

Pädagogik der Achtsamkeit



Am Montag, den 29. Mai 2017 begrüßte Karlheinz Valtl vom Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien das Auditorium am Campus im Alten AKH zum 4. Wiener Symposium Pädagogik der Achtsamkeit.

Keynote-Speaker David McMurtry schilderte Mitgefühl in der Erziehung aus dem Blickwinkel der Achtsamkeit. Er lehrte an der Universität

Aberdeen, die als erste Hochschule in Europa einen kompletten Masterstudiengang zu Achtsamkeit in der PädagogInnenbildung anbietet. Danach zeigten mehrere aktuelle Schulprojekte, etwa zur Förderung der emotionalen Balance, zeigten praktische Anwendungen. Ines Oman von WU Wien beschrieb Achtsamkeit als zentrale Ressource der Postwachstumsgesellschaft, die einen wichtigen Beitrag

zur real bevorstehenden sozialen Transformation leisten kann. Gülmihri Aytac referierte zu „Achtsamkeit im Islam“. Die Vorstellung der Initiative Urban Care und persönliche Reflexionen von Studierenden rundeten das Programm ab.

INHALT

David McMurtry (KEYNOTE) Compassion in Education	2
Elke Poterpin / Christina Metz Förderung der emotionalen Balance in der Schule	6
Ines Omann Innerer Wandel und sozial-ökonomische Transformation	8
Gülmihri Aytac Achtsamkeit im Islam	11
Dominik Weghaupt Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule	12
Herbert Hirner Urban Care	13
Studierende Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung	14
Karlheinz Valtl Résumé	16
Impressum	16



Keynote-Speaker David McMurtry, Christina Metz



Compassion in Education from a mindfulness perspective

Beunruhigende Statistiken stellte Keynote-Speaker David McMurtry an den Beginn seines Vortrags mit dem Titel *Mitgefühl in der Erziehung aus dem Blickwinkel der Achtsamkeit*. So beschreibt etwa die OECD in einer Studie aus

reich ist laut diesem Bericht mit einem Wert von 21% negativer Spitzenreiter, den Gegenpol bildet Schweden mit gerade einmal 4% Mobbingopfern.

Nach einem WHO-Bericht zur Gesundheit junger Menschen in Europa² haben 10 bis 20 Prozent der Heranwachsenden mentale Probleme oder Verhaltensstörungen. Knapp 8% der untersuchten 12- bis 17-Jährigen leiden unter Verhaltensstörungen, 4% unter Depressionen und bei 4,4% wurde eine Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) diagnostiziert.

Und auch die LehrerInnen

sind davon betroffen. Wie die Tageszeitung *The Independent* berichtet³, liegt die Selbstmordrate unter britischen Grundschullehrerinnen und -lehrern um 42% höher als beim Durchschnitt der Bevölkerung.

Mitgefühl lernen

Das Fazit von David McMurtry: Jugendliche und Lehrer müssen dringend die Fähigkeit entwickeln, achtsam mit sich selbst und mit anderen umzugehen. Bei Schülerinnen und Schülern können Mitgefühl und Selbstmitgefühl durch den Lehrplan im Kontext von sozialer, religiöser und moralischer Erziehung gefördert werden. Positive Beispiele, ein ganzheitlicher schulischer Ansatz und die Aufwertung der Achtsamkeit sind dabei wichtige treibende Faktoren.

Jede/r Fünfte hat mentale Probleme oder Verhaltensstörungen.

2015¹, dass 11% aller Jungen zwischen 11 und 15 Jahren im Untersuchungsjahr 2010 Opfer von Mobbing wurden (OECD-Durchschnitt). Öster-

1 Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD): *Skills for Social Progress. The Power of Social and Emotional Skills*. Paris, 2015. – Veröffentlicht in der OECD iLibrary unter <http://dx.doi.org/10.1787/9789264226159-en>

2 World Health Organization: *A Snapshot of the Health of Young People in Europe*. Brüssel, 2009.

A report prepared for the European Commission Conference on Youth Health. Brussels, Belgium 9–10 July 2009.

3 May Bulman: *Primary school teachers' suicide rate nearly double national average, figures reveal*, *The Independent*, 17. März 2017.



David McMurtry

Die Achtsamkeitspraxis ist dabei ein Schlüsselement, weil sie eine optimale Verbindung zwischen fokussierter Aufmerksamkeit und offenem Gewahrsein darstellt. Nach Jon Kabat-Zinn ist Achtsamkeit eine Form der entspannten Aufmerksamkeit, die sich auf den gegenwärtigen Moment richtet und nicht wertet⁴.

Von praktizierter Achtsamkeit können neben dem Bildungssektor auch die Bereiche Mitarbeiterführung, Pflege, Justiz und Strafvollzug, Sozial- und Polizeiarbeit sowie Persönlichkeitsentwicklung profitieren.

Natur und Funktion verstehen

Haltung und Technik sind die zwei wesentliche Dimensionen der Achtsamkeit. David McMurtry betont in diesem Zusammen-

hang drei Aspekte: den eigenen kognitiven Zustand, Persönlichkeitseigenschaften und Dispositionen sowie Übungspraxis. Wesentlich sei, so McMurtry, ein Verständnis für Natur und Funktion von Gehirn und Verstand zu entwickeln.

Zu diesem Zweck beschäftigt sich McMurtry eingehend mit verschiedenen Ansätzen, die er im Folgenden kurz darstellte.

Für *Reginald Ray*⁵, Geschäftsführer der Dharma Ocean Foundation, führt bereits die Ausführung achtsamer Übungen zu einem Mehr an mitfühlender Haltung. Für Ray ist es notwendig, dass die Menschen ihr Selbstverständnis wieder am körperlichen Sein ausrichten, um physisch, emotional, intellektuell, sozial und auch spirituell mit sich und der Umwelt zu eins werden.

Der Forscher *Rollin McCraty*⁶ vom HeartMath-Institut untersuchte die Rolle des Herzens bei intuitiver Wahrnehmung und kognitiver Leistung. Er kam zu dem Schluss, dass das menschliche Herz an der Verarbeitung und Dekodierung intuitiver Informationen beteiligt ist und diese unter bestimmten Umständen auf die gleiche Weise verarbeitet wie sensorische Wahrnehmung.

