

Reto Thöny

Churermodell

Eine Möglichkeit der Binnendifferenzierung im Unterricht

Ein individualisierender und differenzierender Unterricht steht schon seit vielen Jahren auf der Agenda der Unterrichtsentwicklung. Dazu kommt die Kompetenzorientierung durch die neuen Lehrpläne. Diesen Ansprüchen in der Praxis gerecht zu werden, ist für die Lehrpersonen eine herausfordernde Aufgabe.

Die Unterrichtsanlage des Churermodells bietet nun die Möglichkeit, einen Unterricht zu schaffen, in welchem erfolgreiches und herausforderndes Lernen für alle möglich ist. Prof. Dr. Peter Lienhard von der HfH Zürich schreibt: «Das Bestechende am «Churermodell» ist, dass es die Basis für viele wesentliche Entwicklungen der heutigen Schule legt – sei es individualisierte Lernförderung, inklusive Schulungsform und integrative Begabungs- und Begabtenförderung.»

Was muss man sich unter «Churermodell» vorstellen?

Das Churermodell beschreibt eine Unterrichtsanlage, die ursprünglich vom Unterricht des Kindergartens abgeleitet wurde, um einen besseren Übergang in die Schule zu schaffen. Es sind vor allem folgende vier Elemente, die allen Beteiligten Orientierung geben: Die Gestaltung des Schulzimmers, Inputs im Kreis, Lernen mit Lernaufgaben, freie Wahl des Arbeitsplatzes und des Lernpartners.



1. Der Raum als 3. Pädagoge

Wer im Churermodell unterrichten will, muss bereit sein, das Schulzimmer umzustellen. Die Schulbänke sind nicht mehr zur Wandtafel hin ausgerichtet. Den persönlichen Arbeitsplatz gibt es nicht mehr. Das persönliche Schulmaterial wird in Gestellen aufbewahrt. Es gibt Einzelarbeitsplätze, solche die sich für Partnerarbeiten eignen und Gruppenarbeitsplätze. Die einen Arbeitsplätze sind nach außen gerichtet und sorgen für weniger Ablenkung. Andere Arbeitsplätze sind frei im Raum angelegt und eignen sich für das Zusammenarbeiten. Wichtig ist, genügend Verkehrsfläche zu erhalten, damit sich die Schülerinnen und Schüler im Schulzimmer bewegen können. (Ideen auf www.churermodell.ch und Instagram #churermodell)

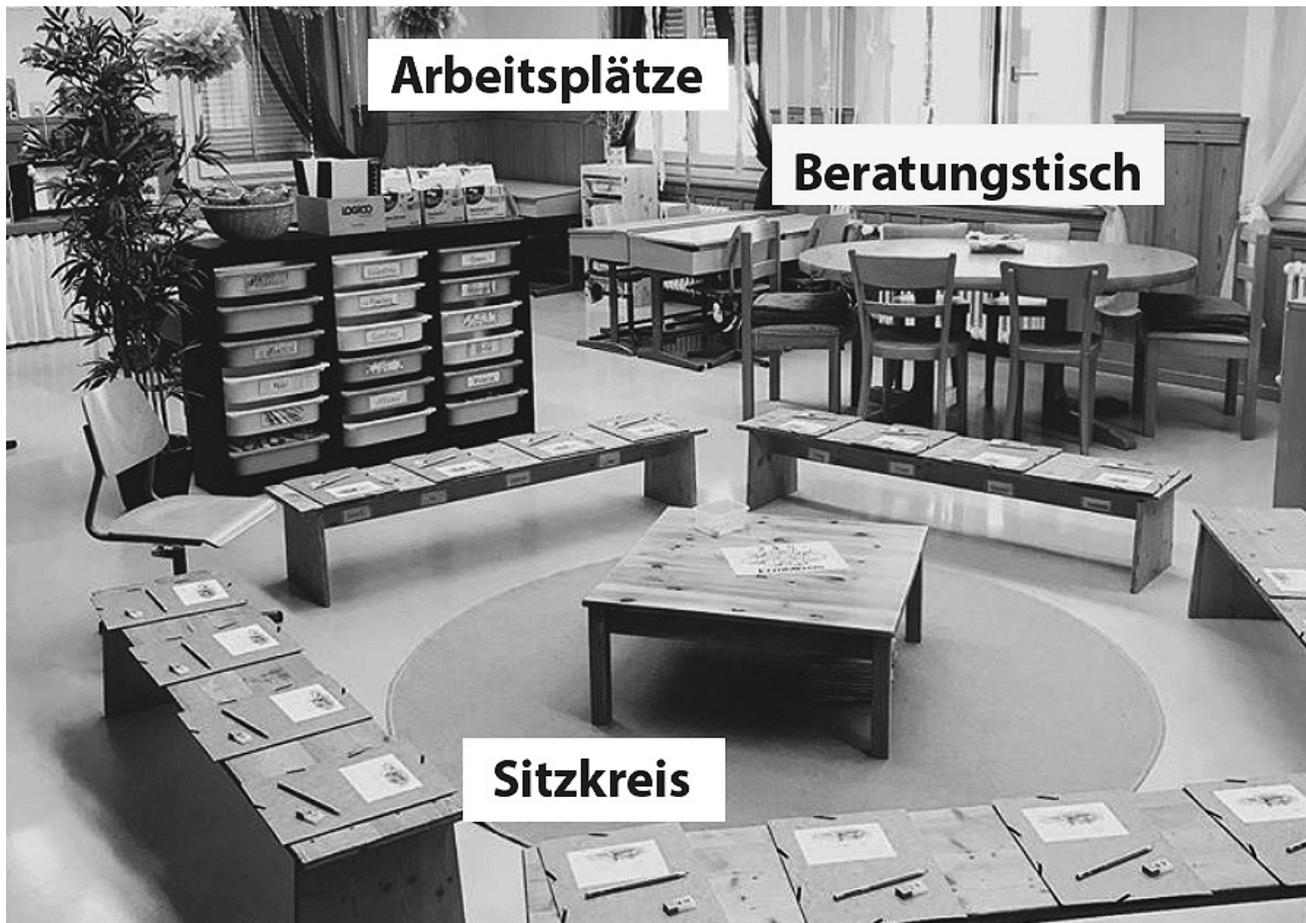
Reto Thöny
CH 7000 Chur
www.churermodell.ch

