

Pädagogik der Achtsamkeit



Großes Interesse für das 7. Wiener Symposium zu Achtsamkeit in der Pädagogik. Dr. Karlheinz Valtl begrüßte die Teilnehmenden in der vollen Aula des Wiener Universitätscampus. Am Anfang des dichten Programms stand die Vorstellung des mitgefühlsbasierten Angebots *Mindfulness Based Compassionate Living* der beiden Achtsamkeitslehrer Klaus Kirchmayr und Martin Leitner.

Die beiden Hauptvorträge – *Kommunikation und Achtsamkeit* (Susanne Krämer) sowie *Die Kunst, gelassen zu erziehen* (Lienhard Valentin) wurden von Übungen zum achtsamen Dialog und einer Mitgefühls-Meditation begleitet. Praxisbeispiele zu meditativen Arbeitsformen in Schule und Erwachsenenbildung – unter anderem ein Bericht von Helga Luger-Schreiner zum *Projekt Achtsame Schule* –

rundeten die Vorträge ab. Schluß- und Höhepunkt der Veranstaltung bildeten persönliche Berichte von Studierenden des aktuellen Seminars Pädagogik der Achtsamkeit. Den künstlerischen Rahmen formten das Folk-Ensemble Lafferty's Otter Pipe, die Instrumental-Gruppe um Benedikt Schalk & Alexander Contiu und eine Feuerball-Jonglage von Tobias Kuen.



INHALT

Karlheinz Valtl	
Thematischer Überblick	2
Lienhard Valentin	
Die Kunst, gelassen zu erziehen	4
Susanne Krämer	
Kommunikation und Achtsamkeit	8
PRAXISBEISPIELE	
Meditative Arbeitsformen in Schule und Erwachsenenbildung	
Helga Luger-Schreiner	10
Susanne Krämer	11
Klaus Kirchmayr	12
Martin Leitner	13
Studierende	
Reflexionen	15
Karlheinz Valtl	
Résumé	16
Impressum	16

Bewusste, mitfühlende Präsenz in allem

Thematischer Überblick von Karlheinz Valtl

Zu Beginn gab Dr. Karlheinz Valtl als Leiter des Projektes *Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS)* der Universität Wien einen Überblick über das Programm des Symposiums und stellte dar, worum es bei den Themen *Achtsamkeit* und *Pädagogik der Achtsamkeit* im Kern geht.

Er betonte, dass Achtsamkeit mindestens drei voneinander unabhängige Komponenten hat. Achtsamkeit beinhaltet erstens die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und den Geist soweit stabil halten und fokussieren zu können, dass wir bewusst das wahrnehmen, was jetzt in diesem Augenblick geschieht, in uns selbst und um uns herum.

Es geht also darum, auf eine sehr einfache und direkte Weise mitzubekommen: Wie geht es mir gerade? Wie geht es den anderen? Und was geschieht hier? – Augenblick für Augenblick:

- Das kann z. B. jetzt sein, genau dieser Augenblick hier in diesem Raum:
Wie geht es mir damit, auf diesem Symposium zu sein? Sie können da mal hinspüren. Was nehme ich von den anderen wahr?
Was läuft hier und wie können wir es so gestalten, dass es ertragreich wird für uns alle?

-- Ein Hinspüren und sich Verbinden also.

- Das kann aber auch jeder Augenblick unserer beruflichen Praxis sein, z. B. in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen:

Wie geht es mir dort als Lehrperson – was auch heißt: als Mensch?

Wie geht es den anderen Menschen dort – den Schüler*innen, Kolleg*innen, Eltern, Putzfrauen und -männern?

Was läuft dort und wie können wir es gemeinsam so gestalten, dass wirklich das herauskommt, was wir brauchen und was *alle* Beteiligten in ihrem Sein fördert?

-- Ein in einem ganz umfassenden Sinne pädagogischer Blick also.

- Und es können alle Augenblicke unseres gesellschaftlichen Lebens sein:

Wie geht es mir als BürgerIn dieses Landes mit aktuellen Entwicklungen?

Wie geht es den anderen damit – auch denen, die nicht meiner sozialen Schicht und Gruppe angehören?

Was läuft hier – und wie können wir es gemeinsam politisch und mitmenschlich so gestalten, dass die Glücksmöglichkeiten aller gesteigert werden?

-- Ein radikal demokratischer und bürgerschaftlicher Blick also.

Diese Augenblicke kennzeichnen die erste Komponente von Achtsamkeit, die Regulation der Aufmerksamkeit. Mit ihr entscheiden wir darüber, was in unser Bewusstsein kommt und welche Erfahrung wir machen. – Und Sie sehen dabei auch: Achtsamkeit hat nichts mit Rückzug zu tun, sondern ist eine bewusste, mitfühlende Präsenz in allem, was unser Leben ausmacht.

Eine zweite entscheidende Komponente von Achtsamkeit ist die offene und interessierte Haltung gegenüber unserer Erfahrung. Es geht also nicht nur darum, *dass* wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richten, sondern auch, *wie* wir dies tun. Es geht darum,

- genau hinzuschauen,
- mit wachen und unvoreingenommenen Augen,
- mit einem offenen Herzen und zugleich mit unserer ganzen Intelligenz,
- mit der Bereitschaft, uns berühren zu lassen und mitfühlend zu handeln,
- mit dem Mut, dabei auch Gewohnheiten und konventionelle Deutungsmuster zu verlassen und sich der unmittelbaren Wirklichkeit genau dieses Augenblicks zu stellen – was auch bedeutet, vor seinen ethischen Anforderungen nicht zu kneifen.

Diese zweite Komponente von Achtsamkeit ist eine Grundhaltung, ein Ethos, durch das wir mit unserem vollen, auf Verbundenheit angelegten Menschsein präsent sind in unserem Leben.

Es gibt noch mindestens ein drittes, eher technisches Kennzeichen von Achtsamkeit: Sie kann geübt werden. Sie ist zwar Mitgift unseres genetischen Potenzials, über das wir alle verfügen, sie muss aber durch Übung trainiert werden, wenn sie voll entfaltet werden soll. Und für dieses Training haben wir eine Fülle von Übungen zur Verfügung, die Teil unseres globalen kulturellen Erbes sind und die zum Teil weit in die Geschichte zurückreichen. Einige von diesen Übungen werden wir heute konkret erfahren.

Viele dieser Übungen sind in den letzten zwei Jahrzehnten an die Verwendung in Schulen angepasst worden und finden dort zunehmend ihren Platz – aus gutem Grund, denn die Wissenschaft bestätigt in mittlerweile unzähligen Studien, dass Meditation und andere Formen von Achtsamkeitspraxis vielfältige positive Effekte haben können.

Drei Bereiche sind dabei für die Schule besonders relevant, und zwar:

1. Achtsamkeitsübungen können die physische und psychische Gesundheit fördern (durch Verbesserung von Stressresilienz,



Immunsystem, Schlafqualität usw.).

