

Pädagogik der Achtsamkeit



Das 6. Wiener Symposium zu Achtsamkeit in der Pädagogik stieß auf sehr großes Interesse. Dr. Karlheinz Valtl hieß die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der bis auf den letzten Platz gefüllten Aula des Universitätscampus in der Wiener Spitalgasse willkommen. Das aktuelle Symposium versuche, Achtsamkeit im Raum präsent werden zu lassen und sie unmittelbar erfahrbar zu machen, so Valtl. In seiner Einlei-

tung vermittelte er einen Überblick über die Grundlagen der Pädagogik der Achtsamkeit. Er betonte die Wichtigkeit der persönlichen Praxis, die beim Symposium durch Einsichtsdialo, Body-Scan, Metta- und Geh-Meditation vertieft werden konnte.

Nils Altner von der Universität Duisburg-Essen berichtete in seiner Keynote von der Implementierung von Achtsam-

keit in den Grundschulen der Stadt Solingen. Robert Aichinger erläuterte den Insight Dialogue nach Gregory Kramer, Helga Luger-Schreiner stellte ihr Projekt *Achtsame Schule* vor und der Einblick Studierender in die Wirkungen von Achtsamkeit in ihrer persönlichen Lehrerausbildung rundete die gelungene Veranstaltung ab.



Die Vortragenden beim 6. Wiener Symposium Pädagogik der Achtsamkeit: Christoph Köck, Helga Luger-Schreiner, Nils Altner, Robert Aichinger und Karlheinz Valtl (von links).

INHALT

Karlheinz Valtl Grundlagen der Pädagogik der Achtsamkeit	2
Robert Aichinger Insight Dialogue nach Gregory Kramer	4
Helga Luger-Schreiner Projekt <i>Achtsame Schule</i>	6
Christoph Köck Metta-Meditation	8
Nils Altner (KEYNOTE) Landesmodellprojekt <i>Achtsamkeit findet Stadt</i>	10
Studierende Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung	15
Karlheinz Valtl Résumé	16
Impressum	16



Nur wer achtsam ist, kann achtsam lehren

Grundlagen der Pädagogik der Achtsamkeit

Karlheinz Valtl vom Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien stellte in seinem Vortrag die Grundsätze der Pädagogik der Achtsamkeit vor. Ausgehend von den Prämissen des britischen Mindfulness in Schools

Am Beginn gelte es für die PädagogInnen, die eigene Achtsamkeit zu entdecken und zu kultivieren. Eine entsprechende Achtsamkeitspraxis helfe ihnen dabei, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln und sich so gegen Stress zu wappnen. In der pädagogischen Arbeit würde sich dies durch mehr Präsenz, verbesserte Lehrkompetenz und eine verbesserte Gesundheit bemerkbar machen, erklärte Valtl.

z.B., die Leistungsanforderungen an die realen Möglichkeiten anzupassen, die Schülerinnen und Schüler oder die Studierenden nicht mit unrealistischen Erwartungen zu überfordern, sondern sie in ihren Möglichkeiten und auch Einschränkungen anzuerkennen und ihnen fürsorglich zu begegnen. Auf der pädagogischen Ebene gehe es um „contemplative teaching“, eine Art zu lehren, für die es bisher keine adäquate deutsche Bezeichnung gibt. Gemeint sei damit, so Karlheinz Valtl, dass die Lernprozesse persönlich bedeutsam sind, alle Sinne und den Körper einbeziehen und auf Reflexion und Selbstreflexion ausgerichtet sind.

Angebote sollten optional, offen und erreichbar sein

Project (MiSP) beschrieb er, wie diese auf persönlicher und pädagogischer Ebene Anwendung finden (siehe Abbildung).





Die dabei gemachten Angebote hätten niederschwellig, offen und optional zu sein und müssten für die Einzelnen auch erreichbar sein, so Valtl. Dabei

DANIEL RECHTSCHAFFEN

Die achtsame Schule

Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit



Arbor Verlag, 2018

www.danielrechtschaffen.com

müsse man sich stets vor Augen halten, dass es keine falschen Antworten gebe und nicht um Leistung gehe. PädagogInnen müssten dabei authentisch und mitfühlend sein und SchülerInnen als ExpertInnen für ihre eigene Erfahrung und damit auch für ihren Lernerfolg sehen. Auftretende Hindernisse könnten unter diesen Vorzeichen als Chancen genutzt werden, um den SchülerInnen zu mehr Selbstwirksamkeit zu verhelfen.

Erst im dritten Schritt gehe es schließlich darum, Achtsamkeit als Unterrichtsinhalt zu lehren. Die Vermittlung dieser zentralen Fähigkeit sei nicht nur als Lernziel für die Schulzeit zu sehen, sondern ist für die gesamte Biografie von Bedeutung.

