Zur Implementation von Achtsamkeit im Volksschulunterricht

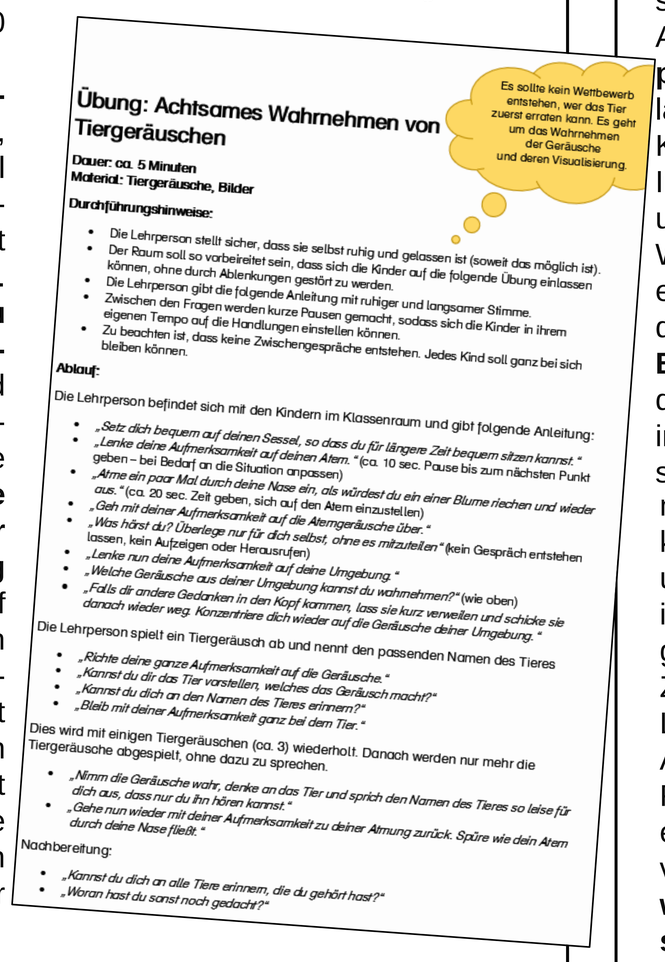
Empirische Betrachtungen zu Achtsamkeitsübungen

Schirgi, Susanne | Nader, Michael
KPH Wien/Krems

Abstract: In den vergangenen Jahren haben Theorien zur **Achtsamkeit Einzug in das Schulsystem gefunden**, wie z. B. Programme in den USA (Farb et al., 2007) oder in Großbritannien (Poulln et al., 2008). Laut OECD (2018) ist dieses Konzept nun in der schulpädagogischen Praxis angekommen. Da Bildung für nachhaltige Entwicklung als Forschungsfokus der KPH Wien/Krems ebenso den reflektierten Umgang mit persönlichen Ressourcen einschließt, wurde ein **mehrjähriges Projekt** (Schirgi & Nader, 2022) gestartet, **wie Achtsamkeit in den volksschulischen Unterricht und die hochschulische Lehre integriert werden könnten**. Im ersten Untersuchungsjahr wurden Primarstufenstudierende (N = 34) zur Achtsamkeit in persönlicher und beruflicher Hinsicht befragt. Es zeigte sich, dass sie an diesem Konzept in hohem Maße interessiert sind und ihm auch hohe praktische Relevanz zuschreiben (Schirgi & Nader, 2023). Dieses Projekt untersucht nun die Beobachtungen, welche bei der Durchführung einer **Achtsamkeitsübung** in der VS gemacht wurden.

Forschungsfrage / Ausgangspunkt

Gegenstand des aktuellen (zweiten) Projektjahres sind die Forschungsergebnisse, welche die **didaktische Umsetzung von Achtsamkeitspraxis** in der Volksschule fokussieren. Die Forschungsfrage lautete wie folgt: „*Welche Beobachtungen machen Primarstufenstudierende beim Einsatz einer Achtsamkeitsübung in ihrem Unterricht?*“ Etwa 90 Primarstufenstudierenden wurde eine **Achtsamkeitsübung** zur Verfügung gestellt, welche sie mindestens zweimal im Rahmen der pädagogisch-praktischen Studien mit Volksschulkindern einsetzten. Daraufhin wurden **(N = 41) zu ihren didaktischen Beobachtungen interviewt** und mittels einer zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse herausgearbeitet, **welche Erkenntnisse sich bei der Durchführung der Übung generalisieren lassen**. Auf Basis dieser Daten wurden Eigenschaften von Achtsamkeitsübungen entworfen, damit sich diese möglichst gut in den volksschulischen Unterricht integrieren lassen, ohne die Grundgedanken achtsamen Verhaltens nach buddhistischer Tradition zu verlieren.



