



**Überlegungen zur
Achtsamkeit in der Schule**

Vorwort


Den Anstoß zu vorliegender Zusammenstellung gab mir das Gespräch mit zwei Lehrerkolleginnen beim Abschluss eines Kontemplationskurses im Haus St. Benedikt, einem Zentrum für spirituelle Wege in Würzburg (D). Es ging dabei darum, wie ich die Stille in meinen schulischen Alltag einbaue, welche Möglichkeiten der Umsetzung sich da bieten. So habe ich mich entschlossen, Erfahrungen und Hintergründe in schriftliche Form zu bringen.

Die Ausführungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit; vielmehr sollen sie Anregungen sein für ein Leben in Achtsamkeit – auch und gerade in der Schule. Meine Absicht ist es, einerseits interessierten Kolleg/innen damit von meinen Erfahrungen zu berichten, andererseits sie zur Umsetzung im Schulalltag zu ermuntern.

Diese vorliegenden Ausführungen geben meine bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt gemachten Erfahrungen weiter. Es liegt in der Natur der Sache begründet, dass Aspekte, die sich auf einen Erfahrungsweg beziehen, keine statische Größe darstellen sondern immer auch Veränderung, Vertiefung und Erweiterung erfahren können. Das gilt auch für das im Folgenden Beschriebene.

So möchte ich alle, die sich davon angesprochen fühlen, ermuntern, selber in Eigenverantwortung auf dem Weg der Achtsamkeit weiterzugehen, und verbleibe

mit kollegialen Grüßen

Christoph Simma 

Anschrift des Verfassers: Christoph Simma
Landamannngasse 8b
A-6830 Rankweil
☎/Fax: +43(0)5522/43966
E-Mail: christoph.simma@tele2.at

Leben in Achtsamkeit - Einleitung

„Meditation, Atemübungen, Vorstellungsübungen im entspannten Zustand können die seelische Gesundheit erheblich fördern. Sie fördern die innere Ruhe und Entspannung, lassen uns die Bedeutung von Ereignissen besser für uns selbst sehen ... Und wenn wir als Lehrer einmal am Tag oder auch in fast jeder Unterrichtsstunde 1 bis 5 Minuten lang derartige Übungen im Klassenraum mit unseren Schülern gemeinsam machen, so fördern wir die seelische Gesundheit von uns und unseren Schülern. Wir ermöglichen es den Schülern, mehr in sich selbst zentriert zu sein. Und falls die Zeit zu knapp sein sollte: Auch nur eine Minute lang das Bewusstsein auf die eigene Atmung zu zentrieren ist hilfreich. Diese Übungen sind nicht Selbstzweck. Sie können wesentlich dazu beitragen, dass wir meditativer in unserem Alltag leben, mit einem größeren Bewusstsein für das, was wir in jedem Moment fühlen und tun. Die Auswirkungen für das seelische und soziale Klima in einer Schule würden enorm sein, wenn Lehrer in ihren Klassen kurze Zeit diese Übungen machten und selbst mehr meditativ leben würden.“¹

Diese Worte Reinhard Tauschs sprechen für sich und bedürfen keines weiteren Kommentares. Sie sind regelrecht ein Plädoyer für die Achtsamkeit in der Schule. Die Schule der heutigen Zeit braucht als einen wichtigen Pol die Achtsamkeit, das meditative Element, die Stille. Jahrelange persönliche Erfahrungen in der Schule zeigen, was die Schüler wollen und brauchen und wie sich das auch realisieren lässt – von Lehrpersonen, die selber Achtsamkeit als Lebensvollzug leben.

In meinen Überlegungen und meiner Praxis geht es mir darum, einen bewussten Akzent zu setzen. Dies allerdings nicht verstanden als Gegenpol im Sinne des Ankämpfens gegen etwas. Indem ich Druck auf etwas ausübe, verstärke ich nur den Gegendruck. Da wird dann unnütz Energie vergeudet, die produktiver eingesetzt werden kann. Vielmehr geht es zuerst einmal um die Akzeptanz der gegenwärtigen Situation: Die Welt ist, wie sie ist. Es gilt, in Verbindung mit seinem eigenen Wesen wieder in diese unmittelbare Wahrnehmung der Wirklichkeit zu kommen und aus dieser Erfahrung heraus zu handeln. Ausgehend von der Annahme der aktuellen Situation kann dann auch eine Veränderung geschaffen werden. Wer selber achtsam lebt, hat diese Veränderung bereits geschaffen und hat die Möglichkeit, in dieser Art und Weise letztlich zu jeder Zeit und an jedem Ort im gegenwärtigen Augenblick zu leben, denn – das Leben ist in der Gegenwart, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft.

Dieses Leben im Augenblick ist etwas, was man – auch und gerade in der heutigen Zeit – immer wieder bei Kindern beobachten und von ihnen lernen kann:

„Mit welcher Freude, mit welcher Begeisterung können Kinder spielen! Und welche Gelassenheit und Ruhe geht von ihnen aus, wenn sie sich einer Tätigkeit ganz hingeben! Wir erleben sie dann mit ungeteilter Aufmerksamkeit, mit großer Konzentration. Auf diese Weise da zu sein, so zu handeln, gehört zum Spielen genau so wie zum Meditieren. ... Immer dann, wenn wir ganz bei dem sind, was wir tun, ohne Ehrgeiz und ohne Ausrichtung auf den Zweck unseres Tuns, sind wir in einer meditativen Haltung, sind wir in Meditation. In dieser Haltung verschwinden unsere Unrast und unser Streben. Unser ständiges Vergleichen, unser Urteilen und Verurteilen können zur Ruhe kommen. Dann können sich Stille und Freude ausbreiten.“²

Der Einsatz jeglicher Form von Stille-Übungen und meditativen Elementen in der Schule setzt voraus, dass Lehrpersonen selber achtsam leben. Von meinem Verständnis her ist es unerlässlich und eigentlich unmöglich, Schüler zur Stille führen zu wollen, ohne selber einen entsprechenden meditativen Hintergrund zu haben:

„Mit Kindern meditieren setzt voraus, dass wir als Eltern, Erzieher oder Lehrer selber meditieren. ... Wir können uns ... auch täglich für eine kurze Zeit zu einer meditativen Übung zurückziehen. Dann erfahren wir an uns selbst, wie Meditieren und achtsames Üben mithelfen, dass wir gelassener und liebevoller mit uns und unseren Mitmenschen umgehen können. Aus einer solchen Haltung heraus werden wir dann auch fähig und bereit, Kinder zum Meditieren hinzuführen und sie auf diesem Weg zu begleiten.“³

Mit folgenden klaren Worten zitiert Hubertus Halbfas einen Lehrer einer Montessori-Schule: „Die Stille bei den Schülern beginnt mit der Stille des Lehrers.“⁴ Außerdem wird eine Lehrperson, die aus der Stille lebt, ein ganz anderes Da-Sein in der Klasse erfahren, die Beziehung zu den Schülern wird unmittelbarer und wesentlicher, letztlich auch erfüllt:

„Wenn es uns Lehrern gelingt, im Unterricht zur inneren Ruhe zu kommen, hören wir den Kindern zu, achten wir auf den Inhalt dessen, was sie sagen, weniger auf die Lautstärke; erkennen wir, was ihre

¹ Tausch, Reinhard: Quelle unbekannt

² Brunner, Reinhard: Hörst du die Stille?, S. 7

³ Ebd., S. 8 f.