2. Achtsamkeitsübungen können die geistige Leistungsfähigkeit fördern (z. B. Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Handlungsplanung – alles lebenswichtige Kompetenzen im Zeitalter digitaler Macht und Ablenkung).
3. Achtsamkeitsübungen können die emotionale Selbstregulation (also den Umgang mit unseren Emotionen und Energien) wie auch unsere Beziehungsfähigkeit (also den Umgang mit anderen und deren Emotionen) fördern.

Alle diese Befunde gelten sowohl für Schüler*innen wie für Lehrer*innen. Alle können davon profitieren, auf al-

len diesen Ebenen. Diese drei Wirkungsbereiche – Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Selbstregulation – sind auch wichtige Inhalte des „Lernen fürs Leben“. Durch Achtsamkeit können wir also nicht nur Schulleistungen und Schulatmosphäre verbessern, sondern auch die Aussicht auf ein persönlich befriedigendes Leben, auf *Well-Being*, erhöhen – und auch das sowohl bei Schüler*innen wie bei Lehrer*innen.

Sie sehen also: Wir haben Grund genug, uns mit Achtsamkeit in der Pädagogik zu beschäftigen, und dazu schauen wir uns heute einige konkrete Anwendungsbereiche und Übungen an.

DR.
KARLHEINZ VALTL
Bildungswissenschaftler
Zentrum für LehrerInnenbildung
(ZLB) der Universität Wien

Mit Kindern wachsen – wohin geht die Reise?

Lienhard Valentin über die Kunst, gelassen zu erziehen

Bis ich Mutter wurde, konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein!“ Dieses Zitat aus einem Elternseminar deutet an: Kinder sind wundervolle, zauberhafte Wesen. Aber sie können uns manchmal auch zur Weißglut treiben und wir reagieren in Weisen, die wir uns nie zugetraut hätten und die wir nur ungern zugeben wollen. Vor diesem Hintergrund sehnen sich viele Eltern danach, mit ihren Kindern wieder achtsamer, gelassener und liebevoller umgehen zu können.

Das Kind benötigt die Hilfe, ja Führung der Eltern

Lienhard Valentin, Gründer des Arbor Verlags und Wegbereiter des Themas Achtsamkeit im deutschen Sprachraum, berichtete in seiner Keynote von ebendieser *Kunst, Kinder gelassen zu erziehen*.

Dazu beschrieb er, wie das „alte Gehirn“ unser Denken und Handeln bis heute prägt. Dieses „archaische Überbleibsel“ der Evolutionsgeschichte

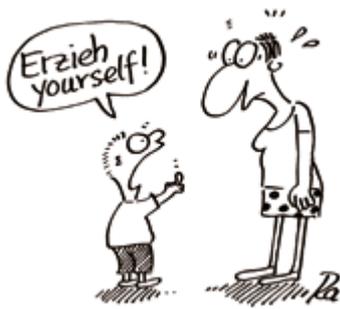
ist jener Teil im menschlichen Gehirn, der das Überleben sicherstellen soll. Aus dieser naturgeschichtlichen Entwicklung leitet sich auch die vielzitierte „Negativitätstendenz“ des menschlichen Denkens ab: Unter vorzivilisatorischen Bedingungen war es wichtig, sich in erster Linie auf Gefahren zu konzentrieren. Doch heute ist dieses im Gehirn fest verankerte Bedrohungssystem kein guter Ratgeber mehr – v.a. in Erziehungsfragen, auch wenn es dort nach wie vor wirksam ist, so Valentin.

Er beschrieb eine Situation, in der sich ein Kind unter großer innerer Anspannung hilfesuchend an Vater oder Mutter wendet. Das Kind sei in einer solchen Situation nicht in der Lage, seine Gefühle zu steuern und würde die Hilfe, ja Führung der Eltern benötigen, so Valentin. Tritt das Kind der

Bezugsperson ob seiner Hilflosigkeit wütend oder zornig gegenüber, überlagern eigene Ängste der Eltern oft die Situation. Gefühle der Hilflosigkeit, Ohnmacht, Scham und auch Wut lassen bei ihnen das erwähnte Bedrohungssystem aktiv werden. Die Folge: Die elterliche Führungsposition bricht zusammen, die Signale des Kindes werden fehlinterpretiert und – ohne es zu wollen – überlässt die Erziehungsperson dem Kind die Regie, was wiederum dessen Bedürfnis nach Führung konterkariert¹.

1 Das Phänomen ist unter dem Stichwort „Haifischmusik“ bekannt. Situationen werden als bedrohlich empfunden, weil sie von „Musik, die in unseren Köpfen spielt“, oder von der gegenwärtigen inneren Verfassung beeinflusst werden. Nach





Wer sitzt dabei am Steuer?

Das menschliche Leben vergleicht Lienhard Valentin mit einer Busreise. In diesem Fahrzeug sitzen unterschiedliche Wesen. Neben Vater, Mutter und Kindern, die auf ein harmonisches und selbstentfaltendes Leben bauen, sind als Passagiere auch der archaische Höhlenmensch mit seiner Keule an Bord, der uns bei Gefahr beschützen will, und ebenso haben im „Bus des Lebens“ auch das verletzte Kind, der Kritiker und der Antreiber Platz genommen. Sie alle melden sich zu Wort und wollen von uns gehört werden, so

Karl Heinz Brisch, Theodor Hellbrügge: Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft: Prävention, Begleitung, Beratung und Psychotherapie. Klett-Cotta; 2. Auflage, 2014, S. 206 ff.

Valentin. Der Kritiker, ein wesentlicher Teil in uns, der nicht warmherzig und wohlwollend, sondern – unserer Kultur geschuldet – streng und kritisch sei, beanspruche dabei oft die Führung, erklärt der Achtsamkeitsexperte. Und wer am Steuer sitze, bestimme eben, wohin die Reise geht, so Valentin.

Hinzu kommt, dass wir aus negativen Erfahrungen schneller lernen als aus positiven. Hat uns beispielsweise jemand verletzt, so braucht es viele Maßnahmen, bis wir mit dem Auslöser der Verletzung wieder entspannt umgehen und uns ihm öffnen können. Kontraproduktiv ist oft auch das menschliche Vorstellungsvermögen. Es kann sich grauenvolle Szenarien ausmalen und uns so nicht nur um die Gelassenheit bringen, sondern durch Dauerstress auch unsere Gesundheit beeinträchtigen. Die kindliche Überzeugung, dass sich im

Kinderzimmer ein Säbelzahn tiger versteckt, ist eine vergleichsweise leicht durchschaubare Variante dieser Tendenz, die auch im Erwachsenenalter fortbesteht.

