**Achtsamkeit & Mitgefühl**

**als Grundlage für dauerhaften Erfolg in Schule & Gesellschaft**

Nicola Hemshorn , Hamburg, 10.7.2013

In unserer westlichen Welt wird sehr viel Wert auf Individualität gelegt, ebenso auf die Unterschiedlichkeit der Menschen, Religionen, Hintergründe und Lebensumstände. Unsere Alleinstellungsmerkmale werden gerne betont und besonders herausgestellt durch Äußerlichkeiten, durch Bewertungen, durch Einteilungen.

Wir wollen alle wahrgenommen werden als das besondere Individuum, das wir sind und wünschen uns Raum für die Entfaltung unserer Persönlichkeit und die Befriedigung unserer ganz persönlichen Bedürfnisse.

Bei dieser Sichtweise kann der Raum schnell knapp werden, denn unweigerlich prallen unterschiedliche Interessen aufeinander, fordern verschiedene Bedürfnisse Ihren Tribut. Die Aufgabe einer Autorität, sei es Staat oder Lehrer, all das zu koordinieren und unter den sprichwörtlichen „einen Hut“ zu bringen ist so gut wie unmöglich und führt meist zu Unzufriedenheit, Frustration und Mangelgefühl auf mindestens einer Seite.

Im Mikrokosmos Schule lässt sich das besonders gut beobachten, die Wechselwirkung zwischen Lehrern und Schülern und den Schülern untereinander ist direkt und ungefiltert , gegenseitig kann man sich das Leben schnell zur Hölle machen aus der es kein Entkommen gibt. Burn-out, Depression, Aggression, Schulversagen, Schulabbruch sind eine nicht mehr selbstbestimmte Flucht aus dem Dilemma.

Und immer wieder wird betont, dass die Unterschiedlichkeit groß ist und toleriert werden muss, immer wieder geht es um individuelle Fähigkeiten, Bedürfnisse und immer wieder werden Räume abgesteckt. Abgrenzungen führen aber weg vom Miteinander – Füreinander, Grenzen müssen verteidigt werden.

Diese singuläre Sichtweise des Selbst als Zentrum des eigenen Universums ist sehr einsam, denn jeder sieht nur seine Bedürfnisse, Gefühle und Ängste, verurteilt sich ggf. noch selbst dafür. Das ohnmächtige Mobbingopfer auf dem Schulhof sieht sich seinen Problemen allein gegenüber und selbst der – oder diejenige, die sich sehr gut durchsetzten kann, fühlt sich am Ende doch allein – allein wie in Allein-stellungsmerkmal.

Wer allein ist hat Angst, Angst vor Allem was neu ist, was die eigene Position gefährden könnte, vor allem was von außen kommt. Das führt dazu, dass wir „anderen“ Menschen mit Skepsis gegenübertreten, auf Neues zurückhaltend reagieren und die Lernfähigkeit sinkt.

Diese Prozesse in unserem Gehirn sind heute neurologisch nachweisbar und die Auswirkungen auf kognitive Kapazitäten sind durch zahlreiche Studien belegt.

Prof . Gilbert, Psychologe und Leiter der Forschungsabteilung der Universität Derby, untersuchte die tieferen Ursachen für sozial schwaches Verhalten und deren Einfluss auf Lernkapazitäten. Gilbert konstatiert, dass unser komplexes Gehirn recht störungsanfällig ist, wir negative Erfahrungen dauerhafter Abspeichern als positive und

sehr auf uns selbst bezogen sind. Unser „trickreiches“ Gehirn hat weit entwickelte Kapazitäten: Vorstellungskraft & Planung, Emotionen & Motivationen und eine enorme Beschäftigung mit dem “was wäre wenn“ lassen Sorgen und Ängste entstehen, diese führen zu Abgrenzungen und Dogmatik.

Eine verzerrte Wahrnehmung und neigungsabhängiges Lernen ist die Folge.