⁴ Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 2, S. 83

Augen, ihr Mund, ihre Hände, ihre Körperhaltung zum Ausdruck bringen. Achten wir darauf, was sie fühlen, wenn sie uns an die Hand fassen, sich auf unseren Schoß setzen und uns einhaken.“⁵

„Ein Lehrer, der sich um die innere Ruhe bemüht, beginnt anders zu sehen und neu zu hören. Er wird offen für das Wesentliche. Zugleich wird er aber auch empfindsamer für sich selbst. Er lernt, auf seine eigene Stimme zu hören, denn sie soll nicht von Hast erfüllt sein, weder laut noch schrill klingen. Zugleich wird es ihm wichtig, das, was er lehrt, klar und ohne Wortschwall auszudrücken, denn je sparsamer und Überlegter die Worte sind, um so größer ist ihre Tragweite.

Eine weitere Aufmerksamkeit richtet sich für den Lehrer darauf, unruhige Bewegungen bei sich selbst zu überwinden. Er achtet auf seine Hände und Beine, versucht jedes nervöse und oft zappelige Schnippen und Wippen abzulegen und gewinnt damit auch die Voraussetzung dafür, seine Schüler genauer zu sehen und besser zur Ruhe anzuleiten. Durch die beständige Übung im eigenen Alltag erreicht der Lehrer eine immer größere Stille, die sich auf die Schüler überträgt.“⁶

Solche Lehrpersonen kann man den Schülern nur wünschen, die in achtsamer Weise da sein können und aus einem entsprechenden meditativen Lebensvollzug heraus leben. Gerade für Lehrpersonen, die Achtsamkeit im Unterricht praktizieren wollen, ist ein solcher Hintergrund unerlässlich. Einerseits um der Authentizität willen, mit der verschiedene Elemente im Unterricht eingebaut werden, andererseits auch als Forderung der Verantwortung den Kindern gegenüber, denn: „Die Haltung, die innere Einstellung, wird von den Kindern gespürt und förderlich oder hindernd wahrgenommen.“⁷

Auf dem Hintergrund dieser einleitenden Gedanken führe ich nun in den beiden folgenden Abschnitten einige allgemeine Überlegungen zur Achtsamkeit als Basis für die Achtsamkeit in der Schule aus; auf letztere werde ich im dritten Abschnitt exemplarisch eingehen.

⁵ Zit. Iris Mann, ebd.

⁶ Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 2, S. 84

⁷ Gerda und Rüdiger Maschwitz: Stille-Übungen mit Kindern, S. 47

Achtsamkeit in den Handlungen

Für ein achtsames Leben in der Schule ist es nicht unwesentlich, wie wir als Lehrpersonen mit den Dingen umgehen. Es gibt große Unterschiede in der Art und Weise, wie man Dinge in die Hand nehmen, wie man die alltäglichen Handlungen verrichten kann. Unter dem Stichwort „Gut mit den Dingen umgehen“ denke ich immer wieder an die Worte des bekannten Benediktinerpaters Anselm Grün:

„Die Meister in unseren Handwerksbetrieben erschrecken oft, wenn sie sehen, wie brutal die Schüler und Schülerinnen etwa mit einer Türe oder einem Stuhl umgehen. Da ist überhaupt kein Gespür mehr für die Dinge. Hart mit den Dingen umzugehen, schlägt auf die betreffende Person zurück. Es ist ein Zeichen, dass sie keine Beziehung zu den Dingen hat. Gut und achtsam mit den Dingen umzugehen tut mir selbst gut. Da kann ich ganz in der Berührung sein, da kann ich eins werden mit dem Handwerkszeug, da kann ich die Tasse wahrnehmen in ihrer Schönheit, mit dem Material, aus dem sie geformt ist. Wer achtsam mit den Dingen umgeht, wird auch behutsamer mit sich selbst umgehen. Der Umgang mit den Dingen ist normalerweise ein Test für die innere Haltung eines Menschen. Da drückt sich seine Seele aus. Umgekehrt können wir aber auch durch den behutsamen Umgang mit den Dingen eine innere Achtsamkeit lernen. Es ist ein weites Übungsfeld. Benedikt hat dem Cellerar diese Aufgabe gestellt, durch die Achtsamkeit mit den Dingen innerlich achtsamer und feinfühlicher zu werden: ‚Alle Geräte des Klosters und den ganzen Besitz betrachte er wie heilige Altargefäße. Nichts möge er vernachlässigen.‘ (RB 31,10f) Er soll die Welt als Schöpfung Gottes sehen. Sie hat eine innere Verwandtschaft zu ihm selbst. Wie er mit den Dingen umgeht, so geht er mit sich selbst um. Wenn er die Welt als Freund betrachtet und freundlich mit ihr umgeht, wird sie auch freundlich mit ihm sein. Sie wird ein Teil von ihm. Eine innere Einheit entsteht, Freude aneinander. Der gute Umgang mit der Schöpfung ist heute nicht nur die Aufgabe des Einzelnen. Die Gesellschaft muss als ganze die Schöpfung behutsam behandeln, wenn sie gut leben will. Wohnsilos aus Beton steigern die gegenseitige Aggressivität. Wie die Menschen mit der Natur umgehen, so werden sie auch einander begegnen.

