

ATEMFREUNDE

Fährt man im Osten von Spanisch-Harlem in New York eine Straße entlang, bis man ganz am Ende an einer Sackgasse angelangt ist, so steht man vor der Grundschule P.S. 112. Sie liegt eingezwängt zwischen dem FDR Expressway, einer katholischen Kirche, dem Parkhaus eines Einkaufszentrums und den großen Sozialwohnungsklützen »Robert F Wagner«.

Die Kinder vom Kindergartenalter bis zur zweiten Klasse, die in die P.S. 112 gehen, kommen aus einkommensschwachen Haushalten; viele wohnen in den Sozialwohnungen. Als ein Siebenjähriger dort im Unterricht erwähnte, einer seiner Bekannten sei erschossen worden, fragte der Lehrer, wie viele andere Kinder ebenfalls ein Erschießungsopfer kannten. Alle Hände gingen nach oben.

Wenn man die P.S. 112 betritt, muss man sich an einem Schalter anmelden, der mit einer Polizistin besetzt ist – allerdings mit einer freundlichen älteren Frau. Geht man dann aber durch die Korridore, wie ich es an einem Vormittag tat, fällt vor allem die Atmosphäre auf: Als ich in die Klassenzimmer schaute, saßen die Kinder still und ruhig da, beschäftigten sich mit ihrer Arbeit oder hörten dem Lehrer zu.

Als ich in das Zimmer 302 kam, in dem die Lehrerinnen Emily Hoaldrige und Nicole Rubin gemeinsam eine zweite Klasse unterrichten, lernte ich eine Zutat des Rezepts für die friedliche Atmosphäre kennen: die Atemfreunde.

Atemfreunde 239

Die 22 Zweitklässler sitzen jeweils zu dritt oder viert an einem Tisch und arbeiten an ihren Rechenaufgaben, da lässt Miss Emily einen melodischen Glockenschlag ertönen. Auf dieses Zeichen hin versammeln sich die Kinder schweigend auf einem großen Teppich, auf dem sie sich, das Gesicht den beiden Lehrerinnen zugewandt, mit gekreuzten Beinen in Reihen niederlassen. Ein Mädchen geht zur Tür des Klassenzimmers, hängt ein Schild mit der Aufschrift »Bitte nicht stören« an die äußere Klinke und schließt den Eingang.

Dann halten die Lehrerinnen, immer noch schweigend, ein Holzstäbchen nach dem anderen in die Höhe, jedes ist mit dem Namen eines Schülers beschriftet, und das ist für die Kinder jeweils das Signal, einzeln zu ihren Regalfächern zu gehen und ihre individuellen, faustgroßen Kuscheiltiere zu holen: gestreifte Tiger, ein rosa Schwein, ein gelbes Hündchen, ein violetter Esel. Die Jungen und Mädchen suchen sich eine Stelle auf dem Fußboden, legen sich hin, stellen sich ihr Lieblingsplüschtier auf den Bauch und warten, die Hände neben den Körper gelegt.

Sie folgen den Anweisungen einer freundlichen Männerstimme, die sie durch eine Übung der tiefen Bauchatmung führt, und zählen dabei für sich »eins, zwei, drei«, während sie langsam aus- und einatmen.¹ Dann drücken sie die Augen zusammen und entspannen sie wieder; sie reißen den Mund weit auf, strecken die Zunge heraus und drücken die Fäuste zusammen, um sich anschließend wieder zu entspannen. Am Ende sagt die Stimme: »Jetzt setzt euch auf und fühlt euch entspannt.« Und während sie es tun, ist es offenbar genau so.

Ein erneuter Glockenschlag, und die Kinder nehmen, immer noch schweigend, ihre Plätze in einem Kreis auf dem Teppich ein und berichten, was sie erlebt haben: »Das fühlt sich schön an da drinnen.« »Ich habe mich träge gefühlt, weil es meinen Körper beruhigt hat.« »Ich hatte dabei glückliche Gedanken.« Angesichts des geordneten Ablaufs der Übung und der ruhigen Konzentration im Klassenzimmer mag man kaum glauben,

240 Kluges Üben

dass 11 der 22 Kinder der Einstufung zufolge »besonderen Förderbedarf« haben: Kognitionsstörungen wie Legasthenie, Sprachschwierigkeiten oder Hörbehinderungen, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität, Punkte auf der Autismus-Skala.

