

Der Bund alt 16



Einatmen, ausatmen: Schülerinnen und Schüler lernen bei der Meditation, ihre Energie nach innen zu lenken. Foto: Archiv

Ruhe im Klassenzimmer

Eine Grundschule an der US-Ostküste ersetzt Strafen durch Meditation. Die Resultate sind überwältigend.

Paulina Szczesniak

Die Robert-W.-Coleman-Grundschule in Baltimore, Maryland, ist wohl die coolste Schule der USA. Ganz sicher aber: die tiefenentspannteste. Wer frech ist oder sich danebenbenimmt, kriegt nämlich weder eine Strafaufgabe aufgebremmt, noch muss er nachsitzen. Stattdessen gibts - Meditation.

Die gängige Methode, kleine Rabauken ruhigzustellen, sieht in den Staaten generell so aus, dass man sie nach dem Unterricht nachsitzen lässt. Oder, wenn das Vergehen gröberer Natur war, sogar eine Strafurlaubung ausspricht. In der Coleman-Grundschule gibts stattdessen den sogenannten Mindful Moment Room, was man mit «Raum der achtsamen Momente» übersetzen könnte, ein in freundlichen Farben gestrichenes, mit Kissen und Liegematten ausgestattetes Zimmer, in das sich die Kinder zurückziehen und wo sie sich beruhigen können.

Den Anstoss, ein solches Zimmer einzurichten, gab das Team der lokalen Non-Profit-Organisation Holistic Life Foundation. Diese bietet in Schulen auf

verschiedene Altersstufen ausgerichtete Kurse unter dem Motto «Holistic Me» (ganzheitliches Ich) an, in denen Lehrpersonen und Schülern Meditations-techniken und Atemübungen vermittelt werden, die helfen, Stress im Schulalltag auf nonverbaler Ebene abzubauen. Mit sichtlichem Erfolg: Seit in der Coleman-Schule regelmässig meditiert wird, sind die Konflikte zwischen Schülern merklich zurückgegangen; Beurlaubungen gabs überhaupt keine mehr.

Primarschüler im Schneidersitz

Margrit Meier von Meditation Schweiz wundern die positiven Auswirkungen dieses Vorgehens kein bisschen. In Indien gehöre die Meditation vielerorts zum normalen Schulalltag: «Man lässt die Kinder jeweils morgens und nachmittags ein paar Minuten lang meditieren», sagt sie. Schon 7-jährige seien in der Lage, sich entsprechend zu fokussieren; zudem seien Kinder intuitiv neugierig darauf, Zugang zu ihren natürlichen Ressourcen zu suchen.

An der in Baltimore praktizierten Methode stört sie einzig der Einsatz

von Meditation als Bestrafungersatz: «Meditieren sollte weder Strafe noch Belohnung sein, sondern Teil der Alltagsroutine wie etwa das Zähneputzen.»

Werden wir also auch in der Schweiz bald Primarschüler im Schneidersitz sehen? Elisabeth Hardegger, Abteilungsleiterin der Unterstufenausbildung an der Pädagogischen Hochschule Zürich, relativiert: «Letztlich geht es bei dieser Methode darum, ein unruhiges Kind für einen Augenblick aus dem stressigen Umfeld herauszulösen.» Dieses Ziel werde nicht nur durch Atemübungen erreicht, sondern auch dadurch, dass sich ein Kind zum Beispiel in eine Bücher-ecke zurückziehen oder ruhige Musik hören könne. Oder durch Bewegung: «Als ich selber auf der Unterstufe unterrichtete, habe ich ein unkonzentriertes Kind auch mal auf den Schulhof geschickt, damit es ein paar Runden um den Brunnen rennen konnte.»

Das sei grundsätzlich richtig, meint Margrit Meier von Meditation Schweiz. Jedoch zielten all diese Handlungen - das Bücheranschauen, das Musikhören, das Austoben - darauf ab, einen negati-

ven äusseren Reiz durch einen positiven zu ersetzen. Die Meditation hingegen verfolge einen «um 180 Grad entgegengesetzten Ansatz: Die in der Regel nach aussen gerichtete Energie wird zum Beispiel durch eine bestimmte Atemtechnik nach innen gelenkt.» Durch die Meditation lerne man, Ruhe aus seinem Innern zu schöpfen.

Richtig Atmen mit Mama

Damit spricht Meier einen wichtigen Punkt an. Denn tatsächlich scheinen die Schüler der Baltimorer Coleman School von dem, was sie in den Meditationsstunden gelernt haben, auch ausserhalb der Schule zu profitieren. In der Augustausgabe des «Oprah Magazine» erzählte der Co-Gründer der Holistic Life Foundation, Andres Gonzalez, dass er regelmässig von Eltern auf die Nachwirkungen des Programms angesprochen werde: «Eine Mutter erzählte uns, sie sei kürzlich komplett entnervt heimgekommen, und ihre Tochter habe sie mit den Worten empfangen: «Hey, Mum, setz dich erst mal hin. Ich zeige dir, wie man richtig atmet.»»