In unserer Abtei essen wir schweigend. Da wir etwa 100 Mönche sind, tragen vier Tischdiener auf und ab. Manche Tischdiener sammeln die Tassen nach dem Essen mit einer solchen Brutalität ein, dass man erschrickt. Man kann das für belanglos halten. Aber die Brutalität, die im Umgang mit den Tassen sichtbar wird, pflanzt sich fort. Man wird dann genauso brutal mit den Gefühlen des Mitbruders umgehen oder mit seinen eigenen Gefühlen. Man wird nicht auf sich achten. Das alles ist ja nicht so wichtig. Hauptsache, die Arbeit klappt. Da wäre es gut, den achtsamen Umgang mit den Dingen zu lernen, um achtsamer sich selbst gegenüber sein zu können. Je besser ich mit meinem Zimmer, mit meinen Kleidern, mit meinem Handwerkszeug umgehe, desto besser wird es mir selbst dabei gehen. Aber wenn ich keinen Blick mehr für die einfachen Dinge habe, wird sich bald auch der Blick für die feinen Regungen des Herzens verdunkeln.“⁸

Auch in der Schule ist es erschreckend, wie unachtsam und lieblos oft mit den Dingen umgegangen wird. Bedenkt man, dass jeder äußere Vollzug auch eine Wirkung nach innen hat, so tut sich hier ein breites Spektrum an Möglichkeiten auf. Auch für die Lehrperson, die schon allein durch ihre Weise, da zu sein, wirkt: „Es bedarf nur einer grundlegenden Einsicht und alles wird anders, der Einsicht nämlich, dass jede Handlung und gerade die sich ewig wiederholende, gekonnte, neben ihrem äußeren Sinn einen inneren Sinn birgt.“⁹

Ich erinnere mich noch gut, wie Graf Dürckheim, Wegbereiter für die Zen-Meditation in Europa und Begründer der Initiatischen Therapie, seinerzeit bei einem Vortrag unter dem Titel „Der Mensch – Bürger zweier Welten“ in Vaduz (FL) von folgendem Beispiel berichtet hat: „Ein Brief soll in den Kasten, hundert Schritte entfernt. Hat man nur den Einwurf im Auge, dann sind die hundert Schritte vertan. Ist man als Mensch auf dem ‚Weg‘, vom Sinn des Menschseins erfüllt, dann kann man sich auf dem kürzesten Gang, geht man ihn nur in der rechten Haltung und Einstellung, in Ordnung bringen und vom Wesen her erneuern.“¹⁰

Letztlich ist bei allem, was wir tun, nicht nur wichtig, was dabei rauskommt, sondern von mindestens ebenso großer Bedeutung, was für uns dabei rein kommt! Sehr konkret und anschaulich formuliert der buddhistische Mönch und Zen-Meister Thich Nhat Hanh:

„Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d. h. man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt: Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. Ich bin völlig ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Gegenwart, meiner Gedanken und Handlungen bewusst. Ich kann so unmöglich unbewusst umhergeschleudert werden wie eine Flasche, die von den Wellen hin und her

⁸ Anselm Grün: Gut mit sich selbst umgehen, S. 86 f.

⁹ Karlfried Graf Dürckheim: Der Alltag als Übung, S. 16

¹⁰ Ebd.

geworfen wird. ... Es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Einmal, damit man hinterher sauberes Geschirr hat, und die zweite Art besteht darin, abzuwaschen, um abzuwaschen.“¹¹

Auch für den spirituellen Übungsweg hat dieses achtsame Leben im jeweils gegenwärtigen Augenblick eine Schlüsselfunktion, denn: „Das Leben liegt im Augenblick. Gott ist nur in diesem Augenblick zu erfahren.“ (Angelus Silesius). Von diesem „Gott im Augenblick des Alltags“ spricht Pater Willigis Jäger, Benediktiner und Lehrer für Zen und Kontemplation:

„Jede kleinste Aktion, die wir vollziehen – die Stiege hinaufgehen, die Türe öffnen, die Hände waschen, an der roten Ampel warten – sollte von großer innerer Wachheit begleitet werden. Wenn wir zur Arbeit gehen oder zum Bahnhof oder zum Einkaufen, dann haben wir einen ganz anderen Schritt. Wir sind nicht mehr bei uns selber. Wir sind nicht mehr im Augenblick. Wir sind nicht mehr im Leben. Leben ist daher nur im Augenblick. Es gibt so viele Gelegenheiten, wirkliches Leben einzuüben, d. h. ganz bei uns zu sein, ganz bei dem zu sein, was wir tun. Es mag dann vielleicht schwer fallen, zu lesen und gleichzeitig Musik zu hören. Es geht nicht zusammen. Ich möchte es noch viel banaler ausdrücken: Man sollte nicht mit der Zeitung auf die Toilette gehen. Wir haben wieder zu lernen, wie man isst, Salat putzt, zur Arbeit geht, Feierabend macht. So mancher, der sich auf den Zenweg oder auf den Weg zur Kontemplation macht, hat verkehrte Erwartungen. Satori (Erleuchtung, Anm. d. Verf.) ist im Augenblick. Es ist nicht ein von der Welt abgehobener Zustand, sondern die Erfahrung der Welt in diesem Augenblick.“¹²

Wer so lebt, ist an dem Punkt angelangt, wo es keine Unterscheidung mehr zwischen sakral und profan, Kirche und Stall, Kloster und Welt, Gebet und Arbeit gibt.¹³

Was hier so scheinbar banal beschrieben wird, ist tatsächlich eine wunderbare Wirklichkeit. Es gilt, aus einer inneren Achtsamkeit heraus wieder die Achtsamkeit für die alltäglichen Dinge und Verrichtungen des Lebens zu lernen und zu üben. In dieser unmittelbaren Wahrnehmung und diesem unmittelbaren Zugang zu den Dingen und Handlungen liegt eine enorme Kraft verborgen. Und wenn eine Lehrperson in einer Klasse in Achtsamkeit lebt, hat das unbestritten einen Einfluss auf die ganze Klasse:

„Jeder Augenblick gibt uns Gelegenheit, die Verfassung zu festigen und zu bewahren, die uns von der Vorherrschaft des nur weltbezogenen Ichs frei macht und vom Wesen her da sein lässt. Und in dem Maße, als uns dieses gelingt, geht uns auch jede Arbeit leicht von der Hand. Was wir können, steht uns zur Verfügung, das Werk gelingt, und im Umgang mit Menschen sind wir gelassen, unbefangen und frei.“¹⁴

¹¹ Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit, S. 12 f.

¹² Willigis Jäger: Suche nach dem Sinn des Lebens, S. 133

¹³ Vgl. Willigis Jäger: Kontemplation, S. 70

¹⁴ Karfried Graf Dürckheim: Der Alltag als Übung, S. 42 f.

