



69  
ACHTSAMKEITS-  
ÜBUNGEN

HELLE JENSEN  
**HELLWACH UND  
GANZ BEI SICH**  
ACHTSAMKEIT UND EMPATHIE  
IN DER SCHULE

VORWORT VON JESPER JUUL

Übungen in Zusammenarbeit mit  
Katinka Getzsche, Charlotte Weppenaar Pedersen & Anne Sælebakke

**BELTZ**

Leseprobe aus: Jensen, Hellwach und ganz bei sich, ISBN 978-3-407-85840-5

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85840-5>

## Vorwort von Jesper Juul

Politiker und Wissenschaftler arbeiten zurzeit mit Hochdruck daran, die Schule zu ändern und damit natürlich auch den Rahmen und den Inhalt des Alltags von Schülern und Lehrern. Diese Gedanken und Strategien werden häufig in positiv klingende Worthüllen verpackt, die über die eigentliche Absicht aber nicht hinwegtäuschen können: Zu Ehren und im Namen von Konkurrenz und Beschäftigung soll die beste Schule der Welt erschaffen werden.

In der aktuellen Debatte geht es dabei um die Fragen, ob wir große oder kleine Schulen haben wollen, große oder kleine Klassen, Ganztagschule oder Gemeinschaftsschule, mehr oder weniger Fächer, einen früheren Schulbeginn und, und, und. Politiker aller politischen Lager verbünden sich mit jeweiligen Wissenschaftlern, die untereinander verschiedener Meinung sind. In gewisser Weise ist es befreiend, dass sie auf diese Weise die Karten auf den Tisch legen und mit ihren Argumenten klar zu erkennen geben, dass die Schule staatliche und gesellschaftliche Ziele verfolgt und nicht etwa die Interessen der Schüler, der Lehrer oder der Schulleiter. Traurig ist aber, dass sowohl die politischen Haltungen als auch der Großteil der wissenschaftlichen Untersuchungen auf einem altmodischen, monowissenschaftlichen Modell fußen und damit versuchen, das System mit eben jenen Mitteln zu verbessern, die es fachlich wie auch sozial mehr oder weniger dysfunktional haben werden lassen.

Wie in allen öffentlich finanzierten Gesellschaftsbereichen, die in den letzten Jahren Opfer von Marktdenken und privatwirtschaftlichen Strategien des »New-Public-Management-Models« geworden sind, wird der Mensch zugunsten von Effektivität und die Qualität zugunsten des Quantifizierbaren und Messbaren ignoriert. Der Begriff Qualität findet zwar immer wieder Verwendung, aber seine Definition endet immer in einem Maß für die Quantität (à la Pisa-Studie), d. h. für die Leistungen von Schülern, Lehrern und der Schule als solcher und das egal, ob es um Mathematikunterricht, Inklusion oder den Unterricht in der Muttersprache geht.

Man darf sich darüber wundern, dass ansonsten intelligente Politiker dazu in der Lage sind, ein so wesentliches Problem zu übersehen oder zu ignorieren. Erklären kann man das zu weiten Teilen damit, dass keine der politischen Parteien den ganzen Menschen im Blick hat – das heißt konkret formulierte Vorstellungen davon hat, was für das Leben, die Lebensqualität und die Entwicklung des einzelnen Menschen gut oder schlecht ist. Womit sie dann natürlich auch für die menschlichen Eigenschaften sowohl in der Privatsphäre als auch in der Gesellschaft blind sind. Parteien haben die Gesellschaft vorrangig unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten im Blick. Deshalb bleiben sie mit ihrem konstanten Fokus auf Leistung, Quantität, Produktivität und ökonomischen Reichtum primitiv und unglaubwürdig.

Es muss entschuldigend festgehalten werden, dass sowohl die pädagogischen Wissenschaften als auch Lehrer und Eltern in hohem Maße daran beteiligt waren, das falsche Bild entstehen zu lassen, dass nämlich Fachwissen und Spaß an der Schule oder die sogenannten harten und weichen Werte sich gegenseitig ausschließen oder gar miteinander konkurrieren. Das Gleiche gilt für die Qualität der persönlichen Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern. Das alte und längst nicht

mehr aktuelle Paradigma läuft darauf hinaus, dass die Erwachsenen Rahmen und Inhalte, die die Schüler betreffen, festlegen und damit nicht zuletzt über die Würde und Integrität der Schüler bestimmen, während es in dem neuen um gegenseitigen Respekt geht, die übergeordnete Verantwortung der Erwachsenen und die Fähigkeit zur Empathie als das individuelle Fundament für das Lernen und das Wohlbefinden. Tausende von Lehrern und Schülern haben an Hunderten von Schulen in der ganzen Welt bewiesen, dass der Gegensatz zwischen Lernen und Wohlfühlen künstlich ist, und in immer größerem Tempo untermauert die Wissenschaft diese Tatsache mit immer neuen Bausteinen. Es geht nicht zuletzt um die neuroaffektiven Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie.

