

Vera Kaltwasser

PÄDAGOGIK

# Achtsamkeit in der Schule

Vom Innehalten zur Selbstregulation

3., überarbeitete Auflage



**BELTZ**

Kaltwasser

**Achtsamkeit in der Schule**



Vera Kaltwasser

# Achtsamkeit in der Schule

Vom Innehalten zur Selbstregulation

Mit einem Vorwort von Klaus Hurrelmann

3., überarbeitete Auflage

**BELTZ**

Vera Kaltwasser, OStR, Hessische Lehrkräfte-Akademie, Ausbildungen in Psychodrama (Moreno-Institut, Stuttgart) und in MBSR bei Kabat-Zinn und Saki Santorelli (UMass, USA), Qigong (MQA), zertifiziert für Lehrercoaching nach dem Freiburger Modell (Prof. Joachim Bauer). Autorin zahlreicher Artikel zum ganzheitlichen Lernen, mehrere Buchpublikationen, zahlreiche Features für den Hessischen Rundfunk.

Informationen über Aus- und Weiterbildung zum Konzept »Achtsamkeit in der Schule« (AiSCHU), über schulinterne Fortbildungen an Pädagogischen Tagen und über Seminare zum Lehrercoaching und zu Qigong finden Sie unter [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de) und [www.aischu.de](http://www.aischu.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.  
Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und  
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links.  
Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-63404-7 Print  
ISBN 978-3-407-63405-4 E-Book (PDF)

3. Auflage 2026

© 2008 Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
[service@beltz.de](mailto:service@beltz.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Erik Zyber  
Umschlagabbildung: © gettyimages/StockPlanets

Satz und Herstellung: Michael Matl  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-1001).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	12
<b>1. Wie viel Körper braucht die Bildung?</b> .....	15
1.1 Wie viel Bildung braucht der Körper? .....	15
1.2 Mens sana in corpore sano? .....	17
1.3 »Unzufrieden mit dem Körper und schlecht in der Schule!« .....	19
1.4 Lass mich bloß in Ruhe! Bleib mir vom Leib! .....	21
1.5 »Die Kinder werden heute nicht mehr erzogen!« .....	22
1.6 Ist der Marshmallow-Test noch aktuell? .....	24
<i>Max und der Bagger – Exkurs über die neurobiologischen     Voraussetzungen der Impulskontrolle</i> .....	26
1.7 Die gute Nachricht: Neuroplastizität .....	30
<b>2. Selbstwirksamkeit – die Freiheit der Wahl</b> .....	32
2.1 Das Rätsel des Bewusstseins: Der Geschmack der Erdbeere .....	32
2.2 Abitur – auch eine Reifeprüfung in Resilienz und Selbstwirksamkeit? .....	33
2.3 Stressprophylaxe und Stressmanagement .....	34
2.4 Das Einmaleins der Körper-Geist-Verbindung .....	35
2.4.1 <i>Interozeption – Das Frühwarnsystem</i> .....	36
2.4.2 <i>»Gut für mich! Schlecht für mich!« –     Das emotionale Bewertungssystem</i> .....	37
2.4.3 <i>Was kann die Schlange dafür?</i> .....	38
2.4.4 <i>Angstgegner: Mathe! Opfer: Anja</i> .....	39
2.4.5 <i>Somatische Marker</i> .....	41
2.4.6 <i>Zurück zu Anja</i> .....	42
2.4.7 <i>Angst – nützlich und schädlich</i> .....	43
2.4.8 <i>Psychoneuroimmunologie und Embodiment</i> .....	44
2.5 Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion als Grundlage von Selbstwirksamkeit .....	48

<b>3. Achtsamkeit als Haltung</b> .....	51
3.1 Was ist Achtsamkeit? .....	52
3.2 Reaktivität wahrnehmen und steuern lernen .....	53
<i>Erste Studien in Deutschland zur Wirkung von Achtsamkeitsübungen     in der Schule</i> .....	55
3.3 Achtsamkeit als Bewusstseinschulung .....	55
3.4 Sich selbst beruhigen können .....	57
3.5 Sei dein eigener Influencer! .....	58
3.6 Achtsamkeit und »Autopilot« .....	59
3.7 Der Diskrepanz-Monitor: »Ich sollte, ich müsste ...« .....	60
3.8 Abenteuer Achtsamkeit .....	62
3.9 Das MBSR-Programm als Goldstandard .....	64
<b>4. Achtsames Bewegen – Das Potenzial von Qigong</b> .....	68
4.1 Weshalb Qigong? .....	69
4.2 Die Wirkung von Qigong .....	70
4.3 Die Fremdartigkeit von Qigong .....	71
4.4 Was bedeutet »Qi«, was bedeutet »Gong«? .....	72
4.5 Woher stammt der Ausdruck Qigong? .....	73
4.6 »Typisch« chinesisch? .....	75
4.7 Das Konzept von Yin und Yang .....	77
4.8 Das Konzept der fünf Wandlungsphasen .....	78
4.9 Weshalb Achtsames Bewegen in der Schule? .....	81
4.10 Spannungsregulationsfähigkeit als Basis für Prävention .....	82
4.11 Forschungen zur Wirkweise von Qigong bei Kindern und Jugendlichen .....	85
<b>5. Haltung der Achtsamkeit im Lehralltag</b> .....	87
5.1 Entdeckungsreise im Schulalltag .....	87
5.2 Fangen Sie klein an! .....	89
5.3 Kopieren auf dem Schulweg .....	90
5.4 »Anfängergeist« .....	91
5.5 Meditation im Sitzen .....	93
5.5.1 <i>Eine Sitz-Haltung finden</i> .....	93
5.5.2 <i>Der Atem als verlässlicher Verbündeter</i> .....	95

