

Susanne Krämer

Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz

1.1 Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

Diese Frage stelle ich meinen Student*innen immer in der ersten Sitzung des Seminars „Kommunikation und Achtsamkeit“. Häufige Antworten darauf sind: „Der Respekt vor dem Gegenüber“, „die Fähigkeit, sich einzufühlen, empathisch zu sein“, „Wertschätzung entwickeln“. Diese Definitionen lenken den Blick auf unser Gegenüber, nach außen. Andere Student*innen erweitern die Perspektive und beziehen sich selbst mit ein: „Es geht darum, sich selbst zu spüren, die eigenen Emotionen und Gedanken wahrzunehmen.“ Es erfolgt also eine Aufteilung in Fremd- und Selbstwahrnehmung. Ich stelle daraufhin die Definition von Paul Grossmann vor (2004, S. 73):

„Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nichtwertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.“

Was ich an dieser Definition sehr schätze, ist, dass es hier **keine Unterscheidung oder Trennung von Ich und Du** gibt. Es ist ein „unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen“, sowohl der eigenen Zustände als auch der meines Gegenübers: Ich nehme mein Gegenüber in der Interaktion automatisch über meine Sinne wahr. In meinem Gehirn (in den sogenannten sensorischen Projektionszentren) werden diese Reize mit den bereits gespeicherten Daten abgeglichen und Spiegelneurone geben Signale an meine Nervensysteme, sodass ich empfinden kann, wie sich mein Gegenüber fühlt (s. Kasten). In der Neurowissenschaft spricht man von einer affektiven Resonanz (vgl. Singer 2015, S. 45). Wird meinem Partner Schmerz zugefügt, werden bei mir dieselben Hirnareale aktiviert wie bei eigenem Schmerzempfinden. Ist man jedoch für die eigenen Emotionen und körperlichen Reaktionen nicht empfänglich, wie es etwa bei Alexithymie (Gefühlsblindheit) der Fall ist, dann entsteht eine mangelnde (oder gar keine) Aktivierung der empathiebezogenen Bereiche im Gehirn (ebd., S. 50). Um sich in andere Menschen einfühlen zu können, um sie zu verstehen, muss man also zunächst die eigenen Emotionen und Körperzustände begreifen. Alle Informationen über die Außenwelt haben eine körperliche Entsprechung in der eigenen Innenwelt. Die Grenze lässt sich nicht ziehen, wo die eigene Wahrnehmung oder die Wahrnehmung des Gegenübers stattfindet. Martin Buber spricht vom „Strom der Wechselwirkung“ (2002, S. 33) und stellt die Beziehung an den Anfang alles Zwischenmenschlichen (ebd., S. 22).

Die Entdeckung der Spiegelneuronen bietet zu diesem Prozess eine neuropsychologische Erklärung an:

Spiegelneurone

Ob wir Handlungen bei anderen beobachten oder sie selbst ausführen: Für Spiegelneurone ist das offenbar ein und dasselbe.

„Spiegel-Nervenzellen simulieren beziehungsweise imitieren in unserem Gehirn ein Spiegelbild der inneren Vorgänge, die sich in anderen Personen abspielen, vorausgesetzt, diese Personen befinden sich im ‚Einzugsbereich‘ unserer fünf Sinne. Sehen wir einen anderen Menschen eine Handlung ausführen, so wird die Beobachtung dieser Handlung in unserem Gehirn Nervenzellen in Aktion setzen, die auch dann aktiv werden müssten, wenn wir die beobachtete Handlung selbst ausführen müssten. Spiegelneurone üben also ‚heimlich‘ mit (...)“

(Bauer 2010, S. 8)

Mittlerweile weiß man auch, dass sie nicht nur anspringen, wenn wir eine Handlung mitverfolgen, sondern dass sie uns ebenso fühlen lassen, was andere fühlen (z. B. Freude oder Traurigkeit, Begeisterung oder Desinteresse, Wohlbefinden oder Schmerz).