»Wir haben hier viele Problemkinder, aber wenn wir das machen, entfalten sich die Schwierigkeiten nicht«, sagte Miss Emily. Aber in der Woche zuvor führte eine Panne in der Schule dazu, dass das Ritual in Zimmer 302 ausfiel. »Es war, als hätte ich eine ganz andere Klasse vor mir«, erzählte Miss Emily. »Sie konnten nicht still sitzen; sie sind überall herumgelaufen.«

»Manche Kinder in unserer Schule lassen sich sehr leicht ablenken«, sagte auch Eileen Reiter, die Schulleiterin. »Das hier hilft ihnen, sich zu entspannen und zu konzentrieren. Wir gewöhnen ihnen auch regelmäßig Pausen, in denen sie sich bewegen können – all diese Strategien sind hilfreich.«

Reiter nannte ein Beispiel: »Wir bedienen uns nicht der »Auszeit« zu nehmen und so mit ihren Gefühlen zurechtzukommen.« Schwerpunktmäßig sollen die Schüler lernen, sich selbst zu steuern, statt auf Belohnungen und Bestrafungen zu achten. Und wenn Kinder dennoch Probleme haben, so fügte sie hinzu, »fragen wir sie, was sie beim nächsten Mal anders machen könnten«.

Dieser Unterricht mit den Atemfreunden ist Teil eines Programms mit der Bezeichnung *Inner Resilience* (»Innere Belastbarkeit«), das nach den Anschlägen auf das World Trade Center am 11. September 2001 ins Leben gerufen wurde. Als die Zwillingsturme in Flammen aufgingen, wurden in den Schulen der Umgebung Tausende von Kindern evakuiert. Viele von ihnen mussten kilometerweit den abgesperrten West Side Highway entlangwandern; die Lehrer gingen rückwärts und achteten darauf, dass die Kinder den entsetzlichen Anblick hinter ihnen nicht sahen.

In den Monaten danach erhielt Linda Lantieri, deren Konfliktlösungsprogramm bereits an vielen Schulen erfolgreich

Atemfreunde 241

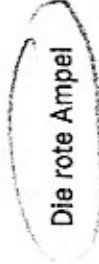
angewandt wurde, vom Roten Kreuz den Auftrag zur Entwicklung eines Programms, das den Kindern (und Lehrern) helfen sollte, nach dem 11. September wieder zur Ruhe zu kommen. Das so entstandene Programm *Inner Resilience* und ein ganzes Spektrum weiterer sozialer und emotionaler Lehrmethoden »haben die Schulen verwandelt«, sagte Reiter. »Es geht sehr ruhig zu. Und wenn Kinder ruhig sind, lernen sie besser. Am wichtigsten ist, dass die Kinder sich selbst steuern können. Wir sind eine Schule für kleine Kinder, und deshalb lernen die Schüler bei uns, ihre Probleme in den richtigen Blickwinkel zu rücken und Strategien für ihre Lösungen zu entwickeln. Sie lernen einzuschätzen, wie groß ein Problem ist, beispielsweise wenn man gehänselt oder gemobbt wird – es ist groß, wenn ein anderer deine Gefühle verletzt. Oder mittelgroß, wenn du beispielsweise wegen der Hausaufgaben frustriert bist. Dann können sie zu dem Problem die passende Strategie finden.«

In der PS. 112 hat jedes Klassenzimmer eine »Friedensecke«, eine besondere Stelle, an die ein Kind sich bei Bedarf eine Zeit lang zurückziehen kann, um sich zu beruhigen. »Manchmal brauchen sie nur eine Pause, ein paar Augenblicke, in denen sie allein sind«, fügte Reiter hinzu. »Man sieht aber auch, wie ein Kind, das wirklich frustriert oder verärgert ist, in die Friedensecke geht und dann Strategien anwendet, die es gelernt hat. Die große Lektion lautet: Du musst dich darauf einstellen und wissen, was du selbst für dich tun kannst.«

Während die Fünf- bis Siebenjährigen in der Atemfreunde-Übung unterwiesen werden, üben sie ab acht Jahren das achtsame Atmen, das nachgewiesenermaßen sowohl für die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit als auch für die Schaltkreise, die uns beruhigen, vorteilhaft ist. Die Kombination aus Ruhe und Sammlung schafft die optimalen inneren Voraussetzungen für konzentriertes Lernen.

