

MIND THE MUSIC (Achte auf die Musik)– ein Achtsamkeitsprogramm für Jugendliche

Informationsblatt von Sabine Heggemann

Was heißt „Achtsamkeit“ in diesem Zusammenhang?

Beim Üben von Achtsamkeit, im Englischen „Mindfulness“, geht es an erster Stelle darum, das wahrzunehmen, was man im gegenwärtigen Augenblick erfährt, - nur das, - wortwörtlich im Hier und Jetzt. Ohne diese Erfahrung zu bewerten. Wer das einmal ausprobiert (z.B. eine Minute lang nur auf den eigenen Atem achten, auf ein Bild oder ein Musikstück), wird feststellen, dass es in der Regel nur ein paar Sekunden braucht, bis die Aufmerksamkeit von dem Objekt verloren geht. Ganz schnell haben wir Gedanken und Bewertungen im Kopf („Der geht mir auf die Nerven“, „Ich muss unbedingt noch XXX kaufen“, „Hätte ich damals doch nur...“ etc.). Wir sind dann nicht mehr in dem Augenblick präsent und verpassen schlicht das, was gerade in dem Moment wirklich geschieht.

Woher kommt denn diese Idee?

Vor ca. 30 Jahren hat Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn aus den USA an der Uni in Massachusetts die „Stress-Reduction-Clinic“ gegründet, um schwer kranken Menschen zu helfen, die nirgendwo sonst noch Hilfe erwarten konnten. Seine Erfolge mit der Achtsamkeits-Arbeit waren so bahnbrechend, dass sich seitdem Mediziner und andere Wissenschaftler weltweit mit diesem Ansatz beschäftigen. Inzwischen gibt es hunderte von Studien zum Thema.

Was soll das Ganze denn (in der Schule) bringen?

Einige der wissenschaftlich dokumentierten Wirkungen von Achtsamkeit sind:

- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhung der Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und zu entspannen
- Gesteigerte Frustrationstoleranz
- Verbessertes Körpergefühl
- Erhöhte Konfliktkompetenz
- Gesteigertes Einfühlungsvermögen

Diese Auswirkungen haben dazu beigetragen, dass Achtsamkeit/Mindfulness inzwischen zu einem ganz großen Thema an amerikanischen Schulen geworden ist (ebenso in anderen Ländern weltweit). Es gibt eine Bandbreite an verschiedenen Achtsamkeitsprogrammen für Schulen. In einigen amerikanischen Bundesstaaten ist Achtsamkeit inzwischen ein offizieller Bestandteil des Schullehrplans – aufgrund der oben genannten Erfahrungen, die u.a. an Schulen gemacht wurden.

Das MIND THE MUSIC – Programm:

Im MIND THE MUSIC-Programm werden vier grundlegende Fertigkeiten geübt:

1. Entspannung
2. Zuhören/Konzentration
3. Umgang mit Gefühlen
4. Erleben „des Guten“ in uns selbst bzw. eigene kurzfristige und langfristige Zielsetzungen

Warum sind diese Fertigkeiten wichtig für Heranwachsende?

Zu 1 Entspannung

„Stress verändert auf körperlicher Ebene die Gehirne der Kinder – lässt den Hypocampus schrumpfen, ein Gehirnteil, der Erinnerungen speichert und entlässt.“

Van der Kolk, Bessel et al, 2007

(Traumatic Stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society)

Stress ist ein zunehmend großes Problem schon bei Kindern. Sie haben oft einen vollen Terminplan und sehen sich vielen Anforderungen in der Schule und mit Freunden, Freizeit und Familie gegenüber. In diesem Zusammenhang ist das Achtsamkeitstraining als eine wissenschaftlich belegt wirksame und präventive Gesundheitsvorsorge für die Gegenwart und Zukunft zu sehen.

Zu 2 Zuhören/Konzentration

Von Kindern und Jugendlichen wird erwartet, dass sie den ganzen Tag zuhören, - aber hat ihnen irgendwann irgendjemand gezeigt, wie das geht? Ohne die Fähigkeit des Zuhörens bleibt Kindern der Inhalt vieler Unterrichtseinheiten verschlossen. Verfügen Sie über diese Fertigkeit, haben sie überhaupt erst die Chance am Unterricht teilzunehmen und ihr Lernen effektiv zu gestalten. Ebenso wichtig ist die Kunst des Zuhörens, wenn man in Kontakt sein, und mit anderen Menschen kommunizieren möchte, wenn man Beziehungen pflegen will.