Dr. Petra Hiebl
85072 Kath. Universität, Eichstätt
Petra.hiebl@ku.de

INHALT

Churermodell
Eine Möglichkeit der Binnendifferenzierung
im Unterricht 1

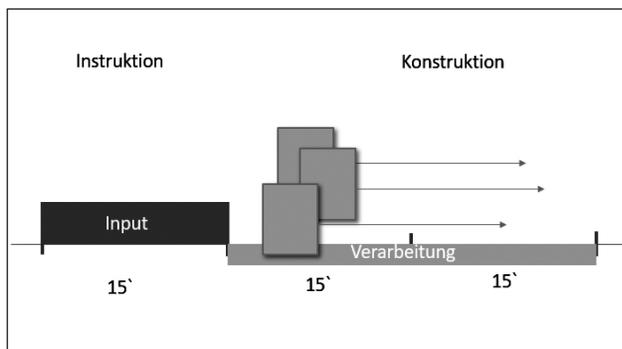
Die Praxis der Achtsamkeit in der Grundschule 5



Ideal, wenn man sich es einrichten kann: Sitzkreis, Betreuungstisch und Arbeitsplätze. Die Arbeitsplätze am Betreuungstisch gelten als vollwertige Arbeitsplätze.

2. Inputs im Kreis

Der Sitzkreis ist im Churermodell von zentraler Bedeutung. Jeder Schüler und jede Schülerin hat im Sitzkreis einen festen Platz. Es ist der Ort der Gemeinschaft, an dem man sich zu Beginn und am Ende des Unterrichts trifft. Jede Lektion wird zudem mit einem Input im Kreis eröffnet. Dieser soll nicht länger als 15 Minuten dauern. In dieser Zeit werden die Lernaufgaben vorgestellt und Voraussetzungen geschaffen, damit die Schülerinnen und Schüler über längere Zeit an den Inhalten arbeiten können. Hier soll der Grundsatz lauten, soviel Instruktion wie nötig und so viel Konstruktion wie möglich.



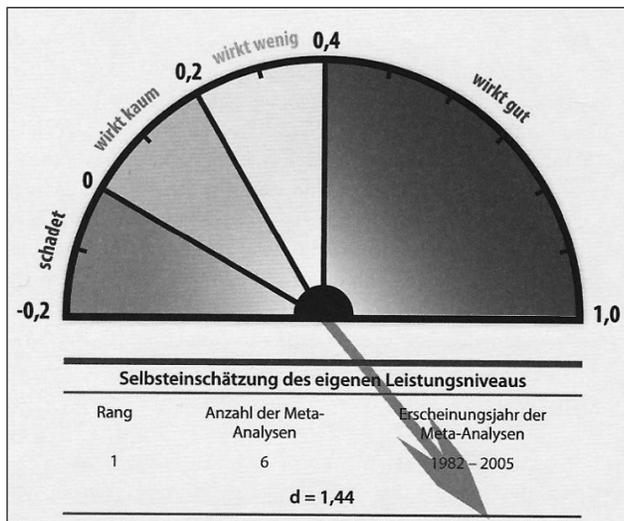
Die Grafik zeigt die zeitliche Gestaltung der Lektion. Die Phase der Instruktion wird zugunsten der Phase der Konstruktion kurzgehalten.

3. Lernen mit Lernaufgaben

Lehrpersonen «denken» und planen ihren Unterricht in Lernaufgaben. Diese bieten auf unterschiedlichen Lernniveaus die Möglichkeit, den Unterricht zu differenzieren. Sollen die Schülerinnen und Schüler zunehmend Verantwortung für ihr Lernen übernehmen, muss die Sinnfrage geklärt sein (Hüther, 2014). Die Lehrperson kennt die Grundanforderungen, die es zu erreichen gilt, und macht diese den Lernenden in Form von Lernerwartungen transparent. Im Gegensatz zu Lernzielen, die sich auf die Sache beziehen, bringen Lernerwartungen die Ziele auf die Beziehungsebene. Die Schülerinnen und Schüler wollen wissen, was von ihnen erwartet wird. Damit werden Verbindlichkeiten geschaffen, die dem Lernenden Orientierung geben und Rückmeldungen über den Lernstand zulassen.

