

## **SÜDWESTRUNDFUNK SWR2 Wissen - Manuskriptdienst**

### **Lernen mit Yoga Achtsamkeitsübungen für besseren Unterricht**

Autor: Heinz-Jörg Graf  
Redaktion: Christoph König  
Regie: Maria Ohmer  
Sendung: Samstag, 28. April 2012, 8.30 Uhr, SWR 2

---

#### **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.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula (Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 0722 1/929-6030  
SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2 Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

#### **Manuskripte für E-Book-Reader**

*E-Books, digitale Bücher, sind derzeit voll im Trend. Ab sofort gibt es auch die Manuskripte von SWR2 Wissen als E-Books für mobile Endgeräte im so genannten 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 so genannte Addons oder Plugins zum Betrachten von E-Books.  
<http://www1.swr.de/epub/swr2/wissen.xml>*

#### **Kennen Sie schon das neue 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 0722 1/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)*

---

## **Musik K.E.K.S.Lied**

### **O-Ton-Karussell**

#### **Take 1 (Stimmen von SchülerInnen)**

Ich fand das total schön, mal abzuschalten und ruhig zu sein ... Wenn man mitten in der Woche so eine Stunde hat ... dass man sich ... einfach ´mal hinlegen konnte und nicht arbeiten ... und sich nicht großartig konzentrieren musste ... Ein kleines Wochenende praktisch hatte man dann in der K.E.K.S. Stunde

Der Herr Soth kam dann ´rein, wir alle lagen da, dann hat er so Sachen erzählt: Stellt euch vor, ihr taucht jetzt ins Meer ... und schwimmt da ... Dann schwimmen alle Fische an euch vorbei und dann winkt ihr denen zu und dann kommt ein Delphin vorbei. Ihr hängt euch an die Flosse und lasst euch einfach mitziehen ... Das war dann so: Haaach, das ist schön.

Manchmal ist man ja sauer auf irgendwelche Freundinnen, und wenn man dann in so eine K.E.K.S. Stunde geht, dann vergisst man das ... und danach denkt man ... vielleicht so: Pooh, habe ich mich blöd benommen, vielleicht kann ich mich ´mal entschuldigen ... Als wäre das so ein Augenöffner, K.E.K.S.

#### **Ansage:**

Lernen mit Yoga. Achtsamkeitsübungen für besseren Unterricht. Eine Sendung von Heinz-Jörg Graf.

#### **Sprecher:**

Die Pause ist zu Ende. Am Julius-Stursberg-Gymnasium in Neukirchen-Vluyn, einem kleinen Ort westlich von Duisburg, strömen die Schüler zurück in ihre Klassen. Eine neue Schulstunde, ein neues Lernfach beginnt. Vielleicht Englisch, Mathe oder Deutsch. Für die Schüler der 5a steht jetzt K.E.K.S. auf dem Programm. Das Wort steht für „körperorientierte Entspannungs- und Konzentrationsschulung“. Im Flur vor einem kleinen Raum haben sie ihre Ranzen abgelegt und ihre Schuhe ausgezogen. Die Jungen und Mädchen treten in das Zimmer ein und steuern zielstrebig ihre bunten Yoga matten an, die auf dem Boden liegen, etwa zwanzig an der Zahl. Dort lassen sie sich nieder und strecken sich wohligh aus. Es dauert nicht lange, bis sie ruhig und still werden. Die Gesichtszüge sind entspannt. Einige Kinder lächeln.

#### **O-Ton Take 2**

Lasst Euch jetzt mal so richtig schwer werden ... spürt richtig, wie der Körper gegen den Boden drückt ... Mit jedem Ausatmen werden wir schwer und immer noch schwerer ... Versucht, Euch ... eine Minute, zwei Minuten, nicht zu bewegen, dass auch der Körper ... zur Ruhe kommt ... Spürt den Atem. Augen bitte schließen ... Versucht, euch ... mit dem Atem zu verbinden ... dass man nicht den Atem nur anschaut, sondern ... mit dem Atem ... fließt. Stellt euch das ´mal vor, dass ihr in diesem Atemstrom drin seid oder mit fließt.

#### **Sprecher**

Johannes Soth ist Kunst- und Religionslehrer am Julius-Stursberg-Gymnasium. Seit drei Jahren unterrichtet er auch das Fach K.E.K.S.

