

Pädagogik der Achtsamkeit



Im Juni 2019 lud die Universität Wien zum achten Mal zu ihrem *Symposium Pädagogik der Achtsamkeit* ein. Dieses stand ganz unter dem Zeichen der Klärung der Grundausrichtung einer an Achtsamkeit, Mitgefühl und Engagement orientierten Pädagogik. Mit den beiden Keynote-Speakerinnen Helle Jensen und Maria Kluge waren Pionierinnen der ersten Stunde eingeladen, von ihrer Arbeit zu berichten:

Helle Jensen, die in Dänemark zusammen mit anderen bedeu-

tenden Autoren wie Jesper Juul und Jes Bertelsen die Grundlagen einer an humanistischen Werten orientierten Schulpädagogik legte, noch lange bevor Achtsamkeit zu einem auf breiter Basis diskutierten Thema wurde, berichtete von ihrer Arbeit mit Lehrer*innen und dem erfreulichen Wechsel des Klimas an Schulen in ihrem Land.

Maria Kluge, eine Achtsamkeitslehrerin der ersten Stunde und eine der frühesten Schüler*innen von Jon Kabat-Zinn,

deren Engagement in Deutschland, Österreich und den USA vor allem darauf gerichtet ist, Achtsamkeit allen zugänglich zu machen, unabhängig von Sozialschicht und Bildungsstand, hielt mit ihrem Vortrag ein Plädoyer für mehr Spontaneität, Kreativität und Achtung vor dem einzigartigen Potenzial von Kindern und Jugendlichen, auch und gerade in Schulen.

Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.



Die beiden Keynote-Referentinnen zusammen mit dem Team des Projekts ALBUS

INHALT

Karlheinz Valtl Thematischer Überblick	2
Helle Jensen Hellwach und ganz bei sich	4
Maria Kluge Verschwenden wir nicht unser angeborenes Potenzial!	8
Studierende Podiumsdiskussion und Selbstreflexionen	12
Karlheinz Valtl Résumé: Von der Kritik der Achtsamkeit zur kritischen Achtsamkeit	15
Impressum	16

Achtsamkeit als zentraler Beitrag zu Bildung und Gesundheit

Thematischer Überblick von Karlheinz Valtl

In den letzten Jahren ist das Thema Achtsamkeit zu einer entscheidenden Achse der pädagogischen Innovation geworden, erklärte Dr. Karlheinz Valtl, Leiter des Projektes *Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS)* bei seiner Begrüßung zum 8. Wiener Symposium Pädagogik der Achtsamkeit. Er erläuterte, worum es den Organisatoren bei diesem Thema geht und in welche internationalen Entwicklungen ihre Aktivitäten eingebettet sind.

Achtsam zu sein bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein – mit voller Aufmerksamkeit für das, was wir tun und erleben – und dabei in Kontakt sowohl mit uns selbst wie mit der

auch Gleichmut, der sich der Realität stellt, so wie sie ist. Dieser gelassene Realismus umfasse auch konsequentes ethisch ausgerichtetes Handeln. Achtsamkeit lasse sich also als eine Verbindung von unterschiedlichen Kompetenzen auffassen, die sonst getrennt betrachtet werden, und verbindet dabei Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation, Sozial- und Selbstkompetenz sowie meditativen Innehalten und kraftvolles Engagement.

Wesentlich sei dabei, erklärte der Bildungswissenschaftler, dass sich alle diese Fähigkeiten durch Achtsamkeitsübungen trainieren lassen und dass wir damit die Möglichkeit zu einem systematischen Kompetenzerwerb haben. Die Wirksamkeit und Zielsicherheit dieser Übungen wird heute durch die Wissenschaft international bestätigt.

Schüler wie Lehrende profitieren

Schülerinnen und Schüler sehen sich heute vielfach herausgefordert. Ambitionierte Leistungserwartungen, sozialer Stress, die Suche nach Sinn und nach authentischer Erfahrung, aber auch die Konfrontation mit ungelösten globalen Krisen können sie belasten. Die „gemischten Segnungen“ digitaler Kommunikation und „sozialer“ Medien tun ein Übri-

ges. In einer derart unsicheren und vieldeutigen Welt physisch und psychisch gesund zu bleiben, ist eine herausfordernde Aufgabe. Achtsamkeitsübungen können dabei ein wirksamer Unterstützungsfaktor sein, erklärte Valtl.

Diesen und weiteren Herausforderungen sehen sich auch Lehrkräfte ausgesetzt. Ihr Beruf ist nachweislich einer der emotional anspruchsvollsten, die es überhaupt gibt. Dafür brauchen Lehrerinnen und Lehrer genau die Fähigkeiten der Achtsamkeit – wie Präsenz, Fürsorge, Anfängergeist und Gleichmut. Und das jeden Tag und jede Stunde. Achtsamkeit sei daher ein zentraler Beitrag zur Bildung und zur Gesundheit von Lehrenden.

Das alles mache die besondere Bedeutung von Achtsamkeit für die Pädagogik aus, so Valtl. Schüler wie Lehrkräfte würden sehr von Achtsamkeitspraxis profitieren, und Initiativen gebe es dazu derzeit auf vielen Ebenen und in vielen Regionen:

- In Wien und Umgebung gibt es mittlerweile viele Fachpersonen, die Achtsamkeit und Mitgefühl in die Schulen und in die Ausbildung von Lehrkräften bringen, unter anderem in Zusammenarbeit mit Projekten wie *ALBUS* und *PAS (Projekt Achtsame Schule)*.

