

Pädagogik der Achtsamkeit

Am Dienstag, dem 31. Jänner 2017 begrüßte Karlheinz Valtl vom Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien das Auditorium im gut besuchten Hörsaal 41 der Alma Mater zum 3. Wiener Symposium Symposium Pädagogik der Achtsamkeit.

Im Rahmen der eintägigen Konferenz informieren renommierte österreichische und internationale Expertinnen und Experten umfassend über den

aktuellen Stand der Forschung und stellen innovative Anwendungen und Projekte vor.

Die Tagung leistete einen wichtigen Beitrag, das Wissen zum Thema Achtsamkeit zu fördern, fundiert abzusichern und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Wie Karlheinz Valtl betonte, nehme das gesellschaftliche Interesse an diesem Thema stetig zu, da Achtsamkeit eine zentrale Schlüsselkompetenz des digitalen Zeitalters ist.



INHALT

Kevin Hawkins (KEYNOTE)

Mindfulness Based Wellbeing for Flourishing School Communities 2

Christine Simone Egeler

Achtsamkeit und Raum in der Schulentwicklung 6

Maria Kluge

Buchpräsentation:
„The Toolbox is you!“ 7

Ernst Smole

Bildungspolitik und Achtsamkeit
– ein Widerspruch? 8

Anita Gangl

Achtsamkeit und Wertschätzung 9

Robert Aichinger

Achtsamkeit im Kontext
christlicher Spiritualität 10

Simone Roth

Gewaltfreie Kommunikation –
ein Weg zu Verbundenheit
in Achtsamkeit 11

al-ma

Förderung von Achtsamkeit
und Selbst-Mitgefühl im
pädagogischen Kontext 12

Studierende

Achtsamkeit in der
LehrerInnenbildung 15

Karlheinz Valtl

Résumé 16

Impressum

16



Keynote-Speaker Kevin Hawkins



KEYNOTE KEVIN HAWKINS

Mindfulness Based Wellbeing for Flourishing School Communities

Shifting the Focus in 21st Century Teaching and Learning

In this age of fast-paced change, global imbalance and endless distraction there is an urgent need to shift the focus of schools to incorporate a more balanced approach to learning that equips students to cope effectively and holistically with the demands of the 21st century. Our education systems were designed 'at another time, in another place, for a different purpose' (J. Abbott) and our lingering industrial-age schooling models no longer meet the deeper needs of our students our teachers – or our planet.

We need to be clear about what really matters

The world is out of balance:

- There are serious questions about our collective mental health.
- As a species we are clever but we lack wisdom.
- Many education systems both reflect and perpetuate this imbalance.

There is a fundamental problem with our ability to live well and to be well – to share this planet in harmonious ways and to make wise choices about our actions. This imbalance in human development and activity shows up in so many ways. Our technological prowess is extraordinary. We are amazingly clever. But cleverness alone is not enough – we are not so clever, or even very knowledgeable, when it comes to sharing the planet sustainably.

Education today is so pressured, so overstuffed that every now and then we need to strip away all the clutter and come back to basics. So to simplify things, one question I sometimes pose to students and teachers at the start of the school year is:

'We're actually just a bunch of kids and a bunch of adults, in a building; so really the question is, "How are we best going to spend our time together?"'

In order to answer this question, as educators and as parents, we need to ask ourselves another: 'What really matters?'

Given the competing demands on school programmes, this question can help us explore the role and purpose of schools on a deeper level. With overcrowded curricula and overly busy school days we need to learn to let go of things, not continually keep adding on. We can't do it all. So we need to be clear about what really matters.

When we ask parents and teachers what they really want for their children, the responses are usually as much about happiness, wellbeing, and resilience as they are about achievement and academics. Occasionally a parent (or teacher) may say 'Hard-working' or 'Successful' but these more traditionally expressed objectives of schooling are very much in the minority. How often though, do these deeper aspirations align with our students' daily experiences of life in a learning organisation?

The Forgotten Taxonomies

Bloom's Taxonomy of learning was created in the 1950's to help teachers and schools for-



multate a framework for the key skills to be developed through education. Many teachers have been brought up on Bloom's Taxonomy and almost all of us have been influenced by it – whether we know it or not. Even if it wasn't explicitly on the agenda during our teacher training, it will probably have informed the teachers who taught us and the educational system in which we operate. It may well have had an indirect impact on your deeper assumptions about learning.

What many people don't know though, is that the taxonomy we are familiar with is just one of three that were drawn up by Bloom's committee at the time. The one we all know is the taxonomy of Cognitive development – dealing with Knowledge, Comprehension, Application, Analysis, Synthesis and Evaluation. Somehow the other two – Psychomotor (physical) skills and Affective (emotional) skills – have been largely forgotten.

