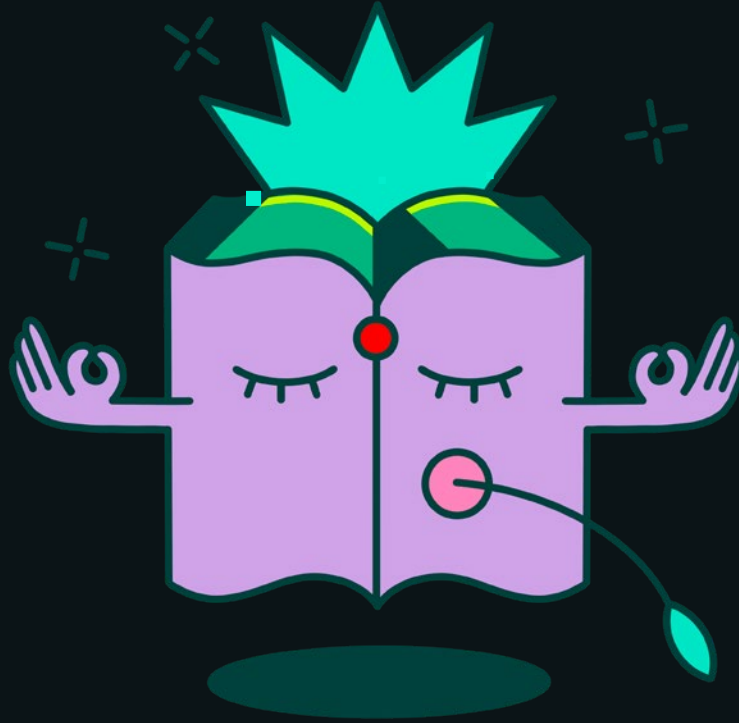
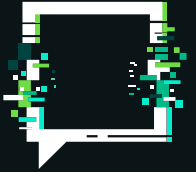