Achtsamkeit umfasst auch Haltungen von Fürsorge, Verbundenheit, Akzeptanz und Verständnis

Umwelt zu sein. Dabei umfasse Achtsamkeit auch ethisch relevante Haltungen, wie z. B. Fürsorge, Verbundenheit, Akzeptanz und Verständnis, so Karlheinz Valtl. Das schließe sowohl den Anfängergeist, der Neues erwägt, mit ein, als auch das Mitgefühl, das sich dem Leid (eigenem und fremdem) nicht verschließt. Und schließlich beinhalte Achtsamkeit



- Auf nationaler Ebene versucht die [Initiative Achtsames Österreich](#) Achtsamkeit in die Politik und in die Bildungspolitik zu bringen.
- Im deutschen Sprachraum engagiert sich die Stiftung [AVE – Achtsamkeit, Verbundenheit, Engagement](#). Kompetenzen aus bereits vorhandenen Lehrer-Fortbildungsprogrammen zusammenzuführen, damit Achtsamkeit ab Herbst 2019 schrittweise flächendeckend ins deutsche und österreichische Schulwesen eingebracht werden kann.
- An drei deutschen Universitäten wurde vor einem halben Jahr das Projekt [Achtsame Hochschule in der digitalen Gesellschaft](#) gestartet, das Hochschulentwicklung und Hochschuldidaktik um den Faktor Achtsamkeit bereichern will.
- Auf europäischer Ebene bemüht sich die von *Mind and Life Europe* gegründete [Community for Contemporary Education – CCE](#) darum, die Pädagogik der Achtsamkeit europaweit zu vernetzen und zu fördern.
- Und auf globaler Ebene gibt es derzeit mehrere Initiativen zur Verbindung der innovativen Ansätze im Bildungswesen, wie z. B.
 - die im März 2019 von Nimrod Sheinman gegründete [Soul of Education Initiative](#) oder
 - die Ende Juli von Margret Rasfeld u.a. gegründete Initiative [Educators 4 Future](#)
 - Darüber hinaus ist eine [globale Studie der OECD](#) in Auftrag, die die Bedeutung von Achtsamkeit und Mitgefühl im Rahmen des sozial-emotionalen Lernens untersucht – damit ist Achtsamkeit gewissermaßen „auf höchster Ebene“ angekommen.

Wir stehen heute also vor der besonderen Situation, dass weltweit fast unisono eine Erneuerung von Erziehung und Bildung gefordert wird, in der Achtsamkeit einen zentralen Stellenwert hat. Diesen großen Veränderungsimpuls sollten wir nun auch nutzen und in die Praxis umsetzen, so Valtl.

DR. KARLHEINZ VALTL
 Bildungswissenschaftler
 Zentrum für LehrerInnenbildung (ZLB) der Universität Wien und
 Leiter des Projektes *Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS)* der Universität Wien

Hellwach und ganz bei sich

Die dänische Psychologin und Familientherapeutin Helle Jensen über ihre Arbeit in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen

Ich möchte Lehrkräften Methoden anbieten, die ihnen helfen, sich selbst zu spüren und die Kinder angemessen zu begleiten,“ erklärt Helle Jensen. Denn „so kann eine Atmosphäre entstehen, in der sich die Kinder angenommen fühlen, und Lernen kann gelingen. Innere Kompetenzen sollten in den Schulalltag integriert werden.“

Die Psychologin und Familientherapeutin arbeitet seit 40 Jahren mit Kindern, Lehrpersonen und Schulen in Dänemark und Deutschland. Sie hat mehrere Bücher zum Thema verfasst – unter anderem zusammen mit dem vor Kurzem verstorbenen Family-Lab-Gründer Jesper Juul, mit dem Jensen auch ein Konzept zur Stärkung der Beziehungskompetenz für Lehrer*innen und Erzieher*innen entwickelt hat.

In ihrer Keynote betonte Helle Jensen die Bedeutung des geeigneten Lern- und Entwicklungsumfeldes. Um den Lernerfolg zu verbessern, sei es entscheidend, so Jensen, dass Lehrer*innen in der Lage seien, gute Beziehungen zu ihren Schüler*innen aufzubauen. Dabei gehe es weniger um fachliche Kompetenz, sondern mehr darum, allen Kindern, auch denen, die Schwierigkeiten hätten, die erfolgreiche Teilnahme am Unterricht zu ermöglichen. Dafür seien ganz spezifische Qualitäten gefragt: Nämlich jedem Schüler und jeder Schülerin mit Toleranz, Respekt, Interesse und Empathie zu begegnen, so die Bildungsexpertin. Dies ließe sich zwar leicht verbal benennen und fordern, es aber in täglicher Praxis umzusetzen, ist eine große Aufgabe, für die es einiges an Vorbereitung

braucht, u.a. durch Verfahren einer achtsamkeitsbasierten Lehrer*innenbildung.

In diesem Kontext sei für sie *Gleichwürdigkeit* ein zentraler Schlüsselbegriff, so Jensen. Darunter verstehe sie eine Haltung, die „von einem gleichen Wert als Mensch“ aller Schüler*innen ausgehe und die zu einem Handeln führe, das „jeder Person mit demselben Respekt gegenüber ihrer persönlichen Würde und Integrität“ begegne. Zwischen Lehrperson und Kind gäbe es zwar eine grundsätzlich asymmetrische Beziehung. Nichtsdestotrotz können aber Lehrer und Schüler sich gegenseitig als gleichwürdige Menschen behandeln, betonte Jensen in ihrem Vortrag. „Gleichwürdigkeit wird dem fundamentalen Bedürfnis aller Menschen gerecht, gesehen, gehört und als Individuum ernst genommen zu werden,“ betont sie mit einem Zitat von Jesper Juul.¹

Drei „Parteien“ spielen im Lern- und Entwicklungsumfeld eine Rolle: Neben der Fachperson (der Lehrer*in) und dem Kind (oder den El-

HELLE JENSEN

Hellwach und ganz bei sich

Achtsamkeit und Empathie in der Schule



Verlag Julius Beltz, 2019
www.beltz.de

¹ Jesper Juul: Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch. Verlag Julius Beltz, 2016, S. 24.



