

SCROLL



**kurier.at**

POLITIK WIRTSCHAFT CHRONIK WM KULTUR STARS LIFESTYLE



**WELLNESS**

04.09.2017

## Schulbeginn: Bessere Noten durch Meditation



Achtsamkeit kann man lernen © Bild: Getty Images/iStockphoto/Studio Grand Ouest/istockphoto

## **Eine Wiener Pädagogin hat ein spielerisches Meditationsprogramm für Schulkinder entwickelt.**

Eine Rosine. Das ist alles, was es braucht, um etwas Ruhe in den lauten Alltag eines Kindes zu bringen.

Leicht ist es für den neunjährigen Sebastian allerdings nicht, sich ausschließlich auf das schrumpelige Ding in seiner Hand zu konzentrieren. Erst soll er es genau beobachten, dann fühlen, schließlich auf die Zunge legen, um zu spüren, wie sich die getrocknete Traube im Mund anfühlt. Sebastian lacht. "Hä, eine Rosine 30 Mal kauen und schmecken? Urekomisch." Sebastian lacht nochmals, macht Grimassen – dann kaut er. Nach einer Weile hört er auf zu zappeln und wird ruhiger. Übung gelungen, Ziel erreicht – die Rosinenmeditation hat offenbar Wirkung gezeigt.

Eine weitere Übung heißt "Wassertropfen" und zielt auf den Hörsinn ab. Dazu braucht's einfach nur eine Schüssel, ein Glas mit Wasser, einen Strohhalm und einen möglichst stillen Ort. Mithilfe des Trinkhalms werden Wassertropfen in die Schüssel fallengelassen. Die Kinder zählen mit und schreiben die Anzahl der Tropfen auf. Das gelingt aber nur, wenn sich alle auf die Geräusche des Wassers konzentrieren. Das also ist Achtsamkeit. Und die lässt sich trainieren, ohne dass es allen "faaad" wird.

## **Den Geist beruhigen**

Heimkommen, Schulrucksack in eine Ecke geschleudert, Fernseher und/oder Computer an, ab auf die Couch, in der einen Hand das Chips-Packerl, in der anderen Hand das Handy.

Viele Kinder verbringen so ihre Nachmittage und liefern sich damit einer enormen Reizüberflutung aus. Von Achtsamkeit keine Rede, von der Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, noch weniger. Dazu kommt Druck von vielen Seiten – aus der Schule und von den Eltern selbst. Vielleicht auch von den Freunden. Doch trotz steigender Belastung wird Kindern nirgendwo beigebracht, mit negativen Gefühlen umzugehen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Die Wiener Pädagogin Ingrid Teufel will das ändern. "Wir müssen lernen, in so einer überfüllten, überkomplexen Welt auf neue Weise auf uns selbst und unsere Mitmenschen achtzugeben", ist sie überzeugt. Achtsamkeitsübungen sind aus ihrer Sicht eine wichtige Zutat im Leben von Kindern – vor allem für jene mit schwierigem Hintergrund seien sie eine Chance, in Balance zu kommen.

## **Vorurteilsfrei handeln**

Entspannungsübungen, Atemtechniken oder Achtsamkeitsmeditationen haben nachweisliche Effekte auf die physische und psychische Gesundheit. Nicht nur: Damit gelingt es, sich besser zu konzentrieren und in vielerlei Hinsicht ruhiger zu werden. Ingrid Teufel hat damit gute Erfahrungen. Deshalb hat sie im Rahmen der Initiative "Youth Start. Entrepreneurial Challenges", die Lernen als ganzheitlichen Prozess versteht, einen Guide für Achtsamkeitstraining im Unterricht zusammengestellt. Es sind Übungen, die auf ihrer eigenen Praxis mit Kindern basieren, "weil es wichtig ist, den Einstieg möglichst niederschwellig zu halten, auch für die Lehrer selbst."

Diese sind es nämlich, die als Schlüsselfiguren die Botschaft an die Kinder weitergeben und sie im Rahmen des Unterrichts "leben". Es braucht also die Bereitschaft der Pädagogen, sich mit dem Thema vertraut zu machen. Schwellenangst wäre hier nur hinderlich, die Übungen sind daher spielerisch, kindergerecht und unesoterisch.

## **Neue Einstellung bekommen**

Ziel der Achtsamkeitsübungen ist aber nicht nur, zur Ruhe zu kommen, sondern insgesamt eine neue Einstellung zu entwickeln – zu sich, zur Welt an sich, zu den Mitmenschen. "Achtsamkeitsübungen lehren uns, zu beobachten, ohne zu be- oder zu verurteilen. Sie helfen, den Autopiloten in uns abzuschalten", sagt Teufel. Sie ist überzeugt, dass Achtsamkeit in der Schule besondere Wirkung entfaltet.