Bei der Evaluierung der einsemestrigen Version des Programms stellte sich heraus, dass Kinder mit dem größten Förderbedarf – jene, für die ein »hohes Risiko« besteht, im Leben

aus der Bahn geworfen zu werden – am meisten profitierten: Bei ihnen verbesserten sich Aufmerksamkeit und Wahrnehmungssensibilität signifikant, während Aggressivität, schlechte Stimmungslage und Frustration über die Schule zurückgingen.² Und das ist noch nicht alles: Lehrer, die sich des Programms bedienten, steigerten auch ihr eigenes Wohlbefinden, was eine gute Voraussetzung für die Lernatmosphäre in ihren Klassenräumen darstellt.



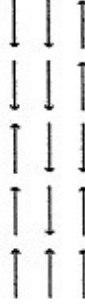
Die rote Ampel

In einer Vorschule werden Lieder vorgespielt; acht Dreijährige sitzen an einem niedrigen Tisch, und jedes von ihnen malt die Umriss eines Clowns mit Farbe aus. Plötzlich hört die Musik auf – und die Kinder auch.

Dieser Augenblick fängt eine Lerngelegenheit für den präfrontalen Cortex eines jeden Dreijährigen ein, also für die Stelle im Gehirn, an der exekutive Funktionen wie die Unterdrückung von Impulsen für unbeherrschtes Verhalten angelegt werden. Eine dieser Fähigkeiten, die kognitive Kontrolle, ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben.

Auf ein Signal hin aufzuhören ist das höchste Ziel der kognitiven Kontrolle. Je besser die Kinder ihre Tätigkeit einstellen können, wenn die Musik aufhört – oder je besser sie bei »Kommando Pimperle« die richtige Bewegung machen –, desto kräftiger wird die Verdrahtung für die kognitive Kontrolle im präfrontalen Cortex.

Testen wir einmal die kognitive Kontrolle. Jetzt muss es schnell gehen: In welche Richtung zeigt der mittlere Pfeil in den einzelnen Reihen?



Wenn Versuchspersonen sich unter Laborbedingungen demselben Test unterziehen, findet man nachweisbare Unterschiede (die sich nach Tausendstelsekunden bemessen – auf den ersten Blick sind sie nicht zu erkennen) in der Geschwindigkeit, in der die Richtung des mittleren Pfeils benannt wird. Der Test wird »Flanken« genannt, weil die ablenkenden Pfeile den mittleren flankieren; man misst damit die Empfänglichkeit eines Kindes für Ablenkungen, die seine Konzentration stören. Sich etwa auf den mittleren, nach links gerichteten Pfeil zu konzentrieren und alle anderen, nach rechts weisenden außer Acht zu lassen erfordert von einem Kind viel kognitive Kontrolle, insbesondere wenn es eine anstrengende Folge mehrerer derartiger Aufgaben lösen soll.

Aufgeklärte Kinder – diejenigen, die der frustrierte Lehrer aus der Klasse wirft oder es gern tun würde – leiden an einem Defizit in diesen Schaltkreisen; ihre Handlungen werden von ihren Launen bestimmt. Aber warum sollte man solchen Kindern nicht Lektionen beibringen, mit denen sie sich selbst besser beherrschen können, statt sie zu bestrafen? Wenn Vorschulkinder beispielsweise Atemübungen machen und parallel dazu Anleitungen in Freundlichkeit erhielten, erbrachten sie im Flanker-Test präzisere und schnellere Leistungen.³

Wie sich in der Studie aus Neuseeland herausstellte, ist für den Erfolg im Leben vielleicht keine andere mentale Fähigkeit so wichtig wie die exekutive Kontrolle. In ihrem Leben ergeht es Kindern am besten, wenn sie Impulse ignorieren, Unbedeutendes ausblenden und sich längere Zeit auf ein Ziel konzentrieren können. Dafür gibt es ein Ausbildungsprogramm. Es heißt »Soziales und emotionales Lernen« oder SEL.

Wenn die Zweit- und Drittklässler in einer Schule in Seattle sich ärgern, sagt man ihnen, sie sollten an eine Verkehrsampel denken. Rotes Licht bedeutet: Halt – beruhige dich. Atme langsam tief durch, und wenn du ein wenig ruhiger geworden bist, erkläre dir selbst, worin das Problem besteht und wie du dich fühlst.

In der erwähnten Schule in Seattle wurde die Verkehrsampele mit einer zweiten verbunden. Den Zweit- und Drittklässlern wurden regelmäßig Karten gezeigt, auf denen Gesichter mit unterschiedlichem Ausdruck und dem Namen des jeweiligen Gefühls zu sehen waren. Die Kinder sprachen darüber, wie sich solche Emotionen anfühlen – beispielsweise wenn man wütend, verängstigt oder glücklich ist.

