



Nils Altner, Bettina Adler, Mathias Gugel

# GAMMA

Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl  
im pädagogischen Alltag

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

Wie kommt es, dass sich GrundschülerInnen mitten in Berlin Kreuzberg wünschen und sich dafür engagieren, einen Ort der Stille zu bauen? In deutschen Schulen und Kitas beziehen LehrerInnen und ErzieherInnen zunehmend bewusste Stille sowie Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen 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 pädagogischen Alltag“. 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. Es befähigt zur Integration von Meditationen, achtsamer Bewegung und empathischer Beziehungsgestaltung in den Schulalltag. Erstmals in Deutschland nahmen nun 32 von 50 LehrerInnen und 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](http://www.achtsamkeit.com/forschung).

**Fazit:** Für Meditation und moderate Bewegung wurden gesundheitsfördernde Wirkungen gerade auch im respiratorischen System nachgewiesen (Barrett et al., 2018\*). Im Kontext der aktuellen Covid-19 Pandemie findet unsere Untersuchung weitere Hinweise auf gesundheits-, bildungs- und verantwortungsfördernde Effekte achtsamkeits- und mitgefühlsbasierter Verfahren im Schulalltag.

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



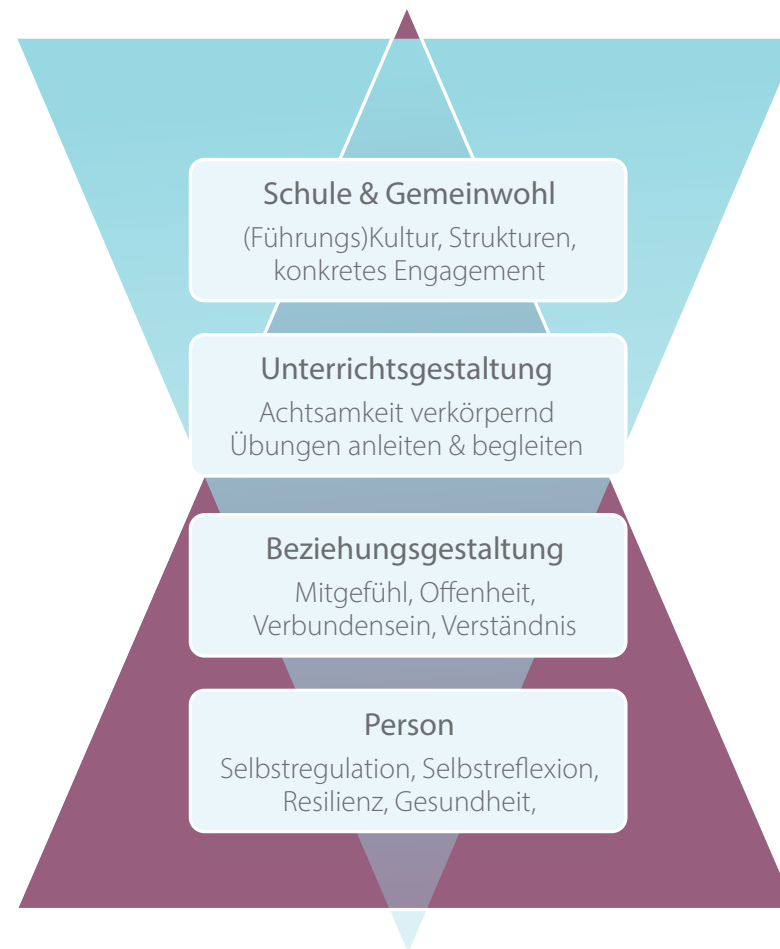
Die Adolf-Glassbrenner-Grundschule in Berlin Kreuzberg

\* 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 Mitgefühlsübungen 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 beziehungssensiblen 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.