5.5.3	»Bauchatmung« – oder Yang Qi Fa .....	96
5.5.4	Ablenkungen durch den Körper .....	97
5.6	Der Lohn der Mühe .....	98
5.7	Achtsame 8 Wochen .....	100
<b>6.</b>	<b>Achtsamkeitsphasen im Schulalltag</b> .....	<b>102</b>
6.1	Wie beginnen? .....	102
6.2	So nicht! .....	102
6.3	Akzeptanz im Kollegium .....	103
6.4	Erster Versuch .....	104
6.5	Wirkung der Achtsamkeitsphasen .....	106
6.5.1	<i>Exkurs: Auf den Alphawellen surfen</i> .....	107
<b>7.</b>	<b>Achtsamkeit zieht Kreise</b> .....	<b>110</b>
7.1	Achtsamkeitsphasen als integraler Bestandteil des Unterrichts .....	110
7.2	Forschung in eigener Sache .....	110
7.2.1	<i>Nichts als Zitronen! Der Weg vom Denken zum Körper</i> .....	111
7.2.2	<i>Miesi und Smiley, Schlurfi und Strahli – Vom Körper zum Denken und Fühlen</i> .....	113
7.2.3	<i>Erfahrungsaustausch</i> .....	114
7.3	Zu den Übungen – Anleitung und Art der Durchführung .....	117
7.4	Der Kern – Die Basisübung .....	117
7.4.1	<i>In die Entspannung rutschen</i> .....	119
7.4.2	<i>Den Atem beobachten</i> .....	119
7.4.3	<i>»Wie war das für dich?«</i> .....	120
7.4.4	<i>Was tun, wenn ...? Einige Schülerfragen und mögliche Antworten</i> .....	121
7.5	Erster konzentrischer Kreis – Körperwahrnehmung und Vorstellungsbilder .....	123
7.5.1	<i>Übungen im Sitzen</i> .....	123
7.6	Zweiter konzentrischer Kreis: Entspannte Wachheit – wache Entspanntheit .....	136
7.6.1	<i>Bewegte Übungen im Sitzen und im Stehen</i> .....	136
7.7	Dritter konzentrischer Kreis – die Haltung der Achtsamkeit erforschen .....	155

7.7.1	<i>Wer ist hier der Boss? Der innere Beobachter</i>	155
7.7.2	<i>Negative Gedankenspiralen</i>	157
7.7.3	<i>Detektiv im eigenen Alltag spielen</i>	159
7.7.4	<i>Zu Besuch bei den fünf Sinnen</i>	165
7.7.5	<i>Andreas und sein Weg zum Abitur</i>	166
7.7.6	<i>Der Achtsame Dialog</i>	167
7.7.7	<i>Achtsamkeit für alle?</i>	173
7.8	<i>Gelungene Umsetzungen</i>	177
7.8.1	<i>Projekt »Achtsamkeit zieht Kreise« für alle Frankfurter Schulen</i>	177
7.8.2	<i>AiSCHU in Berlin in Kooperation mit Akiju, dem Tochterverband des MBSR-Verbandes</i>	178
7.8.3	<i>AiSCHU am Pädagogischen Zentrum in Wiesbaden/Naurod</i>	178
7.8.4	<i>Andere Achtsamkeitsinitiativen – eine Auswahl</i>	178
<b>8.</b>	<b>Achtsamkeit öffnet Türen</b>	<b>181</b>
	<b>Literatur</b>	<b>184</b>

# Vorwort

von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann

Als die erste Auflage dieses Buches im Jahr 2008 erschien, stand die pädagogische Diskussion in Deutschland ganz im Zeichen schwacher schulischer Leistungen. Unter dem Eindruck international vergleichender Leistungsstudien, in denen deutsche Schüler\_innen nur mittelmäßige Ergebnisse erzielten, richtete sich der Reformdruck nahezu ausschließlich auf die Steigerung fachlicher Kompetenzen – insbesondere in den sogenannten Kernfächern. Schulen sollten effizienter werden, Unterricht messbarer, Lernergebnisse schneller überprüfbar.

