



Erasmus+

ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

MINDFULNESS IN EDUCATION



The Prosocial Classroom Model

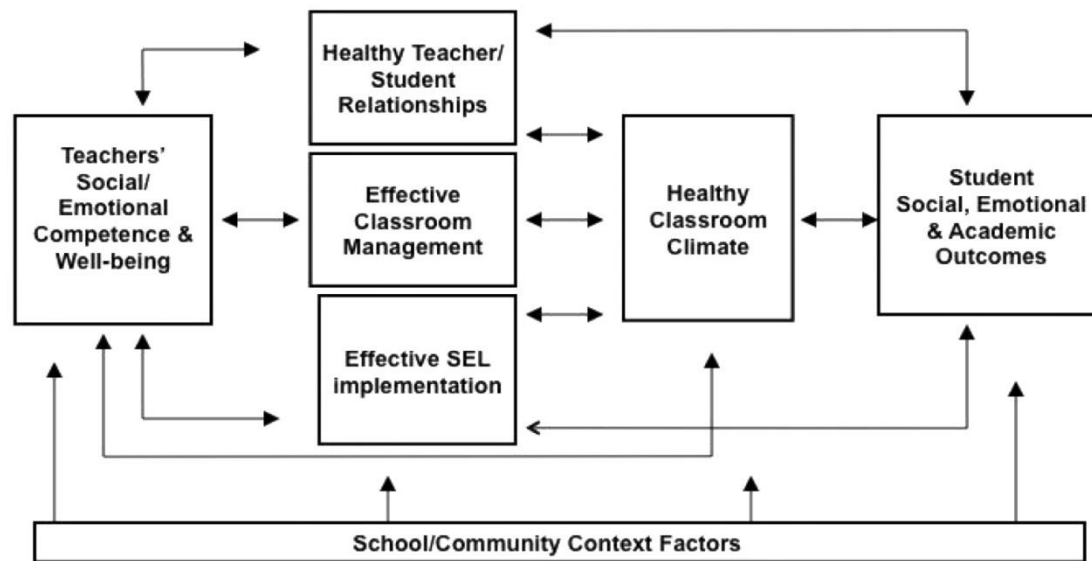


Figure 1. A Model of Teacher Well Being and Social and Emotional Competence, Support and Classroom and Student Outcomes

From: Jennings, P. A. & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525. Reprinted with permission from SAGE Publications, Inc.

Achtsamkeit = relativ neues Forschungsfeld

- Bis heute: Es existieren einige Studien zur Achtsamkeit bei Erwachsenen, aber Studien zur Wirkung von Achtsamkeit auf Jugendliche noch nicht so umfangreich
- Basis der Studien: viele kleinere Pilotprojekte
- Vermutung: Die Ergebnisse zur Wirkung auf Erwachsene ähneln den Ergebnissen bei Jugendlichen
- Tendenz: zunehmend mehr Studien sowohl im klinischen als auch im schulischen Kontext
- Bisheriger Stand der Forschung: Achtsamkeit wird von allen Beteiligten als positiv angenommen

ACHTSAMKEIT FÜR KINDER IN SCHULEN

Achtsamkeitsprojekte wurden zunächst für verhaltensauffällige Schüler in den USA entwickelt
2 Projekte wurden auch international umgesetzt:

- INNER KIDS
- MIND-UP



INNER KIDS

- Programm über Fähigkeit von Achtsamkeit, Testpersonen waren Kinder im Alter von 7-9
- Ergebnis: Eltern & Lehrer hatten das Gefühl, dass die Kinder ihre Fähigkeiten verbessert hatten in Bezug auf
- Problemlösungen
- Planung eigener Handlungen sowie diese zu kontrollieren und zu überwachen
- Geistige Flexibilität & Multitaskingfähigkeit
- Argumentationsfähigkeit

MIND-UP

- Dieses Programm soll die Entwicklung von Wohlbefinden fördern durch
- Konzentration auf Achtsamkeit sowie
- Konzentration auf soziales und emotionales Lernen UND die Fähigkeit, aufmerksam zu sein und das eigene Verhalten zu steuern
- Ergebnis: Lehrer stellten Verbesserung im Verhalten, in der Konzentrationsfähigkeit und der Aufmerksamkeit bei 9-13-jährigen fest

