wir einmal
189 Stärkenorientiert sind. Nicht immer nur: „Du kannst nicht Mathematik“, sondern: „was

190 kannst du gut?“ Schaun wir lieber da und mir ist aufgefallen im BE-Unterricht, dass der
191 Bursche irrsinnig schön gemalt hat. Und beim Elternsprechtag im Gespräch ist mir
192 dann eingefallen, ich werde ihm, statt ihn in Mathematik immer zu malträtieren,
193 sagen: „Geh einfach in den Nebenraum und mal einmal.“ So hat das angefangen und
194 das ist dann so gegangen, dass er so motiviert war, dass er die Mathematik- Seiten
195 immer ganz schnell fertiggemacht hat und gesagt hat er will gleich wieder malen
196 gehen. Ich hab mir seine Bilder dann angeschaut und der malt irrsinnig perspektivisch.
197 Also er kann sogar schon Perspektiven darstellen und das war auch für mich ein
198 Erfolgserlebnis. Passt, da hab ich ihn jetzt erreicht und kann ihn motivieren. Ich sag
199 dann: „Bisserl in Mathematik müss ma machen, komm setz dich hin, aber dafür kannst
200 du in 10 Minuten wieder rüber gehen.“ Und so was brauchen die Kinder, ich muss
201 immer irgendeinen Schmäh finden, wer was gut kann und wer was will, damit ich die
202 zachen Sachen wie Mathematik durchbringen kann.

203 I: Wenn man Perspektiven und ein räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln kann
204 ist das ja eigentlich auch schon Teil der Mathematik.

205 K: Voll, ja, das hab ich mir auch gedacht und ich merke, wie positiv ihn das beeinflusst.
206 Ja gut, er hat jetzt kein besonderes Zahlenverständnis, aber andererseits denke ich mir,
207 bin ich in allem perfekt? Kann ich alles? Ich kann nicht von den Kindern erwarten, dass
208 sie in allen Bereichen perfekt sind. Da schau ich lieber was sind die guten Bereiche und
209 die werden gefördert und die anderen lassen wir halt ein bisschen außen vor. Das ist
210 auch was, was in der Schule gerade im Entstehen ist. Ich bin auch im SQA-Team und
211 wir haben jetzt besprochen, dass die Fördereinheiten, das bewusst eine Stunde,
212 hergenommen wird um einmal die Stärken von den Kindern zu fördern und nicht
213 immer nur die Schwächen. Das ist etwas, was in der Volksschule fehlt. Das ist im
214 Kindergarten vermehrt, wo mehr Stärken gefördert werden, aber in der Schule dann
215 der Fokus total auf den Schwächen. Und ich merke, dass das jetzt im Wandel ist.

216 Also, dass Schule nicht so defizitorientiert ist?

217 Ja, auch die Direktorin ist dafür, dass wir uns an den Stärken orientieren, weil sie sagt,
218 was sind einmal die Fähigkeiten, die im Job gesucht sind? Na die Stärken und nicht die
219 Schwächen und die muss man ausbauen. Was soll ich mich mit der 8er Mal Reihe

220 auseinandersetzen, wenn mich das überhaupt nicht interessiert und ich in Wirklichkeit
221 einmal Webdesigner werden will? Deshalb schau ich drauf, wer hat wo Stärken und
222 sag das auch beim Elternsprechtag. Natürlich muss ich die Schwächen ansprechen, ich
223 muss mir auch eine Unterschrift holen, dass die Eltern das gehört haben. Aber ich sag
224 immer dazu

225 I: Nochmal zum Kunstraum: Mir ist aufgefallen, dass die Kinder total fokussiert sind auf
226 das Malen und dass sie auch sehr selbstständig sind dabei und dass es auch sehr ruhig
227 abläuft, dass sie als sehr bei der Sache sind. Ist für dich das künstlerische Schaffen bei
228 den Kindern, ähnlich einer Achtsamkeitsübung? Merkst du, dass es sie fokussiert und
229 beruhigt, sodass sie mehr zu sich kommen?

230 K: Ja, definitiv! Ich merke, sie sind im Flow. Sie sind komplett im Flow-erlebnis drinnen.
231 Das ist auch eine therapeutische Arbeit, weil die Kinder ihre Emotionen ausdrücken.
232 Also ich habe zum Beispiel ein Mädels bei mir gehabt, das hat Familiäre Probleme
233 gehabt und das erste was sie zu mir gesagt hat war: „Darf ich in den Mal Raum gehen?
234 Ich möchte zeichnen.“ Und da merke ich, wie wichtig das ist. Künstlerische Tätigkeiten
235 sind unser Ventil. Was eh schwierig ist in unserer Gesellschaft, so was wie Emotionen,
236 das ist ein Tabuthema. Wer als Erwachsener darf heute noch weinen oder fröhlich sein
237 oder überhaupt heftigere Emotionen zeigen. Da wird man gleich in eine Schiene
238 gedrängt. Depressiv oder Manisch oder keine Ahnung was. Das ist ein totales
239 Tabuthema. Ich merk wie wichtig das ist, dass man auch als Erwachsener noch etwas
240 Künstlerisches macht. Ich zum Beispiel nehme mir zu Hause einfach ein Blatt und dann
241 male ich, die Zeit muss man sich halt nehmen, aber das ist mein Ventil.
242 Was ich noch ausbauen will, sind verschiedene Techniken. Da bin ich leider nicht
243 gewappnet, ich kenn mich da zu wenig aus. Das finde ich schade, aber das ist leider viel
244 zu kurz gekommen in unserer Ausbildung, wie wir Kunst vermitteln. Echte
245 Kunstdidaktik mit Kindern. Da gibt's ja auch Techniken, die so einfach sind, dass ich ein
246 paar Sachen hinlegen kann und sie können sich selber damit beschäftigen. Das finde
247 ich schade, dass der Kunstunterricht in der Volksschule a bisserl fad ist.

248 I: Wie war das aufgebaut in der Pädag?

249 K: Wir haben einen Professor gehabt, ich glaub der war ein Philosoph, der hat die
250 ganze Stunde nur gesprochen. Wir haben irgendwie über Künstler gesprochen, aber
251 wir haben nicht wirklich etwas Praktisches gemacht. Das hat mich auch gestört. In der
252 Kindertagesstätte mehr, aber da waren die Techniken mehr aufs Werken ausgelegt
253 und weniger für BE. Beziehungsweise waren das auch schwierige Techniken. Weil so
254 was wie Siebdruck würde ich mir jetzt mit der Zweiten noch nicht zutrauen. In der
255 Vierten vielleicht.

256 I: Eine Frage hätte ich noch: Du hast erzählt, dass eine Studienkollegin von dir öfter
257 hierher in diesen Raum kommt und etwas mit Licht und Farben macht und, dass es
258 manchmal auch ganz dunkel ist. Wie oft kommt sie und was macht sie da mit den
259 Kindern? War das eine Kollegin vom Theaterbereich?

260 K: Das war eine Studienkollegin von der Pädag. Und die hat sich bei ihrer
261 Forschungsarbeit mit der Frage beschäftigt: Wie sich Meditation auf das
262 Konzentrationsvermögen der Kinder auswirkt. Und die hat sich dann bewusst nach der
263 Pädag dazu entschlossen gar nicht in den Beruf zu gehen, sondern in einzelne Klassen
264 und Achtsamkeitsübungen zu machen. Sie wollte sich anfangs auch selbstständig
265 machen. Aber das funktioniert überhaupt nicht, also Geld verdienen kann man damit
266 absolut gar nicht. Und sie kommt jetzt halt ab und zu her in die Klasse und macht mit
267 ihnen Achtsamkeitsübungen, einfach um ihre Praxis aufzufrischen. Und sie hat das
268 jetzt auch mit der Direktorin ausgemacht, aber das macht sie alles unentgeltlich. Die
269 Kinder kommen jetzt regelmäßig zu ihr in den Raum und dann macht sie Übungen mit
270 fluoreszierenden Farben, Atem und Meditationsübungen.

271 I: Fluoreszierende Farben? Wie kann man sich das vorstellen? Sind das spezielle
272 Pigmente?

273 K: Nein ich glaub, die sind in so Flaschen und dann muss man dazu ein Schwarzlicht
274 einschalten.

275 I: Aha, so was

276 K: Ja das ist für die Kinder auch flashig, wenn sie einmal etwas ganz Neues sehen, wie
277 mit dem Schwarzlicht zum Beispiel.