Die tägliche Zusammenarbeit und das Miteinander zwischen Erwachsenen und Kindern in der Schule basieren auf dem Fundament von Beziehungskompetenz, die wiederum in hohem Maße abhängig ist von der Fähigkeit zur Empathie – das heißt dem Vermögen beider Partner, sich in die Rolle des jeweils anderen hineinzusetzen. Diese Fähigkeit können Kinder aber nur durch den Umgang mit empathischen Erwachsenen lernen – und nicht durch Belehrung, strengen Fachunterricht oder moralische »Regeln« mit dazugehörigen Sanktionen. Damit besteht die Herausforderung für eine kontinuierliche Weiterbildung der Lehrer darin, fachliches Wissen mit persönlicher Weiterentwicklung zu verschränken, wobei die persönliche Entwicklung von Fachleuten ein wichtiger Baustein ihrer Beziehungskompetenz ist, wie wir sie in unserem Buch »Vom Gehorsam zur Verantwortung«<sup>2</sup> näher beschrieben haben. Und genau in diesem Punkt hat sich Helle

2 Jesper Juul, Helle Jensen: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Weinheim und Basel: Beltz 2009

Jensens Pionierarbeit als ein konstruktiver Weg sowohl für Kinder als auch für Erwachsene erwiesen, da dieser Weg gemeinsam beschritten werden kann.

Empathie war in der westlichen Welt über Generationen hinweg ein positiv belegter Begriff. Niemand hat den Wert von Empathie in zwischenmenschlichen Beziehungen jeglicher Art infrage gestellt. Trotzdem ist diese Fähigkeit nur bei einer Minderzahl von Erwachsenen ein integraler Teil ihrer Persönlichkeit und ihres Wesens. Bei den meisten ist Empathie nicht mehr als eine soziale Attitüde, die oft mehr mit bloßer Sympathie für jemanden oder oberflächlichem Mitgefühl zu tun hat.

Dies erklärt vermutlich auch den seit Generationen bestehenden Gegensatz zwischen Erwachsenen, die aufseiten der Kinder stehen, und denen, die immer aufseiten der Erwachsenen, Lehrer und der Gesellschaft stehen. Der Kampf zwischen den »Alternativen« und den »Systemtreuen« hat dabei aber weder den Kindern noch den Erwachsenen genützt. Die Erwachsenen haben einander bekriegt und die Kinder waren ihre Geiseln. Gleiches geschieht übrigens, wenn Eltern sich bekämpfen oder so tun, als habe alles nur mit ihnen zu tun.

Eine konstruktive und tragfähige Alternative ist es, den Fokus auf die Qualität der Beziehung zwischen Kindern und Erwachsenen zu richten. Der wichtigste Teil dieser Arbeit ist nicht intellektuell, sondern ebenso praktisch und erlebnisorientiert wie die vielen Übungen, die in diesem Buch vorgeschlagen werden.

In der heutigen Schule gibt es die bedauernde Tendenz, negative Begriffe zu isolieren und zu überhöhen, wie zum Beispiel das Wort »Disziplinkrise«, und lange Debatten darüber zu führen, wer daran Schuld hat. In Wahrheit aber kämpfen Schulleiter, Politiker und Lehrer über weite Strecken damit, dass der Führungsstil vergangener Zeiten einfach

nicht mehr funktioniert. Das Gleiche erleben Eltern und Firmenchefs, und deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass Lehrer die Gelegenheit zu solider, kontinuierlicher Fortbildung erhalten, um sie in ihren sehr vielfältigen Führungsrollen sicherer und kompetenter zu machen. Erst dann können sich die fachliche Kompetenz, das Verhalten und die Leistung von Erwachsenen und Schülern verbessern.