Übung: Achtsames Wahrnehmen von Tiergeräuschen

Es sollte kein Wettbewerb entstehen, wer das Tier zuerst erraten kann. Es geht um das Wahrnehmen der Geräusche und deren Visualisierung.

Dauer: ca. 5 Minuten
Material: Tiergeräusche, Bilder

Durchführungshinweise:

- Die Lehrperson stellt sicher, dass sie selbst ruhig und gelassen ist (soweit das möglich ist).
- Der Raum soll so vorbereitet sein, dass sich die Kinder auf die folgende Übung einlassen können, ohne durch Ablenkungen gestört zu werden.
- Die Lehrperson gibt die folgende Anleitung mit ruhiger und langsamer Stimme.
- Zwischen den Fragen werden kurze Pausen gemacht, sodass sich die Kinder in ihrem eigenen Tempo auf die Handlungen einstellen können.
- Zu beachten ist, dass keine Zwischengespräche entstehen. Jedes Kind soll ganz bei sich bleiben können.

Ablauf:

Die Lehrperson befindet sich mit den Kindern im Klassenraum und gibt folgende Anleitung:

- *„Setz dich bequem auf deinen Sessel, so dass du für längere Zeit bequem sitzen kannst.“*
- *„Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.“* (ca. 10 sec. Pause bis zum nächsten Punkt geben – bei Bedarf an die Situation anpassen)
- *„Atme ein paar Mal durch deine Nase ein, als würdest du ein einer Blume riechen und wieder aus.“* (ca. 20 sec. Zeit geben, sich auf den Atem einzustellen)
- *„Geh mit deiner Aufmerksamkeit auf die Atemgeräusche über.“*
- *„Was hörst du? Überlege nur für dich selbst, ohne es mitzuteilen“* (kein Gespräch entstehen lassen, kein Aufzeigen oder Herausrufen)
- *„Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung.“*
- *„Welche Geräusche aus deiner Umgebung kannst du wahrnehmen?“* (wie oben)
- *„Falls dir andere Gedanken in den Kopf kommen, lass sie kurz verweilen und schicke sie danach wieder weg. Konzentriere dich wieder auf die Geräusche deiner Umgebung.“*

Die Lehrperson spielt ein Tiergeräusch ab und nennt den passenden Namen des Tieres

- *„Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf die Geräusche.“*
- *„Kannst du dir das Tier vorstellen, welches das Geräusch macht?“*
- *„Kannst du dich an den Namen des Tieres erinnern?“*
- *„Bleib mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dem Tier.“*

Dies wird mit einigen Tiergeräuschen (ca. 3) wiederholt. Danach werden nur mehr die Tiergeräusche abgespielt, ohne dazu zu sprechen.

- *„Nimm die Geräusche wahr, denke an das Tier und sprich den Namen des Tieres so leise für dich aus, dass nur du ihn hören kannst.“*
- *„Gehe nun wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Atmung zurück. Spüre wie dein Atem durch deine Nase fließt.“*

Nachbereitung:

- *„Kannst du dich an alle Tiere erinnern, die du gehört hast?“*
- *„Woran hast du sonst noch gedacht?“*

Theoretischer Rahmen

Theorien der Achtsamkeit finden ihren Ursprung im **Buddhismus** und gehen auf die Zeit 500 v. Chr. zurück Den Versuch einer wissenschaftlichen Definition unternimmt Kabat-Zinn (2003) und schreibt wie folgt: **„Mindfulness is the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgementally to the unfolding of experience moment by moment.”** (Kabat-Zinn, 2003, S. 145 zitiert nach Valtl, 2018, S. 2.) Achtsamkeit ist somit im Grunde ein Konzept, das den Menschen dabei anleitet, jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen. Es stehen sowohl das Körperbewusstsein wie beispielsweise körperliche Empfindungen, als auch Wahrnehmungen und Gedanken im Fokus, jedoch ohne sie zu bewerten. Da sich diese Zustände von einem Augenblick zum nächsten ändern können, ist das Erlernen, all dies anzunehmen und eine nicht-wertende Haltung dazu zu entwickeln oft ein längerer Prozess (Kaltwasser, 2010, S. 54).

