

Achtsamkeit und Haltung zur Bestärkung von Mädchen im Sportunterricht

Wenn Menschen dazu befragt werden, wie man Kinder und Jugendliche als Individuen und in der Gruppe bestmöglich in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen kann, dann wird immer wieder Achtsamkeit genannt. Dieser Begriff ist in den vergangenen Jahren in Mode gekommen. In der Ratgeberliteratur hat sie einen Fixplatz, Therapien bauen darauf auf, Seminare dazu boomen und selbst im Bildungsbereich finden immer öfter Achtsamkeitstrainings Eingang: sowohl bei den Schülerinnen und Schülern als auch bei den Lehrkräften selbst zur Schulung ihrer sozial-emotionalen Kompetenz und zur Bewältigung ihrer gesundheitlichen und stressbedingten Probleme. Viele Programme der Achtsamkeit greifen meist auch die Thematik der Haltung auf, indem sowohl die Wahrnehmung der körperlichen Haltung als auch die Arbeit an einer positiven „inneren“ Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber im Zentrum von Trainings stehen. In ihrer Bedeutung für die Gesundheitsförderung sind Achtsamkeit und Haltung schon länger rezipiert, inwiefern die beiden Themen aber für einen geschlechtersensiblen und mädchenförderlichen Sportunterricht mit Blick auf ein „undoing gender“ begründbar sind, ist Gegenstand dieses Einleitungsartikels für dieses Heft.

Konzepte der Achtsamkeit und ihre Wirkungen

Der Begriff Achtsamkeit wurde vom US-amerikanischen Arzt und Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn (1999, 2003) geprägt und Ende der 1970er Jahre als Kern des „Mindfulness Based Stress Reduction Programms“ bekannt. Definiert wird Achtsamkeit als absichtsvolle und nicht-wertende Form der Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Augenblick. Sie beinhaltet folgende Dimensionen:

1. Gewahrksamsein gegenüber inneren Erfahrungen, wie Gefühlen und inneren Empfindungen
2. Gewahrksamsein gegenüber äußeren Erfahrungen, wie Sinneswahrnehmungen
3. Bewusstes Handeln und Gegenwärtigkeit, z. B. im Gegensatz zu impulsivem, reflexhaftem oder abwesendem Verhalten
4. Eine annehmende, nicht-urteilende, mitfühlende Haltung
5. Eine nicht-reaktive Orientierung, z. B. nicht unmittelbar auf jeden Reiz reagieren zu müssen

6. Eine offene, nicht vermeidende Haltung, die sich nicht vor Unerwartetem oder Unangenehmem verschließt
7. Relativierung, wie z. B. das Bewusstsein, dass sich eigene Meinungen und Sichtweisen verändern können
8. Ein einsichtsvolles Verstehen, wie z. B. die Erkenntnis eigener Verhaltensmuster (Bergomi, Tschacher & Kupper, 2014; Vogel, 2017)

Im ursprünglichen Programm waren Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditationen mit Stille-Phasen, die die Aufmerksamkeit kontinuierlich und mit einer beobachtenden Haltung auf innere und äußere Wahrnehmungen gelenkt haben (Atem, körperliche Empfindungen, Sinneseindrücke, Gedanken, Emotionen), Informationen über Hintergründe und Wirkungen der Achtsamkeit sowie Themen wie positive Haltung sich selbst und anderen gegenüber, Präsenz, Empathie und Mitgefühl sowie der Umgang mit Stress (Vogel, 2017).

Dieses Programm wurde in Folge auch verstärkt für therapeutische und gesundheitsförderliche Interventionen (wie z. B. bei Essstörungen, Stressprävention usw.) genutzt. Positive Effekte dafür wurden mittlerweile in einigen Metaanalysen nachgewiesen, sowohl hinsichtlich des Bewältigungsvermögens von gesundheitlichen und stressbedingten Problemen (Grossmann et al., 2004) als auch hinsichtlich der Linderung psychischer Schwierigkeiten und der Stärkung der psychischen Gesundheit (Baer, 2003, zit. n. Vogel, 2017).