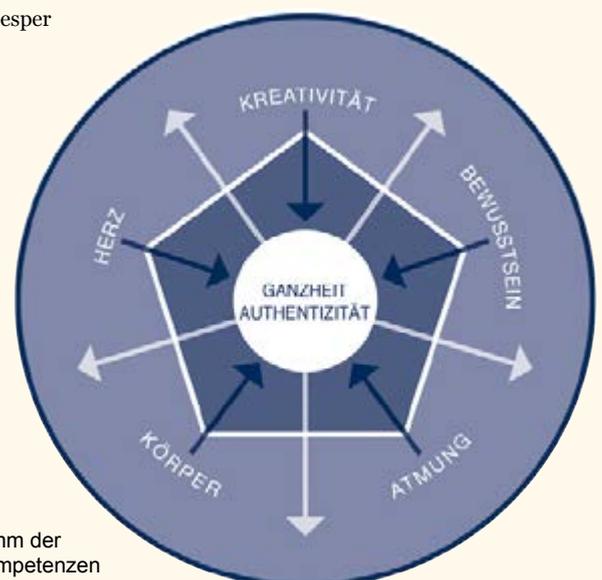
tern) würde auch die Beziehung zwischen diesen beiden eine eigenständige Rolle spielen, sodass sie zu einer dritten „Partei“ wird, die auf den Bildungsprozess Einfluss nimmt. Deswegen sei auch die Beziehungskompetenz ein Schlüsselfaktor, so Helle Jensen. Diese Beziehungskompetenz der Fachperson ist dabei auf drei Ebenen wirksam:

- als die Fähigkeit das einzelne Kind zu „sehen“ und ihr eigenes Verhalten darauf abzustimmen, ohne zugleich die Führung abzugeben,
- als die Fähigkeit, im Kontakt authentisch und personal präsent zu sein, und
- als die Fähigkeit und der Wille, als Fachperson die volle Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu übernehmen.

Dieser Zugang ist nicht weniger als ein Paradigmenwechsel in der schulischen Bildung und beinhaltet eine Neuausrichtung des Bildungsziels: vom Gehorsam hin zur Verantwortung.²

² So lautet auch der Titel eines von Helle Jensen mit Jesper Juul herausgegebenen Buches: Helle Jensen, Jesper Juul: *Vom Gehorsam zur Verantwortung: für eine neue Erziehungskultur*, Verlag Julius Beltz, 2004.

Die Persönlichkeit der Lehrenden ist in den Fokus gerückt



Natürliche Kompetenzen

Das Pentagramm der natürlichen Kompetenzen nach Jes Bertelsen

PROJEKTE

Hand in Hand

Das von der Europäischen Union geförderte Programm vermittelt soziale, emotionale und interkulturelle Kompetenzen in der Lehrerbildung.

handinhand.si

Empathie trainieren

Empathie, Beziehungskompetenz und Präsenz vermitteln – „damit der Respekt vor dem Leben zu einem zentralen Prinzip und Ziel wird.“

trainingempathy.com



Leseprobe: **Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich**

Die natürlichen Kompetenzen: Das Pentagramm

Es hat seinen Reiz, etwas vorzuschlagen, das auf etwas beruht, was wir alle schon können. Will man Werkzeuge entwickeln, um an einem lebhaften, anstrengenden Tag die Balance zu halten, geht es eigentlich nur darum, den Menschen zu helfen, sich an die natürlichen Kompetenzen zu erinnern, mit denen wir auf die Welt gekommen sind, und Methoden zu finden, diese Kompetenzen zu wecken, damit sie uns erneut unterstützen können, unsere Empathie und unser Mitgefühl mit anderen, unsere wache, klare Aufmerksamkeit und unser »In-sich-selbst-Ruhen« zu stärken. Die Inspiration und die theoretische Grundlage für unsere Arbeit mit den natürlichen Kompetenzen kommen von Jes Bertelsen (Bertelsen, 2010, 2012, 2013).

In seiner langjährigen Arbeit mit Meditation und meditativem Training hat er aufgezeigt, dass verschiedene spirituelle Traditionen über Jahrtausende hinweg auf das Erreichen von Empathie, Aufmerksamkeitsklarheit und »In-sich-selbst-Ruhen« ausgelegt sind. Ihre Grundlage haben diese verschiedenen Traditionen im Erinnern an die natürlichen Kompetenzen. Diese können durch Übungen trainiert werden, damit sie auch dann zur Verfügung stehen, wenn das Leben uns mit den unterschiedlichsten Impulsen herausfordert und viel von uns fordert. In diesem Zusammenhang arbeiten wir mit den fünf natürlichen Kompetenzen: Herz, Bewusstsein, Körper, Atmung und Kreativität, die in folgendem Pentagramm beschrieben sind. Stellen wir uns für einen Moment einen Säugling vor, der vollkommen entspannt daliegt und natürlich und tief atmet. Bei jedem Atemzug bewegt sich sein ganzer Körper, sein Blick ist wach und sein Gesicht und seine Körperhaltung sind offen – das heißt vorbehaltlos. Er bringt seiner Umgebung eine ganz natürliche Offenheit entgegen und reagiert auf diese entsprechend den Im-

pulsen, die er von innen und von außen erhält. Dieses Bild ist ein Beispiel für die natürlichen Kompetenzen, wenn sie alle gleichzeitig aktiv sind. Ausgehend von diesem Bild haben wir hoffentlich die Sorge entkräftet, dass wir Erzieherinnen und Lehrerinnen schon wieder in die Pflicht nehmen wollen, etwas Neues zu lernen und dies dann an die Kinder und Jugendlichen weiterzugeben. Stattdessen geht es darum, ein Bewusstsein für die natürlichen Kompetenzen zu schaffen, sich an sie zu erinnern und sie wiederzuentdecken, um sie als Fundament für ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld anzuwenden. Und da ein solches Fundament für Lehrer und Erzieher ebenso wichtig ist wie für Schüler und Kinder, fördern die Übungen gleichermaßen die Lernbereitschaft der Kinder und die Möglichkeit der Erzieher und Lehrer, ein gutes Lernumfeld zu schaffen. Die fünf natürlichen Kompetenzen sind die Eckpunkte des Pentagramms, gleichzeitig aber auch die Übergänge, die das Zentrum des Kreises mit dem Außenbereich verbinden. Im Zentrum des Pentagramms stehen »Ganzheit und Authentizität.«