„Am ersten Arbeitstag nach dem 2. GAMMA-Modul wurde ich darauf angesprochen, dass die Kinder heute so friedlich spielen. Auch ich erlebte sie ausgeglichener. Die Musikpädagogin fragte mich nach der Musikstunde, O-Ton: „Was hast du mit H. gemacht? Er war wie verwandelt, er hatte ein Lächeln im Gesicht und zeigte sichtlich Freude während der Stunde. Vor jeder vorherigen Stunde hatte er laut geweint und wütend gebrüllt: Ich will nicht.“ Eine weitere bemerkenswerte Situation, zeigte sich während einer beginnenden Bewegungsstunde. Eine meiner Kolleginnen, die emotional sehr aufgeregt war und dabei sehr laut wurde, beruhigte sich sehr schnell und sagte nichts mehr, nachdem ich erstaunlich ruhig ohne Herzklopfen eine Idee aufzeigte. Vier Wochen später gab mir die Leiterin unserer Einrichtung die Rückmeldung, dass eine andere Kollegin ihr gesagt hätte, dass ich den Konflikt in der Sporthalle ganz ruhig mit einer Idee aufgelöst habe.“ (Mitteilung einer Kita-Erzieherin nach der GAMMA-Weiterbildung)





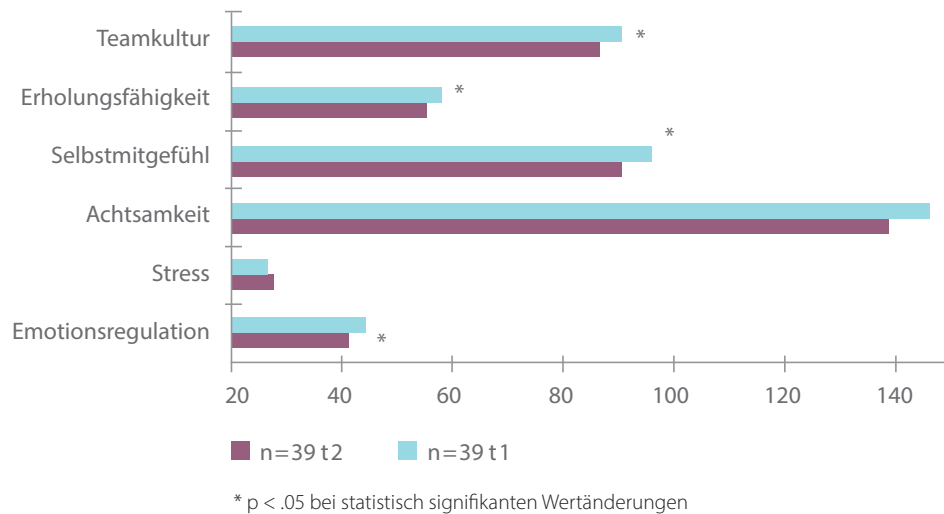
## Module und Inhalte von GAMMA

- 1. Modul:** Zu mir und zur Ruhe finden – Achtsamkeit erfahren und verstehen
- Bei Sich und in der Gruppe ankommen
  - Gemeinsam achtsame Erfahrungen machen und reflektieren
  - Erste Erfahrungen mit Inquiry als verkörpertem phänomenologischen Dialog
- 2. Modul:** Ich in meiner (Arbeits-)Welt – achtsam wahrnehmen und Leben gestalten
- Eigene Achtsamkeits-Übungspraxis vertiefen
  - Persönliche Erfahrung auf den Arbeitsalltag übertragen
  - Verkörpertes Anleiten von Achtsamkeitsübungen
- 3. Modul:** Ich und die anderen – Achtsamsein üben, vermitteln und im Miteinander verkörpern
- Achtsam-empathische Kommunikation erfahren und vertiefen
  - Konzepte des Selbstmitgefühls und der positiven Neuroplastizität verinnerlichen
  - Achtsam-empathische Beziehungsgestaltung
- 4. Modul:** Wir im Team – Achtsamkeit gemeinsam nähren und ins Arbeitsleben integrieren
- Gemeinsame Perspektive auf das „Wir“ im Team gewinnen
  - Aus einer achtsamen und mitfühlenden Haltung das Miteinander gestalten
  - Verkörpertes Anleiten von und Austausch zu Achtsamkeitsübungen