Diese Debatte ist heute erneut hochaktuell. Wiederum sorgen internationale Vergleichsstudien für Verunsicherung, wieder wächst der politische und öffentliche Druck auf Schulen, messbare Leistungssteigerungen zu erzielen. Doch im Unterschied zu 2008 hat sich der gesellschaftliche Kontext grundlegend verändert. Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, die durch permanente Beschleunigung, multiple Krisen, digitale Dauerverfügbarkeit und hohe Unsicherheiten geprägt ist. Leistungsanforderungen treffen damit auf eine Generation, die mit inneren Spannungen, Reizüberflutung und psychosozialen Stress umgehen muss.

Gerade deshalb erscheint es problematisch, schulische Reformen erneut vorrangig über Leistungskennziffern zu steuern. Denn Lernen und Leistung entstehen nicht im luftleeren Raum. Sie setzen personale Stabilität, emotionale Selbstregulation und ein Mindestmaß an innerer Ruhe voraus. Wer diese Voraussetzungen ausblendet, riskiert, pädagogische Anstrengungen ins Leere laufen zu lassen oder sogar unbeabsichtigte Nebenwirkungen zu erzeugen.

Das Buch von Vera Kaltwasser setzt hier einen entscheidenden Kontrapunkt. Es rückt jene Grundlagen schulischen Lernens in den Mittelpunkt, die im aktuellen Reformdiskurs allzu leicht aus dem Blick geraten: das subjektive Wohlbefinden, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und die innere Balance von Körper und Psyche. Die zentrale Botschaft ist ebenso schlicht wie überzeugend: Nachhaltige schulische Leistungen können nur dort entstehen, wo Schüler\_innen mit sich selbst in Kontakt stehen und ihre inneren Prozesse regulieren können.

Mein sozialisationstheoretischer Ansatz der produktiven Verarbeitung der inneren und äußeren Realität bestätigt diesen Zugang in besonderer Weise. Leistungsfähigkeit im umfassenden Sinne setzt voraus, dass junge Menschen die vielfältigen Anforderungen ihrer Lebenswelt aktiv verarbeiten und in ein inneres Gleichgewicht bringen können. Dazu gehört die Balance zwischen körperlichen

Bedürfnissen, emotionalen Belastungen, sozialen Erwartungen und kognitiven Anforderungen. Erst auf dieser Grundlage können intellektuelle Herausforderungen als Entwicklungsanreize wirken. Werden Leistungsanforderungen hingegen von dieser Körper-Psyche-Balance abgekoppelt, können sie sich nicht in der Persönlichkeit der Schüler\_innen verankern.

Das Buch von Vera Kaltwasser zeigt eindrucksvoll, wie dieser Zusammenhang im schulischen Alltag konkret berücksichtigt werden kann. Die Autorin verbindet theoretische Einsichten mit einer Vielzahl praxiserprobter Übungen, die Schüler\_innen dabei unterstützen, Stress wahrzunehmen, innezuhalten und ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Achtsamkeit erscheint hier nicht als zusätzliche Methode, sondern als pädagogische Grundhaltung, die Lernen erst ermöglicht.

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage haben sowohl die neurowissenschaftliche Forschung als auch die pädagogische Praxis erhebliche Fortschritte gemacht. Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass achtsamkeitsbasierte Ansätze wirksam zur Stressreduktion, zur Förderung der Emotionsregulation und zur Stärkung von Konzentrationsfähigkeit beitragen können. Parallel dazu wurden tragfähige Konzepte für die schulische Umsetzung entwickelt. Das von Vera Kaltwasser initiierte Rahmencurriculum und Programme wie »Achtsame 8 Wochen«, die unter anderem an Frankfurter Schulen umgesetzt wurden, zeigen, dass Achtsamkeit systematisch und kontinuierlich in den Unterricht integriert werden kann.

Besondere Aktualität gewinnt dieser Ansatz vor dem Hintergrund tiefgreifender gesellschaftlicher Veränderungen. Die Digitalisierung aller Lebensbereiche bringt enorme Chancen, stellt junge Menschen jedoch zugleich vor neue Anforderungen an Aufmerksamkeit, Selbststeuerung und Abgrenzungsfähigkeit. Permanente Erreichbarkeit, soziale Vergleichsdynamiken und eine hohe Außenorientierung wirken bis in den Unterricht hinein. Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Aggressivität, aber auch Erschöpfung, Rückzug und Resignation sind Ausdruck dieser Überforderungslagen.