#### **O-Ton Take 3**

Der Einstieg ist immer ... der Körper ... Über die Körpererfahrung ... beginnen wir immer. Sich erst einmal ... spüren: Wie sitze ich auf dem Boden, wie liege ich? Eine ... gute Körperwahrnehmung ... ist Voraussetzung, um sich überhaupt entspannen zu

können ... Entspannung ist wiederum Voraussetzung für eine gute, kraftvolle Konzentration. Ein Mensch, der immer überspannt ist ..., der kann nicht lange Konzentration halten.

### **Sprecher**

Im K.E.K.S. Raum Ein Bild, das verblüfft. Bei 10 bis 12jährigen denkt man eher an den Lärm einer Rasselbande. Auf Stille ist man bei dieser Altersgruppe kaum vorbereitet.

### **O.-Ton Take 4**

Sie empfinden es als sehr angenehm, dass sie nichts machen müssen ..., dass da kein Leistungsdruck ist, dass sie einfach da sein dürfen, dass sie sich im eigenen Körper wahrnehmen können. Sie greifen ... gerne Bilder auf ... zum Beispiel: das Haus des eigenen Körpers zu bewohnen ... wirklich zuhause bei sich zu sein ... Das das ist eine große Hilfe für die Kinder.

### **Sprecher**

Die meisten Kinder, so scheint es, mögen K.E.K.S. Das Unterrichtsfach ist für sie im Schulalltag eine hochwillkommene Alternative zu den üblichen Lernfächern.

### **O-Ton Take 5 (Stimmen von SchülerInnen)**

Bei mir ist das so ... meine Freundin ... sitzt neben mir, und dann sage ich manchmal: Oh, K.E.K.S. ... würde mir jetzt gut tun ... so abzuschalten und einfach ´mal ... für sich selber da sein, nicht immer für das Fach und da lernen und da lernen, einfach ... ein Fach zu haben, wo man nicht lernen muss, sondern einfach sich entspannen kann. Manchmal macht man sich ja Gedanken über irgendein Fach, ... und wenn man dann K.E.K.S. hat, dann denkt man ... nicht mehr daran, dann schaltet man einfach ab Ich finde K.E.K.S. ist ... so wie eine ... lange Pause ...vom Unterricht entspannen kann, wo man dann auf alles bereit sein kann, was ... später noch kommt Nach anstrengenden ... Fächern, da kann man sich entspannen und ... alles ´raus lassen beim Singen.

### **Musik K.E.K.S. Lied**

#### Intro

In so manchen Lebenslagen,  
ja, da könnten wir verzagen,  
aber wenn wir ganz genau hinschau´n,  
könn´ wir doch dem Leben und uns selbst vertrau´n!

In der Schule soll´n wir lernen bis der Kopf uns raucht,  
zu viel Denken, Lesen, Schreiben, o wie uns das schlaucht,  
doch zum Glück gibt's nicht nur Englisch, Mathe, Deutsch und Politik,  
sondern das ganz and´re Fach mit dem besond´ren Kick:

#### Refrain

K., E., K., S.  
hilft uns mit Garantie beim Abbau von Stress!  
Wir sind mit KEKS zu einer coolen Schule unterwegs!

#### Liedstrophe

Manchmal brüllen wir wie Löwen,

oder muhen wie ´ne Kuh (muuhhh!)  
doch dann sind wir wieder leise,  
konzentrieren uns im Nu!

#### Liedstrophe

Nicht immer ist das Glück bei uns,  
Im Leben gibt's auch Pannen,  
D´rum sollten wir früh lernen,  
uns gründlich zu entspannen!

#### Liedstrophe

Wir sprechen eine Sprache, die es gar nicht gibt  
Und keiner ist bei uns, der nicht das Atmen liebt.  
Wir reisen sehr weit weg in uns´rer Phantasie,  
kehr´n zurück ins Hie rund Jetzt und spür´n die Energie!

#### Refrain, 2x

#### **Sprecher**

Bei K.E.K.S., der körperorientierten Entspannungs- und Konzentrationsschulung, geht es nicht nur still zu, sondern manchmal auch laut. Johannes Soth.