Mit dem doppelten Fundament – Beziehungskompetenz und Empathie – kann man auch der Tatsache begegnen, dass die heutigen Kinder und Jugendlichen mehr und mehr Zeit in pädagogischen Einrichtungen verbringen, die damit mehr Verantwortung für die psychosoziale Entwicklung der Kinder und folglich auch für die Stimmung und die Atmosphäre in der zukünftigen Gesellschaft übernehmen.

Jesper Juul, im Mai 2014



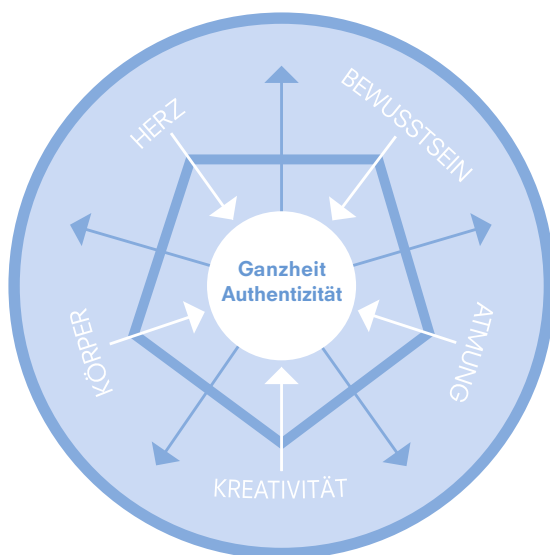
## Kapitel 2

# Die natürlichen Kompetenzen: Das Pentagramm

Es hat seinen Reiz, etwas vorzuschlagen, das auf etwas beruht, was wir alle schon können. Will man Werkzeuge entwickeln, um an einem lebhaften, anstrengenden Tag die Balance zu halten, geht es eigentlich nur darum, den Menschen zu helfen, sich an die natürlichen Kompetenzen zu erinnern, mit denen wir auf die Welt gekommen sind, und Methoden zu finden, diese Kompetenzen zu wecken, damit sie uns erneut unterstützen können, unsere Empathie und unser Mitgefühl mit anderen, unsere wache, klare Aufmerksamkeit und unser »In-sich-selbst-Ruhen« zu stärken.

Die Inspiration und die theoretische Grundlage für unsere Arbeit mit den natürlichen Kompetenzen kommen von Jes Bertelsen (Bertelsen, 2010, 2012, 2013). In seiner langjährigen Arbeit mit Meditation und meditativem Training hat er aufgezeigt, dass verschiedene spirituelle Traditionen über Jahrtausende hinweg auf das Erreichen von Empathie, Aufmerksamkeitsklarheit und »In-sich-selbst-Ruhen« ausgelegt sind. Ihre Grundlage haben diese verschiedenen Traditionen im Erinnern an die *natürlichen Kompetenzen*. Diese können durch Übungen trainiert werden, damit sie auch dann zur Verfügung stehen, wenn das Leben uns mit den unterschiedlichsten Impulsen herausfordert und viel von uns fordert.

In diesem Zusammenhang arbeiten wir mit den fünf natürlichen Kompetenzen: Herz, Bewusstsein, Körper, Atmung und Kreativität, die in folgendem Pentagramm beschrieben sind.



© Jes Bertelsen

Stellen wir uns für einen Moment einen Säugling vor, der vollkommen entspannt daliegt und natürlich und tief atmet. Bei jedem Atemzug bewegt sich sein ganzer Körper, sein Blick ist wach und sein Gesicht und seine Körperhaltung sind offen – das heißt vorbehaltlos. Er bringt seiner Umgebung eine ganz natürliche Offenheit entgegen und reagiert auf diese entsprechend den Impulsen, die er von innen und von außen erhält. Dieses Bild ist ein Beispiel für die natürlichen Kompetenzen, wenn sie alle gleichzeitig aktiv sind.

Ausgehend von diesem Bild haben wir hoffentlich die Sorge entkräftet, dass wir Erzieherinnen und Lehrerinnen schon wieder in die Pflicht nehmen wollen, etwas Neues zu lernen und dies dann an die Kinder und Jugendlichen weiterzuge-



ben. Stattdessen geht es darum, ein Bewusstsein für die natürlichen Kompetenzen zu schaffen, sich an sie zu erinnern und sie wiederzuentdecken, um sie als Fundament für ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld anzuwenden. Und da ein solches Fundament für Lehrer und Erzieher ebenso wichtig ist wie für Schüler und Kinder, fördern die Übungen gleichermaßen die Lernbereitschaft der Kinder und die Möglichkeit der Erzieher und Lehrer, ein gutes Lernumfeld zu schaffen.