Auf der Ebene des akademischen Lernens würde dies zu einer Leistungssteigerung führen, denn Achtsamkeit erhöht die Fähigkeit

zur Selbstregulation, also der Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit und Emotionen, der Impulse und Handlungen. Die dadurch erlangte Verbesserung der kognitiven Kontrolle ermöglicht die Steuerung des eigenen Verhaltens unter sich ändernden Umweltbedingungen. Die drei Elemente achtsam sein, achtsam lehren und Achtsamkeit lehren machen achtsame Schule erst möglich, so Karlheinz Valtl zusammenfassend.

Die referierten Grundsätze der Praxis finden sich auch im Praxisbuch *Die achtsame Schule* des US-amerikanischen Autors Daniel Rechtschaffen.

DR.

KARLHEINZ VALTL

Bildungswissenschaftler
Zentrum für LehrerInnenbildung
(ZLB) der Universität Wien

Sprechen und Zuhören als kontemplative Praxis

Robert Aichinger zum Einsichts-Dialog nach Gregory Kramer



Sechs Leitlinien zum Einsichts-Dialog

(1) **Innehalten** – in der Bewegung des Geistes „anhalten“, entspricht der Praxis von Achtsamkeit

(2) **Entspannen** – kann mit dem Anliegen der inneren Sammlung verbunden werden

(3) **Sich öffnen** – bezieht sich sowohl auf die Vorgänge im eigenen Inneren wie auf die Person, mit der die Übung praktiziert wird

(4) **Dem Entstehen vertrauen** – fokussiert auf die Vergänglichkeit aller Phänomene, die auftauchen, andauern und wieder verschwinden

(5) **Tief zuhören** – meint eine Haltung des Lauschens auf das, was das Gegenüber ausdrückt. Ein Hinhören auf die Worte, aber auch auf die Stille dazwischen, die Gestik, die Mimik ...

(6) **Die Wahrheit sagen** – meint die subjektive, eigene Wahrheit, die sich im Augenblick zeigt

Insight Dialogue – Einsichts-Dialog – unter diesem Titel entwickelte der Amerikaner Gregory Kramer vor über zehn Jahren ein Format, das die Haltung

die Natur der Dinge zu kultivieren. Meist praktiziert man diese Übung in Dyaden – also zu zweit – und nützt die Präsenz des Gegenübers für die Aufrechterhaltung der eigenen Präsenz.

Der Einsichts-Dialog verbindet die Haltung der Meditation mit dia- logischem Austausch

der Meditation mit dialogischem Austausch verbindet. Der Einsichts-Dialog versteht sich nicht als neue Kommunikationsmethode. Der Schwerpunkt liegt vielmehr auf dem Bemühen, durch gemeinsames Meditieren „Einsicht“ in

Die Praxis des Einsichts-Dialogs erfolgt dabei in einem ethischen Rahmen des Wohlwollens: So soll nichts gesagt werden, was jemanden selbst oder das Gegenüber verletzen würde. Alles, was im Rahmen der Übung geäußert wird, ist zudem mit Vertraulichkeit zu behandeln. Auf dieser Basis und durch die klare Struktur des Einsichts-Dialogs kann ein Raum entstehen, der erstaunliche Möglichkeiten der Mitteilung und der Erkenntnis eröffnet.



Das Symposium Pädagogik der Achtsamkeit bot den Teilnehmenden einen geeigneten Rahmen, den Einsichts-Dialog experimentell kennen zu lernen.

Blicke und Reflexion

Zunächst wurde in Dyaden das Thema Blickkontakt exploriert. Was verändert sich, wenn in der gemeinsamen Meditation plötzlich Blickkontakt entsteht und gehalten wird? Da es gesellschaftlich nicht sehr verbreitet ist, sich länger

in die Augen zu sehen, ergaben sich hier interessante Erfahrungen – sowohl an sich selbst wie am Gegenüber.

In einem weiteren Schritt war jeweils ein Sprecher in jeder Dyade eingeladen, seine körperliche Erfahrung im Augenblick mitzuteilen, während das Gegenüber zuhörend präsent blieb. Der besondere Reiz dieser Übung bestand darin, dass die Aufmerksamkeit trotz Kontakt zum Gegenüber auf die eigene Erfahrung gelenkt wird. Für die Zuhölerin oder den Zuhörer ist es interessant zu beobachten, wie die Mitteilung der oder des Sprechenden die eigene Aufmerksamkeit mitbestimmt.

Tiefes Zuhören und Kontemplation

Danach kontemplierten die TeilnehmerInnen in den Zweiergruppen die eigene Beziehung zum Thema Achtsamkeit. Dabei hatte zunächst Jede und Jeder einige Minuten Zeit, um die eigenen Gedanken zu formulieren, während sich die andere Seite in tiefem Zuhören übte. Abschließend gab es die Gelegenheit, sich in den Paarkonstellationen zu diesem Thema und zur Erfahrung mit der Übung auszutauschen.