"Durch gezielte Aufgaben lernen die Kinder und Jugendlichen, wie sie ihre Wahrnehmung und Aufmerksamkeit ganz auf sich lenken und so auch für ein angenehmeres Miteinander sorgen. Weil sie lernen, vorurteilsfrei zu beobachten und zu handeln", sagt sie.

## **Auf den Körper hören**

Darüber hinaus würden die Kinder ein Gespür dafür entwickeln, was in ihnen abläuft, was sich in ihrem Körper tut und wie die Beziehungen zu anderen aussieht. Dabei arbeitet die Pädagogin gerne mit Szenen aus Kung Fu Panda, darin sagt zum Beispiel die Schildkröte Oogway zu Po, dem Pandabären: "Aufgeben – nicht Aufgeben. Nudeln – keine Nudeln. Du beschäftigst dich zu viel damit, was war und was sein wird." Die Kinder lieben das. "Wenn man etwa Schüler aus der Neuen Mittelschule damit packt, verlangen sie bald selbst nach einer Minute Stille."

Internationale Beispiele für Achtsamkeit in der Schule gibt es mittlerweile viele – so hat etwa Richard Burnett das "Mindfulness in Schools Project" entwickelt. Im Jahr 2010 wurde es in einer Schule als eigenes Fach "Mindfulness" (Achtsamkeit) in den Lehrplan aufgenommen. In den USA helfen "Mindful Schools" gegen Probleme mit Aggressionen und Gewaltbereitschaft.

## **Kultur der Anerkennung**

Ein Herzensanliegen von Ingrid Teufel ist das Thema "Beschämung". Dabei verweist sie auf die Initiative "Jedes Kind", deren Devise lautet: "Kein Kind darf beschämt werden".

Beschämung bedeutet, wenn ein Mensch oder eine Gruppe etwas tut oder sagt, das bei einer anderen Person Scham auslöst. Das können Schläge sein, abwertende Worte oder achtlose, verunsichernde Aussagen, wie sie häufig im Schulalltag vorkommen.

"Gelingendes Lehren und Lernen erfordern eine Kultur der Anerkennung", sagt der Sozialwissenschaftler Stephan Marks. Indem junge Menschen die Kunst der Achtsamkeit lernen, entwickeln sie auch die Kunst des Ein- und Mitfühlens. Die Beziehungsfähigkeit steigt ebenso wie die Beziehungszufriedenheit.

Zurück zu Sebastian, dem Neunjährigen mit der Rosinenmeditation. Der sitzt jetzt bei Lena, ebenfalls neun, und spürt ihren Puls. Badum, badum, badum: So also fühlt sich der Herzschlag eines anderen Menschen an. "Urcool", sagen beide Kinder. Man ist sich also einig. Oogway würde zu Meister Shifu wohl sagen: "Es gibt keine Zufälle".

Tipp: Buchserie „Mini-Meditationen für Kinder – etwa gegen Schulangst oder für die Konzentration, Verlag Knauer Balance, € 14,99

## Wie Eltern ihre Kindern unterstützen können

1. **Mini-Meditation** Das Kind schließt die Augen und bekommt nun „Höraufgaben“: Was hörst du vor den Fenstern. Was hörst du am Gang? Was hörst du im Wohnzimmer? Schließlich soll es die Hände zu Schalen formen und sie auf die Ohren legen: Was kannst du in deinem Körper hören?
2. **Übung Herzschlag** Ideal für Geschwister oder befreundete Kinder: Die Kinder sollen erst an ihrer eigenen Hand den Puls fühlen, dann an der Hand des Übungspartners. Das stärkt das Körpergefühl, aber auch das Gefühl für das Gegenüber.
3. **Mandarinen-Meditation** Das Kind bekommt eine Mandarine. Es soll sie nun genau ansehen, be-/ertasten, sie achtsam riechen (auch die Finger) und sie so schälen, dass die Schale möglichst in einem Stück bleibt. Schale auflegen und überlegen, woran deren Form erinnert. Innenseite und Außenseite der Schale ertasten. Jetzt die Mandarine essen – und hinspüren: Was höre ich, wenn ich in sie hineinbeiße? Wo schmecke ich süß, wo sauer? Was spüre ich beim Schlucken?



GABRIELE  
KUHN

( kurier.at ) Erstellt am 04.09.2017

## DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Mitfühlen, ohne selbst zu leiden

Diese Tricks helfen gegen Stress

Studie: Schädel-Hirn-Trauma erhöht Risiko einer späteren Demenz

3 Kommentare gepostet



POSTS ANZEIGEN

MEHR AUS WELLNESS