Die Karten mit den »Fühligesichtern« stärken die emotionale Selbstwahrnehmung von Siebenjährigen; sie verbinden das Wort für ein Gefühl mit einem Bild und dann mit der eigenen Erfahrung. Dieser einfache kognitive Vorgang hat Auswirkungen auf die Neuronen: Die rechte Gehirnhälfte erkennt die abgebildeten Gefühle, die linke versteht den Namen und seine Bedeutung.

Emotionale Selbstwahrnehmung setzt voraus, dass dies alles durch die Querverbindungen des Corpus callosum zusammengeführt wird, eines auch als Gehirnbalken bezeichneten Gewebes, das die linke und rechte Gehirnhälfte verbindet. Je stärker die Verknüpfungen in dieser neuronalen Brücke sind, desto vollständiger können wir unsere Emotionen verstehen. Die Fähigkeit, Gefühle zu benennen und sie in Verbindung zu Erinnerungen und Assoziationen zu bringen, erweist sich als entscheidende Voraussetzung für die Selbstbeherrschung. Wenn Kinder sprechen lernen, greifen sie den Erkenntnissen der Entwicklungspsychologen zufolge auf ihr inneres *Tu das nicht* zurück und ersetzen damit die Stimme der Eltern, wenn sie unbotmäßige Impulse handhaben.

Die Verbindung aus Verkehrsampel und Fühlkarten stärkt zwei einander ergänzende neuronale Mechanismen zur Impulssteuerung. Die Verkehrsampel sorgt für kräftigere Schaltkreise zwischen dem präfrontalen Cortex – dem unmittelbar hinter der Stirn gelegenen exekutiven Zentrum des Gehirns – und dem limbischen System im Mittelhirn, das den Schmelztiegel der Es-getriebenen Impulse darstellt. Die Fühligesichter begünstigen Verknüpfungen zwischen den Gehirnhälften und

verstärken damit die Fähigkeit, über Gefühle nachzudenken. Diese Verknüpfungen von unten nach oben und von rechts nach links fügen das Gehirn des Kindes zusammen und sorgen für eine nahtlose Integration von Systemen, die das chaotische Universum eines Dreijährigen schaffen, wenn man sie sich selbst überlässt.³

Das gelbe Licht erinnert die Kinder daran, sich zu bremsen, mehrere mögliche Lösungswege für das Problem zu durchdenken und dann den besten auszuwählen. Das grüne Licht signalisiert ihnen, den Plan auszuführen und zu beobachten, was daraus wird.

Plakate mit Verkehrsampeln begegneten mir zum ersten Mal, als ich einen Artikel für die *New York Times* schreiben sollte und dazu verschiedene staatliche Schulen in New Haven in Connecticut besichtigte. Das war, lange bevor ich richtig einschätzen konnte, wie wichtig das Aufmerksamkeitstraining ist, durch das ein solches Poster die Kinder führt. Mit der Verkehrsampel wird der Wechsel von dem Amygdala-getriebenen Bottom-up-Impuls zu der vom präfrontalen Cortex und seinen exekutiven Funktionen angetriebenen Top-down-Aufmerksamkeit eingeübt.

Die Verkehrsampelübung war das geistige Kind des Psychologen Roger Weissberg, der in den 1980er-Jahren an der Yale University arbeitete und für die staatlichen Schulen von New Haven erstmals ein Programm namens »Soziale Entwicklung« erarbeitete. Heute findet man das Bild von der Ampel an den Wänden Tausender von Klassenzimmern auf der ganzen Welt.

Und das aus gutem Grund. Damals legten nur vereinzelte Daten die Vermutung nahe, dass es sich positiv auswirkt, wenn Kinder lernen, so auf ihre Wut und Angst zu reagieren. Heute ist die Aussage so gut begründet wie kaum eine andere in der Sozialwissenschaft.

In einer Metaanalyse wurden mehr als 200 Schulen, in denen soziale und emotionale Lernprogramme wie das in New Haven umgesetzt werden, mit ähnlichen Schulen ohne solche Programme verglichen.⁴ Das Ergebnis: Unterrichtsstörungen und Fehlverhalten lagen in den Schulen mit den Programmen um zehn Prozent niedriger, Aufmerksamkeit und andere positive Verhaltensweisen um zehn Prozent höher – und die Noten verbesserten sich um elf Prozent.