Körper als Anker für den Geist

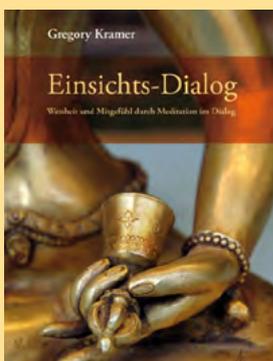
Im Rahmen des Symposiums wurde auch ein kurzer Body-Scan angeleitet. Bei dieser klassischen Übung aus dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn wird die Aufmerksamkeit nach und nach auf verschiedene Regionen des Körpers gelenkt. Dieser Fokus auf die Empfindungen des Körpers ist ein Weg, den Geist in die Gegenwart zu bringen, da der Körper immer in der Gegenwart ist und auch immer nur in der Gegenwart wahrgenommen werden kann.

Die im Body-Scan angestrebte „Synchronisation“ von Körper und Geist wird in der Regel als wohltuend erlebt. Aber egal wie die Erfahrung sich darstellt, es ist eine wunderbare Gelegenheit, mit der Wirklichkeit des Hier und Jetzt Kontakt aufzunehmen, um „von hier aus“ die weiteren Schritte bewusst zu gestalten.

ROBERT AICHINGER
Theologe, BMHS-Lehrer für Religion und Ethik, MBSR-Trainer
www.mbsr-kurse.at

GREGORY KRAMER

Einsichts-Dialog
Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog



Arbor Verlag
www.gregorykramer.org

Auf dem Weg zur achtsamen Schule

Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl kultivieren



Achtsamkeit bedeutet, Erlebtes und innere Zustände zu spüren und sie gleichzeitig bewusst zu beobachten. „Das ermöglicht einen

Selbstmitgefühl trägt durch turbulente Wellen der Erfahrungen

klaren Blick, das Auflösen alter Verhaltensmuster, öffnet Handlungsspielräume und lässt uns mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt in Kontakt sein“, erklärte die Achtsamkeitslehrerin Helga Luger-Schreiner zu Beginn ihres Referates.

Auf dem Weg zu einer achtsamen Schule sei es gerade für PädagogInnen wichtig, das eigene Selbst-Mitgefühl zu kultivieren, so Luger-Schreiner. Denn so könne einerseits ein geistiger Freiraum entstehen, der es erlaubt innezuhalten, bevor reagiert wird, und gleichzeitig ein integrativer Zustand, der Gesundheit, Mitgefühl und Kreativität fördere und dabei helfe gut mit turbulenten Erfahrungen umzugehen.

Korrespondierend mit der Einleitung von Karlheinz Valtl beschrieb die Mindful Self-Compassion-Lehrerin den Weg dazu in drei Schritten: *Achtsamkeit und achtsames Selbst-Mitgefühl kultivieren*, *achtsam und selbst-mitfühlend sein und lehren* und schließlich *Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl lehren*.

Konkrete Angebote

Diesem Dreischritt folgend hat Helga Luger-Schreiner ein Programm aus schulinternen und schulübergreifenden Fortbildungsangeboten für PädagogInnen entwickelt, das sie beim Symposium vorstellte.

Die Implementierung beginnt mit einem Informationsgespräch für die Direktion und einem Einführungsvortrag im Rahmen einer pädagogischen Konferenz. Die praktische Vermittlung erfolgt in sechs SCHILF¹-Praxisblöcken zu jeweils vier Wochenenden.

¹ Schulinterne Fortbildung.



Am Anfang stehen dabei Übungen zu Selbst-Fürsorge und Selbst- Mitgefühl und zur wertschätzenden inneren Stimme. Die Teilnehmenden lernen, eine offene und wohlwollende Haltung einzunehmen und achtsam zu kommunizieren. Ausführlichen Raum hat auch der Umgang mit schwierigen Gefühlen und Beziehungen. Lektionen zu Wohlbefinden, Wertschätzung, Glück und Dankbarkeit runden das Programm thematisch ab. Durch praktische Übungen und entsprechende Reflexion wird das Vermittelte vertieft und integriert.

Die vorgestellten Angebote basieren auf bewährten Achtsamkeitstrainings und dem etablierten Mindful Self Com-

passion Programm (MSC). Zum besseren Verständnis eigener und fremder Verhaltensmuster sind darin aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse integriert, erklärt Luger-Schreiner.

Im nächsten Schritt gelte es, eine solide Basis persönlicher Erfahrungen aufzubauen und zu stabilisieren. Dazu und beim Erlernen der gegenseitigen Unterstützung im Team empfiehlt Luger-Schreiner weiterführende Angebote, etwa vertiefende Mindful Self Compassion-Kurse, die Achtsamkeitstage im bayrischen Osterloh oder Lehrveranstaltungen mit den Inhalten der SCHILF-Blöcke für Einzelpersonen.