Achtsamkeitsphasen im Unterricht eröffnen hier einen Gegenraum. Sie ermöglichen Erfahrungen der Verlangsamung, der Selbstbeobachtung und der inneren Sammlung – Erfahrungen, die im Alltag vieler Kinder und Jugendlicher kaum noch vorkommen. Nach einer anfänglichen Phase der Gewöhnung erleben viele Schüler\_innen diese Momente als überraschend wohltuend und zunehmend unverzichtbar. Das gemeinsame Erleben von Stille und Präsenz stärkt nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch das soziale Klima in der Lerngruppe.

Dieses Buch leistet damit einen wichtigen Beitrag zu einer zeitgemäßen Pädagogik, die Bildung nicht auf Wissensvermittlung reduziert, sondern Persönlichkeitsentwicklung ernst nimmt. Es vermittelt Lehrkräften fundiertes Wissen über die enge Verbindung von Körper und Geist und bietet zugleich konkrete Wege zur Förderung von Selbstregulation, Beziehungsfähigkeit und innerer Stabilität. Die aktuelle Forschung zeigt deutlich: Junge Menschen sind biologischen und psychi-

schen Stressmechanismen keineswegs hilflos ausgeliefert – vorausgesetzt, sie erhalten Gelegenheiten, diese Mechanismen zu verstehen und bewusst mit ihnen umzugehen.

Es freut mich sehr, dass dieses Buch über viele Jahre hinweg eine so große Resonanz gefunden hat und nun in einer vollständig aktualisierten Auflage vorliegt. Es ermutigt Lehrkräfte, die Verbindung von kognitivem Lernen, emotionaler Entwicklung und sozialer Verantwortung wieder konsequent in den Mittelpunkt ihres pädagogischen Handelns zu stellen. Es ist klar, praxisnah und gut verständlich geschrieben und nimmt die realen Herausforderungen des schulischen Alltags ernst.

In einer Zeit, in der für viele Kinder und Jugendliche äußere Verlässlichkeit brüchig geworden ist, kommt der Schule eine neue, oft unterschätzte Aufgabe zu. Sie kann ein Ort innerer Stabilisierung sein: ein Raum, in dem junge Menschen lernen, bei sich selbst anzukommen, sich zu sammeln und Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Gestaltungskraft zu entwickeln. Achtsamkeit ist in diesem Sinne kein Zusatz zum Unterricht, sondern eine stille Infrastruktur gelingender Bildung.

*Berlin, Februar 2026*

# Einleitung

Achtsamkeit zieht Kreise! Hinter dieser so selbstverständlich klingenden Feststellung verbarg sich – als dieses Buch erstmals erschien – eher ein Wunsch, aber auch die Erkenntnis, dass die Haltung der Achtsamkeit für den Bildungsbereich ein wichtiges Potenzial birgt. Sie kann der Schlüssel dafür sein, dass die so viel beschworenen und zentralen Bildungsziele wie Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Beziehungsfähigkeit und Werteorientierung nicht abstrakte Forderungen bleiben, sondern von Kindern und Jugendlichen praktisch erforscht und konkret umgesetzt werden können.

Mein Sabbatjahr in den USA und die Ausbildung u. a. bei Jon Kabat-Zinn hatten mich ermutigt, als Lehrerin und in der Lehrerfortbildung umzusetzen, was ich sozusagen am eigenen Leib erfahren hatte und was mir die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zur engen Wechselwirkung zwischen Körper und Geist klargemacht hatten: Die differenzierte Schulung unserer Innenwahrnehmung öffnet die Tür zu einem bewussten Umgang mit uns selbst und mit anderen. Die Schulung der Körperwahrnehmung und die Betonung der Erfahrungsorientierung hatten aber im schulischen Bereich keinen angestammten, curricular unterfütterten Ort, obwohl natürlich viele Pädagog\_innen in ihrer täglichen Arbeit schon Methoden anwandten, die Selbstwahrnehmung und emotionale Prozesse bei Schüler\_innen gezielt förderten.

Stieß anfangs die Vermittlung von Achtsamkeit noch auf Skepsis, wurde gar mit einem Esoterikverdacht belegt oder als verzichtbarer Schnickschnack abgewertet, so drehte sich der Wind doch langsam, aber stetig. Vor allem die Vernetzung mit Wissenschaftlern, Psychologen, Neurowissenschaftlern, Medizinern, Pädagogen und die Unterstützung durch Kolleg\_innen und Schulleiter sorgten allmählich für eine fruchtbare Entfaltung achtsamkeitsbasierter Methoden im pädagogischen Setting.