Als weiteren Ansatz stellte McMurtry das „Triune Brain“-Konzept des US-amerikanischen Hirnforschers *Paul D. MacLean* vor. Diese (nicht unumstrittene) Theorie bietet ein relativ einfaches Modell zum vieldiskutierten Gegensatz von Verstand und Gefühl und rekonstruiert evolutionäre Abläufe, die sich in den ▶

4 Jon Kabat-Zinn: *Mindfulness for Beginners. Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Boulder, Colorado, 2012.

5 Reginald Ray: *Touching Enlightenment Finding Realization in the Body*. Boulder, Colorado, 2008.

6 Rollin McCraty: *Science of the Heart, Volume 2: Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. Boulder Creek, 2015.

KEYNOTE DAVID MC MURTRY

- Funktionen und Strukturen des menschlichen Gehirns widerspiegeln. Das menschliche Denkorgan ist nach diesem Konzept dreigeteilt, wobei jedes der Areale spezifische Aufgaben übernimmt.⁷

Emotionale Regulation

Die weiteren Konzepte, die David McMurtry vorstellte, sind jene der emotionalen Regulation und der Selbstregulation (siehe Kasten). Das Prinzip der Selbstregulierung wurde aus den Paradigmen der Homöostase und Kybernetik unter anderem durch Frederick Kanfer, Paul Karoly und Albert Bandura in den 1970er Jahren entwickelt.

Unterschieden werden dabei drei Systeme: Aktivierungs-, Bedrohungs- und Beruhigungssystem (Abbildung 1). David McMurtry stellte eine Beziehung dieser drei Systeme

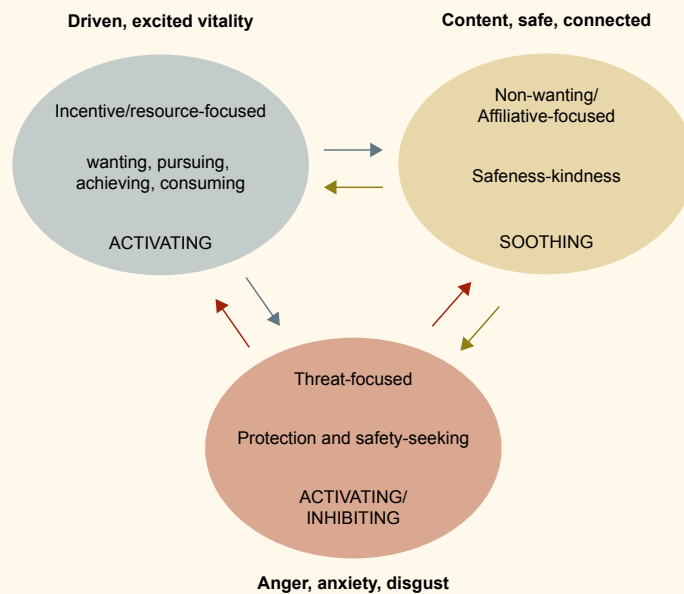


Abb.: 1: Drei Systeme zur emotionalen Regulation

Der Mensch kann die Struktur seines Gehirns bewusst verändern.

der emotionalen Regulation zu den drei „Gehirnen“ des Triune Brain-Konzepts von Paul D. MacLean her.

⁷ Mehr dazu in: Rory Miller: *Communication, Violence and the Triune Brain*, 2015. Veröffentlicht unter: <https://conflictresearchgroupintl.com/communication-violence-and-the-triune-brain-rory-miller/>

Das Gehirn ist formbar

Das menschliche Gehirn besteht aus etwa 1 Billion Nervenzellen, etwa 100 Milliarden davon sind sogenannte „denkende“ Neuronen. In begrenztem Umfang ist das Gehirn in der Lage, neue Nervenzellen zu erzeugen. Und weit wichtiger: Es ist formbar.

Um sich neues Wissen oder neue Fähigkeiten anzueignen, etwa um mehr Mitgefühl, Freundlichkeit oder Achtsamkeit zu entwickeln, kann der Mensch die Anatomie seines Denkorgans bewusst verändern. Diese Möglichkeit, das menschliche Gehirn zu formen, wird als Neuroplastizität bezeichnet⁸.

⁸ Unter neuronaler Plastizität versteht man die Eigenart von Synapsen, Nervenzellen und ganzen Hirnarealen, sich zwecks Optimierung laufender Prozesse in ihrer Anatomie und Funktion zu verändern.

Selbstregulation

Emotionale Regulation und Selbstregulation bezeichnen in der Psychologie diejenigen bewussten und unbewussten psychischen Vorgänge, mit denen Menschen ihre Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen steuern. Selbstregulation umfasst unter anderem den mentalen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Stimmungen und die Fähigkeit, Absichten durch zielgerichtetes und realitätsgerechtes Handeln zu verwirklichen (Umsetzungstärke). Auch die Kompetenz, kurzfristige Befriedigungswünsche längerfristigen Zielen unterzuordnen (Belohnungsaufschub) gehört dazu. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung kann dabei unterstützend wirken.

Je nach betrachtetem System spricht man von synaptischer oder kortikaler Plastizität.



Besucherinnen und Besucher beim Symposium

Dan Siegel, Professor für Psychiatrie und Leiter des Mindful Awareness Research Center der UCLA definiert „Mind“⁹ als einen fortwährenden changierenden Prozess, und wir müssen uns dieser Prozesshaftigkeit bewusst sein. Dies führt zu erweitertem Selbstverständnis und zu Mitgefühl¹⁰. Und für den Meditationslehrer und Neurowissenschaftler John Culadasa Yates hängt alles von der Balance zwischen fokussierter Aufmerksamkeit und peripherem Gewahrsein (awareness) ab¹⁰.

