

The Toolbox is You



Toolbox-Workshop mit Schülern und Lehrern in den USA.

„Der Werkzeugkasten bist du.“
Eine verblüffende Aussage im schulischen Zusammenhang. Da geht es für gewöhnlich darum, dass man etwas lernen soll, was man noch nicht weiß. Und hier: Es ist schon da! Du brauchst dich nur ans Erforschen machen und wirst viel entdecken.

Text: Volker Tischendorf

Ein Werkzeug hierzu ist das gleichnamige Buch – ein sehr ungewöhnliches. Denn jedes wird durch seinen Besitzer zum Unikat, zu einem ganz eigenen Exemplar. Das fängt schon damit an, dass man eingeladen ist, das Cover zu bemalen. Es behandelt in sieben Kapiteln folgende Themenschwerpunkte: der Atem, mein Körper – mein Freund, offenes Denken, bewegte Achtsamkeit, mit allen Sinnen wahrnehmen, achtsame Sprache sowie Ruhe und Gelassenheit.

Das zugrunde liegende Konzept hat kein Curriculum, keine vorgegebene Reihenfolge, sondern will zu einem spontanen und intuitiven Herangehen anregen. So gehen auch wir Lehrer und Achtsamkeitslehrer in die Klasse und knüpfen an dem an, was uns dort begegnet. Man kann das Buch aufschlagen, wo man möchte, und mit irgendeiner Geschichte, Übung, Anleitung, einem Bild oder Gedicht beginnen. Zusätzliche Möglichkeiten entstehen dadurch, dass es nahezu durchgängig zweisprachig ist. Das Englische ist dem Deutschen gleichgestellt, was bestens funktioniert. „Ich denk mir, es ist alles schon so programmiert. Und in dem Buch ist alles ein bisschen bunt, es purzelt so“, sagt die „Mindfulness Based Stress Reduction“-Lehrerin Maria Kluge, die es vor drei Jahren herausgebracht hat, zusammengestellt aus ihrem Leben. Es ist damals gleich mit dem österreichischen Staatspreis für das schönste Schulbuch des Jahres ausgezeichnet worden.



Die Kinder werden als Personen sichtbar

Die Kinder befragen sich selbst. So werden sie zum Ausgangspunkt von Entdeckungen – erstaunlich vielen Entdeckungen! Etwa wenn ein Kind auf die Frage: „Was ist Stille?“, antwortet: „Stille ist immer da, nur hören wir sie nicht.“ Wann sonst wird in der Schule so eine Frage gestellt? Und wann ist der Raum da für so eine Antwort?

Auf einmal werden die Kinder sichtbar. Als die, die sie sind – nicht als Leistungserbringer. Auch diejenigen, die sonst kaum in Erscheinung treten. Wenn ich in einer Klasse mit „The Toolbox is You“ arbeite, stelle ich mich nicht vor die Klasse, sondern geh in sie hinein. Und nach einer Weile hocke ich mich vielleicht neben eins der angeblich auffälligen oder eins der stillen Kinder und stelle ihm eine Frage.

Anfangs sagen manche Kinder etwas und tun es gleich ab: „Ach, das war falsch.“ Hier erfahren sie: In dem, was du erlebst und empfindest, gibt es kein richtig oder falsch. Es geht eher darum, das, was grade ist, wahrzunehmen. Das bietet völlig neue Möglichkeiten des freien, ungezwungenen Ausdrucks. Es ermöglicht, den Andern voll und ganz wahrzunehmen, in Verbindung zu treten, Gemeinsamkeiten zu erkennen. Verbundenheit kann entstehen, nicht nur zwischen Schülern, auch zwischen Lehrern und Schülern.

Folgende Atemübung mache ich besonders gern: Eine Klangschale wird angeschlagen, die Schüler schließen die Augen, wenn es für sie okay ist, und zählen ihre Atemzüge. Die Anzahl behalten sie für sich. Nun folgt ein zweiter Durchgang. Anschließend wird die Anzahl der Atemzüge verglichen. Waren es beim zweiten Mal mehr? Oder weniger? Bei wem war die Anzahl gleich? Diese Übung leiten die Schüler selber an.

Wach werden in der Verlangsamung

Oft geben die Schüler den Übungen eigene Namen, etwa: Sauerstoffpause, 2 Minuten Schule ausschalten, 2 Minuten einfach nichts, 2 Minuten Stromausfall. Oder sie kommen während einer Übung, beispielsweise aus dem Yoga, auf die Idee, etwas anders zu machen. Dann erforschen wir diese Veränderung gemeinsam. Und wenn die neue Form passt, kommt sie in die Toolbox.

„Für mich ist Achtsamkeit erst mal Verlangsamung, wie ein Faultier“, sagt Maria Kluge. „In der Schnelligkeit, die wir überall leben, gibt es überhaupt keine Möglichkeit mehr, einander zu berühren, sei es geistig oder körperlich. Und wenn es nur ein Atemzug ist und ich darin die Verlangsamung wahrnehme, dann gibt mir das wieder mehr Wachheit. Man kann dann auch wieder wählen.“

Das Innehalten, Bei-sich-Ankommen, Sichtbarwerden und die persönlichen Fragen lassen Gemeinschaft wachsen. „Jeder Apfel am Baum ist so besonders. Ich hab noch nie einen Apfelbaum gesehen, der lauter gleiche Äpfel trägt“, meint Maria Kluge.

www.achtsamkeit-osterloh.org

www.thetoolboxisyou.com

Maria Kluge und ihr Team bieten mit dem Verein Achtsamkeit in Osterloh e.V. regelmäßig „The Toolbox is You“-Trainingstage und -abende für Lehrer u. Sozialarbeiter auf Spendenbasis an