

# Re-Discovering the Soul of Education

Mindfulness-based contributions and education's new paradigm

Dr. Nimrod Sheinman

Founder, The Soul of Education Initiative - <http://soul-of-education.org>

Director, Israel Center for Mindfulness in Education

Email: [nimush123@gmail.com](mailto:nimush123@gmail.com); Ph: +972-544-797466







# Background

- 1970 – Luftfahrtingenieur
- 1980 – Integrative Medizin
- 1990 – Mind-Body Medicine / Psychotherapie
- 2000 – Achtsamkeit in der Pädagogik
- 2010 – Integrative Pädagogik

# Synthese

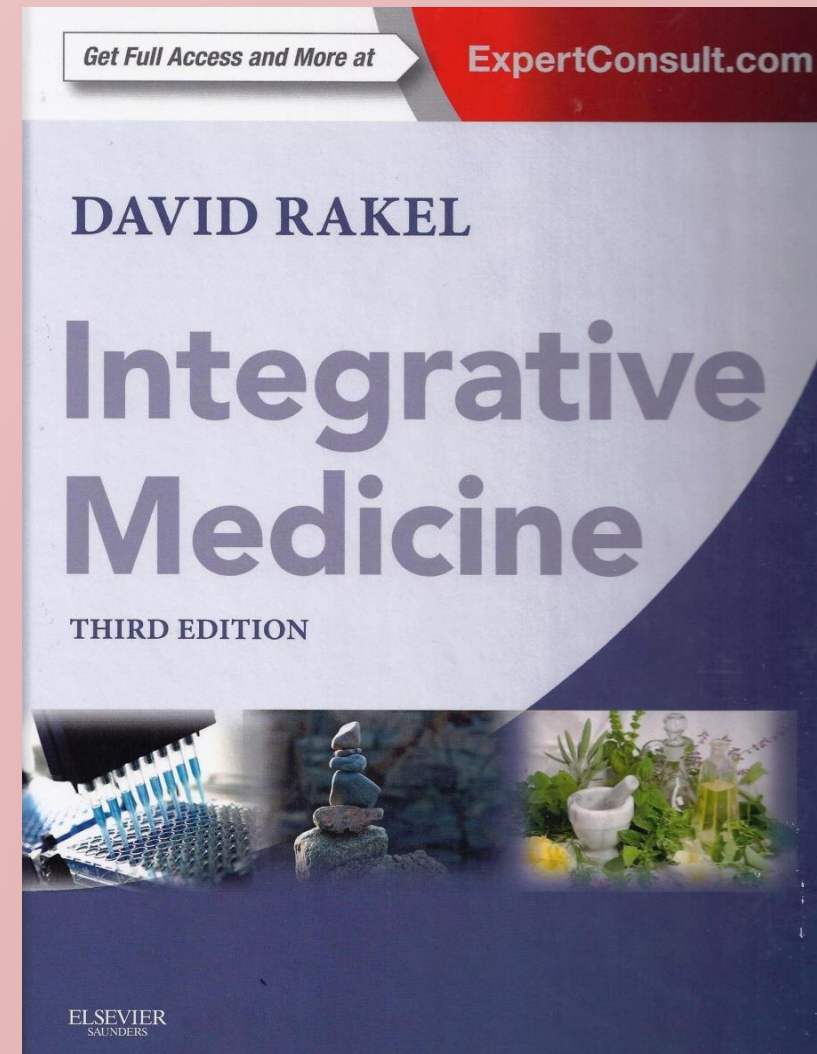
die Verbindung meist divergierender Konzepte  
zu einem zusammenhängenden Ganzen

- Wissenschaft und Kunst
- Behandlung und Heilung
- Kopf, Herz, Hand
- Einsichten und Anwendungen

# Integrative Medizin

David Rakel, Elsevier 2003

- **Behandlung der ganzen Person**
- **Innere Fähigkeit zur Heilung**
- **Beziehungsorientierter Ansatz**
- **Patient: engagiert & präsent**
- **Heilende Umgebung schaffen**
- **Integrative Therapien**



# Integrative Pädagogik

- **Blick auf das ganze Kind**
- **Innere Fähigkeit zu lernen erwecken**
- **Beziehungsorientierter Ansatz**
- **Kinder mit ihrem inneren Leben verbinden**
- **Achtsames Lernen & achtsame Lernumgebungen**
- **Integrative Pädagogik**

# Integrative und ganzheitliche Medizin

- Wer soll behandelt, repariert, geheilt werden???
- Was ist das Problem???
- Welche Ansätze und Therapien können wir heranziehen & anwenden?