Why have we forgotten these two taxonomies? It's not an accident; it's symptomatic of

educational approaches that fail to aim to develop the whole child. Mainstream school systems reflect the imbalance we see around us in the world today. Most schools are good at developing certain capacities and approaches – namely the academic, analytical and critical – but not so good at cultivating the collaborative, social and affective skills that can provide this much needed balance of heart and mind. True education involves more than just becoming smarter – it demands that we cultivate all our capacities. The Greeks knew this, and as Aristotle said: *'Educating the mind without educating the heart is no education at all.'*

What we lack is wisdom. We need to balance our heads and our hearts with an embodied wisdom that can help us find the courage to face complex issues and take wise actions that benefit all.

Mindfulness in Education

We live in a time of crisis for the mental health of young people.

Much of the recent growth of interest in wellbeing and mindfulness in schools in the UK is coming less from education and more from public health officials concerned about an epidemic of mental instability amongst young people. In order to be successful and resilient in this age of distraction and complexity, there are some basic competencies that we have to learn – or perhaps to rediscover. We need to consciously cultivate our skills of:

- Attention
- Self-awareness
- Emotional regulation

There is now considerable and compelling evidence that training in mindfulness is a very effective way of alleviating stress, anxiety and depression as well as promoting wellbeing and flourishing. When looking at the general development of mindfulness in education, we find it helpful to distinguish 3 main aspects:

Being Mindful

Teaching Mindfully

Teaching Mindfulness ►

► Teaching Mindfully: How we teach is as important as what we teach

The key to successful mindfulness education in schools is the recognition of the importance of teacher self-care. If we want to help our children develop the skills and capacities they will need for a fruitful, creative and balanced life, it is crucial that the adults in their lives know how to model these skills effectively. Developing our own self-awareness can help us connect more authentically with our students, manage our stress more effectively, and make teaching more enjoyable.

Not all stress is bad; eustress describes a level of stimulation that is beneficial for getting us switched on and motivated to learn. Relevance, responsibility and novelty help prime this state, and when we feel relaxed and alert we are in a good space to engage and learn. The word 'alert' actually has its roots in 'alarm', and so there is a connection to fear in the sense of vigilance and wakefulness, but at low levels the impact is positive. If we can find, in our teaching, that sweet spot of relaxed alertness where students feel safe and comfortable (but not sluggishly comfortable) and where they are challenged (but not overly challenged), then we can truly optimise learning.

Mindful awareness training is fundamentally a training in relaxed alertness, and as we begin to have a feel for it we can use our own relaxed alertness to influence the classroom environment. As we increase our responsiveness and build emotional safety in our classrooms, we can more consciously create and adapt the quality of the environment to fit the fluctuating needs of the learning focus and of the group.

A first step in bringing a more mindful awareness to our teaching is simply to find ways to remember to be more present in the classroom. Through noticing subtle cues from within – and from students – we can adjust our pedagogy and fine-tune the atmosphere, creating conditions that come closer to what we understand to be an optimal environment for learning.

The Social Neuroscience of Education by Louis Cozolino (2013) is an impressive synthesis of a huge amount of research that the author has harvested from the most relevant findings in social neuroscience that relate to the role of the classroom teacher and to optimising the conditions for learning. As Cozolino shows through the depth of research in the field of attachment theory and human learning, it is here that the potential and power of the role of the teacher is situated.

In our early stages we are totally dependent on our care-givers and this close, dependent, attachment underlies our capacity to learn. Although human babies are born without a developed prefrontal cortex and are, for many years, highly dependent and vulnerable offspring, we are also born with some highly developed capacities. The ability of a young baby to 'read' a whole range of facial expressions that convey important social messages is a highly sophisticated form of literacy.

What is most fascinating in reading the research in this area is that scientists can now track the underlying mechanisms of this 'learning through relationship' at a cellular level. Based on this evidence, Cozolino describes teachers as neuro-scientific sculptors who, by means of their personal and pedagogical capacities, create learning

environments and internal connections in their students that literally 'sculpt' the synaptic frameworks of our brains.

Optimising Learning

In the work that we have done with teachers around learning to 'teach more mindfully' (as opposed to learning to 'teach mindfulness' programs to students) we have looked at various ways to enhance our sense of classroom presence and our sensitivity in the moment whilst teaching and interacting. Key to this is developing the ability to notice physical sensations and mental or emotional reactions.