Kommunikation zwischen Subjekten

Was vor 20 Jahren noch nicht einmal besprechbar schien, ist damit heute ins Zentrum der Betrachtung gerückt: Die Persönlichkeit der oder des Lehrenden hat einen großen Einfluss auf die Beziehung zu den Schüler*innen und damit auf ihren Lernerfolg. „Damals hatten wir noch eine andere Sicht auf den Menschen,“ erklärt Helle Jensen. Früher wurden Kinder als „Objekte“ gesehen. Hatte ein Kind etwas nicht geschafft oder war es verhaltensauffällig, wurde der Fehler stets beim Kind gesucht. „Heute wissen wir, dass Kinder schon von Beginn an Beziehungen mitgestalten können,“ sagt Jensen. Und es gehe eben genau nicht darum, Fehler beim Kind zu suchen.

Das Ziel sollte stattdessen sein, den Lehrerinnen und Lehrern Werkzeuge und Verständnihilfen zu geben, mithilfe derer sie die Intentionen des Kindes verstehen können, um dann mit ihm in einer Art und Weise in Beziehung zu treten, durch die sowohl das Kind als auch die Lehrperson Wertschätzung erfährt. Das Ziel ist also eine Kommunikation zwischen zwei Subjekten, in der die Lehrperson mit dem Kind einen empathischen und anerkennenden Dialog führt, der sich auf Miteinbeziehung anstelle von Machtausübung und Disziplinierung gründet. Und damit wandelt sich auch

die Autorität der Lehrperson von einer äußeren, machtförmigen zu einer inneren, von Fürsorge gekennzeichneten Autorität. Die Lehrperson trägt damit weiterhin die Hauptverantwortung für die Gestaltung der pädagogischen Beziehung, doch tut sie dies in einem dialogischen Prozess, in dem sie Angebote macht und auf eine primäre Kooperationsbereitschaft baut, die allem selbstbestimmten Lernen und Lehren zugrunde liegt.



HELLE JENSEN

Psychologin, Familientherapeutin und Autorin. Helle Jensen hat mit Jesper Juul ein Konzept zur Stärkung der Beziehungskompetenz für Lehrer und Erzieher entwickelt. Sie ist Vorsitzende und Mitbegründerin der *Danish Society for the Promotion of Life Wisdom in Children* und leitet das Programm *Empathie trainieren*. Helle Jensen ist verantwortlich für das von der Europäischen Union geförderte Programm *Hand in Hand*, das soziale, emotionale und interkulturelle Kompetenzen in der Lehrerausbildung vermittelt.



Verschwenden wir nicht unser angeborenes Potenzial!

„Basic Goodness statt pädagogischer Tricks“ – fordert die Achtsamkeitspionierin Maria Kluge.

Maria Kluge lud die Besucherinnen und Besucher des Symposiums zu einer gemeinsamen Reise ein. Zu einer Reise von Geschichten und Bildern, die sie eher assoziativ und weniger chronologisch erzählen wolle. Genauso würden nämlich Kinder und Jugendliche denken, so die Achtsamkeitspionierin.

Selbsterkenntnis, Dankbarkeit und Beziehung – diese sind für die Gründerin des

Vereins für Achtsamkeit in Osterloh die tragenden Säulen der Achtsamkeit, auf denen sie auch ihre Erzählung aufbaute.

Das Thema Selbsterkenntnis illustrierte Kluge anhand einer Zen-Erzählung: Eine Nonne auf Pilgerreise suchte ein Nachtquartier. Die Bürger der Stadt wiesen sie ab, und so bettete sich die fromme Frau auf einem Feld unter einem Baum zum Schlaf. Mitten in der Nacht

erwachte sie – und war vom Anblick des in voller Pracht erblühten Kirschbaums im silbernen Mondlicht überwältigt. Sie verneigte sich und dankte in einem Gebet für die Güte, dass man ihr den Unterschlupf verwehrt hatte und es ihr dadurch ermöglicht hätte, diesen wunderschönen Anblick zu erleben.

Die Geschichte, so Kluge, beschreibe die menschliche Verletzlichkeit und sei eine Er-

ÜBUNG

Mitgefühl in der Beziehung

„Für mich ist Achtsamkeit erst mal Verlangsa-men, wie ein Faultier. In der Schnelligkeit, die wir überall leben, gibt es überhaupt keine Möglichkeit mehr, einander zu berühren, sei es geistig oder körperlich. Und wenn es nur ein Atemzug ist und ich darin die Verlangsamung wahrnehmen kann, dann gibt mir das wieder mehr Wachheit. Man kann dann auch wieder wählen.“ MARIA KLUGE



Osterlohi

mutigung, immer wieder neu zu beginnen. Wenn wir Ablehnung und Zurückweisung erfahren, so die Pädagogin, seien wir oft nicht mehr in der Lage, dies zu erkennen und würden oft die Gabe, spontan zu sein, verlieren. Sie habe selbst erlebt, wie sich der Fluß des Lebens in einen reißenden Strom verwandeln kann, erklärte Maria Kluge. Jeder Schritt könne große Konsequenzen haben. Wenn man sich aber die eigene Verletzlichkeit deutlich mache, könne man sich selbst viel mehr vertrauen. Gerade in der Beziehung zu Kindern und Schülern gehe es um das Emotionale, also darum, mit dem Herzen und nicht mit dem Kopf zu unterrichten, so die Pädagogin.

