

# Achtsamkeit an der Grundschule

*Es ist ungewohnt ruhig auf dem Pausenhof der Grundschule Aystetten im Landkreis Augsburg geworden. Die Kinder der Klasse 4a stehen in einem Kreis und falten ihre Arme über dem Kopf zusammen, die Fingerspitzen berühren sich. Unter ihnen befindet sich Dr. Jutta Muttenhammer, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin aus Augsburg. Sie hat für heute eine Schulstunde zum Thema „Achtsamkeit“ vorbereitet und möchte gemeinsam mit den Kindern diesen Begriff, der in den vergangenen Jahren in aller Munde zu sein scheint, ergründen und verschiedene Übungen durchführen.*



Atemübungen auf dem Pausenhof

Zu dieser ungewöhnlichen Schulstunde ist es durch das Projekt „Arzt in der Schule“ gekommen, welches die Bayerische Landesärztekammer unterstützt. Im Rahmen der „Woche für Gesundheit und Nachhaltigkeit“, die jährlich an Schulen in Bayern stattfindet, sollen Ärztinnen und Ärzte Schulen besuchen und Informationsstunden zu gesundheitlichen Themen halten. In diesem Jahr wurde für die vom Kultusministerium initiierte Projektwoche das Thema „Achtsamkeit“ gewählt. In ihrer Praxis arbeitet Dr. Muttenhammer analytisch und tiefenpsychologisch fundiert und bietet zudem, als zertifizierte Achtsamkeitstrainerin, Kurse zum Thema Achtsamkeit an. Für sie sei dies ein Schlüssel für mehr Lebensqualität und ein besseres Miteinander. „Früh beginnen hilft“, erklärt die Ärztin. Aus diesem Grund habe sie sich sehr gefreut, als die Schulleiterin der Grundschule Aystetten, Astrid Scherer, sie für eine Unterrichtseinheit an die Grundschule eingeladen hat.

## Die Rakete und andere Übungen

Am 10. November, einem sonnigen Herbsttag, betritt die Ärztin, die als Psychotherapeutin und -analytikerin lange Zeit auch mit Kindern und

Jugendlichen gearbeitet hat, die Turnhalle der Grundschule. Wenig später treffen die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4a ein, gespannt darauf, was in der folgenden Unterrichtsstunde passieren wird. Nach der Begrüßung geht es zunächst darum, den Begriff „Achtsamkeit“ einzuführen und zu verstehen, was genau dieser Ausdruck beschreibt. Achtsamkeit, die Übersetzung des englischen Begriffs „mindfulness“, welchen Jutta Muttenhammer persönlich präferiert, bezeichnet in erster Linie, in Gedanken bewusst bei dem zu sein, was man momentan macht und wahrnimmt. Dabei unterstützend ist die Zentrierung auf den Atemfluss. Viele Übungen können helfen, den Zugang zu sich selbst wieder bewusster zu erleben.

Da bei Atemübungen die Atemschutzmaske hinderlich ist, geht es auf den Pausenhof. Die Mädchen und Jungen stellen sich in einem Kreis auf und beginnen, ihrem eigenen Atem bewusst nachzuspüren. Sie sollen versuchen, den Atem nacheinander in der Nase, im Brustkorb und im Bauch zu spüren. Einige Schüler dürfen jeweils einen Zettel aus einem Stapel Kärtchen ziehen, auf denen verschiedene Übungen geschrieben stehen. Die Rakete beispielsweise, bei der die Kinder unter Anleitung der Ärztin die Handflächen

zusammenlegen und die Hände über den Kopf heben, bis fünf zählen und mit dem Ausatmen wieder nach unten bringen. Diese Übung bewirkt eine Weitung des Brustkorbs und der Lungen. Für einen Moment kehrt Ruhe in der Klasse ein, während sich alle auf die Übung konzentrieren. Später erzählt die Schülerin Nina, dass ihr diese Übung am besten gefallen habe, da sie so entspannend gewesen sei. Nach einigen weiteren Atem- und Stimmübungen kehrt die Gruppe in die Turnhalle zurück. Jutta Muttenhammer ermutigt die Kinder, zu erzählen, was sie wahrgenommen haben. „Es wurde ganz warm im Bauch“, sagt eine Schülerin. Ein Mitschüler ergänzt: „Man musste sich echt konzentrieren.“

Als nächstes hat Muttenhammer ein Experiment für die Kinder vorbereitet. In ein Glas Wasser rührt sie einen Löffel Salz und zeigt der Klasse, wie die Flüssigkeit weißlich und trüb geworden ist. Es dauert allerdings nur wenige Minuten, bis das Salz zum Boden des Glases sinkt und das Wasser wieder klar und gereinigt erscheint. Die Ärztin erklärt, dass das Wahrnehmen des Ein- und Ausatmens hilfreich sei, den Geist und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Dass es eben seine Zeit brauche, die Gedanken zu beruhigen und zu klären, veranschauliche das kleine Experiment recht gut. Passend dazu liest