#### **O-Ton Take 6**

Dahinter steckt eine Didaktik der Gegensatz Erfahrung ... Obwohl ... im Raum der Stille K.E.K.S. ... stattfindet, sind wir ... manchmal ganz schön laut. Bis zum Herausschreien oder bis zum wildesten Schütteltanz mit Musik ... Also etwas herauslassen zu können, ein Zuviel an Spannung, erst mal ablassen zu können, um dann auch eine gute Möglichkeit zu haben ... in die Stille zu kommen ... über die Gegensätze ... sich selbst kennenzulernen

#### **Sprecher**

Johannes Soth, der auch Yogalehrer ist und selbst meditiert, hat K.E.K.S. entwickelt, weil er der rapide nachlassenden Konzentrationsfähigkeit seiner Schüler etwas entgegensetzen wollte. Außerdem störte ihn, dass seine Schüler

#### **O-Ton Take 7**

... Die Befähigung ... zu einer gewissen Selbstregulation halte ich für ungeheuer wichtig und die Brücke dahin ist Selbstdistanz, eine gewisse Selbstdistanzierung. ... Wenn ein Schüler, allen Impulsen, die von innen kommen oder von außen direkt folgt, ist er nicht gemeinschaftsfähig. Es ist ein ganz wichtiges Lernziel, eine gewisse Spannung auch ... aushalten zu können und nicht alles sofort zu entladen ... Über diese Selbstdistanzierung kann sich dann ..., zum Beispiel im Beobachten der eigenen Gedanken und Gefühle ... diese Fähigkeit zur Selbstregulation aufbauen.

#### **Atmo K.E.K.S.-Lied**

#### Liedstrophe

Wir sprechen eine Sprache, die es gar nicht gibt  
Und keiner ist bei uns, der nicht das Atmen liebt.  
Wir reisen sehr weit weg in uns´rer Phantasie,  
kehr´n zurück ins Hie rund Jetzt und spür´n die Energie!

### **O-Ton Take 8**

In einer Stunde habe ich mit einer Übung angefangen, die nenne ich Kinossessel ... Die leite ich ... so an, dass ich den Kindern sage: ... Stellt Euch vor, Ihr sitzt in einem bequemen Kinossessel ... und ihr schaut auf die Leinwand und ... seht ... eure eigenen Gefühle, Gedanken. Ihr seht Bilder ..., die in eurer Seele aufsteigen, die sichtbar werden auf dieser Leinwand. ... Achtet ... darauf, dass ihr nicht in den Film ... hineinkommt, sondern dass ihr auf dem Kinossessel sitzenbleibt - auch eine Übung zur Selbstdistanz, zu lernen, Gefühle zu beobachten ... aus einer gewissen Distanz heraus. ... Es war ... sehr schnell ... still ... diese stille Phase dauerte etwa acht Minuten ... Danach habe ich gefragt ... Was ist euch hochgekommen? Was habt ihr auf der Leinwand gesehen? Und dann meldete sich ein Mädchen und sagte, ich habe etwas sehr Trauriges gesehen ... Sie hat den Tod eines nahen Verwandten ... noch einmal nacherlebt ... Dann meldete sich ein Junge. Da war auch ein Verwandter gestorben, dem kamen ... schnell die Tränen ... Ein zweites Mädchen musste weinen ... Man konnte die Stecknadel wirklich fallen hören, ganz intensiv kreisten wir um das Thema Sterben und Tod. ... Wir haben siebzig Minuten lang ... gesprochen in einer Intensität, wo ich mal behaupten möchte, dass es sehr schwierig ist in der Mittelstufe ... in eine solche Tiefe zu kommen

### **Musik K.E.K.S. Lied**

#### **Sprecher**

Achtsamkeitserziehung stößt auf wachsendes Interesse bei Eltern, Lehrern und Schülern. Diese Erfahrung hat Vera Kaltwasser gemacht, die Vorträge zum Thema hält und entsprechende Seminare anbietet. Mit ihrem Buch „Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht“ hat die Deutsch- und Englischlehrerin, die an einem Frankfurter Gymnasium unterrichtet, eine solide Einführung in das Konzept geschrieben. Verständlich und anschaulich schildert sie, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie Schülern nahegebracht werden kann. In ihrem eigenen Unterricht verfolgt Vera Kaltwasser mit Achtsamkeitsübungen vor allem ein Ziel: Sie will Schüler in einen lernbereiten Zustand versetzen.

