

GAMMA – Berliner Senat fördert Modellprojekt für mehr Gesundheit, Achtsamkeit, Mitgefühl und Verantwortung im Schulalltag

Nils Altner, Bettina Adler, Mathias Gugel

„Dank der GAMMA-Fortbildung haben wir bisher die Corona-Krise mit Gelassenheit und Humor meistern können“, sagt der Schulleiter.

Wie kommt es, dass sich GrundschülerInnen mitten in Berlin Kreuzberg wünschen und sich dafür engagieren, einen Ort der Stille zu haben? In deutschen Schulen und Kitas beziehen LehrerInnen und ErzieherInnen zunehmend bewusste Stille sowie Achtsamkeits- und Mitgeföhlsübungen in ihre Arbeit ein. Dass der Großteil eines Schulkollegiums sich über die Professionsgrenzen zwischen LehrerInnen und ErzieherInnen hinweg gemeinsam ein halbes Jahr lang intensiv mit diesen Themen beschäftigt, ist neu.

Das Modellprojekt

GAMMA steht für „Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im menschenbezogenen Arbeiten“. Dieses Fortbildungsprogramm von 4 x 2 Tagen wurde von Dr. Nils Altner und Kolleginnen in der AG Gesundheit und Prävention am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen auf der Basis des MBSR-Programms entwickelt. Erstmals in Deutschland nahmen nun 32 von 50 LehrerInnen und



Abb. Die Adolf-Glassbrenner-Grundschule in Berlin Kreuzberg

ErzieherInnen einer Schule, der Adolf-Glassbrenner-Grundschule in Berlin-Kreuzberg, daran teil. Das senatsgeförderte Kooperationsprojekt entstand durch das vertrauensvolle Zusammenwirken der Leitungen von Schule (Peter Rahrbach und Rüdiger Rölfke) und Freizeitbereich (Uwe Reichwaldt und Franziska Carus vom Diakonischen Werk Berlin-Stadtmitte e.V.) sowie Mathias Gugel vom Verein AKiJu (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) und der Essener Arbeitsgruppe unter Leitung von Nils Altner. Die Fortbildung wurde wissenschaftlich begleitet. Ein ausführlicher Forschungsbericht mit allen quantitativen und qualitativen Ergebnissen findet sich unter www.achtsamkeit.com/forschung.

Fazit: Im Kontext der aktuellen Covid-19 Pandemie findet unsere Untersuchung zusätzlich zu den bekannten gesundheitsfördernden Wirkungen gerade auch im respiratorischen System (Barrett et al., 2018) weitere Hinweise auf gesundheits-, bildungs- und verantwortungsfördernde Effekte achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierter Verfahren im Schulalltag.

Barrett B et al., (2018) Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection (MEPARI-2): A randomized controlled trial. PLoS One 22;13(6).

Wirkebenen von GAMMA

GAMMA zielt auf die (Weiter-)Entwicklung von Fähigkeiten auf mehreren Ebenen ab. Neben den persönlichen Fähigkeiten der bewussten, empathischen Aufmerksamkeit und Selbstregulation möchte das Programm Verständnis, Verbundensein und Engagement im Kollegium stärken. Und natürlich wird auch geübt, Achtsamkeits- und Mitgeföhlübungen für die Kinder anzuleiten, um die gleichen Qualitäten bei ihnen zu stärken. Ziel ist die Förderung von Gesundheit, (Selbst-)Verantwortung und Freude am Lehren und Lernen für alle Beteiligten. Neben Fragen der rhythmisierten, diversitäts- und beziehungsensiblen Unterrichtsgestaltung werden auch Aspekte der Kommunikation und Verantwortung im Kollegium, Fragen der Führungskultur sowie der Entwicklung des Schulprofils thematisiert. GAMMA wurde in einem NRW-Landesmodellprojekt mit allen 21 Grundschulen der Stadt Solingen entwickelt. Neben Berlin und Essen haben wir GAMMA auch mit Kita-LeiterInnen in Vlotho für den Landschaftsverband Westfalen-Lippe sowie für den Ev. Kirchkreis in Dortmund umgesetzt.

