

## SWR2 Aula

### Immer schneller, immer oberflächlicher Wie Muße, Achtsamkeit und Kreativität zusammenhängen

Von Joachim Bauer und Stefan Schmidt

Sendung: Sonntag, 14. Dezember 2014, 8.30 Uhr

Redaktion: Ralf Caspary

Produktion: SWR 2014

---

#### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

#### **Service:**

SWR2 Aula können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als **Podcast** nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/aula.xml>

Die **Manuskripte** von SWR2 Aula gibt es auch als **E-Books für mobile Endgeräte** im sogenannten EPUB-Format. Sie benötigen ein geeignetes Endgerät und eine entsprechende "App" oder Software zum Lesen der Dokumente. Für das iPhone oder das iPad gibt es z.B. die kostenlose App "iBooks", für die Android-Plattform den in der Basisversion kostenlosen Moon-Reader. Für Webbrowser wie z.B. Firefox gibt es auch sogenannte Addons oder Plugins zum Betrachten von E-Books:

**Mitschnitte** aller Sendungen der Redaktion SWR2 Aula sind auf CD erhältlich beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.  
Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

---

#### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.  
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

**Ansage:**

Mit dem Thema: "Immer schneller, immer oberflächlicher – Warum Muße, Achtsamkeit und Kreativität wieder entdeckt werden müssen".

Unsere Gesellschaft hat die Muße ins Abseits gedrängt, es bleibt kaum Zeit für Leerlauf, Langeweile, für die gemächliche Reflektion und das produktive Herumgammeln. Dabei ist Muße ein wichtiger Nährboden: Muße ist gleich Kreativität ist gleich Ideenreichtum ist gleich Achtsamkeit. Davon gehen Forscher der Universität Freiburg aus, die sich in einem großen Sonderforschungsbereich mit den verschiedenen Aspekten der Muße beschäftigen.

Dabei geht es auch um Muße in der Schule, um diesen Teilaspekt kümmern sich Professor Joachim Bauer, Psychosomatiker an der Universitätsklinik Freiburg, und der Juniorprofessor Stefan Schmidt, der u. a. die Forschungsgruppe für Meditation, Aufmerksamkeit und neurowissenschaftliche Forschung am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene an der Universitätsklinik Freiburg leitet. Beide begrüße ich zum Aula-Gespräch.

**Frage:**

Herr Bauer, Kritiker behaupten, Muße käme in der heutigen Schule nicht mehr vor, sehen Sie das auch so?

**Bauer:**

Die Aussage, dass es keine Muße mehr in der Schule mehr gibt, ist richtig. Deshalb haben wir an der Universität Freiburg im Rahmen eines Sonderforschungsbereiches, der sich mit dem Thema Muße ganz allgemein befasst, einen Teil speziell der Muße in der Schule gewidmet. Die jungen Menschen stehen nicht nur unter permanentem Leistungsdruck, sondern sie haben auch eine Tendenz, dauernd auf Reize zu reagieren, die auf sie einwirken. Damit meine ich Reize aus den Medien, aus ihren Smartphones, aus den Bildschirmen usw. Die jungen Menschen erleben auf intensive Weise, was zur Zeit vielleicht die meisten Menschen in unserer Kultur erleben, nämlich innerlich permanent auf dem Sprung zu sein, zu reagieren auf Dinge, die auf uns einwirken – anstatt auch mal innezuhalten und zu überlegen, was will ich eigentlich wirklich. Will ich in auf mediale, informative, auf Warenangebote reagieren – oder will ich immer wieder mal gucken, wie ich zu mir selber finden kann und prüfen, was ich wirklich will.

**Frage:**

Aber die Schule dient ja nicht "der Selbstfindung", der Einkehr in sich selbst oder der Muße, sondern Schule dient dazu, Wissen zu vermitteln, vernachlässigen sie das nicht bei Ihrer Kritik?

**Schmidt:**

Ja, das kann man so sehen. Aber ich habe den Eindruck, dass mittlerweile eine komplette Funktionalisierung stattgefunden hat in dem Sinne, dass Schule nur noch eine Vorbereitungsanstalt auf zukünftigen Bildungserfolg ist, der dem Wirtschaftserfolg des jeweiligen Landes dienen soll. Wenn Sie schauen, in welchem Kontext über Bildung geredet wird, auch national, dann finde ich diesen Aspekt immer wieder. Ich würde die Gegenfrage stellen: Wo bleibt da die Kindheit, wo bleiben die Freiräume und – das ist die explizite Frage unseres

Sonderforschungsbereiches: Braucht es diese Freiräume im positiven Sinn für Entwicklung, für Kreativität, für Lernen?