As teachers we give a lot – we invest our time and energy in our work, and we give something personal of ourselves to our students. This may often feel stimulating and rewarding, but over time we can also be in danger of burnout. There is always more that can be done, better ways of doing things, more meetings to attend, more emails to respond to, more duties to take on. At the end of the day we may feel fulfilled and inspired, but we may also feel drained and exhausted. Teaching can be both nourishing and depleting, and if the balance swings more towards the latter, sustainability and health can be at risk.

The more we can tune into the body, and use it as an early warning radar system or as a pressure barometer that is giving us information about our reactions to what is going on right now, the more we are able to read our stress responses and learn to take action to take care of ourselves. In addition, this heightened sensitivity can help us read the classroom climate and make more sensitive decisions that can help create a more responsive classroom. Under-

standing our own emotional reactions and triggers helps us develop greater empathic understanding for others and we can learn to not overreact or to take things so personally.

Cozolino refers to the development of our social brain and our evolutionary history of learning in groups, and from his exploration of the research he concludes that teachers seeking to optimise learning in their classrooms would do well to compare their role with one of a tribal leader. The tribal leader is concerned with protection and with keeping the group safe and healthy. Physical safety is of course essential, but for healthy development and engaged learning group members also need to feel emotionally secure. Good teachers and good leaders provide a sense of a supported safe space in which to learn and grow.

Impacting Individuals

There are many accounts of learning relationships with teachers having a profound impact on people for the rest of their

lives. It doesn't have to be when you are a child – some people talk about university or college professors who have had a similar impact on them. It doesn't necessarily have to be a teacher, of course, it can be a relationship with a partner or other significant adult, but teachers are often cited because they are working in a context where re-attunement with a secure adult is a distinct possibility. If you listen to people talk about an important person in their life other than their parents or partner, you often hear them describe a key characteristic that this person had: 'He was so patient', 'Such a calm person', 'She was so enthusiastic about her subject', 'So caring' and so on. These people are seeing a quality in someone – quite often their teacher – that they had lacked in their own upbringing and so in themselves. Sometimes people who grow up having experienced insecure early attachments might only need to have a positive relationship with one other significant person who is secure in themselves to kick-start some of these missing qualities.

Behaviour Management

Many teachers and student teachers see relations and interaction with the students as the most difficult aspect of teaching, and they experience that their teacher training does not prepare them sufficiently for these aspects of the teaching profession. (Jensen et al., 2015 'Educating teachers focusing on the development of reflective and relational competences').

This statement comes from an interim report of a Danish research study using mindful awareness training to enhance relational competence and improve behaviour management skills. It gives us an insight into the kind of practical preparati-

on for a career in teaching that a focus on our own social and emotional skills can provide.

"For me as a teacher, the training helped me to wait a little in challenging situations. It's not that it takes away the emotions - I can still get very irritated and annoyed - but it helps me to not to react and to keep the feelings to myself and not react on my students. I think in the long term it's very helpful for teachers and I guess it makes you more resilient somehow."

Danish Secondary School Teacher

If we want to 'be the best teacher we can be', and to have the deepest impact we can on the students we teach, then acknowledging the importance of insights from evolutionary science into the power and potential of learning through relationship can help motivate us to continue to connect our personal growth with our professional development. When it comes to teachers playing a part in helping to shift the focus in education to incorporate a more central role for the affective skills, and to establishing healthy school communities that can truly flourish, then as this Danish teacher has discovered, this shift has to take place, first in ourselves, then in our teaching, in our students and finally in our schools.

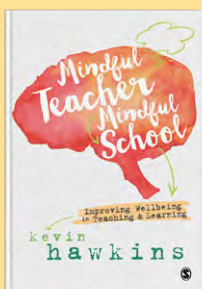
KEVIN HAWKINS
Educational Consultant,
Co-Founder of MindWell
Education

The content of this article is based on the keynote given by Kevin Hawkins at Vienna University on January 31st 2017 and the text is drawn mostly from Kevin's book, 'Mindful Teacher, Mindful School - Improving wellbeing in teaching and learning' to be published by SAGE Publications, UK in June 2017.

KEVIN HAWKINS

Mindful Teacher Mindful School

Improving wellbeing in
teaching and learning.



SAGE Publications, 2017

uk.sagepub.com

CHRISTINE SIMONE EGELER

Achtsamkeit und Raum in der Schulentwicklung

Architektonische Überlegungen zur Gestaltung von
Achtsamkeit ermöglichenden Lernräumen



Christine Simone Egeler ist Architektin und Lernraumexpertin. Sie berät und begleitet Schulen dabei, ihre Räume so zu adaptieren, dass Lernen darin lebendiger, bewegter und unter vielen Aspekten leichter und nachhaltiger stattfindet.