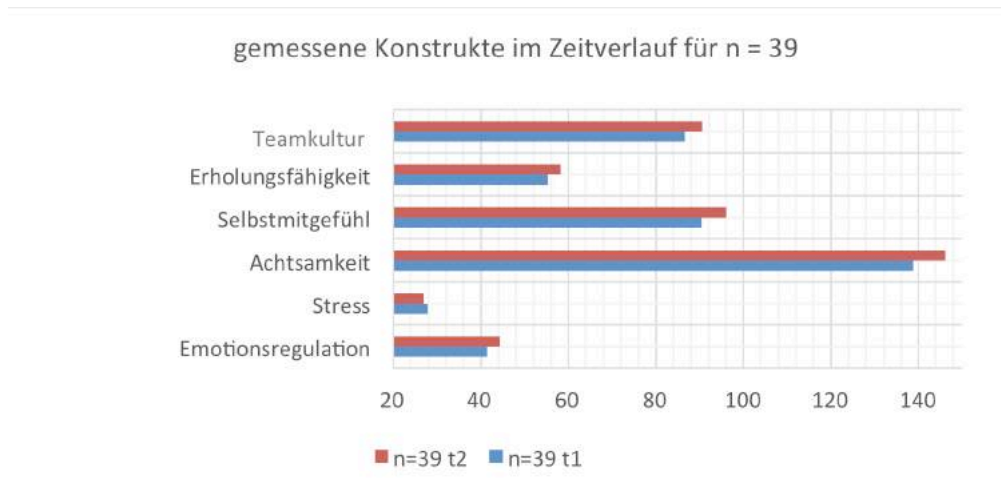


Wissenschaftliche Begleitung

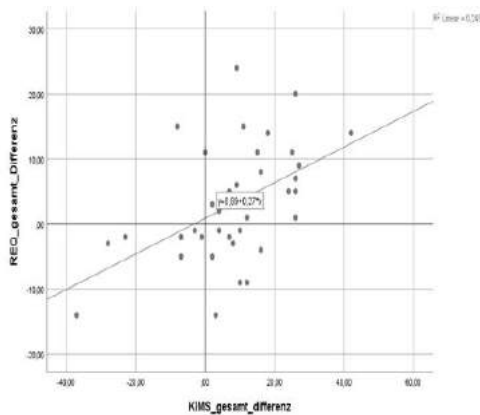
Die wissenschaftliche Begleitung der GAMMA-Fortbildung in Berlin und Essen zeigte, dass vor allem die Fähigkeit zur Emotionsregulation bei den PädagogInnen zunahm. Auch die Werte für Selbstmitgeföhl, Achtsamkeit, Erholungsfähigkeit und Teamqualität stiegen. So verbesserten sich im Team vor allem der kollegiale Zusammenhalt und die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung. Mittels einer umfangreichen Fragebogenbatterie wurde eine Vielzahl von Einzeldaten vor und nach der GAMMA-Fortbildung erhoben. Um aussagkräftige Zusammenhänge zwischen Veränderungen in den verschiedenen Konstrukten berechnen zu können, erhob die Essener Wissenschaftlerin Bettina Adler neben Daten der Berliner TeilnehmerInnen auch die einer zeitgleich an der Universität Duisburg-Essen stattgefundenen GAMMA-Fortbildung. In dieser erweiterten Gruppe fand sie folgende statistisch signifikante Entwicklungen innerhalb von sechs Monaten von vor der Fortbildung im Herbst 2019 zu danach im Frühjahr 2020:

- **Es steigen die Werte für Achtsamkeit, Selbstmitgeföhl, Emotionsregulation, Erholungsfähigkeit und Qualität der Arbeit im Team.**
- **Mehr Achtsamkeit & mehr Selbstmitgeföhl korrelieren beide mit einer besseren Emotionsregulation durch weniger Unterdrückung negativer Emotionen.**
- **Mehr Achtsamkeit & mehr Selbstmitgeföhl korrelieren beide mit größerer Erholungsfähigkeit.**
- **Mehr Selbstmitgeföhl korreliert mit mehr wahrgenommenem kollegialem Zusammenhalt und mehr Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme im Team.**

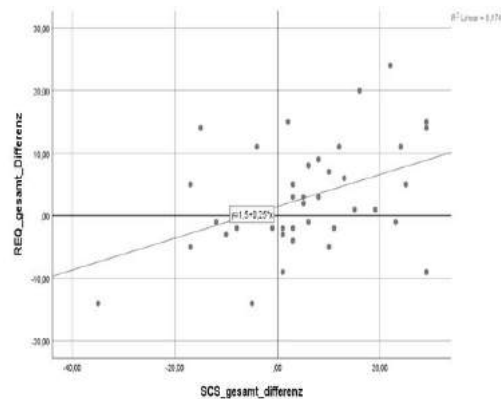
Die abgebildeten Diagramme verdeutlichen statistisch signifikante Änderungen und Korrelationen der Werte vom ersten zum zweiten Erhebungszeitpunkt.



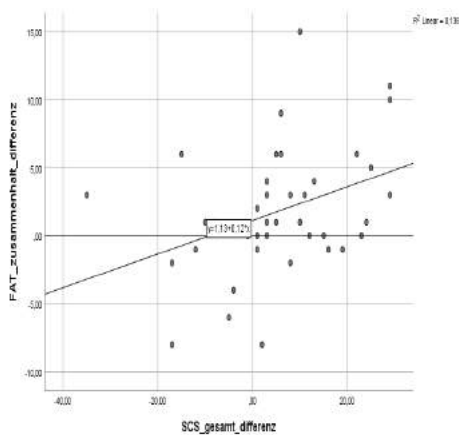
* $p < .05$ bei statistisch signifikanten Wertänderungen



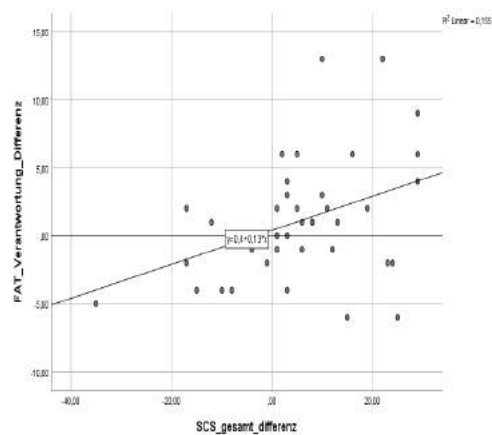
Stredidiagramm 1: Zuwächse in Achtsamkeit (KIMS) korrelieren signifikant mit der Zunahme der Erholungsfähigkeit (REQ) ($p = .001$)



Stredidiagramm 2: Zuwächse in Selbstmitgefühl (SCS) korrelieren signifikant mit der Zunahme der Erholungsfähigkeit (REQ) ($p = .008$)



Stredidiagramm 3: signifikanter Zusammenhang zwischen der Zunahme von Selbstmitgefühl und dem Zusammenhalt im Team ($p = .020$).



Stredidiagramm 4: signifikanter Zusammenhang zwischen der Zunahme von Selbstmitgefühl und der Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung im Team ($p = .013$).