**Frage:**

Das heißt, es geht Ihnen bei Ihrem Projekt darum, die Spur zu finden, in der diese Funktionalisierung überwunden werden könnte?

**Schmidt:**

Genau. Das Problem mit der Funktionalisierung ist, dass sie zunimmt. Herr Bauer hat es gerade schon angesprochen: Die vielen elektronischen Medien machen es möglich, klassische Freiräume, zum Beispiel Wartezeiten an der Supermarktkasse oder auf den Bus oder auch das Reisen, Stück für Stück zu funktionalisieren und zu irgendetwas zu benutzen. Als Konsequenz haben wir eine sich ständig verändernde Welt, die uns dazu verleitet, jede freie Minute zu benutzen, etwas zu erledigen. Ich glaube, das ist nicht gut und das merken auch viele Menschen an zu viel Stress, am Burnout. Man hat die Idee, man könnte immer noch mehr erledigen, aber in Wirklichkeit setzt man seinen Geist in eine erhöhte Eile und bleibt letztendlich Opfer dieser Taktung. Da braucht es ein Innehalten und ein Gewöhnen an Ent-Funktionalisierung, langsamerer Tun, eventuell Nichtstun.

**Frage:**

Gehören Ent-Funktionalisierung, Entschleunigung, Verlangsamung zusammen?

**Schmidt:**

Ja, das sind Phänomene, die miteinander zu tun haben, ich würde sie aber nicht gleichsetzen. Wir stehen ja in der Schule erst mal vor der Frage: Wie machen wir das, wie können wir Freiräume zurückerobern? Einfach zu sagen, jetzt tun wir mal nichts, geht nicht. Was wir uns gemeinsam überlegt haben, war: Es gibt das Verfahren der Achtsamkeitspraktik, bei dem die Menschen Meditation und Innehalten und auch Dinge bewusst und mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu tun lernen. Und das erzeugt Momente der Ruhe, der Verlangsamung, der Bezogenheit auf die Gegenwart. Stress wird oft davon ausgelöst, dass ich mit meinen Gedanken immer in der Zukunft bin: Was muss ich noch alles tun, was steht alles vor mir? Das ist das, was mich in Unruhe bringt. Und wenn ich hier einfach sitze und mit meinen Gedanken in der Gegenwart bin, entziehe ich mich der Zeitlichkeit schon ein Stück weit. Diese Haltung kann man sehr schön einüben, am besten zunächst in einem stillen Rückzugsraum, das wäre die Meditation. Aber die Idee ist, diese bezogene ruhige Haltung in den Alltag zu übertragen und sie zum Beispiel auf Gegenstände anzuwenden, wenn ich z. B. einen Stift in die Hand nehme, dass ich das genauso fokussiert und aufmerksam tue. Und das ist etwas, was eine Ent-Funktionalisierung bewirkt.

**Frage:**

Herr Bauer, was passiert neurobiologisch in unserem Gehirn bei dieser schnellen Taktung, zum Beispiel in der Schule?

**Bauer:**

Im Gehirn gibt es Systeme, die aktiv werden, wenn wir unter Stress sind, und es gibt Systeme, die aktiv sind, wenn wir innehalten, träumen und kreativ sein können. Wenn wir getrieben werden, dann sind das meistens die sogenannten Belohnungszentren, die gierig auf die nächste schnelle Lustbefriedigung machen

oder aggressive Impulse auslösen, so dass wir beispielsweise nicht warten können, wenn wir von jemandem provoziert werden, ihm eine auf die Mütze geben müssen. Das ist dieser impulsgetriebene Modus des Daseins. Dem gegenüber steht eine Fähigkeit des Menschen, die wir dem Stirnhirn, dem sogenannten präfrontalen Cortex, verdanken. Er versetzt uns in die Lage, erst mal innezuhalten und zu überlegen, was will ich jetzt im Moment wirklich, was ist unter dem Aspekt der langfristigen Nützlichkeit, meiner langfristigen Ziele wirklich angezeigt. Und dabei stellt sich oft heraus, dass es nicht immer gut ist, sofort den Impulsen nachzugeben, die sich aufdrängen, sondern in der Lage zu sein, meine inneren Impulse anzuschauen, also sie nicht als schlecht zu erklären oder zu verdrängen, und mir unter dem Blickwinkel meiner längerfristigen persönlichen Ziele zu überlegen, was ich jetzt im Moment wirklich tun will. Das heißt, es geht darum wegzukommen von schnellen, reaktiven, Automatismen hin zu einer Lebenshaltung, die von dem Begriff der Achtsamkeit geprägt ist.

