

# ACHTSAMKEIT

... macht Schule?

## Impuls-vortrag

Ablauf:

- Der Begriff Achtsamkeit & Hintergrund
- Schulung
- Kurze Praktische Übung
- Um was es geht
- Lehrer\*innen und Schüler\*innen
- Beispiele für Lehrpersonen
- Wichtige Punkte
- Weitere Initiativen in Bildung und Pädagogik - SEE Learning
- Abschluss – kurze praktische Übung



## Definition

Gewährsein  
 Selbstwahrnehmung  
 Wohlwollende  
 Aufmerksamkeit im  
 gegenwärtigen Moment  
 Geistesgegenwart  
 Vergegenwärtigung

Es geht darum sich mit Absicht, von Moment zu Moment, dem „Wahrnehmbaren“ mit Offenheit, Freundlichkeit und einer annehmenden Haltung zuzuwenden.

## Was oder wer steckt dahinter?

### ➤ Jon Kabat-Zinn

- MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit (1979)
- MBCP – Achtsamkeitsbasierte Geburtsvorbereitung
- „Mit Kindern wachsen“, Myla und Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ist Professor Emeritus für Medizin an der *University of Massachusetts Medical School* und Begründer des *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*. Er ist Autor zahlreicher Bestseller, die in mehr als dreißig Sprachen übersetzt wurden.

## ... weltanschaulich neutral ... religionsunabhängig

Wir kennen Achtsamkeit auch aus spirituell-religiösen Traditionen wie aus den östlichen Weisheitstraditionen, Buddhismus, christliche Kontemplation, Sufismus, usw.

Achtsamkeit ist Basis vieler Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung, Körperarbeit und Formen der Psychotherapie, z.B. Feldenkrais, Somatic Psychology, Carl Rogers, Charlotte Selver, Gestalttherapie, Focusing, etc.

Achtsamkeitsbasierte Ansätze in Psychologie, Medizin, Bildung und Wirtschaft – wie wir sie heute kennen – müssen weltanschaulich neutral sein. Sie gründen sich jedoch auf allgemein gültige menschliche Werten : Respekt, Mitgefühl, Freundlichkeit, Wohlwollen, Geduld, Grosszügigkeit, Toleranz, etc.

## (Wie) kann man's lernen?

Bewusst den gegenwärtigen Augenblick erfahren  
– offene, interessierte, freundliche Aufmerksamkeit

Bringt mehr inneren Spielraum und Flexibilität im  
Umgang mit dem Leben allgemein – besonders auch  
in herausfordernden Situationen.



- Selbststudium – Online Kurse, Bücher, Meditations-Apps Empfehlungen auf der Literaturliste
- MBSR-Kurse [www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch)
- Weiterbildungen auch auf der Verbandswebseite oder auch unter [www.achtsamsein.ch](http://www.achtsamsein.ch)

- Haltung
- Schulung
- Selbstfürsorge
- Selbstregulation, Beziehungskompetenzen
- Anleitung von achtsamkeitsbasierten Übungen im Unterricht





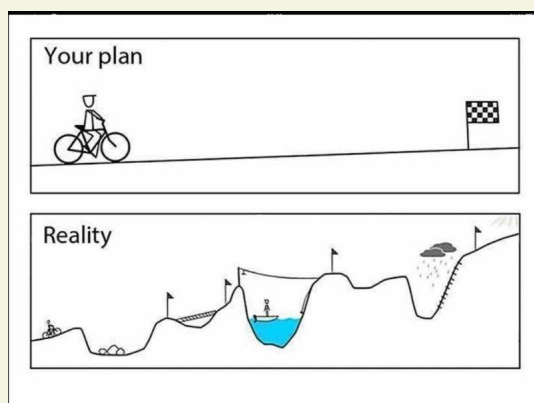
## ÜBUNG – 5‘

Innehalten  
Wahrnehmen  
Durchatmen

## Wozu soll's gut sein?

Bewusst den gegenwärtigen Augenblick erfahren – offene, interessierte, freundliche Aufmerksamkeit – für mehr inneren Spielraum und Flexibilität im Umgang mit dem Leben allgemein und besonders auch bei Herausforderungen.

## Um was es geht ...



Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.