Persönliche Entwicklungserfahrungen

Um die konkreten Erfahrungen der LehrerInnen und ErzieherInnen in diesem Entwicklungsprozess abzubilden und zu verstehen, führten die AutorInnen 20 Tiefeninterviews in Form von „achtsamen phänomenologischen Dialogen“ durch. Diese Gesprächsform hat Nils Altner u.a. aus dem Format der MBSR-Inquiry weiterentwickelt. Das Vorgehen dabei ist achtsamkeits- und mitgeföhlsbasiert, indem während des Gesprächs immer wieder empathisch Bezüge zur aktuell verkörperten Erfahrung thematisiert werden. Eine befragte Lehrerin teilte z.B. mit, dass sie im Verlauf der GAMMA-Fortbildung ihr Verhältnis zu selbst verändert habe. Um dies genauer zu ergründen, wurde sie von der Dialogpartnerin gebeten, sich ihr neues Selbst-Verhältnis zu vergegenwärtigen und zu beschreiben, welche Körperempfindungen sie damit verbindet. Die Lehrerin benennt daraufhin als jahrzehntealtes Muster Nackenschmerzen und Sauersein sich selbst gegenüber, wenn sie eigenen Ansprüchen nicht genügt. Durch empathische Einföhlung in diesen von ihr beschriebenen gewohnten Zustand und den noch vorsprachlichen neuen Selbstbezug bei zugleich erfolgreicher Ausklammerung eigener Vorerfahrungen und Vorurteile kann die fragende Person die befragte bei der Bewusstwerdung noch vorbewusster Erfahrungen unterstützen. So findet die Lehrerin durch das in Sprache Bringen ihrer alten und neuen Körper- und emotionalen Empfindungen dann zu einem starken Ausdruck für ihr neues Verhältnis zu sich, wenn sie sagt *„Ich kann mir selbst jetzt eine gute Mutter sein“*.

Die innovative Einbeziehung der Perspektiven der sogenannten ersten Person (Befragte) und der zweiten Person (Fragende) in den Prozess der Erkenntnisgewinnung ergänzt und erweitert die herkömmliche Datengewinnung aus der dritten Perspektive der anonymen Forscherin mittels Fragebögen. Das innovative qualitative Forschungsinstrument des Achtsamen Phänomenologischen Dialogs gründet in einer sokratisch-pädagogischen Grundhaltung indem es

- neben der Datengewinnung auch auf Selbsterkenntnis und Bildung der befragten Person zielt,
- auf verkörperter Introspektion und Sprachschöpfung beruht
- und dabei das Format eines vertrauensvollen, achtsamen und empathischen Dialogs nutzt.

Eine andere Pädagogin der Schule erlebt z.B. tägliche Situationen in der Nachmittagsbetreuung, wo scheinbar alle Kinder gleichzeitig etwas von ihr wollen, inzwischen so:

„Ich kann jetzt, mit ´nem Atemzug ruhig bleiben und entscheiden, für welche Kinder ich in welcher Reihenfolge da sein will. Der Trubel in meinem Kopf beruhigt sich, klärt sich. Ich spüre mich, atme und kann wieder klar denken und entscheiden. Wenn zwei oder drei Kinder sich z.B. streiten, gehe ich mit ihnen in den ruhigen Nebenraum, mach die Tür zu und wir klären die Sache. Das ist auch für sie befriedigend, für mich auch. Dann gehen wir wieder raus und ich nehme mich der nächsten Themen in der gleichen Weise an. Dabei bin ich viel ruhiger und sehr zufrieden. Richtig schön ist das!“

Auch in emotional geladenen Situationen klar denken und fühlen können, sich selbst und die anderen Beteiligten dabei mitfühlend wahrnehmen und verstehen und dann so handeln, wie es den eigenen Werten und Zielen entspricht, das sind Fähigkeiten, die PädagogInnen gemeinsam in der GAMMA-Fortbildung stärken konnten. **Zusammenfassend** lassen sich folgende überindividuell verallgemeinerbare qualitative Aussagen zu den von den GesprächspartnerInnen beschriebenen Kompetenzentwicklungen treffen:

Die gemeinsame Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl im Formt der GAMMA-Fortbildung