Zu 3 Umgang mit Gefühlen

Wer im Leben mit seinen Emotionen umgehen kann, ist erfolgreich im Leben und lässt sich nicht Überrollen und außer Gefecht setzen von eigenen Gefühlen oder Gefühlen anderer. Mobbing, Drogen, Suizid sind Vorkommnisse im Leben von Kindern und Jugendlichen, die nicht mit ihren Gefühlen umgehen können. In der Pubertät müssen die Heranwachsenden neben dem eigenen Umbau des Körpers auch noch vielen Erwartungen, Herausforderungen, Veränderungen und überhaupt Unsicherheiten begegnen, die i.d.R. ständig die Gefühlsachterbahn bedienen. Insbesondere in diesen Zeiten, aber auch für das spätere Erwachsenenleben ist die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu sortieren äußerst hilfreich.

Zu 4 Erleben der eigenen positiven Kräfte in uns selbst bzw. eigene kurzfristige und/oder langfristige Ziele setzen

Mit diesem Aspekt soll das Vertrauen des Jugendlichen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt, und das tatsächliche Erreichen von kurz- und längerfristigen, selbst gesteckten Zielen angeleitet werden. Durch das Achtsamkeits-Training lernen die Kinder ihre Gedanken und Gefühle klar zu erkennen und von denen anderer zu unterscheiden. Mit der gewonnenen Klarheit ist es möglich, eigene Ziele zu setzen und zu erkennen, was nötig ist, um diese Ziele zu erreichen. Sie wissen um ihre Fähigkeiten und Stärken und lernen bei diesem Aspekt sie sinnvoll einzusetzen.

Wie läuft das genau in der Klasse?

Ich frage im Vorfeld des Programms die Jugendlichen nach der Musik, die sie gerne hören und stelle mir dann entsprechende CDs zusammen. In der Klasse hören wir dann einzelne Stücke gemeinsam und die Jugendlichen/Kinder geben Rückmeldungen, wie das jeweils für sie war. So kommt es zu Feststellungen wie „Das war langweilig, die Texte haben sich wiederholt!“ – eine superspannende Rückmeldung, da die eigentliche Sache, die wir uns vorgenommen hatten, war, sich zu entspannen, zu relaxen, im Körper alle Muskeln loszulassen. Bei dieser Rückmeldung wurde deutlich, wie schnell sich – auch in eigentlich angenehmen Zusammenhängen – wieder unsere innere Stimme bemerkbar

macht und ablenkt. Eine ganz wertvolle Erfahrung. Oder umgekehrt, wie durch das Hören von Musik Glücksgefühle auftauchen, die den Körper ganz und gar ausfüllen, so der Bericht eines Jungen.

Wer macht das mit unseren Kindern, wer ist Sabine Heggemann?

Ich bin die Mutter eines Jungen in der Stufe 6 der IGS (ehemals 1. Vorsitzende des Vereins „Eine Schule für Alle in Lüneburg“) und seit Jahren im Bereich Achtsamkeit aktiv. Ich biete seit dem letzten Jahr Seminare für Eltern an und mache Fortbildungen für Krippen zum Thema Achtsamkeit. Ich bereite Angebote für Interessierte allgemein vor und stecke gerade jetzt in der Arbeit mit Jugendlichen im Rahmen dieses Programms. MIND THE MUSIC ist als Angebot ganz neu und ich bin die erste, die es in Deutschland ausprobiert. Teal Scott, ein erfahrener Achtsamkeits-Lehrer aus den USA hat es mit Jugendlichen in Jugendzentren, Schulklassen und Camps entwickelt. Ich habe einen intensiven mehrwöchigen Einführungskurs absolviert, stecke in der Arbeit für Fortgeschrittene und bin in intensivem Austausch mit den Entwicklern und anderen Menschen, die das Programm anwenden. Und es macht mir riesig viel Spaß ...

Wenn Sie weitere Fragen haben, können Sie gern auf meiner Homepage stöbern unter www.achtsamkeit.lueneburg.de, mir eine mail schicken unter sabineheggemann@gmx.de oder mich anrufen unter 04135-808681.