**Kinder??** **Erziehung??** **Die Welt??**

Wohin sollten wir den

Fokus unserer

Aufmerksamkeit richten?!



# OECD - The Future of Education and Skills 2030 (2018)



- Wir stehen außergewöhnlichen Herausforderungen gegenüber – ökologisch, sozial, und ökonomisch – die von einer sich beschleunigenden Globalisierung und von schnelleren technischen Innovationszyklen angetrieben werden.

# Die Welt



**Volatility**

**Uncertainty**

**Complexity**

**Ambiguity**

# Globale Spannungen (Delors-Report, 1996)



- Universell  $\leftrightarrow$  partikular
- Global  $\leftrightarrow$  lokal
- Tradition  $\leftrightarrow$  Moderne
- Zwang zum Wettbewerb  $\leftrightarrow$  Ideale der Gleichheit
- Ausweitung des Wissens  $\leftrightarrow$  begrenzte Aufnahmekapazität
- Langfristige Ziele  $\leftrightarrow$  kurzfristige Ziele
- Spirituell  $\leftrightarrow$  materiell



# Therapie auf der Grundlage von Bildung ...



- ✓ Lernen ist der “Herzschlag der Gesellschaft” (Delors-Report)
- ✓ Bildung ist „das wichtigste verfügbare Mittel, um eine tiefere und harmonischere Form der menschlichen Entwicklung zu fördern, wodurch Armut, Ausgrenzung, Unwissenheit, Unterdrückung und Krieg verringert werden.“ (Delors-Report)
- ✓ Behandlung, Prävention, Optimierung ...
- ✓ Das beste Investment ... der höchste Ertrag ...

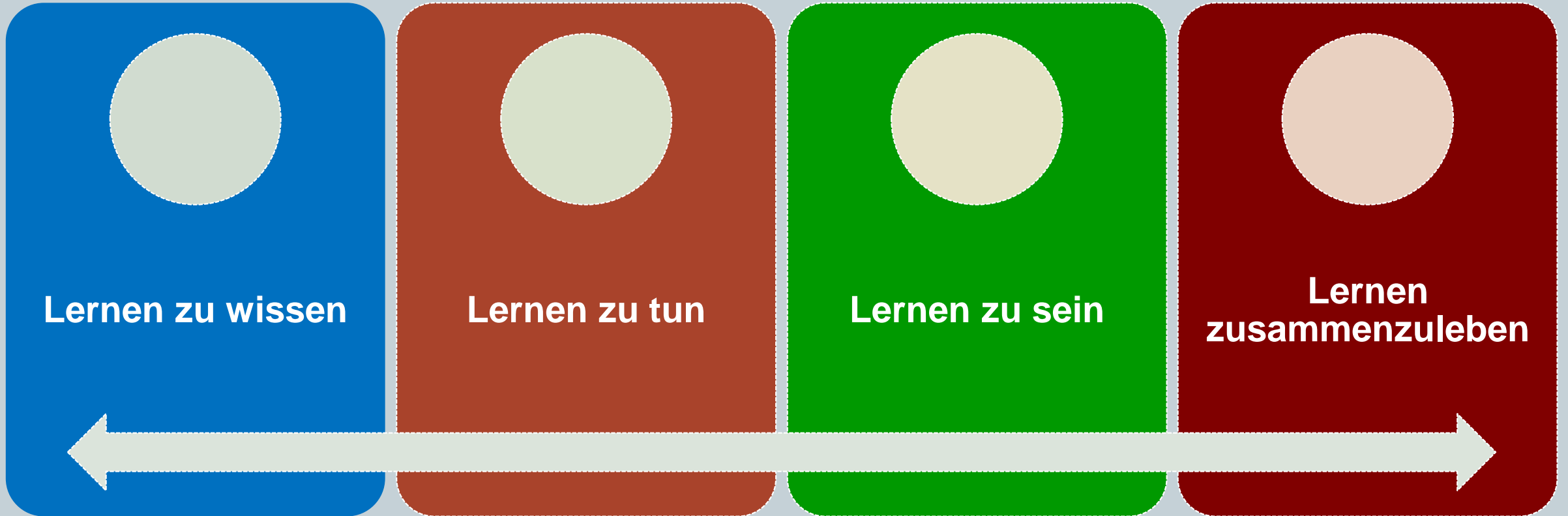
# Lernen: Der Schatz in uns selbst (Delors, 1998)