„Unsere Spiegelzellen *informieren* uns nicht nur über die inneren Vorgänge anderer Menschen, sie können uns auch *anstecken*. Ein Mensch (z. B. ein Pädagoge), der jede Körperspannung vermissen lässt und gähnt, wird mich (oder die Schüler) nicht nur spüren lassen, dass er müde ist, er wird meinen eigenen Befindenzustand (beziehungsweise den der Schüler) verändern.“

(Ebd.)

Die Resonanzen werden sowohl von der verbalen Sprache als auch von der bewusst oder unterbewusst wahrgenommenen Körpersprache ausgelöst, denn Spiegelneurone sind prä-reflexiv: Sie arbeiten, ohne dass wir bewusst nachdenken müssen.

Der zweite Aspekt der obigen Achtsamkeitsdefinition von Grossmann schildert die **Wahrnehmung von „Augenblick zu Augenblick“**. Oft stecken wir in Sorgen oder Erinnerungen an die Vergangenheit fest; überlegen wieder und wieder, wie wir uns in schwierigen Momenten verhalten haben. Oder wir verlieren uns in Planungen für die Zukunft: Was muss noch alles erledigt werden? Wer wartet auf meinen Anruf? Welche Termine muss ich einhalten? Die To-do-Liste ist schier endlos. Sowohl das Sicherinnern als auch das Planen haben einen Wert, nur findet beides oft in Momenten statt, in denen wir weder die jeweilige Thematik bearbeiten noch klare Entscheidungen treffen können. Und so bewegen sich unsere Gedanken in immer fortwährenden Schleifen. Diese ergänzen die bereits bestehende Gedankenflut oft nur um ein „Daran sollte ich auch noch denken“, führen aber nicht zu einem effektiven Ergebnis und „zersplittern“ unsere Aufmerksamkeit. Es ist uns nicht möglich, dem Kind vor uns zuzuhören, wenn wir parallel dazu innerlich den Ablauf der nächsten Stunde durchgehen. Hier kommt der lang gehegte Mythos des Multitaskings ins

Spiel. Dass er sich so lange hält, entspricht sicher unserem Wunsch, die vielen Dinge, die es zu tun gilt, quasi übereinanderzuschieben und dadurch Zeit zu sparen. Und es passt auch in das von Selbstoptimierung und Effizienz geprägte Bild des perfekten Arbeitnehmers, wie es ein Artikel im Handelsblatt beschreibt: „Mitarbeiter, die wie ein Computer mehrere Aufgaben zugleich erledigen können, sind der Traum eines modernen Arbeitgebers“ (Wolf 2010, S. 1). Jedoch bleibt dies ein Traum, der aufgrund unserer neuronalen Ausstattung nicht erfüllt werden kann. Denn unser Gehirn kann nicht zwei Prozessen parallel folgen. Stattdessen springen wir immer zwischen ihnen hin und her. Die Folge: Es sinkt die Qualität unserer Arbeit und die „Erledigung der eigentlichen Aufgabe braucht mehr Zeit“ (ebd.). Das Fazit liegt nah, die Dinge klar voneinander zu trennen. Höre ich der Schülerin zu, dann bin ich ganz bei ihr und kann deshalb auch auf sie adäquat reagieren. Bin ich noch in einer anderen Tätigkeit gebunden, bitte ich sie kurz, zu warten, um ihr dann meine ganze Aufmerksamkeit zuteilwerden zu lassen.

Zum „Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick“ gesellen sich jetzt noch zwei weitere Qualitäten hinzu:

1. die Gelassenheit und
2. das Nichtwerten.

