



FOTO: CHRISTIANE BUNDLACH

Hier darf im Unterricht geschlafen werden

# Achtsam durch die Schulzeit

Das Gymnasium am Palmengarten erfreut sich dank besonderer Ansätze und Fächer großer Beliebtheit

Es ist Montag, 8.45 Uhr. Für die Oberstufe im Gymnasium am Palmengarten beginnt der Schultag. Acht Schülerinnen und Schüler sitzen im Achtsamkeitsraum auf Yogamatten. Nicht weil sie gleich Sportunterricht haben, sondern weil ihr Seminar »Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung« beginnt. Es gibt hier keine Tische oder Stühle. Alle dürfen sitzen oder liegen, sich zudecken oder ein Yogakissen nutzen. Heute ist Klausurvorbereitung für die nächste Woche. Es werden Persönlichkeitstheorien aus der Psychologie abgefragt. Zwei Schülerinnen stellen Praxisbeispiele vor, wie man Stress abbauen kann – nicht unwichtig, da es bald Richtung Abitur geht. Das deutsche Schulsystem sei diesem Stress nicht gewachsen, findet der Achtsamkeits-Lehrer Benedikt Palandt. Es sei

zu alt und traditionell. »Veränderung ist für mich dringend notwendig«, fügt er hinzu. »Vor allem in unserer schnelllebigen Zeit ist es für die Kinder wichtig zu lernen, wie sie mit Stress umgehen.« Wir unterhalten uns während einer Gruppenarbeit, ab und zu wird im Raum gekichert oder geflüstert. Bei der Meditation zum Schluss sind dann wieder alle still.

Die nächste Stunde übernimmt Schulleiterin Mandy Frömmel. Sie unterrichtet eine fünfte Klasse im Fach »Achtsamkeit«: 22 Kinder strömen in den Raum, auf einmal ist es laut und chaotisch. Die Lehrerin schlägt den Gong, der Unterricht beginnt, alle müssen leise sein und sich auf ihre Matte setzen. Zwei Jungen, die letztes Mal zu viel Quatsch gemacht haben, müssen sich in die erste Reihe setzen. »Wie fühlst

du dich?«, beginnt Mandy Frömmel ihre Stunde. Mehrere Hände schnellen in die Luft, die Kinder möchten antworten und tun dies entweder frei oder mithilfe eines Wetterberichts. »Mir geht es heute nicht so gut. Wenn ich nach Hause gehe, muss ich für einen Test lernen«, sagt ein Kind in der dritten Reihe. »Bei mir scheint die Sonne, weil meine Oma heute kommt«, sagt sein Sitznachbar. Danach der »Body Scan«: eine Übung, bei der die Kinder lernen, ihre Körper achtsam wahrzunehmen. Kinder, die dabei unruhig sind, gibt es natürlich trotzdem. Zur Achtsamkeit könne man sowieso niemanden zwingen, erzählt die Schulleiterin wenig später auf dem Weg in die Mensa. Einschlafen dürfe man auch, das gehöre dazu. Zum Schluss jeder Stunde reflektieren alle gemeinsam den Unterricht und es wird in das Logbuch eingetragen.