Dabei sind Faktoren wie Raumaufteilung, Licht, Farben, Akustik und flexibles Mobiliar wichtig. Entscheidend ist aber auch, dass sich Kinder und die sie Unterrichtenden in der räumlichen Umgebung wohl fühlen. Im Sinne achtsamer Partizipation bezieht die Ex-

pertin alle Betroffenen in den Prozess mit ein: Lernende, Lehrende, Schulleitung und Angestellte. Diese achtsame Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und jenen der Gemeinschaft fördert Reflexion, Selbstfürsorge und Verantwortung.

Bewusstwerdung und Partizipation

Der Schlüssel zur Gestaltung *Achtsamkeit ermöglichender* Lernräume liegt vor allem in der Herangehensweise, der inneren Haltung, der Bewusstwerdung von Bedürfnissen und Schranken sowie ganz wesentlich in der Partizipation, erläutert Christine Simone Egeler.

Und fasst im Sinne von Antoine de Saint-Exupéry zusammen: „Wenn Bildung gelingen soll, wecke die Sehnsucht nach der eigenen Ausdehnung und ganzer Entfaltung, ermögliche Menschen Erfahrungen dazu zu machen, gib RAUM, der dies auf allen Ebenen ermöglicht und VERTRAUE in den Prozess.“

In der WMS Leipziger Platz in Wien, wurden so 2016/17 bereits neu, lebendige Lernräume gestaltet.

CHRISTINE SIMONE
EGELER

Architektin und Coach
Gründerin der Initiative
„GanzSchönLebendig“

Achtsamkeit in der Schule

Praktische Anleitungen zur Anwendung von Achtsamkeitsübungen im Schulalltag

Mit dem Buch „The Toolbox is You!“ hat der Verein Osterloh zusammen mit der Wiener Denkwerkstatt Globart ein Werkzeug herausgegeben, das LehrerInnen dabei unterstützt, Achtsamkeit in den (Schul-)Alltag zu integrieren. Die Autorin Maria Kluge stellte das Werk im Rahmen des Symposiums vor.

Der Materialienband bietet Tipps für tägliche Achtsamkeitsübungen im schulischen Alltag. Lehrkräfte können darüber hinaus im Rahmen eines halbtägigen Seminars (in Osterloh oder in der eigenen Schule) ein entsprechendes Grundver-



ständnis für das Thema Achtsamkeit erwerben.

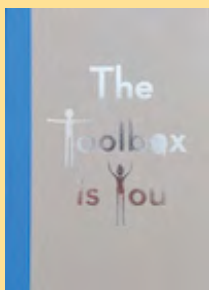
Hauptverbandes des Österreichischen Buchhandels.

Tipps und Übungen

„Unsere Intention ist es, Achtsamkeit in die Gesellschaft zu tragen, für ein zufriedenes, glückliches und gerechtes Miteinander“ sagt Maria Kluge.

Zu beziehen ist das Buch über OSTERLOH – Verein für Achtsamkeit sowie in Österreich über GLOBART – Denkwerkstatt für Zukunftsthemen.

OSTERLOH / GLOBART The Toolbox is you!



Praktische Tipps zur Anwendung von Achtsamkeitsübungen im Schulalltag

www.thetoolboxisyou.com

Das Buch enthält praktische Anleitungen, wie mit den Kindern Atemübungen sowie bewegte und stille Übungen, Wahrnehmungsübungen und ein Erforschen der Sinne, das die Kinder selbst anleiten, durchgeführt werden können.

Das farbige Leitsystem, die feinen, freundlich gestalteten Infografiken, übersichtliche Raster und gefällige Illustrationen machen diese Gebrauchsanweisung für Achtsamkeit zu einem Lesevergnügen, urteilt die Jury des nahezu durchgängige Zweisprachigkeit in deutscher und englischer Sprache funktioniert sehr gut und die Lesbarkeit ist bestens, urteilt die Jury des

MARIA KLUGE

MBSR-Lehrerin, Gründerin des Vereins für Achtsamkeit Osterloh
www.achtsamkeit-osterloh.org

GLOBART

Denkwerkstatt für Zukunftsthemen
www.globart.at

ERNST SMOLE

Politik und Achtsamkeit – ein Widerspruch?

Erfahrungen aus der parteiübergreifenden Arbeit am Nationalen Bildungsplan

Die österreichische Bildungspolitik ist hochaktiv, zahlreiche öffentliche Veranstaltungen künden davon. Während die offiziellen Teile dabei meist von Höflichkeit und „formaler Achtsamkeit“ geprägt sind, geht es hinterher oft deutlich zur Sache. Man könnte auch sagen im offiziellen Teil wird schöngeredet und verklausuliert, während sich beim Smalltalk die ungeschminkte subjektive Wahrheit mit Zorn Bahn bricht.