Aus den angeführten Konzepten und Untersuchungen zum menschlichen Gehirn, zu

9 Dan Siegel: *Mindsight. Transform Your Brain With The New Science Of Kindness*. London, 2011.

10 John Culadasa Yates et al.: *The Mind Illuminated. A Complete Meditation Guide. Integrated Buddhist Wisdom and Brain Science For Greater Mindfulness*. London, 2015.

Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Achtsamkeit leitete David McMurtry sechs „Key Learnings“ ab:

Zentrale Erkenntnisse

1. *Wir sind alle durcheinander.* Diese mitfühlende und machtvolle Einsicht steht am Anfang.

2. *Widerstand ist zwecklos, der Geist hat die Macht.* Anstelle den eigenen Verstand zu bekämpfen, sollten wir uns mit ihm anfreunden und lernen, ihn zu verstehen und mit ihm zu arbeiten. Dies ist ein Schlüssel um harmonisch und achtsam zu leben.

3. *Sei der Beobachter!* Nicht jeder Gedanke und jedes Gefühl bedarf einer Reaktion. Und: Ich darf nett zu mir selbst sein.

4. *Lerne, Dinge zu akzeptieren!* Akzeptanz ist ein Startpunkt für Veränderung. Leg' Deine Vorurteile ab und sei offener für neue Möglichkeiten.

5. *Nimm Dir das Gute!* Genieße positive Erfahrungen länger, damit sie zu einem Teil von Dir werden und neuronale Entwicklung stattfinden kann. Zeige mehr Anerkennung!

6. *Mitgefühl entsteht durch Achtsamkeit von selbst* Achtsamkeit und Mitgefühl sind verflochten. Achtsamkeit bedeutet Offenheit, Akzeptanz, und Verständnis und führt naturgemäß zu Selbstmitgefühl und Mitgefühl.

Diese sechs Key Learnings sind für David McMurtry einfach umsetzbar, und zwar durch das stete Bemühen um mehr Verständnis und Gewahrsein und durch regelmäßige formale und informelle Achtsamkeitsübungen.



DR. DAVID MCMURTRY

Emeritus Senior Lecturer
University of Aberdeen
Co-Director of Inspired by Learning
www.inspiredbylearning.eu

ELKE POPERTIN / CHRISTINA METZ

Förderung der emotionalen Balance in der Schule

Projektvorstellung mit SchülerInnen der AHS Friesgasse, Wien



6

Das Projekt zur Förderung der emotionalen Balance wurde in einer 4. Klasse der AHS Friesgasse von der Achtsamkeitslehrerin Christina Metz durchgeführt und von Prof. Elke Poterpin wissenschaftlich begleitet. Ziel dieses drei Monate dauernden und 12 Einheiten umfassenden Projekts war, den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten aufzuzeigen, mit denen sie ihre mentale Gesundheit und ihr psychosoziales Wohlbefinden steigern und eine gesunderhaltende Lebenseinstellung lernen können.

Im Speziellen wird der Forschungsfrage nachgegangen, wie ausgewählte und regelmäßig

durchgeführte achtsamkeitsbasierte Interventionen auf das emotionale Wohlbefinden und die selbstregulatorischen Fähigkeiten bei Jugendlichen der Sekundarstufe 1 wirken.

„Broaden and Build“

Dem Konzept zur Optimierung der emotionalen Balance liegt die Broaden and Build-Theorie von Barbara Fredrickson (2011) zugrunde. Diese Theorie postuliert, dass positive Emotionen den Wahrnehmungs-, Gedanken- und Handlungsspielraum erweitern (*broaden*) und dass durch diese Erfahrungen kognitive, physische, soziale und psychologische Ressourcen entwickelt werden (*build*). Dies führt zu besserer Gesundheit und mehr

Wohlbefinden, wodurch wiederum verstärkt positive Emotionen wahrgenommen werden. So kann eine Aufwärtsspirale in Gang gesetzt werden. Fredrickson spricht in diesem Zusammenhang vom *tipping point*, einen Kippunkt, der für die Richtungsgebung der Entwicklung entscheidend ist. Von emotionaler Balance können wir bei einem Positivitätsquotienten von 3:1 sprechen, d.h. wenn wir positive Erlebnisse dreimal so stark gewichten wie negative, wodurch wir die Tendenz zur Überbewertung negativer Erfahrungen korrigieren. Die Pflege der positiven Emotionen hat demnach eine große Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung und führt insgesamt zu mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

Das Projektkonzept kombiniert Achtsamkeitsübungen mit Tools der Positiven Psychologie und legt den Fokus auf altersgerecht aufbereitete Wissensinhalte, praktische Übungen und Austausch über das Erfahrene. In der ersten Einheit wird in die Thematik eingeführt. Die Jugendlichen üben das Benennen von Emotionen und das Wahrnehmen derselben. Die folgenden Einheiten sind jeweils den Übungen und Informationen zu einer spezifischen positiven Emotion gewidmet. So beschäftigen sich die Schüler/innen mit den Emotionen Gelassenheit, Zufriedenheit und Ruhe, Interesse, Dankbarkeit, Freude, Stolz, Inspiration, Ehrfurcht, Freundschaft, Liebe und Hoffnung. Diese Auseinandersetzung kann freiwillig mithilfe eines Emotionstagebuchs intensiviert werden. Eine zusammenfassende Abschlusseinheit rundet das Projekt ab.

Interventionsstudie

Die begleitende empirische Untersuchung ist als Interventionsstudie im Pre-Post-Design angelegt. Zu Beginn und am Ende des Projekts wurden quantitative und qualitative Daten erhoben. Die quantitative Auswertung ist aufgrund der geringen Datenmenge lediglich als Tendenz und als beschreibende Grundlage für die qualitative Auswertung der Befragungen am Ende des Projekts zu verstehen.