ZEIT  FÜR
LEHRER



ACHTSAMKEIT & RESILIENZ

ZEIT  AKADEMIE
CORPORATE

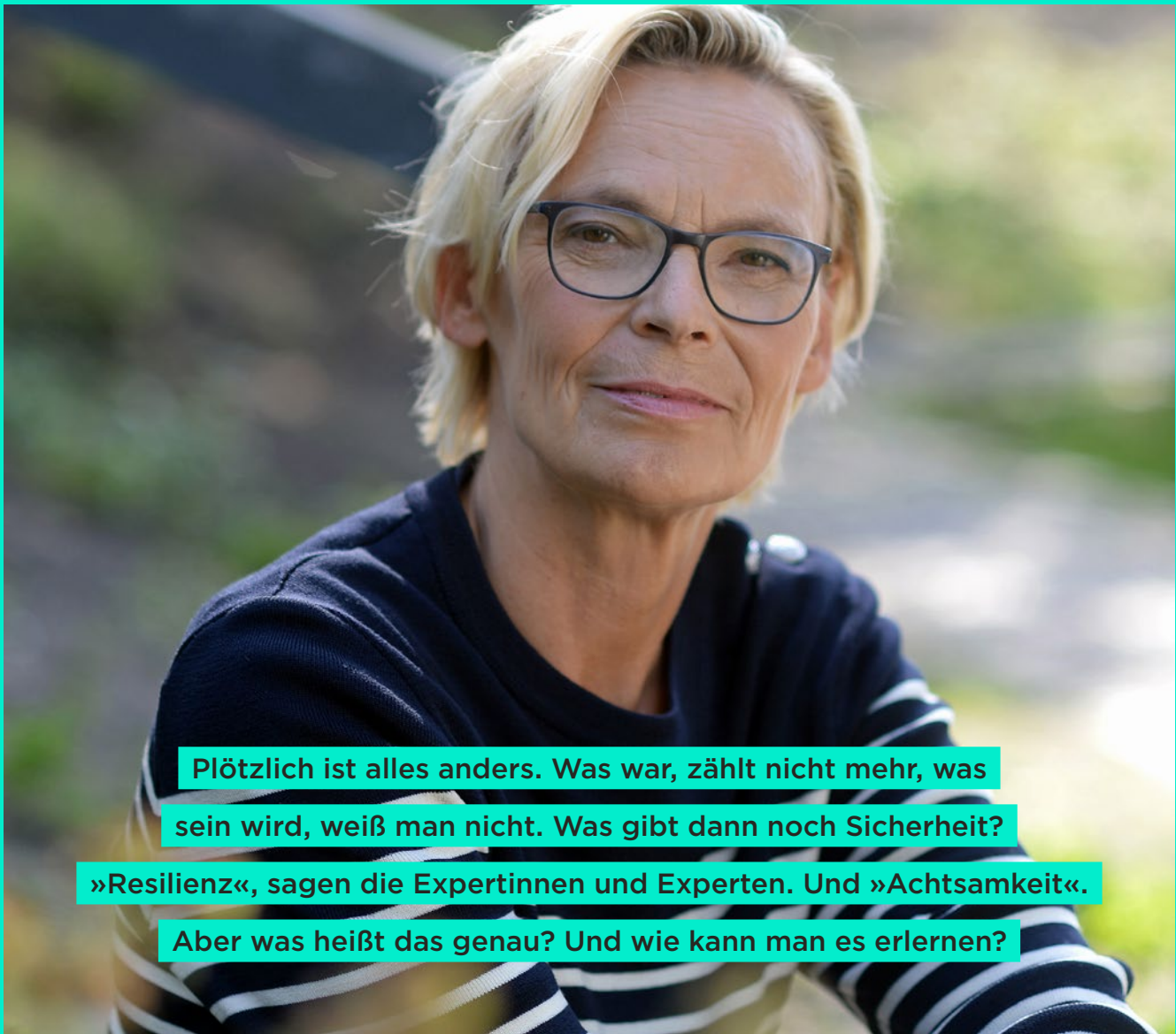
ZEIT  FÜR DIE SCHULE

Unterstützt von

 News Initiative

ACHTSAMKEIT & RESILIENZ
WENN DIE WELT AUS DEN FUGEN GERÄT:
WORAN SOLL MAN SICH DANN NOCH HALTEN?

MARTINA ASSMANN



Plötzlich ist alles anders. Was war, zählt nicht mehr, was sein wird, weiß man nicht. Was gibt dann noch Sicherheit?

»Resilienz«, sagen die Expertinnen und Experten. Und »Achtsamkeit«.

Aber was heißt das genau? Und wie kann man es erlernen?

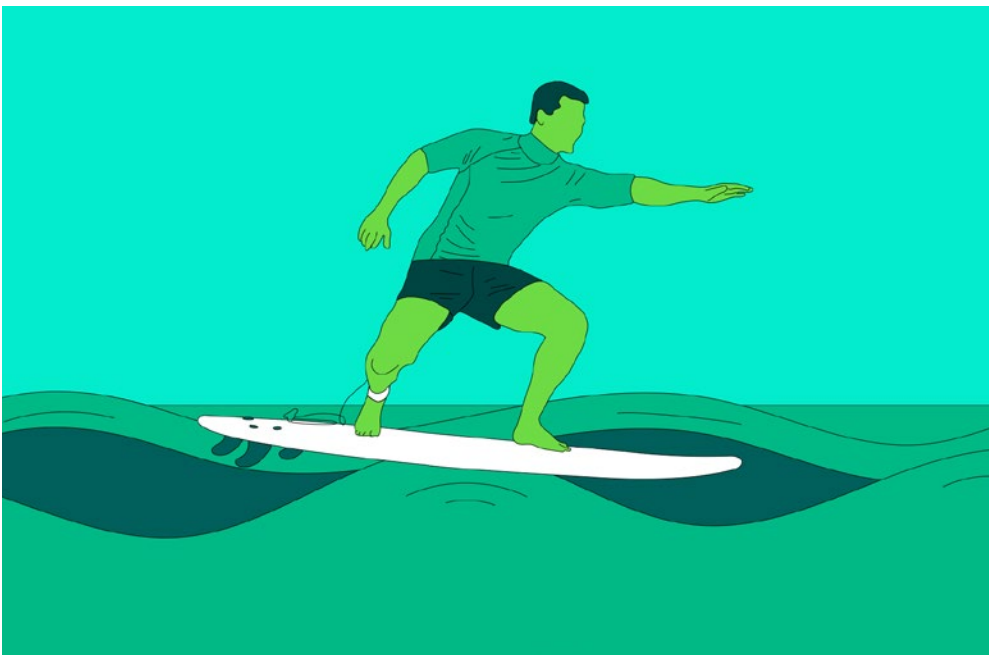
EINFÜHRUNG

Die Welt wird immer komplexer. Zuletzt etwa hat die Covid-19-Pandemie die Digitalisierung schlagartig in unseren Alltag gebracht, auch in den Schulalltag. Während wir uns von den Menschen in unserer analogen Umgebung fernhalten müssen, sind wir in ständigem Kontakt mit anderen Menschen, beziehen eine Unmenge an Informationen – durch digitale Medien und Portale. Es wird immer schwerer, da noch den Überblick zu behalten.