Achtsamkeit ohne Ehrlichkeit ist keine wirkliche Achtsamkeit

„Formale Achtsamkeit“ ist jedoch nicht von Respekt geleitet, sondern hat ihre Wurzeln in Bequemlichkeit, Konfliktscheu und Obrigkeitsdenken. Die fehlende Tradition, auch unerfreuliche Nachrichten zu überbringen, ist eine zentrale Ursache des vielbejammerten Stillstands in einzelnen Bereichen der österreichischen Politik. Um ein Themenfeld wie die Bildungspolitik realistisch einzuschät-

zen, braucht es jedoch genau diese Kompetenz. „Das ehrliche und ankommende Überbringen ambivalenter Einschätzungen wird ohne eine tief verankerte Haltung der Achtsamkeit, ohne weit ausgeführte Achtsamkeitsan-
tennen, misslingen“, ist Ernst Smole überzeugt.

Nationaler Bildungsplan

Seit 2014 koordiniert der Bildungsexperte die Arbeit eines 40-köpfigen informellen Teams an einem Bildungsplan der im Volltext Unterrichts:Sozial:Arbeits & Strukturplan für Österreich 2015 – 2030 heißt. Das Außergewöhnliche an diesem 270 Seiten starken Dokument: Es

kommt völlig ohne Schuldzuweisung aus.

Der Bildungsplan entstand in engem Kontakt mit PolitikerInnen in Bund, Ländern und Gemeinden sowie mit den SozialpartnerInnen. In den Kontakten mit den BildungssprecherInnen der sechs Parlamentsparteien ist auch Achtsamkeit ein wiederkehrendes Thema. Das erfreuliche Credo: Schule muss auch ein Ort des Erlernens der Achtsamkeit sein – und das ist eine Kulturfrage.

ERNST SMOLE

Obmann internationales Forum für Kunst, Bildung und Wissenschaft
www.ifkbw-nhf.at

ANITA GANGL

Achtsamkeit und Wertschätzung

Demonstration eines Werkzeugkoffers zum Achtsamkeitstraining mit SchülerInnen der VS Oberdorfstraße, Wien 22

Anita Gangl unterrichtet in der Volksschule Oberdorfstraße in Wien-Donaustadt. Im Rahmen des Symposiums stellte sie einige Tools vor, mit denen sie ihren SchülerInnen Achtsamkeit und Wertschätzung vermittelt:

Lieder

Beispiel: Das Lied *Du machst es wirklich gut in deinem Leben und du hast so viel Gutes zu geben. Du bringst ganz viel Wunderbares mit. Danke für jeden Schritt!* wird zu Beginn jeder Wertschätzungsrunde am Freitag gesungen.



Wertschätzungsrunde

Jede Woche wird ein Kind geehrt. Dieses „Star der Woche-Kind“ wird am Freitag vom vergangenen Star durch Ziehen ermittelt. Es erfährt in dieser Woche viel Beachtung (sofern es das wünscht), indem es zuerst an die Reihe genommen wird, im Turnunterricht die Spiele aussuchen darf, usw. Am Freitag wird es mit einem Wertschätzungsbrief geehrt. Dies war einmal ein Herzensbrief, dann ein Blumenbrief, dann ein ganz bunt gestalteter Brief mit der Hervorhebung einer besonderen Eigenschaft oder Tat (z.B.: *Danke, dass du so hilfsbereit bist. Danke, dass so gut Merkbball spielst.*

Sonnenklang

Dabei wird eine buddhistische Klangschale von der Lehrerin angeschlagen. Gleichzei-

tig wird vom Kind (Star der Woche-Kind) ein Klangstab verwendet. Als Vorbereitung heben alle Kinder ihre ausgebreiteten Arme über den Kopf. Nach dem Anschlagen senken sie die Arme / Sonnenstrahlen und nehmen die Kraft des Klanges / der Sonne in sich auf.

Dies wird zu Beginn einer neuen Unterrichtseinheit – vor allem nach der Pause – eingesetzt.

Freiarbeitsgong

Dies ist ein Werkzeug aus der Montessoripädagogik. Dabei hängt ein Klangspiel so in der Klasse, dass es für alle gut erreichbar ist. Wird es von einem Kind oder einer Lehrerin angeschlagen (weil es dieser Person zu laut war), dann werden alle still, lehnen sich zurück, atmen bewusst aus und „sprechen nur mehr das Notwendigste“.