278 I: Und da kommen da auch immer zwei Kinder zu ihr in den Raum?

279 Na, da kommen mehr. Ich glaub es sind insgesamt sieben Kinder und sie macht dann in
280 der Kleingruppe verschiedene Angebote.

281 I: Und du machst in der Zwischenzeit mit dem Rest der Gruppe etwas Anderes?

282 K: Genau. Manchmal hab ich sogar das Glück, dass sie sich einzeln Kinder rausnimmt.
283 Ein Kind ist letztes Jahr erst zu mir gekommen und der war total verhaltensauffällig.
284 Das war schon so, dass er mitten im Unterricht zum Schreien und zum Weinen
285 angefangen hat und ich konnte nicht weiter unterrichten. Den hat sie sich dann einzeln
286 rausgenommen und der ist ja jetzt überhaupt nicht mehr so.

287 I: Ja also ich hätte jetzt nichts bemerkt.

288 K: Und da hab ich ein paar gehabt. Einer hat mitten im Unterricht gesagt er will nicht
289 weitermachen. Ich hab wirklich ganz viele verhaltensauffällige Kinder gehabt. Und die
290 sind alle ganz ruhig jetzt. Aber ich muss sagen das war auch Beziehungsarbeit hoch
291 zehn. Also das war halt auch anstrengend.

292 I: Mir ist auch aufgefallen, dass du die Kinder, wenn sie in der Früh reinkommen,
293 persönlich begrüßt. Also, dass du gleich den Kontakt mit ihnen suchst.

294 K: Ja der persönliche Kontakt ist mir ganz wichtig. Mir ist auch wichtig, dass ich sie
295 ernst nehme, wenn sie mir etwas sagen. Das gelingt mir auch nicht immer. Sie erzählen
296 mir irrsinnig viel und dann bin ich mit den Gedanken überhaupt nicht dabei, weil ich
297 schon denke was ich vorbereiten muss, und manchmal sag ich ja, ja und dann merke
298 ich, ich höre gar nicht richtig zu. Aber mein Ziel ist es, dass ich sie ernst nehme in dem
299 was sie sagen.

300 Wenn sie mich etwas fragen, stelle ich auch bewusst Gegenfragen. Das ist einfach eine
301 Technik, damit die Kinder zum autonomen Denken angeregt werden. Also, wenn sie
302 fragen: „was muss ich denn da machen?“ Dass ich nicht gleich hingeh und sage: „das
303 und das“, sondern das ich frage: „Na was glaubst du?“ „Ich weiß nicht.“ „Wo könntest
304 du es denn herausfinden?“

305 Also das ist mir wichtig, dass ich sie zur Antwort hinführe oder hinbegleite.

7.3 Interview mit einer Schülerin (13 Jahre)

Da mich auch besonders die Perspektive der Schülerinnen und Schuler interessiert, freute ich mich sehr, ein Gespräch mit einer 13-jährigen Schülerin einer Wiener NMS führen zu können, die ein viertägiges Meditations-Retreat für Kinder und Jugendliche absolviert hat.

1 I: Du warst bei einem Seminar, wo du meditieren gelernt hast? Hast du dort mehrmals
2 am Tag meditiert?

3 G: Ja acht Mal, jeweils eine halbe Stunde.

4 I: Ihr habt dort meditiert und wie war das so?

5 G: Am Anfang war es für mich schwer mich zu konzentrieren, aber dann habe ich den
6 Geist immer wieder zurückgeholt, weil der war immer wo anders. Man muss ja den
7 Atem beobachten und dann haben die gesagt, dass der Geist dann ruhiger wird und
8 dass man sich dann besser konzentrieren kann in der Schule. Das ist mir zuerst sehr
9 schwer gefallen den Atem zu beobachten. Da beobachtet man zwei Atemzüge und
10 dann ist man schon wieder ganz wo anders, wenn man dann immer wieder den Geist
11 zurückholt, dann kann man sich immer besser konzentrieren.

12 I: Auf was hast du dich da beim Atmen z.B. konzentriert?

13 G: Man muss immer wachsam sein, wenn man einatmet und ausatmet, man darf es
14 sich nicht vorstellen und man darf sich auch nix mit Worten sagen. Ob der Atem beim
15 ausatmen z.B. über die Lippen streift oder bei der Nase, wo man den Atem spürt. Da
16 muss man sich drauf konzentrieren. Also beobachten, ob er z.B. durch das linke oder
17 das rechte Nasenloch kommt. Und man darf nicht durch den Mund atmen.

18 I: Hast du bemerkt, dass sich dadurch etwas verändert bei dir?

19 G: Ja, man ist dadurch entspannter und man schaut irgendwie mehr. Hm, wie soll ich
20 das beschreiben. Ja man ist mehr bei der Sache, wenn man etwas macht und kann sich
21 auch besser darauf konzentrieren.

22 I: Wo hast du das z.B. bemerkt?

23 G: Irgendwie die ganze Zeit. Immer wenn ich was mach. Wenn ich am Klo bin und mir
24 den Hintern auswische (Lachen), dann ist man auch bei der Sache. Dann denkt sich
25 mein Unterbewusstsein und jetzt schmeiße ich das Klopapier ins Klo und lass es nicht
26 einfach fallen, so ja, wird schon ins Klo fallen. Hm, das war jetzt ein dummes Beispiel.

27 I: Also du meinst, dass du Dinge im Alltag bewusster machst und mehr bei der Sache
28 bist?

29 G: Ja, und dann haben wir auch so eine Metta-Meditation gemacht. Da sagt man, dann
30 möge ich glücklich sein, möge ich friedvoll sein. Möge meine Mama glücklich und
31 friedvoll sein, mein Papa, meine Familie, meine Klasse, meine Lehrer, meine Schule,
32 alle Menschen in meinem Land und dann noch möge die ganze Welt glücklich und
33 friedvoll sein.

34 I: Wie waren die Lehrerinnen, die du dort gehabt hast?

35 G: Das waren immer so Hörspiele sozusagen. Das war auf einem Tonband
36 aufgenommen und dann war immer so eine Stimme, eine weibliche, über Lautsprecher
37 im ganzen Raum.

38 (Fieps¹⁶¹, komm ... der hat auch Affen in Kopf¹⁶²)

39 Die sagt dann eigentlich alles was man zur Meditation machen muss. Die Lehrerin sitzt
40 dann nur vorne und wiederholt dann manches was die Frau gesagt hat. Dann war da
41 noch so ein Mann, der hat Guan Chi¹⁶³ oder so geheißen und der hat dann immer
42 gesungen, wenn die Meditation zu Ende war. Da hat er immer so irgendwas daher
43 gesummt. (G. versucht es nachzuahmen, bringt gurgelnde Laute von sich und lacht)

¹⁶¹ Fieps ist der Kater, des interviewten Mädchens, der während des Gespräches herumhüpft und sie immer wieder ablenkt.

¹⁶² Die Metapher „Affen in Kopf“ für einen unruhigen Geist verwendet auch P. im Interview immer wieder.

¹⁶³ S.N. Goenka

44 Und man ist da voll konzentriert und dann reißt einen das raus, man könnte meinen,
45 der schläft da grad ein beim Singen. Das war witzig.

46 I: Haben sich euch gesagt was der singt?

47 G: Mangala heißt, das höchste Glück. Wir haben dann auch so ein Lied gesungen. Der
48 Guan Chi hat das über Lautsprecher vorgesungen und wir mussten es nachsingen. Auf
49 Hindu. Und dann am Schluss hat er dann gesagt „very good, very good“, so als ob es
50 das gehört hätte. Da haben alle voll lachen müssen, weil es ja nur ein Tonband war.

51 I: Ihr wart 45 Kinder?

52 G: Es waren 30 Kinder und 15 Jugendliche. Gegessen haben wir zusammen, meditiert
53 getrennt. Und gebastelt und Spiele gespielt haben wir auch. Z.B. Ein Kind sagt: „Ich bin
54 eine Alge“ und ein anderes: „Ich bin der Sushi Reis“ und das dritte sagt: „Ich bin der
55 Sand“ und dann sucht sich die Alge aus wen sie mitnehmen will. Oder: Ich bin der
56 Baum. Ich bin der Hund, der an den Baum pinkelt. Ich bin ein Hundekacka. Ich bin die
57 Fliege, die am Kackhaufen sitzt. Also es muss immer irgendwie immer
58 zusammenpassen. Es sind immer drei in der Mitte und man stellt das auch dar, ich
59 habe mich z.B. am Boden gelegt und war ein Seestern. Das war ziemlich witzig.