Offen bleiben

„Was mich persönlich immer wieder durchs Leben getragen hat, ist die tiefe Dankbarkeit, die ich immer wieder erfahren durfte, wenn ich auch in schwierigen Situationen offen geblieben bin für das, was sich gerade zeigte,“ beschrieb Maria Kluge ihre persönlichen Erfahrungen. Das von ihr gezeigte Video einer Schülerin der Marjory Stoneman Douglas Highschool in Parkland löste bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

des Symposiums Betroffenheit aus.¹ Kluge ermutigte, gerade in solchen Momenten größter Herausforderung da-beizubleiben und auch die eigene Trauer zu spüren. Denn gerade in solchen Situationen sei die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen wichtig.

Um die eigene Offenheit zu bewahren, müsse man immer wieder die eigenen Routinen durchbrechen und gewohnte Pfade verlassen, so Kluge. Ihr Rat: „Versuchen Sie es doch mal mit Zähneputzen auf einem Bein!“

Nichts eintrichtern

„So lange wir atmen, ist mit uns mehr in Ordnung, als nicht,“ hat Jon Kabat-Zinn einmal bemerkt. Dieser Erkenntnis folgend, lud Maria Kluge bei ihrem dritten Thema – Beziehung – zu einer von Kindern angeleiteten Atemübung ein. Mit Hilfe von Trichter, Taschenlampe und

¹ 2018 tötete ein 19-Jähriger an seiner ehemaligen Schule in Parkland in Florida 14 Schüler*innen und drei Erwachsene. Im Video *Fiery Speech, and Charged Silence, From a Parkland Student* erzählt die Schülerin von ihrem Erleben.

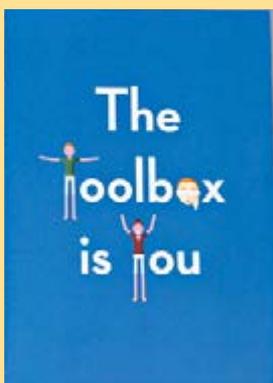


Selbsterkenntnis,
Dankbarkeit und
Beziehung sind die
tragenden Säulen



MARIA KLUGE
HEIDEMARIE DOBNER
VERONIKA LEUTZENDORFF

The Toolbox is You!



Verein für Achtsamkeit
Osterloh e.V., Osterloh, 2017
www.achtsamkeit-osterloh.org

Sanduhr illustrierte sie, wie Pädagogen oftmals mit Tricks arbeiteten, die auf unzutreffenden Vorstellungen beruhen, so Kluge.

Man merke das oft selbst nicht mehr. Am Beispiel des Trichters zeige sich aber, dass man oft wortwörtlich versuche, Kindern etwas einzutrichtern. Das sei eine Verschwendung ihres angeborenen Potentials, so die Achtsamkeitslehrerin. Statt pädagogische Tricks zu versuchen, sollten Lehrende sich auf die „Basic Goodness“ besinnen, so Maria Kluge.

Basic Goodness

Der Begriff des grundlegenden Gutseins geht auf den tibetischen spirituellen Lehrer Chögyam Trungpa zurück und meint sowohl die Beschrei-

bung der Wahrnehmung von Realität als fundamental gut, wie auch einen grundlegenden menschlichen Wert oder eine Tugend, die allen Menschen innewohne.

Es gelte, so Maria Kluge, sich wieder auf diese „Basic Goodness“ in unserten Schüler*innen und in uns als Lehrpersonen zu besinnen, denn sie beinhalte sowohl persönliche Ehrlichkeit als auch das Selbst-Gewahrsein, verbinde prosoziale Werte mit Aufrichtigkeit und erlaube den Zugang zu angeborener Kompetenz.



MARIA KLUGE

Achtsamkeitslehrerin,
Gründerin des Vereins für
Achtsamkeit Osterloh

Künstlerisches Rahmenprogramm

Für das künstlerische Rahmenprogramm sorgten diesmal die Studierenden Martin Leitner (am Akkordeon), Valerie Buchegger (Gesang und Gitarre) mit ihren eigenen Liedern sowie Valentin Reisenauer und (nicht im Bild) August Völker (beide Cajon).



Podiumsdiskussion

Studierende des Seminars Pädagogik der Achtsamkeit



von links: Maria Kluge, Helle Jensen, Romana Haslinger, Lena Tinhof,

„Für mich war dieses Seminar der Höhepunkt meines bisherigen Studiums. [...] Es war interaktiv und dynamisch, hat mich zum Lachen, zum Weinen und zum Nachdenken gebracht, war aber vor allem eins: lehrreich“, erklärt Sarah Angsess.

„Durch das Seminar wurde mir wieder einmal bewusst, dass wir alle nur Menschen sind. Menschen, mit Fehlern, mit Gefühlen, Wünschen, Träumen und Alpträumen. Und dass wir in Summe nur unser Bestes tun können, um der beste Mensch zu sein, den wir uns vorstellen können, aber auch, dass dieser Mensch niemals allen gefallen wird oder soll.

Achtsamkeit bedeutet nicht, dass man immer 100% glücklich zu sein hat, sondern auch, dass man nicht so Schönes wahrnehmen und akzeptieren kann. Und das ist schön,“ freut sich Sarah Angsess.

Sarah Codalonga ergänzt: „Mein eigenes Leben ist heute anders als vor 12 Wochen. Ich spüre das Leben wieder mehr, sei es beim Essen, beim Gehen oder beim Unterrichten. Mein Atem begleitete mich schon vorher überall hin, aber ich nehme ihn erst seit März wirklich wahr und ruhe in ihm.