Wenn wir versuchen, uns auf eine Sache, auf einen Prozess zu fokussieren, werden wir ständig herausgerissen. Wie auf einem fliegenden Teppich werden wir von Ort zu Ort gezerrt, von Prozess zu Prozess. Das gibt uns das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wir erleben Stress.

Wir wünschen uns zurück in unser altes Leben, wir sehnen uns nach ruhigeren Zeiten. Wir wollen wieder zu uns kommen können, wollen die Kontrolle zurückbekommen. Aber ist das möglich, gerade im Moment der Krise und der schnellen Veränderungen?

Psychotherapeuten geben die Antwort mit einem Bild: Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber wir können etwas tun, damit sie uns nicht überrollen. Wir könnten surfen lernen. Soll heißen: Wir können unsere Veränderungsbereitschaft verbessern und so erreichen, dass sie uns ein Gefühl von Sicherheit gibt.



WER SURFEN KANN,

hat keine Angst davor, dass ihn die Wellen überrollen. Auch auf Krisen kann man surfen. Das heißt dann Resilienz

Diese Kraft nennt man Resilienz. Das ist die psychische Widerstandskraft, die uns hilft, Schwieriges zu überwinden, und die uns sogar daran wachsen lässt. Der Mensch braucht sogar Krisen, um sich weiterzuentwickeln. Menschen, die im Laufe ihres Lebens mehrere belastende Ereignisse erlebt und gemeistert haben, haben ein geringeres Risiko, psychisch zu erkranken, als diejenigen, die gar keine negativen Erfahrungen gemacht haben. Das bedeutet im Umkehrschluss natürlich nicht, dass Menschen umso resilienter werden, je höher die Belastung ist. Aber es bedeutet, dass wir aus Krisen gestärkt hervorgehen – können.

Heute weiß man, dass man die eigene Resilienz bis ins hohe Alter trainieren kann. Und eine der Methoden, mit der wir unsere seelische Widerstandskraft verbessern können, ist die Achtsamkeit.

»Achtsamkeit« wiederum bedeutet, präsent zu sein und gegenwärtig im Augenblick. Während man in seinem Alltagsbewusstsein immerzu zwischen der Vergangenheit und der Zukunft unterwegs ist, übt man hier, die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Dabei spielt es keine Rolle, ob man diesen Moment angenehm oder unangenehm, anziehend oder auch abstoßend findet. Man wendet sich dem, was einem begegnet, einfach zu. Man verweilt im Augenblick. Das bewirkt, dass man sich selbst und andere bewusster wahrnimmt und die eigenen Sinne schärft. Das ist ein Schlüssel, um entspannter, konzentrierter und emotional ausgeglichener durch den Alltag zu gehen.

Wie das genau geht? Man kann das machen, indem man seine Aufmerksamkeit auf eine sinnliche Erfahrung wie Tasten, Sehen, Riechen oder Hören ausrichtet.

Probieren Sie es doch einmal aus! Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Vielleicht spüren Sie Ihren Atem jetzt gerade an der Bauchdecke, spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt. Bleiben Sie mal für einen Augenblick hier. Vermutlich werden Sie schon nach wenigen Momenten bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit auf Wanderschaft geht, dass Sie Gedanken wahrnehmen: Gedanken zur Zukunft, Planungen, Erinnerungen, Assoziationen, Kommentare, Bewertungen.

Sie können das alles wahrnehmen und immer wieder loslassen und zum Atem zurückkehren. Und das ist es auch schon: Wir sammeln und fokussieren unsere Aufmerksamkeit, indem wir sie entschlossen und möglichst wohlwollend immer und immer wieder zurückbringen auf die Erfahrung dieses Augenblicks.