Stilleübungen

Auch dies ist ein Instrument aus der Montessoripädagogik, das jedoch in vielfältigster und sehr individueller Weise eingesetzt werden kann. Wichtig ist dabei die Unterrichtsform des Kreises und eine schön gestaltete Mitte. In diese Mitte, z. B. eine Wasserschale, wird z. B. eine entzündete Schwimmkerze gesetzt. Oder: Aus der Mitte wird ein Gegenstand entnommen (z. B. ein Kärtchen), das dann in einem weiteren Schritt Verwendung findet.

Diese handlungsorientierten Mini-Meditationen, die oft auch mit Gitarreklängen begleitet werden, haben gerade bei Kindern einen hohen Aufmerksamkeitscharakter.

ANITA GANGL
Volksschullehrerin

ROBERT AICHINGER

Achtsamkeit im Kontext christlicher Spiritualität

Impulse zu einem neuen Verständnis spiritueller Übung in den Traditionen des Christentums

Säkular oder spirituell? Diese Frage stellte Robert Aichinger an den Beginn seines Vortrags über Achtsamkeit im christlichen Kontext. Conclusio: Auch wenn der Kontext sehr verschieden ist, die Übung von Achtsamkeit hat auch im Rahmen des christlichen Glaubens eine lange Tradition.

Der Theologe ist überzeugt, dass die Kirche gut daran tut, im Dienst ihres Auftrages ihre eigenen mystischen Quellen weiter zu erschließen.



„Du brauchst Gott nicht von fern her zu rufen, sondern dich nur nach innen zu wenden“

Chance oder Risiko?

Der Aspekt der Übung ist zwar im christlichen Verständnis nicht sehr präsent. Mit Riten und Gebeten wie dem Rosenkranz existieren aber entsprechende Ansätze. Übung berge Chancen wie Risiken, so Aichinger. Positive Aspekte wie

Lebendigkeit, Entwicklung und Erneuerung werden aus Sicht der Kirche von kritischen Faktoren wie möglichen Missverständnissen, der Infragestellung der Institution der Kirche und der Relativierung tradierter Dogmen überschattet.

Gott ist eine Chiffre für Präsenz, zeigt Aichinger anhand historischer Belege und setzt diese mit der Definition von Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn in Beziehung. Achtsamkeit hat in der christlichen Tradition ihren festen Platz – von der Gegenwart Gottes (und göttlicher Gegenwartigkeit) über die Achtsam-

keit Jesu bis hin zu den Evangelien und zahlreichen Predigten, wie etwa jenen von Meister Eckhart, der dazu aufruft, sich nach innen zu wenden, um Gott zu begegnen.

Aktuelle Angebote für Christen zum Thema Achtsamkeit gibt es reichlich: Die Palette reicht von Literatur zu Zen-Praxis und kontemplativem Gebet bis zu „Häusern der Stille“ wie etwa dem interreligiösen Projekt von David Steindl-Rast und Vanja Palmers in Puregg in Salzburg.

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

SIMONE ROTH

Gewaltfreie Kommunikation – ein Weg zu Verbundenheit in Achtsamkeit

Eine aktuelle Interpretation des Ansatzes Marshall B. Rosenbergs

Sich selbst und andere achtsam und liebevoll wahrzunehmen – dieses Prinzip *Gewaltfreier Kommunikation* (GfK) nach Marshall B. Rosenberg ist für Simone Roth essentiell. Gewaltfreie Kommunikation ist sowohl Methode als auch Haltung. Entwickelt, um ein freies Geben von Herzen wieder zu ermöglichen.



Was braucht es, um in verbindende Kommunikation zu kommen?

Dieses Bewusstsein steht im Einklang mit einer Weltsicht, die auf Friedfertigkeit beruht, so Roth. In dieser Welt werden Menschen als mitfühlende Wesen wahrgenommen. Rosenberg hat dazu konkrete Elemente von Kommunikation definiert, die immer wieder zu Verbindung führen und aus der heraus Leben erblühen kann. Diese sind

- reine Beobachtung – also was ich sehe/höre/wahrnehme
- Gefühle – wie z.B. Trauer, Freude, Angst und Enttäuschung

- Gefühle wiederum weisen auf Bedürfnisse hin – also auf das, was mir wichtig und wertvoll ist
- sowie konkrete Bitten – also eine wertschätzende Aufforderung zu einer Handlung.

Nach Rosenberg stellen diese vier verbindenden Elemente der Kommunikation einen Gegenpol dar zu dem oft anzutreffenden Stil von Analysieren, Vergleichen, Schuldzuweisungen, welche eher zu Abgrenzung führen. Durch das bewusste Anwenden dieser vier Elemente, erklärt Simone Roth, drücke man anstelle unbe-

wusster Bewertungen, Urteile und Analysen das aus, was in einem selbst unmittelbar zugänglich und lebendig ist: Die momentanen Gefühle und Bedürfnisse.