Die zahlreichen Forschungen und wissenschaftlichen Publikationen der letzten Jahre zu der positiven Wirkung einer Haltung der Achtsamkeit auf Stressbewältigung und Prävention haben in der Öffentlichkeit ein Bewusstsein für das pädagogische Potenzial von Achtsamkeitsphasen im Unterricht geschaffen, wohl auch deshalb, weil Kinder und Jugendliche einer Befähigung zur Selbstregulation bedürfen, um nicht Opfer der inneren und äußeren Stressoren zu werden.

Die Virtualisierung des Lebens, die Reizüberflutung und Außenorientierung hinterlassen Spuren, die im Unterricht als Unaufmerksamkeit, Aggressivität, aber auch Lethargie, mangelnde Frustrationstoleranz und fehlende Impulskontrolle

sichtbar werden. Die Achtsamkeitsphasen im Unterricht bieten den Schüler\_innen Erfahrungsräume zur Selbsterkundung, die ihnen nach einer ersten Zeit der Eingewöhnung selbst als kostbar und unverzichtbar erscheinen. Der Erfahrungsaustausch mit den Schüler\_innen und das unmittelbare Erlebnis der Stille in der Gruppe sind ermutigend und so bereichernd, dass mit der Zeit dieses Innenhalten zur ganz alltäglichen, heilsamen Gewohnheit wird.

Als es nun um die dritte Neuauflage des Buches »Achtsamkeit in der Schule« ging, merkte ich, wie viel neue Erkenntnisse es inzwischen in der Achtsamkeitsforschung gibt, vor allem über die enge Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und den körperlichen Prozessen, die untrennbar miteinander agierend unser Empfinden und Handeln beeinflussen, die wir aber auch in gewissem, aber entscheidendem Maß beeinflussen können. Mein Anliegen ist es, zu zeigen, wie dies gelingen kann.

Es freut mich, wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch vielleicht zum Anlass nehmen, einen ersten Kreis im Achtsamkeitsfeld zu ziehen. Sicherlich brennen Sie schon darauf, Übungen für Ihre Schüler\_innen kennenzulernen. Diese Dringlichkeit kenne ich aus meinen Ausbildungen, und es zeichnet uns Lehrende aus, dass wir sofort an die Umsetzung in unserem pädagogischen Kontext denken.

Der Weg zur Vermittlung von Achtsamkeit beginnt bei der persönlichen Innenschau und Praxis. Wenn Sie sich die Haltung der Achtsamkeit zunächst anverwandeln, wächst Ihre Präsenz beim Unterrichten und Sie können glaubhaft mit Ihren Schüler\_innen auf Entdeckungsreise gehen. Die Freude am Unterrichten lebt ja von der persönlichen Beziehung zu den Heranwachsenden: Sie mit dem Herz und Verstand zu erreichen, das macht den Zauber unseres Berufes aus.

Ich empfehle Ihnen die staunende und neugierige Haltung eines Forschenden: Wissen und Erfahren, theoretische Erkenntnisse und konkretes Erleben – diese beiden Aspekte erlauben es Ihnen, zu verstehen, weshalb Körperorientierung so zentral ist für die Persönlichkeitsentfaltung. Sie spüren am eigenen Leib, wie sich die jeweiligen Schritte im Achtsamkeitsfeld anfühlen.

Wer selbst meditiert, wer die Übungen so internalisiert hat, dass er sie verkörpert, und wer auch die theoretischen Hintergründe der Achtsamkeitsforschung durchdrungen hat, kann die Schüler\_innen motivieren, »in eigener Sache zu forschen«. Zugleich bewirkt eine Ausbildung in der Haltung der Achtsamkeit eine zuverlässige Burn-out-Prophylaxe und stärkt die Resilienz. Damit ist aber gerade nicht gemeint, dass Sie die rosarote Brille verpasst bekommen, damit Sie sich die objektiv schwierigen Bedingungen im Lehrberuf schönreden können. Nein! Eher wächst Ihr Mut, sich für die gemeinsamen Visionen und Ziele mit den Kolleg\_innen einzusetzen und unbequem zu werden. Die Kinder und Jugendlichen in ihrer Persönlichkeitsentfaltung zu unterstützen und dafür mehr Raum und Ressourcen einzufordern, das ist in diesen Zeiten ein Ziel, das nicht der KI geopfert werden darf.

Gemeinsam mit Kolleg\_innen und im Austausch und mit Unterstützung von Schulleitungen und Keyplayern im Bildungsbereich konnten nun schon seit Jahren Umsetzungswege gebahnt werden, die Achtsamkeit im Unterricht und in der Lehrerfortbildung integrieren, so z.B. mit dem Rahmencurriculum AiSCHU (Achtsamkeit **in** der **Schule**) und dem für Lehrer\_innen vorgeschalteten Programm »Achtsame 8 Wochen«, wovon ich später berichte.