## Wissenschaftliche Evaluation der Ergebnisse

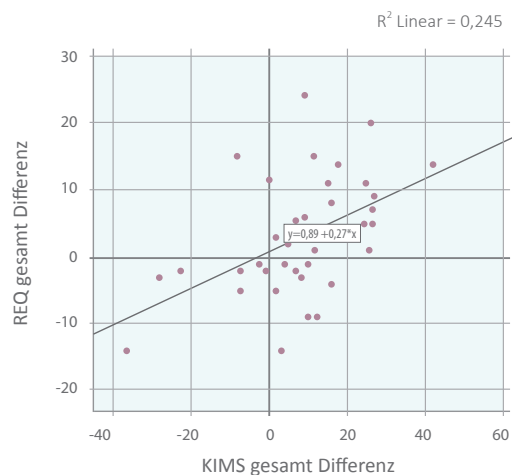
### 1. Quantitative Fragebogenerhebung

Die wissenschaftliche Begleitung der GAMMA-Fortbildung in Berlin und Essen zeigte, dass die Fähigkeiten für Erholung und Emotionsregulation bei den PädagogInnen zunahmen. Auch die Werte für Selbstmitgefühl, Achtsamkeit 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 aussagekräftige 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 die in der Grafik dargestellten Entwicklungen innerhalb von sechs Monaten von vor der Fortbildung im Herbst 2019 zu danach im Frühjahr 2020.

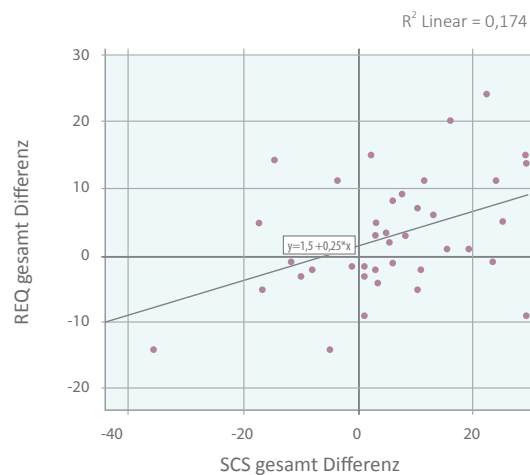


„Durch meine eigene täglich praktizierende Achtsamkeit, sei es der Bodyscan, die Sitzmeditation, das immer wieder Innehalten, das bewusste Atmen in den Bauchraum, Autofahren ohne Radio hören, das bewusste Händewaschen, das mir besonders gut gefällt, oder das achtsame Beobachten, Zuhören, Nachfragen bei den Kindern und Kolleginnen, erlebe ich nicht nur Selbstwirksamkeit in Bezug auf mein Umfeld, sondern ganz bewusst körperliche Veränderungen bei mir. Ich bin in vielen Situationen ruhiger und gelassener geworden, ich bin bereit, Dinge nicht sofort verändern zu wollen, sondern kann die Dinge, die sich jetzt nicht ändern lassen, liebevoller annehmen.“

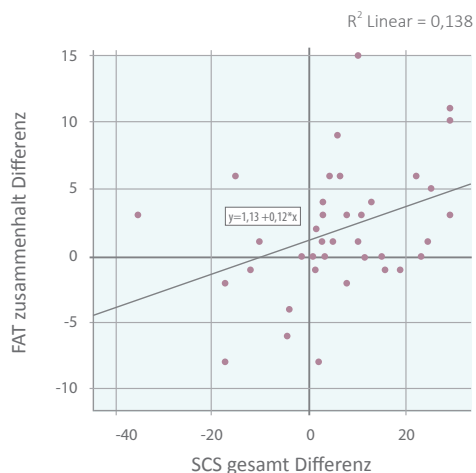
(Stimme einer Teilnehmerin nach der GAMMA-Weiterbildung)



