

Achtsamkeit in der Heilpädagogik: Wie man als Heilpädagogin auf Achtsamkeit stossen kann

1. „Geht Filzstift auch?“ Unaufmerksamkeit im Unterricht

Ich stehe als IF-Lehrerin in einer 4. Klasse und gebe die folgende Instruktion: „Nehmt einen Bleistift und legt diesen Zettel so vor euch.“ (Ich halte den Streifen hoch, damit klar ist, wie ich es meine). 25 Kinder hören zu. Als ich fertig bin, strecken 16 Kinder auf und fragen „Bleistift oder Farbstift?“, „Den Zettel hochkant oder breit?“ „Geht Filzstift auch?“ „Kann ich den Füllli nehmen?“ „Ist es auch gut, wenn ich das Blatt quer nehme?“ „Warum sollen wir den Bleistift nehmen?“ „Also ich mag lieber den neuen Filzstift, den, den man ausradieren kann. Geht das auch?“ „Sie, ich war gestern im Schwimmbad und dann...“ (IF-Lehrerin stoppt den Redefluss). Es ist eine meiner ersten Lektionen mit einer ganzen Klasse an meiner neuen Stelle.

Ich habe 15 Jahre nicht mehr an Klassen gearbeitet und komme aus dem Staunen nicht heraus. So viel Wirbel - und ich wollte doch nur ein kurzes Arbeitsspeichertraining machen. Es sollte 5 Minuten dauern - und jetzt sind wir schon seit 5 Minuten damit beschäftigt, die Fragen zu beantworten. Und das Schwimmbad von gestern war einfach gar nicht auf dem Programm. Die Klassenlehrerin bestätigt, dass das ein Normalfall sei und auch bei ihr so vorkomme.

Vor 15 Jahren verpasste vielleicht ein Kind eine Instruktion und eine so einfache eigentlich nicht. Wie sieht es wohl aus in einer Unterrichtseinheit mit individualisiertem Unterricht?

Was ist geschehen in der Zwischenzeit? Ich mag nicht alles auf die Bildschirme und auf unsere heutige Gesellschaft abschieben. Es fällt mir aber nichts Besseres ein und so lasse ich die Frage im Raum stehen.

Klar ist für mich: Aufmerksamkeit ist in dieser Klasse schon beinahe ein Fremdwort. Ebenso klar ist: Auf diese Weise kommt man nicht nur in der Schule nicht weiter. Das Leben verlangt von uns mehr Aufmerksamkeit. Die Strasse vor dem Schulhaus will aufmerksam überquert werden. Das friedliche Zusammenleben kommt ohne aufmerksame Akteure nicht aus.

2. **Auf der Suche nach der verlorenen Aufmerksamkeit: Von der ADS zur Achtsamkeit**

Wie finden wir die Aufmerksamkeit wieder, wie sie vor nicht allzu langer Zeit noch zu beobachten war? Ein paar Beispiele, auf die ich bereits gestossen bin:

- Arbeitsspeichertraining, fokussierte kurze Trainingseinheiten (Brunsting, 2006). So können Klassen zumindest für einige Zeit wieder etwas ruhiger, gesammelter und aufmerksamer werden. So kann man aber auch den Arbeitsspeicher aufbauen.
- Kurze Bewegungsphasen, das zeigten mir Lehrpersonen mit ihren Klassen, haben ebenfalls eine sehr gute Wirkung. Viele attraktive Ideen sind im Tischkalender von Body in Motion (www.bodyinmotion.ch) zu finden.
- Ruhige Einzelaktivitäten können helfen. Zeichnen oder eine Geschichte hören, kann Wunder wirken. Das zeigten mir die 1.-Klässler, die ich ein Jahr später übernehmen konnte: Selbst die ganz Wilden kommen zur Ruhe, wenn sie etwas in ihr Zeichenheft malen dürfen. Es ist, als ob sie da mit ihrer Seele voll dabei wären. Ältere Schüler werden oft sehr ruhig und konzentriert, wenn sie eine einfache, klare Aufgabe erledigen müssen (selbst „Stöckli-Rechnen“ oder Schreiben können solche Aktivitäten sein). Bei solchen Aktivitäten sind in der Regel auch Kinder und Jugendliche mit Verhaltensproblemen voll dabei.