60 I: Wie war so euer Tagesablauf? In der Früh seid ihr aufgeweckt worden?

61 G: Um 7. Dann war um 7:20 Morgen Sport. Da sind wir Laufen gegangen oder haben
62 Gymnastik, oder irgendwelche Übungen gemacht. Da habe ich einmal mitgemacht.
63 Dann meditieren, dann Frühstück, dann wieder meditieren, dann basteln, wieder
64 meditieren, basteln, wieder meditieren... Dann war irgendwann Mittagessen. Dann
65 basteln, meditieren, basteln, meditieren ... Gruppenspiele, Abendessen und vor dem
66 Schlafengehen haben wir auch immer meditiert.

67 I: Und die Meditation war immer auf die gleiche Weise und ist über die Lautsprecher
68 durchgesagt worden?

69 G: Ja, jetzt konzentriert euch auf den Bereich am Eingang der Nase. Und dann schaut
70 ihr, ob der Atem durch das linke oder rechte Nasenloch kommt. Wo man ihn spürt,
71 beim ein- und ausatmen, bei der Lippe z.B. Darauf muss man halt achten.

72 I: Und das war die einzige Anweisung?

73 G: Ja, aber das ist nicht so einfach wie es sich anhört.

74 I: Das glaub ich dir.

75 Du hast gemeint, dass manche Kinder von ihren Eltern hingeschickt worden sind?

76 G: Ja, von den Jugendlichen ein paar. In der Hoffnung das alles besser wird. Aber es

77 bringt nichts, wenn man die Kinder dazu zwingt. Die Kinder müssen das freiwillig

78 wollen, weil wenn man sich nur hinsetzt und still ist, dann bringt es überhaupt nichts.

79 Man muss sich ja auf den Atem konzentrieren und das Ziel ist, dass der Geist ruhig ist.

80 Den natürlichen Atem laufen lassen und beobachten. Und dann gibt's die Schwelle der

81 Stille. Ab dort darf man nichts mehr reden. Aber da gibt's auch immer ein paar die das

82 nicht wollten und nur gekichert haben.

83 I: Also du hast ein Eindruck bekommen, dass die gar nicht wirklich selber hinfahren

84 wollten.

85 G: Sie habens mir selber erzählt. Die haben auch voll krank über ihre Mamas geredet.

86 „Da komm ich nach Hause von der Projektwoche und meine Mama kommt einfach so

87 in mein Zimmer und fragt, wie war es denn so auf der Projektwoche? Und dann sag ich

88 verpiss dich, fick dich, und dann heult die Heulsuse immer.“ „Was, du hast auch so ne

89 Heulsusen-Mutter, gib check!“ Und die waren halt die ganze Zeit in meinem Zimmer.

90 I: Also die waren gar nicht nett oder freundlich?

91 G: Nein, die Kinder aber schon. Mit denen habe ich mich gut verstanden.

92 I: Also das waren nur diese drei Mädels, die so komisch waren. Eigentlich gibt es ja

93 auch solche Regeln, dass man freundlich sein soll usw.

94 Aber die haben sich nicht daran gehalten?

95 G: Nein. Die haben auch alle Chips und so was mitgehabt. „Hast du noch

96 Gummibärchen?“ „Ich hab noch Chips und Fruchtzwerges...“

97 I: Wie alt waren die eigentlich?

98 G: So 14, 15. Voll in der Pubertät. (Verdreht die Augen) So richtig anstrengend. Am
99 Anfang dachte ich mir na gut ich rede mal mit denen, aber dann waren die so nervig
100 und haben immer ihre Hintern an meinem Bett gerieben, weil sie wussten, dass ich das
101 nicht mag. Und ich habe ihr dann, wie sie schlafen wollte, mit der Taschenlampe ins
102 Gesicht geleuchtet, so bling bling. Am Anfang hat sie es noch voll cool ignoriert, aber
103 dann hat sie irgendwann gebrüllt: „Hör auf mit dem Scheiß!“ Ich habe dann gemeint:
104 „Selber schuld, du hast mich auch den ganzen Tag mit deinen Freundinnen geärgert“
105 Dann hat sie bei der Lehrerin gepetzt. Und die war dann mehr auf ihrer Seite und
106 meinte: „Ja es ist schon Bettruhe und sie möchte gerne schlafen, das musst du auch
107 respektieren.“ Und hat nicht so wirklich meine Meinung gehört. Aber ich war eh
108 meistens mit meinen Freundinnen unterwegs und das hat ziemlich Spaß gemacht.
109 Es gab da auch so eine riesen Buddha Figur aus Messing und das war der Gong, so wie
110 eine Klangschiel. So 5 cm dick und so richtig schwer. So ein meditierender Buddha der
111 draußen aufgehängt war und so geschwebt ist. Und dann gab es noch einen riesigen
112 Hammer aus Plastik und mit dem hat man dann Dong, Dong, Dong, drei Mal
113 draufgehaut und dann wusste man, jetzt gibt's Frühstück oder jetzt geht's zum
114 Meditieren.

115 I: Was war für dich eigentlich der Grund, warum du dorthin fahren wolltest, zu dem
116 Seminar?

117 G: Ich dachte es tut mir gut und ich wollte das mal ausprobieren mit dem Meditieren
118 und ich dachte, da lern ich auch andere Kinder kennen.

119 I: Und wie ist es jetzt so im Nachhinein gesehen? Warst du dann positiv Überrascht
120 oder hast du es dir zuvor ganz anders vorgestellt, wie sich Meditation im Körper
121 anfühlt?

122 G: Das ist schon so ein angenehmes Gefühl im Körper und man ist entspannt. So
123 gemütlich.

124 I: Und hast du das seitdem wieder einmal gemacht?

125 G: Ja in der Schule, wenn ich gestresst bin, dann sag ich, ich geh kurz aufs Klo und dann
126 meditiere ich. So vor Tests oder vor Mathe, wenn ein Thema ist auf das ich mich nicht

127 konzentrieren kann, dann geh ich aufs Klo und meditiere kurz und dann geht es besser.
128 Vor der Englisch-Schularbeit habe ich auch meditiert und die ging dann super. Vor der
129 Deutsch-Schularbeit hatte ich einmal so Angst irgendwann ging es dann eh auch, aber
130 bei der Englisch-Schularbeit hatte ich jetzt überhaupt keine Angst.

131 I: Und bei der Deutschschularbeit hast du dann auch meditiert?

132 G: Nein, da war ich noch nicht beim Vipassana, das war noch davor.

133 I: Und wie ist das im Alltag, beim Einschlafen z.B.?

134 G: Da meditiere ich nicht, da mach ich einfach die Augen zu und dann schlafe ich schon
135 ein.

136 I: Und wie ist das wenn du Angst hast?

137 G: Dann traue ich mich nicht die Augen zu zumachen. Sonst hab ich Angst, dass ich da
138 irgendwelche Geister sehe, die Tango tanzen.

139 I: Wie ist das mit deinen Klassenkollegen seit dem Seminar? Mit der Metta-Meditation
140 z.B.?

141 G: Ja genau, ich weiß noch was: Wenn man anderen schadet, dann schadet man sich
142 auch selber.

143 I: Haben die dort gesagt? Und da hast du darüber nachgedacht?

144 G: Ja, ich glaub da wird man dann vielleicht sonst unglücklich. Bei der Metta-
145 Meditation sagt man: „Möge meine Katze glücklich sein, möge meine Katze friedvoll
146 sein. Usw.“ Aber jetzt bin ich müde.

147 I: O.K. Danke für das Gespräch!

7.4 Interview mit zwei Teilnehmern eines Vipassana-Seminars

Im Gespräch mit zwei Praktizierenden der Vipassana-Meditation interessierte mich speziell wie sie den Ablauf des zehntägigen Meditationsretreats, in der Tradition von S.N. Goenka, wahrgenommen hatten, welche Eindrücke sie in dieser Zeit sammeln

konnten, welche Bedeutung und welcher Stellenwert Meditation seitdem in ihrem Leben hat und, ob sie besondere Einsichten oder Veränderungen dadurch erlebt haben.