Einsatz von Achtsamkeitstraining in Schule und LehrerInnenbildung

Im schulischen Kontext wird Achtsamkeit als Instrument betrachtet, um in Schule und Klassenzimmer ein Klima von Wertschätzung, Kooperation und Konzentration zu schaffen und SchülerInnen in ihrer Entwicklung und bei der Ausbildung von Konzentrationsfähigkeit und Stressresilienz zu unterstützen. Auch hier belegt eine Vielzahl an Studien dessen Wirkungen, insbesondere auf Emotionsregulation und „cognitive functioning“ der SchülerInnen (Waters, Barsky, Ridd & Allen, 2014, zit. n. Vogel, 2017).

Achtsamkeitsprogramme finden mittlerweile verstärkt Eingang in die Aus- und Fortbildung von Lehrkräften, um diese einerseits gesund zu erhalten und vor Burnout zu schützen

und andererseits im Aufbau von Professionskompetenzen zu unterstützen. Wenngleich die Ergebnislage noch nicht ganz eindeutig ist, liefern Wirksamkeitsstudien durchaus nachweisliche Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und der Gesundheit im Lehrberuf: „Je höher die Achtsamkeit einer Lehrperson, desto höher ist tendenziell ihr subjektives Wohlbefinden ausgeprägt und umso mehr ist sie davon überzeugt, schwierige Situationen in der Schule bewältigen zu können.“ (Vogel, 2017, S. 13). Bestätigt ist auch der Zusammenhang zwischen einem achtsamen Lehrkraftverhalten (hohes Maß an Präsenz bei gleichzeitiger Aufmerksamkeitslenkung auf einzelne Kinder) und einer effizienten Klassenführung.

Achtsamkeitstraining im Leistungssport

Selbst im Leistungssport macht man sich zunehmend die Wirkungen eines Achtsamkeitstrainings zunutze, um die Fähigkeit der AthletInnen, mit aktuellen Störungen umgehen zu können, zu stärken (Heinz, Heidenreich, Wenhold & Brand, 2011). In der Sportpsychologie werden achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Verfahren als ergänzende, „innovative“ Interventionstechniken gesehen, die weniger versuchen, dysfunktionale Gedankeninhalte zu verändern, sondern die zugrundeliegenden kognitiven Prozesse (z. B. den Umgang mit dem Inhalt der Erfahrung). Auch hier bezieht man sich auf Kabat-Zinn und fokussiert dabei auf achtsame, bewusste, absichtsvolle und nicht-wertende Handlungen, die dann zum Selbstzweck werden (z. B. Dehnen um des Dehnens willen). Unter Akzeptanz wird in diesem Kontext eine nicht-wertende Grundhaltung in der Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken verstanden, die demnach nicht als angenehm oder unangenehm bewertet, sondern so wahrgenommen werden sollen, wie sie sind. Durch die Schulung der Akzeptanz von negativen Emotionen erhofft man sich eine Reduzierung der damit einhergehenden Symptome und ist dadurch in der Lage, eigene Lebenswege und Ziele konsequenter zu verfolgen, was auch in wissenschaftlichen Studien zufriedenstellend nachgewiesen worden ist.

Enge Wechselwirkungen zwischen Achtsamkeit und Haltung

In therapeutischen Settings wird das Ausrichten der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt auch genutzt, um sich von negativen Gedanken zu befreien. Auch hier wird von einem engen Wechselspiel zwischen Körper und Seele ausgegangen, das sich in der Körperhaltung zeigt. Zentral in der Arbeit ist dabei, den Körper wahrzunehmen, seine Aufmerksamkeit auf den Moment, der gerade stattfindet, zu lenken und nicht

auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Um Grübelprozesse und negative Gedanken zu verhindern, wird oft Meditation eingesetzt, die die Aufmerksamkeit auf den Körper, einzelne Körperteile und eine fokussierte Atmung lenkt. Immer wieder wird auch bei Gangbild und Bewegungsmustern angesetzt, da bekannt ist, dass Körperhaltung und seelisches Befinden sich direkt und in beide Richtungen beeinflussen. So merken sich z. B. Menschen, die aufrecht sitzen, mehr positive Wörter bei Gedächtnistests, während dahinschlurfende und die Schultern hängen lassende Menschen sich eher negative Wörter merken. Im Gegenzug merkten sich Menschen, die dazu gebracht worden sind, fröhlicher zu laufen, in einem Merkfähigkeitstext auch mehr positive Dinge.