3. **Von der Aufmerksamkeit zur Achtsamkeit: „Achtsamkeit ist einfach, es ist nur schwierig, sich daran zu erinnern.“ (L. Zylowska)**

Aufmerksamkeit ist aber nicht dasselbe wie Achtsamkeit, wenn auch die beiden Begriffe sehr viel miteinander zu tun haben. Was genau unter Achtsamkeit verstanden wird, werden meine beiden Ko-Referenten später aufzeigen.

Als Heilpädagogin und Psychotherapeutin war ich in erster Linie auf der Suche nach der verlorenen Aufmerksamkeit. Und dabei begegnete ich dem Begriff der Achtsamkeit. Ich begann mich umzusehen, zu lesen und zu hören und stellte fest: Da gibt es einen anderen viel versprechenden Weg, der uns helfen könnte. Und offensichtlich brauchte es dazu keine jahrelange Praxis: Schon wenig Zeit konnte Veränderungen bewirken:

Bereits **kurzes Meditieren** verbessert die Gehirnleistung (also nicht nur, aber auch die Aufmerksamkeit). Vier Tage lang 20 Minuten meditieren genügen um kognitive Fähigkeiten wie **Aufmerksamkeit und Konzentration** deutlich zu

verbessern (Netdoktor.de/News/Geistig-fit-Schon-kurzes-Me-1132641.html). Publiziert wurde dies in doi:10.1016/j.congog.2010.03.014. Zeidan (2010) teilte 49 Freiwillige in eine Meditations- oder Kontrollgruppe ein: Die eine Gruppe meditierte während je 20 Minuten, die andere hörte ein Hörbuch. Prä- und Posttests zeigten eine klare Überlegenheit der Meditationsgruppe: Weniger Angst und Müdigkeit, besserer Arbeitsspeicher, verbesserte visuellräumliche Wahrnehmung waren zu beobachten. Am grössten war der Vorteil der Meditationsgruppe bei Aufgaben, die unter Zeitdruck durchgeführt werden mussten (Stress).

4. Neurowissenschaft und Achtsamkeits-Meditation: Ein paar aktuelle Forschungsergebnisse

Achtsamkeitsmeditation ist eine in der westlichen Welt weit verbreitete Art der Meditation. Ich beschränke mich im Folgenden vor allem auf diese Art. Es scheint aber klar zu sein, dass die unterschiedlichen Meditationsformen auch unterschiedliche Auswirkungen auf Gehirn und Verhalten haben.

In der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, achtsam im Moment zu sein und zu akzeptieren, was auftaucht (Offene Meditation, OM). Häufig achtet man auf den Atem (Fokussierte Aufmerksamkeit, FA).

Es wird in den letzten 10 Jahren extrem viel geforscht in diesem Bereich. Für Kinder und Jugendliche ist die Datenlage noch nicht sehr breit. Yuka Nakamura wird uns noch einiges darüber berichten. Hier nur ganz kurz zum Einstieg:

Die aktuelle Forschung dokumentiert, dass sowohl funktionelle, wie auch strukturelle Veränderungen beobachtet werden können.

Es lassen sich direkte Veränderungen im Gehirn aufzeigen:

- Während der Meditation verstärkt sich die Aktivität im Frontallappen, während sie im Scheitellappen zurückgeht (s. Folie).
- Erfahrene Meditierende zeigen eine stärker Aktivierung im Präfrontalkortex und im anterioren Cingulum (Folie).
- Meditierende haben mehr graue Substanz in verschiedenen Regionen (s. Folien; Ott).

