



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Wirkprinzipien der Achtsamkeit in der Schulberatung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## 4.1.23 Wirkprinzipien der Achtsamkeit in der Schulberatung

Michael E. Harrer und Ines Rapposch

### Inhaltsverzeichnis:

1. Achtsamkeit in der modernen Gesellschaft
2. Was ist Achtsamkeit?
3. Achtsamkeit in Schulen
4. Achtsamkeit in der Schulberatung
5. **Präsenz, Einstimmung, Resonanz, Sicherheit und Vertrauen**
  - 5.1 Präsenz, Einstimmung und Resonanz als Basis entwicklungsfördernder Beziehungen
  - 5.2 Präsenz, Einstimmung und Resonanz in der Schulberatung
  - 5.3 Präsenz, Einstimmung und Resonanz im Unterricht
6. **Wirkprinzip Aufmerksamkeitslenkung**
  - 6.1 Aufmerksamkeitslenkung als zentrale Komponente der Achtsamkeit
  - 6.2 Achtsame Lenkung der Aufmerksamkeit in der Schulberatung
  - 6.3 Nutzung von Prozessen der Aufmerksamkeitslenkung in der Schulberatung
7. **Wirkprinzipien Perspektivenwechsel und Disidentifikation**
  - 7.1 Wahrnehmungsmodus, Beobachterhaltung und Disidentifikation

**4.1.23 Wirkprinzipien der Achtsamkeit**

- 7.2 Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Lehrpersonen
- 7.3 Management eigener Persönlichkeitsanteile in der Schulberatung
  
- 8. Wirkprinzipien Akzeptanz, Nichtreaktivität und Selbstmitgefühl**
  - 8.1 Achtsamkeit als Haltung von Akzeptanz und Nichtreaktivität
  - 8.2 Wirkprinzip Mitgefühl und Selbstmitgefühl
  - 8.3 Die Haltung von achtsamen SchulberaterInnen
  
- 9. Fazit: Achtsamkeit zur Selbstführung und Selbstfürsorge**
  
- 10. Literatur und Weblinks**

Der Beitrag gibt einen Überblick, wie Achtsamkeit die Schulberatung, den Schulalltag und die Pädagogik im Allgemeinen bereichern kann. Er vermittelt ein Verständnis unterschiedlichster Facetten der Achtsamkeit, wie es auf der Basis buddhistischen Erfahrungswissens in der modernen Achtsamkeitsbewegung vertreten wird. Sein Schwerpunkt liegt auf der Nutzung von Achtsamkeit in der Beratung von Lehrpersonen. SchulberaterInnen in Zuständen achtsamer und verkörperter Präsenz stimmen sich gleichzeitig auf die eigene Innenwelt und auf die Lehrperson als KlientIn ein, Resonanz ermöglicht Sicherheit und Vertrauen. Achtsamkeitsinformierte SchulberaterInnen nutzen die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und Wirkprinzipien der Achtsamkeit wie Aufmerksamkeitslenkung, Perspektivenwechsel und Disidentifikation, Akzeptanz, Nichtreaktivität und Selbstmitgefühl. Diese Faktoren unterstützen Emotionsregulation und Selbstfürsorge und fördern die Gesundheit von KlientInnen, aber auch ihre eigene.

## 1. Achtsamkeit in der modernen Gesellschaft

Die vor allem in **buddhistischen Traditionen** gepflegte **Geistesschulung** und **Herzensbildung** durch Achtsamkeit findet seit der Jahrtausendwende in vielen Bereichen unserer Gesellschaft erstaunlich große Beachtung, etwa in der Medizin, der Psychotherapie und in der Wirtschaft. Auch die Pädagogik beginnt, die Achtsamkeit zu entdecken. Die große Verbreitung in den Medien und die Vermarktung der Achtsamkeit muss kritisch hinterfragt werden, wenn sie als „**McMindfulness**“ ihrer buddhistischen Wurzeln beraubt in heutige gesellschaftliche Kontexte verpflanzt wird (vgl. Forbes 2016). Dies gilt insbesondere für jene Strömungen, in denen sie im Sinne der Selbstoptimierung zur reinen Leistungssteigerung eingesetzt wird oder dazu, unheilsame Arbeits- und Lebensbedingungen besser auszuhalten und diese dadurch zu stabilisieren, anstatt sie zu verändern und das ursprüngliche Ziel verlorengelassen, Menschen zu befreien. Bei all dieser nötigen Skepsis betont der folgende Beitrag jene Elemente, die als heilsame Gegenbewegung zu aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen den unerfüllten Bedürfnissen und tiefen Sehnsüchten vieler Menschen entgegenkommen.