Achtsamkeit in Gedanken und Worten

Gedanken sind messbare Energie. Der chinesische Volksmund kennt die Weisheit „Achte auf deine Gedanken! Sie sind der Anfang deiner Taten.“ Es bedarf in der Tat auch einer großen Achtsamkeit dessen, welche Gedanken und Worte man seiner Arbeit, seinen Schülern gegenüber pflegt. Es muss nicht alles ausgesprochen werden, Schüler merken auch auf einer nicht bewusst zugänglichen Ebene, was Lehrpersonen über sie denken, mit welchen – förderlichen oder destruktiven – Gedanken sie das Klassenzimmer betreten und den Schülern ganz allgemein gegenübertreten. Und gemäß dem Grundsatz „Aktion gleich Reaktion“¹⁵ kommt all das letztlich auch wieder auf die Lehrperson zurück, denn was wir säen, das ernten wir auch. Wer sich gedanklich auf eine „schlimme“ Klasse einstellt, der wird unweigerlich mit mehr Schwierigkeiten als nötig zu kämpfen haben, denn:

„Worauf wir uns konzentrieren, das wächst. ... Wenn Gedanken Energien sind, dann bedeutet das doch, dass wir der Sache Energie verleihen, auf die wir uns konzentrieren. ... Alles ist Energie, und mit unserem Denken fügen wir weitere Energie zu.“¹⁶

„Da alles Schwingung respektive Energie ist, ist auch ein Gedanke Schwingung respektive Energie. Ein Gedanke ist also nicht nichts. Er ist auch nicht etwas, das sich ausschließlich in unserem Körper abspielt. Der Mensch ist ein vollkommener Sender; er sendet permanent Gedanken aus. Jeder Gedanke entspricht einer bestimmten Schwingung und somit einem bestimmten Energiepotential, das den Menschen – den Sender – verlässt. Wir können deshalb auch von einem Gedanken als Energiekörper sprechen. ... Jeder Gedanke, den wir denken, stellt einen Energiekörper dar.“¹⁷

Es ist nicht unwesentlich, mit welchen Gedanken Lehrpersonen an die Arbeit und in die Klasse gehen. Es lohnt sich, konstruktive Gedanken zu pflegen. Allerdings nicht als reine, billige Methodik im Sinne einer einfach zu praktizierenden Technik, sondern auf dem Hintergrund eines entsprechenden Weltbildes und als Ausdruck der Wertschätzung der Arbeit und den Schülern gegenüber. Ebenso kann durch wohlwollende, achtsam gewählte Worte eine stabile Atmosphäre aufgebaut werden, die den Boden für ein förderliches Leben und Lernen in der Schule zu bereiten hilft.

Der Umgang mit Gedanken und Worten ist seit alters her ein Thema von grundlegender Bedeutung, wie Anselm Grün schreibt: „Bei vielen Menschen sind negative Einreden die Ursache für ihre Schwierigkeiten im Alltag, für ihre Probleme mit Mitmenschen, mit der Arbeit, mit ihren Gefühlen und Stimmungen. Wenn wir uns genau beobachten, so entdecken wir, dass wir ständig von irgendwelchen Sätzen leben, die wir uns vorsagen oder die uns automatisch in bestimmten Situationen durch den Kopf gehen ...“¹⁸

Anselm Grün neigt nicht dazu, zu bagatellisieren, doch er spricht davon, dass wir uns ohne Zweifel ein Stück weit positiv oder negativ beeinflussen können, je nach den Gedanken, auf die wir uns einlassen. Gedanken üben jedenfalls einen erheblichen Einfluss auf unseren Geist, auf unsere innere Haltung und auf unser Tun aus.¹⁹ Sein Rat für den Alltag: „Die ersten Gedanken, die man beim Aufstehen hat, beeinflussen einen den ganzen Tag. Daher ist es so wichtig, sich anzugewöhnen, mit positiven Gedanken, mit einem Gebet morgens aufzustehen. Es bringt mich gleich in die richtige Verfassung.“²⁰

Das gilt auch für den Beginn der Arbeit in der Schule. Sogar schon einen leeren Klassenraum kann ich auf dieser Ebene positiv beeinflussen. Ich erinnere mich noch gut an eine Erfahrung in einem Bildungshaus, als ich einem Referenten beim Herrichten der Räumlichkeiten behilflich war. Zum Schluss ging dieser Seminarleiter, der den Hintergrund eines kontemplativen Übungsweges hatte, gedanklich alle Plätze durch und sendete ihnen positive Energie.

Wer selber achtsam auf seine Gedanken und Worte ist, der wird die Früchte eines solch achtsamen Umgangs auch in der Schule ernten können. Es steckt eine schier unermessliche Kraft in den positiven Gedanken und Worten, die Lehrpersonen ihren Schülern gegenüber pflegen – einer Achtsamkeit in Gedanken und Worten, die sich ergibt aus einem Lebensvollzug der praktizierten Achtsamkeit.

¹⁵ Vgl. René Egli: Das LOL²A- Prinzip. Die Vollkommenheit der Welt, S. 102 ff.

¹⁶ Ebd., S. 114

¹⁷ Ebd., S. 103

¹⁸ Anselm Grün: Einreden, S. 8 f.

¹⁹ Vgl. ebd., S.15

²⁰ Ebd., S. 30

Wege zur Achtsamkeit in der Schule

„An einem Ort, an dem wir über Gott und die Welt sprechen, über uns selbst und über den Sinn unseres Lebens – in einer Schule also – müssen wir uns wohl fühlen können, von Lehrern und Mitschülern angenommen, so dass wir gerne dort sind und immer wieder gerne hingehen. Wie soll das möglich sein? Es ist möglich, wenn die Schule nicht nur ein Arbeitshaus ist, sondern ein Haus des Lebens mit Zeiten zum Einhalten und Feiern, zum Essen und Trinken. Ist das erlaubt? Erlaubt? Es ist sogar geboten: Schule, lateinisch *schola*, griechisch *scholä*, hieß im Anfang nicht Schule, sondern Muße, als ein Ort, wo das Leben gefeiert werden konnte.“²¹

Der erfahrene Theologe und Religionspädagoge Hubertus Halbfas, dessen weiten Horizont ich sehr schätze und auch schon bei persönlichen Begegnungen kennenlernen durfte, fordert ein Leben und Lernen in der Schule mit allen Sinnen. Er möchte den ganzen Menschen ansprechen und weiß um die tragende Bedeutung aller elementaren Tätigkeiten:

Die Übung des Selbstverständlichen

Halbfas geht es um die Übung, die in religiöser Hinsicht etwas völlig anderes bedeutet als etwa im Sport, im Unterricht und in der Lehre: „Zu üben ist nicht irgendeine messbare Leistung, sondern menschliche Reife: innerliche Veränderung statt messbare Leistung. Spirituelle Übungen wollen den Menschen zu sich selbst bringen, indem sie ihn in ein neues Verhältnis zu den Dingen um sich her versetzen. ... Nicht die Übung, sondern der Übende wird geübt.“²² So richtet er im seinem Religionsbuch für das 4. Schuljahr folgende sehr tief sinnigen und hintergründigen Worte an die Schüler:

„Kannst du richtig atmen? Kannst du stehen, ohne zu ermüden? Kannst du ruhig sitzen? Kannst du stille sein? Kannst du es bei dir selbst aushalten?