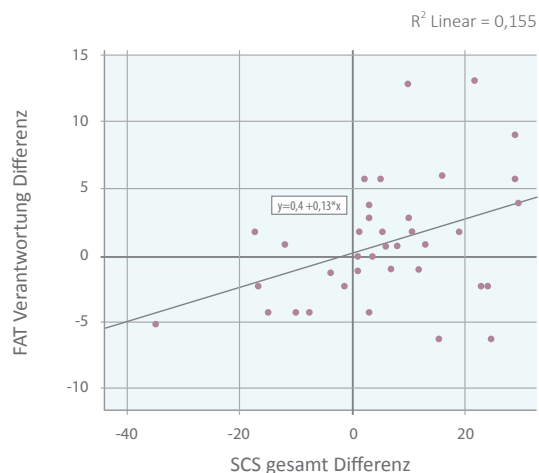
Zuwächse in Achtsamkeit (KIMS) korrelieren signifikant mit der Zunahme der Erholungsfähigkeit (REQ) ( $p=0,001$ )



Zuwächse in Selbstmitgefühl (SCS) korrelieren signifikant mit der Zunahme der Erholungsfähigkeit (REQ) ( $p=0,008$ )



Signifikanter Zusammenhang zwischen der Zunahme von Selbstmitgefühl (SCS) und mehr Zusammenhalt im Team (FAT) ( $p=0,020$ )



Signifikanter Zusammenhang zwischen der Zunahme von Selbstmitgefühl (SCS) und mehr Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung im Team (FAT) ( $p=0,013$ )

### Die quantitative Erhebung ergab:

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

Die vier Streudiagramme zeigen statistisch signifikante Korrelationen (Diagonalen) zwischen Veränderungen der Werte für Achtsamkeit (KIMS) und Selbstmitgefühl (SCS) jeweils unten und den Veränderungen der Werte für Erholungsfähigkeit (REQ) bzw. zwei Qualitäten der Teamarbeit (FAT) jeweils links. Jeder Punkt steht für die Änderungen einer Person. Alle Korrelationen sind signifikant positiv, d.h. je mehr Achtsamkeit und Mitgefühl, desto mehr Erholungsfähigkeit und Qualität der Teamarbeit.

## 2. In phänomenologischen Dialogen erhobene qualitative Daten

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“. Dieses innovative qualitative Forschungsinstrument gründet in einer sokratisch-pädagogischen Grundhaltung indem es

- 📍 neben der Datengewinnung auch auf Selbsterkenntnis der befragten Person zielt,
- 📍 auf verkörperter Introspektion und Sprachschöpfung (Mäeutik) beruht
- 📍 und dabei das Format eines vertrauensvollen, achtsam-empathischen Dialogs nutzt.

Die innovative Einbeziehung der Perspektiven der 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.

Eine befragte Lehrerin teilte z.B. mit, dass sie im Verlauf der GAMMA-Fortbildung ihr Verhältnis zu sich 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 Pädagogin benennt daraufhin als jahrzehntealtes Muster Nackenschmerzen und Sauersein sich selbst gegenüber, wenn sie eigenen Ansprüchen nicht genügt. Durch empathische Einfühlung in diesen von ihr beschriebenen Zustand und in den noch nicht sprachlich fassbaren neuen Selbstbezug bei zugleich erfolgreicher Ausklammerung eigener Annahmen und Interpretationen kann die fragende Person die befragte bei der Bewusstwerdung noch verbewusster Erfahrungen unterstützen. So findet die Lehrerin dann zu einem starken Ausdruck für ihr neues Verhältnis zu sich, wenn sie sagt „Ich kann mir selbst jetzt eine gute Mutter sein“.