Auf diese Weise ist man im Augenblick »verankert« und bekommt mehr mit. Man nimmt seine Gedanken wahr, auch die automatisierten, man spürt die aktuellen Stimmungen und Gefühle deutlicher, genauso wie die Körperempfindungen und die eigenen reaktiven Impulse.

Wozu das gut ist?

Das Alltagsbewusstsein der meisten Menschen ist vor allem dadurch geprägt, dass sie mit ihrer Aufmerksamkeit nicht bei dem sind, was sie im jeweiligen Moment tun. Tatsächlich verbringen sie sehr viel Zeit in einer Art Autopiloten-Modus und sind dabei nicht wirklich anwesend.

Aus der routinemäßigen Alltagswahrnehmung heraus aber sind wir nicht offen für die kleineren Veränderungen im Kontext und in der Perspektive in unserem Alltag. Wir bleiben in unseren Voreinstellungen hängen.

Für unsere Vorfahren war es existenziell wichtig, Gefahren frühzeitig zu erkennen. Und auch wir neigen heute noch dazu, unsere Umwelt eher negativ, also als Gefahr zu bewerten. Damit beantworten wir Impulse

tendenziell mit einer Stressreaktion. Das ist unsere genetisch bedingte Voreinstellung. Sie hat unseren Vorfahren oft das Überleben gesichert. Aber der Preis ist eine verzerrte Wahrnehmung.



FÜR UNSERE VORFAHREN

war es existenziell wichtig, Gefahren frühzeitig zu erkennen. Deshalb neigen auch wir heute noch dazu, unsere Umwelt als gefährlich wahrzunehmen, Probleme zu sehen, wo Chancen auf uns warten. Das macht Stress

REFLEXIONSAUFGABE

Im Unterricht sind 19 Schülerinnen und Schüler hoch motiviert und nehmen interessiert am Geschehen teil. Ein Schüler aber ärgert Sie. Wie gehen Sie aus der Stunde?



WARUM

verdirbt uns ein einziger Schüler, der stört, die Freude über 19 andere, die hoch motiviert mitarbeiten?

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Dass wir uns erst einmal auf die negativen Aspekte des Lebens fokussieren, ist typisch für alle Menschen.

Durch die Übung der Achtsamkeit aber dehnen wir unsere Wahrnehmung auf all das aus, was im gegenwärtigen Moment stattfindet. Und wir nehmen noch einen weiteren wichtigen Aspekt besser wahr: Wir nehmen wahr, dass wir alles immerzu bewerten. Alles, was uns begegnet, finden wir gut oder schlecht, richtig oder falsch, nützlich oder störend und so weiter. Das sind häufig die eben genannten genetisch bedingten negativen voreingestellten Bewertungen. Durch die Achtsamkeit können wir lernen, dass wir die Freiheit haben, diese Voreinstellungen loszulassen.

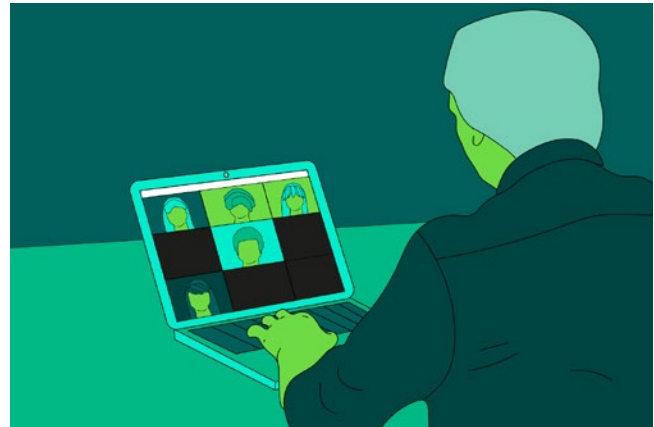
Das erlaubt uns, neue Perspektiven für Gewohntes zu finden. In dem vorher beschriebenen Fall hieße das, dass Sie den Schüler, der sich unmotiviert und vielleicht sogar destruktiv verhalten hat, wahrnehmen und auch Ihre eigenen Bewertungen, Gedanken und Gefühle dazu. Aber die Achtsamkeit ermächtigt Sie, Ihre Wahrnehmung so zu erweitern, dass sie die 19 anderen Schülerinnen und Schüler mit einschließt. Und es wird Ihnen gelingen, Ihre eigene Wahrnehmung zu erkennen und die Situation eventuell so neu zu bewerten.