**Schmidt:**

Das kann man an einem ganz einfachen Beispiel erläutern, das wir täglich erleben: Sie sitzen am Computer und wollen einen Text schreiben und Sie sehen plötzlich, dass eine Email reinkommt. Dann entsteht so etwas wie eine Neugier, man will meistens schnell wissen, was in der Email steht, und es ist sehr schwer, diesem Impuls zu widerstehen. Und wenn ich dieser Email nachgehe, wenn ich sozusagen diesem Stimulus folge, dann verliere ich meine langfristigen Ziele aus den Augen. Mein langfristiges Ziel war, den Text zu schreiben, und dann fange ich an, mich bei meiner Arbeit zu „zerstückeln“.

**Bauer:**

Das wird mit dem Begriff der Fragmentierung bezeichnet. Es ist heute für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer kaum noch möglich, in Ruhe über eine längere Zeit an einem Projekt zu bleiben. Entweder ist es eine Email oder das Telefon, das Smartphone oder der Kollege, die stören - diese Fragmentierung ist ein hochgradiger Stressfaktor. Und das ist etwas, was uns, glaube ich, langsam die Luft abdreht. Wir werden immer dümmer, wir werden immer mehr zur Reaktionsmaschinen, zu Menschen, die zu Automatismen getrieben werden, die den Stress im Nacken haben und von äußeren Einflüssen vor sich hergetrieben werden. Und da muss man die Herrschaft zurückzugewinnen, um wieder selber zu bestimmen, was ist für mich wirklich wichtig; dieses Innehalten kann man üben, und das ist die Praxis der Achtsamkeit. Die üben wir in unserem Teilprojekt an Schulen mit Lehrerinnen und Lehrern, aber auch mit Schülerinnen und Schülern, um zu versuchen, dieses Moment der Kreativität zu stärken.

**Frage:**

Wir reden doch im Grunde von dem berühmten Marshmallow-Test, bei dem man kleinen Kindern einen Marshmallow auf den Teller gelegt hat. Der Forscher hat gesagt: "Wenn du es schaffst, dieses Marshmallow nicht sofort zu essen, dann bekommst du eine zweites." Es ging um den Aufschub von Impulsen, um Selbstkontrolle, Selbstregulation. Darum geht es doch bei Ihnen auch?

**Bauer:**

Ja, genau. Es gibt einige Studien dazu, zum Beispiel noch die bekannte "Dunedin-Study", eine Landzeitstudie aus Neuseeland, die vor 30 Jahren begonnen wurde und jetzt zu Ende geht. Bei der Dunedin-Study hat man bei Kindern zwischen 5 und 12

Jahren geschaut, inwieweit sie in der Lage sind, ihre Impulse zu kontrollieren und zu hemmen. Es hat sich gezeigt, dass die Menschen, die im Kindesalter gelernt hatten, innezuhalten, eigene Impulse zu kontrollieren, später in ihrem Leben als Erwachsene in allen Endergebnis-Parametern besser dastehen. Das heißt, sie haben stabilere Beziehungen, sind beruflich erfolgreicher, sie werden bei der Polizei weniger auffällig. Denen geht es also rundum besser, und sie sind zudem gesundheitlich besser dran. Was die Studie auch deutlich macht ist: Wir müssen, wenn wir Kinder wirklich lieben und sie für das Leben gut aufstellen wollen, ihnen beibringen innezuhalten und ihre Impulse zu kontrollieren. Wer eine reine Laissez-faire-Pädagogik macht, der bringt sein Kind im Grunde um die Chance, sich später selbst steuern zu können.

**Frage:**

Herr Schmidt, wie kommt die Muße in die Schule oder wie kommt die Schule zur Muße?