Methode

- ☞ 90 **Primarstufenstudierende** führten d. Achtsamkeitsübung durch
- ☞ Mindestens **zwei Übungsdurchgänge** in den PPS
- ☞ **41** Personen wurden mit **Leitfadeninterviews** befragt
- ☞ **Requantifizierende Inhaltsanalyse** (abs. & rel. Häufigkeiten)
- ☞ **9** Hauptkategorien mit bis zu **6 Subkategorien**

Ergebnisse

Der Einsatz der **Übung hat aus der Perspektive der Befragten gut funktioniert** und die Kinder haben sich darauf eingelassen. Es scheint prinzipiell möglich, Achtsamkeit in Form von Übungen im Volksschulunterricht zu implementieren. Die Studierenden wünschen **klare Übungsanweisungen**, welche die Durchführung erleichtern. Der **Duktus** der Übungsanweisungen sollte an die **kindliche Sprache** angepasst sein. Mit der **guten Planung** der Sequenz wird es für alle Beteiligten leichter, sich auf diese einzulassen und im Vorfeld eine Klassenatmosphäre zu begünstigen, welche Achtsamkeitserfahrungen zugänglich macht. Die Bereitschaft der Kinder daran teilzunehmen, ist **prinzipiell vorhanden**, sollte aber **nicht überstrapaziert** werden. Die Übungen dürfen nicht zu lange dauern oder zu oft hintereinander wiederholt werden, da das Aufmerksamkeitspotenzial der Kinder sonst **erschöpft** werden würde. Dass Kinder Achtsamkeit durch wenige einzelne Interventionen erlernen ist zwar möglich, jedoch aus lerntheoretischer Perspektive eher unwahrscheinlich. Die Etablierung eines gewissen **„Achtsamkeits-Rituals“** begünstigt durch Wiederholungen den Lerneffekt und wirkt durch die Ritualisierung der Monotonie entgegen. Die eingesetzte Übung hat sich **im Wesentlichen als tauglich** erwiesen, es lässt sich nun vermuten, dass die Struktur (einstimmende Atemübungen, Hauptteil der Übung, Ausklangphase) als **Blaupause** auf andere Übungen angewandt werden könnte. Da die Auswirkungen der Übungen auf das kindliche Verhalten **sehr an Details hängen können** (Tiergeräusche), scheint es ratsam, diese in Versuchssituationen **probehalber** durchzuführen, Um den Einstieg niederschwellig zu halten, scheinen Informationsmaterialien günstig, welche konkrete Übungsvorschläge und Beschreibungen beinhalten, worauf zurückgegriffen werden kann. Zuletzt scheint es klug, Lehrpersonen selbst in Achtsamkeit zu schulen und Fortbildungsangebote zu entwickeln, denn es könnte vielversprechender sein, **wenn die Lehrpersonen selbst achtsam sind**, als wenn nicht.

Hauptkategorien	Subkategorien	abs.	%
1: Einstimmung	1.1 M. Durchführung vertraut machen	34	83
	1.2 Organisatorisches vorbereiten	20	49
	1.3 Versuch, selbst ruhig zu werden	14	34
	1.4 Angenehme Atmosphäre begünstigen	13	32
	1.5 Versuch, Kinder zu beruhigen	12	29
	1.6 Anderes	5	12
2: Auffälliges	2.1 Kinder lassen sich großteils auf die Übung ein	33	80
	2.2 Tiergeräusche irritierten Kinder	29	71
	2.3 Übung bewirkte Unruhe	19	46
	2.4 Übungsdurchgänge wirkten auf K. unterschiedlich	10	24
	2.5 Atemübungen werden sehr laut durchgeführt	6	15
3: Beteiligung	3.1 Kinder beteiligten sich überwiegend a. d. Übung	32	78
	3.2 Tiergeräusche sorgten für Unruhe	25	61
	3.3 Kinder lachten während der Übung	25	61
	3.3.1 Kinder lachten wegen d. Tiergeräusche	24	59
	3.4 Kinder riefen die Tiernamen heraus	9	22
	3.5 Beteiligung bei der 2. Durchführung geringer	8	20
	3.6 Die Beteiligung sank nach einer gewissen Zeit	7	17
4: Gelungenes	4.1 Kinder konnten d. Tiere n. d. Übung nennen	17	41
	4.2 Einstieg i. d. Übung gelang	14	34
	4.3 Kinder wurden nach der Übung ruhiger	13	32
	4.4 Durchführung der Übung (als Ganzes) gelang	12	29
	4.6 Atemübung am Anfang gelang	5	12