### **O-Ton Take 9**

Ich habe oft Referendare, bei denen ich hinten im Unterricht sitze und dann höre ich, dass sie sagen: Passt endlich auf! ... Wenn aber Schüler nicht wissen, wie das geht, weil sie sich selbst nicht in diesen Zustand versetzen können, dann haben wir ein Problem. ... Wir haben den Fachunterricht als Lehrer zu gestalten, aber gleichzeitig ... auch den Schülern Hinweise zu geben, wie das Lernen funktioniert und wie sie sich selbst in einen lernbereiten Zustand versetzen können. ... Eine Schülerin hat mir gesagt, durch die Übung befreunde ich mich mit mir selbst ... Das finde ich natürlich einen wunderbaren Ausdruck ... Es fasst genau die Arbeit zusammen. Ich komme mit mir selbst als Mensch, als Wahrnehmender ... in Kontakt. ... Viele Schüler haben ja genau das nicht, ... die Fähigkeit ... mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sondern die sind außen gesteuert und reagieren auf ... Impulse ... automatisch ... Die Achtsamkeit führt dazu, dass man diese automatisierten Impulse und Reaktionsweisen zunächst einmal überhaupt bemerkt.

#### **Sprecher**

Die Achtsamkeitsübungen, die Vera Kaltwasser anbietet, unterscheiden sich je nach Alter der Schüler. Während sie mit den jüngeren Fantasiereisen unternimmt, bietet

sie den älteren Trainings an, die direkt in die Stille führen. So fragt sie die Schüler zum Beispiel, ob es ihnen möglich sei, etwa dreißig Sekunden die Augen schließen und auf den Atem zu achten. Und zwar ohne ihn zu verändern. Meist antworten die Schüler, dass sie dazu natürlich in der Lage seien.

### **O-Ton Take 10**

Aber ... dann merken sie, was in ihrem Kopf los ist und dass sie ... große Schwierigkeiten haben, beim Atem zu bleiben. ... Dann erfahren sie ..., wenn man hinterher über diese Erfahrung ... spricht ... das heißt ... wenn die Gedanken weggehen und ich denke an die nächste Pause ... Ich nehme das wahr und führe meine Gedanken wieder zum Atem ... das ist diese grundlegende Fähigkeit eines Moduswechsels ... Ich kann dann später auch aus grübelnden Gedankenketten mich selber herausholen und auf den Körper mich konzentrieren, auf den Atem. Genau das ist es – das wissen wir aus der Stressforschung, dass das den Körper beruhigt ... Sie können dann sich selbst Entwarnung geben.

### **Sprecher**

Viele Menschen, auch Schüler, bestrafen sich in Gedanken oft, wenn sie Erwartungen – seien es die eigenen, der Eltern oder der Lehrer. Dann setzen mentale Abwärtsspiralen ein. Im inneren Zwiegespräch beschimpft man sich, hält sich für dumm, macht sich klein. Und bleibt schließlich in Negativgefühlen hängen. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit hilft, sich von den Gefühlen wieder zu lösen.

### **O-Ton Take 11**

Es geht darum, das Unangenehme die Bewusstheit steigt ... auch für unangenehme Gefühle, die man hat ... diese Gefühle nicht wegzudrängen oder durch ... Selbstmedikation ... aufzulösen, indem man trinkt oder raucht ... sondern diese unangenehmen Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen. Das ist eine große Kraft der Achtsamkeit: Ich merke, irgendetwas hat mich jetzt ... angerührt und ich fühle mich schlecht ... Dann passiert oft der Kreislauf – das erzählen die Schüler auch – dann kommt sofort der Gedanke: Ah, das ist wie neulich, und das wird wieder so ausgehen und immer ich, kein Wunder, und es kommen dann diese ... Gedankenspiralen. Wenn ich aber gelernt habe, mir da selbst nicht auf dem Leim zu gehen und zu sagen: Hmm, das ist doch jetzt nur ein Gedanke. Muss ich den wirklich so dramatisieren? Dann habe ich eine Möglichkeit, mich selbst ... zu heilen, das heißt nicht ... mir selber die Hölle heiß zu machen, sondern zu sagen: Moment ´mal, ist das wirklich so schlimm? Jeder Gedanke hat ja eine körperliche Auswirkung ... Man kann sich mit diesen selbstabwertenden Gedanken ... in einen chronischen Dauerstress hineindenken ... Da hilft die Achtsamkeit zu unterbrechen, indem ich das merke und dann ja wieder den Modus wechseln kann ... Das finde ich ein unglaublich heilsames Instrument, eine heilsame Möglichkeit ... sich nicht in diese Dramatisierungsspiralen hineinzudenken oder zu fühlen.