Auch Prof. Daniel Favre von der Universität Montpellier, sieht einen direkten Bezug von sozialer Kompetenz und Lernvermögen. Auch Favre erklärt auf der Empathy & Compassion Conference in London , 2012 dass Aggression in Angst und Unsicherheit wurzeln und in Bezug zu dogmatischem Denken stehen.

Favre führt aus, dass alle Probleme auf die Welt außerhalb des Selbst projiziert werden.

So entsteht Hilflosigkeit (ich selbst kann nichts ändern) und Angst (ich werde bedroht, es kommt Gefahr). Das macht Lernen unmöglich! Denn es würde beinhalten neue Gedanken, andere Meinungen und Ansichten, irgendetwas von der äußeren Welt, an sich heranzulassen.

Ist unsere Individualität, die wunderschöne Vielfalt an Charakteren, kulturellen Hintergründen und Persönlichkeiten also ein unüberwindbares Hindernis auf dem Weg zu einer harmonischen Gemeinschaft in Schule oder Gesellschaft? Müssen wir unsere Persönlichkeit aufgeben und zum Einheitsmenschen werden, damit unser Gehirn optimal funktionieren kann?

Ganz sicher nicht!

Eine Veränderung des Fokus reicht vollkommen, denn so unterschiedlich wir auch alle sein mögen, gibt es doch eine gemeinsame Komponente, einen kleinsten gemeinsamen Nenner, auf den wir uns ohne Frage, Zweifel, wenn und aber einigen können:

Alle Menschen streben nach Glück!

Jeder einzelne von uns möchte glücklich sein, darin sind wir alle gleich. Denken wir mal einen Moment lang darüber nach, fühlen das mal an.

Jeder von uns möchte einfach nur glücklich sein, auch der Bulli auf dem Schulhof, der genervte Lehrer oder der arrogante Abteilungsleiter.

Schon bei kurzem Innehalten mit diesem Gedanken, entsteht eine Verbindung, eine Gemeinsamkeit. Gehen wir einen Schritt weiter und denken darüber nach, dass wenn wir alle Glück wollen, wir auch Alle den gleichen Anspruch auf Glück haben .

Und hier beginnt die veränderte Sichtweise bereits eine Veränderung in unserem Inneren und damit auch im äußeren Handeln zu bewirken.

Unsere veränderte Sichtweise dem sich störend und aggressiv verhaltenden Menschen gegenüber, schafft Verständnis und sogar Mitgefühl, denn wir erkennen, dass hier jemand nach Glück strebt und offensichtlich recht weit weg davon ist, was sich in diesem Störverhalten widerspiegelt.

Nun, welch eine handliche Lösung – Alle machen sich bewusst, dass jeder Glück erfahren möchte und Alle den gleichen Anspruch darauf haben und schon sind alle Probleme

rund um Integration, Inklusion, Abgrenzung, Intoleranz und Konkurrenzkampf gelöst und wir haben optimale Lern – bzw. Arbeits- und – Lebens- umstände geschaffen.

Nur leider sind wir so vergesslich und fällt es uns auch nicht leicht die Bedürfnisse Anderer den Unseren gleichzustellen. Die Erkenntnis, dass es uns nur dauerhaft gut gehen kann, wenn es allen Mitgliedern unseres Systems., unserer Gruppe, unseres Teams gut geht, ist meist höchstens theoretisch vorhanden. Unsere sozialen Wurzeln und Erfahrungen spielen zudem eine große Rolle in Bezug auf unsere sozialen Kompetenzen.

Prof. Gilbert erläutert dazu: „Beziehungen stellen einen physiologischen Regulator dar.

Eine Person entwickelt sich abhängig von der Zuneigung und Sorge, die sie erfährt.

Gelebte Beziehungen verändern die Wahrnehmung.“

Diese Grundausstattung fällt aber sehr unterschiedlich aus, was zu Problemen im Klassenraum, wie auch in der Gesellschaft beiträgt. Hier setzen Programme zu Achtsamkeit und Empathie an.