Wenn wir gut für unsere Kinder sorgen wollen, müssen wir gut für uns selbst sorgen.

Thich Nhat Hanh

Strukturelle Änderungen notwendig

Um Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl erfolgreich zu lehren, brauche es aber schließlich auch strukturelle Veränderungen in den Schulen, so Helga Luger-Schreiner. Achtsamkeitsunterricht, Wahlmodule, unverbindliche Übungen, ein Freigegegenstand „Achtsamkeit und achtsame Selbstfürsorge“, sowie Räume und Zeiten der Stille sind einige Möglichkeiten dazu.

Achtsame Kommunikation in Elterngesprächen und spezielle Achtsamkeitsangebote für Eltern könnten dafür sorgen, dass die achtsame Schule auch im Leben außerhalb der Schule wirksam werde, so Luger-Schreiner abschließend.

MAG.^a HELGA LUGER-SCHREINER
Kunstpädagogin,
Mindful Self-Compassion (MSC)-Lehrerin
www.powerful-heart.at



Künstlerisches Rahmenprogramm

Martin Huber, Florian Kaltseis (Akkordeon)

Metta-Meditation

Eine Anleitung zu Geduld und Kraft für tiefe Veränderung



Metta ist ein Wort aus der Sprache Pali, in der die früheste Niederschriften der Lehre Buddhas überliefert sind. Metta bedeutet soviel wie Wohlwollen, Güte, Liebe, Freundlichkeit, ein Nicht-Verweilen in Hass und Ablehnung. Die Entfaltung dieser Qualität des Herzens ist einer der zentralen Aufgaben auf dem Weg. Hier geht es nicht darum, in einer sentimental Idee von universeller Liebe zu schwelgen und Gefühle von Wut und Ärger zu unterdrücken, sondern um ein In-Berührung-Kommen und ein Kultivieren einer positiven Haltung und einer Kraft des Bewusstseins, die die Basis einer reifen spirituellen Praxis darstellen. Nur wenn wir wirklich mit wohlwollendem Herzen unserem Leid und dem Leid in der Welt begegnen, finden wir die Geduld und die Kraft, die es braucht, um tiefe Veränderung zu bewirken.

Es liegt in der Natur aller fühlenden Wesen, das Wohl zu suchen und das Leid zu vermeiden, und doch gibt es so viel Leid. Wohlwollen und das damit verwandte Mitgefühl sind die natürliche Antwort des offenen klaren Herzens auf diese

existentielle Situation. Als Menschen haben wir die Möglichkeit zu verstehen, worin wahres Wohl liegt, und den Weg dorthin zu kultivieren.

Es gibt viele Möglichkeiten, diese natürliche Herzensqualität in uns zu stärken. In der traditionellen Mettameditation beginnt man bei sich selbst: Man besinnt sich auf sich selbst als jemand, der Glück, Sicherheit, Frieden sucht, mit all den Stärken und Schwächen, in einer ganz konkreten Lebenssituation, mit ihren Freuden und Schwierigkeiten, in einem Leben das definitiv endlich ist. So begegnet man sich selbst mit wohlwollender Aufmerksamkeit. Dabei kann es hilfreich sein zu sitzen, im Rhythmus der Atmung Sätze wie „Möge ich gesund sein, möge ich in Frieden leben“ innerlich zu sprechen und dabei zu versuchen, dieses Gefühl von Wohlwollen, eine sanfte Wärme aus den Herzen, in sich zu spüren und sich ausbreiten zu lassen. Wenn wir nichts fühlen oder sogar Ungeduld und Widerstand spüren, können wir sanft und wohlwollend auch diesen Erfahrungen begegnen. Es gilt nichts zu erzwingen, sondern einfach dem, was da ist, wohlwollend und geduldig zu begegnen.

Dann besinnen wir uns auf jemanden, der uns Gutes getan hat, und richten auch auf ihn oder sie in unserer Vorstellung diese Wünsche: „Möge er oder sie wohlauf sein, den Frieden finden, den er oder sie sich wünscht.“ Dann können wir diese Haltung ausdehnen auf Menschen, die uns nahe stehen, denen wir neutral gegenüberste-

Metta bedeutet Wohlwollen, Güte, Liebe, Freundlichkeit

hen und schließlich sogar auf Menschen die wir nicht mögen, während wir uns stets besinnen, dass auch sie, wie vielleicht fehlgeleitet auch immer, so wie wir und alle anderen Wesen im Herzen ihres Herzens Glück und Frieden suchen. Letztlich dehnt man diese Meditation auf alle Wesen aus und „durchstrahlt“ das Universum mit liebender Güte.