1. unterstützt PädagogInnen in einem ressourcen-fokussierten, selbst-wertschätzenden und verantwortlichen Bezug zu sich Selbst,
2. stärkt die persönliche, vertrauensvolle und belastbare Beziehungsgestaltung im Team,
3. fördert das einfühlsamere Eingehen auf die natürlichen Bedürfnisse der Kinder:
 - nach rhythmisiertem Wechsel von Bewegung & Ruhe,
 - nach fokussierter Sinneswahrnehmung und Verbundensein,
 - nach Partizipation und Verantwortungsübernahme,
4. stärkt eine Kultur des unterstützenden Miteinanders in der Schule.
5. Und die wertschätzendere Selbstreflektion, die achtsam mitfühlende Selbstregulation und das persönlicher miteinander vertraut Sein fördern einen friedlichen, toleranten und wertschätzenden Umgang auch mit Fremdem und Fremden.

In den nächsten Monaten findet eine weitere Begleitung des Kollegiums statt, um es bei der Verstetigung der Entwicklungen zu unterstützen.

Entstandene Initiativen, Kultur- und Strukturentwicklungen an der Schule

Während der Fortbildung entstand die Idee, die Schulaula für „ruhige Pausen“ zu öffnen. Seither werden diese regelmäßig von drei PädagogInnen für SchülerInnen und KollegInnen angeboten, um gemeinsam inmitten des trubeligen Schulalltages zur Ruhe zu kommen.

Ein Großteil der PädagogInnen setzt inzwischen Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen mit den Kindern um. So beginnt eine Kollegin ihre Stunden z.B. mit einer Phase der ruhigen Sammlung und Konzentration mittels einer Hörübung. Sie berichtet: *„Die SchülerInnen fragen mich zu Beginn der Stunde, wenn ich die Klangschaale mal vergessen habe, durch die Klasse wandern zu lassen – und ich bleibe da auch dabei“*.

Auch die Kinder sind initiativ geworden. Sie wünschten sich mehr Möglichkeiten für Ruhe im Alltag. Auf ihren Vorschlag und dank der weiteren Förderung durch den Senat konnte auf dem Schulhof unter einer alten Kastanie ein „Ort der Stille“ geschaffen werden. Mit bewährter Unterstützung durch www.bauereignis.de wurde dieser von den Kindern entworfen und von ihnen auch mit gebaut.



Kinder bauen den Ort der Stille



Der neue Ort der Stille © www.bauereignis.de

Interesse an GAMMA?

Ist Ihr Interesse geweckt? Folgende Unterstützungen bieten wir an:

1. Das **Praxisbuch** zur GAMMA-Fortbildung: [Nils Altner \(2019\) Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen. Klett | Kallmeyer Verlag.](#)



2. Wenn Sie persönlich Interesse an der **GAMMA-Fortbildung an der Universität Duisburg-Essen** haben, finden Sie hier alle Details: www.nhk-fortbildungen.de/52-0-GAMMA.html

3. Wenn Sie an Ihrer Schule, Kita oder Hochschule Gesundheit, Achtsamkeit, Mitgefühl und Humor stärken möchten, freuen uns darauf, Sie kennenzulernen! Wir begleiten gern Ihr ganzes Kollegium **bei Ihnen vor Ort**. Wenden Sie sich bitte an nils.altner@uni-due.de.

4. Sie arbeiten in der Aus- und Weiterbildung für PädagogInnen, ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen etc. und wollen dort verstärkt Achtsamkeit, Mitgefühl und Engagement einbringen? Dann unterstützen wir Sie sehr gern gemeinsam mit namhaften KollegInnen mit der am AVE-Institut angebotenen **Zusatzqualifikation „Achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung“**.

Informationen unter: <https://ave-institut.de/ave-weiterbildung/>

Kontakt

Dr. Nils Altner nils.altner@uni-due.de Mathias Gugel achtsamkeit@gugelmails.de

Im Namen aller beteiligten Kinder und Erwachsenen geht ein herzlicher Dank für die Mitarbeit und Unterstützung an:



Diakonie 
Diakonisches Werk
Berlin Stadtmitte e.V.

be  Berlin



achtsamkeit
gugel

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN
Offen im Denken



 Bauereignis