Buddha lehrte die Achtsamkeit als **Herzstück eines umfassenden Weges zur Befreiung von Leiden**. Übersetzt in die heutige Zeit dient dieser Weg zur Stressbewältigung und Prophylaxe von Depressionen und Burnout. So finden inzwischen in den meisten größeren Städten Deutschlands achtwöchige Kurse zur **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) statt. Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe sind im Kontext des Schulsystems höchst relevante Themen für Lehrpersonen und wohl auch für viele SchülerInnen.

In den buddhistischen Traditionen dient die Geistesschulung **drei zentralen Zielen**:

- 1) Der Förderung der Fähigkeit, die **Aufmerksamkeit** darauf richten zu können, was wesentlich ist und dabei verweilen zu können
- 2) dem Erlangen von innerer Ruhe und **Gleichmut** und
- 3) dem Gewinnen von **Einsichten** (Young 2016a).

Alle drei Ziele könnten auch die Pädagogik der Zukunft bereichern.

Die Achtsamkeitspraxis verfeinert Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, aber auch Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und ein Verständnis für sich selbst und andere. Dadurch fördert sie die **Persönlichkeitsbildung** und unterstützt **soziales** und **emotionales Lernen**. Somit ist die Achtsamkeit im pädagogischen, aber auch im gesamtgesellschaftlichen Kontext eine diskussionswürdige, wertvolle Ressource zur **Gesundheitsförderung**, zur Stärkung der **Resilienz**, zu einem **wertebewussten Leben** und zu einem **verantwortungsvollen** Umgang mit sich selbst, miteinander und mit unserem Planeten.

## 2. Was ist Achtsamkeit?

Eine Schwierigkeit in Diskussionen rund um Achtsamkeit besteht darin, dass der Begriff der Achtsamkeit auf ganz unterschiedliche Weise verstanden wird. In der Umgangssprache wird

## 4.1.23 Wirkprinzipien der Achtsamkeit

er meist im Sinne von aufpassen, von vorsichtig, umsichtig und behutsam sein gebraucht, oft wird er synonym mit Aufmerksamkeit verwendet. Auch im Bereich der Stressbewältigung, Psychotherapie und Pädagogik werden je nach AutorIn und Kontext unterschiedliche Facetten der Achtsamkeit beschrieben und betont.

Um Achtsamkeit zu erfassen und messbar zu machen, wurden Fragebögen zur Selbsteinschätzung entwickelt. Einer davon (Bergomi, Tschacher & Kupper 2014) differenziert **acht Dimensionen der Achtsamkeit** und enthält Aussagen wie die folgenden, die hier durch weitere aus dem Alltag von SchulberaterInnen ergänzt wurden. Man kann sich selbst einschätzen, inwieweit sie für die letzten zwei Wochen zutreffen (fast nie, selten, eher selten, eher häufig, häufig, fast immer):