### **K.E.K.S. Lied**

#### Liedstrophe

Nicht immer ist das Glück bei uns,  
Im Leben gibt's auch Pannen,  
D´rum sollten wir früh lernen,  
uns gründlich zu entspannen!

#### Liedstrophe

Wir sprechen eine Sprache, die es gar nicht gibt  
Und keiner ist bei uns, der nicht das Atmen liebt.  
Wir reisen sehr weit weg in uns´rer Phantasie,  
kehr´n zurück ins Hie rund Jetzt und spür´n die Energie!

### **Sprecher**

Wenn Schüler an Achtsamkeitsübungen teilnehmen, verändert sich auch die Lernatmosphäre in der Klasse. Vera Kaltwasser hat beobachtet, dass es ruhiger im Unterricht wird und die Schüler sich besser und länger konzentrieren können. Achtsamkeitserziehung an der Schule schärft auch die eigene Körperwahrnehmung. Johannes Soth.

### **O-Ton Take 12**

Es gibt verschiedene Haltungen ... im Yoga, wo dieses königliche Sitzen, fast Thronen ... wo das ganz im Vordergrund steht ... Ich versuche, Schülern das einsichtig zu machen, indem ich sie in die Situation hineinbringe: Vorstellungsgespräch, du hast dein Abitur ... und stellst dich irgendwo vor für eine Berufsausbildung und du sitzt da ... die Schultern ... ´runtergezogen, den Kopf etwas gesenkt, wie ein armes Würstchen. Dagegen dann, als Kontrasterfahrung, versuche ich den Schülern deutlich zu machen: Wie sitzt man würdevoll? Oben ... geöffnet im Bereich der Schlüsselbeine, aufgerichtet, der Kopf ist nicht gesenkt, der Blick kann geradeaus gehen, aber gelöst, in der Gelassenheit eines Königs, der nicht ... unter einem Zwang steht, ... sich besonders profilieren ... oder darstellen zu müssen. Also eine königliche Gelassenheit

### **Musik K.E.K.S. - Lied**

#### **Sprecher**

Achtsamkeitserziehung führt Körper und Geist zusammen. Die Vorstellung, dass sie eine Einheit bilden und in Wechselwirkung zueinander stehen, ist – im Vergleich etwa fernöstlichen – immer noch schwach ausgeprägt. nehmen Körper und Geist eher getrennt wahr, wobei der Geist – hier ist vor allem das rationale Denken gemeint - Vorrang vor dem Körper hat. Wer miterlebt hat, wie sehr sich Fünftklässler am Julius-Stursberg-Gymnasium in Neukirchen-Vluyn auf das Unterrichtsfach K.E.K.S. freuen, weil sie sich dort eine Weile vom Kopf verabschieden und in den Körper eintauchen können, der ahnt, welchen Preis Schüler für die ungleiche Rollenverteilung von Körper und Geist in unserem Bildungssystem zahlen. Die Trennung ist heute besonders unhaltbar geworden. Harald Walach leitet das Institut für transkulturelle Gesundheitswissenschaften an der Europa-Universität „Viadrina“ in Frankfurt an der Oder. Seit über zehn Jahren führt er Forschungen zum Thema Achtsamkeitserziehung durch.

### **O-Ton Take 13**

Wenn wir in die Erkenntnisse der neuen Hirnforschung gucken, dann sehen wir, dass Bewusstsein, Selbstbewusstsein zumal, ... intim mit unserer unbewussten Repräsentation der Körperlichkeit im Gehirn zusammenhängt. ... Das, was wir als Bewusstsein bezeichnen, ist das Resultat einer hochkomplexen Integration aller unserer Körperprozesse im Gehirn ... Wenn wir also ... körperliche Prozesse wieder in die Aufmerksamkeit rücken, ... helfen wir ... , das stärker prominent ins Licht zu rücken. Das führt ... dazu, dass unsere Gehirnprozesse viel weiter verzweigt werden, ... dass wir ... viel weitere Netzwerke haben, um auf Repräsentanzen in unserem Gehirn zurückzugreifen, um Inhalte miteinander zu verbinden, die wir vielleicht sonst nicht

verbinden würden. ... Was vermutlich passiert, ist, dass sich durch die Schulung von Achtsamkeit und Sammlung Prozesse weg verlagern von der Aktivität der sprachlichen Zentren ... der rein logisch arbeitenden Zentren und ein Ausgleich stattfindet. Das wissen wir auch aus der Meditationsforschung, dass bei Meditierenden ein Ausgleich ... zwischen den hemisphärischen Aktivitäten stattfindet ... Wenn wir uns körperlich und mit unserem ganzen Wesen als im gegenwärtigen Augenblick ... wahrnehmen, dann taucht witziger Weise jenes Wohlgefühl ... auf, das wir ... vermissen, wenn wir nur im Kopf Gedanken nachjagen.