Bereits vor dem Seminar hatte ich mich in Vergebung geübt, sowohl bei mir selbst als auch bei Menschen, die mir Böses angetan haben. Durch die Metta-Meditation mache ich das nun aber noch regelmäßiger, besonders direkt nachdem jemand etwas getan hat, das ich nicht in Ordnung fand.

Dann nehme ich mir Zeit, die Sache Revue passieren zu lassen, kläre für mich, welcher Teil mich verletzt hat, überlege, welche Konsequenzen das hat, ob ich also mit der Person noch einmal darüber sprechen möchte oder das Problem anderweitig angehen möchte, und übe mich dann direkt in Vergebung.“

„Das Seminar ‚Pädagogik der Achtsamkeit‘ war etwas anders, als ich mir bei der Anmeldung vorgestellt hatte,“ erklärt Nina Reiter. „Aber ich konnte die Inhalte schnell für mich entdecken, was bestimmt an der guten Leitung durch Dr. Valtl und der offe-

und Selbstreflexionen

und die Referentinnen Maria Kluge und Helle Jensen



Alexandra Zöpfl, Sarah Codalonga, Alexander Wurm und Nina Reiter

nen und angenehmen Gesamtstimmung unter den Teilnehmer*innen lag.

Ich habe das Gefühl, durch die Beschäftigung mit dem Konzept der Achtsamkeit und den Methoden und Übungen einiges über mich und meinen Umgang mit meinem Umfeld und meinem Inneren gelernt zu haben. Insgesamt hat die Gemeinschaft im Seminar und die neugefundene Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Wertschätzung gegenüber vielen Aspekten meines Lebens und Studiums geführt. Ich bin sehr froh, das Seminar absolviert zu haben. Es hat mir in diesem Semester geholfen, mit einigen privaten Tiefpunkten umzugehen. Ich glaube, dass Achtsamkeit auch weiterhin viel zu meiner Persönlichkeitsentwicklung und der Einschätzung von schwierigen wie glücklichen Situationen beitragen kann. ‚Persönlichkeitsentwicklung‘ und ‚Lehrer*innengesundheit‘ sind zwei Schlagworte, die ich mir

(neben ‚Achtsamkeit‘, ‚Empathie‘ etc.) aus dem Seminar mitnehme und die ich sehr passend für die darin vermittelten Ziele finde.“

„Ich muss auch sagen, dass ich mich mit manchen der Übungen nicht wohl gefühlt habe,“ merkt Nina Reiter an und ergänzt, „dass ich aber, unter anderem durch das Kennenlernen von Gastvortragenden wie Maria Kluge und Helle Jensen, gemerkt habe, dass ich die Übungen für mich anpassen kann. Beispielsweise hilft es mir, den Body Scan mit Bewegungen zu verbinden. Eine Übung der ich sehr viel abgewinnen kann, ist jene, unangenehme Situationen und Gefühle als solche bewusst wahrzunehmen und zu akzeptieren, da ich diese dadurch besser relativieren und ruhiger angehen kann.“

Ähnliche Erfahrung beschreibt Stefan Braumüller: „Mit Meditationen hatte ich bislang keinerlei Erfahrung,

Ich musste feststellen, dass ich auch komplett andere Vorstellungen vom Meditieren hatte. Anfangs dachte ich, es geht dabei um Entspannung. Rückblickend muss ich sagen, dass mir diese Praxis extrem geholfen hat, mich auf gewisse Aufgaben zu konzentrieren, mich zu fokussieren und tatsächlich im gegenwärtigen Moment zu sein.“

„Die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis ist mehr ein übergeordnetes Rüstzeug als eine genaue Rezeptur für guten Unterricht,“ erklärt Maximilian Schauer. „Ziel des Seminars war es, eine möglichst dauerhafte und regelmäßige Meditationspraxis aufzubauen, sowie die Achtsamkeit als Prinzip im Alltag einzubauen. Und damit hatte dieses Seminar Erfolg, zumindest bei mir. Dafür möchte ich danken.“

Ines Stiermeier beschreibt ihre Erfahrungen schließlich so: „Besonders die kleinen Achtsamkeitsübungen, die wir

zu Hause während des Seminars praktizieren sollten, haben mir geholfen, bewusster im Jetzt zu leben. Ich wende immer wieder einige von ihnen an, um mich daran zu erinnern und meine tatsächliche Achtsamkeit auch zu überprüfen. Eine besonders lieb gewonnene Aufgabe ist das Yoga für mich geworden. Zwar auch unregelmäßig, nehme ich mir dennoch alle paar Tage Zeit dafür. Ich verbinde das Yoga oft mit einer kurzen Atemmeditation zu Beginn. Es ist entspannend, sich bewusst mit seinem Körper auseinanderzusetzen und in sich hinein zu fühlen. Immer wieder bemerke ich dabei, dass manche Körperregionen verspannt sind, ohne dass es mir bewusst war.

Wer im Alltag an seine Mitmenschen denkt und ihnen Empathie und Freundlichkeit entgegenbringt, bereitet seinem Gegenüber dadurch meist eine kleine Freude im Leben. Ich denke, dass sich dieser positive Umgang miteinander vervielfältigt. Die Freude kann dadurch weitergetragen und vermehrt werden.“

SARAH ANGSSESS
STEFAN BRAUMÜLLER
SARAH CODALONGA
NINA REITER
MAXIMILIAN SCHAUER
INES STIERMEIER
LENA TINHOF
 Studierende des Seminars
Pädagogik der Achtsamkeit

Meditation

Helga Luger-Schreiner

Abschließend greift Helga Luger-Schreiner noch einmal inhaltliche Kernpunkte des Symposiums auf und lässt sich durch diese für ihre angeleitete Meditation inspirieren:

Beziehungskompetenz – die Fähigkeit in Kontakt zu gehen – sowie Kreativität, Bewusstsein, Atmung, Herz und Körper führe, wie das Pentagramm von Jes Bertelsen (zitiert von Helle Jensen) zeigt, zu Authentizität und Ganzheit.

