

Mehr Achtsamkeit – Weg und Ziel in der BNE

Achtsamkeit, engl. „mindfulness“, ist in aller Munde. Die positiven Auswirkungen auf Stressabbau sind bekannt. Denkt man das Konzept weiter, kann die Anwendung wichtiger Prinzipien im Unterricht der Grundschule auch für das Konzept BNE einen Mehrwert darstellen.

Vom Begriff „mind“ aus betrachtet kann Mindfulness als Prozess verstanden werden, der den Energie- und Informationsfluss im Körper reguliert mit dem Ziel, sich des Hier und Jetzt voll bewusst zu werden und zwar ohne Wertung (Kabat-Zinn 1994, S.4). Man erwacht quasi aus dem Automodus (Siegel 2007, S.5), ist auf eine Sache konzentriert, ohne dass man gedanklich abschweift und beobachtet seine Gefühle von der Metaebene aus (Kabat-Zinn 1982, Brown/Ryan 2003). Von dieser Begriffsumschreibung ausgehend, liegt es auf der Hand, dass schon seit längerem ein „mindful learning“ propagiert wird (Langer 2000).

Natürlich wollen wir alle, dass unsere Kinder wieder einen achtsamen, bewussten Umgang mit der Umwelt, der Natur erlernen. Aber auf dem Weg dorthin kann Achtsamkeit auch als Methode ganz gezielt eingesetzt werden. Durch das tiefe Atmen, das Konzentrieren auf das Hier und Jetzt, werden Anspannungen und Ängste gelöst. Wir wissen, dass unsere Kinder heutzutage gerade bei Umweltthemen große Ängste haben (Bezug). Ängste führen zu Ausschüttungen von viel Noradrenalin und Dopamin im Mandelkern, welche wiederum den präfrontalen Kortex dämpfen, der wiederum über die Konzentrationsspanne entscheidet und auch den Sitz des Kurzzeitgedächtnisses darstellt. Zudem können sich unsere Schüler heutzutage aufgrund der medialen Reizüberflutung nur sehr schwer auf eine Sache konzentrieren und alle Details wahrnehmen.

Beginnen wir also Einheiten, die sich um Themen der BNE handeln, ganz bewusst mit einem **Entspannungsritual** und einer kurzen meditativen Phase gekoppelt mit Atemübungen, um Stress abzubauen und die Kinder in das Hier und Jetzt zu bringen.

Achten wir auf einen **achtsam gestalteten Lernraum**. Ein achtsam gestalteter Lernraum wirkt als positiver Lernkontext in Bezug auf das Ortsgedächtnis und kann somit zur Konsolidierung der Lerninhalte beitragen. Bei der Klassenzimmergestaltung hängt viel davon ab, ob es den Teilnehmenden möglich wird, sich auf sich selber und die anderen einzulassen. Das beginnt mit der Befriedigung der grundlegenden physiologischen Bedürfnisse: Ist der Raum genug gelüftet? Ist er hell, aber nicht zu hell? Haben die Schüler Möglichkeit zu trinken? Ist die Sitzordnung kommunikativ angeordnet? Wie sieht es mit dem positiven Vorbild durch die Lehrkraft aus? Ist diese von der Sache begeistert, wirkt sie authentisch und versucht, zu jedem Lernenden eine persönliche Beziehung aufzubauen? Achtsame Naturbegegnung erfolgt idealerweise natürlich in der Natur. Zum einen können Schüler im Freien überschüssige Energien abbauen – eine Grundvoraussetzung, um sich konzentrieren zu können. Hinzu kommt, dass Schüler wieder lernen müssen, sich zum einen auf sich, ihren Körper zu konzentrieren, dann aber auch auf die auf sie einströmenden Sinneseindrücke. Natur ist dafür die optimale Lernumgebung, da sie ein sehr komplexes Gebilde darstellt. Hier werden die Sinne mit einer sehr großen Bandbreite an Stimuli angesprochen. Anders als in Gebäuden, wo das Licht entweder ein oder ausgeschaltet ist, gibt es hier viele Abstufungen, auf die der Körper reagieren muss. Mit einer achtsamen Naturbegegnung und dem Blick auf das Kleine, auf den ersten Blick unscheinbare, können wir es schaffen, die Schüler von

den Wundern in der Natur zu begeistern und zum Staunen zu bringen. Grundhaltungen wie Neugier, Offenheit und Akzeptanz können so angebahnt werden.



Bild: Achtsames Lernen mit allen Sinnen in der Natur

Dr. Helga Rolletschek

Beschäftigt sich auf jeder ihrer beruflichen Station (Lehrerin, Seminarrektorin, Leiterin der Didaktik Biologie an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt) mit dem Problem der Naturentfremdung der Kinder und der Optimierung von Lernprozessen. Sie sieht die Entschleunigung und die Achtsamkeit als wichtige Grundvoraussetzung für erfolgreiche Bildungsprozesse.

Kontakt: helga.rolletschek@seminar.gsms-ob.de