Mir geht das Herz auf, wenn ich Sie dafür begeistern kann, meine Anregungen und Impulse auszuprobieren und auch gemeinsam mit Kolleg\_innen in Ihrem ganz persönlichen professionellen Kontext Achtsamkeit Kreise ziehen zu lassen. Es wäre wunderbar, wenn ich Sie dafür motivieren könnte, zunächst ganz für sich selbst einen kleinen Achtsamkeitskreis zu ziehen, um dann gemeinsam mit Ihren Schüler\_innen auf Erkundungstour zu gehen. Der Wind beginnt sich zu drehen. Ich habe Hoffnung, dass die allseitige Ausbildung der Persönlichkeit nicht eine leere Worthülse ist, sondern ein Bildungsziel, das in der Schule eingelöst werden kann – mit viel Kreativität und Schwung, mit Wissen und Können, mit allen Sinnen, mit Verstand und Gefühl und mit der Kraft der Stille.

# 1. Wie viel Körper braucht die Bildung?

## 1.1 Wie viel Bildung braucht der Körper?

Diese Doppelfrage öffnet die Tür zu einer Fülle von Überlegungen, die in der heutigen Bildungsdebatte ganz dringend ins Bewusstsein all derjenigen dringen müssten, denen es – immer noch – darum geht, dass Kinder und Jugendliche in der Schule ihre Persönlichkeit entfalten und sich selbst so kennenlernen, dass sie mit Selbstbewusstsein ihren persönlichen Lebensweg in der Gesellschaft gestalten. Ein hohes Ziel? Eine Worthülse? Und wie kommt hier der Körper ins Spiel?

Die Antwort liegt auf der Hand, wenn wir aktuelle Studien zur Kenntnis nehmen, die en détail nachweisen, dass Kinder und Jugendliche vor allem nach der Corona-Zeit in hohem Maß Anzeichen von Stressbelastung, Überforderung, Aufmerksamkeitsstörung, Aggressionspotenzial und von psychosomatischen Beschwerden zeigen. Der Aufenthalt im virtuellen Raum schürt Selbstzweifel, verführt zu verbalen Attacken und isoliert den Einzelnen, obwohl er ja anscheinend im ständigen Kontakt mit anderen ist. Es entstehen Scheinbeziehungen, die das Individuum einerseits entkörperlichen. Der echte, persönliche Austausch mit seinen vielen Facetten fehlt. Andererseits lösen abwertende Kommentare oder z. B. der Ausschluss aus einer WhatsApp-Gruppe im Körper Stressreaktionen aus, die dann diffus als Unlust oder aber auch als unterschwellige Wut wahrgenommen werden, die in Hasskommentaren mündet.

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften über die enge Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichem Empfinden sind in jüngster Zeit immer präziser geworden, und es führt kein Weg mehr an der einprägsamen Sentenz des Hirnforschers A. Damasio vorbei, dass der »Körper die Bühne von Gedanken und Gefühlen ist«. Wenn wir Kinder und Jugendliche dazu ermächtigen möchten, selbstwirksam mit den heutigen Anforderungen umzugehen, dann gilt es, ihnen Anwendungswege zu zeigen, wie sie zunächst wahrnehmen, dass sie sich unbewusst der virtuellen Welt ausliefern. Clickbaits verführen zum Klicken, und das geschieht unterhalb der Bewusstseinschwelle, weil geschickt die Emotionszentren angesprochen werden: Entweder es werden Ängste geschürt oder es wird mit Belohnungen gewunken. All das geschieht unterhalb der Bewusstseinschwelle in zigfach wiederholten Automatismen, die sich selbst verstärken. Schon eine Stunde ohne Handy setzt den Einzelnen auf Entzug. Der erste Schritt aus diesem Teufelskreis ist es, die Trigger überhaupt bewusst wahrzunehmen. Wie das gelingen kann, dazu bekommen Sie in der Folge eine Fülle von Übungswegen gezeigt.

Halten wir fest, dass Stress ein körperliches Phänomen ist und auch nur über Interventionen bewältigt werden kann, die körperliche Aspekte adressieren, z. B. den Atem, aber auch kognitive Mechanismen, die wiederum auf den Körper wirken, z. B. ein beruhigendes Selbstgespräch («Ich schaffe das!»).

In den letzten zwanzig Jahren hat sich viel getan. Immer mehr wird verstanden, dass wir Schüler\_innen nicht mit Arbeitsblättern vermitteln können, wie sie sich selbst beruhigen und ermutigen, dazu bedarf es eines körperlichen Zugangs zum Beispiel über den Atem, um überhaupt den inneren Raum zu öffnen, in dem bewusste Einflussnahme möglich ist.

