

## WENN ACHTSAMKEIT ZUM MITTEL DER SELBSTOPTIMIERUNG WIRD. DIE ACHTSAMKEITSFALLE

Tims Mutter ist begeistert: Seit Tim regelmäßig seine Achtsamkeitsübungen macht, kann er sich besser konzentrieren und arbeitet viel zügiger. Jetzt geht er nach der Robotik-AG und der Nachhilfe noch ohne Widerstände zum Klavierunterricht. Alles klappt so viel besser, schwärmt Tims Mutter. In der Vergangenheit waren seine Nachmittagstermine oft nur mit Schimpfen und Überredung möglich.

So leid es mir tut – mir fällt es schwer, die Begeisterung von Tims Mutter zu teilen. Achtsamkeitsübungen sind groß in Mode. In Buchhandlungen locken Übungshefte zum Innehalten im Alltag, Dankbarkeitstagebücher und Ratgeber mit dem Versprechen: Entspannt schaffst du viel mehr. Resilienz ist das neue Zauberwort zur Bewältigung des Alltags. Konzerne und Unternehmen bieten Seminare und Coachings zum Stressmanagement und Mindfulness-Training an und denken dabei oft weniger an die Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern vielmehr an Effizienz und die Steigerung der Produktivität ihrer Mitarbeiter\*innen. Damit wird der Stress, der oft in der Organisationsstruktur und der Verdichtung von Arbeit begründet ist, ignoriert und die Verantwortung für Arbeitsüberlastung respektive Gesundheit den Arbeitnehmer\*innen zugeschoben. Nach dem Stress ist vor dem Stress. Jeder ist seines Glückes (und seiner Entspannung) Schmied – so die neoliberale Lebensphilosophie. Wer jetzt noch gestresst ist, ist selbst schuld.

Ist es das, was wir für unsere Kinder und Jugendlichen wollen? Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, um Schulalltag und ein durchgetaktetes Nachmittagsprogramm durchzustehen?

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich bin eine große Verfechterin von Achtsamkeit in der Schule und fest davon überzeugt, dass unsere Schüler\*innen diese Auszeiten im (Schul-) Alltag und das Einüben von Resilienz dringender nötig haben denn je. Gleichwohl bleibt an dem Konzept der Resilienz zu kritisieren, dass es in erster Linie um den Umgang mit Stress und nicht etwa um die Vermeidung von übermäßigem Stress geht. Wenn Entspannungsübungen dafür genutzt werden, Schüler\*innen in noch kürzerer Zeit noch mehr lernen zu lassen, wenn Stilleübungen das Werkzeug sind, um den Druck immer höherer Leistungsanforderungen zu kompensieren, läuft meiner Meinung nach etwas in die falsche Richtung. Nicht Kinder und Jugendliche sollten sich der Schule anpassen müssen, sondern Schule sollte endlich ein Ort werden, an dem ohne Druck und mit Freude gelernt werden kann und die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen berücksichtigt werden.

Wenn ich Schule träumen dürfte, würde jeder Schultag mit einem gemeinsamen gesunden Frühstück starten, Bewegung – nicht sportlicher Wettbewerb, wäre fest integrierter Teil des Unterrichts und Medienerziehung, soziales Lernen sowie Demokratiebildung wären Hauptfächer. In dieser Schule würde Vielfalt gelebt und gefeiert werden und nicht auf eine Plakette am Haupteingang beschränkt bleiben. Kooperatives Lernen anstelle von Konkurrenzdenken, kleine Lerngruppen und ausreichend pädagogische Fachkräfte wären selbstverständlich und der Lehrplan würde auf seine Lebensbedeutsamkeit hin überarbeitet werden.

In dieser Schule wären Achtsamkeitsübungen integraler Bestandteil des Schulprogramms – und zwar in ihrer ursprünglichen Bedeutung: Achtsamkeit als bewusstes Wahrnehmen des Moments, ohne ihn zu bewerten. So kann Achtsamkeitsschulung zur Bewusstseins- und Wahrnehmungsschulung werden und all die positiven Aspekte entfalten, die damit einhergehen: Schüler\*innen lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, um Selbstmitgefühl und Empathie zu entwickeln. Sie lernen Selbstregulation und Impulskontrolle, um mit sich und anderen gut umgehen zu können und sie entwickeln ein Gespür dafür, sich mit ihren Körpern anzufreunden, gesünder und zufriedener zu leben, ohne sich permanent vergleichen zu müssen. Auf diese Weise stellt das Konzept der Achtsamkeit das Individuum in den Mittelpunkt ohne das System drumherum (Familie, Freunde, Schule, Umwelt) zu ignorieren und passt damit sehr gut zur Idee der Nächstenliebe und einem christlichen Menschenbild, das den Wert und die Würde eines Menschen nicht nach seiner Leistung bemisst. Konsequenterweise ist somit auch der Religionsunterricht der ideale Ort für Achtsamkeit und Bewusstseins- und Wahrnehmungsschulung und gleichzeitig Schutz- und Schonraum für Herzensbildung und die großen Fragen des Lebens. Frei von dem Anspruch zur Selbstoptimierung und Leistungssteigerung.

*Nina Blahusch ist Studienleiterin am Religionspädagogischen Institut in Frankfurt mit dem Schwerpunkt Sekundarstufe I.*