Du meinst, dies alles sei selbstverständlich? Das Selbstverständliche ist das Schwerste. Man muss das Selbstverständliche üben. Nicht einmal, nicht manchmal, sondern regelmäßig. Alles hängt mit allem zusammen. Wenn du richtig atmest, bist du ruhig, dann kannst du die Stille in dir bewahren, dann hältst du es bei dir selber aus. Versuch, das Atmen zu üben. Übe auch zu stehen. Aufrecht und frei zu stehen gelingt nicht ohne Übung. Kannst du es, ohne zu ermüden? Auch das freie Gehen will geübt sein und natürlich das Sitzen. Wie sitzt du auf dem Boden, wie auf einem Stuhl?

Atmen, Stehen, Gehen, Sitzen, Stillewerden sind Wege zur Mitte überall auf Erden.“²³

Es tut Not, die Achtsamkeit für diese elementaren Tätigkeiten, für diese alltäglichen Verrichtungen wieder zu wecken und zu schulen, die Wahrnehmung dafür zu bereiten. Eine von unzähligen Möglichkeiten aus meiner Unterrichtspraxis ist zum Beispiel eine Bildkarte, die ich für den Unterricht angefertigt habe: ein stilisierter Kopf mit Denkblasen; in der größten ein Stuhl. Für die Schüler bedeutet das „Denk an den Stuhl!“ Sie sollen beim Aufstehen vom Platz mit ihren Gedanken und ihrer Aufmerksamkeit beim Stuhl sein und ihn achtsam hinstellen. Es liegt weniger am Stuhl denn am Schüler, wenn bei dieser Tätigkeit überlautes Scheppern zu hören ist. Auch der Weg durch das Schulhaus – etwa zum Turnsaal – lässt sich mit der Klasse einüben: Dieser Gang muss nicht dem einer Elefantenherde gleichen, wie es doch zumeist der Fall ist. Ich halte die Schüler immer dazu an und erinnere sie, bewusst und achtsam Schritt für Schritt zu setzen. Nachdem er es in dieser Art getan hatte, meinte ein sonst nicht gerade sanft durch die Gegend laufender Schüler zu mir, er fühle sich jetzt viel leichter, viel wohler. Solche Rückmeldungen, die ich in vergleichbaren Situationen immer wieder erfahre, sprechen für sich. Kinder sind sehr wohl zugänglich für das, was hinter den Dingen steht.

Die stille Minute

Diese Minute des Schweigens für Frieden und Versöhnung in uns und in der Welt ist eine Kultur, die im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn (CH), einem Zentrum für Spiritualität und soziale Bewusstseinsbildung, gepflegt wird und schon vielerorts übernommen wurde. Diese „Minute des Schweigens für den Frieden in mir und der Welt“, wie wir sie in der Klasse nennen, ist das erste gemeinsame Tun eines jeden Schultages. Ein Schüler hängt die „Bitte nicht stören!“-Karte an die Klassentür und alle setzen sich in entsprechender Körperhaltung hin. Nachdem ich nochmals in Erinnerung gerufen habe, dass wir eine Minute des Schweigens für den Frieden in uns und in der Welt halten, wird diese wortlos eingeleitet und beendet durch das Erklingen der Röhrenglocken.

Diese Minute ist uns in der Klasse zur Tradition geworden und eine wohltuende Zäsur, die den Schülern beim Ankommen und Da-Sein in der Schule förderlich ist. Sollte dieses Ritual aufgrund irgendwelcher äußerer

²¹ Hubertus Halbfas: Religionsbuch für das 5./6. Schuljahr, S. 247

²² Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 4, S. 379

²³ Hubertus Halbfas: Religionsbuch für das 4. Schuljahr, S. 61

Umstände einmal nicht praktiziert werden, so reklamieren die Schüler schon automatisch: „Machen wir heute keine stille Minute?“ oder „Heute haben wir die stille Minute noch nicht gemacht.“

Dieses kleine Ritual eines achtsamen und gemeinsamen (Schul-)Tagesbeginns kann auch noch durch ein einfaches Friedenslied abgeschlossen und vertieft werden und wird wohl jedem, der es ausprobiert, zu einer lieben Tradition werden, die er nicht mehr missen möchte. Und solch eine Minute des Schweigens prägt tatsächlich die Atmosphäre in der Klasse, wie ich ja einleitend schon Reinhard Tausch (siehe S. 2) zitiert habe.

Stille-Übungen

„Stille ist kein Ziel, Stille ist die Chance, die Fülle des Lebens zu entdecken.“²⁴

Mit diesem einen in knappen Worten sehr ausdrucksstarken Satz fassen die beiden Autoren den Ansatz ihres Buches zusammen. Und sie sprechen davon, dass Stille-Übungen Einübungen in ein wesentlicheres und reicheres Leben sind. Mit folgenden Worten wird von ihnen der Charakter der in ihrem Buch vorgestellten Stille-Übungen beschrieben:

„So sind die Übungen keine Tricks, um Kinder still zu bekommen, sondern das Angebot, Schritt für Schritt die Erfahrung zu machen, dass es in der Stille etwas zu entdecken gibt. Stille wird dabei nie von außen gefordert oder gar erzwungen, sondern sie wird gemeinsam gesucht und in ihrer Wirkung erfahren. Stille ist für Kinder oft erst einmal negativ besetzt, und dies wird verstärkt, sobald sie auch nur den geringsten Druck durch Disziplinierungsmaßnahmen oder Erwartungen verspüren. Erfüllte Stille braucht Behutsamkeit, braucht die Einladung und den Dialog, damit Stille nicht Bedrohung sondern Schutz ist. Nur so kann ich meinen eigenen Schutz loslassen, meine Masken, mein angepasstes Reagieren, mein aggressives Verteidigen. Ich kann von außen nach innen gehen.