Die Forderungen nach Effizienz, Überprüfbarkeit und Objektivierbarkeit der Leistungsmessung, die als Reaktion auf die PISA-Studien allerorten erhoben wurden, sind erstaunlich zügig umgesetzt worden. Vergleichsarbeiten, Förderpläne, Zentralabitur, Modularisierung der Lehrerausbildung und regelmäßige Überprüfung der Leistungen der Lehrer\_innen in sogenannten Mitarbeitergesprächen sind vorzeigbare Ergebnisse, die der Öffentlichkeit beweisen, dass die Kultusministerkonferenz tatkräftig reagiert. Derzeit steht eine umfassende Umrüstung des schulischen Lernens hinsichtlich des Umgangs mit KI und der Nutzung von KI für den Unterricht im Vordergrund. Gleichzeitig macht sich bemerkbar, dass Kulturtechniken wie das Lesen von längeren Texten oder das eigenständige Schreiben in den Hintergrund treten.

Die heterogenen Lerngruppen, für die es mehr Lehrpersonen und unterschiedliche Angebote bräuchte, aber auch die organisatorisch und räumlich oft unzureichenden Verhältnisse lassen so eine Kluft sichtbar werden zwischen den Heilsversprechen einer KI-versorgten Lernwelt und den ganz konkret und physisch spürbaren Zwängen eines Schulalltags, der Lehrer\_innen derzeit oft an die Belastungsgrenze bringt. Hinter dem hektischen Bemühen lauert die Gefahr, dass Bildung um die Bereiche beschnitten wird, die Bildung überhaupt erst in ihrem Wert ausmachen.

Das Abschlusszeugnis kann der junge Mensch als fassbares Ergebnis seiner Schulzeit in den Händen halten. Ob die Schule ihn zu einem lebenslangen Bildungsprozess inspiriert hat und ihn ermutigt hat, seine Persönlichkeit zu entfalten, das lässt sich nicht in Ziffern ausdrücken:

In der Schule kann ein Bildungsprozess angestoßen werden, der dann glücklich ist und lebenslang andauert, wenn der Einzelne gelernt hat, zum Subjekt seines eigenen Bildungsprozesses zu werden, wenn er die Freiheit erlangt hat, das Gelernte auf sein Leben zu beziehen und daraus eine »eigene Mischung« zu machen, die es ihm erlaubt, kundig und authentisch sein Wissen praktisch umzusetzen und mit anderen in eine gewaltfreie und konstruktive Interaktion zu treten. Dieser Bildungsprozess muss die Erkenntnisse der Neurowissenschaften zur Bedeutung des Wechselspiels zwischen Körper und Geist berücksichtigen. Wie können Kinder und Jugendliche Zugang zu sich bekommen und bewusst

lernen, ihre Innenwelt zu beeinflussen, um dann in der Außenwelt wirksam zu werden?

## 1.2 Mens sana in corpore sano?

Nach wie vor genießt das rationale, analytische Wissen in der Schule das höchste Ansehen, vor allem im gymnasialen Bereich. Gefühle und Emotionen gelten oft als zu überwindende, »sachfremde« Aspekte, bzw. die Auseinandersetzung mit ihnen wird im Sinne einer Arbeitsteilung den Fächern Deutsch, Kunst, Religion zugeschlagen. Und für den Körper ist der Sportunterricht zuständig. Im schulischen Bereich bleibt der Körper Fremdkörper und Störfaktor: zu laut, zu unruhig, zu zappelig oder zu lethargisch.

In unserer Kultur wird der Körper, vor allem wenn es um höhere kognitive Fähigkeiten geht, immer noch als zwar notwendige, aber nicht weiter zu beachtende Voraussetzung für das Lernen angesehen. Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften haben hier allerdings in den letzten zwei Jahrzehnten eine Veränderung bewirkt. Die Untersuchung der körperlichen Seite des Lernens ist damit gewissermaßen hoffähig geworden, auch wenn sich konkret in der Gestaltung des Unterrichts noch viel ändern müsste. Die Bedeutung eines bewussten Umgangs mit den Körpersignalen ist längst nicht systematisch in die Bildungswege integriert. Mehr dazu in dem Kapitel zur Achtsamkeit.

Was viele Pädagogen – angefangen mit der Reformpädagogik – schon längst postulieren, dass nämlich Lernen nicht nur den Intellekt betrifft und das Lehren deshalb auch alle Sinne ansprechen muss, dass Freude, Begeisterung, Neugier und Selbsttätigkeit bestimmend für den Lernerfolg und die Bildung der Schüler\_innen sind, diese durchaus nicht neue Erkenntnis gerät derzeit wieder in den Blick.

