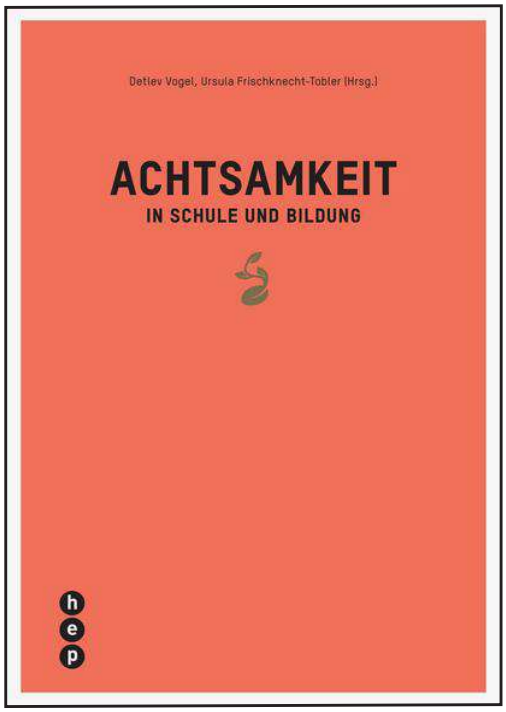

Vogel, Detlev; Frischknecht-Tobler, Ursula (Hg.) (2019). Achtsamkeit in Schule und Bildung. Tagungsband. Bern: hep (278 S.).

«Achtsamkeit» hat in den letzten Jahren den Mainstream und auch die Schule erreicht. Der Sammelband «Achtsamkeit in Schule und Bildung», der diesen Trend aufgreift, entstand aus der gleichnamigen Tagung, die am 18. März 2018 an der Pädagogischen Hochschule Luzern stattfand und von der ebenfalls gleichnamigen Arbeitsgruppe der SGL organisiert wurde. Der Band möchte, so Ursula Frischknecht-Tobler in der Einleitung, keinen umfassenden Überblick über das Thema geben, sondern eine Momentaufnahme bieten und die Vielzahl von Möglichkeiten aufzeigen, «wie Achtsamkeit im Bildungsbereich im Begriff ist Einzug zu halten» (S. 11). Die Lesenden sollen sich das herauspflücken, was für die eigene Lebens- oder Unterrichtssituation relevant sei (S. 11).

Der Band umfasst 24 Beiträge, die von den Herausgebenden weder in der Einleitung noch mit Zwischenüberschriften im Inhaltsverzeichnis strukturiert werden. Diese Aufgabe wird den Lesenden überlassen, was aus Sicht der Rezensentin ein Manko ist. Diese Rezension hat sich deshalb zur Aufgabe gemacht, mögliche Schwerpunkte auszuwählen und sowohl Gemeinsamkeiten der Beiträge herauszuarbeiten als auch exemplarisch einzelne Artikel eingehender zu besprechen.

Bandbreite an Diskursen und Praktiken

Die 24 Beiträge verdeutlichen die Bandbreite derzeitiger Diskurse und Praktiken rund um Achtsamkeit im Bildungswesen. Was die Beiträge vereint, ist ihr Plädoyer für eine verstärkte Einbindung der Achtsamkeitspraxis in Schule und Unterricht. Schwerpunktmässig gruppieren sie sich rund um Programmatiken und Übersichten über Programme (Walach; Krämer; Kaltwasser), die Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen (Nussbaumer; Frischknecht-Tobler, Brechbühl & Bieri; Vogel; Krämer; Busch & Sandmeier), die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Unterricht aller Stufen (Jehle; Pocsai; Karrer; Rytz; Gugerli-Dolder & Frischnecht-Tobler; Simma; Renggli; Monstein; Weghaupt; Köstner & Rengstorf; Wiesmann & Roth), die Arbeit in der Heilpädagogik (Tomasi) und die Entwicklung von Schulteams (Suter). Ein Beitrag bietet einen Einblick in die Achtsamkeitspraxis einer Schule in Thailand (Poulsen).