Das erlaubt es, eine authentische Wahl zu treffen und das ins Leben zu bringen, was den eigenen Werten entspricht. Dieser Weg führt schließlich zu immer mehr Verbundenheit und Mitgefühl – mit sich selbst und mit anderen. Damit wird gemeinsames Wachsen in gegenseitiger Anerkennung möglich.

SIMONE ROTH
Trainerin, Coach
www.simoneroth.at

Förderung von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl im pädagogischen Kontext

Eine Projektvorstellung

Wer ist al-ma?

Die Wiener Initiative *al-ma achtsam leben – mitfühlend agieren* wurde gegründet von Helga Luger-Schreiner, Paola Bortini und Peter Hofmann. Zu dritt vereinen sie vielfältige Erfahrungen und Kompetenzen zu Mindful Self-Compassion, Meditationstraining, .b-Programm für Achtsamkeit in Schulen sowie Mindful parenting.



Für wen?

al-ma und ihre Angebote richten sich an PädagogInnen (LehrerInnen, KindergartenpädagogInnen, SozialpädagogInnen, JugendarbeiterInnen), an Kinder und Jugendliche sowie an Eltern.

Angebote

al-ma will dem jeweiligen Kontext entsprechend die Personen, mit denen sie arbeiten, an die eigenen Ressourcen von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl heranführen – für sich selbst, für das gelingende Lernen sowie für die Gemeinschaft.

Konkrete Angebote sind:

- Workshop (2-4 Stunden) für Teams von PädagogInnen oder Fortbildung von PädagogInnen (1-2,5 Tage) als Einführung in das Thema gelingendes Lernklima mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl.

- Al-ma Abende für PädagogInnen: Zum Einstieg und Kennenlernen bieten sie einmal im Monat 2-stündige Treffen an, in denen das Potenzial von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl erfahren werden kann.

Mehr dazu auf: www.al-ma.at

Achtsamkeit ist ein menschliches Grundpotenzial, das durch Übung entfaltet wird. Es ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere

Achtsamkeit und
Selbst-Mitgefühl gehören
zusammen wie zwei
Flügel eines Vogels



Erfahrung im gegenwärtigen Moment klar und vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen (nach J. Kabat-Zinn).

Selbst-Mitgefühlspraxis ermöglicht Zugang zur Fähigkeit, sich selbst in schwierigen Momenten mit Wohlwollen, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können, gegenüber Stress mehr Gelassenheit zu entwickeln und mit wohlwollender Offenheit für die Bedürfnisse anderer da sein zu können.

Die Kombination einer Praxis, die auf Achtsamkeit UND Selbstmitgefühl abzielt, liegt ihnen speziell am Herzen. Das Zusammenführen dieser beiden Qualitäten hat das Potenzial, Individuen zu stärken, Beziehungen zu bereichern und damit auch Gemeinschaft zu verbessern.

Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl sind wie die zwei Flügel eines Vogels – erst beide zusammen lassen ihn fliegen!

Ziele

Viele Studien belegen inzwischen die positiven Wirkungen von regelmäßiger Praxis in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Sie

- reduziert Stresseffekte und verbessert Immunfunktionen
- fördert Resilienz
- stärkt exekutive Funktionen wie selektive Aufmerksamkeit und Impulskontrolle
- fördert emotionale Stärke – Emotionen können besser erlebt, ausgedrückt und ertragen werden
- fördert achtsame Kommunikation und Mitgefühl und damit stärkt damit Gemeinschaften

Unsere Quellen und Ressourcen

Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn (MBSR – Mindfulness-based Stress Reduction).

Achtsames Selbstmitgefühl nach Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff (Mindful Self Compassion).

www.POWERful-heART.at: *Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und künstlerische Prozesse*

Das „b Programm“ von Mindfulness in schools (www.mindfulnessinschools.org).

Das Programm von „Mindful Schools“ nach Daniel Rechtschaffen.

AL-MA
achtsam leben – mitfühlend agieren ist eine Initiative von ExpertInnen aus Pädagogik und Therapie. mit dem Ziel Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in die Pädagogik zu bringen.
www.al-ma.at

Künstlerisches Rahmenprogramm

14



CHRISTA SPERR (Keyboard)
SOPHIE SCHOLLUM (Querflöte)
GEORG SEMBERA (Jonglage)

HOLZER, TSCHERNE, VORWAGNER, ZACHL

Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung

Reflexionen zur Integration von Achtsamkeit
in die LehrerInnen-Bildung



Teresa Holzer, Moritz Tscherne, Victoria Vorwagner und Lisa Zachl, Studierende am Zentrum für LehrerInnenbildung und Teilnehmende am Semi-

Achtsamkeit: Kernkompetenz für erfolgreiches Lehren

nar *Pädagogik der Achtsamkeit* von Karlheinz Valtl an der Universität Wien, berichteten im Rahmen des Symposiums über ihre Erfahrungen.

