

# Frankfurter Rundschau

INTERVIEW MIT VERA KALTWASSER

Wissenschaft - 17 | 11 | 2010

## „Forschen in eigener Sache“

*Frau Kaltwasser, heute schon Stress gehabt?*

Zum Glück hatte ich genügend Möglichkeiten zum Innehalten und konnte mir Pausen gönnen, das hilft!

*Dann stellen Sie sich eine klassische Stresssituation vor: Sie kommen in eine Klasse, die Sie komplett ignoriert. Was tun Sie als achtsame Pädagogin?*

Eine Klasse reagiert selten so „komplett“, sie besteht ja aus unterschiedlichen Individuen. Wenn Sie zunächst zu den einen Blickkontakt aufnehmen und das „Ignorieren“ der anderen nicht persönlich nehmen, dann stellt sich schnell Ruhe ein. Schüler merken, ob da jemand vor ihnen steht, der etwas zu sagen hat und der sie wertschätzt.

*Hört sich simpel an. Aber was macht ein Pädagoge, wenn er das nicht hinkriegt?*

Ein Neurologe und Psychotherapeut hat in einem Vortrag vor Lehrern mal etwas nicht sehr Schmeichelhaftes, aber sicherlich Zutreffendes gesagt: Wenn zum Beispiel ein junger, unerfahrener Lehrer mit Angst vor eine Klasse trete, dann „riechen die Schüler Beute“. Das hört sich biologistisch an, ist aber so gerade nicht gemeint. Allerdings vergessen wir allzu leicht, dass wir eine „biologische Grundausstattung“ haben, die unser Verhalten mitbestimmt.

*Wie macht sich das in der Schule bemerkbar?*

Die Stressreaktion kann bei akuter Gefahr lebensrettend sein, aber wir versetzen unseren Körper auch durch abwertende Gedanken in einen chronischen Dauerstress. Gerade in der Schule sind viele Ängste im Spiel. Hier ist das Einfalltor für das, was man in der Psychologie Achtsamkeit nennt: ein Gespür für Körper, Geist und Gefühle zu entwickeln.

*Wie verhält sich denn ein achtsamer Lehrer? Hat der etwa keine Angst ?*

Er ist vielleicht eher in der Lage, seine Gefühle und Einschätzungen wahrzunehmen und dann zu überprüfen, ob sie der Situation angemessen sind. Und er wird darauf achten, sich und den Schülern Raum zur Selbstbesinnung zu schaffen.

*Was heißt das konkret?*

Bleiben wir bei der Situation nach dem Eintreten in die Klasse: Der Lehrer sollte genau beobachten, was passiert. Das heißt: Er ist mit seinen Gedanken weder bei der eben geschriebenen Mathearbeit der Parallelklasse, noch ist er gedanklich schon mit der nächsten Unterrichtsminute beschäftigt. Schüler spüren, wenn ein Lehrer so zugewandt ist. Das schließt nicht aus, dass er auch Kritik übt, Regeln setzt und Leistung einfordert – aber auf dem Boden der persönlichen Wertschätzung.

*Sie bringen auch Schülern Achtsamkeit bei. Den Stress bei der Mathearbeit bekommen sie aber allein durch Meditation nicht weg. Sie müssen den Test ja trotzdem schreiben – und bestehen.*

Es hilft aber schon, wenn Schüler sich ihrer eigenen Gedanken und deren Folgen bewusst werden. Viele bringen ihr Schwitzen, den schnellen Puls oder die Bauchschmerzen ja gar nicht direkt in Verbindung mit der Mathe-Angst. Oder sie machen sich selbst die Hölle heiß, indem sie ihre Gedanken immer um das mögliche Versagen kreisen lassen, statt sich Mut zuzusprechen. Sie sollten deshalb lernen, sich der eigenen Verhaltensmuster bewusst zu werden. Ich nenne das Forschen in eigener Sache.

*Was meinen Sie damit?*

Schon Kinder folgen festgefahrenen Mustern. Sie sagen zum Beispiel: „Ich bin eben eine Stille, deshalb melde ich mich nie.“ Der Hirnforscher Gerald Hüther nennt das „neuronale Autobahnen“: Ich verhalte mich in einer bestimmten Situation immer gleich, weil es einfacher ist, die eingefahrene Strecke zu benutzen, anstatt neue Wege zu testen.

*Würde der neue Weg denn auch in besseren Noten münden?*

Wer gelernt hat, Stressfaktoren zu entschärfen, erhöht seine Leistungsfähigkeit und den Mut, eigene Wege zu gehen. Aber Achtsamkeit ist kein Allheilmittel. Sie kann aus einer Sechs keine Eins machen, aber sie befähigt den Einzelnen, sich des eigenen Verhaltens und Fühlens bewusst zu werden.

*Wie funktioniert das im Unterricht?*

Wichtig ist das kontinuierliche Üben – etwa kurze, in den Unterricht integrierte Phasen der Stille. Zum Beispiel, einmal 30 Sekunden auf den Atem achten, ohne ihn zu verändern. Ich lasse Schüler auch aufschreiben, was bei ihnen Stress auslöst. Das reicht vom Notendruck bis zum Zeitdruck, weil sie Sport, Hausaufgaben und Klavierstunde nicht unter einen Hut bringen. Vor Klassenarbeiten erinnere ich die Kinder daran, dass sie auch schon Erfolgserlebnisse hatten. Viele Schüler neigen nämlich dazu, nur das zu sehen, was sie nicht können – und vergessen dabei, was sie gut machen.

*In den USA ist „Mindfulness in Education“ bereits gut etabliert. Taugt das Modell auch für deutsche Schulen?*

Auf jeden Fall. Kinder und Jugendliche sind heute einer Armada von Außenreizen ausgesetzt und kommen von allein kaum zur Ruhe. Es gibt mittlerweile Studien, die belegen, dass Schüler aufmerksamer sind und sich emotional besser regulieren können, wenn im Unterricht Stille, Meditation und Achtsamkeits-Training eine Rolle spielen.

**Interview: Katja Irle**

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/wissenschaft/-forschen-in-eigener-sache-/-/1472788/4844684/-/index.html>

Copyright © 2010 Frankfurter Rundschau