Im besten Fall führt diese Einstellung dazu, dass Sie nicht nur die negativen Aspekte einer Situation sehen, sondern die Bereiche erkennen, die gut laufen und über die Sie Kontrolle haben.

Sie nehmen natürlich wahr, dass Sie sich durch das Verhalten des einen Schülers frustriert oder ärgerlich oder auch hilflos fühlen. Und Sie nehmen wahr, dass andere Schülerinnen und Schüler wach und freundlich, vielleicht sogar wertschätzend sind und dass Ihnen das Freude macht. Sie öffnen sich für das »und«. Das nennt man Selbstwirksamkeit. Sie könnten dann aus so einer

Unterrichtsstunde auch mit einem ausgeglicheneren oder sogar gutem Gefühl herausgehen.

Führen wir das Beispiel von vorhin weiter aus: In einer Online-Unterrichtssituation wollen einzelne Schülerinnen und Schüler ihre Kameras ausgeschaltet lassen. Sie als Mensch und als Lehrkraft nehmen einerseits wahr, dass Sie sich selbst heute nicht besonders attraktiv und selbstbewusst finden und sich auch nicht gern anschauen und anschauen lassen möchten. So gesehen haben Sie Verständnis dafür, dass einige Schülerinnen und Schüler ihre Kameras ausgeschaltet lassen wollen. Gleichzeitig wissen und spüren Sie, dass es für eine lebendige Beziehung wichtig ist, eine zumindest virtuelle Verbundenheit und Sichtbarkeit herzustellen, selbst mit denen, die sich lieber verstecken möchten. Sie möchten mit der Schülerschaft in Kontakt bleiben und zugleich deren Gefühle und Verletzlichkeiten respektieren.



WAS TUN

die Schülerinnen und Schüler, die ihre Kameras nicht eingeschaltet haben? Und wer kann Sie jetzt alle sehen? Vor allem aber: Warum stresst Sie das jetzt?

Und das geht natürlich noch viel weiter: Sie wissen ganz genau, dass Sie die schwächeren Schülerinnen und Schüler jetzt mit den digitalen Tools nicht so gut erreichen können. Diese sind vielleicht leichter abzulenken, und Sie vermuten sogar, dass sie mit dem Handy spielen, anstatt dem Unterricht zu folgen. Bei ausgeschalteter Kamera ist das außer Ihrer Kontrolle. Sie nehmen möglicherweise eigene Überforderungsgefühle wahr und fragen sich: Was bringt das alles? Was soll das?

Vielleicht kommen dann noch ganz andere Gedanken auf: Sie haben die Vorgaben von der Behörde zu berücksichtigen, wie Lernstoff und Benotung der Lernenden, oder der Gedanke, dass sich vielleicht kritische Eltern zugeschaltet haben könnten. Vielleicht taucht sogar der Gedanke auf, dass Sie selbst gerade bewertet werden, von den Schülerinnen und Schülern oder auch von anderen. Ja, und vielleicht bewerten Sie sich ja selbst, finden, dass Sie souveräner mit der Situation umgehen könnten. Alles Gedanken und Konzepte, die die eigenen Überforderungsgefühle weiter vorantreiben.

Was können Sie in dieser Situation konkret tun? Welche Strategien könnten Ihnen helfen, sie zu lösen?

Wie können Sie in dieser Situation mit sich selbst und mit den anderen in Beziehung sein? Wie können Sie sich selbst und Ihrem Gegenüber gerecht werden?

Was ist jetzt, in diesem Moment, menschlich gesehen wichtig?

Können Sie sich selbst mit Ihrer eigenen Unperfektheit aushalten und annehmen? Akzeptieren, dass es Sie stresst, sich auseinanderzusetzen – mit dem eigenen (unattraktiven) Bild und mit den Schülern, die sich verstecken wollen?

Fragen über Fragen. Sie werden sie kaum alle beantworten können. Deshalb ein paar Vorschläge, vielleicht als Inspiration für Ihren Alltag.

Als Erstes könnten Sie einmal innehalten, sich einen einzigen Moment Zeit nehmen und sich fragen: »Wie geht es mir gerade wirklich?«

Machen Sie eine innere Bestandsaufnahme Ihrer eigenen Gefühle, Gedanken (auch der Bewertungen) und der Körperempfindungen.