**Schmidt:**

Wir laden Lehrerinnen und Lehrer und Schülerinnen und Schüler separat ein, an einem achtwöchigen Kurs in Achtsamkeitsmeditation teilzunehmen. Da lernen sie das Konzept der Achtsamkeit kennen, das ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die durch zwei ganz zentrale Aspekte gekennzeichnet ist: Das eine ist, dass ich mit meiner Aufmerksamkeit in der Gegenwart bin. Das heißt, ich überlege mir nicht, was muss ich heute Abend noch alles tun oder was passiert alles noch oder wie war das gestern Abend, sondern ich bin präsent, wenn ich im Gespräch bin, bei meinem Gegenüber, im Kontakt hier. Und das zweite ist, dass man eine akzeptierende Grundhaltung einnimmt, das heißt, dass man die Dinge, die einem entgegenkommen und die einem zustoßen, erst mal so nimmt, wie sie sind, man ist offen und neugierig. Es geht dabei um die Einstellung, "als würde man es das erste Mal machen", also man geht wieder zurück zum Start, erlebt die Dinge ganz neu. Diese Grundhaltung nennt sich Achtsamkeit, die stammt aus dem Buddhismus, man findet sie aber auch in vielen anderen spirituellen Traditionen. Sie wurde Ende der 1970er-Jahre von dem amerikanischen Mikrobiologen Jon Kabat-Zinn in dieses achtwöchige Kursformat gegossen. Jon Kabat-Zinn arbeitete in einer Stressklinik. Er hat die buddhistischen Inhalte, die er gelernt hatte, säkularisiert und meinte, das wäre doch was für seine Patienten. Dieser Kurs beinhaltet viele Meditationsübungen, das heißt, ich ziehe mich in die Stille zurück und schaue mir meine eigenen Reaktionstendenzen an, aber ich reagiere nicht mehr. Ich unterbreche ein Stück weit den automatischen Reiz-Reaktions-Mechanismus, indem ich mich meditativ in eine „stille Form“ begeben und dann mal schaue, was an Impulsen bei mir hochkommt. Und da machen wir, glaube ich, die allererste Tür auf zu der Möglichkeit, Ruhe erleben zu können. Wenn ich den ganzen Tag lang nur aktiv war, das kennen wir ja alle, und dann habe ich endlich mal die Möglichkeit innezuhalten, da taucht plötzlich eine innere Unruhe auf. Dann mache ich das Radio an, lese Zeitung oder kann es gar nicht erwarten, dass diese rote Fußgängerampel endlich grün wird. Und beim Meditieren geht es darum, dieses mentale System darin zu üben, in Ruhe zu sein und in Ruhe zu leben. Und das ist, glaube ich, etwas, was wir in unserer Kultur gründlich verlernt haben. Deswegen werden diese Methoden sehr nachgefragt und sie sind auch in den unterschiedlichsten Kontexten sehr erfolgreich.

**Frage:**

Was bedeutet das für die Schule oder für eine Schulklasse? Müssen die Lehrer den 45-Minuten-Takt über den Haufen werfen? Gehen alle um 12.00 Uhr in verschiedene Räume und üben diese Meditation? Wie hat man sich das vorzustellen?

**Schmidt:**

Der Kurs findet nicht während der Unterrichtszeit, sondern am Nachmittag oder Abend statt. Prinzipiell kann ich eine Achtsamkeitspraxis immer formal oder informell machen. Formal heißt, dass ich mich abends oder morgens 20 Minuten still hinsetze und meditiere. Man kann es aber auch informell machen, indem man bestimmte Handlungen entsprechend fokussiert. Das ist ein sehr angenehmes Instrument, in einer stressigen Alltagsumgebung eine innere Ruhe und einen inneren Anker zu finden. Ein Beispiel aus meiner Arbeit ist ganz typisch: Ich bin bei der Arbeit, habe viel zu tun, ich kriege viele Emails, komme nicht mehr hinterher und dann merke ich plötzlich, ich muss zur Toilette, und dann ertappe ich mich, dass ich zur Toilette renne. Und dann fällt mir die Achtsamkeit ein und ich beginne, auf meine Schritte zu achten und meinen Körper zu spüren. Das bringt mich in einem extrem kurzen Zeitraum, auch weil ich darin geübt bin, aus dem ganzen zeitlichen hektischen Druck raus und manchmal ist es so, ich komme zurück an den Schreibtisch, und es ist verblüffend, wie ich merke, wenn ich mir das nüchtern anschau, dass ich das, was gerade noch dringlich erschien, auch noch später oder morgen erledigen kann. Diese Phase der Selbstreflexion kann den hektischen Strom unterbrechen. Das merkt niemand, und ich kann das ganz flüssig in meinen Alltag integrieren. Da kann mich eine einminütige Atemübung am Schreibtisch oder ein Blick aus dem Fenster, der mich mal wieder kurz darauf besinnt, was ich gerade tue, was geht, was will ich, neu orientieren.