1 I: Ich habe mir gedacht, dass es gut ist, wenn ich das Interview mit euch zusammen
2 mache, weil einem oft wieder etwas einfällt, wenn man den anderen erzählen hört.
3 Also ihr habt beide ein Vipassana Meditations-Seminar nach S.N. Goenka gemacht,
4 aber nicht zusammen, sondern an einem anderen Termin und einem anderen Ort?

5 M: Jeder hat das auch anders erlebt. P. hat es zuerst gemacht und das hat mich
6 inspiriert dran zu bleiben und mich anzumelden. Ich war in der Nähe von Maria Zell.
7 Am Anfang, als ich ankam, dachte ich was mach ich da, so viele Leute. Und du musst
8 alles abgeben. Handy, Bücher, Autoschlüssel, alles musst du in einen Sack einpacken
9 und abgeben. Und dann habe ich ein Zwei-Bett-Zimmer bekommen mit einer Frau, die
10 ich nicht kannte, aber wir haben uns gleich gut verstanden und viel geplaudert. Nach
11 dem Essen wussten wir, wenn wir danach in den Meditationsraum gehen, dürfen wir
12 die nächsten Tage nicht mehr reden. Das war schon seltsam und ungewohnt. Im
13 Meditationsraum bekam jeder mit einer Nummer einen Platz zum Meditieren
14 zugewiesen, das war circa 1 m². Am ersten Abend war eine einfache Atemmeditation.
15 Am nächsten Tag war dann von 4:30 bis 6:30 eine Meditation in der Gruppe, oder man
16 konnte auch im Zimmer bleiben, dann von 6:30-8:00 Frühstück und Pause und um 8:00
17 ist es dann wieder weitergegangen, 8:00 bis 11:00. 11:00-13:00 war wieder Pause und
18 von 13:00-17:00 wieder eine Meditationseinheit. Von 17:00-18:00 wieder Pause und
19 von 18:00 bis 21:30 noch eine Meditation am Abend.

20 P: Drei fixe Gruppenmeditationen pro Tag.

21 M: Das war aber auch so, dass jeweils nur eine Stunde strenge Meditation in der
22 Gruppe war und dann hat man auch im Zimmer meditieren dürfen. Oder wir waren bei
23 der Lehrerin, da sind immer Vier aufgerufen worden, die haben sich vor die Lehrerin
24 gesetzt, sie hat dann Fragen gestellt und die durfte man beantworten, sonst hat man ja
25 nicht sprechen dürfen die 9 Tage. Da ist jeder gefragt worden, zum Beispiel ob man
26 den Atem bei der Nase spürt und dann hat man eine viertel Stunde beim Lehrer

27 meditiert und dann ist man wieder zurück auf den Platz in der Gruppe und die
28 Nächsten sind nach vorne gegangen.

29 P: Am Schluss hat man auch immer noch mit dem Lehrer reden können, wenn man das
30 Bedürfnis gehabt hat.

31 M: von 12:00-13:00 hat man auch ein Einzelgespräch mit dem Lehrer haben können,
32 da hat man sich aber anmelden müssen. Am Abend war dann auch immer ein Vortrag.
33 Und danach war wieder eine Meditation und da hat man für den nächsten Tag wieder
34 neue Anweisungen gekriegt.

35 P: Lehrer oder Lehrerin? Bei uns waren die Frauen nur bei der Lehrerin und die Männer
36 nur beim Lehrer.

37 I: War das auch getrennt nach Geschlechtern?

38 M: Ja ganz streng sogar. In der Gruppe war das schon in einem Raum gemeinsam. Links
39 ist der Lehrer gesessen, rechts die Lehrerin und ihnen gegenüber die zwei Gruppen,
40 also auf der einen Seite die Frauen und auf der anderen die Männer.

41 I: Du hast erzählt, jeden Tag gab es eine andere Meditationsanweisung. Was waren das
42 für Anweisungen?

43 M: Die ganzen Einführungsvorträge waren per Audio, also der Meister hat über eine
44 Lautsprecheraufnahme gesprochen. Zuerst auf Englisch und dann auf Deutsch. Am
45 Anfang der Meditation hat man da die Anweisungen bekommen. Es hat auch
46 Audiogeräte in anderen Sprachen gegeben. Von der Technik ist das immer gesteigert
47 worden. Es war immer eine Vorsetzung. Man hat angefangen mit Atem Übungen, dass
48 man sich nur auf den Atem konzentriert. Es gibt nur den Geist und den Körper. Also
49 das Einatmen ist noch Körper und dann geht es zu Geist über. Also du fängst an, dass
50 du nur spürst wie du ein und aus atmest bei der Nase. Also die Nasenflügel und das
51 Dreieck unter der Nase. Da geht es erst mal nur um ein Spüren.

52 P: Konzentrieren und spüren. Ich hatte da echte Probleme, ich spüre da nichts. Ein
53 bisserl kitzelt es vielleicht beim Bart. (Lachen)

54 M: Also anfangen tust du mit dem Atmen und dann geht es weiter in den ganzen
55 Körper mit dem Scannen.

56 I: Also vom Scheitel anfangen und dann den Körper weiter durchgehen?

57 M: Ja das war am vierten Tag. Du machst es Schritt für Schritt. Du fängst an beim
58 Scheitel, bei der Fontanelle an und dann Stück für Stück atmen und spüren, wo es sich
59 feiner anspürt und wo es sich gröber anspürt. Eine Stunde sollte man sich nicht
60 bewegen. Aber das habe ich nicht zusammengebracht.

61 P: Das hast du nicht zusammengebracht?

62 M: Nein, mir hat alles so weh getan.

63 P: Ach so. Wie ich auf dem Stuhl gesessen bin, habe ich eineinhalb Stunden meditiert.

64 Da habe ich mich selbst gewundert, dass das überhaupt geht und da habe ich dann
65 richtig eine euphorische Stimmung gehabt, wie wenn ich ‚Spirit‘ getrunken hätte, nicht
66 Bier sondern ‚Spirit‘, auch nicht Sprit. (Lachen)

67 Na ich war dann einfach so glücklich. Das ist mir zwei Mal so passiert und ich wollte das
68 dann auch wiederhaben, aber das soll man ja nicht, sich fokussieren auf irgendwas. Es
69 ist O.K., es darf kommen, aber es muss nicht.

70 M: Gleichmut. Das heißt auch wenn du Schmerzen hast, sollst du den Schmerz nicht
71 mehr bewerten als die angenehmen Körpergefühle. Wenn man ständig Schmerzen hat
72 dann fokussiert man sich immer wieder auf den Schmerz und dann kommt man in ein
73 Jammern oder eine Depression. Und wenn etwas sich gut anfühlt, dann will man das
74 auch immer wieder haben. Aber das soll man nicht bewerten, man soll gleichmütig
75 sein. Einfach weiter Atmen und dann zur nächsten Stelle gehen. Der Geist soll ruhig
76 werden und dann ist man ganz fokussiert auf den Körper.

77 P: Im Gleichmut bleiben aber nicht anhaften an irgendeine Stelle. Damit man auch
78 nicht ins Leid verfällt oder einen Glückszustand immer wieder anstrebt. Dass man
79 einfach im Jetzt bleibt. Damit man zum Unterbewusstsein sein kommt, wo Sachen
80 liegen, die man nicht anschauen will. Die können dann rauf kommen und man kann sie

81 durch die Meditation auflösen. Die machen sich eben bemerkbar bei solchen Stellen,
82 die weh tun.

83 M: Am Beginn hat er immer gesagt, man soll mit dem ruhigen Geist anfangen. Wenn
84 der Geist ganz ruhig ist, ist man ganz fokussiert auf den Körper und auf das Spüren.
85 Und die Gedanken werden dann weniger. Das Reinigen von Geist und Körper. Kurz
86 bleiben bei der Stelle, atmen und dann weiter.

87 P: Die Gedanken, das ist ja manchmal wie in einem Affenkäfig. Ein Gedanke jagt den
88 nächsten. Und das hört dann auf und dann kommt man in einen Zustand wo dein
89 Körper nicht mehr so im Vordergrund steht. Du bist dann einfach ein bisschen über
90 deinem Körper. Du kannst runterschauen, bist schmerzfrei und glücklich. In einem
91 göttlichen Zustand.