Kleine Meditation in der Turnhalle

die Ärztin den Kindern daraufhin eine Geschichte über ein Fuchsmädchen vor, das am Ende der Geschichte begreift, dass ihm alle Tätigkeiten besser gelingen, wenn es sich nur auf eine Sache konzentriert, statt auf mehrere gleichzeitig. Als nächste Übung werden die Kinder zu einer kurzen Gehmeditation gebeten und sollen in ihrem eigenen Tempo und ganz bewusst durch die Turnhalle schreiten. Auch danach dürfen sie erzählen, wie sich das angefühlt hat. „Man spürt, dass der Boden an einigen Stellen nachgibt“ und „spannend, seinen Fuß genau anzuschauen, während man läuft“, rufen sie. Die Unterrichtsstunde findet den Abschluss durch eine kleine Meditation mit dem Fokus auf den Atem. Die Ärztin ermutigt die Kinder, die Übung in Situationen anzuwenden, die innere Unruhe und Stress aufkommen lassen. Sie sollen dreimal tief ein- und ausatmen, und dabei bewusst auf den eigenen Atem achten. Während dieser Entspannungsübung dürfen und sollen alle anderen Gedanken kurz beiseitegelassen werden. Einige Sekunden wird es nochmal still in der Klasse, bevor sich die eingepflanzten 45 Minuten dem Ende zuneigen und die Kinder lebhaft aufspringen. Die Ärztin hat als Geschenk und Erinnerung an den heutigen Tag noch für jeden einen kleinen Flummi-Ball und ein Handout mit den Übungen mitgebracht.

## Nachbesprechung der Stunde

Zwei Schülerinnen überlegen, ob sie gerne mehr solcher Unterrichtsstunden verbringen würden. „Vielleicht jede Woche einmal am Freitag, damit man dann ganz ruhig ins Wochenende reinkommt und sich auf die nächste Woche freuen kann“, schlägt Nina vor. Ihre Mitschülerin Mika stimmt ihr zu und ergänzt: „Wenn ich Klassenlehrerin wäre, würde ich es vor den Proben einführen. Damit man vor den Proben ruhig werden kann und an nichts Anderes denkt.“ Beiden Mädchen hat die heutige Einheit gut gefallen, und auch einige andere Schüler unterhalten sich aufgeregt über die Erkenntnisse der Stunde. „Ich hoffe, dass ich ein paar Samenkörner der Achtsamkeit austreuen konnte“, resümiert Jutta Muttenhammer, nachdem die Klasse wieder in den normalen Schulalltag aufgebrochen ist. Sie spüre, dass auf Kindern häufig Druck liege und Unsicherheit laste. Die pandemische Lage habe dies noch verstärkt. Sie hoffe, dass das Trainieren von Achtsamkeit den Kindern helfe, „mit all den Herausforderungen des Alltags relativ gelassen umgehen zu können“.

Die Methode der Stressbewältigung, bei der es darum geht, durch Achtsamkeit im Alltag ruhi-

ger und gelassener sein zu können, nennt man „mindfulness based stress reduction“ (MBSR). Das Achtsamkeitstraining mit seinen erdenden Übungen helfe dabei, sich der eigenen Sinne wieder bewusst zu werden. Es sei hilfreich, zu lernen, „nicht gleich auf alle möglichen Gedanken anzuspringen, die auftauchen, sondern erstmal zu schauen, was passiert“. Tatsächlich habe das Trainieren von Achtsamkeit auch „eine positive Wirkung auf die Neuroplastizität des Gehirns“ und verändere Reaktionsmuster und Verhaltensweisen. Man könne erfahren, dass das, was das Gehirn oder der Geist als angstmachend empfänden, einem nicht unbedingt Angst machen müsse. Achtsamkeitsübungen ersetzen natürlich keine Psychotherapie, seien jedoch hilfreiche „Werkzeuge“ in der psychotherapeutischen Arbeit. Sie seien ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge und förderten das gesundheitliche Wohlbefinden. Kinder, die mit Atemübungen vertraut und dadurch präsenter im Hier und Jetzt seien, gingen mit alltäglichen Herausforderungen besonnener um, was viele positive Effekte mit sich bringe.

Um die Schüler ihrer Grundschule mit dem Thema in Berührung zu bringen, hat sich die Aystetter Schulleiterin Astrid Scherer gemeinsam mit der Klassenlehrerin der 4a und stellvertretenden Schulleitung Petra Raßhofer sehr für das Projekt mit der Ärztin engagiert. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Schülern ist auch aus Sicht der Bayerischen Landesärztekammer Hauptgrund für die Durchführung des Projekts „Arzt in der Schule“, welches im Jahr 2009 gestartet ist.

Jutta Muttenhammer freut sich über die diesjährige „Woche für Gesundheit und Nachhaltigkeit“ und sieht in ihr eine Möglichkeit, in der Schule sowohl bei den Kindern und Jugendlichen als auch den Lehrerinnen und Lehrern das Interesse für Achtsamkeit zu wecken und einen positiven Beitrag zur Selbstfürsorge zu leisten. Achtsamkeitsübungen trainierten nicht nur die geistige Präsenz, sondern förderten auch das individuelle Selbstgefühl, Empathie und das gegenseitige Miteinander. „Das Ziel ist eine menschliche Schule, in der Stress, Mobbing und Geringschätzung keine Chance haben“, sagt Jutta Muttenhammer abschließend. Sie packt die Bücher und ihr Equipment wieder in die Tasche und verlässt das Schulgebäude. In zwei Wochen wird sie wiederkommen, damit auch die Parallelklasse an ihrer besonderen Schulstunde teilnehmen kann.

Charlotte Landauer (BLÄK)