Werte Kolleginnen und Kollegen,

Auch in diesem Jahr sehe ich viele ausgeruhte und gebräunte Gesichter und hoffe, dass dieser Anblick davon zeugt, dass Ihr alle hoffentlich schöne und sonnenverwöhnte Ferien verbringen konntet. Auch bin ich davon überzeugt, dass Sie für einige sicherlich zu kurz waren – zu denen zähle ich auch. Bevor wir Euch nun über Zahlen, Zukunftsplanungen des neuen Schuljahres und sonstige wichtige Mitteilungen unterrichten werden, möchte ich einige einleitende Worte zu Euch sprechen. Diese Gedanken sollten Euch im neuen Schuljahr, aber auch in den darauffolgenden Schuljahren begleiten. So habe ich Euch letztes Jahr über den Engel der Dankbarkeit gesprochen, verbunden mit der Hoffnung, dass die Dankbarkeit ein wichtiger Meilenstein in unserer schulischen Entwicklung und Kultur sein möge.

Nun in diesem Jahr möchte ich einen anderen, sehr wichtigen Gedanken anschneiden, ein Schlagwort, das in Betrieben und Schulen immer mehr Fuß fasst.

Es handelt sich um die **ACHTSAMKEIT.**

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Kabat-Zinn (ein Professor an der University of Massachusetts). Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- *absichtsvoll* ist,
- sich auf den *gegenwärtigen Moment* bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und
- nicht wertend ist.

Natürlich hat jeder ein gewisses Gefühl für dieses Wort, eine Ahnung, was es bedeuten müsse. „Auf etwas achten“ schwingt da mit, oder auch so etwas wie „vorsichtig“ sein.

Zuallererst müssen wir unterscheiden zwischen

- Achtsamkeit
- und den Effekten, den Auswirkungen von Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist mehr als nur Konzentration: Konzentration heißt, sich auf einen Gedanken oder ein Objekt zu fokussieren, sie wird z.B. gebraucht beim Lösen von Rechenaufgaben. Achtsamkeit dagegen brauchen wir bei neuen oder kreativen Aufgaben, wenn wir uns also nicht auf Bekanntes beziehen können. Achtsam sind wir *nicht*, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisiert erledigen, wenn eingeschliffene Gewohnheiten uns steuern oder wir Lösungswege nur aus einer Quelle beziehen. Die Möglichkeit von Veränderung wird dabei ausgeblendet. Nicht desto trotz gibt es die uns Männer bekannte weibliche Intuition, die ich hier und jetzt positiv hervorheben möchte.

Dazu meint die Sozialpsychologin Ellen Langer: "Immer wenn wir glauben, etwas schon zu wissen, sind wir nicht mehr präsent. Und wenn es wichtig wäre, präsent gewesen zu sein, leiden wir unter den Folgen".

Dazu diese kleine Geschichte:

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.
Er sagte:
"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"
Er sagte wiederum:
"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ... "
Wieder sagten die Leute:
"Aber das tun wir doch auch!"
Er aber sagte zu ihnen:
"Nein -
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Und Meister Eck(e)hart hat diesen bekannten Satz gesprochen: *„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“*

Bewusst im gegenwärtigen Augenblick–das soll zunächst bedeuten, dass man sich aller Sinneswahrnehmungen bewusst wird und gleichzeitig auch der Gedanken, die im gegenwärtigen Augenblick durch den Kopf schwirren. Und hier kommt noch der Nachsatz „ohne zu bewerten“ ins Spiel.

Diese Anweisung klingt so harmlos einfach, aber sie hat es in sich.

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass wir eigentlich kontinuierlich bewerten, weil diese Fähigkeit uns das Leben sichert und sozusagen zu der biologischen Grundausstattung gehört, nämlich zu etwas hingezogen zu werden –Lust zu empfinden –oder etwas zu meiden, weil es Angst macht oder bedrohlich ist. Die meisten dieser Bewertungen sind uns nicht bewusst, können aber körperliche Anspannung oder diffuses Unbehagen auslösen.
Jeder Einzelne hat sein ganz persönliches, tief in sein Hirn eingeschriebenes „Bewertungssystem“.

Wenn Achtsamkeitsphasen ritualisiert in einem kontinuierlichen Rhythmus in den Unterricht integriert werden, dann wird jedes Mal neu und jedes Mal differenzierter die Wahrnehmung geschärft und die Fähigkeit zur Selbstreflexion gestärkt. Und diesbezüglich liegt hier ein Anliegen meinerseits an den Pädagogischen Rat vor, diese ritualisierte Form der Achtsamkeit umzusetzen.

Die Anregungen und Materialien sollen Lehrkräfte dabei unterstützen, in Schule und Unterricht ein achtsames und anerkennendes Klima zu schaffen und zu pflegen. Dazu gehört unter anderem:

- sich gemeinsam auf Regeln und auf einen fairen Umgang miteinander zu verständigen
- Gefühle angemessen zum Ausdruck zu bringen
- einander zuzuhören
- einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu finden
- die Wahrnehmung von sich selbst und von anderen zu schärfen
- eigene Stärken und Schwächen zu erkennen
- wenn nötig, klare Grenzen zu setzen und nicht zuletzt
- sich selbst zu achten

denn dies ist die positive Grundlage zur Achtsamkeit gegenüber unseren Mitmenschen.

Stärken wir die Wurzeln der uns anvertrauten Schüler und geben wir Ihnen die Möglichkeit, in ein selbstverantwortliches Leben zu starten.

Ich danke Euch für Eure Aufmerksamkeit.

Roland Lentz