PädagogInnen im Dialog

Eine andere Pädagogin erlebt z.B. tägliche Situationen in der Nachmittagsbetreuung, wo scheinbar alle Kinder gleichzeitig etwas von ihr wollen, nach der GAMMA-Fortbildung 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 bei Misserfolgen und 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 ErzieherInnen und LehrerInnen gemeinsam und erstmals auch berufsgruppenübergreifend 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 Format 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 Selbstreflexion, die achtsam mitfühlende Selbstregulation und das persönlicher miteinander vertraut Sein fördern einen friedlichen, toleranten und wertschätzenden Umgang auch mit Fremden und Fremden.

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

### 3. Die Entwicklung der Aufmerksamkeit bei Kindern

Parallel zu den GAMMA-Weiterbildungen in Berlin und Essen konnten wir in Kooperation mit Kognitionswissenschaftlerinnen von der Ruhr Universität Bochum die Wirkung einzelner Achtsamkeitsübungen aus der GAMMA-Weiterbildung auf SchülerInnen einer Bochumer Grundschule untersuchen. Über ein Schulhalbjahr übten drei Lehrerinnen dort dreimal wöchentlich Meditations- und Bewegungsübungen aus dem GAMMA-Programm mit den Kindern. Eine weitere Klasse übte dreimal pro Woche ein Aufmerksamkeitstraining am PC. Eine dritte Klasse ohne Übungen diente als Kontrollgruppe. Zu Beginn und zum Ende des Schulhalbjahres absolvierten alle Klassen den pc-basierten Attention-Network-Task Test, der die Leistung der sogenannten Exekutivfunktionen des Gehirns abbildet. Der Vergleich der drei Gruppen zeigt einen deutlichen Unterschied für die Achtsamkeitsklasse. **Während in den beiden Vergleichsklassen (mit und ohne PC-Training) im Verlauf des Schulhalbjahres vom Winter zum Sommer die exekutive Funktion der Wachheit/Vigilanz bei den Kindern signifikant abnahm, trat dieser Ermüdungseffekt in der Achtsamkeitsklasse nicht auf.** Das spricht dafür, dass die Kinder von der durch die Achtsamkeitsübungen entstehenden Ruhe und Rhythmisierung im Schulalltag profitieren. Statt der Erschöpfung wie in den Vergleichsklassen, erhalten die Kinder in der Achtsamkeitsklasse ihre Wachheit und geistige Frische.



Entwicklung der exekutiven Hirnfunktionsleistung im Alerting-Netzwerk in drei Schulklassen über ein Schulhalbjahr. Zuwächse in den violetten Balken zeigen Ermüdung an.



## Engagement für Initiativen, Kultur- und Strukturentwicklungen an der Schule

Während der GAMMA-Weiterbildung in Berlin 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 Klangschale 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 Berliner Senat konnte auf dem Schulhof unter einer alten Kastanie ein „Ort der Stille“ geschaffen werden. Mit bewährter Unterstützung durch „Bauereignis“ wurde dieser von den Kindern entworfen und von ihnen auch mit gebaut.

Weitere Informationen zum „Ort der Stille“ unter:  
[www.bauereignis.de](http://www.bauereignis.de)



Kinder bauen den „Ort der Stille“<sup>©</sup>



Der neue „Ort der Stille“<sup>©</sup> ([www.bauereignis.de](http://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](http://www.nhk-fortbildungen.de/52-0-GAMMA.html)
3. Wenn Sie an Ihrer Schule, Kita oder Hochschule Gesundheit, Achtsamkeit, Mitgefühl und Humor stärken möchten, wir 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](mailto: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](mailto:nils.altner@uni-due.de)

**Mathias Gugel**  
[achtsamkeit@gugelmails.de](mailto:achtsamkeit@gugelmails.de)

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