Niemand braucht perfekte Eltern

Es gäbe keinen Erwachsenen und auch kein Kind, die sich gut fühlten und zugleich schlecht benähmen, unterstreicht Lienhard Valentin. Als soziale Wesen bedürfen Menschen stabiler Beziehungen, die uns Halt geben und dafür sorgen, dass wir uns wohl fühlen. Kinder wollen gesehen werden und sich sicher fühlen. Sie wollen lernen, sich entwickeln, auf eigenen Beinen stehen und über sich hinauswachsen – zutiefst menschliche Bedürfnisse. Dem stehen Eltern gegenüber, die möglichst alles richtig machen wollen – und oft genau an die-

sem Anspruch scheitern. Doch zum Glück brauchen Kinder gar keine perfekten Eltern. In der Erziehungspraxis, so Valentin, gehe es nicht darum, alles zu lenken und zu kontrollieren – das wäre gar nicht machbar.

Wir sollten also nicht alles glauben, was wir denken

„Aber wir können wählen, mit welcher Einstellung wir unseren Kindern begegnen“ erklärt der Pädagoge. „Wie wir mit ihnen und den täglich neu entstehenden Situationen umgehen, dafür sind Eltern tatsächlich selbst verantwortlich.“

Kinder brauchen vor allem „menschliche“ Eltern, also Eltern mit Stärken *und* Schwächen. Eltern, die bereit sind, ihre Einstellungen immer wieder zu überprüfen, Unsicherheiten und Fehler einzugestehen, an sich zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln. Und das selbst dann, wenn sie manchmal nicht so verständnisvoll (re)agieren, wie sie es eigentlich möchten.

Achtsamkeit als Weg

Der geeignete Weg dorthin, so Valentin, ist Achtsamkeit. Denn in der Erziehung gehe es darum, so präsent wie möglich zu sein für das, was jetzt gerade geschieht. Und um den gegenwärtigen Moment zu erfassen, sei weniger Denken gefragt, sondern eher fühlende Wahrnehmung und Präsenz – Eigenschaften, die wir durch Achtsamkeitsübungen kultivieren.

Zudem verändere die Kultivierung von Achtsamkeit den Blick grundlegend – jenen auf die Kinder, jenen auf

uns selbst, und auch jenen auf die Welt. Und damit gewinne die Aufgabe als Eltern eine ganz neue Qualität, so Valentin. Eltern würden lernen, ihre Kinder und deren Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ihr eigentliches Wesen zu erkennen. Sie begegneten ihren Kindern dadurch mit mehr Liebe, Einfühlungsvermögen, Respekt und Dankbarkeit, mit mehr Vertrauen und Gelassenheit. Achtsamkeit erleichtere es Eltern, alte und rigide Vorstellungen loszulassen, und dadurch präsenter zu sein, ihre Verantwortung zu relativieren und auch in Konfliktsituationen gelassener zu bleiben.

Wenn wir von da ausgehend, wo wir gerade stehen, uns einfach immer wieder erinnern, etwas mehr Aufmerksamkeit, Einfühlbarkeit und Geduld mit uns und unseren Kindern aufzubringen, werden sich unser Leben und die Beziehung zu unseren Kindern entscheidend verändern. Um sich neues Wissen oder neue Fähigkeiten anzueignen, etwa um mehr Mitgefühl, Freundlichkeit oder Achtsamkeit zu entwickeln, kann der Mensch sich und damit auch die Anatomie seines Gehirns bewusst verändern. Diese Neuroplastizität schafft die Grundlage einer dauerhaft veränderten Reaktionsbereitschaft.

Selbstmitgefühl kultivieren

Um gelassener zu werden, müssten wir uns selbst liebevoller und achtsamer zuwenden, erklärte Valentin, und unsere Aufmerksamkeit auf unsere Erfahrung im gegenwärtigen Moment richten. Dies kommt uns im Alltag zunächst alles andere als einfach vor. Unser Denken scheint ein Eigenleben zu führen, es ist

schwer zu fassen, komplex, chaotisch und unvorhersehbar. Wenn es gelänge, die Aufmerksamkeit öfter auf unseren Geist zu richten, würde sich dieser Eindruck zunächst sogar noch weiter verstärken. „Wir werden die Erfahrung machen, dass wir unsere Gedanken bisher zu wichtig genommen, sie mit der Wirklichkeit verwechselt haben“, so Valentin. Denn in der Regel würden wir dazu neigen, uns mit unseren Gedanken zu identifizieren und zu glauben, was wir denken.

Daher gelte das Prinzip: Glaube nicht alles, was du denkst. Denn unsere Gedanken bilden die Realität eben nicht eins zu eins ab. Häufig würden sie uns sogar daran hindern, das wahrzunehmen, was sich tatsächlich vor unserer Nase abspielt, so der Autor des Buches „Die Kunst, gelassen zu erziehen“. Werden etwa die elterlichen Gedanken von Sorgen um die Zukunft beherrscht, so brächten diese Ängste sie dazu, etwas von ihren Kindern zu erwarten, zu dem sie noch gar nicht reif genug sind, so Valentin. Wenn Eltern Gedanken haben wie „Was soll nur aus ihm werden, wenn er mit sechs Jahren kaum Interesse hat, lesen zu lernen?“ und dabei nicht bemerken, dass dies eben nur Gedanken und Interpretationen sind und nicht die Wirklichkeit selbst, dann können sie ihren Kindern das Leben unnötig schwer machen. Sie würden sie übermäßig antreiben und ihnen nicht die Zeit geben, sich in ihrem eigenen Tempo zu entwickeln – oder ihnen gar vermitteln, dass sie nicht gut genug seien. Werden diese Sorgen aber als das erkannt, was sie sind – Gedanken eben – können wir uns bewusst machen, dass sich ein Kind dann gut entwickelt, wenn wir die Bedingungen

schaffen, unter denen es sich nach seinem eigenen inneren Gesetz und in seiner eigenen Zeit entfalten kann.

Verantwortung dafür übernehmen, wie wir uns fühlen

Wichtig in diesem Zusammenhang sei es für Eltern, so Valentin, Verantwortung für die eigenen Emotionen zu übernehmen. Denn es sei und bleibe eine große Herausforderung, mit dem gegenwärtigen Moment in Berührung zu sein. Je mehr das gelinge – vor allem durch die Praxis der Achtsamkeit – umso mehr Akzeptanz könnten wir entwickeln. Denn durch die unverfälschte Wahrnehmung dessen, wie etwas jetzt gerade ist, könnten wir es immer besser annehmen und gelassener und toleranter damit umgehen. Wir müssten nichts mehr dramatisieren, und das bringe im Leben mit unseren Kindern entscheidende Vorteile, so der Pädagoge.

LIENHARD VALENTIN & PETRA KUNZE

Die Kunst, gelassen zu erziehen

Achtsamkeit im Leben mit Kindern



Buch mit CD
Freiburg: Arbor Verlag, 2015
www.arbor-verlag.de

Es liege in der Natur des Menschen, sich verantwortlich zu fühlen, wenn sich jemand im persönlichen Umfeld nicht wohlfühlt. Sind wir selbst jedoch diejenigen, die sich schlecht fühlen, dann übertragen wir oft die Verantwortung für dieses Gefühl auf etwas Äußeres, entweder auf eine andere Person oder auf äußere Umstände. Wir schieben also die Verantwortung für das, was wir fühlen, anderen Menschen – oft unserem Kind – zu. Sätze wie „Du machst mich traurig“ sind deutliche Hinweise darauf, dass wir etwas projizieren, was wir nicht zu akzeptieren bereit sind. Diese Tendenz, sich der Verantwortung für die eigenen Handlungen entziehen zu wollen, ist zwar zutiefst menschlich, im Umgang mit Kindern jedoch fatal.