- ❖ Bildung ist ein fortwährender Prozess der Erweiterung von Wissen und Können. Sie ist ein herausragendes Mittel, um individuelle Entwicklung zu fördern und Beziehungen aufzubauen zwischen Personen, Gruppen und Nationen.
- ❖ Wir müssen die ethische und kulturelle Dimension von Bildung stärker betonen, damit jede Person lernt, die Individualität anderer Menschen zu erfassen und die unberechenbare Entwicklung der Welt, hin zu einer Art von Einheit, zu verstehen.
- ❖ Dieser Prozess muss damit beginnen, dass wir uns selbst durch innere Erfahrung besser verstehen lernen. Meilensteine auf diesem Weg sind Wissen, Meditation und eine Praxis der Selbstkritik.

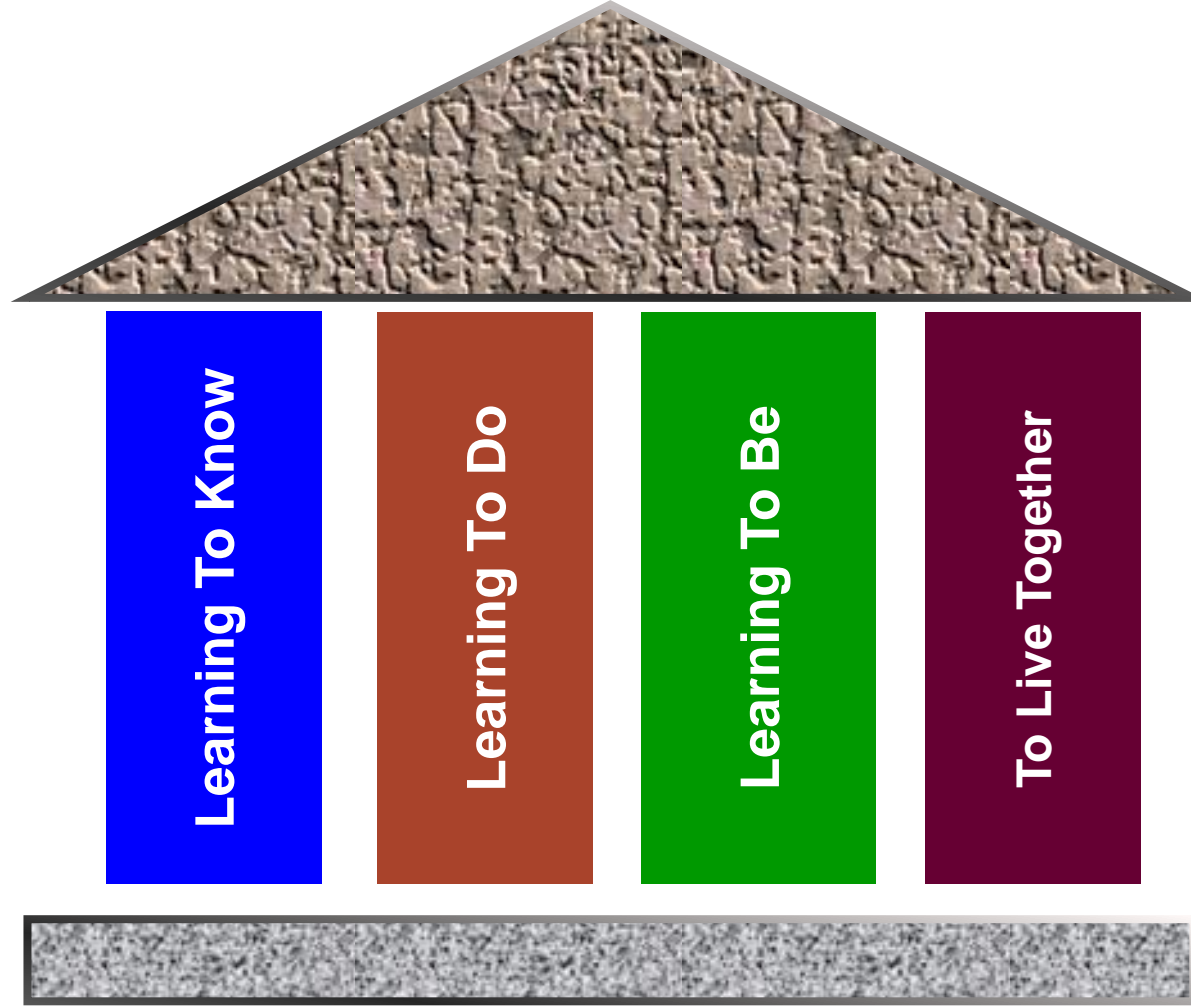
# UNESCO: Die vier Säulen der Lernens

Delors Report, 1996; The Treasure Within, Int. Rev. Educ., 2013





# Die vier Säulen



# Die Zukunft von Bildung und Erziehung (Education 2030)



- Bildung spielt eine zentrale Rolle in der Entwicklung *des* Wissens, *der* Fähigkeiten und *der* Haltungen, die Menschen dazu befähigen, zu einer inklusiven und nachhaltigen Zukunft beizutragen und von ihr zu profitieren.
- Bildung stattet die Lernenden mit Handlungsmacht (*agency*) und Sinnempfinden aus und gibt ihnen die nötigen Kompetenzen, damit sie ihr eigenes Leben gestalten und zum Leben anderer beitragen können.
- Schüler\*innen werden Neugier, Vorstellungskraft, Resilienz und Selbstregulation entwickeln und lernen müssen, die Ideen, Perspektiven und Werte anderer zu respektieren und zu schätzen.
- Wir sind verpflichtet, jede\*n Lernende\*n darin zu unterstützen, sich als ganze Person zu entwickeln, das eigene Potenzial zu verwirklichen und an einer gemeinsamen Zukunft mitzuwirken, die auf dem Wohlergehen (*well-being*) von Individuen, Gemeinschaften und dem Planeten gründet.