So zeigen die Erhebungen des Positivitätsquotienten mittels *modified Differential Emotions Scale* (mDES) (Fredrickson et al., 2003) und die Erhebungen des aktuellen subjektiven Zustands des Wohlbefindens (Fordyce, 1988) Steigerungen der Werte auf beiden Skalen. Dennoch lassen die Ergebnisse erkennen, dass sich die untersuchten Schüler/innen durchschnittlich trotz Besserung auch am Ende des Projekts im leicht

unglücklichen bis neutralen Bereich bewegen und hier noch Entwicklungsspielraum nach oben ist. Interessant ist dabei, dass der durchschnittliche Anteil des empfundenen Glücklichseins relativ konstant geblieben ist, während das empfundene Unglücklichsein zugunsten des neutralen Empfindens zurückgegangen ist. Daraus kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass die Achtsamkeitsübungen dazu geführt haben, dass auch negative bzw. schwierige Emotionen wertfreier angenommen werden können. Folgende Aussagen aus einem Interview bestärken diese Annahme:

„[...] Das Projekt hat mir geholfen, hat mich erleichtert. Atemübungen haben mir Ruhe gegeben von dem allen. [...] Obwohl die Situation negativ ist, kann ich besser damit umgehen. [...]“

Fünf Jugendliche geben an, dass sie die Übungen nach den gemeinsamen Einheiten nicht mehr anwenden werden und begründen dies damit, dass sie in diesen Übungen keinen Sinn sehen und sie nicht wirklich wichtig finden.

Fünfzehn der Befragten geben an, dass sie sich vorstellen können, diese Übungen irgendwann anzuwenden, sie einerseits als interessant, hilfreich und sinnvoll empfinden, doch auch andererseits Schwierigkeiten damit haben. Diese liegen vorwiegend darin, dass die Schüler/innen im schulischen Alltag keine bis wenig Zeit haben zur Ruhe zu kommen, und daneben an den schlechten Gefühlen im Zusammenhang mit Schularbeiten und Tests.

„Ich bin optimistischer geworden. Es war schwer, sich zu konzentrieren und nicht abgelenkt zu werden.“

Sechs Personen formulieren, dass sie diese Übungen bereits regelmäßig anwenden und erklären, dass diese den Stress und die Nervosität vor Schularbeiten reduzieren, Beruhigung, inneren Frieden bringen und das Vertrauen ins Gelingen stärken. Es wird als hilfreich beschrieben, sich auf die positiven Dinge zu konzentrieren.

Es ist hilfreich, sich auf positive Dinge zu konzentrieren.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Ergebnisse bestärken, an dieser Thematik weiter zu arbeiten. Aber auch die Limitierung der Wirkung muss angesprochen werden. Bei bestehenden psychischen Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, sind Grenzen gegeben. Ein derartiges Projekt kann in diesem Zusammenhang zwar die Bewusstwerdung unterstützen, es müssen aber auch zusätzliche individuelle Maßnahmen der Behandlung getroffen werden. Generell kann das Projekt den Startschuss zu einer gesünderen Lebenseinstellung geben. Jeder einzelne Mensch, der damit mehr emotionales Wohlbefinden, bessere mentale Gesundheit und mehr Lebenszufriedenheit erreicht, bestätigt, dass es sinnvoll ist, die Anstrengungen in der Aus- und Fortbildung von Lehrpersonen aufrecht zu erhalten und zu intensivieren, damit diese Thematik und die ihr zugrundeliegende Haltung in den Schulen verbreitet werden.

PROF. MAG.
ELKE POTERPIN
Pädagogische Hochschule
Wien

CHRISTINA METZ MED
Achtsamkeitstrainerin

INES OMANN

Innerer Wandel und sozial-ökologische Transformation

Achtsamkeit im gesellschaftlich-politischen Kontext

Die Menschheit steht derzeit vor so großen gesellschaftlichen Herausforderungen wie nie zuvor. Wir erleben eine multiple Krisensituation, die sich im Ökologischen, Ökonomischen wie im Sozialen zeigt. Klimawandel, Artenverlust, Wasserknappheit, Verschmutzung der Meere, zunehmende Ungleichheit zwischen Arm und Reich, massive Zunahme an individueller Überlastung und daraus resultierenden Krankheiten wie Depression und Burn-out sind nur einige der Probleme, die uns derzeit medial ständig begegnen. Johan Rockström und seine KollegInnen vom



Materieller Konsum hebt das Glücksgefühl nur kurzfristig an.

Stockholm Environment Institute prägten dafür 2009 den Begriff der Planetary Boundaries (Belastungsgrenzen des Planeten) und zeigten, dass wir in drei von neun Bereichen die Grenzen bereits überschritten haben: Klimawandel, Artenverlust und Stickstoffeintrag in die Böden durch intensive Landwirtschaft¹.

1 Zwei Belastungsgrenzen konnten bisher noch nicht umfassend berechnet werden, um

Ein wichtiger Grund für die Umweltprobleme ist die zunehmende Ausbeutung von natürlichen Ressourcen (Rohstoffe, Energie, Land, Wasser), um Lebensstile im globalen Norden zu ermöglichen, die stark durch materiellen Konsum geprägt sind. Global betrachtet, ist der Ressourcenverbrauch sehr ungleich verteilt. Um allen Menschen einen fairen Anteil davon zukommen zu lassen, bräuchte es in den Industrieländern durchschnittlich eine Reduktion um den Faktor 10 bis zum Jahr 2050, das heißt, wir müssen unseren Verbrauch um 90% reduzieren. Zudem geht es darum, die vielen sozialen Herausforderungen zu meistern, die

Aussagen über ihre Einhaltung oder Überschreitung treffen zu können: Verschmutzung durch Chemikalien sowie Partikelverschmutzung der Atmosphäre.

neben der Armut und Ungleichverteilung auch den Überfluss beinhalten und die Tatsache, dass materieller Konsum das Glücksgefühl nur kurzfristig anhebt. Dieses ist nicht mit einer Ankurbelung des Wirtschaftswachstums steigerbar, sondern nur durch eine „große Transformation“².

Gutes Leben für alle

Diese Form des radikalen gesellschaftlichen Wandels wird derzeit in der Forschung als sozial-ökologische oder Nachhaltigkeitstransformation diskutiert und strebt die Ermög-

2 Dieser Begriff geht auf Karl Polanyi (1944, 1978) zurück, der damit einen tiefgreifenden Wandel der westlichen Gesellschaftsordnung, vor, während und nach dem 2. Weltkrieg beschreibt.

lichung eines „guten Lebens für alle“ an. Eckpfeiler dieser Transformation sind fundamentale Änderungen von Strukturen, von Kultur, Praktiken, Arbeits-, Wirtschafts- und Produktionsweisen, Institutionen und Werten in gesellschaftlichen Systemen.