Wohin geht der Weg, was kann ich entdecken? Im Kern aller Übungen geht es um die Öffnung des Kindes und um unsere Öffnung für die heilende und stärkende, unser Innerstes zum Leben erweckende Kraft, die ganz in uns ist und gleichzeitig über uns hinausweist, transzendent ist und uns mit allen Geschöpfen dieser Schöpfung und dem Schöpfer selbst verbindet.“²⁵

Stille-Übungen sind nicht Selbstzweck für sich, geschweige denn Disziplinierungsmittel. Vielmehr geht es darum, die Schüler vollkommene Stille erfahren zu lassen und ihren Sinn dafür zu üben.²⁶ Halbfas spricht davon, dass dabei das Alltägliche und Selbstverständliche geübt wird, da dies der einzige Weg zur Menschwerdung ist.²⁷ Mit diesen Übungen wird bei den Schülern etwas angeregt, das weiter führen soll; es muss etwas folgen: „Wachheit und neue Aufmerksamkeit sollen ja aus ihrem Erlebnis der Stille in die alltäglichen Lebensbereiche strömen und ihr Tun verändern.“²⁸

Einerseits wird in den Stille-Übungen der Sinn für die Stille geübt, andererseits sprechen sie auch die Sinne für sich an. So gibt es Stille-Übungen zum Hören, Fühlen, Riechen, Sehen und Schmecken. Es gibt hier ein breites Spektrum an Möglichkeiten, die man entwickeln kann. Laut dem Autor, Verleger und Erwachsenenbildner Bruno Dörig, mit dem mich – auch durch die Mandala-Arbeit – eine freundschaftliche Beziehung verbindet, ist es kein Zufall, dass das Wort Sinn mehrere Bedeutungen hat: „Es deutet auf einen größeren inneren Zusammenhang: der Lebenssinn erschließt sich uns nicht allein im Nachdenken, sondern ebenso über die Sinne. Wenn wir fähig sind, achtsam wahrzunehmen und den Dingen und Lebensvorgängen nachzuspüren, kommen wir dem Sinn auf die Spur. Es ist wie eine große Suchbewegung: Wir schicken die Sinne ‚hinaus‘, um zu erfahren und zu verkosten, was sinnvoll sein könnte.“²⁹

Wesentlich scheint mir noch anzuführen, dass nach Übungen dieser Art in geeigneter Form Gelegenheit zum Nachspüren, was sich denn verändert hat, zu geben ist. Es gilt, das eigene Empfinden und Befinden wahrzunehmen und dies auch auszudrücken – damit wird die Veränderung ins Bewusstsein gerufen und somit dort auch verankert: „Wichtig scheint mir noch zu sein, den Schülern nach den Stille-Übungen Zeit zu geben, sich über ihre Wahrnehmungen und Empfindungen zu äußern, wenngleich in einer Weise, die die gewonnene Stille nicht wieder aufhebt.“³⁰

Eine bewährte Möglichkeit zu diesem Nachspüren und Verarbeiten des Erfahrenen besteht auch in den vielfältigen Möglichkeiten bildnerischen Gestaltens. Dies gilt auch für Phantasie Reisen – hier äußern Schüler immer wieder den Wunsch, das eben in ihrer inneren Welt Erlebte im Bild festzuhalten.

²⁴ Gerda und Rüdiger Maschwitz: Stille-Übungen mit Kindern, S. 10

²⁵ Ebd., S. 45

²⁶ Vgl. Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 1, S. 48

²⁷ Vgl. ebd., S. 49

²⁸ Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 2, S. 82

²⁹ Bruno Dörig: Lebenskunst, S. 19

³⁰ Hans Sommer in: Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 3, S. 117

Phantasiereisen

Zahlreiche Publikationen mit Anleitungen für Phantasiereisen und die praktischen Erfahrungen vieler Lehrpersonen sprechen davon, dass die Schüler für Phantasiereisen sehr empfänglich sind und sie gerne machen. Es gibt verschiedene Formen von Vorstellungsübungen und auch verschiedene Begriffe wie Traumreise, Imaginations- oder Visualisierungsübung. In meiner Unterrichtspraxis sind sie als Phantasiereisen bekannt:

„Der Aspekt der ‚Phantasie‘ verweist dabei auf die Vorstellungswelt, der Aspekt ‚Reise‘ auf den Weg dorthin, auf den Aufenthalt in der Innenwelt und auf den Weg zurück in die Alltagswelt. Phantasiereisen sollen nach unserem Verständnis durch verbale Anleitungen zu vertieften Vorstellungen führen, um – je nach Intention – Entspannung, Lernen oder Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Phantasiereisen regen vor allem die bildhaften, mustererkennenden Gehirnpartien an und bringen uns in Kontakt mit unserer Intuition und Kreativität sowie mit der ‚inneren Weisheit‘ unseres Organismus.

In der Regel enthalten Phantasiereisen folgende drei Elemente: Entspannungsanleitung, Vorstellungsbilder, Rückführung.“³¹

„Phantasiereisen können auch als Brücke zwischen *Außenwelt* und *Innenwelt* gesehen werden. Gerade in einer überwiegend an der Außenwelt orientierten Gesellschaft wird die Pflege der Innenwelt in der Erziehung zu einer entscheidenden Frage. Um das gesamte menschliche Potential zu entwickeln, brauchen wir auch Phasen der *Zentrierung auf uns selbst*. Phantasiereisen führen in eine *meditative Haltung*, in der wir uns auf uns selbst besinnen. *Bewusstes und Unbewusstes* wird verbunden und damit eine harmonische Persönlichkeitsentwicklung gefördert.“³²

Natürlich bedürfen Phantasiereisen wie so vieles andere in diesem Bereich auch einer behutsamen Einführung und Vorbereitung durch anfangs zeitlich begrenzte Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, und auch dem Vermitteln und Einüben verschiedener förderlicher Körperhaltungen muss genügend Raum und Zeit gegeben werden. Dann wird sich die Erfahrung einstellen, dass die meisten Schüler nach einiger Eingewöhnungszeit gerne Phantasiereisen und Vorstellungsübungen mitmachen wollen.³³ Übungen dieser Art tun den Schülern wohl und stärken durch die positiv erfahrene Selbstwahrnehmung auch deren Selbstwertgefühl, was wiederum eine ganz andere Lebensqualität für das Leben und Lernen in der Schule – und nicht nur da – in sich birgt.

Das Mandala als Weg in die Stille

Das Wort Mandala kommt aus dem Altindischen, aus dem Sanskrit, und bedeutet „Kreis“. In einem weiteren Sinne gesehen kann man Mandalas auch als „Kreisbilder“ bezeichnen. Mandalas sind Meditations- und Kultbilder, die in allen Kulturen und Religionen der Welt zu finden sind – wenngleich in unterschiedlicher Ausprägung. Bei uns im christlichen Abendland findet man das Bild des Mandalas etwa in den Rosetten der christlichen Kirchen und Kathedralen oder im Meditationsbild des Bruder Klaus von der Flüe. Doch auch in der Natur begegnen wir den vielfältigen Erscheinungsformen von Mandalas.

