

doppelpunkt

Das Schweizer Magazin
für Achtsamkeit

IN INDIEN SIND DIE LÖWEN LOS

ALLES AUF ZUCKER

*Geht der
Gehalt jetzt
endlich runter?*

SOLDATEN IN RÖCKEN

*Wenn im
Krieg die
Frauen fehlen*

LANGE STILLE NACHT

*Der heilige
Ohrwurm wird
200 Jahre alt*



Fotos: Real Fiction Filmverleih

Jetzt gehts achtsam ab

Es ist der perfekte Film für eine erleuchtende Adventszeit, den die Regisseurin Anja Krug-Metzinger im Dezember in die Schweizer Kinos bringt. «Das stille Leuchten – Die Wiedereroberung der Gegenwart» zeigt verschiedene Projekte, in denen in erster Linie Kinder und Jugendliche mit Achtsamkeitstraining fit gemacht werden für Gesellschaft, Gegenwart und Zukunft.

von Christine Schnapp

Es ist die zukünftige französische Fussballnationalmannschaft, die in der Eingangsszene des Films im Leistungszentrum des französischen Fussballverbandes in Clairefontaine-en-Yvelines trainiert. Etwa 20 Teenager in roten Trainingsklamotten sind am Dribbeln, Sprinten, Toreschiessen. Bis der Trainer die Truppe um sich herum versammelt und alle die Augen in den verschwitzten Gesichtern schliessen. Was die da tun? Achtsamkeitstraining, ist doch klar. Der französische Fussballverband war der erste Sportverband weltweit, der die bewusste Selbstwahrnehmung als zentrale Komponente in sein Ausbildungsprogramm aufgenommen hat. Konkret tönt das in den Worten von

Mark Milton, dem Entwickler des von der Uefa geförderten Projekts «Master of your Emotions», so: «Wenn ein junger Mensch einmal in der Lage ist, seine Emotionen zu zähmen», wie ich gerne sage, auf die Emotionen anderer zu hören und Empathie für andere Menschen zu entwickeln, dann fördert dies interes-



santerweise die Teamarbeit. Es gibt eine Sphäre, in der sie auf einer empathischen Ebene miteinander kommunizieren.» Klingt logisch, dass Spitzensportler ihre Emotionen im Griff haben müssen und Mannschaftssportler Teamgeist brauchen. Umso überraschender, dass der französische Fussballverband der erste ist, der das ins Training miteinbezieht, denn wenn man die Erklärung dafür hört, würde man erwarten, dass dies überall auf der Welt bei der Ausbildung junger Sportler getan wird.

Wann, wenn nicht jetzt?

Vollkommen einleuchtend sind auch die anderen Beispiele, die die Filmemacherin Anja Krug-Metzinger in ihrem

aktuellen Film «Das stille Leuchten» zusammengetragen hat: Achtsamkeitstraining in der Kita, im Kindergarten, in der Schule und natürlich mit jungen Erwachsenen, die daran sind, ihren Weg



im Leben zu suchen. Wann, wenn nicht ganz am Anfang des Lebens soll man denn üben, auch mal einen Moment lang ganz still zu sein, nichts zu tun, in sich hineinzuhorchen, seine Emotionen zu kanalisieren und sorgfältig mit sich und den anderen Menschen umzugehen? Denn obwohl es natürlich nicht so ist, dass Hans nicht mehr lernt, was Hänchen nicht lernte, ist es doch zumindest einfacher, man trainiert diese so wichtigen Fähigkeiten von klein auf. Kinder kommen ja schon achtsam auf die Welt, da bedarf es gar keiner grossen Anstrengung, mit ihnen über dieses Thema – altersgerecht – zu sprechen. Tut man es nicht, handelt man eigentlich fahrlässig, denn neue Manipulationsmöglichkeiten und die permanente Reizüberflutung stellen heute ein grosses Risiko für die geistige Gesundheit von Kindern dar. Mehr denn je ist es wichtig, dass junge Menschen sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind, damit die vielen Vor-Bilder sie nicht von ihrem eigenen Weg abbringen. Dass sie aus sich heraus aus dem Vollen schöpfen können und nicht permanent Ablenkung brauchen. Dass sie in schwierigen Situationen darauf vertrauen können, dass sie ihnen gewachsen sind. Denn schwierige Situationen, die werden unsere Kinder und Kindeskiner in der Zukunft am Fliessband bewältigen müssen. Wenn sie mit den Folgen des von uns angerichteten Klimawandels, einem aus den Fugen geratenen Ökosystem und ungelösten Atommüllfragen konfrontiert sind, dann brauchen sie viel Kraft und Weisheit, um damit umgehen zu können.