**Frage:**

Gibt es auch da, Herr Bauer, neurobiologische Vorgänge, die uns zeigen können, was beim Meditieren abläuft im "Neuronenschwungel" im Kopf ?

**Bauer:**

Es ist vor etwa 15 Jahren, also relativ spät in der Hirnforschung, ein Hirnsystem entdeckt worden, von dem man vorher noch gar nicht wusste, dass es existiert, und zwar ist das ein neuronales System, das immer dann aktiv wird, wenn wir eine breite unruhige Aufmerksamkeit haben. Das ist wahrscheinlich evolutionär entstanden in der Zeit, in der unsere Vorfahren in der Savanne lebten und permanent mit Gefahren von allen Seiten rechnen mussten. Und das ist der Savannen-Modus: Was habe ich gestern gemacht, was muss ich morgen noch tun, was darf ich jetzt nicht vergessen, habe ich meine Steuererklärung gemacht, mein Chef wollte noch mit mir reden und das Paper ist noch nicht zu Ende geschrieben. Dieses Unruhigsein scannt permanent die Umgebung ab. In diesem Savannen-Modus wird ein Hirn-System aktiv, das man Default Mode Network nennt. Das ist der Modus, der aktiv wird, wenn wir nicht konzentriert bei einer Sache bleiben können – der Zerstreuungsmodus sozusagen. Man hat in Experimenten in den letzten Jahren herausgefunden: wenn Menschen auf Multitasking trainiert werden, wenn sie also permanent im Savannen-Modus sind, dann nimmt die Fähigkeit ab, konzentriert bei einer Sache zu bleiben und ein Problem zu lösen. Verkürzt ausgedrückt könnte man sagen, Multitasking und Zerstreuung machen dumm. Die Fähigkeit, Probleme in Ruhe zu lösen, kann nur dann zunehmen, wenn wir immer wieder die Ruhe und die Muße haben, uns mit

einer Sache zu einer Zeit zu beschäftigen. Ich glaube, den Übergang des Menschen aus der Savanne in den Kulturmodus markiert im Grunde das Herauskommen aus dieser permanenten zerstreuten Aufmerksamkeit. Schubert hätte kein einziges Lied schreiben können und Goethe kein Gedicht dichten können, wenn er permanent um sich herum nach Gefahren gesucht hätte. Der Kulturprozess benötigt Ruhe, Konzentration, die Fähigkeit längere Zeit bei einer Sache zu bleiben. Und das ist etwas, wie Stefan Schmidt vorhin sehr schön gesagt, was wir im Moment verlieren, gerade in der Schule. Obwohl die Schule uns eigentlich genau dahin bringen sollte, ruhig über eine Sache vertieft nachzudenken und unserer Kreativität Raum zu geben. Man kann das in der Hirnforschung zeigen, dass das permanente Auf-dem-Sprung-Sein nicht gut ist für das Gehirn.

**Frage:**

Sie beschäftigen sich beide mit dem Zusammenhang von Psychologie und Gesundheit, mit Dysfunktionen im psychologischen und somatischen Bereich. Herr Schmidt, wissen Sie, was diese Achtsamkeit im Hinblick auf die Gesundheit bewirkt?

**Schmidt:**

Ja, das ist gut untersucht. Das Verfahren ist seit 35 Jahren verfügbar, und da der Acht-Wochen-Kurs ein standardisiertes Manual ist, das weltweit angewendet worden ist, kann man das klar zeigen. Es gibt sehr schöne Meta-Analysen dazu, und wir sehen, dass die Achtsamkeit ein gutes Mittel für Stressbewältigung ist mit mittelgroßen Effektstärken, knapp vergleichbar mit denen aus der Psychotherapie. Das gilt auch bei spezifischeren Beschwerden wie zum Beispiel Angststörungen und Depressionen. Und wir sehen, dass es klinisch ein sehr gutes Potenzial hat bei der Bewältigung von chronischen Erkrankungen. Das heißt aber natürlich nicht, dass es die Erkrankungen heilen kann.