# Sozial-emotionales Lernen fördern: Guidelines for Educators (1997)

## Social & Emotional Learning Core Competencies





# Sozial-emotionales Lernen (SEL)

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Jahrzehnte der Forschung belegen: Wenn wir Kinder auf ein Leben als fürsorgliche, ethische und mitwirkende Erwachsene vorbereiten wollen, so müssen wir sie darin unterstützen, soziale, emotionale und charakterliche Fähigkeiten zu entwickeln.

Dazu zählen: Fokussierung und Steuerung von Aufmerksamkeit, Verstehen und Regulieren von Emotionen, Mitgefühl und Respekt für andere, produktiver Umgang mit sozialen Konflikten und ein Einstehen für die Prinzipien von Gerechtigkeit und Fairness.

**Und was ist  
mit den Kindern?**

# The Art of Learning

Anne and Paul Barlin, 1971

Kinder WOLLEN lernen. Der Schlüssel ist TOTALES EINTAUCHEN.

Wenn ein Kind in eine Erfahrung voll und ganz hineingeht – mit seinem Körper, seinem Geist, seinen Gefühlen, seinen Phantasien und seinem Enthusiasmus – dann wird es lernen und wachsen.

Es wird nicht nur in Bezug auf diese eine spezielle Erfahrung wachsen, sondern in seiner ganzen Persönlichkeit.

# Treiber der kindlichen Entwicklung

Karen Olness: Hypnosis and Hypnotherapy with Children, 1981

- Das Bedürfnis nach **ERFAHRUNG**
- Das Bedürfnis nach **WOHLBEFINDEN**
- Das Bedürfnis nach **MEISTERSCHAFT**
- Das Bedürfnis nach **SOZIALER INTERAKTION**
- Das Bedürfnis nach der inneren Welt der **IMAGINATION**

# Youth Well-Being & Resilience

WHO Cross National Studies, Dr. Yossi Harel-Fisch

- ✓ **positive Erfahrungen**
- ✓ **ein signifikanter Erwachsener**
- ✓ **Wertempfinden**
- ✓ **soziale Verbundenheit**



# Kinder auf der ganzen Welt

A group of young children, likely from a Tibetan or Himalayan region, are gathered outdoors. They are wearing traditional, patterned, long-sleeved jackets or robes. The children are of various ages, mostly young boys, and are looking towards the camera with different expressions, some smiling. The background shows a simple building with a wooden frame and a dirt area. The overall scene is bright and natural.