Die Schule wird seit ihrer Öffnung 2017/2018 jährlich beliebter. Jedes Jahr möchten über 100 Kinder mehr kommen, als die Schule Plätze hat – auch, nachdem die Schule eine weitere Klasse pro Jahrgang eingeführt hat und nun rund 170 Kinder aufnimmt, berichtet Leiterin Frömmel. Damit liegt das Gymnasium laut Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB) an der Spitze der Anmeldungen fürs Jahr 2023. Zum Vergleich: Die zweitplatzierte Gerda-Taro-Schule verzeichnet bei ähnlicher Größe 67 Mehranmeldungen. Die Schule am Palmengarten hat sich deswegen bereits vergrößert: »Wir sind als fünfzügiges Gymnasium konzipiert, haben aber in fast allen Jahrgangsstufen sechs Klassen«, so Frömmel. Das ist nicht unüblich, weiß LaSuB-Pressesprecher Clemens Arndt. In regelmäßigen Planungsrunden zwischen dem Landesamt und der Stadt Leipzig werden aufgrund der Schulanmeldezahlen die Kapazitäten an den Schulen, also auch die Klassenzügigkeiten geplant. »So werden durch Klassenneugründungen mögliche Bedarfsüberhänge abgebaut, mit dem Ziel, möglichst vielen Schülerinnen und Schülern einen Platz an ihren präferierten Schulen zu ermöglichen«, berichtet Arndt. Wie an anderen staatlichen Schulen werden dabei Geschwister der Kinder an der Schule bevorzugt. Alle anderen Plätze werden gelöst. Bei einem Schulwechsel in den oberen Jahrgängen entscheidet die Schulleiterin nach bestimmten Kriterien: nach dem Notendurchschnitt zum Beispiel, zudem beachte sie aus der Ukraine geflüchtete Kinder besonders bei der Auswahl, sagt Mandy Frömmel. LaSuB-Pressesprecher Clemens Arndt weist darauf hin, dass die Beliebtheit einer Schule nicht nur nach Anmeldezahlen zu bewerten sei und auch nicht nur von ihrem Konzept abhängen: »Die Realität zeigt, dass vor allem die Standorte hohe Anmeldezahlen verzeichnen, die sich in höchst dynamischen Stadtgebieten mit einem hohen Bevölkerungszuwachs befinden«, so

Arndt. In Leipzig also im Westen, Zentrum, Süden und Norden.

Das Gymnasium am Palmengarten unterscheidet sich stark von anderen Schulen. Den speziellen Lehrplan haben Mandy Frömmel und ihre Lehrkräfte gemeinsam erarbeitet und vom Landesamt für Schule und Bildung genehmigt bekommen. So konnten sie Fächer wie »Verantwortung« für Acht- und Neuntklässler und »Achtsamkeit« für die Fünft- und Sechstklässler einführen. Eine weitere Besonderheit, die es so in Leipzig an keiner anderen Schule

gibt: das »Klassenkochen« für alle Kinder von der sechsten bis zur neunten Klasse – für eine Woche wird der Schulalltag dabei mit Kochunterricht in der hauseigenen Mensa gefüllt. Pädagoge und Koch Olaf Praczyk zeigt den Kindern, wie sie saisonal, nachhaltig und gesund kochen. Je nach Team schnippeln die Kinder Gemüse, räumen Geschirr weg oder sind verantwortlich für die Essensausgabe. Von den tausend Gymnasiasten essen etwa 70 Prozent jeden Tag ihr Mittagessen hier.

»Achtsamkeit ist eine Haltung«, die sich durch alle Ebenen unseres Lebens ziehe, egal ob beim Essen, Lernen oder in der Freizeit, sagt Schulleiterin Mandy Frömmel. Sie freue sich darüber, »dass unser Konzept so viel Zuspruch bekommt und glaube daran, dass andere Schulen auch für sich und ihre Struktur neue Wege gehen können.« NASTASJA KOWALEWSKI

■ Schule am Palmengarten, Karl-Heine-Str. 22b,  
www.schule-am-palmengarten.de

## »Achtsamkeit ist Basis zur Persönlichkeitsentwicklung«

Susanne Krämer im Interview über ihr Projekt zu Achtsamkeit in der Bildung

Susanne Krämer ist Leiterin des Projekts »Achtsamkeit in der Bildung und (Hoch-) Schulkultur« für bessere Lehrkräftegesundheit an sächsischen Schulen. Gemeinsam mit dem Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und dem Landesamt für Schule und Bildung ermöglicht das Projekt kostenlose Achtsamkeitskurse in 30 sächsischen Schulen. Dabei soll vermittelt werden, wie Lehrerinnen und Lehrer heilsam mit Stress oder globalen Krisensituationen umgehen können. Eine wissenschaftliche Evaluation wird das Projekt begleiten.