Metaphorisch ausgedrückt „wünschen“ sich diese Gefühle nur eines: Sie wollen zur Kenntnis genommen und bejahend gefühlt werden. Sie wünschen sich interessanterweise genau das, was sich jedes Kind wünscht und letztlich auch das Kind in jedem Erwachsenen. Es will hören: „Du bist in Ordnung, so wie du bist. Ich liebe dich. Und ich nehme mir Zeit für dich. Ich schenke dir meine ganze Aufmerksamkeit.“ Es geht für uns als Eltern also vor allem darum, uns selbst und unsere zum Teil widerstreitenden Gefühle und Gedanken anzunehmen und diese als Ereignisse in unserem Bewusstsein zu begreifen, mit denen wir fürsorglich und wertschätzend umgehen sollten, ohne uns in ihnen zu verlieren und ohne sie mit der Wirklichkeit zu verwechseln.

In dem oben angesprochenen Bild vom „Familienbus“ sind alle diese verschiedenen Anteile von uns – ebenso

wie die von unseren Kindern und Partnern – mit an Bord und es gibt eine Menge Turbulenzen und oftmals auch Auseinandersetzungen. Damit sollten wir uns anfreunden als einem Teil einer lebendigen Familiendynamik – schließlich wollen alle diese Selbstanteile mitfahren. Nur ans Steuer sollten wir nicht alle lassen.

Am Steuer sollte derjenige Teil von uns sitzen, der mit Gelassenheit Kurs hält

Am Steuer sollte der Teil von uns sitzen, der ein offenes Herz hat für alle diese Anteile (von uns und von den anderen), der ihre Bedürfnisse erkennt und situationsangemessen berücksichtigen kann und der mit Gelassenheit den Kurs auf dieser Reise des Lebens hält.

Genau diesen Anteil in uns nähren wir mit den Übungen zu Achtsamkeit und Mitgefühl, und wir lernen dadurch auch, ihm immer mehr zu vertrauen und das Steuer in unserem Bus zu überlassen. Wenn wir so „unser menschliches Herz nähren“, können wir uns in heiterer Gelassenheit über die vielfältige Reisegesellschaft freuen und die vorbeiziehenden Landschaften des Lebens voller genießen.

LIENHARD VALENTIN
Wegbereiter des Themas
Achtsamkeit im deutschen
Sprachraum, Gründer des
Arbor Verlags

Kommunikation und Achtsamkeit

Lehrerbildnerin Susanne Krämer über Kommunikationskompetenz in Schule und Lehrer*innenbildung.

Paul Watzlawicks Satz, dass man nicht nicht kommunizieren könne, betrifft ganz wesentlich auch die paraverbale und körpersprachliche Kommunikation. Kommunikation wird durch viele Kanäle übermittelt – das Verbale ist davon nur ein kleiner Anteil. Die Forschung geht davon aus, dass der reine Text – also die verbale Äußerung ohne parasprachliche Elemente wie Tonfall, Lautstärke, gefüllte („äh ...“) oder ungefüllte Pausen, Lachen, Seufzen, und die Verwendung oder Vermeidung von Dialekt – im Verständnis des Gegenübers nur 10 % ausmacht. 90 % gehen auf nonverbales Verhalten zurück (vgl. Mehrabian 1971). Neben der Sprachgestaltung drücken wir Menschen uns nonverbal

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare

in Mimik, Gestik, Proxemik (räumliches Verhalten) und Körperhaltung aus – und diesen Äußerungen wird deutlich mehr Glauben geschenkt als dem verbalen Inhalt des Gesagten. Auf diese Aspekte ging Susanne Krämer in ihrem Vortrag zur Verknüpfung von Achtsamkeit und Kommunikation ein. „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ formulierte

Christian Morgenstern treffend den körperlichen Ausdruck der inneren Haltung. Wolle man kongruent und authentisch auftreten, sei dies zu berücksichtigen, da die äußere Haltung immer die innere widerspiegeln und so unser Handeln prägen, so Krämer. Gerade Schülerinnen und Schüler hätten eine sehr sensible Wahrnehmung, ob eine Lehrperson hinter den von ihr vermittelten Inhalten stehe, ihre Meinung vertete oder eine Rolle vorspiele, so Susanne Krämer.

Authentisch und kongruent

Bereits an diesen sprachlichen Ausdrücken wird deutlich, dass immer die körperliche Referenz mitschwingt, die Gerald Hüther „mit dem intuitiven Wissen der Menschen erklärt, dass ihre Einstellungen, ihre Überzeugungen immer an körperliche Reaktionen gebunden sind“ (Hüther & Hüther 2011). Davon ausgehend liegt es für Krämer nahe, mit dem Konzept der Achtsamkeit zu arbeiten, das die Wahrnehmung innerer und äußerer Haltungen gleichermaßen schult, und zwar mit dem Blick sowohl auf sich selbst als auch auf das Gegenüber. Ein rein rhetorisches und körpersprachliches Training führe demgegenüber zu inkongruentem und inauthentischem Verhalten, erklärte Krämer, die auch ausgebildete Kommunikationstrainerin ist. Sie illustrierte das Gesagte am Beispiel

einer Grundschullehrerin. Diese „bitte“ ihre Klasse selbst bei der vierten Ermahnung immer noch „höflich“ lächelnd darum, doch endlich ruhig zu sein, während sie durch Körperausdruck und Stimmlage aber eine große Genervtheit und Aggression zum Ausdruck bringe. Dies verunsichere die Kinder in Bezug auf ihre Fähigkeit, die Emotionen der Pädagogin richtig lesen zu können, so dass damit nicht nur die kommunikative Beziehung zwischen Lehrerin und Schüler*innen gestört, sondern auch ein wesentliches Lernziel – die Gefühle anderer verstehen können – untergraben werde.

Achtsamkeit trainiere auch die Fähigkeit, den eigenen inneren Zustand wahrzunehmen, ihn anzunehmen (statt zu verdrängen) und diesen nicht ungefiltert nach außen zu artikulieren, sondern adäquate Wege zu wählen, um auch eigene Grenzen zu wahren und stimmig zu kommunizieren, erläuterte Susanne Krämer. Achtsamkeit bewirke dies durch die Förderung von Impulsdistanz.

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht zur Wahl unserer Reaktion. In dieser Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“ Mit diesem Zitat von Viktor Frankl, dem Begründer von Logotherapie und Existenzanalyse, wies Krämer darauf hin, dass der Prozess

der Entwicklung von Kommunikationskompetenz als eine Entwicklung der gesamten Persönlichkeit zu sehen ist (vgl. Tschacher & Storch, 2010).