WEITERE PROGRAMME

- Für ältere Jugendliche (17-19) existiert bisher nur ein Programm: „Learning to breathe“ (2009). Dieses Programm wurde an einer Mädchenschule eingesetzt
- Ergebnis: negative Emotionen verringerten sich, dafür: mehr Ruhe, Selbstakzeptanz, Klarheit des Denkens
- Weitere, kleinere Programme kamen zu ähnlichen Ergebnissen

Wall, Satzmann & Godin, Schonert-Reichl & Lawlor

- Wall (2005) Achtsamkeitsförderung mit Tai Chi: Steigerung des Wohlbefindens, Schlaf, Selbstbewusstheit
- Satzmann & Godin (2008): An einem 8-wöchigen Programm nahmen Eltern & Kinder (9.11) teil: Verbesserungen bei komplexem Denken & Aufmerksamkeit
- Schonert-Reichl & Lawlor (2010): achtsamkeitsbasiertes Programm: 10 Unterrichtseinheiten plus tägliche Praxis von 3 Achtsamkeitsmeditationen; Ergebnis: Anstieg des subjektiv empfundenen Optimismus & positiver Emotionen; vor allem aber: Verbesserung der sozialen und emotionalen Kompetenz & Verringerung an Aggression und anderem schwierigen Verhalten

Achtsamkeitsprogramm: Huppert & Johnson (2010): Mindfulness in Schools (Großbritannien)

- Durchführung des Programms mit Kontrollgruppen;
Teilnehmer: Jungen (14-15)
- 4-wöchiges Achtsamkeitstraining
- Signifikante Wirkungen: Gefühl von Identität, Belastbarkeit, Steigerung des Wohlbefinden bei den Schülern, die zuhause Achtsamkeit mindestens 10 Minuten lang üben/praktizieren
- Bei Schülern, die das nicht taten, gab es deutlich geringere Veränderungen
- Kontrollversuche bestätigen das Ergebnis

Huppert & Johnson: Ergebnis der Studie

Es wurde ein 9-wöchiger Kurs entwickelt, der an zahlreichen Schulen in UK angeboten wird, da der Nutzen für die Schulen nachweisbar ist.



ACHTSAMKEITSPRAXIS für Kinder mit Problemen

- Ursprüngliche Idee in den 1970ern: Achtsamkeitspraxis zur Behandlung von Menschen mit Problemen (Jon Kabat-Zinn, Massachusetts)
- Achtsamkeitstraining mit Patienten, bei denen keine andere Therapie mehr anschlug
- Erfolg insbesondere bei Depressionen und anderen Problemen bzgl der geistigen Gesundheit
- Folge: Achtsamkeitsinterventionen konzentrierten sich zunächst auf Kinder mit „speziellen“ Bedürfnissen und Schwierigkeiten auch im schulischen Umfeld

LIEHR & DIAZ (2010)

- Liehr & Diaz führten 2010 ein achtsamkeitsbasiertes Programm in einem Sommercamp durch
- Teilnehmer: 18 Jugendliche aus sozialen Randgruppen; der Focus lag auf Depression und Angst.
- Durchgeführt wurden parallel 2 unterschiedliche Kurse

Kurse bei Liehr & Diaz

- Kurs 1: Achtsamkeitsbasierte Unterrichtseinheiten
- Kurs 2: Gesundheitserziehung

Bei Kurs 1 waren Depressionssymptome deutlich geringer, während es in Bezug auf Angststörungen bei beiden Kursen vergleichbare Ergebnisse gab (Verringerung der Angstsymptome in beiden Kursen)

Fazit: Die Achtsamkeit hat eine große Wirkung auf die geistige Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit von Kindern mit Problemen

Die achtsame Gemeinschaft: Geistige Gesundheit & Wohlbefinden

- Zahl der jungen Menschen mit seelischen Problemen wächst
- Ebenso wächst der Überfluß (mit Ablenkungspotenzial)
- Hinzu kommen ständige Neuerungen -> Veränderungen nehmen immer mehr zu
- Folge: immer mehr Stress, um mit zu halten
- 25% der Jugendlichen in den westlichen Ländern haben psychische Probleme
- 2,5% kann man als psychisch krank bezeichnen
- 4% der unter 16-jährigen leiden an Angst und Depressionen
- Selbstmord ist eine der häufigsten Todesursachen, 90% der „Selbstmörder“ hatten vorher psychische Probleme
- Selbstverletzungen und Essstörungen nehmen immer mehr zu, insbesondere bei Mädchen