Achtsamkeit bezieht sich in diesem Zusammenhang in erster Instanz auf die eigene Person, bzw. die eigene Gefühlswelt. Eine Bewusstmachung der Gefühle, sie orten und benennen zu können, sie als ein Phänomen wahrnehmen zu können, schafft Abstand zwischen dem Selbst und den Gefühlen und dieser Abstand schafft Raum. Handlungsspielraum und damit auch Raum für die Bedürfnisse anderer.

Die Forschungsprogramme von Prof. Gilbert belegen, dass Training der Aufmerksamkeit auf Gedankenabläufe und auf Reaktionen auf Wahrnehmungen eine Bewusstwerdung ermöglichen. Diese Bewusstwerdung schafft Handlungsfreiheit.

Achtsamkeit ist der erste Schritt zu einem bewusstem Umgang mit eigenen Gefühlen, der bewussten Wahrnehmung äußerer Faktoren und einer selbstbestimmten, durchdachten Reaktion darauf.

Damit ist viel gewonnen, doch noch fehlt das Vermögen, Verständnis oder Mitgefühl aufzubringen. Auch hier zunächst einmal für sich selbst, sich selbst nicht zu verurteilen, sich nicht zu überfordern und im zweiten Schritt Mitgefühl für andere zu entwickeln.

„Die Entwicklung von Mitgefühl und Güte schafft Verbindung, Verbindung bedeutet nicht allein zu sein, nicht bedroht sein,“ erläutert Gilbert, „eine Öffnung der externen Welt gegenüber, kann ohne Angst und Stress erfolgen, Lernen wird möglich“.

Empathie, das Vermögen die Empfindungen anderer nachzuempfinden, kann aber auch zu persönlichem, emotionalem Stress führen. Das Leiden anderer zu erfahren, es an sich heran zu lassen, wird zur Belastung, aus Schutz erfolgt eine Disassoziation.

Ein Umkehrprozess zurück zur „einsamen Insel“ und Abgrenzung setzt ein.

Mitgefühl Training führt vom ich-bezogenen Gefühl „Mitleid“ zu einer pro-aktiven sozialen Haltung und weg von persönlichem Stress.

Olga Klimeckie, Wissenschaftlerin am Max Planck Institut für Humanes Lernen und Gehirnwissenschaften, Abteilung soziologische Neurowissenschaft, hat ihre Doktorarbeit zum Thema „Training des mitfühlenden emphatischen Gehirns.“ geschrieben. Klimeckie untersuchte den Effekt von Empathie und Mitgefühl Training auf neurale Funktionen, Verhaltensweisen und Gefühle.

Die Ergebnisse zeigen, dass das einwöchige Training die subjektive Empfindung der Studenten auf den emotionalen Stress positiv beeinflusst. Gehirnscans untermauern diese subjektiven Empfindungen.

Programme zu Achtsamkeit & Mitgefühl werden in vielen Teilen der Welt sehr erfolgreich eingesetzt, um Menschen mit traumatischen Erfahrungen oder aus sozial schwierigen Umständen ein Werkzeug an die Hand zu geben um mit den eigenen Emotionen selbstbestimmt umgehen zu können, soziale Kompetenzen aufzubauen und erfolgreich lernen zu können.

¨Dr. James R. Doty, Professor für Neurochirurgie schuf mit der Gründung des Zentrums für wissenschaftliche Untersuchungen von Mitgefühl & Güte und Bildung an der Universität Stanford, USA auch einen Rahmen für die Arbeit von Yotham Heineberg und Ronnie Berger zur Entwicklung eines klar strukturierten, kompakten Programms.

Das so entstandene ERASE (Enhancing Resilience in Students Experiencing Stress) Programm bietet Übungen zu den 5 Pfeilern: Glaubensätze, Affekt, soziale Kompetenzen, Vorstellungskraft und kognitive Fähigkeiten und wurde erfolgreich mit über 50.000 Schülern in Krisengebieten weltweit durchgeführt.

