

## «Jedes Handy-Piepsen lenkt die Schüler ab»

An der International School Kreuzlingen Konstanz gibt es das Fach Mindfulness. Hier lernen Jugendliche, sich durch Atemübungen und Meditation zu konzentrieren.



«Das Fach Mindfulness, zu deutsch Achtsamkeit, soll den Schülern helfen, ihre negative Energie freizusetzen und Stress abzubauen», so Sanjay Teeluck, der Schulleiter der International School Kreuzlingen Konstanz (ISKK). Seit diesem Schuljahr steht das Fach bei den Sekundarschülern auf dem Lehrplan, heisst es in der [«Ostschweiz am Sonntag»](#). Pro Woche sind es zwei Lektionen.

Die Idee dazu stammt von Teeluck selber. «Heute haben die Schüler so viele Einflüsse von überall, alles geht viel schneller. In Mindfulness sollen sie lernen, sich auf nur eine Sache zu konzentrieren und nicht durch jedes Handy-Piepsen oder Vogelgezwitscher abgelenkt zu werden.» Im Unterricht werde gelernt, still zu sitzen, richtig zu atmen und zu meditieren. Teeluck erklärt das Fach an einem Beispiel: «Nehmen wir eine Orange: Die Schüler konzentrieren sich auf ihren Geschmack, auf ihre Form und ihre Oberfläche. Das Hirn wird also darauf trainiert, sich nur auf eine Sache zu fokussieren, und alles andere auszublenden. Die Schüler sollen lernen, einfache Dinge zu schätzen.»

### Positive Rückmeldungen

Bis jetzt seien die Rückmeldungen der Schüler und die Resultate sehr positiv. «Sie haben sich in ihrer Persönlichkeit weiterentwickelt und sind aufmerksamer geworden», so Teeluck. Schülerin

Mia war zu Beginn ziemlich skeptisch. «Mittlerweile bin ich aber überrascht über die Resultate und Erfahrungen. Ich erlebe es als entspannend und fokussierend», sagt sie gegenüber der «Ostschweiz am Sonntag». Auch Maya äussert sich positiv gegenüber der Zeitung: «Die Lektion ist beruhigend, und man lernt sich selber und gegenseitig besser kennen.»

### **Individueller Umgang**

Beat W. Zemp, Präsident des Dachverbandes Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH), begrüsst den Versuch der ISKK: «Ich würde mir wünschen, dass man dieses Projekt wissenschaftlich begleitet und evaluiert. So kann man herausfinden, ob es etwas bringt.»

An einigen öffentlichen Schulen gibt es laut Zemp das Freifach Lerntechnik, das Mindfulness am ehesten entspricht. Dort werde den Schülern gezeigt, wie man lernt, wie man mit Stress umgeht und wie man sich auf Prüfungen vorbereitet. Auch hier werden den Schülern Atem- und Konzentrationsübungen beigebracht. «Diese Thematik ist sehr individuell. Die Schüler müssen selber herausfinden, was ihnen am besten hilft, deshalb werden in diesem Kurs verschiedene Methoden vorgestellt», sagt Zemp. An gewissen Schulen wurde laut Zemp auch schon Schach als Schulfach eingeführt, um die Logik und die Konzentration zu verbessern.

Quelle: 20min.ch (14. Februar 2017 05:54; Akt: 14.02.2017 05:54)