Bei derartigen großen Transformationen handelt es sich um langfristige Prozesse, die sich über ein bis zwei Generationen erstrecken. Sie verlaufen simultan auf mehreren Ebenen, vom Individuum über die organisierte Zivilgesellschaft bis zur nationalen und internationalen Ebene. Ein wichtiges Charakteristikum ist, dass sie oft in Nischen starten, in denen Pioniere des Wandels Neues ausprobieren, Innovationen leben und Visionen umsetzen. Wenn die Zeit reif ist, werden diese Nischen immer mehr, vernetzen sich und werden von den aktuellen Trends sowie der Politik unterstützt und können damit zum Mainstream werden, wie es z. B. der ökologischen Landwirtschaft zwischen den 1980er und 2000er Jahren in Österreich gelang.

Damit diese Transformation auch wirklich tiefgreifend ist, bedarf es nicht nur Änderungen im Außen, also in gesellschaftlichen Strukturen und im Verhalten, sondern auch im Innen, individuell wie kollektiv. Der Wissenschaftler Ken Wilber fasst dies in seinem 4 Quadranten-Konzept anschaulich zusammen. Komplexe Phänomene sollten durch alle vier Quadranten betrachtet werden, will man sie verstehen und adressieren (siehe Abbildung 1).

Ob Wandel im Innen oder im Außen starten sollte, damit dauerhafte Veränderungen bewirkt werden, kann nicht pauschal gesagt werden. Es gibt beide Möglichkeiten, und letztlich ist es einerlei, ob auf einen

	kollektiv	individuell
außen	a) Systeme, Institutionen	b) Verhalten
innen	c) Kultur	d) Haltung, Werte Glaubenssätze, Emotionen

Abbildung 1: Die vier Quadranten Ken Wilber's (1995)

Wertewandel, der zum Beispiel durch ein einschneidendes Erlebnis ausgelöst wurde, eine Verhaltensänderung bzw. eine Veränderung des Lebensstils erfolgt, oder ob sich durch Veränderung der Rahmenbedingungen die kulturellen Muster einer Gesellschaft verändern. Entscheidend ist nur, dass die Veränderung mittel- bis langfristig in allen Bereichen greift und den Weg hin zu einem guten Leben für alle bereitet.

Innerer Wandel durch Achtsamkeit

Innerer Wandel beschreibt Veränderungen der inneren Dimension des Menschen – sowohl individuell wie im Kollektiv – bezogen auf Bewusstsein, Werte, Weltanschauung oder andere psychische Faktoren, die Denken und Handeln bestimmen.

Nach Ines Omanns Meinung ist ein solcher Wandel ohne Achtsamkeit, Empathie und Mitgefühl sowie der Fähigkeit, zu spüren, dass Alles mit Allem verbunden ist, nicht möglich. In ihrer Arbeit als Nachhaltigkeitsforscherin versucht sie, zwei zentralen Hypothesen auf den Grund zu gehen:

(1) Innerer Wandel, der von Achtsamkeit geprägt ist, führt neben mehr pro-so-

zialem Verhalten auch zu ökologischerem Verhalten und ist damit zentral für die Veränderung der Beziehungen zwischen Mensch und Natur.

(2) Nachhaltige(re) Lebensstile können zu einer höheren Lebensqualität führen, wenn es möglich ist, subjektives Wohlbefinden von materiellem Reichtum zu entkoppeln.

Diese beiden Hypothesen sind vorerst noch überwiegend Annahmen, die noch auf ihre Überprüfung durch empirische Forschung warten. Allerdings gibt es bereits Forschungsansätze und -ergebnisse, die auf eine Bestätigung der Hypothesen hindeuten und diese teilweise bereits erreicht haben³.

Unter Achtsamkeit versteht Omann in diesem Zusammenhang:

3 Das ReSource Projekt der sozialen Neurowissenschaftlerin Tania Singer vom Max Planck Institut beispielsweise hat sich ausführlich mit den Auswirkungen von Achtsamkeitstraining auf prosoziales Verhalten beschäftigt: <https://www.resource-project.org/home.html>.

- ▶ • Being mindful: being aware, taking note of what is going on within ourselves and outside in the world. (Ericson, 2014)
- Mindfulness is characterized by a flexible and open “mindset” and is defined as “a state of openness to novelty in which the individual actively constructs categories and distinctions.” (Langer, 1992; p. 289)

Alternative zur konsumorientierten Überflussgesellschaft

Burch (2012) und Ericson et al. (2014) zeigten in ihren Arbeiten, dass Achtsamkeit zu mehr Sinn für das Schöne und Besondere führt sowie zu mehr Demut, Werteveränderung und Werteklarheit. Es kommt zu Veränderungen des Bewusstseins: Wir

Aus Mangeldenken kann die Gewissheit von Fülle entstehen.

kennen unseren Platz in der Welt, respektieren unsere Kapazitäten und unsere Grenzen, und dies stellt eine Voraussetzung für Mitgefühl und Leben in Harmonie mit Mitmenschen und der Natur dar. Zudem steigt unser Verständnis für Interdependenz und die Einsicht, dass Alles mit Allem verbunden ist, wodurch die Konsequenzen von Handeln und Nicht-Handeln klarer werden können. Aus Mangeldenken kann die Gewissheit, von Fülle umgeben zu sein, entstehen, Zeit und

Stille werden wichtiger als materieller Konsum, und unser subjektives Wohlbefinden kann steigen.