Machen Sie eine äußere Bestandsaufnahme: Benennen Sie die Widersprüche, ohne sie direkt auflösen zu wollen. Und entscheiden Sie sich, diese auszuhalten, selbst wenn Sie nicht mit allem einverstanden sind. Und auch wenn sich das unbequem oder unangenehm anfühlt.

Treffen Sie eine Entscheidung in Bezug auf die Kamera – eingeschaltet oder ausgeschaltet – und nehmen Sie in Kauf, dass sich Ängste vor Konsequenzen oder vor einer Fehlentscheidung sehr unangenehm anfühlen können.

Stellen Sie Ihre Entscheidung nicht mehr infrage und handeln Sie im gegenwärtigen Augenblick.

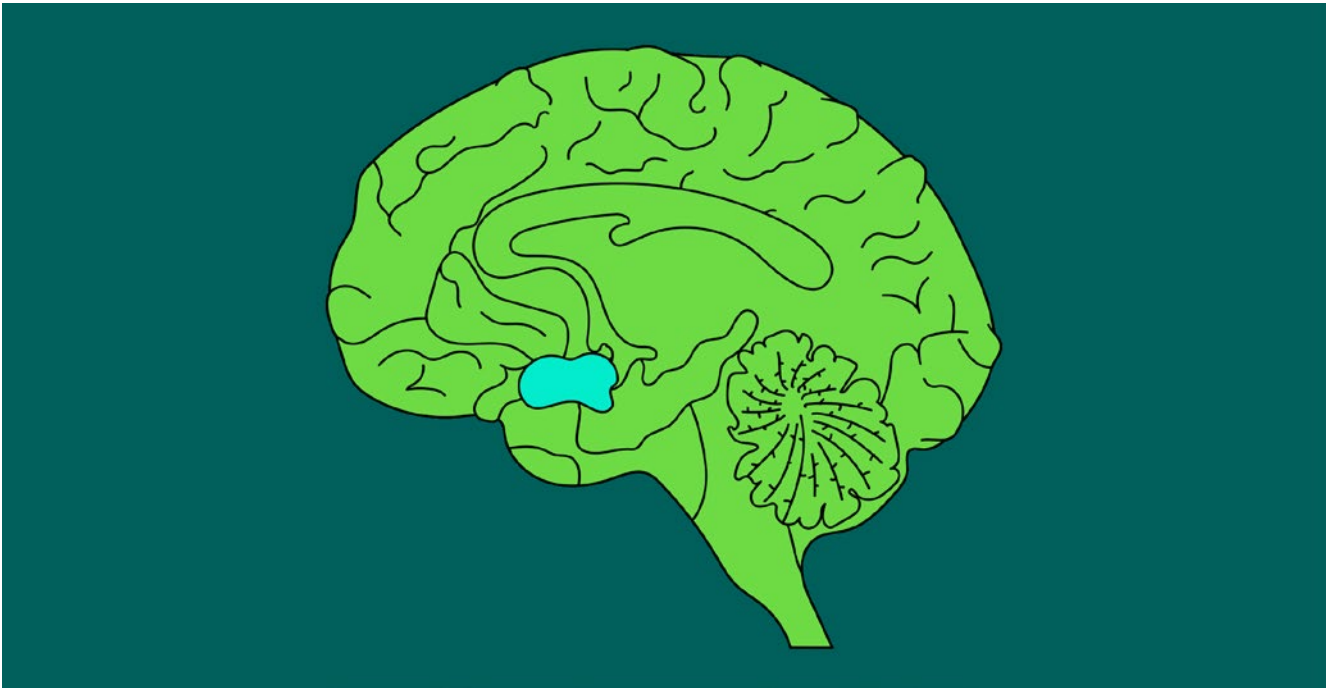
Das hört sich jetzt einfach an, und Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, zweifelnde Gedanken wieder loszulassen. Die schlechte Nachricht nämlich ist: Es geht nicht einfach so, weil wir uns das vornehmen.

Die gute Nachricht ist, dass wir das trainieren können. Aus diesem Grunde gibt es durchdachte Achtsamkeits-Trainingsprogramme, die unter entsprechender Anleitung zu einer Ausbildung dieser Kompetenzen führen. Eins dieser Programme ist das sogenannte MBSR-Training (Mindfulness Based Stress Reduction, auf Deutsch

»Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit«). Das ist ein achtwöchiges Programm, bestehend aus acht Kurssitzungen und regelmäßigen häuslichen Übungen, den Achtsamkeitshausaufgaben.