Achtsamkeit für Lehrpersonen

Durch die verschiedenen Beiträge zur Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen zieht sich die Diagnose, dass viele Lehrpersonen in einer Situation der hohen Belastung und häufiger und zu hoher Anspannung stehen würden, was Stress, Depressionen und Burnout zur Folge haben könne. Susanne Krämer belegt dies mit Zahlen aus einer SNF-Studie, nach der jede fünfte Lehrperson angebe, ständig überfordert zu sein, während jede dritte Lehrperson erkläre, einmal pro Monat an depressiven Stimmungen zu leiden und als Burnout-gefährdet eingestuft zu werden könne (S. 40). Achtsamkeitsbasierte und -orientierte Programme für Lehrpersonen bilden für alle Autor_innen die angemessene, zum Teil notwenige Lösung. Einzig Claudia Suter erklärt, dass ein «grosser Teil der Lehrpersonen den Beruf mit Freude und Zufriedenheit» ausüben und dabei gesund bleiben würde, «wie viele Beispiele zeigen» (S. 262). Als weitere Wirkungen von Achtsamkeitsprogrammen beschreibt Krämer: Förderung kognitiver Flexibilität, Impulsdistanz, Emotionsregulierung, Selbstwirksamkeitserwartung, Beziehungsfähigkeit sowie bessere Klassenführung und verbesserter Umgang mit schwierigem Schüler_innenverhalten. Krämer verweist allerdings auch darauf, dass eine Studie aus dem «Musse»-Projekt von 2017 keinen unmittelbaren Effekt des Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programms (MBSR) auf die Gesundheit von Lehrpersonen habe messen können, wohl aber hätten «subtile Veränderungen auf Prozessebene festgestellt werden [können], welche die Bewältigungsressourcen, Lebenszufriedenheit und die sozial-emotionalen Kompetenzen von Lehrkräften unterstützen» (S. 41).

Das MBSR-Programm wurde vom promovierten Molekularbiologen und Mediationspraktiker Jon Kabat-Zinn in den 1970-er Jahren entwickelt. Seine 8-Wochen-Kurse werden schon seit längerer Zeit in der Weiterbildung von Lehrpersonen angeboten. Nebst den MBSR-Programmen werden in der Aus- und Weiterbildung auch Programme eingesetzt, welche Elemente aus dem MBSR nutzen und mit anderen Elementen verknüpfen. Zwei dieser Programme sollen nun kurz vorgestellt werden.

Frischknecht-Tobler, Brechbühl & Bieri besprechen das von Kristin Neff und Christopher Germer entwickelte Mindful-Self-Compassion-Training (MCLS). In einem 8-Wochen Kurs geht es laut den Autor_innen nicht nur um Achtsamkeit, sondern auch darum, «mit sich selbst Freundschaft zu schliessen, sich liebevoll zu behandeln und sich das zukommen zu lassen, was man wirklich braucht» (S. 69). In Reflexionsübungen wie beispielsweise der «Selbstmitgefühlspause» sollen Lehrpersonen sich erinnern, dass Schwieriges zum Leben gehört und schwierige Situationen von vielen Menschen zu verschiedenen Zeiten durchlebt wurden, um sich des gemeinsamen Menschseins bewusst zu werden (S. 72). Die Wirkungen des Programms

beschreiben sie wie folgt: Beruhigung des inneren Kritikers, mehr Akzeptanz den eigenen Fehlern gegenüber, mehr Mut zur Unvollkommenheit, mehr Fürsorge für sich selbst und andere, grössere Verbundenheit, bessere Gefühlsregulierung und liebevollerer Umgang mit sich selbst (S. 73).