Kasser und Brown (2005, 2010) haben Anfang dieses Jahrhunderts Studien in den USA durchgeführt, die ergaben, dass materialistische Werte wie Popularität, Image und finanzieller Erfolg im Gegensatz zu intrinsischen Werten wie Zugehörigkeit, Selbstakzeptanz, Sinn im Leben und persönlichem Wachstum stehen. Menschen, die stärkere intrinsische Werte haben, fühlen sich subjektiv wohler und haben einen kleineren ökologischen Fußabdruck, da sie vermehrt freiwillige Einfachheit (*simple living*) und einen suffizienten Lebensstil (*self-sufficient lifestyle*) praktizieren. Dieser Lebensstil ist eine Alternative zur konsumorientierten Überflussgesellschaft, bei dem es es nicht um Askese und ein karges Leben geht, sondern um die freiwillige Reduktion von materiellem Konsum, wodurch es zu mehr Lebensbalance, insbesondere Zeitwohlstand und mehr Selbstbestimmung durch Reduktion von Alltagszwängen kommen kann.

Neben dem Agieren auf der individuellen Ebene sind freilich auch die Zivilgesellschaft und die Politik gefordert. Die Politik könnte zum Beispiel durch subventionierte Achtsamkeits-, Meditations- oder Yogakurse in Schulen, Firmen und Universitäten den inneren Wandel unterstützen und durch eine sozial-ökologische Steuerreform Rahmenbedingungen schaffen, die es der Zivilgesellschaft erlauben, aktiv zu werden und sich zu vernetzen.

Literatur

Brown, K.W., Kasser, T., (2005). *Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle*. Soc. Indic. Res. 74, 349–368.

Burch, M. (2012). *Mindfulness: the doorway to simple living*. Simplicity Institute Report, 12n.

Ericson, T. et al. (2014). *Mindfulness and sustainability*. In: Ecological Economics, 104. 73-79.

Kasser, T., Brown, K.W. (2010). *A scientific approach to voluntary simplicity*. In: *Less is more: Embracing simplicity for a healthy planet, a caring economy and lasting happiness*. Edited by Andrews, C., Urbanska, W.: 101-106. Gabriola Island BC: New Society Publishers.

Rockström et al. (2009) *Planetary Boundaries: Exploring the safe operating space for humanity*. Nature 461, 472-475.

Wilber, K. (1995): *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston: Shambhala.

DR. INES OMANN
Wirtschaftsuniversität Wien,
Institute for Ecological
Economics

GÜLMIHRI AYTAÇ

Achtsamkeit im Islam



Warum sind Menschen achtsam im Islam?

Die Frage, warum Menschen im Islam achtsam sind, beantwortete Prof. Gülmihri Aytaç in ihrem Vortrag mit drei Gründen, die aus ihrer Sicht dafür wesentlich sind:

(1) Um *Salām* (Frieden) zu schließen. Damit ist Frieden mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der Umwelt und allen in ihr lebenden Mitgeschöpfen gemeint.

(2) Um *Firasah* (Einsicht) zu erlangen, die Erkenntnis über den eigentlichen Sinn der Dinge: Menschen, Dinge und Handlungen entsprechend ihrer Natur und Beschaffenheit zu begreifen. Es gilt, alles, was geschieht, und alle Sachverhalte in absoluter Klarheit zu erkennen, selbst dann, wenn diese undeutlich und vernebelt sind.

(3) Um *Taqwa* (Gottesbewusstsein, Ehrfurcht) zu entwickeln. Das bedeutet, Gott zu erkennen und in der Präsenz Allahs zu leben.

Achtsame Praktiken

Um diese Ziele zu erreichen, gibt es im islamischen Alltag mehrere Achtsamkeitspraktiken, so Gülmihri Aytaç: das Aussprechen der Absicht (*Niyya*), die Dankbarkeit gegenüber Allah (*Schukr*), das Bewahren des Atems (*Der Dem*), die rituelle Waschung (*Wudu*) und das tägliche Gebet (*As-salah*). Die regelmäßigen Übungen, auch wenn sie nur klein sind, gelten dabei laut Gülmihri Aytaç vor Allah als wertvoller als unregelmäßige.



Das tägliche Gebet ist eine Hauptsäule im Islam. Es strukturiert den Alltag und hält eine Verbindung zu Gott aufrecht. Mindestens einmal in der Woche – freitags – wird gemeinsam gebetet. Man erlebt sich in einem universalen Zusammenhang, und individuelle, auf das Ich-bezogene Relationen rücken in den Hintergrund.

Nach dem Gebet sitzt man eine Weile in Ruhe und lässt es wirken. Man benutzt Gebetsketten oder die einzelnen Fingerglieder und wiederholt Lob und Dank an Gott in einer bestimmten Anzahl (je 33 mal).

Im Anschluss an diese Rezeitationen führt man ein intimes Gespräch mit Gott und formuliert Wünsche oder Sorgen. Dabei sei es wichtig, genau zu wissen, was man will und worum man bittet, erklärt Gülmihri Aytaç. Denn Allah nehme keine Gebete an, die zerstreut und unachtsam vollzogen werden.

Um die Achtsamkeitspraktiken des Islam zu verdeutlichen, zeigte Professor Aytaç ein Sufi Devran-Video (siehe Link), in dem ein Ensemble eine Reihe

**Die regelmäßigen
Übungen sind für
Allah wertvoller als
unregelmäßige.**

von Ritualen im Sitzen, Stehen und in Bewegung ausführt.

Diese Achtsamkeitspraktiken haben das Ziel, den Schöpfer im Herzen präsent zu halten und dazu zu ermahnen, die eigene Lebensführung danach auszurichten.

PROF. MAG.
GÜLMIHRI AYTAÇ
Institut für Islamische
Religion, Kirchliche
Pädagogische Hochschule
Wien/Krems

Video: <https://youtu.be/8sVlzZwDuzl>

DOMINIK WEGHAUPT

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule (AuMidS)

Ein Projektbericht

Das Projekt AuMidS entsprang der Idee von Dominik Weghaupt, in seiner Schule ein mentales Training anzubieten. Er ist sowohl ausgebildeter Mentaltrainer mit beachtlicher Meditationspraxis als auch Lehrer am Bundesoberstufenrealgymnasium in Wiener Neustadt, und damit waren die Vorzeichen dafür gut.