Und nur wer an sich glaubt, kann etwas bewirken. Nur wer sich und seine Fähigkeiten genau kennt, kann sie so einsetzen, dass sie Gutes bewirken – das lehrt das Achtsamkeitstraining. Wenn man also im Film von Krug-Metzinger den Kleinsten zuschaut, wie sie Achtsamkeit vor der Natur, den Menschen und den Tieren lernen, dann fragt man sich, warum das nicht schon lange zum Lehrplan gehört. Denn nur mit Fähigkeiten wie Mathe und Franz alleine wird die Welt nicht zu einem besseren Ort, wie man heute weiss. Vielleicht sogar stünden wir aktuell besser da, wenn die Schule schon immer auch eine Leistung wie den Respekt vor sich und der Umwelt in die Bewertung miteinbezogen hätte. Doch das ist Spekulation.

Wer, wenn nicht wir?

Neben den jungen Fussballern aus Frankreich beeindruckt auch die Kleinsten im Film. Das «Happy Panda Projekt» in Berlin etwa ist ein spielerisches Achtsamkeitstraining für Kinder zwischen vier und elf Jahren, das 2011 von der Molekularbiologin Cécile Cayla entwickelt wurde. Gefördert werden unter anderem Konzentration, Impulskontrolle und die Entwicklung eines verbesserten Körpergefühls. Darstellerische Übungen unterstützen zudem die soziale und emotionale Intelligenz. Den leuchtenden Gesichtlein und der friedlichen Atmosphäre in der Gruppe zufolge funktioniert die Idee sehr gut. Stimmen tut die Atmosphäre auch bei den «Schwierigen», nämlich den Pubertierenden an der Elisabethenschule Frankfurt. Dort wird seit Jahren «AISCHU» – Achtsamkeit in der Schule – unterrichtet. Die Jugendlichen lernen dabei die emotionale Selbstregulation, Impulskontrolle, die Steuerung der inneren Aufmerksamkeit, aber auch Beziehungsfähigkeit, eine ethische Grundhaltung, eine Kultur der Bewusstheit und gegenseitigen Wertschätzung. Just das Werkzeug, das es braucht, um die Schrecken der Pubertät gut zu überstehen.

Ein paar Jahre älter sind die jungen Erwachsenen, die das Bildungs- und Entwicklungsjahr «Project Peace» in Deutschland besuchen. Im Fokus des Angebots stehen Themen wie Ökologie

und Ökonomie, Achtsamkeitspraxis und ein sechsmonatiger Praxisaufenthalt im Ausland. «Project Peace» wurde von der Unesco als Projekt für nachhaltige Entwicklung ausgezeichnet. Und wenn man den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Film zuhört, erhält man die Gewissheit, dass diese jungen Erwachsenen nach dem Jahr bestens darauf vorbereitet sind, eine verantwortungsvolle Rolle in der Gesellschaft einzunehmen. Denn sie konnten im «Project Peace» jene wichtigen Fähigkeiten wie etwa Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Respekt trainieren, die es zum Leben auch braucht, aber an ihren Schulen nicht explizit gelehrt wurden.

«Das stille Leuchten» ist ein absolut empfehlenswerter Film für alle, die privat oder beruflich mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen zu tun haben. ■



Filmtipp

Der Film läuft ab dem 6. Dezember in Schweizer Kinos.