4. Selbsteinschätzung ist zentral

Schülerinnen und Schüler sind aufgefordert, Lernaufgaben zu wählen, die ihrem aktuellen Lernstand entsprechen. Dazu müssen sie ihr Leistungsniveau mit Blick auf die Aufgabenschwierigkeit einschätzen. Hattie bezeichnet dies als wirkungsvollste aller untersuchten 150 unterrichtlichen Massnahmen (in: Zierer, 2014, S.48). Damit wird das Lernen personalisiert: Die Lernenden stellen einen Bezug von sich zur Sache her.



5. «Freie» Wahl des Lernortes und des Lernpartners

Schülerinnen und Schüler sind aufgefordert, ihre Lernsituation mitzubestimmen. Damit werden die Kinder zunehmend Subjekt des schulischen Lernens (Hüther, 2016, S. 70), was sich einerseits positiv auf die Motivation auswirkt andererseits Anforderungen an die Selbststeuerung stellt. Schülerinnen und Schüler, die sich damit schwertun, erhalten Unterstützung der Lehrperson.

Freie Platzwahl heisst nicht, sich einfach hinzusetzen, wo man will. Es geht darum, einen Lernort zu finden, wo man gut kann. Damit ist klar, dass sich für jede neue Arbeit die Frage nach dem geeigneten Arbeitsplatz oder Lernpartner stellt.

Erstaunt stellen viele Lehrkräfte fest, dass sich die freie Platzwahl beruhigend auf den Unterricht auswirkt. Das kann daran liegen, dass Schülern/Schülerinnen mit gemeinschaftsbelastendem Verhalten die «Bühne» entzogen wird. Zudem schließen die unterschiedlichen Ausrichtungen der Arbeitsplätze viele Ablenkungen aus.

Die Partizipation der Schülerinnen und Schüler am Unterricht fördert überfachliche Kompetenzen. Das Maß an Fremdsteuerung durch die Lehrkraft nimmt ab, umso mehr der Schüler/die Schülerin Selbststeuerung und damit Verantwortung übernehmen kann.

6. Anforderungen an die Lehrkraft

Zuerst braucht es etwas Mut, sich auf das Churermodell einzulassen und das Schulzimmer umzustellen. Unser Handeln ist stark von Überzeugungen geleitet, die auf gemachten Erfahrungen beruhen. Mit dem Wechsel zum Churermodell ermöglichen wir uns neue Erfahrungen.

Das Churermodell erfordert zudem, dass die Lehrkraft ihr Vertrauen in die Lernfähigkeit der Kinder stärkt (Silvia Maag Pool, 2017). Aus neurobiologischer Sicht ist es unmöglich, zu leben ohne zu lernen (Hüther, 2014, S. 121). Dieses Vertrauen wächst mit jeder positiven Erfahrung. Lehrkräfte müssen sich zurücknehmen und trotzdem die Führung behalten. Dabei spielt das Beobachten, das weit mehr als «sehen» ist, eine wichtige Rolle. Denn der Lernerfolg hängt viel von einer adäquaten Lernbegleitung ab, die individuell, zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Dosierung erfolgen muss. Lehrkräfte erhalten so die Möglichkeit, ihre Kompetenzen im Führen von Lerngesprächen auszubauen.





7. Wirkungen des Churermodells

Auch wenn keine wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirkung des Churermodell vorliegen, gibt es übereinstimmende Rückmeldungen von Lehrpersonen, die nach dem Churermodell unterrichten. Am häufigsten wird die intrinsische Motivation der Schülerinnen und Schüler genannt, die sich durch die Selbstbestimmungstheorie von Deci/Ryan erklären lassen (Partizipation / Beziehung / Kompetenzerleben). Immer wieder sind die Schülerinnen und Schüler gefordert, das eigene Leistungsniveau einzuschätzen und Lernaufgaben entsprechend zu wählen. Die Wirkung dazu wird von John Hattie als lernwirksam beschrieben (Rang 1 von 150 untersuchten Massnahmen in Zierer, 2014, S. 48).

Die Leitidee **«So viel Instruktion wie nötig und so viel Konstruktion wie möglich»** führt zu mehr Eigenaktivität der Schülerinnen und Schüler, was sich bestimmt auf das Lernen auswirken wird, wenn die Schülerinnen und Schüler dabei adäquat begleitet werden. Die Passung durch Binnendifferenzierung müsste zu mehr Lernmotivation und positiven Lernerfahrungen führen. 75% Prozent von 150 befragten Lehrpersonen geben zudem an, dass sich die freie Platzwahl positiv auf das Verhalten und das Sozialleben der Schulklasse auswirken und einzelne Schüler und Schülerinnen den Unterricht weniger stören (können).

Obschon die Anlage des Churermodells positive Effekte begünstigt, liegt es an jeder Lehrkraft, die sich dabei bietenden Möglichkeiten zu nutzen. Die Kriterien für guten Unterricht (Meyer, 2010 und Helmke, 2014) gelten auch für das Churermodell. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Lehrpersonen, die den Mut haben, ihr Schulzimmer umzustellen, damit auch in einen Entwicklungsmodus wechseln.