92 M: Ich habe das so erlebt, ich bin mit dem Atem alle Schichten durchgegangen und
93 dann hat es überall gezogen, bei den Augen und gejuckt und weh getan. Auf einmal
94 hat es angefangen so stark weh zu tun, am liebsten hätte ich mir alles runtergerissen.
95 Auch die Lippen haben so weh getan und ich war ganz verzweifelt, weil ich wusste, ich
96 darf mich nicht bewegen und in dieser Stunde auch nicht rausgehen und den Raum
97 verlassen. Am liebsten hätte ich geschrien, weil ich nicht wusste was ich in der
98 Situation machen soll. Dann habe ich zu husten angefangen und hatte das Gefühl keine
99 Luft mehr zu bekommen. Da sind eh welche hergekommen und dann war Gott sei
100 Dank die Stunde vorbei und ich bin in mein Zimmer gegangen. Dort habe ich dann so
101 Visionen gehabt. Ich habe mir nämlich als Kind einmal das ganze Gesicht verbrannt und
102 auf einmal waren die Schmerzen wieder da. Ich war damals ein Kleinkind und hab die
103 Geschichte nur aus Erzählungen gekannt. Da ist irgendwas passiert und die Schmerzen,
104 die dir angetan wurden oder die du jemandem zugefügt hast die kommen in der
105 Meditation wieder rauf. Das war mir dann ganz klar. Das ist abgelaufen wie ein Film
106 und ich konnte das noch einmal miterleben, die Schmerzen die ich als Kind hatte. Ich
107 habe mir damals die heiße Milch vom Herd übers Gesicht geleert und sie sind mit mir
108 zum Arzt gefahren und damit ich mich nicht kratze, haben sie mir die die Hände
109 gehalten. Ich habe mich nicht wehren können und das ist wieder hochgekommen.
110 Ganz komische Zustände hat man da. Und auch eine Vision wo man hingehen kann,

111 wer man noch sein kann. Wie wenn man eine Schale oder ein Türl aufmacht und
112 dahinter ist noch was.

113 I: Also das war schon ein ganz spezieller Zustand, den ihr dort erlebt habt?

114 P: Bei mir war das so, dass ich den Zustand seitdem immer wieder erreichen will und
115 nicht mehr aufgeben will. Ich hatte zum ersten Mal so das Gefühl, das ist es, genau das
116 habe ich immer gesucht. Das habe ich weder bei Eckankar oder bei TM
117 (Transzendente Meditation) oder sonst wo erlebt. Manchmal beim Thai Chi, dass ich
118 in so ein Glücksgefühl reinrutsche und plötzlich das Herz aufgeht oder die
119 Schädeldecke wegfliegt (Lachen).

120 I: Und was war so speziell oder anders als die Dinge, die du zuvor gemacht hast?

121 P: Das ist so schwer zu beschreiben, das ist so ein Glückszustand wo man einfach nichts
122 mehr braucht, wo man perfekt ist und sogar bereit wäre den Körper zu verlassen.

123 I: Meinst du das wurde ausgelöst durch das was der Lehrmeister gesagt hat, oder
124 durch das Meditieren und eine oder zwei Stunden sitzen und atmen?

125 P: Genau, durch das Atmen und durch das Beobachten. Immer wieder beobachten,
126 aber nicht haften daran. Also, wenn es irgendwo weh tut, dann spüren, ok das tut jetzt
127 weh und dann wieder weiter gehen im Body Scan.

128 I: Und dazwischen gab es keine Anweisungen?

129 P: Nein, Anweisungen nicht. Manchmal kommt dann wieder so ein Affe¹⁶⁴ vorbei und
130 dann ist man wieder ganz normal mit den Gedanken, so wie: ‚Aja, nächste Woche
131 muss ich das und das machen‘ und dann atmet man und man ist wieder da und ist
132 wieder in diesem schönen Zustand.

133 M: Ich muss schon sagen, dass die Methode oder Technik schrittweise aufgebaut wird.
134 Das heißt, man hat sich zuerst auf die Nase und auf das Spüren dort konzentriert und
135 dann ist man beim Scan Stück für Stück den Körper von oben nach unten

¹⁶⁴ (Metapher für Gedanken, oder einen unruhigen Geist)

136 durchgegangen und dann von unten nach oben, am nächsten Tag. Und als nächstes
137 war dann, dass man sich nicht mehr Stück für Stück durchgescant hat, sondern, dass
138 man es runterrinnen hat lassen wie Wasser. Das war dann ein Fließen durch den
139 Körper und wenn man bemerkt hat da ist eine Stelle, die wieder verhärtet ist, dann ist
140 man dort mit den Gedanken, der Aufmerksamkeit und dem Atem geblieben und dann
141 wieder weitergegangen.

142 Also zuerst hat man versucht einzelne Körperbereiche wie den Rücken oder die Arme
143 und einen Fuß nach dem anderen zu spüren und als nächstes ist man dann
144 großflächiger, durch den gesamten Körper gegangen und das letzte war dann, dass die
145 Energie durch den Körper fließt.

146 Das war alles nur durch die Aufmerksamkeit auf den ruhigen Geist und dann fangt man
147 an zu spüren. Dann vergisst man auch die Zeit.

148 P: Vor allem durch die 10 Tage, die man das macht. Wenn man es nur 3 Tage macht
149 kommt man nicht so in diese Zustände rein.

150 M: Die Vorträge am Abend waren über Buddha und den Buddhismus.

151 P: Der Goenka hat vor seinem Tod alles in Englisch vorgetragen und das wurde
152 aufgezeichnet und übersetzt. Das wurde dann über Tonband abgespielt. Am Anfang
153 war ich ein bisschen schockiert, weil das in einem Art Singsang war, da dachte ich mir,
154 na bitte wo bin ich denn jetzt. Der hat schon eine ganz eigenartige Stimme.

155 M: Er hat immer wieder gesungen und der Vortrag war gesprochen. Das war schon
156 ganz speziell das Singen. Da hat man auch ganz ruhig sitzen müssen, das war eine ganz
157 eigene Stimme.

158 P: So inbrünstig, und nach der Meditation, wenn das aus war, ist auch das Singsang
159 eingeschaltet worden.

160 I: Also dich hat das ein bisschen gestört, das Religiöse?

161 P: Ja, das hat mich am Anfang schon ein bisschen gestört, weil ich mir dachte, schon
162 wieder so eine Sekte, schon wieder ein Guru. Aber das war dann nach dem zweiten
163 dritten Tag weg. Da habe ich gemerkt, dass das nur meine Vorurteile und inneren

164 Widerstände sind. Speziell nachdem ich diese tollen Erfahrungen hatte. Da habe ich
165 gemerkt wie tief das geht und was ich alles auflösen kann, was da alles für
166 unaufgelöste Dinge raufgekommen sind. Aus meiner Kindheit, wo ich eine Ohrfeige
167 bekommen hab und so was. Und das kann sich dann lösen.

168 I: Habt ihr dann gefragt, was man in so einer Situation macht? In einer Psychotherapie,
169 zum Beispiel, würde man sich das, wenn Kindheitserlebnisse oder traumatische
170 Situationen hochkommen, anschauen reflektieren und darüber reden. Bei dieser
171 Meditation war es dann so, dass ihr wieder zur Atmung zurückgekehrt seid und einfach
172 versucht habt weiter zu atmen. Kann sich dann so trotzdem etwas aufzulösen?

173 P: Ja, das hat eine heilsame Wirkung. Das kann gut sein, dass es beim ersten Mal noch
174 nicht weg ist. Darum wäre es gut, wenn man sich zwei Stunden am Tag der Meditation
175 widmet, um einfach bewusster und achtsamer zu sein damit man die alten Muster
176 auflösen kann. Dass man zum Beispiel ehrlich ist und nicht stiehlt, um nicht neue Dinge
177 anzuhäufen. Wo du im Leben stehst das ist dein Verdienst, und du kannst das auch
178 ändern.

179 M: Bei mir hat sich auch ein stärkeres Bewusstsein dafür entwickelt, dass dieses
180 Hineinspüren in meinen Körper so unterschiedlich ist. Da ist es verhärtet. Da oben
181 fühlt es sich anders an, als weiter unten im Rücken. Oder die Region dort ist ganz kalt,
182 obwohl eingeheizt ist. Also da fühlt es sich kühler an, da wärmer, und so weiter. Das
183 sagen sie auch immer beim Durchgehen durch den Körper, es kann heiß werden, du
184 kannst schwitzen oder es kann weh tun. Und bei diesem Durchscannen mit dem Geist,
185 wirst du sensibel auf deinen Körper. Die Körperregionen fühlen sich ganz
186 unterschiedlich an.