Effektive Problemlösungsstrategien

Entscheidende Auswirkungen auf das Unterrichtsgeschehen hat die Entwicklung der kognitiven Flexibilität. Je größer diese ist, desto leichter können Lehrer*innen situationsadäquat reagieren und Veränderungen an der Unterrichtsstruktur sowie andere didaktische Erschließungsstrategien zulassen. Achtsamkeitsprogramme fördern die Selbstreflexion – sowohl in der Situation wie in der nachfolgenden Reflexion – und können so Lehrkräften helfen, eine Tendenz zu emotionaler Impulsivität (als Reaktion auf Schülerverhalten) zu überwinden, die zu emotionaler Erschöpfung und Burnout führen kann (Chang 2013). Damit können sie die wiederkehrenden Zyklen negativer Impulsivität durchbrechen (Safran & Segal 1990). Das kurze Innehalten führe so

zur Fähigkeit, selbstbestimmt und bewusst zu handeln, statt nur zu reagieren, und nach effektiven Problemlösungsstrategien zu suchen, so Krämer.

Wie sehr sich die Emotionsregulation auf das tägliche Unterrichtsgeschehen auswirkt, wird vor allem am zwischenmenschlichen Kontakt sichtbar: „Die Qualität der Lehrer-Schüler-Beziehung hängt zum Teil davon ab, wie die Lehrperson negative Emotionen ausdrücken bzw. steuern kann.“ (George & Solomon, 1996). Dies führt in der Folge auch zur Reduktion von emotionaler Erschöpfung und Burnout (Jennings und Greenberg 2009). Denn gestörte Beziehungsabläufe machen Menschen krank, und dies betrifft in „besonderem Maße den Lehrerberuf“ (Bauer et al. 2007). So seien auch die Ergebnisse des von ihr vorgestellten nordrhein-westfälischen Landesmodellprojektes *Gesundheit, Integration, Konzentration* (GIK) und die darin erarbeiteten Handlungsoptionen als Maßnahmen zur Beziehungsförderung zu sehen, erklärte Susanne Krämer.

Im Anschluß ging Krämer auf die Wirkfaktoren von Achtsamkeitsprogrammen im schulischen Alltag ein. Ihr Wissen dazu hat sie in das Seminar *Kommunikation und Achtsamkeit* eingebracht, das seit 2013 an der Universität Leipzig als Variante des Pflichtmoduls *Körper – Stimme – Kommunikation* für Lehramtsstudierende angeboten wird. Das Seminar stehe auf drei Pfeilern, so Susanne Krämer: Dem Aufbau einer eigenen Achtsamkeitspraxis, der Integration von Achtsamkeit in das eigene professionelle Handeln und – darauf aufbauend – der Weitervermittlung an Schülerinnen und Schüler. Dabei stehe das erfahrungsbasierte Lernen im Zentrum des didaktischen Vorgehens.

Wichtig für alle Achtsamkeitslehrenden sei es dabei, so Krämer, sich vor Augen zu halten, dass die Übungen nur eine Methode seien und nicht das Ziel. Die Übungen können Entfaltungsräume zu mehr Kooperation und Miteinander bieten, und Achtsamkeit ist einer der Wege dorthin.

Gestörte Beziehungsabläufe machen krank – besonders im Lehrberuf

Diesen konkreten Übungsweg auch in der Schule umzusetzen und zu gestalten hieße, so Krämer, Kindern und Jugendlichen Entfaltungsräume zu eröffnen, in denen sie immer mehr zu sich selbst finden, um zu dem zu erwachen, was sie wirklich sind. Dies bedeute, eine Verbindung zwischen ihrer kognitiven, ihrer emotionalen und ihrer körperlichen Intelligenz zu fördern.

Ihren Vortrag beendete Susanne Krämer mit der pointierten Abschlußreflexion eines Studierenden: „Achtsamkeit ist also ein ganz einfacher Weg, der heute so viel praktizierten, weit verbreiteten Ellenbogengesellschaft entgegenzutreten und dazu einzuladen, zu ermutigen und vorzuleben, wie viel schöner und glücklicher ein Leben ist, in dem man sich gegenseitig Beachtung und Zuneigung schenkt.“ Indem wir Schüler*innen und Studierende in diese Richtung fördern, bereiten wir also den Boden für eine neue Form des gesellschaftlichen Miteinanders.



SUSANNE KRÄMER
Kommunikationstrainerin,
Leiterin Netzwerk Achtsame
Hochschule, Universität Leipzig

SUSANNE KRÄMER

Wache Schule:

Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz



Paderborn: Junfermann
Verlag, 2019
www.junfermann.de

Was ist MBCL?

Klaus Kirchmayr und Martin Leitner über *Mindfulness-Based Compassionate Living* (MBCL) – das achtsamkeitsbasierte Training von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl mit Anderen.

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl fördert. MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Spezielle MBCL-Übungen helfen, zentrale Aspekte des emotionalen Wohlbefindens, wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen, zu erfahren. Parallel zu den Übungen werden im Kurs hilfreiche

tischen Erfahrungen oder ganz einfach mit viel Stress leben. Ein MBCL-Kurs eignet sich als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs. Es besteht – ebenso wie ein MBSR/MBCT-Kurs – aus 8 wöchentlichen Einheiten von jeweils 2,5 Stunden und einem halben oder ganzen Übungstag.

MBCL wurde ab 2007 von dem niederländischen Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Erik van den Brink und dem Meditationslehrer und Psychiatriepfleger Frits Koster entwickelt. Beide verfügen über langjährige Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl im Gesundheitswesen und in der Psychiatrie.

zu antworten kann jedoch durch regelmäßiges Üben entwickelt und vertieft werden. Darin liegt das Ziel des MBCL-Mitgefühlstrainings.

Wie wirkt MBCL?

Neuere wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Entwicklung von Mitgefühl – und dabei vor allem Mitgefühl mit uns selbst – einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit ist. Durch praktische Übungen lässt sich diese uns

Mitgefühl ist potentiell in jedem Menschen vorhanden

theoretische Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern kann. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen. MBCL kann daher besonders für Menschen unterstützend sein, die z.B. mit Depressionen, Ängsten, Burnout, chronischen Schmerzen, trauma-

Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl ist die Fähigkeit, uns einzufühlen in unser eigenes Leiden und das Anderer und ist verbunden mit der Bereitschaft, dieses Leiden zu lindern oder zu verhindern. Mitgefühl ist ein Potenzial, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aber aus unterschiedlichen Gründen nicht immer voll entfalten kann. Die Fähigkeit mitfühlend auf Schmerz und Leiden

ERIK VAN DEN BRINK
FRITS KOSTER

Mitfühlend leben:

Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living - MBCL



München: Kösel-Verlag, 2013
www.koesel.de

allen innewohnende menschliche Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Darüber hinaus kann MBCL die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Rückfallprophylaxe vertiefen und stärken, die z. B. in einem vorhergehenden MBSR- und MBCT-Kurs erworben wurden.