Der Bogen dieser geführten Meditation spannt sich von

- Körpergewahrsein,
- Wahrnehmen von momentanen Empfindungen und Gefühlen,
- Kontemplation von Themen des Symposiums,
- Zu einem kunstbasierten Prozess der Kontaktaufnahme mit anderen Teilnehmenden und war eine erfahrbare, spielerische Verkörperung von Inhalt und Stimmung des Symposiums.

Das Projekt-Team von ALBUS



Stehend (von links): Helga Luger-Schreiner, Karlheinz Valtl, Dominik Weghaupt, Gülmihi Aytac, vorne: Norman Rosendorf, Alexandra Zöpf.

HELGA LUGER-SCHREINER
 Co-Projektleiterin von ALBUS, verantwortlich für das Projekt Achtsame Schule, Ansprechpartnerin für Achtsamkeit in der Lehrer*innenfortbildung.

KARLHEINZ VALTL
 Initiator der Pädagogik der Achtsamkeit an der Universität Wien, leitet seit 2015 Seminare zu *Pädagogik der Achtsamkeit* in der Lehrer*innenbildung der Universität Wien, Leiter des Projekts ALBUS.

DOMINIK WEGHAUPT
 wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt ALBUS, befasst sich als Doktorand mit den Wirkungen von Achtsamkeit in der 1. Phase der Lehrer*innenbildung (im universitären Feld).

GÜLMIHRI AYTAC
 wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt ALBUS, befasst sich als Doktorandin

mit der Bedeutung von Achtsamkeit in der 3. Phase der Lehrer*innenbildung (im Fortbildungsbereich).

NORMAN ROSENDORF
 betreut die Website des Projekts ALBUS sowie den Aufbau der *Bibliothek Pädagogik der Achtsamkeit* am Standort Sensengasse.

ALEXANDRA ZÖPFL
 wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt PAS, betreut das Fortbildungsangebot für Schulen.

ANNA LANEN
 (hier nicht im Bild – sie ist auf dem Titelbild ganz rechts zu sehen) verantwortlich für das *Netzwerk Achtsame Pädagogik (NAP)* an der Universität Wien, für das Einladungsmanagement des Symposiums und Assistentin im *Projekt Achtsame Schule*.

Von der Kritik der Achtsamkeit zu kritischer Achtsamkeit

Während wir an diesem Dossier arbeiteten, erschien in der britischen Zeitung *The Guardian* ein Vorabdruck aus Ron Purses neuem Buch *McMindfulness*. Dieser löste eine Welle der Aufregung in der Fachwelt aus, denn Purser gilt als einer der ernst zu nehmendsten Kritiker der Vermarktung von Achtsamkeit. Deshalb möchten auch wir uns damit auseinandersetzen.



Stress führen, werden gesellschaftliche Probleme individualisiert, d.h. entpolitisiert, und es werden Individuen pathologisiert. Dieser Logik folgend braucht die Gesellschaft dann nur noch ein bisschen Therapie, aber keinen radikalen strukturellen Wandel mehr – und damit stabilisiert Achtsamkeit die neoliberale Markt-Ideologie.

politische Bewusstsein.

Diese gesellschaftskritische Auseinandersetzung mit Achtsamkeit, die Ron Purser hier mit viel Detailkenntnis vorträgt, ist absolut ernst zu nehmen, und wir müssen uns fragen, was eine kritische Pädagogik der Achtsamkeit dem entgegenzusetzen hat. Vier Eckpunkte erscheinen uns dabei derzeit als zentral:

Was sind Ron Purses Argumente? Hier ein ein etwas verdichteter Überblick:

- Achtsamkeit wird zunehmend als kommerzialisiertes Standard-Produkt vermarktet, als lifestyle-kompatibles Aufmerksamkeitstraining, getrennt von ihren spirituellen und ethischen Wurzeln und ohne jeden emanzipatorischen Impuls.
- Diese Form von Achtsamkeit unterstützt zwar einzelne im wirtschaftlichen Konkurrenzkampf, verschärft aber die Konkurrenz gesamtgesellschaftlich noch weiter, indem sie nun auch psychische Ressourcen zu einem kulturellen Kapital macht, das v.a. von Angehörigen der Eliten als kompetitiver Vorteil genutzt werden kann.
- Das gängige Narrativ der Achtsamkeit schreibt die Schuld für Stress und Stressfolgen den einzelnen selbst zu, und zwar als Effekt einer falschen Einstellung. Statt also jene gesellschaftlichen Verhältnisse zu problematisieren, die zu toxischem

- Achtsamkeit integriert sich in die Ideologie des globalen Kapitalismus, indem sie einzelnen verspricht, dass sie uneingeschränkt am kapitalistischen Wettrennen teilnehmen und dennoch den Anschein geistiger Gesundheit aufrechterhalten können. Sie maskiert damit ein verrücktes und grausames Spiel als Verheißung individueller Selbstvervollkommnung.

- Als Nebeneffekt entsteht eine individualistische Spiritualität, die sich von gesellschaftlichem Leid abwendet und den Rückzug ins Private fördert. Die Botschaft lautet: Um die Welt zu verändern, müssen wir nur noch an uns selbst arbeiten. Dadurch wird die Option von solidarischer politischer Aktion ausgeblendet und der Geist des Stillhaltens (z. B. als *corporate quietism* in Unternehmen) verbreitet. – Daran schließt Purses stärkstes Argument an: Achtsamkeit sei nicht nur selbst unpolitisch, sondern mache auch von Grund auf blind für alle gesellschaftlichen Zusammenhänge und untergrabe damit jedwedes

1. Es ist nicht so, wie Purser es darstellt, dass alles, was heute unter Achtsamkeit angeboten wird, nur ein Geschäft wäre. Ganz im Gegenteil engagieren sich in der Pädagogik gegenwärtig viele Personen dafür, Achtsamkeit ins öffentliche Bildungswesen einzubringen.