187 P: Du hast ja auch im ganzen Körper Erinnerungen gespeichert und die rühren sich
188 dann wieder. Und plötzlich fängst du an zu schwitzen. Da waren Leute, die haben ihren
189 Pullover ausgezogen, rausgetragen und da hat es richtig getropft. Das war unglaublich.

190 M: Mir ist auch einmal der Schweiß nur so runtergeronnen. Und einmal hatte ich in der
191 Schulter so eine Empfindung, wie wenn ich da einen Eisbalken liegen hätte. Dann bin
192 ich zur Lehrerin gegangen und hab gefragt, was soll ich da tun, weil ich so überrascht

193 war und nicht wusste was los ist. Oft habe ich zuerst gleich angefangen zu analysieren
194 und zu psychologisieren und das war dann ein Prozess diesen Gleichmut zu entwickeln.

195 P: Mir kommt vor, dass die Seele dann zu sprechen beginnt, wenn man gleichmütig ist.
196 Weil sonst ist wieder das Hirn eingeschalten und der Verstand will alles Mögliche
197 wissen und zerstückeln.

198 M: und verändern...

199 P: Ja und das braucht man dann gar nicht mehr.

200 M: Das, was mir so gefällt, ist, wenn du gleichmütig bist, dann trittst du den Menschen
201 auch so entgegen. Dadurch verändert sich auch dein Gegenüber.

202 P: Du hast dann auch weniger Vorurteile. Wenn du frei auf jemanden zugehst, kannst
203 du ganz anders mit der Person reden, du spürst den Menschen dann viel mehr. Ohne,
204 dass man so viel reininterpretiert, oder, dass man vorgefasste Meinungen hat.

205 M: Weil du mehr bei dir bleiben kannst. Weil du weißt, wer du bist und was deine
206 Aufgabe ist.

207 I: Wenn ich das richtig verstehe, lernt man dadurch einerseits mehr zu spüren, man
208 wird sensibler, man versucht aber auch nicht diese Zustände zu verändern. Man schaut
209 mehr auf den Körper. Ist es nicht auch so, dass wenn man auf sich schaut, sich selbst
210 guttun will? Also, wenn es irgendwo weh tut, dass man schaut, was kann ich tun, damit
211 es nicht mehr weh tut?

212 P: Das kann sich von selbst auflösen, vielleicht nicht sofort aber mit dem Atmen spürt
213 man, es tut sich was und dann kann das auch heilen.

214 M: Ich kann dir eine Geschichte erzählen von meinen Schmerzen. Ich hatte irrsinnige
215 Schmerzen in der Schulter und in der Hüfte, vor allem durch das lange Sitzen dort im
216 Lotossitz. Und dann habe ich bemerkt, wenn mein Geist unruhig war, dann haben
217 diese Stellen auch stärker weh getan. Wenn mein Geist ruhig war und ich gespürt hab
218 es fließt, dann habe ich den Schmerz nicht mehr gespürt. In dem Moment löst sich der
219 Schmerz auf und du vergisst auch die Zeit.

220 I: Hab ihr diese Übungen, nachdem ihr wieder zurück nach Hause gekommen seid,
221 regelmäßig weitergemacht? Oder hat sich im Alltag etwas verändert durch das
222 Seminar?

223 M: Ich habe einen Meditationsraum und wenn es bei mir möglich ist, meditiere ich.
224 Nur ich habe gemerkt, wenn ich mich unter Druck setze: „Jetzt muss ich eine Stunde
225 sitzen bleiben“, dass ich das nicht schaffe. Alleine ist das total schwierig. Ich habe mir
226 jetzt angewöhnt keinen Wecker mit rauf zu nehmen. Ich setz mich hin und lasse es
227 runterrinnen und wieder rauf. Wenn ich merke, dass ich unruhig werde, dann gehe ich,
228 weil es dann nichts nützt. Vorgestern hatte ich das wieder, dass ich spüre wie es
229 herunterrieselt vom Kopf bis zu den Zehen und wieder rauf. Und dann sitze ich im
230 Lotossitz und spüre keine Schmerzen, und zwar in dem Moment nicht wo ich diese
231 Übung mache. Wenn ich wieder aufstehe und runtergehe ist er wieder da. Das muss
232 ich noch verfeinern. Ich merke halt, dass ich noch ganz am Anfang bin.

233 P: Es ist glaub ich auch wichtig, dass man die Übungen in den Alltag integriert. Bei mir
234 war es so, dass ich zurückgekommen bin und gemerkt hab, das wäre der richtige Weg,
235 aber ich habe einfach irgendwo einen Widerstand gehabt, das zweimal am Tag eine
236 Stunde zu machen. Das war mir zu schnell und zu viel. Es hat schon sehr viel ausgelöst
237 in mir und seitdem habe ich auch das Problem mit der Schulter. Es kommt jetzt so viel
238 in mir auf, was mir dann auch teilweise zu viel wird. Und ich irgendwie neben den
239 Schuhen stehe. Ich merke es tut mir gut, aber ich habe das Gefühl ich muss aufpassen,
240 dass wenn ich es zu viel mache, dass ich dann überhaupt den Geist verliere. Ich bin
241 jetzt auch der Depression nicht mehr so ausgeliefert. Ich lasse das jetzt auf mich
242 zukommen und versuche das nicht runterzudrücken. Die Depression ist ja irgendwas,
243 was ich verdrängen will und ich glaube, das darf jetzt endlich rauskommen. Da ist
244 teilweise viel Traurigkeit, Verzweiflung und Schwermut. Und das kommt jetzt raus. Ich
245 habe meinen Körper oft nicht beachtet und bin über meine Grenzen immer wieder
246 drüber gegangen und das spielt es jetzt nimmer. Ich spüre, ich muss achtsamer sein
247 mit mir. Also ich schaff es nach wie vor nicht eine Stunde lang zu sitzen, aber ich habe
248 unheimlich das Bedürfnis mir einen Platz herzurichten, wo ich die Augen aufmachen
249 kann und sagen kann, hier fühl ich mich wohl. Wenn ich drüben meditiere dann sehe
250 ich immer, da ist noch so viel zu ordnen. Schaff ich das? Und das ist so zack. Ich habe in

251 meinem Leben so viel verdrängt und hatte auch Erfolg damit. Ich war in Afrika, in
252 Persien überall, wo ich mir dachte, da will ich hin und da taugt es mir. Oder ich habe
253 die Frauen verlassen, weil ich es nimmer ausgehalten hab und die Kinder dazu, weil ich
254 mich vielleicht dem Schmerz nicht stellen wollte.

255 M: Für mich war es schwierig die große Gruppe auszuhalten, da hatte ich teilweise
256 Panik, und das Gefühl eingesperrt zu sein. Du darfst auch nur zu bestimmten Zeiten in
257 den Garten und da hast du auch nur einen kleinen Bereich, wo du gehen darfst, wie in
258 einem Gefängnis Trotzdem du willst es ja auch aushalten und haltest dich dann an die
259 strengen Vorgaben. Weil man das ja freiwillig eingegangen ist.

260 P: Mich haben sie z.B. zwei Mal vom Zimmer geholt, weil ich verschlafen hab. Und
261 einmal in der Früh bin ich nicht aufgestanden, sondern habe weitergeschlafen und
262 habe das Frühstück auch noch verschlafen. Dann habe ich mich aber schon geärgert,
263 weil ich Hunger gehabt hab. Es war aber schon zu und ich habe nichts mehr gekriegt.
264 Es gab aber auch immer kleine Freiräume. Wir haben so einen Garten gehabt, wo man
265 über ein paar Treppen hinaufgehen konnte. Ich habe dann einen Apfel genommen und
266 noch einen Apfel darüber gestellt und irgendwas dazu, so einen kleinen Turm. Dann
267 bin ich am Nachmittag raufgegangen und es sind schon fünf andere solche Türmchen
268 dort gestanden.

269 M: Die Kreativität ist bei uns auch gewachsen, einige haben so Steinhäufen gemacht,
270 mit Schneckenhäuser drauf. Oder im Schnee habe ich Figuren gemacht. Das hat auch
271 niemanden gestört. Jeder hat in diesem Bereich seines machen können.

272 I: Vipassana heißt ja auch Einsichts-Meditation. Man beginnt ja normalerweise mit der
273 Atem Meditation um dann zur Vipassana Meditation. Was bedeutet das für dich?