Ein MBCL-Kurs beinhaltet

- 8 Sitzungen à 2,5 Stunden, die wöchentlich oder auch im Abstand von zwei Wochen stattfinden
- Eine zusätzliche stille Sitzung (von 2,5 Stunden bis zu einem ganzen Tag) nach dem 6. oder 7. Treffen zur Vertiefung der Praxis.
- „Übungsvorschläge“ für Zuhause
- Tägliche häusliche Übung mit Hilfe eines Teilnehmerhandbuches und Audio-Aufnahmen.
- Imaginationenübungen, die die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit unterstützen (z.B. „Ein sicherer Ort“, „Ein mitfühlender Gefährte“, „Mitgefühl verkörpern“).
- Übungen, die dabei unterstützen, mitfühlend mit schwierigen Gefühlen und



Bild: © www.geist-reich.jetzt

herausfordernden Lebenssituationen umzugehen (z.B. „Mitfühlend mit Widerstand/Verlangen/inneren Mustern umgehen“, „Ein mitfühlender Brief“, „Bereitschaft zur Vergebung“).

- Übungen, die die Entwicklung der „vier Lebensfreunde“ Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit unterstützen (z.B. „Freundlichkeitsmeditation“, „Mitfühlend atmen“)
- Übungen die dabei unterstützen zu entdecken, was zu Lebensglück, Freude und Dankbarkeit beiträgt.
- Theoretische Hintergründe der Mitgefühlspraxis und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien die für das Verständnis hilfreich sind.
- Sanfte und mitfühlende Körperarbeit.
- Tagebuchübungen, die dazu einladen, im Alltag mehr Bewusstheit für die

verschiedenen Aspekte der eigenen Erfahrung zu entwickeln.

- Reflexionsübungen (z.B. zu den eigenen Lebenswerten oder dem, was aus Herausforderungen möglicherweise auch Gutes erwachsen ist).
- Das Aufzeigen von Möglichkeiten, wie Selbstmitgefühl und Mitgefühl im Alltag verankert werden können.

In Anlehnung an: <https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/mbcl/was-ist-mbcl> (Download 25.1.2019). Abdruck mit expliziter und ausdrücklicher Genehmigung vom Institut für Achtsamkeit!

KLAUS KIRCHMAYR
Lehrer für MBCL
und MBSR
www.geist-reich.jetzt



MARTIN LEITNER
Lehrer für MBCL
und MBSR
www.martinleitner.at



Der Kontemplative Dialog

Susanne Krämer über eine Übungsform, die sich in nahezu jeder kontemplativen Tradition findet

Susanne Krämer, MBSR-Lehrerin und Kommunikationstrainerin, stellte im Rahmen der *Praxisbeispiele zu meditativen Arbeitsformen in Schule und Erwachsenenbildung* die Übungsform des kontemplativen Dialogs vor. Diese Übungsform, so Krämer, schlage einerseits die Brücke zum Alltag und zum Umgang mit dem Gegenüber, und sei andererseits Bestandteil aller kontemplativen Traditionen. Sich gemeinsam in eines der essenziellen Themen des Lebens zu vertiefen, um mehr Klarheit zu erlangen, sei ein dem Menschen zutiefst innewohnender Drang. Dieser drücke sich schon bei Kindern und später während des Erwachsenwerdens aus, wenn wir mit Freundinnen und Freunden über „Gott und die Welt“ philosophieren, erklär-

Person spricht und die andere nur zuhört.

- Eine Übungsleiter*in sollte die thematische und zeitliche Anleitung übernehmen, damit sich die Teilnehmenden während des Dialogs ganz auf die inneren und intrapersonellen Vorgänge konzentrieren können.
- Mit einem akustischen Zeichen (z. B. Klingel, Klangschale, Gong) werden Anfang und Ende des Sprechens markiert.

Dieser Rahmen erlaube es, auf die „normalen“ Gesprächskonventionen zu verzichten, erklärte Susanne Krämer. Ein Satz oder ein Thema müssten z. B. nicht beendet werden. Der klar vorgegebene zeitliche Rahmen ermögliche es auch, innezuhalten und Pausen zuzulassen. Dadurch können sowohl körperliche Resonanzen gespürt wie auch Gefühle und Themen entdeckt werden, die noch ausgesprochen werden wollen.

Die gewohnte Konvention aufzugeben, dass in einem Gespräch keine „peinlichen“ Pausen entstehen dürfen, falle meist sehr schwer. Deshalb mache es Sinn, so Krämer, dass die anleitende Person während des Sprechraums von Zeit zu Zeit ein Signal – etwa mit einer Klangschale

– gebe und damit zum Innehalten und Nachspüren anrege und dies mit der erneuten Einladung zum Weitersprechen beende.

Ebenso sei es für die Zuhörenden wichtig, das Gesagte nicht durch verbale oder nonverbale Kommentare zu bewerten – etwa durch zustimmendes Nicken, Stirnrünzeln oder Nachfragen. Die Aufgabe laute nur zuzuhören und dem nachzuspüren, was als Resonanz auf das Gesagte in einem selbst entsteht. Die innerliche Reaktion mag sich vielleicht auf dem eigenen Gesicht widerspiegeln – dann aber eben nicht als eine der beschriebenen Gesprächskonventionen, sondern als authentischer Ausdruck eines tieferen Verständnisses.

Das Gesagte soll weder verbal noch non-verbal bewertet werden

te sie. (Mehr zur Entstehungsgeschichte im Kasten *Ursprung im sokratischen Gespräch*).

Die Basisstruktur des kontemplativen Dialogs stellte Susanne Krämer anhand des für die Schule relevanten Themas Rollenverhalten vor. Dabei sei Folgendes zu beachten:

- Als Rahmen wird ein künstlicher Sprechraum gesetzt, in dem jeweils eine

HELGA LUGER-SCHREINER

Video: Projekt achtsame Schule

Impressionen von Lehrerinnen und Lehrern die am *Projekt Achtsame Schule* teilnehmen

PROJEKT
ACH ▶ AME
SCHULE

Link zum Video

www.youtube.com/watch?v=Z-KNM7ahs-fs&feature=youtu.be

Die Übung bestehe darin, die eigenen Impulse, etwas zu entgegnen oder zu ergänzen, wahrzunehmen, ihnen nicht zu folgen und sich stattdessen immer wieder auf das Zuhören einzulassen, nicht an einer Aussage hängen zu bleiben, sondern der Erzählung von Moment zu Moment zu lauschen. Es geht aber auch nicht um ein künstliches Erstarren, sondern darum, durch die ruhige Gelassenheit der Meditationshaltung eingeprägte Konventionen loslassen zu können, um so zu einem neuen, frischen Erleben zu kommen. Im Folgenden die Anleitung von Susanne Krämer:

Ursprung im sokratischen Gespräch

Als Konzept mit entsprechender Lebensart und Haltung ist der kontemplative Dialog erstmals in der griechischen Philosophie beschrieben worden – etwa im später so benannten *sokratischen Gespräch*. Der Ursprung des Begriffs liegt in den von Platon überlieferten argumentativen Zwiegesprächen, den *Sokratikoi logoi*, die Sokrates in der zweiten Hälfte des 5. Jahrhunderts v. Chr. mit den Bürgern Athens geführt haben soll.