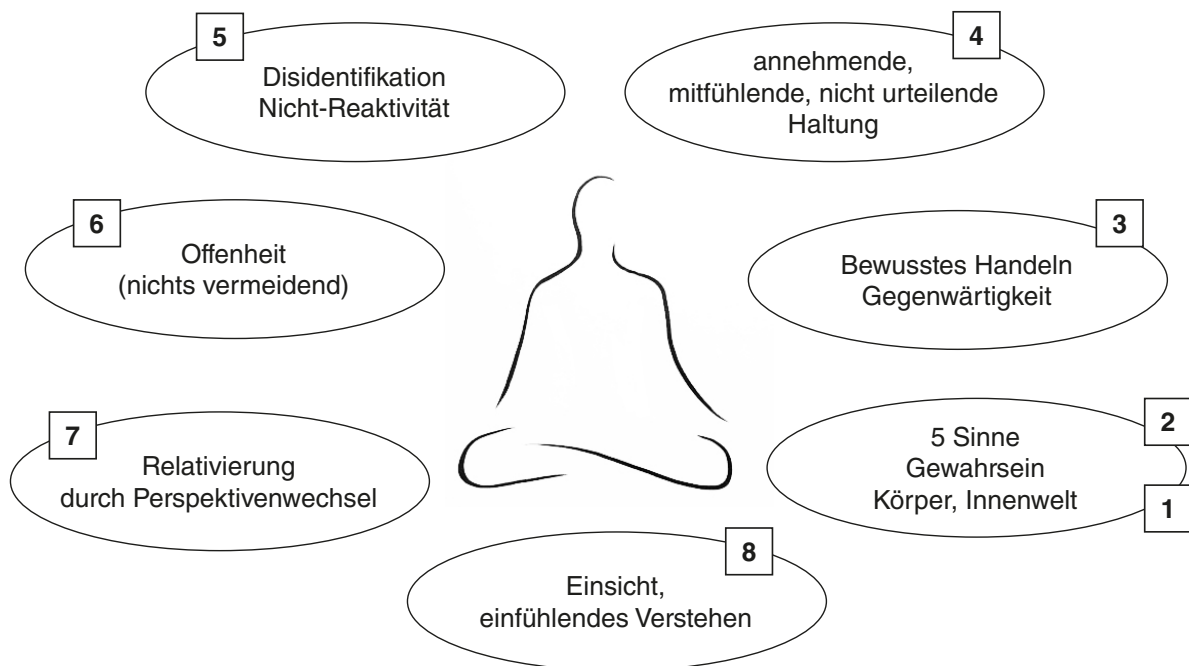
- 1) **Dimension – Gewährsein gegenüber inneren Erfahrungen:** *Ich nehme Veränderungen in meinem Körper deutlich wahr, z. B. schnelleres oder langsames Atmen. Wenn ich mit meinen KlientInnen spreche, nehme ich dabei auftauchende Gefühle wahr. Ich bereite mich auf Beratungen vor, indem ich in meinen Körper hineinspüre.*
- 2) **Dimension – Gewährsein gegenüber äußeren Erfahrungen:** *Wenn ich Auto oder Zug fahre, bin ich mir meiner Umgebung, z. B. der Landschaft, bewusst. Ich nehme Geräusche in meiner Umgebung, wie z. B. zwitschernde Vögel oder vorbeifahrende Autos, bewusst wahr. Im Beratungsraum nehme ich bewusst auch Geräusche von außerhalb des Raumes wahr. Ich bemerke feine Veränderungen in der Mimik meiner KlientInnen.*
- 3) **Dimension – Bewusstes Handeln, Gegenwärtigkeit:** *Beim Lesen muss ich Abschnitte wiederholt lesen, weil ich an etwas anderes gedacht habe (invers). Ich zerbreche oder verschütte Dinge aus Unachtsamkeit oder weil ich an anderes denke (invers). Während der Beratung bin ich mit aller Aufmerksamkeit beim Wahrnehmen meiner KlientInnen und lasse mich von meinen Gedanken nicht ablenken bzw. bemerke, wenn diese mich wegtragen.*
- 4) **Dimension – Annehmende, nicht-urteilende, mitfühlende Haltung:** *Im Auf und Ab des Lebens bin ich mir selbst gegenüber warmherzig. Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen. Ich schaue freundlich auf mich selbst, wenn ich während einer Beratung einmal nicht mehr weiter weiß und an meine eigenen Grenzen stoße.*
- 5) **Dimension – Nicht-reaktive, dezentrierte Orientierung:** *In schwierigen Situationen kann ich einen Moment innehalten, ohne sofort zu reagieren. Wenn ich belastende Gedanken oder Vorstellungen habe, kann ich sie einfach bemerken, ohne gleich auf sie zu reagieren. Während einer Beratung ist es mir möglich, meine Gefühlsregungen und Impulse zu beobachten, ohne sie unmittelbar in Worte und Handlungen umsetzen zu müssen.*
- 6) **Dimension – Offene, nichtvermeidende Haltung:** *Ich mag es nicht, wenn ich ärgerlich oder ängstlich bin und versuche, solche Gefühle beiseite zu schieben (invers). Ich versuche mich abzulenken, wenn ich unangenehme Gefühle erlebe (invers). Auch wenn ich weiß, dass die Konfrontation mit einem bestimmten Thema der KlientInnen bei mir Angst und Verzweiflung auslösen könnte, weiche ich diesem nicht aus. Ich bin offen für alle meine Reaktionen und Gefühle und habe keine Scheu, sie zuzulassen.*
- 7) **Dimension – Relativierung:** *Mir ist im Alltag bewusst, dass meine Sicht der Dinge subjektiv ist und den Tatsachen nicht entsprechen muss. Ich bin mir darüber im Klaren, dass sich eigene Mei-*

*nungen, die ich zurzeit sehr ernst nehme, deutlich verändern können. Ich kann nachvollziehen, dass Dinge, die mir selbst viel bedeuten und wichtig sind, für andere LehrerkollegInnen in ihrer aktuellen Situation nebensächlich erscheinen und sie diese in der Klasse nicht direkt umsetzen.*

- 8) **Dimension – Einsichtsvolles Verstehen:** *Ich bemerke im Alltag, wenn eine bestimmte Situation erst durch meine negative Einstellung ihr gegenüber schwieriger wird. Wenn ich mir unnötig das Leben schwermache, wird mir das bald danach klar. Mir wird aktuell immer wieder bewusst, wie sich meine momentane innere Haltung gegenüber meinen KlientInnen auf den Verlauf der Beratung auswirkt.*

Bei der Beantwortung der Fragen wird eine Schwierigkeit der Selbsteinschätzung der Achtsamkeit deutlich: Es braucht ein gewisses Maß an Achtsamkeit, um überhaupt zu bemerken, dass man gerade achtsam oder eben unachtsam war. So ergibt sich die Paradoxie, dass sich Menschen mit längerer Achtsamkeitspraxis meist als weniger achtsam einschätzen als Ungeübte, die gar nicht erkennen, wie unachtsam sie oft sind.