274 P: Für mich waren das die Augenblicke der Erleuchtung, die ich in diesen 10 Tagen
275 immer wieder hatte. So ein Frieden, ohne Anhaftung an irgendetwas. Ein Zustand der
276 Glückseligkeit. Das ist, wie so ein Geschmack auf das Paradies, wie man das in unserem
277 Kulturkreis beschreiben würde, oder die Erleuchtung.

278 Ich habe beobachtet, wenn ich offen bin, dass ich viele Dinge wahrnehme, die ich sonst
279 übersehe. Das ich z.B. eine Blume am Wegrand bemerke oder dass ich sensibler werde

280 für den Alltag. Prozesse, die sich anders entwickeln, als ich es mir ursprünglich
281 vorgestellt habe, kann ich nun besser annehmen und akzeptieren. Ich sehe das Leben
282 und die Dinge, die mir begegnen jetzt mehr wie einen Fluss. Ich nehme jetzt die
283 Momente besser wahr, wie kostbar diese einzelnen Momente sind, sodass ich mehr im
284 Jetzt lebe und einfach präsent bin. Ich kann entscheiden, wohin ich meine
285 Aufmerksamkeit lenke. Ich hab erfahren, dass ich ein göttliches Wesen bin.

286 M: Vipassana ist eine Lebenshaltung für mich. Für mich ist das der Zustand des
287 Spürens, das das Spüren und der Geist feiner werden und verhärtete Stellen sich
288 auflösen können. Ich habe schon 25 Jahren meditiert, auch mit Yoga oder Sufi
289 Meditation. Aber eine Methode wo man nur atmet und trotzdem etwas mit dem
290 Körper tut, das war trotzdem was ganz Anderes. Das war ganz Speziell und ist schwer
291 zu beschreiben. Du sollst dir nichts mehr vorstellen, nur mehr den Atem bei der Nase
292 spüren. Nichts mehr mit Worten oder mit dem Verstand. Am Anfang kommt man so in
293 das Denken und zweifeln, aber dann geht es immer besser. Das gefällt mir so gut an
294 der Technik, egal wo ich bin, wenn ich das Gefühl habe ich bin unruhig, dann kann ich
295 meine Atmung spüren und die Gedanken ruhig. Das ist schon eine große Bereicherung
296 für mich.

297 I: Danke für das Gespräch!

8 Resümee

Wenn man mit einer Ergebnisorientiertheit an Achtsamkeit herangeht, kann es auch bei einem zu oberflächlichen Lösungsversuch, ohne tiefere Einsichten bleiben.

Um wirkliche Erfolge in der Achtsamkeit erreichen zu können, braucht es Zeit und Geduld jedoch keine Verbissenheit ein Ziel erreichen zu wollen. Verkrampft Achtsamkeit zu praktizieren, um möglichst schnell und effizient irgendwohin zu gelangen, funktioniert nicht. Man sollte also nicht mit der Vorstellung an die Sache herangehen zu meditieren, um damit ein bestimmtes Gefühl zu erzeugen, zum Beispiel, um glücklich zu sein, sondern eher um sich selbst Zuwendung zu geben, weil man sich nicht gut fühlt.

„Letztlich läuft alles darauf hinaus: Wo immer wir hingehen, da sind wir. ... Der Augenblick ist das Einzige, womit wir arbeiten können. Nur zu häufig vergessen wir, dass wir da sind, wo wir bereits sind. Augenblick für Augenblick befinden wir uns an der Wegkreuzung des Hier und Jetzt.“¹⁶⁵

Vielleicht wollen wir zwar die positiven Effekte bei uns selbst oder unseren Schülerinnen und Schülern ernten, konzentrierter, leistungsfähiger und gesünder sein und glücklicher auch noch oben drauf, aber den wirklichen, langsamen Prozess der Selbsterkenntnis gehen, der mal schmerzhaft, mal frustrierend, mal freudvoll, mal traurig ist, vielleicht wollen wir den dann doch nicht gehen. Es soll ja schließlich Zeit sparen und etwas bringen, und zwar messbare Effekte. Jedoch übersehen wir dann, dass eine achtsame Lebenseinstellung das genaue Gegenteil von mit Zwang und Anspannung zu erreichenden Ergebnissen ist.

Ich fände es jedenfalls schade, wenn die Schülerinnen und Schüler in meinem Unterricht nur malen würden um einen Auftrag zu erfüllen und etwas nach meinen Vorgaben abzuarbeiten, damit sie dann eine gute Note von mir bekommen. Mein Ziel ist, dass sie Kunst als eine Ressource für sich entdecken um ihre Emotionen in einer konstruktiven Weise Ausdruck zu verleihen, Faszination und Lust am Tun spüren und einen Flow, also ein Versinken in einer Tätigkeit erfahren.

Fest steht jedenfalls, dass man Achtsamkeit erleben muss, um einen Geschmack davon zu bekommen. Es reicht nicht medizinische Untersuchungen anzustellen, wissenschaftliche Abhandlungen zu schreiben oder nur darüber zu lesen. Will man wissen was Achtsamkeit ist, muss man es tun. Genauso wie man hunderte Seiten über Schokolade schreiben oder lesen könnte, über die Geschichte, Anbauggebiete, den Handel damit, oder Zubereitungsarten. Wenn man sie allerdings nie geschmeckt und mit den eigenen Sinnen erfahren hätte, würde einem der wahrscheinlich essentiellste Aspekt fehlen. Die Achtsamkeitserfahrung steht vor sprachlichen Definitionen und Kategorisierungen des Verstandes, denn es geht um den unmittelbaren Moment und die persönlichen, inneren Prozesse eines Individuums.

¹⁶⁵ (Kabat-Zinn, 2010/2015) S.9

9 Literaturverzeichnis

- 298 Apel, F., 1983. *Die Kunst als Garten. Zur Sprachlichkeit der Welt in der deutschen*
299 *Romantik und im Ästhetizismus des 19. Jahrhunderts*. Heidelberg: Winter-Verlag.
- 300 Baltaci, K., 2017. *Die Presse*. [Online]
301 Available at:
302 https://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/5228147/Jugendliche_Jeder-
303 [Vierte-mit-psychischer-Stoerung](https://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/5228147/Jugendliche_Jeder-Vierte-mit-psychischer-Stoerung)
304 [Zugriff am 26 05 2018].
- 305 Berzbach, F., 2013. *DIE KUNST EIN KRATIVES LEBEN ZU FÜHREN; Anregungen zu*
306 *Achtsamkeit*. Mainz: Verlag Hermann Schmidt.
- 307 Berzbach, F., 2016. *FORM BEWUSST SEIN; Eine kleine Vernetzung der alltäglichen*
308 *Dinge*. Mainz: Verlag Hermann Schmidt .
- 309 Beyer, S., 2010. *Der Spiegel*. [Online]
310 Available at: www.spiegel.de/spiegel/print/d-71892495.html
311 [Zugriff am 26 05 2018].
- 312 Blum, M. L., 2008. Geistige Bildung. In: *Buddhismus*. Köln: Evergreen.
- 313 Böhme, H., 2012. Wollen wir in einem posthumanen Zeitalter leben? Geschwindigkeit
314 und Verlangsamung in unserer Kultur. In: *Die Kunst der Entschleunigung*. Wolfsburg:
315 Hatje Cantz.
- 316 Brüderlin, M., 2012. Avantgarde der Entschleunigung. In: *Die Kunst der*
317 *Entschleunigung*. Wolfsburg: Hatje Cantz.
- 318 Bumke, O., kein Datum *Erinnerungen und Betrachtungen*. [Online]
319 Available at: [https://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/16083/erziehen-](https://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/16083/erziehen-heisst-vorleben-alles-andere-ist.html)
320 [heisst-vorleben-alles-andere-ist.html](https://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/16083/erziehen-heisst-vorleben-alles-andere-ist.html)
321 [Zugriff am 26 05 2018].
- 322 Chappell, D., 2008. Buddhismus, Wissenschaft und Technik. In: *Buddhismus*. Köln:
323 Evergreen, pp. 226-237.

