

Neben obigen Vorteilen von KOAG ist aus unserer Sicht vor allem das Folgende zentral:

Achtsamkeitspraktiken fördern Vernetzungen im Gehirn, die für Selbstwahrnehmung, Empathie, Selbstregulierung und soziale Kompetenzen zuständig sind. Es entsteht eine sichere Bindung zu sich selbst, Resilienz und Stresskompetenz steigen.

Genauer: Selbstwahrnehmung stellt die Grundlage von Empathie, sozialer Kompetenz und Selbstregulierung dar. Alle vier zusammen sind wesentliche menschliche Merkmale für ein erfolgreiches, erfülltes Leben. Die Fähigkeit, seine Gefühle, Gedanken und Empfindungen wahrzunehmen und sich auf die eigene Erfahrungswelt einstimmen zu können, ist ein Merkmal einer sicheren Bindung. Eine sichere Bindung entsteht bei feinfühligem Interaktion zwischen Eltern bzw. Bezugspersonen und dem Kind. Bei dieser interpersonellen Einstimmung werden spezifische Gehirnareale aktiviert, sie wachsen und vernetzen sich zunehmend. Diese Gehirnareale nennt man auch „soziale Schaltkreise“, weil sie zum einen räumlich und funktional verschiedene Gehirnareale zu einem funktionierenden Ganzen koordinieren und andererseits im Sinne einer Wechselwirkung die interpersonelle Einstimmung, Selbstregulierung und emotionale Stabilität fördern.

Die Gehirnaktivität bei Achtsamkeitsübungen nach innen wie z.B. achtsamen Körperübungen, zeigt sich interessanterweise an genau den neuronalen Schaltkreisen, die bei der interpersonellen Einstimmung aktiv sind. Wenn bei solchen Achtsamkeitspraktiken die gleichen neuronalen Schaltkreise aktiv sind wie bei der interpersonellen Einstimmung, dann können sie als Einstimmung auf sich selbst, als intrapersonelle Einstimmung gesehen werden: in Resonanz mit sich selbst sein, eine sichere Bindung mit sich selbst haben. Wollen wir emotionale Stabilität, Selbstregulierung und Empathie fördern, können wir dies durch Achtsamkeit nach innen. Je öfter wir diese Wege nutzen, desto leichter sind sie begehbar.

Wir finden drei Aspekte einer Realität, „Triade des Wohlbefindens“ genannt:

1. auf biologischer Ebene die neuronale Integration (voneinander unterschiedene Teile werden vernetzt)
2. auf geistiger Ebene die Kohärenz des Geistes (sinnhaftes Erleben verschiedener Aspekte und Zusammenhänge als sinnhaftes Ganzes)
3. auf emotionaler Ebene die Eingestimmtheit in Beziehungen.

Diese Triade wirkt sich aus auf das Wohlbefinden, eine effektivere Selbstregulierung, eine entspanntere Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, sich und andere zu lieben.

Achtsamkeit ist die psychische Energie, die die drei Dimensionen der Triade und ihre Interaktion aufbaut und verstärkt. Sie ist lernbar und übbar.

Fazit:

Regelmäßige, nach innen gehende Achtsamkeit stimuliert die Gehirnentwicklung in einer Weise, wie es bei einer sicheren Bindung der Fall ist! Die „Autobahnen im Gehirn“ sollen im empathischen, zwischenmenschlichen Bereich liegen und deshalb sollen sie genau dort gebaut werden. Dann gelingt auch Lernen leichter!

Alle Kinder können von den Übungen profitieren. Kinder, die unter schwierigen sozialen Bedingungen aufwachsen und hier zunächst nicht die Chance haben, eine sichere Bindung aufzubauen und zu erleben, können dies durch regelmäßige, in den Schulunterricht integrierte Achtsamkeitsübungen zumindest teilweise kompensieren. Die Grundschule ist der Ort, an dem alle Kinder Chancen haben können, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrer Geschichte und der gesellschaftlichen Stellung ihrer Eltern.

KOAG ist ein Achtsamkeitsprogramm, das täglich im Grundschulunterricht ohne viel Aufhebens praktiziert werden kann. In nur drei Stunden können GrundschullehrerInnen eingewiesen werden, das Programm selbst dauert maximal 15 Minuten.