Frauen als die achtsameren, und daher gesünderen, Menschen? – Gender-Gap bei der Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit wurde in den letzten Jahren enorm gepusht, sodass man fast schon der Meinung war, es könne „so ziemlich alle Probleme des Lebens lösen. Denn wer sich auf die Gegenwart konzentriert und Achtsamkeit übt, trifft gesündere Entscheidungen. Sei es nun in Hinblick auf die Ernährung, den Lebensstil oder Freundschaften und Beziehungen. Alles, was es also braucht, ist ein Bewusstsein für die aktuelle Situation“ (Kaiser, 3.5.2017)

Was die Geschlechterverhältnisse anlangt, so dürften Frauen in Sachen Achtsamkeit deutlich im Vorteil sein. Unter anderem wurde in einer Interventionsstudie nachgewiesen, dass sich der mentale Zustand von Frauen durch ein Achtsamkeitsprogramm signifikant stärker verbessert hat als bei Männern (Rojiani et al., 2017). Eine Erklärung sieht man in einer geschlechterspezifisch unterschiedlichen Selbstreflexion. Demnach würden Männer ihre Sorgen häufiger ignorieren, während Frauen deutlich öfter ihre Gefühle und Handlungen hinterfragen und somit per se achtsamer seien. Dieser Gender Gap wurde in der psychischen Gesundheit bislang noch nicht ausreichend erforscht, die Ergebnisse verdeutlichen jedoch die gesundheitlichen Vorteile des Achtsamkeitskonzeptes, von dem auch Männer für ihre Gesundheit profitieren könnten. Für geschlechtersensible Ansätze im schulischen Kontext wäre es daher wichtig, Achtsamkeit und Akzeptanz nicht nur im Sport-/Unterricht für Mädchen einzusetzen, sondern sie insbesondere auch in die Bewegungsarbeit mit Buben als grundlegendes Prinzip verstärkt zu integrieren. Dieses nimmt im Variablenmodell zur geschlechtssensiblen Förderung von Jungen im Sport-/Unterricht (Neuber, 2015) bereits eine zentrale Rolle ein, indem es ressourcenbasiert Bedürfnisse von Jungen aufgreift und in achtsamer Weise um das gesamte Kontinuum an Möglichkeiten erweitert.

Warum sind Achtsamkeit und Haltung für die Mädchen trotzdem wichtig?

Nimmt man die vorhergehenden Aussagen ernst, so könnte man befürchten, dass Mädchen durch das Konzept der Achtsamkeit noch stärker als ohnehin schon ihre Aufmerksamkeit auf sich, ihre Körper und andere lenken und gesundheitsorientierter agieren. Mädchen und Frauen ernähren sich tatsächlich gesundheitsbewusster, wählen häufiger gesundheitsorientiertere Bewegungsformen oder kümmern sich mehr um andere Menschen. Gleichzeitig weiß man aber auch, dass nicht die Inhalte per se, sondern das WIE der Aufmerksamkeit bedeutsam ist: Nicht der defizitorientierte Blick auf die Mängel des Körpers (zu fett, zu dünn, zu klein, zu kurz, zu lang, zu dick, ...) mit seinen abwertenden und oft ablehnenden Körperzugängen, sondern erst ein achtsamer, nicht-wertender und konstruktiver Zugang durch Akzeptanz eröffnet Handlungsmöglichkeiten und Veränderungsoptionen. Aus aktuellen Daten der sogenannten Fat-Studies ist bekannt, wie wenig Menschen sich selber akzeptieren bzw. von anderen akzeptiert werden, wenn ihre Körper – oft auch nur aus subjektiver Einschätzung heraus – nicht den gängigen Idealmaßen entsprechen (Rose & Schorb, 2017). Selbst TherapeutInnen, SozialarbeiterInnen oder auch Lehrkräfte orientieren sich oft an dieser gesellschaftlichen Norm und verstärken nicht selten durch nicht reflektierte Haltungen und Verhaltensweisen die Stigmatisierung von Menschen in dicken oder nicht normierten Körpern.

