

Achtsamkeit / Mindfulness

Achtsamkeit bedeutet allgemein das Achten auf äußere Sinnesreize und ihre bewusste Wahrnehmung sowie das Achten auf die eigene Befindlichkeit und eigene Gedankengänge. Diese zwei Zielrichtungen finden sich auch in fremdsprachlichen Kommunikationssituationen wieder: Sind die eigenen Gedanken fokussiert, kann zugehört und auf das Gesprochene reagiert werden.

Achtsamkeit muss als eigene kommunikative Kompetenz betrachtet werden, als die Voraussetzung für weitere, im Lehrplan ausgewiesene fremdsprachliche Kompetenzen wie Hör- und Hör-Seh-Verstehen, Sprechen und Interkulturalität. Sie muss erworben werden, da sie nicht angeboren ist.

Erkenntnis für die Unterrichtsorganisation:

Achtsamkeit als Kompetenz bzw. Achtsamkeitstechniken müssen unverzichtbare Bestandteile der fremdsprachlichen Curricula bzw. kommunikativer Aufgabenformate in Fremdsprachenlehrwerken sein.

Im Gehirn zuhause

Achtsamkeit ist Prozess und Wunschzustand zugleich. Über eine bewusste Ausführung lässt sich dieser Zustand erreichen, der mit viel Training und Übung zunehmend länger andauert.

Dabei gilt es jedoch zu berücksichtigen: Über die Hälfte des Tages ist das neuronale Ruhenetzwerk DMN (*Default Mode Network*), das die Gedanken scheinbar ziellos herumschweifen lässt, aktiv. An ihm sind verschiedene, über das gesamte Gehirn verteilte Areale mit den unterschiedlichsten Aufgaben beteiligt. Sie verarbeiten in dieser sog. Ruhephase aufgenommene Reize, auch Sprache, ordnen sie neu und kreativ. Maximale Konzentration, die sich hauptsächlich im seitlichen Stirnhirn (präfrontaler Kortex, Abb. 2) abspielt, wird über den folgenden Ablauf erreicht:

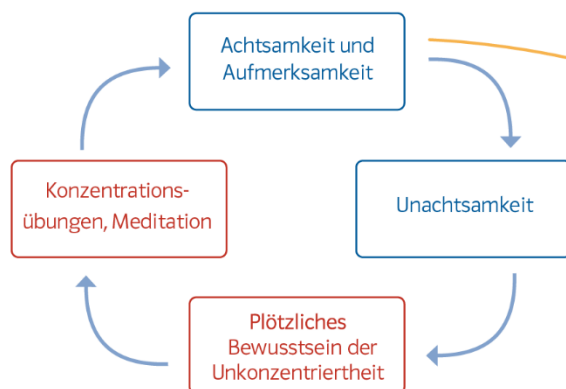


Abb. 1: Schritte zur Achtsamkeit

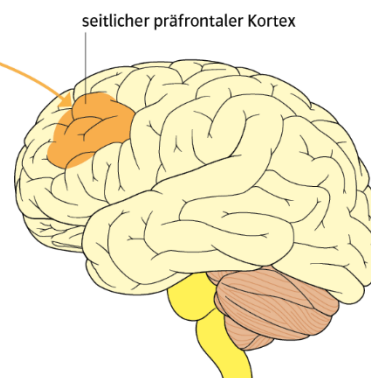


Abb. 2: Neuronaler Ort der Achtsamkeit

Das Stirnhirn übernimmt ganz zuletzt, wenn die Phase der Unachtsamkeit a) registriert und b) anschließend aktiv durch Übungen überwunden wird. Es lenkt das Atmen und die Aufmerksamkeit: Erst jetzt kann die Achtsamkeit je nach Übungsstand wieder über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden (Abb. 1).

Erkenntnisse für den Unterricht:

- Achtsamkeit benötigt ausreichend Zeit. Wenn vor und während des Unterrichts kleine Achtsamkeitsübungen für die nötige Konzentration sorgen sollen, muss dies – fächerunabhängig und anfangs zeitlich großzügig, später zunehmend kürzer – eingeplant werden. Übung macht hier buchstäblich den Meister bzw. die Meisterin.
- Sich der eigenen Unachtsamkeit bewusst zu werden, ist im Prozess am schwierigsten. Dabei helfen langfristig Feedback von außen und eigene Strategien der Schülerinnen und Schüler.

Meditation entwickelt das Gehirn

Meditation ist eine grundlegende Achtsamkeitsübung oder -technik. Für „tiefes Nachsinnen und Nachdenken“ gibt es vielerlei Formen, am bekanntesten sind Atemübungen (Böttger 2018 a: 7f.).

Entwickelt sich durch Meditation die Konzentrationsfähigkeit weiter, führt dies zu vertieften und langfristigen Behaltensleistungen (Ferraro 2015). Das Gehirn wächst messbar in den dafür verantwortlichen Gehirnarealen (Böttger 2018 b: 48 f.), außerdem wachsen Zellen im Hippocampus im Limbischen System tief in der Mitte des Gehirns – dem Ort des Lernens. Auch werden die Verbindungen der Gehirnzellen untereinander gestärkt (Sevinc et al. 2019). Solche Wachstumseffekte wiederum sind psychisch wertvoll: Negative emotionale Stimmungen wie Wut oder Traurigkeit, Stress sowie schlechte Erinnerungen werden positiv reguliert. Eine erhöhte Schmerztoleranz wird angenommen.