Purses Buch *McMindfulness* löste eine Welle der Aufregung aus

gen, und zwar als kostenfreies Angebot und für alle. Achtsamkeit ist damit weder kommerzialisiert noch elitär, und sie kann, wie Untersuchungen zeigen, sogar helfen, Bildungsbenachteiligungen auszugleichen.

2. In der Pädagogik sehen wir Achtsamkeit immer in Verbindung mit Mitgefühl. Mitgefühl betont die ethische Komponente von Achtsamkeit. Es ist die Grundlage der Goldenen Regel, andere nicht zu Objekten zu degradieren und zu dehumanisieren, sondern sie als gleichwertige Subjekte zu achten, denen wir so begegnen, »

» Von der Kritik der Achtsamkeit zur kritischen Achtsamkeit – Fortsetzung

wie wir möchten, dass andere uns begegnen. Achtsamkeit ist daher nicht, wie Purser behauptet, grundsätzlich ethikfrei und egozentrisch.

3. Die Vorwürfe, Achtsamkeit nähere die neoliberale Marktideologie, verschärfe den Konkurrenzkampf, trage manipulativ zu Ruhigstellung und Entpolitisierung bei und mache blind für systemische Gewalt und Ungerechtigkeit, wiegen sehr schwer. Und ja: Achtsamkeit kann durchaus so gebraucht werden – doch diese Gefahr einer manipulativen Instrumentalisierung besteht bei allen anderen Themen der Pädagogik in gleicher Weise, denn die gesellschaftlichen Widersprüche spiegeln sich immer auch im Feld der Bildung wider. Der Vorwurf trifft daher nicht auf Achtsamkeit als speziellem Inhalt zu, sondern betrifft potenziell alle Formen von Bildung in der kapitalistischen Gesellschaft.

In der Auseinandersetzung mit diesem Faktum hat die kritische Bildungswissenschaft schon lange das theoretische

gesellschaft. Eine so verstandene kritische Achtsamkeit kann einen grundlegenden Beitrag zur Bildung in Zeiten globaler Ungewissheit leisten und das dringend erforderliche Umdenken fördern.

4. Damit Achtsamkeit in dieser Weise wirksam werden kann, brauchen wir eine [kritische Theorie der Achtsamkeit](#), die rückhaltlos alle individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen prüft und Achtsamkeitsangebote daran misst, ob sie einen Beitrag leisten zu Mündigkeit und Selbstbestimmung oder ob sie diese unterlaufen – wie Purser dies anklagt. Mit einem solchen kritischen Horizont wird die Pädagogik der Achtsamkeit zu einem wichtigen Beitrag zur politischen Bildung. Das zeigen mittlerweile viele Autor*innen, wie z. B. [Hyde & LaPrad \(2015\)](#) für die Demokratieverziehung im Anschluss an John Dewey, [Peter Kaufman \(2017\)](#) für die Critical Contemplative Pedagogy im Rückgriff auf Paolo Freire sowie viele Praxisprojekte, die durch Achtsamkeit für soziale und gesellschaftliche Missstände sensibilisieren.

Ron Purser hat Recht: Wenn Achtsamkeit nichts weiter wäre als ein Wohlfühl-Schnuller in einem menschenverachtenden Kapitalismus, dann müsste sie geächtet werden. Aber das ist sie nicht per se, sondern nur dann, wenn sie gegen die ihr innewohnende ethische Ausrichtung gebraucht wird. Ihr Potenzial kann – ganz im Gegensatz zu Purses Kritik – auch für das Gegenteil genutzt werden: als Beitrag zu einer kri-

tischen politischen Bildung und zu einer Transformation von Schule und Gesellschaft in Richtung mehr Solidarität, Verbundenheit und sozialem Engagement. Dieses Potenzial sollten wir für das öffentliche Bildungswesen jetzt nutzbar machen.

IMPRESSUM**Gastgeber**

Projektteam »Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule« in Zusammenarbeit mit den Studierenden des Seminars »Pädagogik der Achtsamkeit in der Schule«

Zusammenfassung Herbert Hirner

Medieninhaber, Herausgeber, inhaltliche und redaktionelle Verantwortung

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

Fotos: Chris Zvitkovits
photography.zvitkovits.com

Die Veranstaltung und das Projekt »Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule« wurden vom Verein für Achtsamkeit Osterloh e.V. unterstützt.

NÄCHSTES SYMPOSIUM

Die nächste Veranstaltung zu *Pädagogik der Achtsamkeit* findet am **Freitag, den 24. Jänner 2020**, 14.00 - 19.00 Uhr im **BIG Hörsaal** im **Hauptgebäude** der Universität Wien statt.

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

Wäre Achtsamkeit nur ein *pacifier* im Kapitalismus, müsste sie geächtet werden

und methodologische Rüstzeug dafür entwickelt, um versteckte Ideologien und gesellschaftliche Nebenwirkungen zu enttarnen und Gegenentwürfe zu ihnen zu entwickeln. Diese würden in unserem Fall beinhalten: eine Achtsamkeit mit spiritueller Tiefe, mit sozialer Verantwortung und mit emanzipatorischem Auftrag – im Kontext eines pädagogischen Ansatzes, der einen Beitrag leistet zur Transformation von Einzelnen (Schüler*innen wie Lehrer*innen), von Schulklassen und Schulen sowie der Ge-



universität
wien