**Bauer:**

Beispiele sind Multiple Sklerose oder Krebs.

**Frage:**

Wie hat man die Wirkung der Achtsamkeitsmeditation nachweisen können? Zum Beispiel bei MS-Patienten, haben sie weniger Schmerzen, weniger Ängste?

**Schmidt:**

MS-Patienten haben weniger Depressionen.

**Bauer:**

Und weniger Schmerzen.

**Schmidt:**

Es geht viel um Akzeptanz: Kann ich mit den chronischen Schmerzen leben und wie kann ich mich damit arrangieren? Wir haben eine Studie mit Migräne-Patienten gemacht und gesehen, wie die Migräne-Anfallshäufigkeit leicht abgenommen hat. Wenn wir die Probanden gefragt haben: Wie oft haben Sie Medikamente genommen und wie stark sind Sie durch die Migräne beeinträchtigt worden, dann zeigte sich, dass die Achtsamkeit die Patienten stabiler selbstbewußter gemacht hat, die Patienten haben ein großes Bewältigungspotenzial im Umgang mit der Krankheit, sie entwickeln weniger Angst und depressive Gedanken. Das hat auch viel damit zu

tun, dass man über diese Achtsamkeit lernt, mit schwierigen und unangenehmen Emotionen gut umzugehen.

**Frage:**

Ist für die Schule und die Kinder Sport nicht sehr viel besser? Warum setzten Sie beide gerade auf diese eine Meditationstechnik, gibt es Belege, die sagen, das ist wirklich gut?

**Bauer:**

Diese Studien gibt es, was bestimmte Krankheitsbilder, insbesondere chronische Erkrankungen angeht, und die harten Studien gibt es inzwischen sogar schon für die Schule. In den Vereinigten Staaten wird Achtsamkeit in der Schule bereits seit mehreren Jahren gemacht. In Deutschland ist es von einer Oberstudienrätin aus Frankfurt, Frau Kaltwasser, schon in verschiedenen Pilotprojekten eingesetzt worden. Und alle Erfahrungen, sowohl in USA als auch hier in Europa, zeigen, dass sie wirksam ist. Sport lässt sich im Übrigen sehr gut mit der Achtsamkeit kombinieren. In asiatischen Kampfsportarten, zum Beispiel Karate oder Taekwondo, ist Meditation, das Innehalten, das Sich-Konzentrieren und Zu- sich selbst- Finden, ein Teil des Gesamtkonzeptes. Gerade wenn Sport und Achtsamkeit kombiniert werden, zeigen sich sehr schöne Ansätze für Kinder. Man kann ADHS durchaus nicht nur mit Medikamenten in den Griff bekommen, sondern auch mit solchen Ansätzen.

**Frage:**

Kommen wir am Schluss zu dem Zusammenhang zwischen Muße und Lernen. Ich glaube, es geht Ihnen nicht in erster Linie darum, den Kindern letztlich zu besseren Noten zu verhelfen, wenn sie Meditation anwenden, es geht darum, ihr Selbst zu stärken?

**Schmidt:**

Genau darum geht es. Wir wollen das Thema Muße in die Schule bringen, um auch das kritische Nachdenken und das Reflektieren über das Bildungs-System anzuregen. Wir werten gerade Interviews von Schülerinnen des ersten Kurses aus, den wir an einer Schule durchgeführt haben. Eine Schülerin sagte, nachdem sie die Achtsamkeitsübung gemacht hatte, seien ihr die Hausaufgaben nicht mehr so wichtig erschienen. Das könnte man natürlich so deuten, jetzt will sie keine Hausaufgaben mehr machen, jetzt hat sie eine Legitimation für ihre Faulheit. Aber das glaube ich nicht. Ich glaube, das zeigt eine neue Reife, die Schülerin fängt an zu reflektieren: Was habe ich für Aufgaben, was will ich mit meiner Zeit machen, welche Rolle spielen die Hausaufgaben – während sie vorher vermutlich nur in dem Modus war: ich muss noch das, ich muss noch dieses und jenes tun. Wir wollen den Schülern zu dieser Reife verhelfen, sie sollen darüber reflektieren, was sie brauchen, um glücklich zu sein. Geht es nur um Leistung oder geht es um mehr? Das ist ja unsere nächste Generation von Erwachsenen, und sie muss in die Welt hineinwachsen und schauen, wie sie diese Welt gestaltet.