Die fünf natürlichen Kompetenzen sind die Eckpunkte des Pentagramms, gleichzeitig aber auch die Übergänge, die das Zentrum des Kreises mit dem Außenbereich verbinden. Im Zentrum des Pentagramms stehen »Ganzheit und Authentizität«. Bei der Arbeit mit Nähe, Präsenz und Empathie in der Schule interessieren wir uns besonders für die Entwicklung der Authentizität. Der Begriff leitet sich von dem Wort »autos« ab, der so viel wie »selbst« bedeutet. Authentisch sein wird definiert als echt sein, wahrhaftig oder zuverlässig. Das Wahre oder Echte gilt als Synonym für Authentizität ([www.denstoredanske.dk](http://www.denstoredanske.dk)). Das Selbst ist natürlich keine konstante Größe, sondern das ganze Leben hindurch in Entwicklung, sodass der authentische Ausdruck einer Person heute nicht notwendigerweise der gleiche sein muss wie morgen oder in fernerer Zukunft.

Wir entwickeln uns das ganze Leben hindurch, und bei Kindern und Jugendlichen ist diese Entwicklung auch bedingt durch die biologische Reifung und Entwicklung des Gehirns; dies wird wiederum beeinflusst von den Beziehungen und dem Umfeld, in dem die Entwicklung des Kindes stattfindet. Während es bei seiner Geburt in vollem Kontakt zu seinen natürlichen Kompetenzen steht, muss das Kind in seinem ersten Lebensjahr etwas von diesem Kontakt hergeben, um ein funktionsfähiges Ich zu werden. Das heißt, es gibt etwas von seiner »Ganzheit« ab, um all die Fähigkeiten zu er-

lernen, die man als Mensch haben muss. Wenn ich im Buch die Bezeichnung »außerhalb von sich stehen« benutze, meine ich damit, dass wir in dem Prozess, ein funktionstüchtiges Ich zu werden, häufig den authentischen Kontakt zu uns selbst verlieren oder dieser sich abschwächt, und genau an diesem Punkt kann die Arbeit mit den natürlichen Kompetenzen helfen, diese zu bewahren und die Persönlichkeit und das »In-sich-Ruhen« zu entwickeln. Die Erfahrung zeigt, dass man bei diesem Prozess nicht den Kontakt zu sich zu verlieren braucht, sondern dass man ihn im Gegenteil durch die Übungen, die ihren Ausgangspunkt in den natürlichen Kompetenzen haben, bewahren kann.

Das Ziel ist es, Nähe, Präsenz, Empathie und Aufmerksamkeit zu entwickeln, und die natürlichen Kompetenzen werden dafür als Fundament oder Eingangspforte angesehen. Die natürlichen Kompetenzen werden auch als »Flowport« bezeichnet (Bertelsen, 2010), wir haben uns aber entschieden, in diesem Buch an dem Begriff »natürliche Kompetenzen« festzuhalten. In der Folge wollen wir uns die einzelnen Kompetenzen der Reihe nach anschauen:

**Herz:** Wir werden alle mit einem Herzen geboren (versuchen Sie mal, es jetzt in diesem Moment zu spüren), dank dem wir von unseren Gefühlen her die Fähigkeit besitzen, zu mögen und gemocht zu werden. Bezogen auf unsere Nächsten können wir von der Fähigkeit zur Liebe sprechen. In privaten wie auch in professionellen Beziehungen geht es um die Fähigkeit, Vertrauen, Freundlichkeit, Anerkennung, Akzeptanz, Mitgefühl und Einfühlungsvermögen zu zeigen und entgegenzunehmen. Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass es für die Entwicklung von Lebensfreude, Selbstwertgefühl und Lebenstauglichkeit ungeheuer wichtig ist, dass einem mit den oben genannten Qualitäten begegnet wird. Des realen Bedürf-

nisses, zu geben und Sympathie zu empfinden, sind wir uns vielleicht nicht ganz so bewusst, aber die meisten kennen die davon ausgehende Freude. Es sind diese Liebe und Freundlichkeit, zu denen man Kontakt behält, wenn man bewusst mit seinem Herzen und dessen Qualitäten umgeht.