Im Schuljahr 2016/2017 wurde *Mental Fit* als unverbindliche Übung mit zwei Wochenstunden in den Lehrplan aufgenommen. Die Resonanz war durchgehend po-

Kinder und Jugendliche lernen, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.

sitiv und das Angebot wird 2017/18 als AuMidS (Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule – Mentales Training) weitergeführt.

Wann, Wo und Wie?

Aktuell findet *Mental Fit* in der Schule zwei Mal pro Woche in 50 Minuten-Einheiten



statt. 26 Schülerinnen und Schüler treffen sich in einem Klassenraum oder im Spiegelsaal der Sportstätte. Das Angebot ist klassen- und jahrgangsübergreifend, die Teilnehmenden sind zwischen 15 und 19 Jahre alt.

Übungsfelder sind Körper, Sinne, Atmung, Gedanken, Gefühle und Verbundenheit. Die durchgeführten Übungen reichen von der Wahrnehmung einzelner Körperbereiche (z. B.: die Fußsohlen am Boden spüren) bis hin zu Body Scan und achtsamem Gehen aus dem MBSR-Programm. Dabei wird der Fokus auf die unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen gelegt, und es werden Beobachtung und Variation des Atems, der Wechsel zu offenem Gewahr-

sein für alle Eindrücke sowie achtsames Essen geübt.

Projekte wie *Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule* bieten Kindern und Jugendlichen einen Rahmen, in dem sie diese Haltungen zu erleben, zu erfahren und zu kultivieren lernen und dabei ein Bewusstsein für ihre Aufmerksamkeitsprozesse entwickeln und die Fähigkeit entwickeln, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Und so können sie einen Weg zu einem insgesamt achtsameren und bewussteren Leben finden.

MAG.
DOMINIK WEGHAUPT
Lehrer, BORG
Wiener Neustadt

12

HERBERT HIRNER

Urban Care – Achtsamkeit in der Stadt

Eine Initiative stellt sich vor

Urban Care hat sich das Ziel gesetzt, breitwirksam über das Potential und die Möglichkeiten von Achtsamkeit zu informieren. Dazu berichtet die Initiative über Neuigkeiten aus Praxis und Forschung und stellt konkrete Angebote vor. Auf der Website www.urbancare.at werden Angebote kostenfrei beworben; Interessierte können sich dort informieren und buchen.

Die Initiatoren – Pädagogin Ingrid Teufel und Kommunikationsprofi Herbert Hirner – informieren darüber hinaus per Newsletter, halten Vorträge, nehmen an Veranstaltungen teil und machen aktive Öffentlichkeitsarbeit. „Uns ist wichtig, dass eine breite Öffentlichkeit von den Möglichkeiten erfährt, die eine achtsame Lebenspraxis bietet,“ erklärt Herbert Hirner bei seinem Vortrag.

Denn in der Welt, die immer komplexer zu werden scheint, verlieren immer mehr Menschen ihren Fokus und verzweifeln. „Achtsamkeit ist ein erfolgversprechender Weg, um über sich, das Verhältnis zu anderen und zur Welt zu reflektieren und sich seine eigenen Potentiale bewusst zu machen,“ so Hirner. Dabei helfen konkrete Angebote



und zuverlässige gesicherte Informationen. Aus diesem Grund kooperiert Urban Care mit wissenschaftlichen Einrichtungen wie der Universität Wien und dem Science Center Netzwerk.

Dimensionen, Talente, Kompetenzen

Die Angebote sind den Dimensionen Selbstachtsamkeit, soziale Beziehungen und Umwelt zugeordnet und können danach gefiltert werden, welche Talente und Schlüsselkompetenzen¹ sie fördern.

¹ Entsprechend den multiplen Intelligenzen nach H. Gardner (Talente) und der Empfehlung der Europäischen Union.

Als sozialer Hotspot ist die Stadt auch beim „Trend“ der Überforderung führend. Deshalb starteten Teufel und Hirner ihre Initiative in der Großstadt Wien – um hier die vorhandenen niederschweligen Angebote für achtsame Begegnungen und ihre Protagonisten vorzustellen. In Wien gibt es erstaunlich viele Kurse, Seminare und Veranstaltungen, die Menschen helfen, sich ihren Erfahrungen offen und aufmerksam zuzuwenden und diese bewusst im Hier und Jetzt zu erleben.

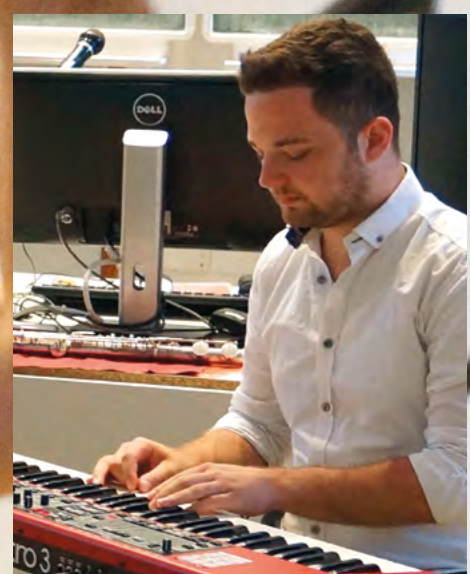


Urban Care ist die Plattform, auf der alle diese Angebote für alle Menschen sichtbar sind.

HERBERT HIRNER
Kommunikationsfachmann
und Mitbegründer
www.urbancare.at

Künstlerisches Rahmenprogramm

14



SOPHIE SCHOLLUM (Querflöte)
BEN DEISS (Klavier)
GEORG SEMBERA (Jonglage)

HEINZEL, MEISINGER, UNTERRAINER

Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung

Reflexionen zur Integration von Achtsamkeit in die LehrerInnen-Bildung



Lisa-Marie Heinzl, David Meisinger und Tobias Unterrainer berichteten von ihren Erfahrungen bei der Integration von Achtsamkeit in ihre Ausbildung als Sekundarstufen-LehrerInnen.