Die Anlage erleichtert es der Lehrperson, verschiedene Rollen während der Lektion einzunehmen. Stark führend oder direkte Instruktion während des Inputs. Beobachtend, wie sich die Schülerinnen und Schüler im Lernen organisieren und Lernaufgaben bewältigen. Begleitend in der Phase der Konstruktion, in der auch Lerngespräche möglich sind.

Karin Lutz-Bommer (2019) konnte in einer Masterarbeit zum Churermodell nachweisen, dass Lehrpersonen, die

im Churermodell arbeiten, eine konkrete Vorstellung von Kompetenzorientierung haben und die Differenzierung des Unterrichts als absolut leistbar einschätzen.

8. Fünf Tipps zum Start ins Churermodell

- 1) Wer ins Churermodell starten will, muss das Schulzimmer umstellen. Auf www.churermodell.ch und unter [#churermodell](https://www.churermodell.ch) finden sich Anregungen dazu.
- 2) Die Inputs kurz halten, um Lernzeit für die Schülerinnen und Schüler und Zeit für die Lernbegleitung und -beratung für die Lehrperson zu gewinnen. So viel Instruktion wie nötig und so viel Konstruktion wie möglich.
- 3) Den bestehenden Unterricht – soweit es geht – in die neue Struktur integrieren.
- 4) Erfahrungen mit differenzierenden Lernangeboten machen. Differenzierung von den Schülerinnen und Schülern aus denken. Was brauchen sie an Lernaufgaben, um erfolgreich lernen zu können?
- 5) Schritt für Schritt machen und zu sich selbst Sorge tragen. Wird die Situation unübersichtlich, Komplexität für sich und die Schülerinnen und Schüler reduzieren.

9. Literaturverzeichnis

Meier, H. (2010): Was ist guter Unterricht? Berlin: Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co.

Hattie, J. in Zierer, K. (2014): Hattie für gestresste Lehrer, Schneider Verlag Hohengehren

Helmke, A. (2014): Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Diagnose, Evaluation und Verbesserungen des Unterrichts. Seelze: Klett-Kallmeyer
Hüther Gerald, (2016): Mit Freude lernen – ein Leben lang, Vandenhoeck & Ruprecht

Lutz-Bommer Karin, 2018, Masterthesis, Die Einführung des Lehrplans 21 im Churermodell (einsehbar unter www.churermodell.ch)

Pool Maag, S. (2017): Das Churermodell. Einblicke in eine Didaktik für inklusive Lerngruppen. In: Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 23 aufgerufen unter www.churermodell.ch
 Thöny Reto www.churermodell.ch

Die Praxis der Achtsamkeit in der Grundschule

1. Notwendigkeit von Achtsamkeit in der Schule

Schneller Wandel, Reizüberflutung und Stress kennzeichnen unsere Gesellschaft und spiegeln sich auch in der Schule wider. Sich nicht konzentrieren können, abgelenkt sein, von inneren Gefühlsstürmen überrollt werden, den Leistungserwartungen der Eltern und den Werten der Peergroup ausgesetzt sein – das sind Aspekte, die das Leben von Grundschulern begleiten und manchmal belasten (u.a. Elefanten – Kinderstudie 2012, World Vision Kinderstudie 2018).

Kinder sollen deshalb (in der Schule) lernen, ihre Emotionen wahrzunehmen und ihre Impulse zu regulieren. Wer sich selbst besser kennt, kann die Begrenztheit der eigenen Weltsicht genauer erleben und ist zu Perspektivenübernahme fähig. Nur so kann man mit sich und anderen achtsam sein.

„Es ist eine Kunst, die uns lehrt, uns selbst und die Welt auf eine andere, neue Weise zu sehen und mit unserem Körper, mit unseren Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen bewusst umzugehen. Sie bringt uns bei, das Leben und uns selbst nicht ganz so ernst zu nehmen und öfter mal zu lachen, während wir nach den bestem Vermögen versuchen, unser Gleichgewicht, den Ort der inneren Mitte zu finden und in ihm zu bleiben.“ (Kabat-Zinn 2007, S. 21).

Wie kann es gelingen, Kinder so zu unterstützen, dass sie ihr Potential entfalten und das Ziel der Selbstbestimmung aus eigener Kraft erreichen können? Die größte Herausforderung bei der Beantwortung dieser Frage besteht in der Anerkennung dessen, dass die Bedeutung von Körper und Emotionen für die Persönlichkeitsentwicklung und für schulisches Lernen bislang noch wenig in konkrete Anwendungswege gemündet ist. Achtsamkeit in der Schule als prozessorientiertes Konzept eröffnet diesen Raum durch die Orientierung an eigenen Erfahrungen und die Anregung von Selbstbildungsprozessen, die Raum für die Freiheit der Wahl lassen.