Veränderungen im Verhalten zeigen sich in diesen Studien:

- Slagter, Davidson & Lutz (2011) zeigen, dass man in der Meditation nicht nur meditieren lernt, sondern dass das Gelernte generalisieren kann: Meditation kann auch ausserhalb der Trainingssituation und bei andern Aufgaben funktionelle Veränderungen herbeiführen.
- Meditationstraining verbessert die Effizienz in einer Aufmerksamkeitsaufgabe (Stroop-Test, abgewandelt. Kozasa, EH et al., 2011).

- Aufmerksamkeit, Steuerung störender Gedanken und Emotionskontrolle waren in der Studie von Mograbi (2011) deutlich verbessert.
- Erfahrene Meditierende reagieren weniger stark auf emotionale Reize. Anfänger zeigten eine deutliche Reduktion der Reaktion der linken Amygdala (Taylor VA, Grant J, Daneault V., et al. 2011).
- Erhöhung des Blutflusses bei Langzeit-Meditierenden in Aufmerksamkeitsnetzwerken, sowie in Netzwerken die mit Emotion verbunden sind (Newberg, Wintering et al. , 2010).
- Grössere Effizienz der Aufmerksamkeitsprozesse bei Meditationsexperten fanden van den Hurk, Giommi et al. (2010).

Bei Kindern und Jugendlichen fand man:

- Sitzmeditation bewirkte bei 6-18-Jährigen in verschiedenen Studien positive Veränderungen in physiologischen, psychosozialen Bereichen und im Verhalten (Black, Millam & Sussman, 2009).
- Verbesserungen in Selbstwahrnehmung und emotionaler Stabilität sind nach Thompson & Gauntlett-Gilbert (2008) nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern zu erwarten bei Achtsamkeitsmeditation .
- Ein 5-wöchiger Kurs in einer Kombination von Tai Chi und Achtsamkeitsmeditation führte bei Schulkindern unter anderem zu grösserem Wohlbefinden, zu mehr Ruhe, Entspannung, verbessertem Schlaf, verbesserter Selbstwahrnehmung und einem Gefühl der Verbundenheit mit der Natur (Wall RB, 2005).
- Meditation mit jugendlichen Straftätern führte zu grosser Zufriedenheit, zu mehr Ruhe, zu verbesserter Konzentration und Awareness. 36% fühlten sich weniger impulsiv und alle wollten das Programm fortführen (Witoonchart C, Bartlet L, 2002).

Zum Beispiel AD(H)S: Wie kann Achtsamkeit helfen?

Lidia Zylowska, Psychiaterin und Achtsamkeitsspezialistin, Leiterin des Centers für Achtsamkeit MARC der Universität Kalifornien berichtete 2010 am Kongress der CHADD (children and adults with ADD, Selbsthilfe- und Fachorganisation in den USA), wie Achtsamkeitspraktiken bei ADHS eingesetzt werden können. Sie fand in ihrer Untersuchung (Zylowska et al., 2008), dass 15-18-jährige Jugendliche sich durch Achtsamkeitspraxis in verschiedener Hinsicht deutlich verbesserten:

- Reduktion ihrer ADHS-Symptomatik (Verhalten)
- Reduktion von Depression und Angst (zwei sehr häufigen Begleitern von ADS)
- Geringere Ablenkbarkeit

Auch 3 Monate nach dem Training waren die Beobachtungen noch nachweisbar.

Ein entsprechendes Programm brachte auch bei 8-12-jährigen Verbesserungen (Artikel eingereicht, erwähnt im Referat an der CHADD, Nov. 2010).

Ein Müttertraining führte zu Verbesserungen bei ADHS-Kindern (Singh et al. 2009), ohne dass Erziehungstipps gegeben worden wären.