**Bewusstsein:** Wir alle sind mit einem wachen Bewusstsein auf die Welt gekommen – der Fähigkeit, alles um uns herum wahrzunehmen. In dem Kapitel über die Aufmerksamkeit ist diese natürliche Kompetenz als die Fähigkeit beschrieben worden, sich seiner Aufmerksamkeit bewusst zu sein und zu spüren, dass sie die ganze Zeit über da ist. Man kann es trainieren, indem man auf Pausen achtet, zum Beispiel die Pause zwischen dem Ein- und dem Ausatmen oder die Pausen – seien sie nun länger oder kürzer – zwischen zwei Gedanken. Indem man die Aufmerksamkeit auf diese Pausen richtet und ihnen mehrmals täglich Raum gibt – zum Beispiel jetzt –, kann man das Verankertsein im Hier und Jetzt und damit die Präsenz und die Aufmerksamkeit fördern. Man kann die Aufmerksamkeit auch auf die allgemeine Aufmerksamkeit richten, wie es im Kapitel Aufmerksamkeit beschrieben wurde. Die Erfahrung zeigt, dass man die Aufmerksamkeit allein schon dadurch vertiefen kann, dass man sich ihrer bewusst wird.

**Körper:** Wir werden alle mit einem Körper geboren und dieser Körper begleitet uns unser ganzes Leben. Er befindet sich immer in der Gegenwart, niemals in der Vergangenheit oder Zukunft, weshalb es gut ist, in Kontakt zu ihm zu sein, wenn es um die Verankerung im Jetzt geht. »Entspannte Konzentration ist der optimale psychische Zustand für das Lernen« (Terjestam, 2011). Auch deshalb ist es wichtig, etwas zu tun, um das Körperbewusstsein der Kinder zu fördern. Manche Erwachsene neigen dazu, im Laufe des Tages viel Energie zu

verbrauchen, weil sie sich nicht dessen bewusst sind, dass sie ihren Körper anspannen; zum Beispiel, wenn sie Aufgaben erledigen, die ihre Konzentration erfordern oder sie nervös machen. Diese Anspannungen können den Kontakt zum eigenen Körper blockieren. Viele Lehrer berichten, dass zum Beispiel Termine mit Eltern, die eine hohe Konzentration erfordern, mit wippenden Knien, steifen Schultern oder verkrampften Bauchmuskeln einhergehen. Aber auch viele Kinder und Jugendliche sind in ihrem hektischen Alltag angespannt und verhindern dadurch, dass ihr Lern- und Entwicklungspotenzial voll ausgeschöpft wird.

Deshalb ist es wichtig, sich bei all den still sitzenden Aktivitäten in der Schule und zu Hause vor dem Computer sich seines Körpers zu erinnern – zum Beispiel jetzt. Man kann sich bewusst werden, wie der Zustand des Körpers ist, indem man seine Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche im Körper richtet und auf Ruhe oder Bewegung achtet. Auf die gleiche Weise kann man Kinder schulen, damit sie den Kontakt zu ihrem Körper nicht verlieren. Der Begriff, neben sich zu stehen oder ganz außer sich zu sein, den wir manchmal für einen Menschen benutzen, der nicht erreichbar, sondern verwirrt und frustriert ist, spricht die Erfahrung an, dass ein solcher Mensch den Kontakt zu sich selbst verloren hat. Der Kontakt kann neu gewonnen und gestärkt werden, indem man den Betroffenen berührt, zum Beispiel mit einer leichten Schultermassage. Der Kontakt kann auch gestärkt werden, indem man spielerisch darauf achtet, sich zu bewegen, und sich dabei darauf konzentriert, wie sich das auf den Körper auswirkt.

**Atmung:** Auch das Atmen begleitet uns unser Leben hindurch. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, ist die Atmung ein guter Anker. »Entspannung lindert den negativen Effekt von Stress bei Kindern«, und: »Kinder brau-

chen Pausen von äußeren Sinnesreizen«, schreibt Svinth (2010). Die Atmung kann man nutzen, wenn man entspannen und Pause machen will. Sie ist die ganze Zeit über da, warum also nicht einmal auf sie hören und sie ganz bewusst spüren. Die Atmung schafft eine Bewegung in der Körpermitte und an den Seiten des Körpers, und das Beachten und Spüren der Atmung und der dadurch ausgelösten Bewegung hilft, den Kontakt zur Mitte des Körpers zu finden, und führt zu einer ausgeglicheneren Balance zwischen nach innen und außen gerichteter Aufmerksamkeit. Häufig bewirkt die bloße Aufmerksamkeit auf die Atmung bereits, dass wir tiefer atmen, wodurch das parasympathische Nervensystem, ein Teil des autonomen Nervensystems, aktiviert wird, das uns hilft, herunterzuschalten. Wir werden später noch auf das »Herunterzuschalten« als Werkzeug für Aufmerksamkeit, Empathie und innere Ruhe zu sprechen kommen. Schon so etwas Einfaches, wie sich ein paar Minuten lang auf seine Atmung zu konzentrieren, kann einen äußerst positiven Effekt auf die biochemischen Reaktionen des ganzen Körpers haben (Bech et al., 2012).