**Bauer:**

Mir hat das gut gefallen, was Sie gesagt haben, Herr Caspary, es geht eigentlich darum, das Selbst zu stärken.



**Frage:**

Und Sie haben auch angedeutet, es geht darum, kreative Prozesse anzustoßen. Es soll nicht jeder Schüler Maler werden, klar, aber Sie wollen schon das Querdenken fördern?

**Bauer:**

Ja.

**Frage:**

Was schwebt Ihnen da vor?

**Schmidt:**

Ich denke, es geht einfach darum, Freiräume zu schaffen. Kreativität braucht einen freien Raum. Wenn Sie aus Ihrer Unruhe nicht herauskommen, können Sie diesen Raum gar nicht erobern. Wir wollen, dass die Schüler diese Räume neu kennenlernen. Und dann schauen wir auch, ob sich kreative Handlungen und Potentiale der Schüler in allen möglichen Alltagssituationen erhöhen. Wir fragen sie danach und machen vorher und hinterher einen kleinen Kreativitätstest mit ihnen.

**Frage:**

Wie läuft der ab?

**Schmidt:**

Es gibt unterschiedliche Aufgaben. Bei einem Test sollen die Schüler eine angefangene Zeichnung vervollständigen, und da achten wir auf bestimmte Merkmale: Bleiben die Schüler innerhalb des Blattes oder zeichnen sie auch darüber hinaus. In einem anderen Test wird ein Wort vorgegeben, zum Beispiel: Was kann man alles mit einem Stein machen? Kreativität ist extrem schwierig zu messen, wir versuchen trotzdem, sie abzubilden. Bisher sehen die Ergebnisse ganz gut aus. Die Kreativität der Schüler, die in dem Kurs waren, hat sich tatsächlich erhöht.

**Frage:**

Was sagen die Lehrer dazu?

**Bauer:**

Die sind begeistert. Ich bin seit vielen Jahren an Schulen unterwegs, und die Lehrkräfte, die ich gesprochen habe, reagieren positiv auf die Initiative.

**Schmidt:**

Von 100 Lehrern haben ungefähr 40 an dem Kurs teilgenommen, keiner ist ausgestiegen und die Rückmeldungen waren gut. Die Fragebogendaten, die wir hinterher ausgewertet haben, waren auch sehr gut, auch in Bezug auf Stressbewältigungskompetenzen und Gesundheit. Es kommen auch positive Rückmeldungen von Lehrern aus anderen Schulen, die von dem Projekt gehört haben, sie fanden es gut und notwendig.

**Frage:**

Wie lange läuft das Projekt?

**Bauer:**

Es hat 2013 begonnen und dauert noch zwei Jahre, es kann um weitere vier Jahre verlängert werden.

**Frage:**

Dann werden wir sehen, was dabei herausgekommen ist. Ich bedanke mich bei Ihnen beiden, Herr Bauer und Herr Schmidt!

**Bauer:**

Danke auch.

**Schmidt:**

Dankeschön.

\*\*\*\*\*

**Joachim Bauer** ist Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut. Für seine neurobiologischen Forschungen wurde er mit dem Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie ausgezeichnet. Seit Januar 2013 ist er Projektleiter des Sonderforschungsbereiches (SFB) zum Thema "Muße".

**Stefan Schmidt** studierte Psychologie in Konstanz und Freiburg und bildete sich zum Systemischen Familienberater und zum Systemischen Supervisor weiter. Er hat eine Juniorprofessur an der Universität Freiburg. Seit Januar 2013 leitet er zusammen mit Joachim Bauer das Projekt "Muße". Seine Arbeitsgebiete sind: Klinische Psychologie, Neurophysiologie, Integrative Medizin, Systemische Interventionen.

**Literatur (Auswahl):**

Joachim Bauer: Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Blessing Verlag. Erscheint im April 2015.

Joachim Bauer: Arbeit – Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht. Blessing Verlag. 2013.

Stefan Schmidt: (Hrsg) Achtsamkeit – Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. (zus. mit Harald Walach). Verlag Huber. 2013.