Detlev Vogel diskutiert in seinem Beitrag die von ihm erhobenen Wirkungen seines für die Ausbildung von Lehrpersonen an der Pädagogischen Hochschule Luzern entwickelten Trainings «Dialog und Achtsamkeit in der Schule». Das Training beinhaltet Kurse zur Achtsamkeitspraxis, imaginative und videobasierte Situationsanalysen, Inputs zum Verhältnis von Lehrenden und Lernenden sowie Austausch- und Feedbackrunden (S.231). Die Interventionsstudie konzipierte Vogel auf der Grundlage eines Mixed-Methods-Kontrollgruppendesigns, bei dem die Interventionsgruppe das 18-stündige Training, die erste Kontrollgruppe ein Training in sozioemotionaler Kompetenz ohne Achtsamkeit besuchte und die zweite Kontrollgruppe kein Training erhielt (S. 232-233). Vogel räumt ein, dass die Studie im Vergleich mit anderen Studien wenig empirische Nachweise für die Wirksamkeit seines achtsamkeitsbasierten Trainings zeigen kann (S. 237). Mögliche Gründe sieht er unter anderem in der Anlage des Programms (wenig Zeit für Achtsamkeitsübungen) oder dass die Studierenden die Belastungen des Berufsalltags noch nicht erleben bzw. die Wirkungen des Trainings «nicht vollumfänglich würdigen können» (S. 238). Die differenzierte Diskussion der Ergebnisse ist im Vergleich zu den zahlreichen eher euphorischen Beiträgen des Bandes wohltuend.

Achtsamkeit im Unterricht

Der grössere Teil der Beiträge stellt konkrete Möglichkeiten vor, eine Achtsamkeitspraxis in den Unterricht mit Schüler_innen einzubinden. Dabei sind zwei verschiedene Ansätze auszumachen. In einem ersten Ansatz präsentieren verschiedene Beiträge eigens für die Schule entwickelte Achtsamkeitsprogramme oder von Lehrpersonen selbst zusammengestellte und erprobte Übungen. Thea Rytz stellt beispielsweise die Materialiensammlung «Papperla PEP» vor, welche vor allem über Lieder, Bildkarten und Körperwahrnehmungsübungen ganzheitliche Lernprozesse im Zyklus 1 ermöglichen und die Schüler_innen unterstützen sollten, «ihre innere, emotionale Welt achtsam zu entdecken» (S. 121). Manuela Köstner und Felix Rengstorf berichten von ihren Erfahrungen mit achtsamen Unterrichtseinstiegen in der Sekundarstufe II, die vor allem auf den Arbeiten von Daniel Rechtschaffen aufbauen. Nach einer informierenden Einführungssitzung zu Achtsamkeit setzten die Lehrpersonen zum Einstieg in den Fachunterricht achtsame Yogaübungen ein, um insbesondere Konzentration und Aufmerksamkeit zu fördern sowie Stress vorzubeugen. Die Lehrpersonen berichten, dass sich nicht alle Schüler_innen daran beteiligen würden, dass aber «eine deutliche Mehrheit» (S. 204) der Schüler_innen von den Übungen profitiert und sie wertgeschätzt hätte.

In einem zweiten Ansatz stellen Beiträge Möglichkeiten vor, bewährten Unterricht im Sinne einer Achtsamkeitspraxis zu deuten, was an zwei Beispielen illustriert werden soll. Elisabeth Karrer wirft die Frage auf, wie Musikpädagogik und Achtsamkeit miteinander in Bezug gesetzt werden können (S. 111) und schlägt konkrete Übungen vor, wie über das genaue Hören, Spüren und Wahrnehmen von Musik Achtsamkeit gefördert werden kann. Barbara Gugerli-Dolder und Ursula Frischknecht-Tobler setzen in ihrem Beitrag Achtsamkeit in den Kontext der Bildung für Nachhaltige Entwicklung BNE (S. 137). Durch gezielte Übungen in der Natur soll die Wahrnehmung der Schüler_innen ihrer eigenen inneren Welt (Sinneserfahrungen, Grundbedürfnisse wahrnehmen, …) verfeinert werden, um sie dann schrittweise auf die äussere Welt (Pflanzen, Tiere, Landschaft, Erdball, …) sowie auf die Mitmenschen auszuweiten.