Durch das regelmäßige Trainieren von Achtsamkeitsübungen wird unsere Gehirnarchitektur so umgebaut, dass die Bereiche, die für die Stressbewältigung zuständig

sind, gestärkt werden. So wird durch die Teilnahme an diesem MBSR-Training beispielsweise die Aktivität der Amygdala, des Gehirnteils, den wir als unsere innere Alarmglocke bezeichnen könnten, in ihrer Aktivität um bis zu 50 Prozent gesenkt. Wenn Sie sich vorstellen, dass Ihre innere Alarmanlage um 50 Prozent weniger scharf geschaltet ist, ist das schon eine enorme Hilfe bei der Stressbewältigung.



MITTEN IN UNSEREM GEHIRN LIEGT DIE AMYGDALA

Sie spielt eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung von Situationen und der Analyse möglicher Gefahren. Nach einem Achtsamkeitstraining kann die Alarmbereitschaft gesenkt werden – somit erlebt die Person weniger Stress

Aber auch kürzere tägliche Achtsamkeitsübungen haben positive Auswirkungen auf die Stressverarbeitung. Sie könnten zum Beispiel einmal oder mehrmals am Tag Ihre Aufmerksamkeit zum Atem bringen und den Atem spüren. Den Atem haben Sie ja immer dabei. Sie könnten auch jetzt, während Sie das hier lesen, einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit auf die Bauchdecke richten und die sanfte Bewegung im Atemprozess wahrnehmen. Das Einatmen wahrnehmen, vielleicht den Umschwung zum Ausatmen und das Ausatmen. Und sich vielleicht fragen: Wie geht es mir gerade? Wie geht es mir gerade wirklich?

Solche kleineren Übungen passen in jeden Tag. Sie könnten das in den ersten Momenten einer Unterrichtsstunde machen oder wenn Sie irgendwo warten, am Bus oder an der Supermarktkasse. Kleine Momente, in denen Sie nichts tun, sondern einfach nur bei Ihrem Atem sind.

Die bewusste Wahrnehmung in einer präsenten inneren Haltung nämlich stärkt die übergeordneten Fähigkeiten von bewusster Wahrnehmung und Entscheidung. Wir halten uns selbst offen für das Neue, das Unerwartete. Wir kultivieren eine innere Haltung des Nichtwissens. Denn Sie wissen vielleicht: Erfolgreiche Menschen haben nicht mehr Erfolge. Sondern sie haben weniger Angst vor Misserfolgen und weniger Schwierigkeiten damit.

Das bedeutet: Man sollte die Fähigkeit trainieren, mit Misserfolgen und mit dem Scheitern umzugehen. Aus der Krise gestärkt herauszukommen statt geschwächt. Man sollte eine Offenheit kultivieren, die es einem erlaubt, einen Misserfolg oder eine Fehlentscheidung nicht nur als Misserfolg oder als Fehlentscheidung zu sehen, sondern immer auch als Chance, etwas Neues zu sehen, Neues zu finden.

Das ist Resilienz. Und das können Sie lernen.

Strength through Adversity

www.ncbi.nlm.nih.gov

An Upside to Adversity?

anthonyongphd.files.wordpress.com

IHRE DOZENTIN



Martina Aßmann

arbeitet als Psychotherapeutin und Achtsamkeitstrainerin im Resilienzzentrum in Hamburg. Als Ärztin für Arbeitsmedizin hat sie sich lange mit den Faktoren beschäftigt, die Menschen am Arbeitsplatz und im Leben gesund halten. Deshalb weiß sie, dass uns die Achtsamkeit helfen kann, in einer aus den Fugen geratenen Welt fokussiert und handlungsfähig zu bleiben.

IMPRESSUM

Buch zum Video-Seminar der ZEIT Akademie Corporate

AUTORIN: Martina Aßmann

LEITUNG PROGRAMM & PRODUKTION: Stephanie Wilde

KONZEPT & UMSETZUNG: Ximena Rodríguez

REDAKTION: Wolfgang Lechner

GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer und Verena Kiesinger

FOTOGRAFIEN: Felix Amsel

ILLUSTRATIONEN: Sebastián Cestaro

KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2021

www.zeitakademie.de