Modifikationen der Meditation für die Arbeit mit Kindern (Zylowska)

- Kürzere Sitzmeditation oder Gehmeditation
- Alltagsmeditation (z.B. achtsam essen, duschen)
- Achtsamkeits-Checks: Immer wieder überprüfen, wie gut die Achtsamkeit ist
- Information über ADHS und über Achtsamkeit
- Didaktische Hilfen (Plakate)
- Metaphern (Wolken, Himmel)
- Erinnerungshilfen (Armband)
- Genügend verschiedenartige Wiederholungen
- Kombination mit CBT-Strategien (kognitive Verhaltenstherapie)
- Liebevoller-Güte-Meditation am Ende jeder Sitzung: sich und andern etwas Gutes wünschen

5. Lern- und Verhaltensprobleme: Wie kann Achtsamkeit helfen?

Wir alle kennen Kinder wie die aus der eingangs berichteten Geschichte. Wir kennen Gruppen und Klassen, in denen es sehr schwierig ist, Aufmerksamkeit zu finden. Betroffen sind Kinder mit LRS, Dyskalkulie, ADS und andern Lernschwierigkeiten. Alle würden von mehr Aufmerksamkeit profitieren.

Situationen und Schwierigkeiten, denen man als Heilpädagogin begegnen kann:

1. **Kognitive und metakognitive Probleme:** In der integrativen Schule ist der Entwicklungsstand der verschiedenen Kinder in einem Schulzimmer noch viel heterogener geworden. Sich als Lernende auf die schwierigen Inhalte und Lernformen einzustellen erfordert ein hohes Ausmass an Aufmerksamkeit. Achtsamkeitstraining kann dabei helfen.
2. **Die Emotionsregulation** ist schwierig: Resignation („Ich kann eh nix!“ Sara, 9 Jahre), Motivationsprobleme („Das interessiert mich alles nicht!“ Beni, 12 Jahre) und Anstrengungsvermeidung („Das ist viel zu kompliziert!“, Pascal 13. Jahre) breiten sich unbemerkt schnell aus.
3. **Soziale Konflikte, Streitigkeiten, Gewalt, Mobbing:** Lernt man, sich selbst zu spüren, sich in andere einzufühlen, nicht impulsiv zu reagieren und zu reden statt zu schlagen, ist schon viel geholfen.

4. **Entdeckendes Lernen:** Diese bei vielen gut begabten, hoch motivierten und engagierten Lernenden beliebte Art zu lernen erfordert eine extrem gute Wahrnehmung und viel Aufmerksamkeit: Ohne etwas zu bemerken, kann man nichts merken!
5. **Gruppenarbeiten** sind ebenfalls bei vielen Lernenden beliebt, stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an die Selbstregulation: Man kann sich jeder Gruppe sehr gut verstecken, wenn man das möchte. Achtsamkeit kann helfen, sich bewusster zu verhalten.
6. **Teamteaching**, diese Lehr-Lernsituation, die so viele Vorteile hat, hat auch einen Preis: Sie kostet viel Aufmerksamkeit und Konzentration. Bezahlt wird die Rechnung von allen: von Klassenlehrpersonen, Heilpädagoginnen und von Kindern und Jugendlichen.
7. **Frontalunterricht**, diese schon oft totgesagte Lehr-Lernform, von der auch weniger gut begabte, weniger gut selbstgesteuerte und weniger engagierte Lernende profitieren können, ist m.E. in dieser Hinsicht weniger anspruchsvoll. Man braucht zwar einige Aufmerksamkeit, dafür ist dank Fremdsteuerung die Selbststeuerung weniger gefordert. Ideal also für viele Lernende.
8. **„Wo bitte geht es hier zum ganz normalen Alltag?“** kann man sich fragen, wenn man das emsige Treiben in einem durchschnittlichen Schulhaus beobachtet. Es gibt viele Schulen, in denen es keine 10 Wochen im Jahr normalen Alltag gibt (d.h. ohne Schulreise, Klassenlager, Ausflug, Lesenacht, Eltern-Kind-Veranstaltungen, Sporttage, Elternverein-Schule-Aktivitäten etc.) Auch dies sind Herausforderungen für die Aufmerksamkeit.

Vermutlich löst auch Achtsamkeit in der Schule/Heilpädagogik nicht alle Probleme. Aber sie kann dazu beitragen, mit diesen besser umzugehen.