Viktor Frankl



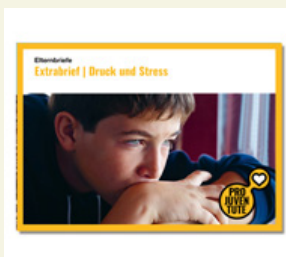
## Lehrer\*innen

Eine Umfrage über die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer in der Westschweiz aus dem Jahr 2017 zeigt, dass mehr als sechs von zehn Lehrpersonen der Ansicht sind, dass sich ihr Gesundheitszustand in den letzten fünf Jahren aufgrund der Arbeit verschlechtert habe. Der Gesundheitszustand der Lehrpersonen ist auch deutlich schlechter als der der Gesamtbevölkerung. Auch im internationalen Vergleich schneidet die Schweiz nicht gut ab: Die Burn-out-Raten sind hier höher als in den Vergleichsländern Neuseeland und Dänemark.

Ähnliche Ergebnisse zeigen auch Studien der Fachhochschule Nordwestschweiz von 2014 zum Thema Arbeitsbelastung und Stressempfinden, welche vom Nationalfonds gefördert wurden.

<https://vpod.ch/themen/bildung/arbeitsbelastung-in-der-schule/>

## Kinder und Jugendliche



Studien Kinder und Stress  
Fast die Hälfte der 15- bis 21-Jährigen ist häufig oder sehr häufig gestresst oder überfordert.

Diese Unzufriedenheit äussert sich beispielsweise in Selbstzweifeln, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit oder Kopfschmerzen.

Symptome finden sich bei immer jüngeren Menschen in der Schweiz.

27 Prozent der elfjährigen Kinder in der Schweiz leiden unter Schlafproblemen.

15 Prozent von ihnen klagen über ständige Niedergeschlagenheit.  
12 Prozent leiden regelmässig unter Kopfweh.

<http://www.hbsc.org/>

[factsheet - Stress – Pro Juventute](#)

## Für Lehrer\*innen?

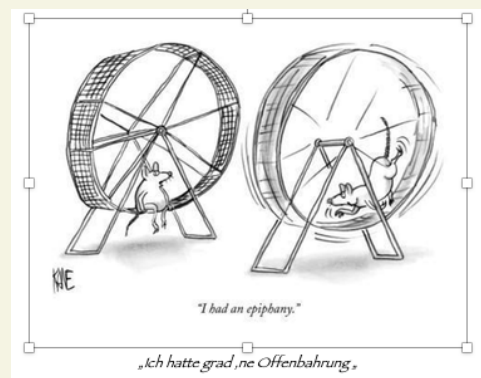


### Selbstfürsorge

Die Möglichkeit auch in „schwierigen“ Situationen wach und aufmerksam handeln zu können, statt auf automatische Weise zu funktionieren und zu reagieren, eröffnet neue Perspektiven – zum Beispiel die Möglichkeit zur Selbstfürsorge.

## Autopilotmodus

Bei Achtsamkeit geht es auch darum, aus einem Leben, das auf Automatik geschaltet war, aufzuwachen und für die Erfahrungen in unserem Alltag offen und empfänglich zu werden. Es bedeutet auch einen wachen und bewussten Umgang mit sich selbst, ein offenes, freundliches und wohlwollendes «Sichhinwenden» von Moment zu Moment zu pflegen.





### Beispiele für Lehrperson – Selbstwahrnehmung/ Achtsamkeit im Berufsalltag

- Gang zum Klassenzimmer,
- Kontakt zum Boden spüren – wie stehe ich
- Bewusst einen Atemzug nehmen bevor ich ins Schulzimmer gehe
- Achtsam zuhören
- Im Kontakt mit sich - dem eigenen Erleben, z.B. bei Stress



## Wichtige Punkte

- Keine Entspannungsübung!
- Eine natürliche Fähigkeit, die gestärkt werden kann – Zeit und Übung
- Keine bloße Technik oder ein Zaubermittel
- „Klappt“ nur in Verbindung mit einer offenen und wohlwollenden inneren Haltung – Interesse für uns und andere
- Geduld, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge, Mitgefühl, Offenheit, Sich-Hinwenden
- Kann überall angewendet werden



Geräusche wahrnehmen – einfach Hören

"Wenn wir Achtsamkeit in der einen oder anderen Situation lehren, dann muss sie zuerst wirklich in unserer eigenen ganz persönlichen Erfahrung verankert sein. Sie muss verankert sein in der Demut und im Nicht-Wissen, in einer Offenheit allen Möglichkeiten gegenüber, aber auch in einem tiefen Einblick in uns selbst und in andere. Da wir alle Zugang dazu haben, ist es nicht wirklich etwas Aussergewöhnliches oder eine spezielle persönliche Errungenschaft." *Jon Kabat-Zinn*