Achtsamkeit in der Schule beruht auf einem pädagogischen sowie neurowissenschaftlichem Fundament. Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen die positiven Effekte von *Achtsamkeit in der Schule*, das auf einem engen Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Gefühlen beruht. *Achtsamkeit in der Schule* verfeinert die Selbstwahrnehmung und erhöht die Selbstkompetenz. Das prozessorientierte Konzept erschließt die Kraft der Stille und der Selbstbesinnung für Kinder und trägt somit entscheidend zur Persönlichkeitsentfaltung der Kinder bei. Die Schüler werden zu Forschern in eigener Sache und lernen, wie sie schließlich selbsttätig Stress bewältigen und innere Anspannung lösen können. Die Achtsamkeitsphasen lassen sich sowohl in den Schulalltag als auch in die Freizeit der Kinder integrieren.

2. Wissenschaftliche Grundlage von Achtsamkeit in der Schule

Die *achtsame* Haltung ist zunächst eine ethisch fundierte Entscheidung, die Entscheidung, niemandem zu schaden, das eigene Bewusstsein zu kultivieren und damit Mitgefühl zu entwickeln und unheilsame Emotionen und Gefühle zu transformieren. Der Körper spielt hier eine ganz wichtige Rolle als Erkenntnisorgan. Je feiner wir den Körper wahrnehmen, desto eher können wir ihn in unser geistiges Boot holen.

„Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen“ (Kabat-Zinn 2007, S. 18).

Achtsamkeit als Veränderung der inneren und äußeren Wahrnehmung ist nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für das Miteinander förderlich. Thematisiert werden u.a. auch der Umgang mit Stress, Belastung und Schwierigkeiten. Diese Themen werden durch Achtsamkeit in einer tiefergehenden Dimension aufgegriffen. **„Denn das Thema Achtsamkeit berührt immer die Frage, wie sich der Einzelne, der Achtsamkeit übende Mensch [...] zu sich selbst und seinem Leben stellt und welchen Sinn er daraus zu ziehen vermag“** (Kohls 2016, S. 9). Vermutlich ist in dieser tiefergehenden Dimension die Antwort zu finden, warum emotionaler Kompetenzerwerb über introspektive und meditative Verfahren eine kulturanthropologische Konstante darstellt (vgl. Kohls 2016, S. 9).

Inzwischen gibt es eine Fülle von Studien¹, die belegen, wie eine kontinuierliche, körperorientierte Übung der Selbstwahrnehmung und der Selbstreflexion dazu führt, dass der Einzelne den inneren und äußeren Stressoren nicht mehr hilflos ausgeliefert ist. Ein Blick auf die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung ist deshalb wichtig, weil hier die enge Wechselwirkung zwischen Körper, Emotionen

¹ Das Programm Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn ist das weltweit am intensivsten beforschte Interventionsprogramm auf dem Gebiet der Schmerz- und Stressbewältigung. Im MBSR-Programm trainieren die Teilnehmer, wie sie mit Stress umgehen können. Jon Kabat-Zinn hat die Erkenntnis der Stressforschung, dass die persönliche Bewertung eines Ereignisses als gefährlich den Körper unter Stress setzt, in einem Trainingsplan münden lassen, das die Teilnehmer in die Lage versetzt, zu erkennen, wie sie sich selbst mit Gedanken stressen. Im Zentrum des Programms stehen Meditationsübungen wie auch Angebote zur Selbsterforschung und Bewusstseinschulung. Grundlegend bedeutsam ist dabei die achtsame Haltung des Leiters, denn nur wer Achtsamkeit lebt, kann sie auch vermitteln und lässt sie nicht zum bloßen Instrument werden. *Seit einigen Jahren werden Konzepte für das Achtsamkeitstraining für Schulen entwickelt. Die Forschungen zeigen, dass Achtsamkeitstraining zu Verbesserungen bei ADHS und der Fähigkeit zur Selbstregulierung führt. Positive Wirkungen zeigen sich auch bei Angstsymptomen und Schlafstörungen sowie der Entwicklung der Sozialkompetenz* (vgl. Association for Mindfulness in Education).

und Gedanken aufgezeigt werden kann. Das Spannungsfeld zwischen der bewussten, exekutiven Kontrolle, derer wir fähig sind, und den unwillkürlich anflutenden Impulsen aus den älteren Hirnschichten wird thematisiert.

Aus den Forschungsergebnissen können wichtige Konsequenzen für die Arbeit mit Schülern gezogen werden. Wir können nicht umhin, unsere biologischen Grundvoraussetzungen ganz bewusst in den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung einzubeziehen. Wenn wir uns klarmachen, wie durchschlagend oder motivierend unwillkürliche emotionale Prozesse auf Denken und Handeln wirken, verstehen wir, wie wichtig es ist, Schülern einen bewussten Zugang zu ihnen zu verschaffen und ihnen Möglichkeiten zu geben, sich Schritt für Schritt mit sich selbst zu befreunden und auf diesem Weg auch beziehungsfähig zu werden.