- ▲ **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite**
- ▲ **Verhaltensauffälligkeit**
- ▲ **Angst, Depression & Sinnverlust**
- ▲ **Belastende Kindheitserfahrungen (ACE)**
- ▲ **Risikoverhalten**
- ▲ **Esstörungen & Übergewicht**
- ▲ **Bewegungsmangel**
- ▼ **Schulleistungen**

# Die Kinder von heute – die Welt von morgen

- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung von Selbstwirksamkeit & Resilienz
- Kultivierung von „Qualitäten des Herzens“
- Entwicklung sozialer und emotionaler Fähigkeiten
- Prävention von Risikoverhalten
- Unterstützung psychosomatischer Gesundheit
- Anstoß zur Selbst-Transformation
- Verbesserung des Lernvermögens



# Thich Nhat Hanh: Mindfulness & The Present Moment

*The present moment is where life can be found,  
and if you don't arrive there, you miss your  
appointment with life.*

*You don't have to run anymore ... Breathing in,  
we say, "I have arrived" ... Breathing out, we say,  
"I am home" ...*

*This is a very strong practice, a very deep  
practice.*

*Im gegenwärtigen Augenblick kannst das Leben  
finden. Wenn du dort nicht ankommst,  
verpasst du deine Verabredung mit dem Leben.*

*Du brauchst nicht mehr zu laufen ... Beim  
Einatmen sagen wir: „Ich bin angekommen“ ...  
Beim Ausatmen sagen wir: „Ich bin zu Hause“ ...*

*Das ist eine sehr starke, eine sehr tiefe Praxis.*

# Etwas „einfach wahrnehmen“ ... ist gar nicht so einfach

- Kinder anleiten, mit sich „anders“ **umzugehen** ...
- Kinder lehren, auf „alles“ **zu achten** ...
- **Integrieren von Achtsamkeit**, Yoga, Phantasie, Spielerischem ...
- **Viele Kanäle nutzen**: Körperhaltung & -empfindung, Klänge, Atem, Bilder, Bewegung, Gedanken, Gefühle, Gehen, Essen ...
- Arbeit in **Großgruppe**, **Kleingruppen**, **Dyaden** und alleine ...
- Wachrufen von **Forschergeist**, großen Fragen, Reflexivität ...
- Ermutigung zu **eigenem Denken**, Ausdruck und Anwendung ...

# Pädagogik der Achtsamkeit – Was wissen wir bisher?



- Schnell wachsender Forschungsbereich seit 2000
- Viele Programme und Initiativen
- Betrifft sowohl Lehrer\*innen als auch Schüler\*innen
- Ebenen: Klasse, ganze Schule, Lehrer\*innenbildung & Universität
- Entwicklungsprozesse: bottom-up & top-down



# Pädagogik der Achtsamkeit – Was wissen wir bisher?



- **Altersgemäße Anpassung** erforderlich
- **Vielfalt**: Stille, Bewegung, Metaphern, Stories, Spiele, Aufgaben, künstlerische Gestaltung
- **Dosis-Wirkungs-Zusammenhang**: Art, Dauer, Intensität
- **Engagierte Anleitung**: verkörpertes Lehren
- Und was ist mit **persönlicher Praxis**?!

# Ausgewählte Programme - weltweit



## Israel - Sfat Hakeshev

Achtsamkeit, Yoga, Imagination, Kreis  
*Whole-school* Ansatz  
Innerhalb des normalen Stundenplans

## USA – MindUp

Achtsamkeit, SEL, Neurowissenschaft  
Klassen-Ansatz  
15 UE

## Bhutan – GNH in Education

*Whole country* Ansatz  
Schulleiter\* & Lehrer\*innen  
7 optionale kurze Übungen

## NZ – Pause, Breathe, Smile

Achtsamkeit & Maori-Prinzipien  
Klassen-Ansatz  
8- Wochen-Programm

## Großbritannien - .b

Unterricht & Erfahrungsbezug  
Klassen & *Whole-school* Ansatz  
10 wöchentliche UE