Hauptkategorien	Subkategorien	abs.	%
5: Übungswirkungen	5.1 Kinder werden ruhig, gelassener, fokussiert,..	28	68
	5.2 Kinder werden unruhig, lachen,..	12	29
6: Probleme	6.1 Tierlaute haben die Übung gestört	25	61
	6.2 Dass die "bei der Übung" bleiben	23	56
	6.3 Übung wirkte nicht unbittelbar	6	15
	6.4 Atemübungen misslangen	5	12
	6.5 Sprache d. Übungsanweis. nicht kindgerecht	5	12
7: Änderungsvorschläge	9.1 Tierlaute ändern	24	59
	9.1.1 Andere Geräusche als Tiere	13	32
	9.1.2 Tiergeräusche weglassen	10	24
	9.2 Übungsanweisung sprachlich ändern	12	29
8: Eigenwirkungen	8.1 Positive Wirkung (entspannend, beruhigend, ...)	20	49
	8.2 In Zukunft im eigenen Unterricht vorstellbar	13	32
	8.3 Anderes	11	27
	8.4 Neugierig auf das Thema	7	17
	8.5 Unverständnis - Übung "sinnlos"	5	12
9: Unterstützung	10.1 Ressourcen	19	46
	10.2 Inspirationen, Ideen	16	39
	10.3 Abwechslungsmöglichkeiten	12	29
	10.4 Gute Übungsanleitung / Vorbereitung	8	20

Diskussion der Ergebnisse / Ausblick

Welche „Art“ von Achtsamkeit wird praktiziert? Die buddhistische Tradition versteht sie weitgehend **zweckfrei und nicht utilitaristisch**, die befragten Studierenden bewerten das Gelingen hingegen primär aus einer **monodimensionalen, aka schulpädagogischen Perspektive**. „*Irgendwie fachlich oder pädagogisch, didaktisch hat mich das nicht weitergebracht*“ (IP33, Z. 82) lautet ein beispielhaftes Urteil aus dieser Perspektive, da die Studierende nicht erkennen kann, was die Kinder dabei „lernen“ sollen.

Kernproblematik vieler empirischer Zugänge zur Achtsamkeit: Diese ist **„von außen“ im Feld wohl äußerst schwierig festzustellen**. Ob jemand in diesem Seinszustand ist oder nicht kann womöglich bestenfalls vermutet werden.

Die unreflektierte Vereinnahmung der Begrifflichkeit birgt die Gefahr, empirisch wünschenswerte **Trennschärfe zu verlieren**. Alles kann als achtsam etikettiert werden, wenn klare Definitionen fehlen. Folgen die beabsichtigten Konstruktionen von Achtsamkeit den weitgehend zweckfreien buddhistischen Traditionen, oder sind sie zur Effizienzsteigerung schulischen Unterrichts adaptiert? **Ist diese Achtsamkeit in der VS überhaupt möglich?**

Literatur

Farb, F., Segal, Z., Mayberg, H., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. Soc Cogn Affect Neurosci, 2(4), 313–322.
Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. In: Clinical Psychology: Science and Practice, Vol 10, 144-156
Kaltwasser, V. (2018). Persönlichkeit und Präsenz Achtsamkeit im Lehrerberuf. Beltz.
OECD. (2018). Social and emotional skills. Well-being. Connectedness and success. UPDATED Social and Emotional Skills—Well-being, connectedness and success. https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skills-study/
Poulln, P., Mackenzie, C., Soloway, G., & Karavolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. International Journal of Health Promotion and Education, 46(2), 72–80.
Schirgi, S. & Nader, M. (2022). Erfahrungen mit Achtsamkeit in der Schule—Forschungsdesign eines dreijährigen Projekts. Nachhaltig bilden und Entwicklungsschritte begleiten, 1. https://doi.org/10.53349/resource.2022.iS22.a1004
Schirgi, S. & Nader,M. (2023). Erfahrungen zur Achtsamkeit von künftigen Volksschullehrer/innen. Erziehung und Unterricht, 7–8 (173Jg.). S654-663