

## Schule im Aufbruch – Tag 2017 in Wien

24. März 2017 Arbeiterkammer

Der „*Schule im Aufbruch Tag*“ befasst sich mit der Entwicklung einer achtsamen Haltung und Kultur an der Schule. Der Saal der Arbeiterkammer ist übervoll. Die Bildungsreferentin der AK **Mag. Aschauer-Nagl** verweist in ihren Begrüßungsworten auf die Idealvorstellung einer Schule, die das Kind in den Mittelpunkt stellt und ihr Handeln am Kind orientiert. Als Impulse im Bildungsbereich liefert die AK das Programm „Arbeitswelt und Schule“, Förderprogramme für Modellschulen mit innovativer Pädagogik und fordert eine gerechte Schulfinanzierung nach dem Chancenindex.

**Martin Ruckensteiner** skizziert die Entwicklung von *Schule im Aufbruch*, die ihr Programm der Potentialentfaltung vor drei Jahren begonnen hat. Im Jahr 2017 werden in jedem Bundesland Veranstaltungen stattfinden. In Weiz gab es heuer bereits Diskussionen zur Neugestaltung der KEL Gespräche, an der PH Linz einen vertieften Austausch zwischen Studierenden und sieben Volksschulen und in der VS Enzendorf in NÖ die Installierung von Kinderkonferenzen.

**Univ. Prof. Dr. Karl Heinz Valtl** hält seinen Vortrag zum Thema „*Pädagogik der Achtsamkeit*“. Der buddhistischen Begriff „*sati*“ wurde zunächst im Englischen mit „*mindfulness*“ und 1922 im Deutschen mit *Achtsamkeit* übersetzt. Er bedeutet Aufmerksamkeit, die wir bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick lenken, wobei Offenheit und Akzeptanz vorhanden sein müssen. Sie ist im Menschen vorhanden, muss aber geübt werden. Jon Kabat Zinn definiert Achtsamkeit als „bewusst erleben, was man erlebt“.

**Valtl** beschreibt sieben Grundhaltungen der Achtsamkeit:

1. Nicht Urteilen (nicht alles gleich bewerten)
2. Geduld
3. Anfängergeist (etwas so anschauen als hätte man es noch nie gesehen)
4. Vertrauen
5. Nicht-Streben (nicht möglichst viel in eine Sache hinein packen)
6. Anerkennen
7. Nicht Anhaften (Loslassen können).

Als wesentliches Element kommt das Mitgefühl dazu.

Die Bedeutung der Achtsamkeit nahm ihren Ausgangspunkt im medizinischen Bereich, sie kam erst im 21. Jahrhundert, zunächst in den USA (2001), dann in Deutschland und Großbritannien (2008) und in Österreich (2015/16) in den Schulbereich. Für die Wirksamkeit der Achtsamkeit gebe es wissenschaftliche Beweise. Sie zeige sich aufgrund von medizinischen, neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschungen und den Evaluationen von Schulprogrammen. Es gibt auch ein Forschungsprojekt zum Mitgefühl.

Ergebnisse:

- Achtsamkeitsübungen reduzieren Stress, Angst- und Depressionsgefühle, Substanzabhängigkeiten und Essstörungen, sie verbessern das subjektive Wohlbefinden, die physische Gesundheit und die Immunfunktionen, verlangsamen Alterungsprozesse und verändern die Gehirnfunktionen positiv,
- Achtsamkeitsübungen steigern die Aufmerksamkeit, verbessern das Arbeitsgedächtnis, sind wirksam gegen Ablenkungen.
- Achtsamkeitsübungen verbessern das Mitgefühl für sich selbst und andere und helfen dadurch Burn out zu vermeiden. Emotionen können besser erlebt, ertragen und ausgedrückt werden. Sie verringern die emotionale Reaktivität und verbessern die Aggressionskontrolle. Sie verhelfen zu Flexibilität im Verhalten und verbessern die Beziehungskompetenzen und die Beziehungszufriedenheit.

- Sie verhelfen zur Selbstregulation. Diese ist ein starkes Prädiktum für den Schulerfolg, sie wirkt stärker als die Intelligenz.

Erfolge zeigen sich sowohl bei den Lehrer/innen als auch bei den Schüler/innen.

**Valtl** lässt verschiedene Übungen machen (Augen schließen, Klanggeräusch auf sich wirken lassen, entspannen, Atemübungen, etc.) Teilnehmer/innen berichten dann von positiven Effekten. Grundsätzlich umfassen die Übungen den physischen, mentalen, emotionalen, sozialen und globalen Bereich.

Um Achtsamkeit in die Schule zu bringen gelte es drei Regeln zu befolgen: „*sei achtsam, unterrichte achtsam, unterrichte Achtsamkeit*“.

Um achtsam zu sein, sollte man regelmäßig Achtsamkeitsübungen machen und achtsam bei seinen Lebensgewohnheiten (Essen, Schlafen, Bewegung, Ruhezeit, Umgang mit Familie und Freunden) sein.

Beim achtsamen Unterrichten sollten die sieben Grundhaltungen und das Mitgefühl bedacht werden.

Es komme sehr viel auf die eigene Haltung an, eine Anpassung an das Alter der Schüler/innen und das Umfeld sei nötig.

Eine achtsame Schule müsse alle Personen die dort zugegen sind einbeziehen. Anerkennung und Fürsorge sollten Teil der Schulkultur sein. Die ganze Schule sollte auch Achtsamkeitspausen einlegen.

Jeder Mensch müsse aber die für ihn beste Lösung im Bereich Achtsamkeit finden, das Verhalten anderer könne nicht kopiert werden.<sup>1</sup>

In der kurzen **Diskussion** wird dem Vortragenden mehrmals herzlicher Dank ausgesprochen. Ein ehemaliger Direktor ersucht ihn, seinen Vortrag auch vor der Schulbehörde zu halten. Es wird auch darauf hingewiesen, dass es in der Schule immer noch hauptsächlich auf das Fehlerzählen ankäme. Eine Mutter ersucht den Kindern mehr Raum zu geben. Der Wunsch nach mehr Fortbildungsmöglichkeiten für Achtsamkeit wird angesprochen. Achtsamkeit könne erlernt werden, Mitgefühl nicht. Das habe ein Mensch oder nicht.

*Dr. Christine Krawarik*

---

<sup>1</sup> Auf folgende Bücher wird verwiesen: „The Mindful Education Workbook“ und „Die achtsame Schule“ beide von Daniel Rechtschaffen; „Mindfulness for Teachers“ von Patricia A. Jennings.