»Die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist« – diese Formulierung ist schnell geschrieben. Was bedeutet sie ganz konkret? Schon die Formulierung zeigt, dass unsere Kultur ganz in der descartschen Tradition steht, die von der Vorstellung einer *res extensa* – einer Materie – und einer *res intensa* – einem wie immer gearteten Geist – ausgeht, einem Bewusstsein, das nicht materiell zu fassen ist, aber der Materie die Gesetze diktiert. Auch die Debatten des letzten Jahrzehnts, die von Geisteswissenschaftlern und Hirnforschern geführt wurden, drehten sich letztlich immer um die Frage, was denn das Bewusstsein sei. Diese scheinbar harmlose Frage enthält brisanten Sprengstoff, weil die Antwort die Hoheitsrechte der jeweiligen Wissenschaftsdisziplinen zur Disposition stellt.

Ich finde, wir sollten uns hüten, eine Frontstellung aufzubauen, die entlang der herkömmlichen Grenzen zwischen Natur- und Geisteswissenschaften verläuft und letztlich die descartsche Trennung zwischen Körper und Geist zementiert. Und für die Pädagogik ist die Erforschung der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist deswegen hochinteressant, weil sich daraus Konsequenzen für die ganz

konkrete Gestaltung des Unterrichts ergeben können. Zum Beispiel wird deutlich, wie wichtig es ist, die Körperwahrnehmung der Schüler\_innen zu berücksichtigen, ihre Selbstwahrnehmung auszubilden, um damit auch die Empathiefähigkeit zu erweitern.

Gerade in Zeiten, in denen die unterschiedlichen Angebote künstlicher Intelligenz den Markt, aber auch die Schulen fluten, bedarf es eines Diskurses im pädagogischen Feld, der die Aufmerksamkeit auf die Qualität des Menschseins lenkt, das auszubilden die Aufgabe der Pädagogik ist. Dem Körper kommt hier die zentrale Bedeutung zu:

*»Der Körper beheimatet nicht nur unsere Gefühle, er ist vor allem auch die Basis der Entwicklung von Intelligenz. Der Körper ist die Schnittstelle zwischen dem sich entwickelnden Gehirn und der realen Welt. Verstand, Vernunft und Intelligenz gelangen bei jedem einzelnen Menschen nur über die Erfahrung ins Gehirn, die sein lebender, mit der Realität interagierender Körper in einer realen Umwelt macht ... Anders als Maschinen mit KI brauchen Menschen, um ihre biologischen Funktionen, auch um ihre Denkfähigkeit zu erhalten, eine kontinuierlich präsente äußere Realität.« (Bauer 2023, S. 30 f.)*

Schule kann sich nicht »nur« um den Wissensstand der Schüler\_innen im rationalen Bereich kümmern, denn dieser Bereich kann gar nicht erfolgreich ausgebildet werden, wenn nicht die gesamte Persönlichkeit, und dazu zählen Emotionen und dazu zählt nun mal der Körper, mit einbezogen wird.

Wie aber wird ganz konkret im Unterricht – vor allem in den höheren Klassen – der Erkenntnis Rechnung getragen, dass beim Lernen alle Sinne beteiligt sind, und wie wird ganz konkret die Forderung des ganzheitlichen Lernens erfüllt? Wo sind denn da die Grenzen zu ziehen? Soll Schule denn auch noch Zugriff auf Körper und Gefühle der Schüler\_innen haben? Wie viel Körper braucht die Bildung?

»Du fragst die Schüler, wie es ihnen geht?«, erkundigt sich entgeistert ein Kollege bei demjenigen, der seine Schüler\_innen vor manchen Schulstunden reihum in kurzen Statements ihre Befindlichkeit verbalisieren lässt. »Schule ist doch nicht Therapie«, wird dann oft noch skeptisch angefügt. Was zählt sind doch die Zahlen, die Zeugnisse, das kalkulierbare Wissen, was sich dann im Berufsleben in Lohn und Gehalt tauschen lässt.

Je mehr der Druck wächst, den die Einführung von digitalen Neuerungen, Vergleichsarbeiten und Evaluationsinstrumente auf Lehrer\_innen und Schüler\_innen ausüben, je vollgestopfter die Lehrpläne werden, desto mehr werden auch mahrende Stimmen laut, die daran erinnern, dass neben all den Evaluierungsbemühungen und Datenerhebungen zur Qualitätsentwicklung nicht vergessen werden darf, dass Kreativität und Experimentierlust, Sinnenfreude und Genuss sich nicht so leicht messen lassen, aber der Boden sind dafür, dass Lernen gelingt. Fest steht,