Die Wirkungen von Achtsamkeitsphasen in der Schule fasst Vera Kaltwasser (2008, S. 98) folgendermaßen zusammen:

- **„Die Selbstwahrnehmung der Schüler verfeinert sich.**
- **Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich.**
- **Die Schüler lernen, Anspannung bei sich zu erkennen und zu lösen.**
- **Die Fähigkeit zur Spannungsregulation wird ausgebildet.**
- **Die Schüler erlernen die Fähigkeit, sich in Stress-situationen selbst beruhigen zu können.**
- **Die Schüler nehmen ihr inneres Selbstgespräch bewusst wahr und lernen belastende Gedankenspiralen zu unterbrechen.**
- **Die Schüler verbessern ihre Fähigkeit zur Impulskontrolle.“**

In den USA und Australien erfährt das Konzept „Mindfulness in Education“² bereits große Akzeptanz. Mit Hilfe der Achtsamkeitsübungen können Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu fokussieren und zu lenken. Selbst wenige Minuten des Achtsamkeitstrainings scheinen die Lernsituation erheblich zu verbessern. Nach Berichten von Lehrerinnen und Lehrern, deren Klassen die Praktiken der Achtsamkeit durchlaufen haben, seien die Klassen ruhiger und effizienter als ohne dieses Training (vgl. Association for Mindfulness in Education: What is Mindfulness?).

3. Achtsamkeit in den Schulalltag integrieren

Achtsamkeitsphasen lassen sich vielfältig in den Schulalltag integrieren. Besonders **Wahrnehmungs- und Stilleübungen** eignen sich gut, denn *„Stille bereitet den Raum für die Wahrnehmung mit den Sinnen. Über die Sinne können die Kinder die Kraft der Stille entdecken und das Bewusstsein für ihren Körper entwickeln“* (Simma 2014, S. 20). Solche Übungen fördern die Persönlichkeitsentwicklung und die Selbstregulierung der Kinder. Eines der wichtigsten Ziele des Achtsamkeitstrainings ist, *„Kinder darin zu unterstützen, dass sie ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusster wahrnehmen [...]“* (Semple & Lee 2011, S.80), sodass sie durch wiederholtes Üben ein Verständnis von ihrer individuell gefärbten Interpretation ihrer Wahrnehmungen der gegenwärtigen Ereignisse erhalten. Die Kinder werden sich so ihrer individuellen Gedanken, Gefühle



Arbeit in einem Klassenzimmer nach dem Churermodell. Das Thema Achtsamkeit und diese Lernform können sich gegenseitig fördern.

und Körperempfindungen bewusst, welche ihre Reaktionen beeinflussen. So lernen Kinder zuerst klar zu sehen, um dann die Möglichkeiten des Handelns zu erkennen. Dies ermöglicht es ihnen dann, bewusst und frei zu entscheiden.

Achtsames Atmen ist die erste und grundlegendste Achtsamkeitsübung, denn unser Atem ist uns, solange wir leben, allgegenwärtig: *„Der Atem kann als Anker gelten und hilft sowohl bei den Übungen als auch im Alltag, aus grübelnden Gedanken oder körperlicher Anspannung auszusteigen“* (Kaltwasser 2008, S. 54). Das bewusste Wahrnehmen, Beobachten und Geschehen lassen des Atems hilft den Kindern Aufmerksamkeit, Konzentration und Ruhe zu steigern (vgl. Simma 2014, S. 24). Bei diesem Schritt lernen die Kinder außerdem ganz den gegenwärtigen Augenblick zu genießen. Es geht darum, nichts tun zu müssen, einfach nur zu sein, im Hier und Jetzt, eine Auszeit in einem Alltag voller Pflichten, Leistungsdruck und Erwartungen erleben zu können.

Inzwischen existieren zahlreiche Materialien, CDs, Apps und Bücher für das Achtsamkeitstraining, die vielfältige Anregungen für Lehrerinnen und Lehrer bieten. Damit das Achtsamkeitstraining erfolgreich ist, bedarf es nicht nur der Offenheit, sondern auch des disziplinierten, systematischen und bewussten Übens über längere Zeit hinweg. Dementsprechend muss auch mit den Kindern besprochen werden, wie wichtig Geduld beim Erlernen von Achtsamkeit ist. Sie sollten ermutigt werden, geduldig ihre Übungen durchzuführen und zu versuchen, in jedem Augenblick im Alltag achtsam zu sein.

Für eine erfolgreiche Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag ist selbstverständlich die achtsame Haltung des Lehrers und der daraus resultierende Umgang mit den Schülerinnen und Schülern Voraussetzung, denn der Lehrer wirkt in erster Linie durch sein „Sein“, erst dann durch sein Tun und seine Worte. Diese innere Haltung zeigt, dass die Schülerinnen und Schüler angenommen werden, einen den Selbstwert stärkender Umgang mit ihnen gepflegt wird und sich Zeit für sie genommen wird (vgl. Simma 2014, S. 12ff.).

² Vgl. u.a. Association for Mindfulness in Education (AME); Mindful Schools (<http://www.mindfulschools.org/>); Smiling Mind (<https://smilingmind.com.au/>); Mindfulness In Schools Project (MISP) (<https://mindfulnessinschools.org/>).

4. Achtsamkeit in der schulischen Praxis – ausgewählte Beispiele

Die folgenden Übungen sind ausgewählte Beispiele aus der Achtsamkeitspraxis. Sie sollen anregen, eigene Erfahrungen durch die Übungen zu sammeln und einladen, sich bewusst mit dem Konzept *Achtsamkeit (in der Schule)* auseinanderzusetzen.