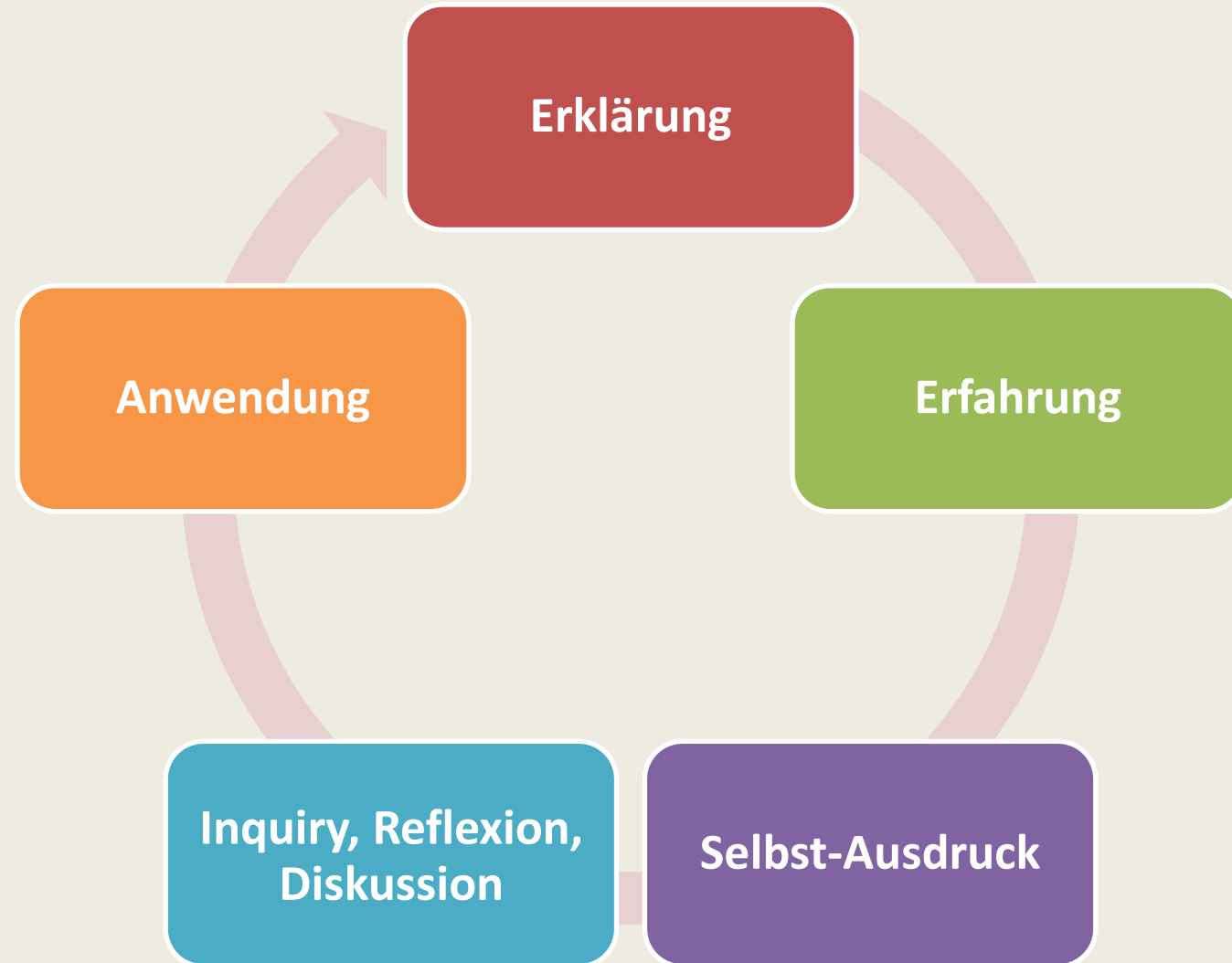
## Australien – Meditation Capsules

Meditationen und Diskussionen  
Lehrer\*innenbildungs-Ansatz  
10 “Capsules” Curriculum