Das von Mind-with-Heart entwickelte duale Programm, setzt auf ein Training in dem Lehrkräften Methoden zu Achtsamkeit und Empathie vermittelt werden, die zunächst zur eigenen Anwendung , Veränderung der eigenen inneren Haltung und dem eigenen Stressabbau dienen und in zweiter Instanz in die Klasse getragen werden.

Prof, Favre behauptet, dass Gewalt und Schulversagen innerhalb eines Jahres umkehrbar sind. Um genauere Erhebungen anzustellen , hat Favre Messeinheiten definiert und in seinen Langzeitstudien an der Universität von Montpellier festgestellt, dass der Grad an Empathie reziprok im Verhältnis zum Grad der Gewaltbereitschaft und Gewalterfahrung steht. Bezugsverlust zu eigenen Emotionen steht im umgekehrten Verhältnis zu akademischen Leistungen.

Diese Kette muss aufgelöst werden. Das wäre für einen einzelnen im hypothetischen sozialen Vakuum bereits eine echte Herausforderung, ist in der Gruppe, der Schulklasse, dem Team eine umso größere, denn Emotionen sind ansteckend. Es liegt in der Natur des Menschen, sich von den Emotionen im Umfeld anstecken zu lassen.

Darum muss ein Bezug geschaffen werden zwischen Empathie und Ethik und eine

urteilsfreie Haltung gegenüber aggressivem oder unsozialem Verhalten eingenommen werden, erläutert Favre.

Der Lehrer, Chef, Teamleiter ist das Vorbild, er muss mit adäquaten Fähigkeiten ausgestattet werden, um seine Emotionen kontrollieren zu können.

Die Entwicklung einer Haltung , die erkennt, dass jeder gute Gründe hat so zu denken, wie er denkt ermöglicht die nicht konditionierte Akzeptanz des Anderen, und führt weg von der Tendenz eigene Vorstellungen aufzwingen zu wollen.

Dadurch entsteht Öffnung , soziale Kompetenz, ein angstfreies Umfeld und das Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit, was nachweislich die Lernkapazitäten steigert.

So sind wir schließlich doch wieder bei der Akzeptanz der Unterschiedlichkeiten angekommen, aber mit dem (Um)-Weg über eine veränderte grundlegende Sichtweise, Mitteln zur Stärkung unserer inneren Ressourcen, Werkzeugen, die uns selbstbestimmtes Reagieren ermöglichen und zu einer höher entwickelten inneren Haltung führen.

Die Veränderung in jedem Einzelnen hat einen positiven Einfluss auf die gesamte Gruppe, da Emotionen, wie wir gelernt haben, ansteckend sind. Es geht also um Mehrheitsbildung. Je mehr positive Neuronencluster wir im Kopf züchten durch Achtsamkeit und positive Sichtweisen umso leichter fällt es uns, die äußere Welt als angenehm, friedvoll und voller Möglichkeiten wahrzunehmen und unser Potential voll auszuleben. Umso mehr Mitglieder einer Gruppe so aufgestellt sind desto leichter fällt es weitere Mitglieder anzustecken.

In Teilen der USA, Irland, Frankreichs, Neuseelands und Groß Britanniens finden Programme zu Achtsamkeit und Empathie bereits regelmäßig an vielen Schulen statt. Auch in Deutschland gibt es an einigen Schulen in Berlin und München Kurse zu Achtsamkeit.

Eine wachsende Zahl an Unternehmen implementieren ähnliche Ansätze in Firmencoachings, Führungskräftetraining oder Teambuilding- Maßnahmen.

Eine flächendeckende Umsetzung sollte von staatlicher Seite, wie von der Wirtschaft und der Zivilgesellschaft prioritär betrieben werden, denn kaum eine Maßnahme bietet eine Antwort auf solch eine Vielzahl sozialer Herausforderungen und beinhaltet ein so großes Potential die Produktivität unserer geistigen Ressourcen zu optimieren.

Was bleibt uns, jedem einzelnen, also zu tun ?

Um es mit Michael Jackson Worten zu sagen: „ Start with the (wo)man in the mirror“ !