CHRISTOPH KÖCK
Psychotherapeut und
Achtsamkeitslehrer
www.christoph-koeck.at

Landesmodellprojekt Achtsamkeit findet Stadt

Nils Altner über die Integration von Achtsamkeit in die Grundschulen der Stadt Solingen (DE)

Im Landesmodellprojekt „Gesundheit, Integration und Konzentration – Achtsamkeit in Grundschulen (GIK)“ des deutschen Bundeslandes Nordrhein-Westfalen wurden lehrerspezifische Achtsamkeitsangebote in 14 (!) von 21 Grundschulen der Stadt Solingen implementiert.

60% der Lehrerinnen und Lehrer sind überfordert oder haben resigniert

Ausgehend von internationalen Erkenntnissen zu den gesundheitsfördernden Wirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen bei Erwachsenen und Kindern, adressierte das Angebot in einem ersten Schritt Schulleiterinnen und Schulleiter. Anschließend wurde es schulintern für die Lehrerkollegien angeboten. Ein Kreis motivierter Lehrerinnen und Lehrer konzipierte dann auch

explizit Achtsamkeitselemente für Schülerinnen und Schüler und setzte diese um.

Ausgangslage

Wie die meisten Menschen in sozialen Berufen sind Lehrerinnen und Lehrer großen psychosozialen Herausforderungen ausgesetzt. Der 2013 durchgeführte Potsdamer Lehrerstudie¹ zufolge fühlen sich etwa 60% der deutschen Lehrerinnen und Lehrer überfordert oder haben wegen Überforderung resigniert. 23% der befragten Pädagoginnen und Pädagogen engagieren sich der

Studie zufolge wenig. Zudem verfügen laut Schaarschmidt und Fischer² lediglich 17% der Lehrerinnen und Lehrer über ein „gesundes“ Maß an Engagement, Selbstfürsorge und Gesundheit. Erkenntnisse, die für Nils Altner Handlungsbedarf signalisierten. Stand doch neben dem Erhalt der persönlichen Gesundheit auch die Vorbildrolle als Erwachsene, die sich für ihren Beruf engagieren und selbstfürsorglich mit ihren Ressourcen haushalten, auf dem Spiel.

Achtsamkeitsinterventionen schienen ein probates Mittel zu sein, konnten Nils Altner und sein Kollege Sebastian Sauer doch schon

¹ Uwe Schaarschmidt, Ulf Kieschke (2013): Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In: Martin Rothland (Hrsg.): Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Springer VS: Wiesbaden. An der Studie nahmen 20.000 Personen teil.

² Uwe Schaarschmidt, Andreas W. Fischer (2013): Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken: Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung. Weinheim: Beltz.



2013 in einer Untersuchung³ Zusammenhänge zwischen Achtsamkeitspraxis, Gesundheit und schülerorientiertem Unterrichtsstil nachweisen. Die Erhebung unter 1.200 Lehrerinnen und Lehrern ergab, dass sich jene, die eine Form der Achtsamkeitspraxis wie Meditation, Yoga oder Kontemplation ausübten, signifikant gesünder fühlten als ihre Kolleginnen und Kollegen. Sie verursachten wesentlich weniger Krankenkassenkosten und erlebten sich in ihrem Unterricht signifikant häufiger auf die Schülerinnen und Schüler und deren Lernprozesse bezogen als jene Lehrenden, die angaben, viel stärker curriculumsbezogen zu unterrichteten.

3 Nils Altner, Sebastian Sauer (2013): Achtsamkeitspraxis als Gesundheitsressource für LehrerInnen. In Heinrich Dauber, Elke Döring-Seipel (Hrsg.), Was Lehrerinnen und Lehrer gesund erhält. Kölner Reihe – Materialien zu Supervision und Beratung, Bd. 4. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.

Gesundheitspotential von Achtsamkeit nutzen

Vor dem Hintergrund dieser Studienergebnisse wurde das Modellprojekt „Achtsamkeit findet Stadt“ initiiert. Das Projekt macht – erstmals in Deutschland – die gesundheitlichen Potentiale achtsamkeitsbasierter Interventionen für die Grundschulen einer ganzen Stadt nutzbar. Die Anwendung in allen Grundschulen Solingens erlaubt, die modellhafte Nutzbarkeit des Curriculums zu evaluieren, wie Nils Altner in seinem Vortrag betonte.

Damit soll auch eine Versorgungslücke geschlossen werden, erklärt der Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler. Eine wesentliche Handlungsorientierung dabei sei die kontinuierliche Beteiligung der Akteure. Dies sei nicht selbstverständlich, betonte Altner, denn die entsprechende Entscheidungsteilnahme seitens der Personen, die von den Projekten profitieren sollen, fehle bei zahlreichen Projekten nach wie vor – auch und vielleicht sogar besonders im hierarchisch organisierten Schulsystem.

Ziel des Projektes ist es, alle Interessierten in den Grundschulen der Stadt hierarchieübergreifend in diversen Achtsamkeits-Methoden zu schulen und sie dann dabei zu unterstützen, Achtsamkeitsübungen in den Unterricht zu integrieren.