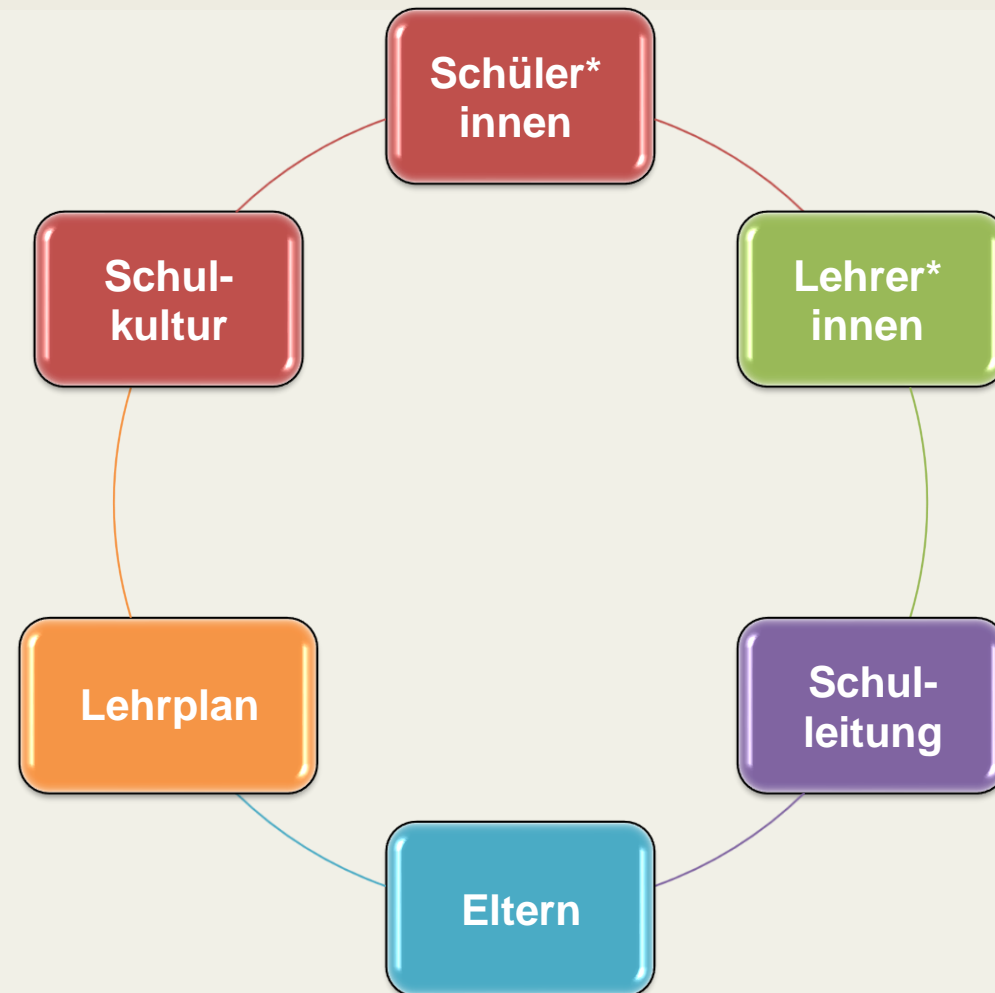
## USA – Mindful Schools

Achtsamkeit “plus”  
Lehrer\*innenbildungs-Ansatz  
15 strukturierte UE

# Unterschiedliche Wege des Lernens



# Der *whole school* Ansatz

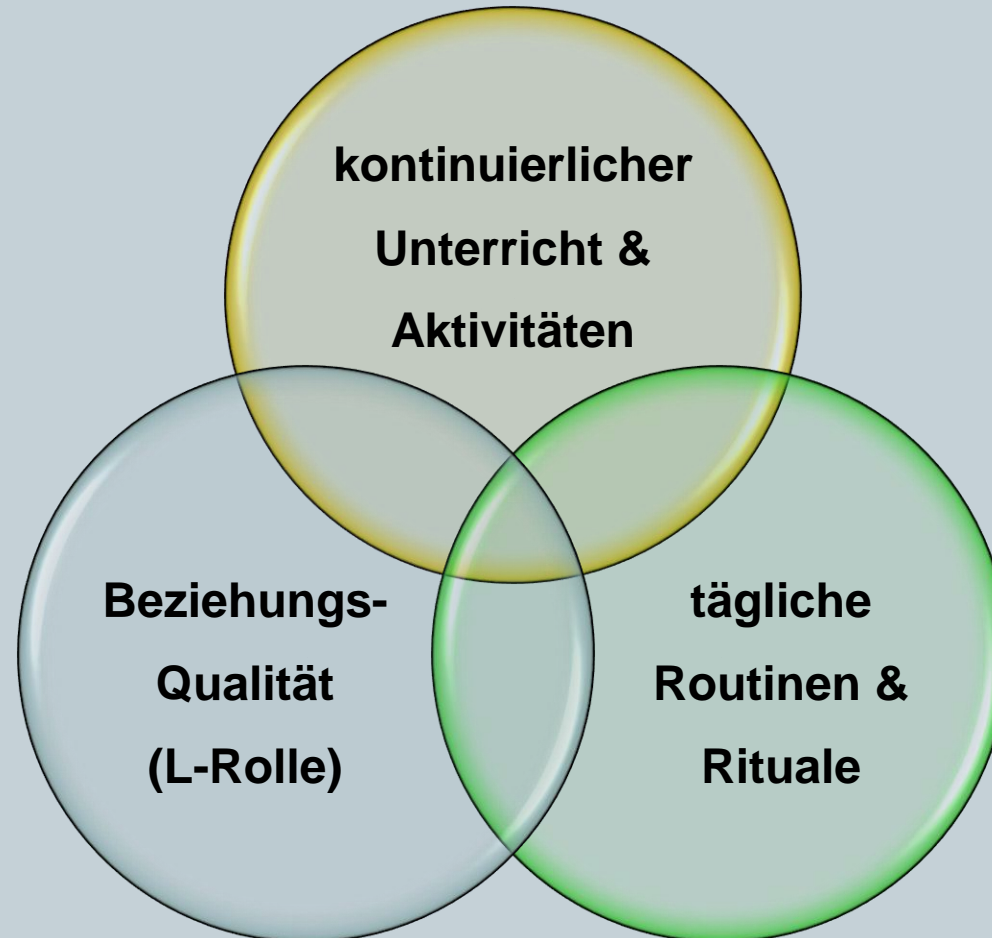


# Die 5 Dimensionen positiver Wirkungen





# Elementare Zutaten



# Potentielle Hindernisse



**Mangelnde  
Zustimmung**

**Mangel an  
Ressourcen**  
(finanziell,  
strukturell, personell)

**Herausforderungen  
in der  
Implementierung**

**Schlechte  
Einbindung in  
Bildungskonzept**

**Geringe  
Nachhaltigkeit**





## Ruhe Finden

- In der Stunde lösen sich meine Spannungen auf wie Wolken am Himmel. Ich mag die Stunde sehr, weil ich mich danach ganz ruhig und positiv fühle.

Shefi, Klasse 6



## Achtsames Lernen

- Die Achtsamkeitsstunde hilft uns, weil wir Sachen lernen, die alle wissen sollten ... z. B. wie man sich ausruht, still hält, sich entspannt, atmet, sich was vorstellt oder den „inneren friedlichen Ort“ entdeckt.

Sonia, Klasse 5





“Die Stunden haben uns etwas zu Körper, Atem und Gesundheit gezeigt.

Wir haben von hilfreicher Konzentration, friedvollen Gedanken und Gelassenheit gehört.

Wir haben etwas gelernt zu Stille, Erforschen der inneren Welt und über die Bilder, die uns helfen, unsere sicheren und friedlichen Plätze zu finden.“

Almog, Klasse 5





**FUTURE OF EDUCATION – Learning to Become**  
**UNESCO 2020**

**Wissen und Lernen sind die größten erneuerbaren Ressourcen der Menschheit, mit denen wir Herausforderungen begegnen und Alternativen erfinden können.**

**Bildung tut mehr, als auf eine sich verändernde Welt zu antworten.**

**Bildung transformiert die Welt.**



# Erinnern, Vergessen, Erinnern ...



*Wir können nicht  
alle große Dinge  
tun, aber wir  
können kleine  
Dinge mit großer  
Liebe tun.*



A photograph of a narrow dirt path winding through a dense forest of tall, thin trees. The path is covered in fallen leaves and leads towards a bright opening in the distance. The trees are mostly deciduous with green foliage. A semi-transparent dark green rectangular box is overlaid at the bottom of the image, containing white text.

**Vielen Dank!!!**

**Dr. Nimrod Sheinman, [nimush123@gmail.com](mailto:nimush123@gmail.com)**