## Für Schüler\*innen

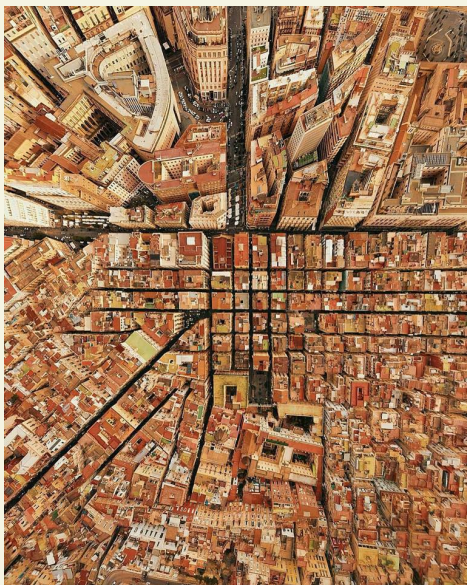
- Kurzes Übungsbeispiel





## Weitere Initiativen in Bildung und Erziehung

- SEEL – [www.see-learning.ch](http://www.see-learning.ch) soziales, emotionales, ethisches Lernen Schweiz
- SEL – Soziales Emotionales Lernen (CASEL – Info und Forschung <https://casel.org/research/>)
- Netzwerk Achtsamkeit Schule Bildung Schweiz <https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit-in-schule-und-bildung/>
- Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung Europa <https://achtsamkeit.univie.ac.at/european-mindfulness-network/>
- Toolbox is you <https://www.achtsamkeit-osterloh.org/de/node/335>



Die globale Situation der Menschheit ist so, dass die Notwendigkeit, einen Konsens zu erzielen und gemeinsam in ethischen Fragen zu handeln, vielleicht die dringendste Notwendigkeit ist, die wir gegenwärtig haben.

Denn die Ursachen unserer Probleme liegen nicht allein in den äußeren Bedingungen, sondern auch in den Entscheidungen, die wir Menschen aufgrund unserer Werthaltung treffen.

## Beispiel Soziales, emotionales und ethisches Lernen - SEE Learning

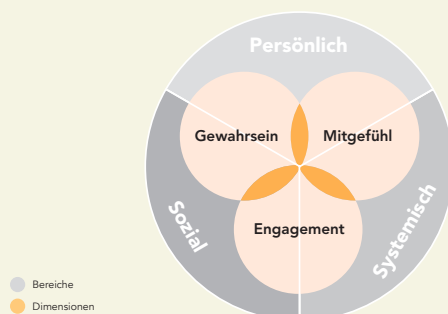


Abbildung 1: Dimensionen und Bereiche

Copyright für Inhalt:  
© Emory University

## Lebenskompetenzen

Die drei Dimensionen von SEE Learning – *Gewahrsein*, *Mitgefühl* und *Engagement* sind eng miteinander verbunden und werden entsprechend dargestellt. Jede Dimension umfasst eine Reihe spezifischer Lebenskompetenzen, die geschult werden können.

		DIMENSIONEN		
		GEWAHRSEIN	MITGEFÜHL	ENGAGEMENT
BEREICHE	PERSÖNLICH	 Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung	 Selbstmitgefühl	 Selbstregulation
	SOZIAL	 Zwischenmenschliches Gewahrsein	 Mitgefühl für Andere	 Beziehungskompetenzen
	SYSTEMISCH	 Anerkennung von Interdependenz	 Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit	 Gemeinschaftsbezogenes & globales Engagement

Abbildung 2: Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.

Copyright für Inhalt:  
© Emory University



## Inhaltsverzeichnis



Ein Curriculum zur Bildung von Herz und Verstand

### Einführung & Danksagung

#### Kapitel 1

Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

#### Kapitel 2

Resilienz fördern

#### Kapitel 3

Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung

#### Kapitel 4

Emotionen steuern

#### Kapitel 5

Über- und voneinander lernen

#### Kapitel 6

Mitgefühl für sich selbst und andere

#### Kapitel 7

Wir sind alle im gleichen Boot

### SEE Learning Capstone Projekt

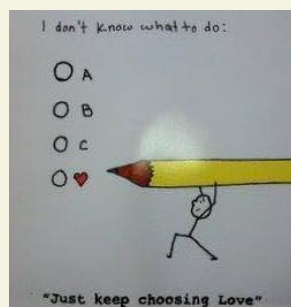
Eine bessere Welt gestalten

Was die Welt in diesem Moment am meisten braucht, ist ein Mittel, um die Menschen davon zu überzeugen, die gesamte Spezies als ihre moralische Gemeinschaft anzunehmen. Dazu müssen wir eine völlig konfessionslose Art und Weise entwickeln, um über das gesamte Spektrum der menschlichen Erfahrung und des menschlichen Strebens zu sprechen. Sam Harris, Neurowissenschaftler und Philosoph