Achtsamkeitstraining zum Stressabbau

Um ihre gesundheitliche und beziehungsrelevante Selbstkompetenz zu stärken, absolvierten die Lehrerinnen und Lehrer ein mehrwöchiges Achtsamkeitstraining zum Abbau von Stress – ein adaptiertes 20-stündiges MBSR4-Programm.

Im nächsten Schritt wählten Nils Altner und sein Team ge- ▶

4 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist ein vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch die gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und die Entwicklung,

KEYNOTE NILS ALTNER

- ▶ gemeinsam mit den Pädagoginnen und Pädagogen achtsamkeitsbasierte Interventionen für die Kinder aus, unterstützten sie bei der Entwicklung und beim Einüben und begleiteten die Umsetzung im Schulalltag. Eine Zukunfts-

Sich einander in „schwachen“ Situationen zu zeigen, wird als Stärke geschätzt

workstatt und Einzelbegleitungen regten die Entwicklung notwendiger Strukturen auf Team-, Schul- und Netzwerkebene an und unterstützen diese.

An den Achtsamkeitskursen zwischen Mai 2016 und Dezember 2017 nahmen 40 Personen teil. Die darauf folgenden schulinternen Kurse wurden zu Beginn von 324 Lehrerinnen und Lehrern besucht, in den letzten Sitzungen waren noch immer 275 anwesend. Die Beteiligung lag zu Beginn bei 78,5% und am Ende der Kurse bei 66,4%.

Einzelinterviews und Gruppengespräche

Grundlage für die Zusammenfassung der qualitativen Ergebnisse waren acht Einzelinterviews und 18 Gruppengespräche. Nach dem Schulleiterkurs fanden mit acht interessierten Schulleiterinnen und Schulleitern halboffene Interviews in Einzelsettings statt. Im Rahmen der finalen Treffen der schulinternen Kurse, bei denen auch die Kursleiter anwesend waren, wurden 18 Gruppengespräche mit jeweils 10 Lehrerinnen und Lehrern durchgeführt. Die Gesprächsprotokolle wurden nach der qualitativen Inhalts-

Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit.

analyse von Mayring thematisch codiert und in Themengruppen zusammengefasst. In der Folge wurde untersucht, ob Verbindungen zwischen der Teilnahme an den Achtsamkeitskursen, Veränderungen der intrapersonellen Wahrnehmung und Regulation, veränderten interpersonellen Beziehungen und damit verbundenen Elementen der Organisationsgestaltung existieren.

Änderungen auf vielen Ebenen

Die Grundhypothese, dass die Intervention Änderungen auf den angeführten Ebenen anregt, wurde überprüft und konnte bestätigt werden. Die Zusammenhänge zwischen diesen Änderungen galt es jedoch im Detail zu untersuchen. Der Hauptschwerpunkt des gewählten Verfahrens lag daher weniger beim Überprüfen, sondern beim Generieren von Hypothesen. Die in diesem Prozess herausgearbeiteten, nachfolgend aufgeführten 12 Themen lassen sich in diesem Sinne als Forschungshypothesen verstehen, die in weiteren Untersuchungen auf ihre Gültigkeit und Relevanz überprüft werden können und sollten.

Qualitative Ergebnisse zeigen Änderungen auf den Ebenen:



1. Lehrerinnen und Lehrer berichten, dass und wie sie als Ergebnis der Kurse bewusst in Stresssituationen Erregungsspitzen wahrnehmen, regulieren und sich entspannen können.
2. Diese Regulation gelingt auch im Miteinander und reduziert Beschwerden.
3. Sie können negative Gedanken und Gefühle wahrnehmen und sich von ihnen des-identifizieren.
4. Sie kommunizieren selbstbewusster und freier.
5. In den Kollegien finden Gespräche über die Gestaltung der Kommunikation untereinander statt (Metakommunikation).
6. Das gemeinsame Erleben eines (selbst)fürsorglichen Miteinanders im Kurs stärkt eine (selbst)fürsorgliche Kultur im Schulalltag.
7. Lehrerinnen und Lehrer zeigen sich einander auch in „schwachen“ Situationen und schätzen das als Stärke.