• „Drei achtsame Atemzüge“

Bei dieser Achtsamkeitsübung nehmen die Kinder bewusst den Dreischritt von Einatmen, Ausatmen und einer Atempause wahr. „Dabei soll der Atem nicht kontrolliert oder gesteuert, sondern lediglich beobachtet werden“ (Simmma 2014, S. 24). Dieses bewusste Wahrnehmen, Beobachten und Geschehen-Lassen des Atems hilft, unsere Aufmerksamkeit, Konzentration und Ruhe zu steigern (vgl. Simmma 2014, S. 24). Bei dieser Übung lernen die Kinder außerdem ganz im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, denn „Achtsamkeit beginnt damit, dass man sich im gegenwärtigen Augenblick erdet, indem man bewusst eine aufmerksame Stellung einnimmt“ (Semple & Lee 2011, S. 86). Es geht darum, nichts tun zu müssen, einfach nur zu sein, im Jetzt und Hier, eine Pause von der Anspannung im (Schul-) Alltag zu nehmen.

• „Wir essen eine Rosine“

Eine gute Möglichkeit zu lernen, den gegenwärtigen Moment zu genießen, ist die tägliche Mahlzeit, das Essen als ein elementares Bedürfnis, durch das wir

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ganz einfach in unseren Alltag integrieren können. „Dass viele Kinder heute schon übergewichtig sind, weist darauf hin, dass sie das Essen zur Spannungsregulierung nutzen [...]“ (Kaltwasser 2008, S.52), also zum Stillen des emotionalen Hungers, statt das Sättigungsgefühl beim Essen wahrzunehmen und es natürlicherweise zum Stillen des physischen Hungers einzusetzen. Statt Hast und Hektik beim Essen, die leider sehr zu unserer Gewohnheit geworden sind und vor allem auch in den kurzen Schulpausen sichtbar werden, steht das bewusste und intensive Wahrnehmen und Fühlen im Vordergrund. Achtsames Essen kann bewirken „das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie oft wir automatisiert handeln“ (Semple & Lee 2011, S. 88) und hilft dabei den Vorgang des Essens in ein neues Licht zu rücken (vgl. Kaltwasser 2008, S. 52).

Mit Kindern kann das Essen in Achtsamkeit mit einer einfachen Rosine durchgeführt werden. So wird die Rosine nicht nur gekaut, geschmeckt und geschluckt, auch ihre optischen Strukturen werden genau betrachtet, sie wird erfühlt und es wird an ihr gerochen. Die Kinder können die Rosine sogar lauschend erfahren, indem sie darauf achten, welche Geräusche ihre Finger an der Rosine erzeugen oder wie sich das Essgeräusch anhört. Mit diesen Wahrnehmungsübungen wird die Neugier der Kinder geweckt und sie erfahren die kleine, unscheinbare Rosine mit allen Sinnen. Auf diese Weise wird besonders das erlebnisorientierte Verständnis von der Achtsamkeit gefördert (vgl. Semple & Lee 2011, S. 88f.).

Besonders aber hilft das achtsame und bewusste Essen, uns genussvolle Pausen in unserem Alltag zu gönnen, in denen



Übungen zur Achtsamkeit können gut in die Phasen des Unterrichts nach dem Churermodell integriert werden.

wir ganz in Ruhe sein dürfen. Gerade in Zeiten von Stress und Hetze, in denen die Einnahme von Mahlzeiten oft nur nebenher geschieht und die Gedanken währenddessen ganz woanders sind, sollte man das achtsame Essen als genussvolle Auszeit nutzen.

- **„Hand-Bewusst-Sein“**

Bei dieser Achtsamkeitsübung geht es um das Fühlen, die Wahrnehmung über die Haut und den Tastsinn. Auch hier sind wir mit unserer Aufmerksamkeit im Alltag nachlässig. Wie oft nehmen wir das, was wir jeden Tag spüren und berühren, wirklich achtsam wahr? Unsere Hände sind uns elementare Werkzeuge im Alltag, die viele Dinge schon tausendmal berührt haben, ohne sie wirklich achtsam wahrgenommen zu haben (vgl. Semple & Lee 2011, S. 93f.) Die bewusste Wahrnehmung der Hände kann als Übung an jeden Ort und jederzeit im Alltag durchgeführt werden. „Es bedarf dabei nur des Umschaltens von der gewohnheitsmäßigen, unbewussten Daseinsweise, zu einer wachen, empfangenden und präsenten Haltung“ (Simma 2014, S. 26). Dazu wird während des Tages, auch während eines stressigen Moments im Unterricht, die aktuelle Tätigkeit unterbrochen, um den Kindern Raum und Zeit für die bewusste Wahrnehmung ihrer Hände zu geben. Dabei wird beispielsweise darauf geachtet, ob sich die Hände oder die Finger berühren oder in welcher Haltung sie sich befinden. Was berühren sie gerade und wie fühlt sich der Kontakt an? Wie fühlt sich die Luft an, welche die Hände umgibt (vgl. Simma 2014, S. 26)? Sogar „das übliche, automatisierte Zusammenräumen der Schulsachen [kann so] zu einer Übung der Achtsamkeit werden [...]“ (Simma 2014, S. 26).