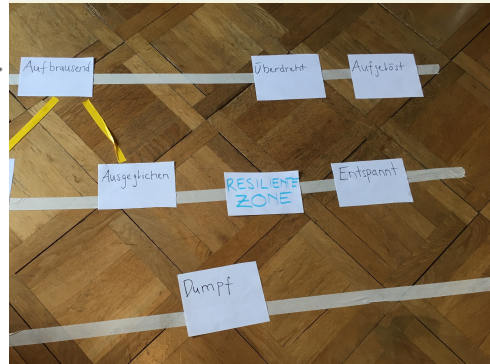
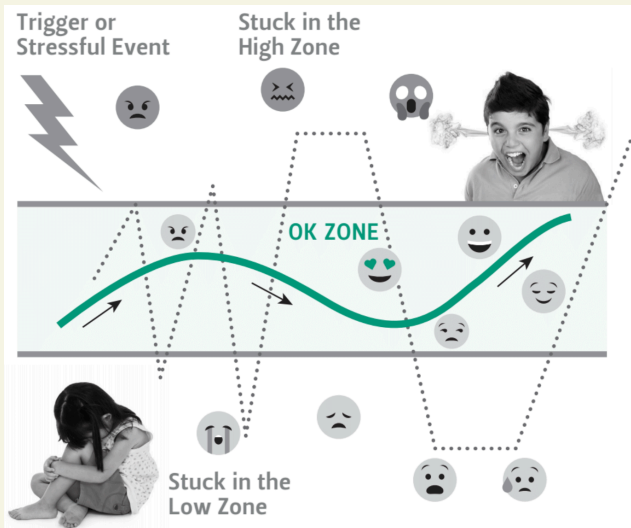
Copyright für Inhalt:  
© Emory University

## Mentale Hygiene - Emotionale Hygiene

Aus dieser Perspektive besteht Ethik weniger aus Regeln und Vorschriften, die es zu befolgen gilt, als vielmehr aus Prinzipien für eine innere Selbstregulation/ (Selbstkontrolle) zur Förderung jener Aspekte unseres Wesens, die wir als förderlich für unser eigenes Wohl und für das unserer Mitmenschen erkannt haben.



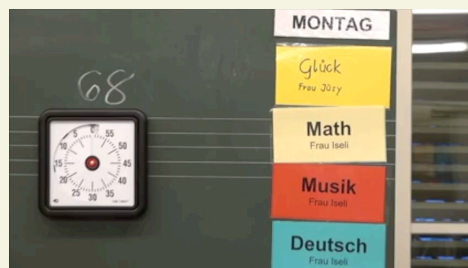
## Beispiel: Resiliente Zone



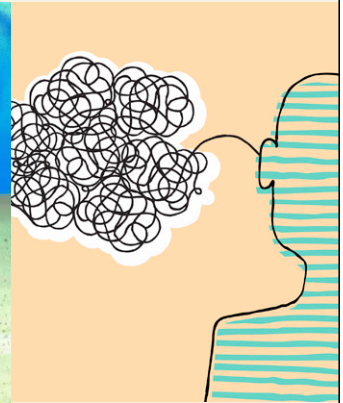
Copyright für Inhalt:  
© Emory University

## Schulbesuch

[Link zum Video:https:// www.see-learning.ch/home/medien/](https://www.see-learning.ch/home/medien/)



## Beispiel: Soforthilfe



# ABSCHLUSS

Übung – Innehalten

Europäisches Zentrum für Achtsamkeit. - Freiburg i.Breisgau [www.ezfa.eu](http://www.ezfa.eu)

Dr. Corina Aguilar-Raab & Silvia Wiesmann

SEE Learning – soziales, emotionales und ethisches Lernen

7. & 8. März 2020

<https://www.mbsr-freiburg.de/seminare-termine/aguilar-raab-wiesmann/>



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Silvia Wiesmann, Master of Arts  
CFM (Center for Mindfulness, USA) zert. MBSR-Lehrerin  
[www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch)

SEE Learning Schweiz  
[www.see-learning.ch](http://www.see-learning.ch)

MBSR-LehrerInnen- Ausbildung in Freiburg i.Breisgau  
[www.ezfa.eu](http://www.ezfa.eu)

Vortrag & Literaturhinweise sowie ein paar praktische  
Übungen finden Sie auf: [www.achtsamsein.ch](http://www.achtsamsein.ch), unter der  
Rubrik Fortbildungen Passwort: **Langnau**