Gelassenheit beschreibt die Fähigkeit der Emotionsregulation, auf schwierige Situationen mit Ruhe zu reagieren. Diese ist eng verbunden mit der Art und Weise, wie wir mit unseren eigenen Vorstellungen und Erwartungen umgehen. Oft haben wir ein ganz genaues Bild davon im Kopf, wie wir eine Situation gerne hätten. Ein Beispiel dazu: Wenn ich nach einem langen Arbeitstag nach Hause komme, freue ich mich auf einen schönen Abend mit der Familie. Kaum durch die Wohnungstür getreten, merke ich aber, dass die Situation eine ganz andere ist. Es herrscht „dicke Luft“ und keiner hat richtig Lust, etwas gemeinsam zu unternehmen. Ich kann jetzt noch meine Enttäuschung obendrauf packen. Ich kann sie aber auch annehmen, wie sie ist, von meiner Erwartung loslassen, sie zurückstellen, bis die Lage sich geklärt hat. Erst in der Akzeptanz, dass die Situation sich ganz anders darstellt, als ich sie erhofft habe, komme ich mit der Wirklichkeit in Kontakt und kann adäquat auf sie reagieren. Als Folge dieser Akzeptanz entsteht Gelassenheit. Etymologisch bedeutet der mittelhochdeutsche Ausdruck *gelāzen* sowohl „gottergeben“ im Sinne von „das Schicksal annehmend“ als auch sich „niederlassen“ (Wahrig 1986), welches eine interessante Beziehung zum „Niederlassen im Moment“, in der Meditation, aufweist. Übrigens: Als der Philosoph und Theologe Meister Eckhart im Mittelalter den Begriff der *Bildung* einführte, definierte er als ihr Ziel das Erlernen von Gelassenheit (vgl. Bechthold-Hengelhaupt 1990).

Gelassenheit, die aus Akzeptanz resultiert, ist aber nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit, die ein Nichtagieren impliziert. Im *Sichniederlassen* im Moment, also im Akzeptieren, dass es jetzt genau so ist, wie es ist, und nicht so, wie ich es mir wünschen würde, liegt die Basis, die adäquates Handeln ermöglichen kann. Komme ich in eine Klasse und ziehe dort ganz nach Plan meinen Unterricht durch, ohne überhaupt zu beachten, dass die Schüler*innen vollkommen desinteressiert und unruhig sind, kann ich mir zwar vorgaukeln, dass ich eine gute Stunde gehalten habe, aber mit der Realität hat das nichts zu tun. Die Schüler*innen werden vom Inhalt der Stunde kaum etwas abspeichern. Nehme ich die Situation von Anfang an wahr und akzeptiere den momentanen Zustand der Schüler*innen als „nicht in der Lage, weiteren Stoff aufzunehmen“, dann werde ich in der Lage sein, genau mit dieser Situation umzugehen und vielleicht eine aktivierende Methode an den Beginn der Stunde zu stellen, eine kurze Bewegungseinheit oder auch eine Achtsamkeitsübung. Das Annehmen der Situation führt dazu, dass ich – dann eben über den Umweg – zu meinem Ziel gelange, nämlich den Stoff zu vermitteln. „Störungen haben Vorrang“, so würde es Ruth Cohn ausdrücken. Ein Ignorieren oder bewusstes Ausklammern der Störungen führt nur dazu, dass sie sich auf anderen Wegen Bahn brechen.

Eng verbunden mit der Akzeptanz ist die **Qualität des Nichtwertens**. Hierzu eine Geschichte, die vielen sicher bekannt ist und die ich in den unterschiedlichsten Kontexten gehört habe. Verschriftlicht wurde sie das erste Mal im zweiten Jahrhundert v. Chr., im „*Huainanzi*“, den Schriften des daoistischen Meisters von Huainan (Larre, Robinet & Rochet de la Vallée 1993). Ich selbst erzähle sie so:

* * *

In den großen Wäldern lebte in einem abgeschiedenen Dorf ein alter Bauer. Er hatte nur einen einzigen Sohn und ein einziges Pferd. Nicht viel könnte man denken, aber auch nicht wenig. Der Sohn half fleißig bei der Arbeit auf dem Feld. Das Pferd auch.