Mandalas sind klar strukturiert durch Grundsymbole wie Kreis, Kreuz, Quadrat oder Spirale und bildhafte Elemente, konzentrische Kreise, Vielecke oder Lotosblumen/Rosetten. All diese Zeichen und Figuren sind konzentrisch um eine Mitte herum angeordnet. In dieser Mitte werden die Energien und Kräfte zusammengeführt. Sie werden konzentriert zum Zentrum hin, zur Mitte hin; hin zum Wesentlichen, zu dem, was Bestand hat.

Auch unser Leben folgt diesem universellen Grundmuster des Mandalas: Die Mitte des Mandalas bezeichnet den Anfang des irdischen Lebens mit der Geburt. Durch die Entwicklung zieht unser Leben immer größer werdende Kreise von der Mitte hin zur Peripherie, zum Rand des Mandalas, zur Lebensmitte. Von dort führt der Weg wieder zurück zur Mitte des Mandalas, wo wir im leiblichen Tod Abschied nehmen von der Polarität des irdischen Lebens.

Heute erhält die Begegnung und Arbeit mit Mandalas für viele Menschen eine zunehmende Bedeutung. Diese Kreisbilder zeichnen sich durch eine klar strukturierte Ordnung aus, die auch im Gestalten von Mandalas spürbar wird. Das Ausmalen von Mandala-Vorlagen etwa ist konzentrationsfördernd und führt zu Ruhe und Stille. Wer sich mit Mandalas befasst, lässt sich ein auf die ordnende Struktur und Wirkung, welche diesen Kreisbildern innewohnt. Im konkreten Umgang mit Mandalas kann man zu Ruhe und Stille finden und so die wohltuende Wirkung erfahren, die von diesen universellen Kreisbildern ausgeht. Jegliches Gestalten ist kreatives Tun und verbindet so mit der Schöpferkraft.

³¹ Helga und Hubert Teml: Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche, S. 14

³² Ebd., S. 20

³³ Vgl. ebd., S. 28

Im Rahmen des Lebens und Lernens in der Schule bieten sich vielfältige Möglichkeiten des Arbeitens mit diesen Kreisbildern. Im Folgenden sollen exemplarisch einige Möglichkeiten des Arbeitens in der Schule aufgezeigt werden, die recht leicht umzusetzen sind:

- Mandalas können – günstigerweise auf einem runden Tuch mit klarer Betonung der Mitte – mit den verschiedensten (Natur-)Materialien gelegt werden. Da sind der Phantasie des Einzelnen keine Grenzen gesetzt.
- Einen sehr unmittelbaren und einfachen Zugang bietet das Ausmalen von Mandala-Vorlagen, wie sie von verschiedenen Verlagen angeboten werden oder auch selber entworfen werden können. Für die Zeit des Ausmalens in der Klasse sind einige Rahmenbedingungen förderlich:
 - entsprechende äußere Ordnung auf den Tischen
 - Schweigen während der Zeit des Ausmalens
 - gute meditative Musik im Hintergrund (nicht immer - auch Stille soll Platz haben)
 - ein entspannender, beruhigender Duft aus der Duftlampe
 - mitunter eine brennende Kerze auf jedem Tisch
- Eine größere Mandala-Vorlage kann in „Tortestücke“ aufgeteilt, von den Schülern ausgemalt und wieder zusammengefügt werden – das entstandene Klassenmandala sagt auch in tieferer Art und Weise etwas über die Einheit der Klasse aus.
- Seidentücher oder Kissenbezüge können mandala-artig gestaltet werden.
- In Scherenschnitt-Technik können Schablonen für Stofffarben hergestellt werden. Mittels Stupfpinsel lassen sich Stofftaschen oder T-Shirts gestalten.
- Aus Ton oder anderen Materialien zum plastischen Gestalten lassen sich in verschiedensten Techniken Mandalas herstellen, welche auch noch glasiert oder mit einem Uhrwerk zur Wanduhr ausgebaut werden können.
- Ein Text lässt sich kreis- oder spiralförmig aufschreiben.
- Mandalas können selber gestaltet werden, indem man den Schülern ein Blatt mit einem Kreis als Vorgabe gibt.
- Mandalas lassen sich auch sehr gut tanzen (einfache, meditative Kreistänze) oder mit dem Körper darstellen.
- Ein Memory oder Buttons lassen sich mit Mandala-Motiven gestalten und sind auch sehr schöne Geschenksideen.
- Auf einem runden, schwarzen Tonpapier können kleine farbige Tonpapierstücke mandala-artig aufgeklebt werden (was zugleich eine gute „Restenverwertung“ ist).
- Als Fensterschmuck eignen sich Mandalas, die mit Filzstiften auf Transparentpapier (Entwurfzeichenpapier) gezeichnet werden.

Ich schätze persönlich und auch in der Schule das Ausmalen qualitativ hochwertiger Mandala-Vorlagen sehr, doch lässt der heutzutage vielerorts recht inflationäre Umgang mit diesen Vorlagen, die oftmals die Bezeichnung „Mandala“ in ihrer tieferen Bedeutung gar nicht verdienen, angeraten sein, vermehrt auch die anderen oben aufgeführten Möglichkeiten des kreativen Gestaltens von und mit Mandalas einzusetzen. Dem Praktiker, der sich persönlich auf die Mandala-Thematik einlässt, tun sich – im Sinne einer eigendynamischen Entwicklung – immer wieder neue Möglichkeiten auf, in welcher förderlicher Art und Weise er Mandalas begegnen und mit ihnen arbeiten kann.

Meditative Tänze

Meditative Tänze als eine Verbindung von Stille und Bewegung sind eine sehr feine und auch ästhetische Möglichkeit, die Schüler über Gleichförmigkeit, ruhiges Tempo und bewusst achtsam ausgeführte Bewegungen zur inneren Ruhe zu führen. Diese sprechen Kinder sehr unmittelbar an, weil sie einerseits dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder entgegenkommen und andererseits durch ihre Gleichförmigkeit und Regelmäßigkeit ihnen zugleich Halt vermitteln.