Tobias Unterrainer erklärte, sein Zugang zum Thema sei geprägt von starken persönli-

Achtsamkeitspraxis erlaubt, wahrzunehmen was ist – und entsprechend zu handeln.

chen Lebenserfahrungen. Leben sei für ihn dazu da, um Erfahrungen zu machen – auch um manchmal aus der Bahn geworfen zu werden und zu scheitern. Trotzdem sei es für ihn wichtig, die Chancen darin zu sehen, um gerade daraus zu lernen und zu

wachsen. Durch seine Achtsamkeitspraxis gelinge es ihm immer besser, wahrzunehmen was ist, ohne vorschnell zu bewerten. Und er lerne darauf zu vertrauen, an diesem seinem Platz richtig zu sein, so der Student.

Mit einer Anekdote beschrieb Lisa-Marie Heinzl ihren Zugang zum Thema. Eine missglückte Frisur hatte ihr deutlich gemacht, wie quälend langsam Zeit mitunter vergehen kann. Unser Zeitempfinden wird also durch psychische Prozesse bestimmt. Und unsere Wahrnehmung ist oftmals von Einstellung und Perspektive abhängig: Nach ihrer ersten Unterrichtsstunde sei sie wie gelähmt gewesen, erzählte Heinzl. Wie sollte sie es jemals schaffen, bei sich zu bleiben und respektiert zu werden? Sie sei zu sensibel für diesen Beruf, so ihre Selbstbewertung. Doch durch Achtsamkeit und Selbst-

mitgefühl sowie eine achtsame Bewertung ihrer ersten Unterrichtseinheit sei sie in der Lage gewesen, aus ihren Fehlern zu lernen. Bereits in der zweiten Unterrichtseinheit konnte sie sich stark verbessern und agierte – auch aus eigener Sicht – wesentlich kompetenter als bei ihrem Debut, so die Studentin.

David Meisinger konnte in seinem Leben ebenfalls positive Effekte von Achtsamkeit feststellen. Er betonte jedoch auch, dass dabei Kontinuität in den praktischen Übungen sowie ein unterstützender Rahmen – etwa durch ein Seminar – notwendig seien, damit eine dauerhafte Wirkung erzielt werden könne.

LISA-MARIE HEINZEL
DAVID MEISINGER
TOBIAS UNTERRAINER
Studierende des Seminars
Pädagogik der Achtsamkeit

RÉSUMÉ **KARLHEINZ VALTL**

Compassion – das Herz der Schule neu entdecken

Die aktuelle Forschung zu Mitgefühl /Compassion – wie z. B. von Tania Singer am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig – zeigt, dass Mitgefühl eine zentrale Dimension der menschlichen Entwicklung ist. Es handelt sich dabei nicht, wie der deutsche Begriff Mitgefühl nahelegt, um ein temporäres oder gar flüchtiges und nur von äußeren Umständen ausgelöstes Gefühl, sondern vielmehr um eine stabile psychische Kompetenz, die dauerhaft gebildet und zu einer Seinsweise des Individuums werden kann.¹



teaching – der Erschließung von Unterrichtsinhalten über introspektiv-reflexive, die Verbundenheit mit allen Wissensinhalten betonende didaktische Methoden – und trägt so zum Kern des Grundverhältnisses von Schule und Welt bei.

Es ist daher nicht übertrieben zu sagen: Mitgefühl ist das Herz der Schule, sowohl im direkten emotionalen wie im übertragene strukturellen Sinne. Nur ist dies bislang eine eher theoretische Aussage. Auf der praktischen Ebene sind wir noch weit davon entfernt – wie z. B. für Österreich eine aktuelle Studie über Beschämung im Schulwesen zeigt. Da wir aber in Umrissen zu erkennen beginnen, wie eine auf die Bildung von Mitgefühl und Achtsamkeit ausgerichtete LehrerInnenbildung aussehen könnte und wie eine achtsame Schule als Organisation gestaltet sein müsste, können wir uns auf den Weg dorthin machen. Es würde sich lohnen, nicht nur für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und sozial-emotionales Lernen von SchülerInnen (und LehrerInnen). Wie eine große globale Metaanalyse zeigen konnte, wird davon auch das fachlich-inhaltliche Lernen in einem enormen Ausmaß gefördert. Worauf warten wir also noch?

Mitgefühl wird damit zu einem zentralen Element von Bildung und Schule auf vielen Ebenen – als Bildungsziel, als Inhalt evaluierter Curricula, als Grundlage von Schulkultur und Klassenklima, als zentrale sozial-emotionale Kompetenz von LehrerInnen und als Kern der pädagogischen Beziehung (dem Alleinstellungsmerkmal von Schule gegenüber digitalen Wissensvermittlern!). Darüber hinaus ist Mitgefühl auch ein Fundament des didaktischen Prinzips von *contemplative*

1 Vgl. Singer, Tania / Bolz, Matthias (Hrsg.) (2013): *Mitgefühl. In Alltag und Forschung*, München: Max Planck Gesellschaft (Online unter: www.compassion-training.org/?lang=de).

IMPRESSUM

Veranstalter

Dr. Karlheinz Valtl und die Studierenden des Seminars *Pädagogik der Achtsamkeit* in der Schule

Zusammenfassung

Herbert Hirner

Fotos: Karlheinz Valtl, Bianca Wegscheider, Klaus Kirchmayer, Hans Leitner

Medieninhaber, Herausgeber, inhaltliche und redaktionelle Verantwortung

Urban Care – Verein zur Förderung der Achtsamkeit, Reindorfstraße 29, 1150 Wien
Vorstand: Herbert Hirner, Ingrid Teufel, www.urbandcare.at
Kontakt: care@urbandcare.at

Die Veranstaltung wurde durch Sachspenden unterstützt von Teehaus Demmer, Trzesniewski–Die unaussprechlich guten Brötchen sowie Bäckerei Ströck.

NÄCHSTES SYMPOSIUM

Die nächste Veranstaltung zu *Pädagogik der Achtsamkeit* findet am **Donnerstag, den 25. Jänner 2018**, an der **Universität Wien, UZA 2, Hörsaal 8**, statt. Anmeldung erbeten:
karlheinz.valtl@univie.ac.at



universität
wien