### Warum haben Sie das Projekt ins Leben gerufen?

Die Anforderungen in der immer beschleunigteren Gesellschaft werden komplexer, was zu stressbedingten Erkrankungen, Burn-out-Syndromen und angehenden Depressionen bei Lehrenden und Lernenden führt. Hinzu kommen Zukunfts- und Klimaangst, insbesondere in der Generation der 14- bis 28-Jährigen. Achtsamkeit als Metakompetenz und Basis zur Persönlichkeitsentwicklung kann hier einen wichtigen Beitrag leisten.

### Warum sind solche Achtsamkeitskurse speziell für Lehrerinnen und Lehrer wichtig?

Sie können so lernen, sich selbst, aber auch den Krisen unserer Zeit zu stellen – und die Schülerinnen und Schüler darin begleiten. Wenn wir selbst schwierigen Emotionen ausweichen oder sie nicht gut aushalten können, dann lassen wir auch Kinder und Jugendliche mit diesen Themen allein.

### Wie sehen solche Kurse aus?

Für jede Zielgruppe bieten wir jeweils einen Basiskurs zur eigenen Erfahrung und einen Aufbaukurs zur Weitervermittlung an Studierende oder Schülerinnen und Schüler an, denn nur, wer eine eigene Praxis entwickelt hat, kann Elemente weitergeben. Und was noch wichtiger ist: die Haltung in die eigene Lehre, das eigene Unterrichten zu integrieren. Das nennen wir dann »verkörperte« Achtsamkeit.

### Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es über Achtsamkeitskurse?

Für ihre Dissertation an der Universität Lüneburg führte Silke Rupprecht 2014 eine Studie mit Lehrerinnen und Lehrern durch. Diese zeigte, dass die durch Achtsamkeit erlernte Fähigkeit, seine Emotionen und das eigene Verhalten zu steuern, in Zusammenhang stehen mit der Gesundheit und dem erfolgreichen Handeln von Lehrerinnen und Lehrern: Indem man körperliche und psychische Anspannungen schneller wahrnimmt, kann ganz gezielt gegengesteuert werden. Dadurch entstehen mehr Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit – während Angst, Stressgefühle und Depression abnehmen. Die deeskalierende Wirkung von Achtsamkeit konnte eine Schulleiterin eines Leipziger Gymnasiums bei sich selbst beobachten und hat sie mir in einem Interview berichtet: »Wenn ich vergleiche, wie ich mich jetzt verhalte und wie ich früher war, dann entdecke ich ganz viele Unterschiede. Ich lasse mir für Dinge mehr Zeit und überlege ganz genau: Muss das jetzt sein, ist das überhaupt so, wie ich mir das denke, oder bin ich nur grad zu sehr im Strudel, um es objektiv zu sehen?«. Unsere vorläufigen Ergebnisse einer dreisemestrigen Studie mit 502 Studierenden zeigen, dass die Kurse sowohl Stress reduzieren und Achtsamkeit im Alltag erhöhen als auch das Bewusstsein für Nachhaltigkeit signifikant steigern. Und in den Befragungen mit Lehrkräften wurde auch immer wieder der positive Einfluss auf den Zusammenhalt im Kollegium herausgestellt.

### Wie gehen Sie in der Evaluation vor?

Wir möchten mit Fragebögen vor und nach den Kursen herausfinden, welche Effekte unser Programm bewirkt. Zum einen sollen die Auswirkungen auf Stress, Achtsamkeit und psychisches Wohlbefinden evaluiert werden. Zum anderen soll untersucht werden, welche Auswirkungen die Kurse auf das Kollegium, den Umgang miteinander und mit schwierigen Emotionen sowie auf nachhaltiges Verhalten haben.

INTERVIEW: NASTASJA KOWALEWSKI