**Kreativität:** Wir kommen alle mit kreativen Grundfähigkeiten auf die Welt. Für gewöhnlich verstehen wir Kreativität als eine bestimmte Fähigkeit oder eine bestimmte Ausdrucksform – dass man als Künstler kreativ ist, als Tänzer, als Autor usw. Wir hingegen verstehen den Begriff etwas breiter, als eine Art Grundkreativität: Wir alle empfangen unablässig Impulse, auf die wir reagieren und auf die wir unser Handeln ausrichten. Allein schon darin liegt eine schöpferische Tätigkeit, die wir als Kreativität bezeichnen und die *allen Menschen* gegeben ist. Bewusst werden können wir uns dieser Kompetenz, wenn wir an unseren Körper denken, der sich ununterbrochen bewegt und verändert, oft ganz ohne unser Bewusstsein. Oder denken wir an unsere Sprache:

Wir sollten uns bewusst werden, und auch die Kinder darauf aufmerksam machen, dass wir, wenn wir auf eine Frage antworten, ja immer, wenn wir sprechen, kreativ handeln. Beim Sprechen schaffen wir Gebilde aus Wörtern, die zuvor noch nicht existiert haben. Wir tun dies augenblicklich und natürlich und in der Regel, ohne darüber nachzudenken. (Jensen et al., 2012)

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass man Pausen einlegen kann, in denen sich die Aufmerksamkeit auf den Ursprung der Kreativität richtet. Die Impulse kommen dabei aus drei Hauptbereichen: Geist, Körper und Sinne (Bertelsen, 2010). Woher kommt zum Beispiel der Impuls, jetzt weiterzuschreiben? Oder den rechten Fuß zu bewegen? Oder woher kommt der Impuls, etwas zu ändern, wenn man als Lehrer oder Pädagoge mit einer Gruppe von Kindern zusammen ist? Oder warum verliere ich manchmal meine kreativen Fähigkeiten, sodass ich nicht mehr weiterweiß?

Es ist gut, auf all diese Dinge aufmerksam zu sein, wenn man die kreativen Kompetenzen bewusster nutzen will. Und das macht auch Sinn, da alles darauf hindeutet, dass ein Verständnis von Kreativität in diesem Sinn Kompetenzen berührt, die die Gesellschaft der Zukunft wirklich dringend benötigt.

## **Gleichzeitigkeit und Pausen**

Wir werden später im Buch einige Übungen vorschlagen, in denen eine oder mehrere der natürlichen Kompetenzen angesprochen werden, um Empathie, Aufmerksamkeit und Präsenz zu entwickeln. Zuerst wollen wir aber ein paar Prinzipien nennen, um die effiziente Ausrichtung der Übungen zu wahren: Diese wird nämlich präziser, wenn man langfristig min-

destens drei der vorgeschlagenen Kompetenzen gleichzeitig anspricht. (Man muss das nicht gleich von Beginn an machen, da es ja erst einmal darum geht, den Kontakt zu den einzelnen Kompetenzen wiederherzustellen.) Es ist in etwa so, wie wenn man einen Punkt in einem Raum bestimmen will: Damit dies möglich ist, braucht man drei Koordinaten. Wir werden entlang den Übungen zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, verschiedene Bereiche zu kombinieren. Das kommt von ganz allein, zum Beispiel wenn man auf Körper und Atmung achtet und sich dieses Tuns bewusst ist oder wenn man Körper und Atmung spürt und gleichzeitig an etwas denkt oder etwas spürt, für das man dankbar ist. Versuchen Sie es selbst.