Daher ist ein achtsamer Unterrichtsstil, der achtsame Umgangsformen der Schülerinnen mit sich, mit ihren Körpern und mit anderen fördert, ein wichtiger Beitrag zu einer gelingenden Entwicklungs- und Gesundheitsförderung, die nicht beschämt, sondern bestärkt und Möglichkeiten des Umgangs mit körperlichen Grenzen eröffnet.

Gerade in einer Zeit, in der Social Media mit einer Vielzahl idealisierter Körperbilder zu einem oft unhinterfragten Gradmesser der eigenen Körperlichkeit werden, sind Zurechtrückungen der Realität und Akzeptanz wichtige Grundlagen für ein selbstbestimmtes Bewegen und Sporttreiben.

Die in diesem Heft eingebrachten Themen setzen sich mit verschiedenen Möglichkeiten der Umsetzung von Achtsamkeit und Haltung im Fach Bewegung und Sport mit Mädchen auseinander. Viele der Zugänge beinhalten Übungen, wie sie auch in Achtsamkeitsprogrammen eingesetzt werden.

In diesem Heft werden Achtsamkeitsübungen eingesetzt

- im Stationsbetrieb (Bauer) oder im Hindernisparcours (Göttinger), um den Körper besser wahrnehmen zu lernen;
- in Entspannungseinheiten zum Krafttanken (Grießel, Wiesinger-Ruß) oder zur Selbsthilfe (Pichler),
- im Kontext von Spielformen im Basket-/ bzw. Volleyball (Wiesinger-Ruß) oder im Schwimmunterricht (Bauer-Pauderer), um Neues auszuprobieren, körperliche Grenzen besser wahrnehmen zu können bzw. eine achtsame Sprache für Körperlichkeit und Umgangsformen einzusetzen sowie
- in Übungsformen zur Wahrnehmung von Körperhaltung und Körpermitte im Klettern (Kraus) bzw. durch neuere Ansätze eines Funktionstrainings (Robl-Mrazek).

Allen Unterrichtsbeispielen gemeinsam ist die Zielstellung, Mädchen erweiterte Bewegungs- und Sportzugänge zu ermöglichen durch die Vermittlung eines achtsamen und selbstbestimmten Umgangs mit sich selbst, mit dem eigenen Körper und mit anderen Menschen sowie durch die Vermittlung akzeptierter und positiver Haltungen, die sich sowohl auf innere wie äußerlich-körperliche Haltungen beziehen können.

Literatur

- Bergomi, C., Tschacher, W. & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit. *Diagnostica*, 60, 111–125.
- Grossmann, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Heinz, K., Heidenreich, T., Wenhold, F. & Brand, R. (2011). Achtsamkeit und Akzeptanz. Grundlagen und Perspektiven eines neuen Ansatzes sportpsychologischen Trainings für den Leistungssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18, 145–154.
- Kabat-Zinn, J. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Freiamt: Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kaiser, C. (3.5.2017). Studie: Ist Achtsamkeit Frauensache? Online unter [http://www.supermed.at/gesundheit/studie-ist-achtsamkeit-frauensache/\(2.7.2018\)](http://www.supermed.at/gesundheit/studie-ist-achtsamkeit-frauensache/(2.7.2018)).
- Neuber, N. (2015). Jungenförderung im Sport – von der Jungenarbeit im Sportunterricht zum Variablenmodell im Sport. In C. Blomberg & N. Neuber (Hrsg.), *Männliche Selbstvergewisserung im Sport. Beiträge zur geschlechtssensiblen Förderung von Jungen* (S. 145–164). Wiesbaden: Springer.
- Rojiani, R., Santoyo, J., Rahrig, H., Roth, H., & Britton, W. (2017). Women benefit more than men in response to college-based meditation training. *Fron. Psychology*. Online unter [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00551\(2.7.2018\)](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00551(2.7.2018)).
- Rose, L. & Schorb, F. (2017). *Fat studies in Deutschland. Hohes Körpergewicht zwischen Diskriminierung und Anerkennung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Vogel, D. (2017). *Evaluation DAS-Training für Studierende: Dialog und Achtsamkeit in der Schule. Abschlussbericht*. PH Luzern: Luzern.