Es wird auch die Unterscheidung deutlich, ob man die einzelnen Qualitäten der Achtsamkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt erfasst und damit einen **Zustand** der Achtsamkeit beschreibt, in dem man sich mehr oder weniger befindet, oder eine **überdauernde, relativ stabile Fähigkeit** und eine Art des In-der-Welt-Seins. Beides hängt insofern zusammen, als Zustände der Achtsamkeit immer leichter fallen, selbstverständlicher werden und verlässlicher abrufbar sind, je häufiger und langfristiger man sie im Rahmen einer Achtsamkeitspraxis einnimmt, übt und sich zu eigen macht.



Die Abbildung integriert Aspekte, die über die oben beschriebenen Dimensionen (nach Bergomi, Tschacher & Kupper 2014) hinausgehen.

#### 4.1.23 Wirkprinzipien der Achtsamkeit

Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich sowohl Zustände von Achtsamkeit als auch durch Achtsamkeitspraxis nachhaltig erworbene Fähigkeiten in Veränderungen des Gehirns von Übenden widerspiegeln. So verändert schon die tägliche Praxis im Rahmen von achtwöchigen Programmen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) Funktion und Struktur unseres Gehirns. Wir verdrahten uns gleichsam neu, indem sich automatisch ablaufende gleichzeitige Aktivierungen bestimmter Gehirnareale entkoppeln und andere sich auf neue Weise miteinander verknüpfen. Darüber hinaus nimmt beispielsweise die Aktivität in Gehirnarealen zu, die für die Körperwahrnehmung oder die Aufmerksamkeitssteuerung zuständig sind. Das veränderte Gehirn ermöglicht Leistungen, die zuvor nicht möglich waren (vgl. Hölzel et al. 2011).

### 3. Achtsamkeit in Schulen

Die Integration von Achtsamkeit in Schulen kann in **vier Schritten** erfolgen (vgl. Hawkins 2017):

- 1) **Be mindful:** Lehrpersonen können achtsam sein und Zustände von Achtsamkeit durch unterschiedliche Formen der Achtsamkeitspraxis einüben, wie etwa in MBSR-Kursen, durch Yoga, TaiChi, Qi Gong, andere Formen der angeleiteten Achtsamkeitspraxis oder auch im Selbststudium. An dieser Stelle sei betont, dass es sehr wohl Lehrpersonen gibt, die man nach dem modernen Verständnis der Achtsamkeit als achtsam beschreiben kann, ohne dass diese je etwas von Achtsamkeit gehört haben müssen.
- 2) **Teach mindfully:** Achtsam unterrichten würde bedeuten, Zustände der Achtsamkeit auch während des Unterrichts bewusst aufzusuchen und wirken zu lassen.
- 3) **Teach mindfulness:** Achtsamkeit zu unterrichten hieße, den SchülerInnen die Achtsamkeit in Theorie und Praxis zu vermitteln und für ihre Lernziele nutzbar zu machen. Übungen der bewussten Innen- und Außenwahrnehmung, der Stille, von achtsamen Bewegungen und Begegnungen werden in den Unterricht integriert. Die Voraussetzung für die Vermittlung von Achtsamkeit sind eigene positive Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis.
- 4) **Mindful school:** Die achtsame Schule würde die Achtsamkeit in den Umgang der Lehrpersonen mit ihren SchülerInnen, aber auch untereinander und mit den Eltern integrieren, im Führungsstil würde er sich als **Mindful Leadership** zeigen. Gegenseitige Anerkennung und Fürsorge würden die Schulkultur prägen, achtsames Innehalten und Beginnen nach den Pausen würden die Schulstunden und Konferenzen auszeichnen.

In den USA wurde eine Vielzahl **unterschiedlicher Programme** zur Integration von Achtsamkeit in Schulen entwickelt wie das „Inner Kids Program“ (2001), „Still Quiet Place“ (2002), das „Inner Resilience Program“ (2002), „MindUp“ (2004), „Stressed Teens“ (2005), „Mindful Schools“ (2007), „CARE for teachers“ (Cultivation of Awareness in Education, 2007), „Learning to BREATHE“ (2008); in England das „Mindfulness in Schools Project“ (MiSP) und „b – Stop, Breathe and Be!“ (2008). In Deutschland waren es v.a. „Achtsamkeit in der Schule“ (AISCHU von Vera Kaltwasser 2008; Kobusch 2014) und das „NRW Landesmodellprojekt an Solinger Grundschulen“ (Altner & Erlinghagen 2018); in Österreich Projekte wie



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Wirkprinzipien der Achtsamkeit in der Schulberatung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