Ein anderer wichtiger Aspekt des Übens ist die Pause. Allein schon das Spüren der Pause ermöglicht es einem, herunterzuschalten und sich der inneren Ruhe ein Stückchen zu nähern. Es ist wichtig, dies mehrmals im Laufe eines Tages zu tun, um die natürliche Elastizität des Nervensystems zu bewahren, damit es nicht die ganze Zeit über hochregert ist und sich in ständiger Alarmbereitschaft befindet. Spürt man die Pausen, kommt es häufig ganz spontan zu einer Entspannung und zu einer tieferen Atmung, beides wichtige Impulse, um den Teil des autonomen Nervensystems zu aktivieren, der das Tempo drosselt und die Reizbarkeit reduziert. Pausen haben damit stressvorbeugende Wirkung und helfen, die Aufmerksamkeit zu schärfen und sie mit neuer Energie zu versehen. Wir haben bei der Beschreibung der Kompetenz »Bewusstsein« die Bedeutung des Innehaltens und des Pause-Spürens zwischen dem Ein- und Ausatmen und zwischen einem Gedanken und dem nächsten angesprochen. Hinzufügen sollte man noch die Pausen zwischen den unterschiedlichen Tätigkeiten, in denen man einfach für eine Weile alle möglichen Impulse kommen lassen und Gedanken und Gefühle vorbeiziehen lassen und beobachten sollte wie die Wolken am Himmel.

## Training

Die Übungen, die wir im Folgenden vorschlagen, wirken am besten bei regelmäßigem Training, idealerweise täglich oder mehrmals die Woche. Man muss natürlich nicht immer alle Übungen machen, es reicht eine Auswahl von etwa 5 bis 25 Minuten pro Tag (oder an den Tagen, an denen man seine Übungen machen will). Es versteht sich natürlich von selbst, dass Erwachsene, die solche Übungen an Kinder und Jugendliche vermitteln wollen, selbst eine gewisse Erfahrung mit diesen Übungen brauchen.

Für viele ist es einfacher, sich die Übungen durch die Teilnahme an einem Kurs direkt erklären und beibringen zu lassen (beachten Sie die Hinweise hinten im Buch). Danach kann man die Übungen, die einen am meisten ansprechen, selbst auswählen und sein persönliches, regelmäßiges Training zusammenstellen. Anfangs trainieren viele allein, aber man kann das auch in einer Gruppe mit anderen Erziehern oder Lehrern tun, wenn man genügend Platz und Ruhe hat. Ist man mit den Übungen dann richtig vertraut, kann man beginnen, sie anderen zu vermitteln. Zu Beginn ist es sicher gut, sie erst einmal anderen Erwachsenen vorzustellen, zum Beispiel Kollegen oder den anderen in der Trainingsgruppe, um ein Gespür dafür zu bekommen, wie es ist, in diese Übungen einzuweisen. Erst danach sollte man sie den Kindern und Jugendlichen nahebringen, mit denen man arbeitet.

## Zugang zu den natürlichen Kompetenzen

Mit der Zeit werden die Übungen – wenn man sie regelmäßig durchführt – zu einem Teil des Tagesablaufs, und das hilft, die eigene Aufmerksamkeit, Präsenz und Empathie zu entwi-



ckeln. Trotzdem wird es ein Problem bleiben, in herausfordernden Situationen die Balance zu wahren. Deshalb macht es Sinn, einen Blick auf den Zugang des Einzelnen zu den verschiedenen natürlichen Kompetenzen zu werfen. Immer wenn wir in Kursen und Seminaren diese Übungen vorstellen, wird deutlich, dass die unterschiedlichen natürlichen Kompetenzen bei einzelnen Menschen unterschiedlich zugänglich sind. Manche Menschen sind tief in ihrem Körper verankert, andere in ihrer Atmung, und wieder andere können auch in herausfordernden Situationen gut den Kontakt zu Empathie und Herz bewahren. Und es gibt Menschen, die, auch wenn alles um sie herum im Chaos versinkt, den Überblick behalten, die klare Aufmerksamkeit und die Kreativität.

Es ist ebenso interessant wie bereichernd für den Einzelnen, das Bewusstsein dafür zu schärfen, was passiert, wenn er oder sie sich in einer herausfordernden Situation verliert. Ich führe häufig Supervisionsgespräche, die den Begriff der Beziehungskompetenz und die fünf natürlichen Kompetenzen des Pentagramms als Basis oder Rahmen haben. Ich gehe dabei eine schwierige Situation durch, die der Erzieher/Lehrer angesprochen hat, und bitte den Betreffenden, die ganze Situation noch einmal minutiös zu schildern, speziell mit einem Blick auf sich selbst und seine eigenen Reaktionen. In diesen Momenten wird den Erziehern und Lehrern häufig bewusst, wo sie den Kontakt zu ihren natürlichen Kompetenzen und damit selbstverständlich auch zu ihrer natürlichen Autorität und Authentizität verloren haben. Oft fehlt gar nicht viel, damit der Betreffende in der nächsten, ähnlichen Situation anders und konstruktiver reagiert. Manchmal reicht schon eine bestimmte Übung, die der Betreffende ausführt, zum Beispiel bevor er/sie in die Klasse geht, oder die er/sie gemeinsam mit der Klasse machen kann. Ich werde im Folgenden eine einfache Übung für jede der natürlichen Kompetenzen vorstellen.