Was viele beim Tanzen einfacher, meditativer Kreistänze erleben und was mir vor allem auch für die Schüler in der heutigen Zeit sehr wichtig erscheint, ist die Erfahrung, dass die Psyche im Rhythmus der Schritte zu harmonischer Gesundheit findet, da der äußeren eine innere Ordnung entspricht.³⁴ Im achtsamen Tanzen können elementare Erfahrungen gemacht werden: „Tanzen gehört zu den schönsten Bewegungen unseres Lebens. Mit Tanzen als heiligem Ritual wurde seit Jahrtausenden die Verbindung des Einzelnen und der Gemeinschaft mit dem Göttlichen hergestellt.“³⁵

³⁴ Vgl. Eva-Maria Bauer: Stille und Bewegung, in: Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 4, S. 45

³⁵ Reinhard Brunner: Hörst du die Stille?, S. 92

„Der Kreis ist die dem Kind entsprechende Bewegungsform. So werden auch die meisten Tänze im Kreis getanzt, daraus kann sich die Spirale oder eine andere Form entwickeln. Die Gerade wird dadurch mit einbezogen, dass wir zur Mitte hineingehen und wieder heraus. Auch die Tanzrichtung hat eine alte Tradition. Im Allgemeinen tanzen wir gegensonnen, d. h. gegen den Uhrzeigersinn. Da die Sonne sich scheinbar im Uhrzeigersinn um die Erde dreht, begegnen wir ihr, wenn wir entgegengesetzt, also gegensonnen tanzen. Wenn wir ihr, symbolisch gesehen, begegnen, können wir werden wie die Sonne. Wir tanzen also nach rechts und beginnen auch immer mit dem rechten Fuß.“³⁶

„Selten ermutigt die Schule die Kinder, mit dem Leib auszudrücken, was die Seele bewegt. In manchen Schulstunden entsteht eher der Eindruck, Arme und Beine seien Störfaktoren, die am besten mit der Garderobe draußen vor der Tür bleiben. Doch der Mensch ist ganzheitlich gedacht. Soll sich wirkliches Lernen ereignen, muss der Leib Wege gehen dürfen, denen auch die Seele folgen kann.“³⁷

Ich persönlich schätze die Einbindung von Gebärden in diese einfachen Kreistänze sehr. Der leibhaftige Ausdruck wird durch die Gebärden eines einfachen Kreistanzes noch ganzheitlicher.

Die Gebetsgebärden, von denen Anselm Grün spricht, bringen uns einerseits in die rechte Haltung vor Gott und zugleich auch in eine heilsame seelische Verfassung.³⁸ Faszinierend an diesen Gebärden ist auch immer wieder zu erleben, dass es an sich keine langen Erklärungen zu deren tieferen Bedeutung braucht, denn: „Die äußere Gebärde bewirkt eine innere Haltung und eine innere Erfahrung.“³⁹ „Die Gebetsgebärden lassen das Heile und Gesunde in uns wachsen, sie führen über die Haltung des Leibes zur Gesundheit von Leib und Seele.“⁴⁰

Eine weitere Variante, die dem kindlichen Erleben sehr entspricht, ist das Einbeziehen von Kerzen(licht) in diese einfachen Bewegungsformen meditativer Wege und Tänze. Die Schüler können dabei beispielsweise das Licht einer Kerze holen, an andere weiter geben und somit selber Lichtbringer, Boten des Lichts werden, oder aber auch das Dunkel des Klassenzimmers in der Vorweihnachtszeit zunehmend mit Licht füllen:

„In den dunklen Wochen vor Weihnachten haben die Kinder Tannenzweige zu einem Spiralweg aneinander gelegt. In der Mitte brannte ein einziges Licht. Alle Kinder saßen außen herum und schwiegen. Dann durfte eins nach dem anderen langsamen Schritts den Weg nach innen gehen und eine eigene Kerze am Licht der Mitte anzünden; ebenso langsam und still kam jedes wieder heraus, nahm schweigend Platz und wartete, bis alle ein Licht in den Händen trugen. Dann gingen sie noch einmal in den Kreis und trafen sich in der Mitte.“⁴¹



Ganz zu Beginn dieser Zusammenstellung fand sich – optisch eingebettet in den Begriff der Achtsamkeit – die Spirale, dieses uralte Symbol und diese Urform des Lebens. Auch am Schluss meiner Überlegungen scheint sie wieder auf – in oben beschriebenem Unterrichtsbeispiel.

Die Spirale drückt als Lebenssymbol zwei psychische Grundkräfte aus: die Entfaltung nach außen und die Konzentration nach innen. Sie zeigt einen Weg, der Einrollung und Entfaltung gleichermaßen symbolisieren kann, eine Bewegung, die auf einen Mittelpunkt zuläuft oder sich von diesem entfernt. Die Form der Spirale ist immer mit Dynamik und Bewegung verbunden, da ist keine Stagnation. Der Weg kann in beiden Richtungen beschriftet werden, und das gehört auch zu einem Leben in Achtsamkeit: auf der einen Seite der Weg zu seiner inneren Mitte und auf der anderen Seite die Bewährung im achtsamen Da-Sein im Alltag. Insofern wünsche ich jeder Leserin und jedem Leser frohen Mut im Einüben und Umsetzen der Achtsamkeit – nicht nur in der Schule.

³⁶ Gerda und Rüdiger Maschwitz: Stille-Übungen mit Kindern, S. 121

³⁷ Eva-Maria Bauer: Stille und Bewegung, in: Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 4, S. 44

³⁸ Vgl. Anselm Grün: Gebetsgebärden, S. 13

³⁹ Ebd., S. 10

⁴⁰ Ebd., S. 18

⁴¹ Hubertus Halbfas: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 3, S. 124

Verwendete und weiterführende Literatur

- Brunner, Reinhard: Hörst du die Stille? Hinführung zur Meditation mit Kindern. Kösel-Verlag, München 1991
- Dörig, Bruno: Lebenskunst oder vom achtsamen Umgang mit sich, mit anderen und der Natur. Kösel-Verlag, München 1998
- Dürckheim, Karfried Graf: Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung. Verlag Hans Huber, Bern 1987⁹
- Egli, René: Das LOL²A-Prinzip. Die Vollkommenheit der Welt. Editions d'Olt, Oetwil a. d. L. 1999²⁰
- Grün, Anselm: Einreden. Der Umgang mit den Gedanken. Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1983
- Grün, Anselm: Gebetsgebärden. Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1988
- Grün, Anselm: Gut mit sich selbst umgehen. Matthias-Grünewald-Verlag, Mainz 1997⁷
- Halbfas, Hubertus: Religionsbuch für das 4. Schuljahr. Patmos-Verlag, Düsseldorf 1986
- Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 1. Patmos-Verlag, Düsseldorf 1987²
- Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 2. Patmos-Verlag, Düsseldorf 1988²
- Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 3. Patmos-Verlag, Düsseldorf 1985
- Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 4. Patmos-Verlag, Düsseldorf 1986
- Jäger, Willigis: Kontemplation. Gottesbegegnung heute. Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1982
- Jäger, Willigis: Suche nach dem Sinn des Lebens. Bewusstseinswandel durch den Weg nach innen. Verlag Via Nova, Petersberg 1991
- Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Stille-Übungen mit Kindern. Ein Praxisbuch. Kösel-Verlag, München 1993
- Nhat Hanh, Thich: Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation. Theseus-Verlag, Zürich 1999⁹
- Teml, Helga und Hubert: Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Veritas-Verlag, Linz 1993³