Achtsamkeit als schillerndes Konzept

Wenn auch «Achtsamkeit» als Begriff den Beiträgen gemeinsam ist, so lässt sich feststellen, dass er unterschiedlich verwendet wird. Prominent findet sich die Begriffsbestimmung nach Kabat-Zinn, der Achtsamkeit definiert als «auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen» (Kabat-Zinn, 2010, S. 10; zit. n. Poscai, S. 100). Etwas ermüdend sind die viele Redundanzen, die sich beim Lesen ergeben und die durch die schon fast mantraartig wiederholenden Beschreibungen von Achtsamkeit in der Tradition von Kabat-Zinn verstärkt werden. Hier wäre ein eigener Beitrag, auf den sich die weiteren Beiträge hätten beziehen können, unterstützend gewesen. In anderen Beiträgen erscheint das Begriffsverständnis von Achtsamkeit als eine Komponente von Selbstmitgefühl (Frischknecht-Tobler, Brechbühl & Bieri), als Haltung und Wert (Walach), als Bildungsziel bzw. Kompetenz, die es gezielt zu fördern gilt (Busch & Sandmeier), als Ressource (Busch & Sandmeier; Suter) oder nahe an alltagssprachlichen Verständnissen als aufmerksames Wahrnehmen (Karrer; Gugerli-Dolder & Frischknecht-Tobler). Die auf Schule und Bildung bezogene Achtsamkeitsbewegung täte gut daran, in ihrer weiteren Entwicklung ihren zentralen Begriff zu klären.

Achtsamkeit: religiöse oder säkulare Praxis?

Aus religionswissenschaftlicher Sicht fehlt im vorliegenden Band die kritische Auseinandersetzung mit den religiösen Wurzeln des Achtsamkeitskonzeptes. Zwei Beiträge postulieren den Ansatz einfach als säkular (Köstner & Regenstorf; Krämer). Besonders interessant ist die Argumentation von Harald Walach, der zuerst eine Herleitung von Achtsamkeit aus buddhistischen Traditionen ausführlich präsentiert. Anschliessend setzt er Achtsamkeit mit dem «sich sammeln» aus der christlichen Mystik Meister Eckharts und Hugo de Balmas gleich und argumentiert, Achtsamkeit käme in verschiedenen Traditionen vor, sei deshalb als eine natürlich-psychologische Fähigkeit des Menschen zu sehen und darum in einer säkularen Schule unproblematisch. Damit naturalisiert Walach religiöse Konzepte, die jeweils in einem bestimmten kulturhistorischen Kontext entwickelt wurden.

Auch in denjenigen Beiträgen, die Achtsamkeit anhand buddhistischer (Pocsai) oder islamisch-mystischer (Nussbaumer) Geschichten besprechen, fehlen differenzierte und kritische Überlegungen, wie diese in eine säkulare Schule, der die Glaubens- und Gewissensfreiheit zugrunde liegt, passen.

Insgesamt betrachtet bietet der Sammelband, wie zu Beginn gesagt, einen interessanten Einblick in die Bandbreite derzeitiger Diskurse und Praktiken rund um Achtsamkeit im Bildungswesen. Der Grundtenor ist durch alle Beträge hindurch ein affirmativer: Achtsamkeit sollte in der Schule an Bedeutung gewinnen. Einzig Claudia Suter erklärt zum Schluss ihres – vielleicht nicht zufällig – ganz am Ende des Buches platzierten Beitrags: «Es braucht diejenigen, die Neues begrüssen, und diejenigen, die Neuem gegenüber skeptisch sind, um naive Euphorie zu vermeiden – und es braucht Wertschätzung für beide Haltungen» (S. 268). Dem ist sicher zuzustimmen.

Petra Bleisch, Pädagogische Hochschule Freiburg, petra.bleisch@edufr.ch