- **Achtsames Wahrnehmen der Gefühle**

Eines der wichtigsten Ziele des Achtsamkeitstrainings ist, Kinder darin zu unterstützen, ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen. Eine fiktive Situation kann helfen, ein bestimmtes Bild und damit verbundene Gefühle und Reaktionen hervorzurufen. Mit dieser Übung haben die Kinder die Möglichkeit, ein Verständnis von ihrer individuell gefärbten Interpretation ihrer Wahrnehmungen zu entwickeln:

„Du gehst die Straße entlang und siehst auf der anderen Straßenseite ein Kind, das du kennst. Du lächelst und winkst. Doch das Kind scheint einfach nichts zu merken und geht weiter.“

Die Kinder werden aufgefordert ihre Reaktionen auf dieses möglichst anschaulich vorgestellte innere Bild zu beobachten und merken, dass sich ihre Interpretationen der Situation unterscheiden. Schließlich sind „[u]nserer Worte und Gedanken [...] immer geprägt von unserer persönlichen Sicht und Wahrnehmung – und die ist nun einmal sehr subjektiv“ (Simma 2014, S. 14). Die Kinder werden sich im Austausch so ihrer individuellen

Gedanken, Gefühle und Empfindungen bewusst, welche ihre Reaktionen beeinflussen. „Das versetzt sie in die Lage, achtsam (und nicht einfach automatisch) auf Ereignisse zu reagieren“ (Semple & Lee 2011, S. 81). So lernen Kinder zuerst klar zu sehen, um dann die Möglichkeiten des Handelns zu erkennen. Das ermöglicht dann bewusst und frei zu entscheiden.

5. Kritischer Blick auf die Popularisierung von Achtsamkeit

Zum Schluss soll ein kritischer Blick auf die Popularisierung des Konzepts *Achtsamkeit in der Schule* geworfen werden. Die Entwicklung und Akzeptanz von Achtsamkeit ist in den letzten Jahren rasant verlaufen und genau hier liegt das Risiko einer Funktionalisierung des Konzepts. Dies wird der Fall, wenn man Achtsamkeit als eine wirksame Methode deutet und im Sinne der Leistungsoptimierung durch intentionale Bewusstseinschulung Schüler und Lehrer resilienter und effizienter machen will. Dies ist eine verkürzte Sicht auf Achtsamkeit und verkennt das Potential von Achtsamkeit, die Wahrnehmung und Haltung sich selbst gegenüber so zu schulen, dass ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen resultieren kann (vgl. Kohls 2016, S. 9).

6. Literatur

- Association for Mindfulness in Education.** In: <http://www.mindfulness-education.org/> (Zugriff am 09.08.2018)
- Elefanten-Kinderschuhe (Hrsg.) (2012):** Große Ohren für kleine Leute! Die Elefanten-Kinderstudie 2011/2012 zur Situation der Kindergesundheit in Deutschland, Recklinghausen: RDN.
- Kabat-Zinn, J. (2007):** Im Alltag Ruhe finden. Fischer: Frankfurt a.M.
- Kaltwasser, V. (2008):** Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Beltz: Weinheim und Basel.
- Kaltwasser, V. (2010):** Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Beltz: Weinheim und Basel.
- Kaltwasser, V. (2016):** Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung. Beltz: Weinheim und Basel.
- Semple, R. J. & Lee, J. (2011):** Behandlung von Angststörungen durch Achtsamkeit: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder. In: Greco, Laurie A. & Hayes, Steven C. (Hrsg.): Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 73-95.
- Simma, Ch. (2014):** 77 Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Grundschule. Verlag an der Ruhr: Mülheim an der Ruhr, S. 4-46.
- Kohls, N. (2016):** Vorwort. In: V. Kaltwasser (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung. Beltz: Weinheim und Basel, 9-10.
- World Vision Deutschland (Hrsg.) (2018):** Kinder in Deutschland 2018, 4. World Vision Kinderstudie, Weinheim und Basel: Beltz-Verlag.

IMPRESSUM

Paed – Herausgeber: Katholische Erziehergemeinschaft Deutschlands, Herzogspitalstraße 13/IV, 80331 München, Telefon (0 89) 2 36 85 77 00. Die Beiträge erscheinen achtmal im Jahr als Beilage zur Verbandszeitschrift „Christ und Bildung“. Schriftleiter: Stephan Wolk, Gabelsberger Str. 3, 89407 Dillingen a.d. Donau, Telefon (0 90 71) 72 71 93, E-Mail: stephan.wolk@web.de; Ruth Seybold, Oberer Schanzweg 6, 89415 Lauingen (Donau), Telefon (0 90 72) 95 32 44, E-Mail: Seybold.Ruth@t-online.de; Beate Bschorr-Staimer, Badanger 27, 86157 Augsburg, Telefon (08 21) 54 24 34, E-Mail: b.bschorr-staimer@t-online.de; Birgit Mauermayer, Pfarrer-Bartl-Straße 21, 89440 Unterliezheim, Telefon (0 90 89) 92 09 51, E-Mail: birgit.mauermayer@t-online.de – Gesamtherstellung: Holzmann Druck GmbH & CO KG, 86825 Bad Wörishofen. – Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht der Redaktion, wieder.