Der kontemplative Dialog ist sowohl im buddhistischen wie auch im christlichen Kontext in Zweierkonstellationen oder als Gruppenaustausch bekannt. Martin Buber hat die jüdische Tradition um sein dialogisches Prinzip erweitert und sieht in der Begegnung zwischen Ich und Du ein „unnennbares Drittes“ entstehen, das über die beiden Individuen hinausgeht, ähnlich dem „Nicht-Selbst“ der buddhistischen Traditionen.

Die „allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“, wie sie Heinrich von Kleist (1805) benannte, ist nur durch den Dialog mit einem Gegenüber möglich. Dieses zwischenmenschliche Prinzip wurde von dem US-amerikanischen Psychologen Gregory Kramer durch die Zusammenführung mit der Vipassana-Tradition im Einsichtsdialog (2009) systematisiert und fand so Einzug in das MBSR-Curriculum. Es ist nicht als ein Gesprächsführungsformat zu verstehen, sondern als eine Meditationsform.

Welche Rolle spielt die Rolle?

Setzen Sie sich einander gegenüber in die von Ihnen bevorzugte Meditationshaltung und stimmen Sie sich kurz ab, wer den Dialog beginnen will – Sie (Person A) oder Ihr gegenüber (Person B). Nehmen Sie sich dann Zeit für eine Sitzmeditation oder zumindest einen Atemraum.

Dann wird von der anleitenden Person oder einem der Teilnehmenden ein erster Aspekt des Themas benannt: „Welche Rollen nehmen Sie in Ihrem Umfeld ein? Betrachten Sie sich in Ihrer Familie: Sind Sie der Praktische, der Organisator, die Gute-Laune-Verbreiterin, die Diskussionspartnerin, die Kämpferische, der Zuhörer? Wie ist es im Freundeskreis, welche Rolle nehmen Sie hier ein?“ A hat daraufhin einen Sprechraum von fünf bis zehn Minuten. Geben Sie vor Ablauf der Zeit ein Zwischensignal zum Innehalten und fragen Sie, ob noch etwas ergänzt werden soll: „Nehmen Sie wahr, welche Resonanzen das Erzählen in Ihrem Körper hinterlässt ... Wenn es noch etwas gibt, was gesagt werden will, können Sie gerne noch einmal weitersprechen.“ Bevor der Wechsel stattfindet, werden noch einmal die ersten Fragen für Person B gelesen. Diese hat dann ihren Sprechraum, um ihre ganz eigenen Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Sie darf dabei zwar Bezug nehmen zum vorher Gesagten, aber es geht nicht um eine Diskussion, sondern um das „Anteilgeben“ am eigenen Erleben.

Je nach Themenwahl wird danach ein weiterer Aspekt des Themas oder eine vertiefende Frage gestellt. „Wenn Sie unterrichten, haben Sie dann das Gefühl, in eine Rolle einzusteigen? Wie fühlt es sich an? Was empfinden Sie an der Rolle der Lehrperson als hilfreich, was als nicht hilfreich?“ Nun beginnt Person

B zu sprechen, wieder mit einem erneuten Zwischensignal zum Innehalten: „Wie ist es, aus der Geschichte auszusteigen, die Rolle des Erzählenden zu verlassen? Wenn es noch etwas gibt, was Sie ergänzen möchten, haben Sie noch zwei Minuten Zeit.“ Der zweite Aspekt wird dann für Person A wiederholt.

Der Austausch kann nur durch die Präsenz des Gegenübers stattfinden

Danach kann es noch einen oder zwei weitere Wechsel geben. Darauf folgt der dritte Aspekt: „Stecken Sie andere in Rollen – und welche werden Ihnen aufgebürdet?“ Zwischensignal zum Innehalten: „Wie fühlt es sich an, alle Rollen loszulassen? Was bleibt dann? Was würde dies für die Situation in der Klasse bedeuten?“

Zum Ende der Übung ist es gut, darauf hinzuweisen, dass der Austausch nur durch die Präsenz des Gegenübers stattfinden konnte, und einen Raum zu lassen, in dem Dankbarkeit für den Austausch ausgedrückt werden kann. Es kann im Kontemplativen Dialog eine nahe Begegnung stattfinden, und daher ist es wichtig, Raum für einen angemessenen Abschluss zu geben – sei es, dass noch ein paar Sätze gewechselt werden oder dass eine spontane Umarmung stattfindet. Schließen Sie einen Atemraum oder eine Sitzmeditation an, sodass die Situation klar beendet wird. Abschließend kann eine Reflexion über die Übung stattfinden, und zwar nicht über das konkret Gesagte und die ausgetauschten Geschichten, sondern über das subjektive Erleben der Übung.



SUSANNE KRÄMER
Lehrerin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung

Reflexionen von Studierenden zur Wirkung von Achtsamkeit



14

Ich wusste nur halb, auf was ich mich einlassen würde, als ich mich für dieses Seminar anmeldete,“ berichtete Viktoria Kalt. Der angehenden Pädagogin wurde im Verlauf der Lehrveranstaltung „Pädagogik der Achtsamkeit“

„Dieses Seminar wird mir in Erinnerung bleiben“, so Viktoria Kalt, „weil es so anders, so anregend, so motivierend war. Mir sind dadurch neue Möglichkeiten, Ziele und Wünsche für meine schulische Praxis bewusst geworden.“

Ihre Kollegin Alexandra Zöpfl schilderte, sie habe in diesem Seminar v.a. gelernt, dass „in uns allen die Fähigkeit zum Vertrauen stecke. Ich vertraue, dass ich loslassen kann und dass ich, egal was da jetzt in mir aufkommt,

„Das Seminar war so anders, so anregend, so motivierend“

bewusst, dass ihre Beziehungserfahrungen in der Schule zwar sehr achtsam waren, ihr Umgang mit Stress jedoch weniger. In der Vergangenheit habe sie oft Stressreaktionen gespürt, hatte dem jedoch wenig entgegenzusetzen und sei sich dadurch selbst etwas im Weg gestanden, berichtete sie. Durch ihre Meditations- und Achtsamkeitspraxis hätte sie nun gelernt, ihre Affekte besser zu regulieren, und sie hätte die eigene Fähigkeit, im Moment zu sein, erheblich verbessert.