Die Zugänge und Berührungspunkte der vier Studierenden waren zwar durchaus unterschiedlich, da von der

individuellen Biografie und den jeweiligen Lebenszusammenhängen beeinflusst. Gab es bei einigen zu Beginn durchaus Vorbehalte, so konnte durch die angeleitete Praxis jede und jeder für sich einen persönlichen Zugang zum Thema Achtsamkeit im Kontext ihrer bzw. seiner Ausbildung zum Lehrer / zur LehrerIn finden.

Einig waren sich die Studierenden, was die positiven Effekte auf ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung anging. War es hier Unterstützung bei mangelnder Fokussierung, förderte achtsames Handeln an anderer Stelle das Verständnis nicht augenscheinlicher Zusammenhänge oder ermöglichte Lösungswege, die zuvor nicht offen standen.

Tenor der Studierenden war, dass es mehr Achtsamkeit braucht – sowohl in der Ausbildung der LehrerInnen als auch im Unterricht gegenüber den SchülerInnen. Die Studierenden plädierten dafür, ein Seminar zu Achtsamkeit zum festen Bestandteil des Ausbildungskanons zu machen, denn Achtsamkeit ist nicht einfach ein Tool unter anderen, sondern eine Basiskompetenz, die Lehrende befähigt, ihrer Verantwortung erfolgreicher gerecht zu werden und SchülerInnen in ihrem ganz persönlichen Potenzial und ihrem Sein zu fördern.

TERESA HOLZER,
MORITZ TSCHERNE,
VICTORIA VORWAGNER,
LISA ZACHL

Studierende des Seminars
Pädagogik der Achtsamkeit

RÉSUMÉ **KARLHEINZ VALTL**

Unterrichtsprinzip Achtsamkeit

Aktueller Zentralbegriff pädagogischer Innovation

Achtsamkeit ist in den letzten Jahren zu einem Zentralbegriff der pädagogischen Innovation geworden. Mit ihm stellen wir uns schon lange drängende Fragen jetzt



unter einem neuen Blickwinkel: Wie lernen SchülerInnen, über längere Zeit aufmerksam zu sein, Ablenkungen auszublenden, Emotionen und Affekte zu regulieren und kooperative Beziehung aufzubauen? Wie können LehrerInnen Lernräume gestalten, die Stress minimieren, zu selbstbestimmten und eigenaktiven Lernprozessen einladen sowie prosoziales und mitfühlendes Verhalten fördern, so dass Schulen zu Orten werden, an denen alle Beteiligten gedeihen können?

Im Schnittpunkt aller dieser Fragen – die sich in den unterschiedlichsten Bereichen von Bildung, Gesundheitswesen, Arbeitswelt und öffentlichem Leben in ähnlicher Weise stellen – steht, wie die aktuelle Forschung

zeigt, der Faktor Achtsamkeit: die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu fokussieren, dabei sowohl äußere wie innere Erfahrung im

Blick zu haben, diese mit Offenheit und Akzeptanz zu betrachten und darauf präsent und mit Mitgefühl zu antworten.

Unzählige Forschungsarbeiten und Schulungsprogramme zeigen mittlerweile, wie wir diesen Faktor durch spezifische Übungen und einen achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Umgang fördern können. Jetzt geht es darum, dieses Wissen auf breiterer Basis anzuwenden, und das große öffentliche Interesse zeigt, dass auch in Österreich die Zeit dafür gekommen ist. Ich hoffe, dass unser heutiges Symposium mit seinen über 160 TeilnehmerInnen einen Beitrag dazu leistet, diese Entwicklung in allen Bildungseinrichtungen voranzutreiben.

IMPRESSUM

Veranstalter

Dr. Karlheinz Valtl und die 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
Vorstand: Herbert Hirner, Ingrid Teufel, www.urbancare.at
Kontakt: care@urbancare.at

Die Veranstaltung wurde unterstützt von der Initiative Neues Lernen – Köck Privatstiftung

NÄCHSTES SYMPOSIUM

Die nächste Veranstaltung *Pädagogik der Achtsamkeit* findet am **Montag, den 29. Mai 2017** an der Universität Wien statt. Anmeldung erbeten:

karlheinz.valtl@univie.ac.at



**universität
wien**