- 324 Copley, A. J., 2011. *Qualitative Forschungsmethoden, eine praxisnahe Einführung*.
325 s.l.:Klotz.
- 326 Deckwerth, S., 2016. *Berliner Zeitung*. [Online]
327 Available at: [https://www.berliner-zeitung.de/berlin/expertin-raet--wenn-man-kinder-
328 hat--sollte-man-aufs-land-ziehen--25142478](https://www.berliner-zeitung.de/berlin/expertin-raet--wenn-man-kinder-328 hat--sollte-man-aufs-land-ziehen--25142478)
329 [Zugriff am 26 05 2018].
- 330 Diaz, F. M., 2013. Mindfulness, attention and flow during music listening; An empirical
331 investigation. *International Journal of Music Education*, 31, pp. 310-320.
- 332 Ende, M., 1973. *Momo*. Stuttgart: Thienemann.
- 333 Ende, M., München, 1994. *Zettelkasten: Skizzen & Notizen*. [Online]
334 Available at: https://de.wikipedia.org/wiki/Dritter_Weltkrieg
335 [Zugriff am 26 05 2018].
- 336 Froschauer, U. & Lueger, M., 2003. *Das qualitative Interview*. Wien: facultas wuv, UTB.
- 337 Greenland, S. K., 2016. <https://www.susankaisergreenland.com/inner-kids-model/>.
338 [Online]
339 Available at: <https://www.susankaisergreenland.com/inner-kids-model/>
340 [Zugriff am 11 06 2018].
- 341 Gross, G., 2016. [Online]
342 Available at: [http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/druck-zur-
343 selbstop Optimierung-macht-unser-lebensstil-krank-a-1122919.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/druck-zur-343 selbstop Optimierung-macht-unser-lebensstil-krank-a-1122919.html)
344 [Zugriff am 26 05 2018].
- 345 Hellenkemper, N., 2016. *www.deutschlandfunk.de*. [Online]
346 Available at: [http://www.deutschlandfunk.de/achtsamkeit-2-0-wie-das-silicon-valley-
347 unsere-seelen-retten.media.9b39bf8e9a43ae1c43b5b138e849511c.pdf](http://www.deutschlandfunk.de/achtsamkeit-2-0-wie-das-silicon-valley-347 unsere-seelen-retten.media.9b39bf8e9a43ae1c43b5b138e849511c.pdf)
348 [Zugriff am 26 05 2018].
- 349 Hölzel, B., 2015. Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche
350 Perspektiven. In: *Achtsamkeit mitten im Leben; Anwendungsgebiete und
351 wissenschaftliche Perspektiven*. München: O.W.Barth.

- 352 Hölzel, B. & Gard, T., 2015. Achtsamer Umgang mit Schmerz. In: B. Hölzel & C. Brähler,
353 Hrsg. *Achtsamkeit mitten im Leben*. München: O. W. Barth.
- 354 Kabat-Zinn, J., 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in*
355 *Everyday Life*. New York: Hyperion.
- 356 Kabat-Zinn, J., 2010/2015. *Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes*
357 *Leben*. München: Knaur.
- 358 Kaltwasser, V., 2015. Achtsamkeit in der Schule. Das Potential der Achtsamekit für
359 Bildung und Persönlichkeitsentfaltung. In: B. Hölzel & C. Brähler, Hrsg. *Achtsamkeit*
360 *mitten im Leben*. München: O.W.Barth.
- 361 Kaltwasser, V., 2016. *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule; Selbstregulation und*
362 *Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Weinheim und Basel: Beltz.
- 363 Klein, S., 2012. Im Tsunami der Reize; Von der Droge 'Geschwindigkeit'. In: M.
364 Brüderlin, Hrsg. *Die Kunst der Entschleunigung*. Wolfsburg: Hatje Cantz.
- 365 Kuyken, W., 2015. *The Lancet*. [Online]
366 Available at: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2814%2962222-4/abstract)
367 [6736%2814%2962222-4/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2814%2962222-4/abstract)
368 [Zugriff am 25 05 2018].
- 369 Lewis, T. T., 2008. Der Weg des Buddha. In: *Buddhismus*. Köln: Evergreen, p. 74.
- 370 Luger-Schreiner, H., kein Datum www.powerful-heart.at. [Online]
371 Available at: http://www.powerful-heart.at/main/power/power_i-frame.html
372 [Zugriff am 26 05 2018].
- 373 mindfulschools, kein Datum [Online]
374 Available at: <https://www.mindfulschools.org/>
375 [Zugriff am 26 05 2018].
- 376 Novak, S., 2013. *NÖ-Nachrichten*. [Online]
377 Available at: <http://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Die-zehn->

378 [haeufigsten-psychischen-Erkrankungen-in-OEsterreich;art114,1074372](#)
379 [Zugriff am 26 05 2018].

380 Ott, U., 2012. Wie Meditation die Struktur unseres Gehirnes verändert. In: M.
381 Brüderlin , Hrsg. *Die Kunst der Entschleunigung*. Wolfsburg: Hatje Cantz.

382 Rampetzreiter, H., 2009. *Sucht an der Uni: Unter Drogen zur Klausur*. [Online]
383 Available at: [https://diepresse.com/home/bildung/unilive/456897/Sucht-an-der-
384 Uni_Unter-Drogen-zur-Klausur](https://diepresse.com/home/bildung/unilive/456897/Sucht-an-der-
384 Uni_Unter-Drogen-zur-Klausur)
385 [Zugriff am 26 05 2018].

386 Rechtschaffen, D., 2016. *Die achtsame Schule; Achtsamkeit als Weg zu mehr
387 Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Freiburg: Arbor Verlag.

388 Robinson, S. K., 2007. [http://www.ptz.ch/inspiration/13-sir-ken-robinson-how-schools-
389 kill-creativity.html](http://www.ptz.ch/inspiration/13-sir-ken-robinson-how-schools-
389 kill-creativity.html). [Online]
390 Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>
391 [Zugriff am 26 05 2018].

392 Rosenberg, M. B., 2004. *Erziehung, die das Leben bereichert; Gewaltfreie
393 Kommunikation im Schulalltag*. Paderborn: Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung.

394 Rued, S., 2013. *Der Standard*. [Online]
395 Available at: [derstandard.at/1385170906325/Psychische-Erkrankung-bleiben-oft-
396 unbehandelt](http://derstandard.at/1385170906325/Psychische-Erkrankung-bleiben-oft-
396 unbehandelt)
397 [Zugriff am 15 04 2018].

398 Schamall, S., 2011. <https://derstandard.at/1297822077501/Schuften-bis-zum-Tod>.
399 [Online]
400 Available at: <https://derstandard.at/1297822077501/Schuften-bis-zum-Tod>
401 [Zugriff am 26 05 2018].

402 Schmidt, S., 2015. Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur
403 modernen Bewusstseinskultur. In: *Achtsamkeit mitten im Leben*. München: Barth
404 Verlag, pp. 21-42.

405 Schuchart, S., 2009. *Vincent van Gogh: Zwischen Kreativität und Krankheit*. [Online]
406 Available at: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/64283/Vincent-van-Gogh-Zwischen->
407 [Kreativitaet-und-Krankheit](https://www.aerzteblatt.de/archiv/64283/Vincent-van-Gogh-Zwischen-Kreativitaet-und-Krankheit)
408 [Zugriff am 26 05 2018].

409 Schuster, M., 2013. *Selbsterfahrung durch Malen und Gestalten, Die therapeutische*
410 *Kraft der Kunst nutzen*. Göttingen: Hogrefe.

411 Semple, R. J. & Lee, J., 2014. *Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder*. Paderborn:
412 Junfermann.

413 Spitzer, S., 2014. *der standard*. [Online]
414 Available at: <https://derstandard.at/2000002803765/Ich-schenk-Dir-einen-Urlaubstag>
415 [Zugriff am 26 05 2018].

416 Staff Sgt. James Avery, 1. B. C. T. P. N., 2017. *US-Army*. [Online]
417 Available at:
418 https://www.army.mil/article/191776/mindfulness_training_for_mental_toughness_c
419 [oming_to_fort_drum](https://www.army.mil/article/191776/mindfulness_training_for_mental_toughness_c)
420 [Zugriff am 26 05 2018].

421 The-Hawn-Foundation, kein Datum *MindUP*. [Online]
422 Available at: <https://mindup.org/thehawnfoundation/>
423 [Zugriff am 26 05 2018].

424 Wikipedia, kein Datum [<https://de.wikipedia.org>]. [Online]
425 Available at: [https://de.wikipedia.org/wiki/Angstst%C3%B6rung#cite_note-NPP-5]
426 [Zugriff am 26 05 2018].

427 www.dhamma.org, 2018. *Vipassana Österreich*. [Online]
428 Available at: <https://www.dhamma.org/de/schedules/noncenter/austria>
429 [Zugriff am 26 05 2018].