8. Sie erleben sich als den Kindern zugewandt, weniger fordernd und fürsorglicher.
 9. Sie lassen Kinder häufiger „sein“, schenken ihnen Aufmerksamkeit und Zuwendung und teilen sich ihnen (auch in ihrer eigenen Verletztheit) mit.
 10. Sie sehen Kinder in ihrem wertvollen Sein auch jenseits der Anforderungen.
 11. Schulleiterinnen und Schulleiter fühlen sich im Kursverlauf zunehmend vom Kollegium allein gelassen.
 12. Einzelne Kollegien haben sich gemeinsam für unterschiedliche schulgestaltende Maßnahmen entschieden, etwa Kinder und Erwachsene zu fragen, was sie sich für eine „gute“ Schule wünschen.
- Dauer, Tiefe und Intensität der Achtsamkeitspraxis und des Austauschs darüber ist an die jeweiligen Teilnehmenden anzupassen.
 - Wenn alle Akteure eine gemeinsame Vision für ihren Lebens-, Arbeits- und Lernraum Schule finden, dann wandeln sie sich von Betroffenen in Akteure, die ihre Gestaltungspotentiale entfalten.
 - Um die Impulse der Kurse im Alltag zu erhalten, ist es unverzichtbar, dass auch über den Kurszeitraum hinaus Einzelne im Kollegium als *agents of change* aktiv bleiben.

NILS ALTNER ET AL.

Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern

– ein NRW-Landesmodellprojekt.

In: Gruppe. Interaktion. Organisation – Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie



Springer Fachmedien
Wiesbaden 2018

Gelingensfaktoren und Stolpersteine

Will man die Achtsamkeit in Organisationen stärken, sind ausgehend von den Erfahrungen in Solingen, folgende Aspekte zu beachten:

- Schulleitungen haben in ihrer Rolle als Gatekeeper des Projekts enormen Einfluss.
- Die Teilnahme an Kursen und Übungen muss freiwillig sein.



DR. NILS ALTNER

Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler, Universität Duisburg-Essen
www.achtsamkeit.com

Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung

Reflexionen von Studierenden zur Wirkung von Achtsamkeit in der LehrerInnen-Bildung



Studierende des Seminars Pädagogik der Achtsamkeit berichteten von Ihren persönlichen Erfahrungen bei der Integration von Achtsamkeit in ihrer Ausbildung.

Dank ihrer Praxis kann sie destruktive, festgefahrene Muster besser ablegen

„Eine der größten Veränderungen, die ich an mir beobachtet habe ist, dass ich mich jetzt bewusst aus heiklen Situationen herausnehmen kann“, beschreibt Michéle C. Feidner positive Auswirkungen ihrer Achtsamkeitspraxis. Dank regelmäßiger Übungen sei sie besser imstande, ihre Interpretationsmuster zu überprüfen und sich von destruktiven und fest-

gefahrenen Denkmustern frei zu machen, erklärte die angehende Sekundarstufen-Lehrerin.

Kollegin Marlene Christin Hofer berichtet Ähnliches: „Es fällt mir leichter, meine Aufmerksamkeit einer bestimmten Sache zu widmen, gewisse Gedanken nicht zu bewerten und einfach loszulassen.“ Durch das Seminar und die tägliche Achtsamkeitspraxis sei ihr bewusst geworden, dass das man das Schöne oft übersieht, weil man mit ablenkenden Gedanken beschäftigt sei. Wenn sie ganz im gegenwärtigen Augenblick sei, habe sie mehr Energie und habe ihre Ziele klar vor Augen, verbunden mit dem Gefühl, diese durch ihre erhöhte Bewusstheit besser erreichen zu können.

Ambivalent dagegen ist die Einschätzung von Armin Rai-

ner, der sich, leicht selbstironisch, nicht als achtsamen Menschen sieht. Das Seminar habe ihm dies allerdings bewusst gemacht, so der Student. Eine sehr positive Folge seiner Praxis sei aber, dass er nun mehr im Moment sei und weniger nach anderen „besseren“ Momenten strebe. Dies gelinge ihm auch bei unliebsamen Aufgaben zunehmend häufiger, so Rainer. Seine Empfehlung: Sich bei Beginn der persönlichen Achtsamkeitspraxis nicht sofort die eine große Veränderung erwarten, sondern den kleinen Veränderungen gegenüber achtsam sein!

MICHÉLE C. FEIDNER
AMADEA BRENNER
RAFFAELA BODE
MARLENE CHRISTIN HOFER
ARMIN RAINER

Studierende des Seminars
Pädagogik der Achtsamkeit

Achtsames Gehen

Gehmeditation
in Dankbarkeit



Anleitung zur Gehmeditation:

Stehen mit geschlossenen Augen, zunächst den Zustand des Stehens wahrnehmen, die Aufmerksamkeit auf den Atem richten, spüren wo Du die Atembewegungen wahrnehmen kannst (Nase, Rachen, Brust, Bauchbereich).

Augen öffnen, der Blick ist etwa 0,5-1 m vor Dir auf den Boden gerichtet. Das Gewicht auf ein Bein verlagern, den anderen „freien“ Fuß abheben, ein kleines Stück bewegen, aufsetzen, dann das Gewicht verlagern, der andere Fuß hebt sich ab, wird einen kleinen Schritt nach vorne bewegt, am Boden aufgesetzt und so weiter. Das Gehen bewusst wahrnehmen, mit der Aufmerksamkeit immer wieder zu den Füßen zurückkommen. Schritt für Schritt und von Moment zu Moment das Gehen genießen. Wenn Du mit den Gedanken abdriftest (was ganz leicht und immer wieder passiert), sanft und ohne Druck mit der Aufmerksamkeit wieder zurück zum Gehen kommen.