### **Sprecher**

Achtsamkeitsübungen wie Yoga, Phantasie Reisen, Meditation oder das Beobachten des Atems führen nicht nur dazu, dass sich der Körper entspannt und der Geist sich besser konzentrieren und lernen kann. Ein Schüler, der achtsam mit sich umgeht, kommt auch mit seinen Gefühlen besser zurecht.

### **O-Ton Take 14**

Bei Jugendlichen ist eine der ... spannendsten Ergebnisse die Studie von Gina Biegel in den Vereinigten Staaten. Die hat mit ... Jugendlichen ... in und um die Pubertät gearbeitet ..., die verhaltensauffällig ... und ... in der Psychiatrie waren ... hat denen meditieren beigebracht, Achtsamkeit und hat ... dramatische Effekte gesehen. Die waren wirklich groß und deutlich sichtbar gegenüber ... Kontrollgruppen ... Die Kinder ... sind weniger ängstlich, ... weniger depressiv, die können sich besser konzentrieren, sie haben vor allem eine viel bessere ... von sich selber berichtete Lebensqualität. Die wissen mehr mit sich anzufangen, die können Konflikte leichter lösen und kommen nicht so schnell in Schwierigkeiten, vor allem ... emotional. ...

### **Sprecher**

Die philosophischen Wurzeln der Achtsamkeitserziehung liegen im Buddhismus. Mit europäischen Bildungsidealen passen sie trotzdem zusammen, meint Vera Kaltwasser.

### **O-Ton Take 15**

Das Konzept, dass ... keine Trennung zwischen Geist und Körper ist, das ist im Buddhismus sehr stark verankert. ... Dort nennt man es Selbstkultivierung, das heißt ... zum Beispiel, seine Emotionen ... zu regulieren, Mitgefühl zu entwickeln ... Im Buddhismus ist ja der sechste Sinn der Sinn, der uns zum inneren Beobachten bringt ... Da sehe ich die Brücke zum humanistischen Weltbild und auch zur Aufklärung ... das heißt, unsere Fähigkeit, uns unserer selbst bewusst zu sein. Diese Fähigkeit wird durch Achtsamkeit trainiert ... es ist ... kompatibel mit dem humanistischen Bildungsideal der allseits gebildeten Persönlichkeit ..., wenn diese ganz menschliche Seite ... unseres Daseins ... wieder ins Bewusstsein rückt.

### **Sprecher**

Manchmal scheint es unter Lehrern hierzulande noch Berührungsängste zu geben, meditative Übungen im Unterricht zu integrieren oder sie gar als eigenes Unterrichtsfach anzubieten. Lehrer in den USA sind da schon weiter.

### **O-Ton Take 16**

Es gibt ... eine Bewegung, die heißt „Mindful schools“, wo ... Lehrer ausgebildet werden in dieser Fähigkeit, Achtsamkeit zu vermitteln und generell habe ich ... im Gespräch mit amerikanischen Kollegen eine sehr große Offenheit gemerkt. ... Ich war bei einem Kongress von Erziehungswissenschaftlern in San Francisco, und da wurde zu Beginn



des Kongresses – es waren etwa 800 Leute in dem großen Hörsaal – ein Glöckchen, eine Zimbel geschlagen und ganz selbstverständlich haben alle Anwesenden einige Minuten zusammen meditiert. ... Das würde in der hiesigen „scientific community“ ... noch mit Augenrollen quittiert werden.

### **Sprecher**

Doch das Interesse an Achtsamkeitsübungen im Unterricht wächst auch in Deutschland. Nicht zuletzt aus wohlverstandenen Eigennutz. Wer als Lehrer gelernt hat, mit sich selbst achtsam umzugehen – eine Voraussetzung übrigens dafür, dass der Funke auch auf Schüler überspringt – gerät weniger in Gefahr, am Burn-Out Syndrom zu erkranken. Achtsamkeit kann gelernt werden. In ihrem Buch „Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf“ hat Vera Kaltwasser für Lehrkräfte einen kundigen Leitfaden entwickelt, das sogenannte „achtsame-acht-Wochen“-Programm. In der ersten Woche soll zum Beispiel eine Alltagsaktivität erforscht werden.