Relevanz

All diese Probleme beeinflussen das spätere Leben (keine Abschlüsse, Kriminalität, Arbeitslosigkeit, Drogen)

Die bisherigen Maßnahmen (Sozialarbeit, Medizin) waren nur unzureichend

Die bisherigen Ergebnisse der Studien zur Achtsamkeit unterstreichen also, dass dieser Ansatz einen positiven Effekt haben kann (Stressbewältigung, größere Belastbarkeit). Hervorzuheben ist auch, dass der Einsatz der Achtsamkeit vergleichsweise günstig und mit geringem Aufwand erfolgen kann.

Soziales und emotionales Lernen

- Viele Institutionen bieten zwar Kurse zur Achtsamkeit an; Nachteil aber: sie kommen von außerhalb in die Schulen
- Nachteile dabei: sie sind nicht vertraut mit den schulischen Strukturen und wirken daher teilweise wie esoterische Fremdkörper (buddhistischer Ursprung)
- Einbindung in die Schule: eventuell in eigenem Fach in der Schule (z.B. SEL – Soziales und Emotionales Lernen)
- In den letzten 20 Jahren haben weltweit viele Schulen ein „SEL“ implementiert. 207 dieser Schulen wurden auf ihre Ergebnisse hin überprüft.

Ergebnis

- Leistungstests: 11% besser als in vergleichbaren Schulen ohne SEL, emotionale und soziale Fähigkeiten verbesserten sich um 25%, hingegen waren Fehlverhalten, Depression und Angst 10% geringer
- Die Einbindung der Achtsamkeit in ein eigenes Fach ist also naheliegend. Voraussetzung: Fortbildung für die Lehrkräfte.

Lernen in der Schule

- Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Lernen: Achtsamkeit wirkt sich positiv auf das Lernen aus (bessere Konzentration, bessere Aufmerksamkeit, leichter Perspektivwechsel in Teamarbeiten, besseres soziales Klima)
- Dieser positive Effekt kann auch als Argumentationshilfe gegenüber Skeptikern genutzt werden , denn diese Ziele sollte jede Schule verfolgen

Fortbildung der Mitarbeiter

Lehrer, die Achtsamkeit unterrichten respektive in ihren Unterricht einbinden, sollten von ihrer Wirksamkeit **überzeugt** sein.

Sie bietet aber den Lehrer auch einen **Nutzen** (eigenes Wohlbefinden, angenehmeres Arbeiten in den Klassen, Stressreduktion) und der Einsatz setzt **keinen großen Aufwand** voraus.

Voraussetzungen

- Wissbegier
- Empathie
- Toleranz
- Freundlichkeit
- Vertrauen
- Geduld
- Fähigkeit, sich konzentrieren zu können
- Selbst aufmerksam sein / fokussiert sein

Aber: Achtsamkeitstrainings für die Mitarbeiter müssen noch entwickelt werden

Mögliche Hindernisse / Widerstand in der Schule gegenüber der Achtsamkeit

- Therapeutische Erziehung jenseits des normalen Schulauftrags
- Gehirnwäsche um Erziehungsstandards zu untergraben
- Gefühlsduseleien, da „versponnener, esoterischer Ansatz“
- *Problematisch kann auch sein, dass manche Schulen die Achtsamkeit als Erfolgsprogramm zu verkaufen, um mit anderen Schulen in einen Leistungswettbewerb zu treten; Achtsamkeit beruht auf dem Prinzip des „Nicht Bewertens“, des „Lebens im Moment“, der „Verringerung des persönlichen Strebens“. Ein Leistungswettlauf würde dem Grundcharakter der Achtsamkeit zuwider laufen.*

- Notwendig daher: belastbare Nachweise der Wirksamkeit von „Achtsamkeit“ und den positiven Effekt herausstellen (s. o.)
- Grundsätzlich ist die Achtsamkeit eine Möglichkeit / Chance, auf die großen Veränderungen unserer Zeit (Kriege, Klima, technische Veränderungen, Globalisierung) zu reagieren