Die Beschaffenheit des Bodens spüren. Das Nachdenken sein lassen und darauf vertrauen, dass alles, was wichtig ist, wieder kommt. Einfach nur gehen und wahrnehmen, dass Du gehst.

Den Gedanken der Dankbarkeit ins Gehen holen: Dankbar dafür sein, dass Du heute und jetzt zwei intakte Beine und Füße hast, die Dich überall hin tragen (ein Umstand, der vermutlich nicht immer so bleiben wird).

Und die Dankbarkeit auf alle anderen, die hier mit Dir gehen, ausweiten. Das Gefühl der Verbundenheit genießen und den gemeinsamen Weg der Achtsamkeit vor Augen haben. Und jede/r für sich allein auch individuell weitergehen in Vertrauen und Verbundenheit ...

Hier, jetzt und heute. Danke!



RÉSUMÉ **KARLHEINZ VALTL**

Die vergessene Ressource

Was tun Lehrpersonen, um sich auf ihren Unterricht vorzubereiten? Die konventionelle Antwort darauf lautet: Sie studieren den Unterrichtsgegenstand, definieren Lernziele und machen eine Verlaufsplanung mit didaktischen Teilschritten. Wenn es hoch kommt, vor Lehrproben etwa, analysieren sie auch Vorwissen, Motivation und Gruppendynamik der SchülerInnen und anderes mehr.



Diese psychische Leistung ist von entscheidender Bedeutung für das langfristige Gelingen von Schule und Unterricht. Wenn sie aber nicht nur ein zusätzlicher Anspruch sein soll, der den Lehrpersonen aufgebürdet wird, sie anstrengt und auslaugt, dann brauchen die Lehrpersonen dazu Ressourcen, die sie unterstützen, diese pädagogisch entscheidenden Qualitäten in sich nachhaltig zu stärken. Wie also können Lehrpersonen Aufmerksamkeit, emotionale Ausgeglichenheit, Offenheit, Mitgefühl und andere sozial-emotionale Kompetenzen so in sich nähren, dass sie diese dauerhaft für ihre SchülerInnen aufbringen können, ohne dabei auszubrennen?

Das alles ist wichtig und soll kultiviert werden. Doch ein entscheidender Faktor fehlt in den Konzeptionen zu Unterrichtsvorbereitung bislang. Die eingangs gestellte Frage lautete doch: Wie bereiten Lehrpersonen sich auf den Unterricht vor? – und das heißt auch: sich selbst, ihre Person (mit all ihren psychophysischen Ressourcen) als wichtigste Voraussetzung für guten Unterricht. Auch wenn es nicht so in den Lehrbüchern steht und daher gemeinhin nicht als professionelle Vorbereitung (an)erkannt wird, tun es die meisten doch: Sie versuchen ausgeruht, aufmerksam, emotional aufgeräumt, offen, mitfühlend, wohlwollend und freundlich zugewandt in den Unterricht zu gehen, um ihre SchülerInnen in bestmöglicher Weise zu fördern und zu stärken.

Die Antwort dürfte nach diesem Symposium nicht schwer fallen: Es ist die kontinuierliche Praxis von Meditation, die in ihren verschiedenen Formen genau diese Fähigkeiten fördert und Lehrpersonen darin unterstützt, diese Aspekte ihres Seins im Unterricht präsent werden zu lassen, ohne sich dabei zu verausgaben. Durch Meditation werden diese personalen und humanen Ressourcen erschlossen und gestärkt, ohne die Unterricht langfristig nicht gelingen kann. Beide Formen von Praxis gehören daher zusammen: Meditationspraxis stützt Schulpraxis.

IMPRESSUM

Gastgeber

Projektteam »Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung« und die Studierenden des Seminars »Pädagogik der Achtsamkeit in der Schule«

Zusammenfassung

Herbert Hirner

Fotos: Chris Zvitkovits,

Kontakt: chris@zvitkovits.com

Medieninhaber, Herausgeber, inhaltliche und redaktionelle Verantwortung

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

Die Veranstaltung und das Projekt „Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung“ wurden von der Denkwerkstatt Globart unterstützt.

NÄCHSTES SYMPOSIUM

Die nächste Veranstaltung zu *Pädagogik der Achtsamkeit* findet am **Dienstag, den 22. Jänner 2019, 5.00 – 19.00 h, in der Aula am Campus Altes AKH** statt.
Anmeldung erbeten:
karlheinz.valtl@univie.ac.at



**universität
wien**