### **Zitator**

Wählen Sie eine Routinetätigkeit, etwa das Zähneputzen, als Übungsfeld für Ihre Achtsamkeit: Sie fühlen den Griff der Zahnbürste in Ihrer Hand, spüren den Bewegungen nach, dem Auf und Ab, ganz interessiert, ganz achtsam; wenn die Gedanken weg driften, holen Sie sie zu der Tätigkeit zurück. Diese Bewegungen sind so automatisiert, dass wir uns am Anfang dazu anhalten müssen, ihnen Beachtung zu schenken. Wählen Sie eine Routinetätigkeit, der Sie täglich in dieser Woche Aufmerksamkeit widmen. Darin besteht der besondere Reiz. Ihnen werden Nuancen auffallen, die Sie vorher nicht wahrgenommen haben.

### **Musik K.E.K.S.-Lied**

#### **Sprecher**

Von Schülern wird heute erwartet, dass sie sich immer mehr Lernstoff in immer kürzerer Zeit einprägen. Was den Stresspegel in die Höhe treibt. Achtsamkeitsübungen können helfen, ihn zu reduzieren. Kritiker sagen allerdings, dass Achtsamkeitsübungen nur das berühmte Kurieren an Symptomen sei. Denn das Schulsystem selbst, das den Lernstress erst erzeugt, werde nicht in Frage gestellt. Im Gegenteil. Es werde sogar stabilisiert. Mit Pflasterchen, die man auf Wunden klebt, hat Achtsamkeit für Harald Walach aber nur vordergründig zu tun. Achtsamkeitspraxis initiiert für ihn Veränderungsprozesse, die auf lange Sicht wirken.

#### **O-Ton Take 17**

Wenn Menschen Meditation, „Kultur des Bewusstseins“, wie ich es ... gerne nenne“ in ihr Leben einbauen, dann verändert sich Kultur, weil sich dann viele Menschen nicht mehr diesem raschen Tempo und auch diesem irrwitzigen Informationsgehabe hingeben werden ... Ich ... vermute, dass Achtsamkeit als Lebenshaltung ... auch Kultur im Großen verändern kann, wenn ausreichend viele Menschen sich ... weiterbilden und das in ihr Leben integriere.

### **Atmo K.E.K.S.-Lied**

#### Liedstrophe

Wir sprechen eine Sprache, die es gar nicht gibt  
Und keiner ist bei uns, der nicht das Atmen liebt.  
Wir reisen sehr weit weg in uns´rer Phantasie,

kehr'n zurück ins Hie rund Jetzt und spür'n die Energie!

### **Sprecher**

Neue Schüler, dieses Mal aus der 5b, strömen in den K.E.K.S. Raum. Auch sie steuern zielstrebig die Yogamatten an, lassen sich nieder, strecken sich aus. Schnell wird es ruhig und still. Johannes Soth beginnt.

### **O-Ton Take 19**

Stell Dir vor, dass du ein Berg bist, richtig aus Felsen bestehend und als Berg bin ich schwer und stabil, bin unverrückbar ...versucht euch mal, eine Zeitlang nicht zu bewegen ... ihr besteht aus Felsen, ihr seid unglaublich stabil, du fühlst deine breite Basis, die Verbundenheit mit der Erde ... Jetzt stelle dir vor, ich steige langsam hoch bis zu meinem Gipfel, die Schädeldecke, der Gipfel des Berges. Hier oben auf dem Gipfel herrscht Ruhe. Jeder, der schon einmal einen Berg bestiegen hat, hat das wahrgenommen, diese Gipfelruhe ... sehr still auf dem Gipfel eines Berges. Versuche einmal ganz oben anzukommen, auf dem Gipfel eines Berges ... die Augen bitte schließen. Und jetzt werden wir alle wieder lebendig, aus dem Felsen wird langsam ein ... lebendiger Mensch wieder ... bewegt ´mal eure Finger, hebt die Arme etwas ab ... von den Oberschenkeln und streckt Euch, räkelt euch.

\* \* \* \* \*