## Kapitel 3

# Die fünf Grundübungen

Die folgenden Übungen sind Beispiele dafür, wie man mithilfe der fünf natürlichen Kompetenzen seine Aufmerksamkeit nach innen richten kann. Allen Übungen ist gemeinsam, dass es kein richtiges oder falsches Vorgehen gibt, man muss fühlen, in sich gehen und auf seine Empfindungen vertrauen. Der Fokus der Übungen liegt auf dem Fühlen – auf dem »Nachinnen-Gehen« – und eben nicht auf dem, *was* man spürt.

Noch eine kurze Anmerkung zu den Anleitungen. Wir verwenden in den Übungen als Anrede fast immer »du« anstelle des distanzierenden »Sie«, weil wir die Erfahrung machen, damit eine persönliche Verbindung aufzubauen, durch die der Übungseffekt gesteigert wird. Auch bei der Arbeit mit der ganzen Klasse macht es Sinn, die persönliche und nicht die Gruppenansprache zu verwenden.

### Übung 1 – HERZ

- Setze dich bequem hin.
- Lege deine rechte Hand auf das Herz und die andere Hand auf die rechte Hand.
- Spüre, wie die Hand deine Brust berührt. Spüre den Bereich deines Herzens und wie deine Brust sich hebt und senkt.

- Versuche, mit deinen Händen die Herzschläge zu spüren. Kannst du dein Herz schlagen hören?
- Konzentriere dich jetzt auf die Gegend rund ums Herz. Wie fühlt es sich an? Kannst du eine Stimmung empfinden? Ein Gefühl? Etwas Physisches? Ist die Temperatur anders oder entspricht sie der im restlichen Körper? Oder empfindest du noch etwas anderes?

Spüre, was in der Herzregion vor sich geht – für die Frage, wie man das macht, gibt es keine Regeln. Spüren Sie nichts, ist auch das in Ordnung. Wichtig ist nur, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz richten.

## Übung 2 – **BEWUSSTSEIN**

- Setze dich bequem hin.
- Spüre nach, wie du sitzt. Wie empfindest du den Raum, in dem du sitzt, und wie empfindest du die anderen Menschen, die sich darin befinden (sollte dort jemand sein). Du sollst keinen Kontakt aufnehmen oder etwas tun, sondern dir einfach bewusst werden, wie du sitzt, wo du sitzt und wer noch dort ist.
- Du bist jetzt in diesem Raum anwesend, gemeinsam mit den anderen Menschen.
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Gedanken. Versuche, deine Gedanken zu erfassen. Beachte ihren Verlauf: Sie entstehen, haben einen Inhalt und verschwinden wieder.

- Lass deine Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel, sie kommen und gehen in verschiedenem Tempo und in unterschiedlicher Größe.
- Du wirst bestimmt unterwegs bemerken, wie deine Gedanken dich ablenken und wie du von ihnen gefangen genommen wirst.
- Wenn du spürst, dass ein Gedanke dich ablenkt, kehre zurück in die rein beobachtende Position.
- Bleibe eine Weile dort.
- Irgendwann wirst du vielleicht bemerken, dass es zwischen den Gedanken Pausen gibt. Versuche einen Moment lang möglichst unangestrengt, diese Pausen wahrzunehmen.
- Konzentriere dich ein paar Minuten auf diese Übungen.

### Übung 3 – KÖRPER

- Setze dich bequem hin. Spüre, wie der Stuhl deinen Körper auf der Rückseite der Beine, am Gesäß und vielleicht auch am Rücken stützt. Spüre die Schwere deines Körpers. Spüre, wie der Stuhl das Gewicht deines Körpers trägt.
- Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Wirbelsäule und folge ihr vom Steißbein bis hinauf zum obersten Halswirbel. Spüre die Krümmung deiner Wirbelsäule. Und spüre, wie dein Rückgrat sie aufrecht hält.