Literaturhinweise und Links

Black DS, Millam J & Sussman S. (2009): Sitting-meditation interventions among youth. *Pediatrics*, 2009, Sep; 124(3):532-41.

Blair, C. & Diamond, A. (2008): Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Dev. Psychopathol.* 2008; 20(3): 899-911

Brunsting, M. (2009). *Lernschwierigkeiten, wie exekutive Funktionen helfen können*. Bern: Haupt

- Diamond A, Barnett WS, Thomas J & Munro S(2007). Preschool Program improves cognitive control. *Science*, 2007 Nov.30:318(5855): 1387-1388
- Fontana, D. & Slack, I. (2009). *Mit Kindern meditieren*. Frankfurt: O.W. Barth
- Han, Thich Nhat (1997). *Das Wunder der Achtsamkeit*. Berlin: Theseus
- Hanson, R & Mendius, R. (2010). *Das Gehirn eines Buddha*. Freiamt: Arbor Verlag
- Hilbrecht, H. (2010). *Meditation und Gehirn*. Stuttgart: Schattauer
- Kabat-Zinn, J.& M. (1007). *Mit Kindern wachsen*. Freiamt: Arbor Verlag
- Kornfield, J. (2010). *Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen*. München: Artana
- Kozasa, EH, Sato JR, Lacerda SS et al. (2011). *Neuroimage*, Jul.7 (Epub ahead of print
- Mograbi, GJ (2011). *Meditation and the Brain*. *Mens Sana Monogr*. 2011, Jan.9(1):276-283
- Newberg AB, Wintering N, Waldman MR, Amen D, Khalsa DS & Alavi a (2010). Cerebral blood flow differences between longterm meditators and non-meditators. *conscious cogn*, 2010, Dec.19(4): 899-905
- Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker*. München: O.W. Barth
- Ricard, M. (2009). *Glück*. München: Knauer
- Rimm-Kaufmann, S., Pianta, RC, & Cox, M. (2001). Teacher's judgements of problems in transition to school. *Early Childhood Research Quarterly*. 2001; 15:147-166.
- Singh, N. et al. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases school behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749-771
- Singer, W. & Ricard, M. (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt: Suhrkamp
- Slagter HA, Davidson RJ, Lutz A (2011). Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2011,5,17, 1-12 www.frontiersin.org

Tang, YY, Lu, Q, Geng, X, Stein, EA, Yang, Y & Posner, MI (2010): Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. Proc Natl AcadSci USA, Aug.31;107(35):15649-52

Taylor, VA, Grant j., Daneault, V. et al. (2011). Neuroimage. Aug. 15: 57(4): 1524-33

Thompson M, Gauntlett-Gilbert J (2008). Mindfulness with children and adolescents. Clin.child psychol psychiatry, 2008 Jul; 13(3): 395-407

Van den Hurk PA, Giommi F, Gielen SC, Speckens AE, Barendregt HP (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. Q J Exp Psychol (Colchester), 2010 Jun; 63(6):1168-80

Wall RB(2005). Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in an Boston middle school. J pediater health care, 2005 Jul-Aug; 19(4): 230-237

Witoonchart C & Bartlett L (2002). The use of meditation programme for institutionalized juvenile Delinquents. J Med Assoc Thai, 2002 Aug; 85 Suppl 2:790-793

Zylowska, L, Ackerman, DL, Yang, M, Futrell, J, Horton, NL, Hale, TS, Pataki, C, Smalley, SL. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder - A feasibility study. J Atten Disord. 2008 May;11(6):737-46. Epub 2007 Nov 19.

Zylowska, L. (oJ): Mindfulness Awareness Practices (MAPs) für attention Deficit disorder. Quelle: Website: www.lidiazylowska.com

www.karuna.ch Website des Meditationszentrums Beatenberg

Dr. phil. Monika Brunsting, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Sonderpädagogin. Oberuzwil, Zumikon, Zürich
www.nil-brunsting.ch