Teilnehmer*innen des Werkstattgesprächs mit den Referent*innen

(am Tag nach dem Symposium)



Von links: Tatjana Atanasoska, Julian Stauss, Dominik Weghaupt, Susanne Krämer, Martin Leitner, Gülmihri Aytac, Klaus Kirchmayr, Helga Luger-Schreiner, Lienhard Valentini, Christina Brötznner

Künstlerischer Rahmen

Für das künstlerische Rahmenprogramm sorgten das Folk-Ensemble *Lafferty's Otter Pipe* (unten), die Instrumental-Gruppe um *Benedikt Schalk*, *Martin Leitner* und *Alexander Contiu* (rechts) sowie eine Feuerball-Jonglage von *Tobias Kuen*.



das schon schaffe,“ so die Studentin. Sie habe gelernt, wenn sie sich selbst Raum gebe, um einfach zu sein, könne sie diesen auch Anderen geben und diese wirklich als Menschen wahrnehmen. Dazu bedürfe es allerdings der Wertschätzung. Diese sei die Grundlage des Vertrauens – im Alltagsleben wie in der Schulpädagogik. Gefühle und Verletzlichkeit zu zeigen, sei dann keine Schwäche mehr, sondern eine Stärke. „Was mich in diesem Kurs wirklich tief berührt hat, ist, dass ein einziges Seminar diesen Kreis des Vertrauens und der Wertschätzung wieder öffnen kann. Das gibt mir wirklich Hoffnung, dass eine andere Form des miteinander Lebens in der Schule wie in der Gesellschaft möglich ist,“ betonte Alexandra Zöpfl.

Peter Koller stellte dar, wie das Seminar für ihn der Beginn einer Abenteuerreise in sein Innerstes war. Er habe sich zuvor schon mit diesem Thema beschäftigt, habe sich dabei aber gerne hinter Büchern

versteckt, habe jeden Aspekt und jede Theorie über Achtsamkeit aufgesaugt und sei mit den Fachtermini des Buddhismus vertraut gewesen wie kaum ein anderer. In Wahrheit hätte er damit aber mehr sein Ego und seine Glaubenssätze gefüttert, so Koller. Dank des Seminars habe er sich auf den Weg gemacht und könne seine Masken jetzt fallen lassen. Er würde sich jetzt mit der Realität konfrontieren, würde genau hinschauen, egal, ob ihm das, was er sieht, gefalle oder nicht. Denn er habe sich auf die Reise gemacht. Auf eine Reise, die ihn von nun an ein Leben lang begleiten werde. „Eine Reise, die mich zum Lachen, Weinen, Zittern, Beben und zum Lieben bringen wird. Ich bin bereit,“ erklärte Peter Koller.

ALEXANDER CONTIU
VIKTORIA KALT
PETER KOLLER
BENEDIKT SCHALK
ALEXANDRA ZÖPFL

Studierende des Seminars
Pädagogik der Achtsamkeit

Ich bin Studierender der Angewandten und habe in meinem Studium viele Veranstaltungen, die an der Universität Wien für Pädagogik angeboten wurden, besucht. Ich möchte sagen, dass diese Lehrveranstaltung zur Pädagogik der Achtsamkeit lebensverändernd für mich war.

Wir leben in einer Welt, die in der Abwehr von Angst lebt und sich mit Süchten davon ablenkt. Ein solches Leben macht krank und ist lebensschwer. Wir müssen wieder die Kapitänskabine auf unserem Schiff betreten und das Ruder in die Hand nehmen. Ein solcher Vorgang ist nur mit dem eigenen Willen durchführbar. Doch wer es tut und seinen Ängsten und Süchten mit Gleichmut begegnet, ist auch bereit für diese Reise. Eine Universität ist eine Hafenstadt, die ihre Kinder für diese Reise mit dem besten Proviant ausstatten sollte, den es gibt. Diese Lehrveranstaltung hat diesen Anspruch erfüllt. Ich empfehle sie allen meinen Kommiliton*innen. Ich wünsche euch eine schöne Reise, möget ihr alle euer Ziel erreichen und glücklich sein.

Alexander Contiu

RÉSUMÉ **KARLHEINZ VALTL**

Selbsterziehung – Training in sozial-emotionalen Kompetenzen

Als ich sah, dass unser Publisher den „Erzieh yourself“-Cartoon auf die Titelseite gesetzt hatte, stutzte ich erst und fragte mich: Ist das *wirklich* die zentrale Botschaft dieses Symposiums? Doch dann dämmerte es mir: Das ist eine richtungweisende Erfahrung in allen pädagogischen Handlungsfeldern, die wir bei diesem Symposium angesprochen haben.



In allen diesen Bereichen ist die Arbeit an sich selbst – traditionell als Selbsterziehung bezeichnet – der zentrale Ansatzpunkt. Durch die Forschungen zu Achtsamkeit in der Pädagogik wissen wir heute, dass achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Ansätze hierbei besonders wirksam sind. Sie erreichen mit kontinuierlicher Übung auch die Tiefendimension der Persönlichkeit und fördern pädagogische Grundhaltungen wie Wohlwollen, Geduld und Mitgefühl, Verbundenheit und authentischen Kontakt sowie pädagogisches Engagement und Verantwortungsbereitschaft.

Für die Familienerziehung konnte Susan Bögels von der Universität Amsterdam in ihrem Programm *Mindful Parenting* nachweisen, dass es bei „schwierigen Kindern“ wirksamer ist, die Kinder selbst in Ruhe zu lassen und stattdessen den Eltern ein achtsamkeitsbasiertes Training anzubieten. Für die Schulpädagogik konnte Nils Altner von der Universität Duisburg-Essen mit dem *Modellprojekt Gesundheit – Interaktion – Kommunikation* zeigen, dass der erste und wichtigste Schritt darin besteht, die Lehrer*innen durch Achtsamkeit und Mitgefühl zu stärken; alles andere ergibt sich dann fast wie von selbst. Und für das Managementtraining – als einem Beispiel für Erwachsenenbildung – stellte Friedhelm Boschert von der Donau-Universität Krems fest, dass es zuallererst darum gehe, sich selbst mit Achtsamkeit zu führen, und erst dann die Mitarbeiter*innen.

Das Wort *Selbsterziehung* klingt heute vielleicht etwas finster – ähnlich wie Selbstbeherrschung –, doch es handelt sich dabei um etwas sehr Positives: um die Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen (*Social-Emotional Competencies, SEC*), die nicht nur die Grundlage der pädagogischen Beziehung und des sozial-emotionalen Lernens der Schüler*innen bilden, sondern auch die Erziehenden selbst nähren, ihre Entwicklung fördern und ihnen nachweislich Freude bereiten.

Darum also doch:
Erzieh yourself!

IMPRESSUM

Gastgeber

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

Zusammenfassung

Herbert Hirner

Fotos: David Sporn,

Chris Zvitkovits, Karlheinz Valtl

Medieninhaber, Herausgeber, inhaltliche und redaktionelle Verantwortung

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

Die Veranstaltung und das Projekt »Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule« wurden von der Denkwerkstatt Globart unterstützt.

NÄCHSTES SYMPOSIUM

Die nächste Veranstaltung zu *Pädagogik der Achtsamkeit* findet am **Donnerstag, den 6. Juni 2019, 14.00 – 19.00 Uhr** in der Aula am Campus **Altes AKH** statt.

Anmeldung erbeten unter:
<https://achtsamkeit.univie.ac.at/symposium/anmeldung-symposium/>



universität
wien