Die Kraft der Meditation entdecken

Der erste Schritt hin zur Achtsamkeit ist das Wissen um ihre Wirksamkeit. Sehr konzentrierte Gedanken erzeugen minimale elektrische Energie dort, wo Gehirnareale dann aktiv sind. Dieser neurowissenschaftlich bewiesene Effekt spricht dafür, Achtsamkeitsübungen in Lerngeschehen einzubeziehen. Dazu kommt, dass auch physiologische Funktionen wie Atemfrequenz, Blutdruck und Herzschlag durch Achtsamkeitsübungen positiv beeinflusst werden können.

Erkenntnisse für den Unterricht:

- Mit erschwinglichen mobilen, leicht bedienbaren Elektroenzephalographen (EEG) können mithilfe einer Software Gegenstände auf einem Bildschirm oder bereits fliegende Objekte, sog. *Minddrones*, spielerisch gesteuert werden. Dabei fixieren die „Piloten“ ihr Fluggerät auf dem Bildschirm und fokussieren sich intensiv auf die gewünschte Bewegung. Mit etwas Übung gelingen dann der Start und der Flug, aktiviert durch die geringen, über das EEG gemessenen Hirnströme. Ein solches Neuro-Feedback motiviert Anfänger, sich auf weitere, anstrengende Konzentrationsübungen einzulassen.
- Bei Aufregung, z.B. vor Tests, kann die positive Wirkung von gezielten Atemübungen (Böttger 2018 a: 8) mit einer Pulsmessung Vorher/Nachher selbst gemessen werden.

Erfolgreich kommunizieren: Achtsam sich selbst und anderen gegenüber

Im nächsten Schritt gilt es, alle Störfaktoren, z.B. in kommunikativen Situationen wie Gesprächen, ausblenden und den Gedankenfokus lenken zu können (Zion-Golombic et al. 2012: 982). Sinneseindrücke wie Berührungen, Blicke, Gerüche, Geschmack oder andere auditive Reize können z.B. die Konzentration auf den (Zu-)Hörprozess unterbrechen.

Erkenntnisse für den Unterricht:

Gezielte Meditations- und Atemübungen zur Sinnesschärfung (Böttger 2018 a: 8) lenken die Aufmerksamkeit auf die eigenen Potenziale. Dabei gilt: Achtsamkeit muss gepflegt werden: Positive Haltungen (*positive mindsets*) und Durchhaltevermögen (*basic endurance*) sind das Ergebnis von kontinuierlichem Üben und Wiederholen.

Eine zentrale kommunikative Kompetenz ist die des mitfühlenden Verstehens – der Empathie. Sie kann z.B. in Gesprächen nur entstehen, wenn achtsam kommuniziert wird: mit Augenkontakt, Zugewandtheit, Verbindlichkeit und freundlichem Sprachhandeln. Mit einer kurzen Meditation in Vorbereitung auf ein Gespräch, z.B. in einer Fremdsprache, kann dies erreicht werden, die Atmung wird ruhiger, die Stimme tiefer, der Gesprächsbeginn konzentrierter und souveräner. Dies stellt in der Regel sofort Empathie bei den Beteiligten her.

Zum Weiterlesen

- (1) Böttger, H. (2018 a). The Mindful classroom: Fremdsprachen achtsam unterrichten. *Praxis Fremdsprachenunterricht*, 6, 6–9.
- (2) Böttger, H. (2018 b). Home of Mindfulness. In: H. Böttger, K. Jensen, T. Jensen (Hrsg.). *Mindful Evolution*. Julius Klinkhardt.

- (3) Ferraro, F.M. (2015). Enhancement of Convergent Creativity Following a Multiday Wilderness Experience. *Ecopsychology*, 7(1), 7–11. <https://doi.org/10.1089/eco.2014.0043>
- (4) Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C.D., Duncan, E., Barsalou, L.W. (2012). Mind wandering and attention during focused meditation. A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, 59(1), 750–760. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.07.008>
- (5) Sevinc, G., Hölzel, B.K., Greenberg, J., Gard, T., Brunsch, V., Hashmi, J.A., Vangel, M., Orr, S.P., Milad, M.R., Lazar, S.W. (2019). Strengthened Hippocampal Circuits Underlie Enhanced Retrieval of Extinguished Fear Memories Following Mindfulness Training. *Biological Psychiatry*, 86 (9), 693–702. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.05.017>
- (6) Zion-Golumbic, E.M., Ding, N., Bickel, S., Lakatos, P., Schevon, C.A., McKhann, G.M., Goodman, R.R., Emerson, R., Mehta, A.D., Simon, J. Z., Poeppel, D., Schroeder, C.E. (2013). Mechanisms Underlying Selective Neuronal Tracking of Attended Speech at a 'Cocktail Party'. *Neuron*, 77(5), 980–991. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.12.037>