Eines Tages nach getaner Arbeit brachte der Sohn das Pferd auf die Weide und legte sich dann schlafen. Doch er hatte das Gatter nicht richtig verschlossen und des Morgens war das Pferd verschwunden. Da kamen die Nachbarn gelaufen: „Welch ein Unglück, das einzige Pferd, das du hattest! Wie willst du nun dein Feld bestellen?“ Der Bauer betrachtete den leeren Stall und sprach: „Ob es ein Glück ist oder ein Unglück, man weiß es nicht.“ Und dann machte er sich ohne Pferd an die Arbeit.

Als er am nächsten Morgen zur Weide kam, stand dort nicht nur sein Pferd, das zu seinem sicheren Heim zurückgekehrt war, nein, es hatte sich auch noch einen Gefährten mitgebracht. Einen prächtigen Wildhengst aus den Bergen. Die Nachbarn staunten: „Welch ein Glück, so ein wunderbares Pferd!“ Und der Bauer, der sich die beiden besah, sagte: „Ob es ein Glück ist oder ein Unglück, man weiß es nicht.“

Der Sohn des Bauern kümmerte sich gut um den Neuankömmling, und schließlich begann er, ihn zuzureiten. Aber er war ja nur das alte Arbeitspferd des Vaters gewöhnt. Kaum hatte er sich auf den Rücken des Hengstes geschwungen, da lag er auch schon wieder unten und fiel so, dass er sich ein Bein brach. Dieses wuchs ihm krumm zusammen, sodass er von diesem Tag an hinkte. „Ach“, sprachen die Nachbarn, „welch ein Unglück! Nun hat dein Sohn einen Hinkenfuß, und das alles wegen eines Pferdes.“ Was sollte er da wohl entgegnen? „Ob es ein Glück ist oder ein Unglück, man weiß es nicht“, und bedächtig nickend führte er sein Tagewerk weiter aus. Als bald kam der Krieg übers Land und alle jungen Männer wurden eingezogen. Nur den Sohn des Bauern ließen sie da, denn einen Hinkenfuß konnte man nicht bei den Soldaten gebrauchen. „Welch ein Glück!“ rufend kamen gleich die Nachbarn ange laufen: „Das Leben deines Sohnes ist sicher.“ Und der Bauer? Was er erwiderte, nun, das wisst ihr schon ...

* * *

Wir sind schnell dabei, jede Erfahrung zu bewerten als gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm. Lassen wir die Bewertung weg, kommen wir mit der Realität in Berührung. „Es ist, was es ist“, schreibt Erich Fried in seinem Gedicht über die Liebe.

Das nichtwertende Zurückkommen in den Moment ermöglicht uns, ihn mit seiner ganzen Fülle an Schwierigkeiten, aber auch an Potenzial und Möglichkeiten zu entdecken: „Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich“ (Rogers 2018, S. 32).

1.2 Von den Anfängen zu McM mindfulness

Achtsamkeit ist keine neumodische Erfindung, sondern basiert auf einer Grundhaltung, die wir alle mehr oder weniger ausgebildet haben und die seit jeher die menschliche Suche nach der Qualität und dem Sinn des Lebens begleitet. So gibt es mittlerweile auch Studien, die die natürlich vorhandene, durch unsere Lebensbiografien entwickelte Achtsamkeit messen (Geiger, Haak & Van der Meer 2016).

Nur streben Menschen danach, Fähigkeiten, die sie als positiv erkannt haben, weiterzuentwickeln. Und so wurden kontemplative Praktiken, die die Entwicklung von Konzentration, Mitgefühl und Präsenz förderten, in vielfältigen religiösen und kulturellen Traditionen auf der ganzen Welt genutzt.

Relativ neu ist die systematische Aufbereitung in säkularen Programmen, die kontemplative Praxis und psychoedukative Elemente verbinden. Das am weitesten verbreitete und besterforschte Programm ist das von Jon Kabat-Zinn an der Universi-