

Lydia Kater-Wettstädt

Universität Potsdam

Achtsamkeitsorientierte Zugänge in der Lehrerbildung – ein Beitrag zu transformativen, nachhaltigen Bildungsprozessen?

Achtsamkeit ist wahrhaft in Mode gekommen und wird in unterschiedlichsten Zusammenhängen aufgegriffen. Auch in pädagogischen Kontexten, vor allem als Angebote zur Schulung allgemeiner Fähigkeiten, wie Selbstregulation oder Konzentration. So wurden bereits unterschiedliche Programme zur Implementation des Themen- und Praxisfeldes Achtsamkeit in der Schule entwickelt (z.B. Krämer 2019, Rechtschaffen 2016, Wiesmann & Roth 2017). Diese Programme zielen zwar zunächst auf eine individuelle Entwicklung, in einigen Programmen wird aber auch eine globale, nachhaltige Dimension sehr deutlich, z.B. im Sinne eines globalen Engagements (z.B. Wiesmann & Roth 2016, S. 210) oder „globaler Kompetenz“ (Rechtschaffen 2018, S. 233ff.). Ausgehend von der Auseinandersetzung mit dem Selbst rückt zunehmend eine soziale, ethische und globale Dimension in den Blick; der veränderte Blick auf das Selbst verändert demnach auch den Blick in das Außen und die Beziehung zu Mitmenschen und Umwelt. Dies eröffnet Möglichkeiten für Reflexion und kritische Abwägung und zuletzt auch Momente eines transformativen Lernens, die gerade im Kontext einer Bildung für nachhaltige Entwicklung von besonderer Bedeutung sind (z.B. Harfensteller 2016).

Gemeinsam ist den Programmen, dass Lehrkräfte deshalb vor allem erst einmal selbst Erfahrungen mit dieser Form von Zugängen sammeln sollen bevor sie dies in den unterrichtlichen Kontext transferieren (z.B. auch Kaltwasser 2016). Dabei geht es sowohl um die inhaltliche Auseinandersetzung mit Themen, wie z.B. Dankbarkeit, Emotionen, das Miteinander und die Natur, als auch um die Reflexion der eigenen Auseinandersetzung.

Im Rahmen des Projektes „Achtsamkeitsorientierte Zugänge im Sachunterricht“ wurde eine Seminarkonzeption entwickelt, die auf eine Professionalisierung von angehenden Grundschullehrkräften zur Integration dieser inhaltlichen und methodisch-didaktischen Impulse im Sinne achtsamkeitsorientierter Zugänge zielt. Assignments mit dem Fokus auf die eigenen Erfahrungen, deren Beschreibung und Reflexion sowie erste Transferredanken für die pädagogische Praxis gibt Einblicke in die persönliche Entwicklung der Studierenden.

Diese Assignments wurden mit der Fragestellung untersucht welche Achtsamkeitserfahrungen wie reflektiert werden, zum einen im Hinblick auf die Möglichkeit eines reflexiven Lernens, wie haben diese Erfahrungen in einem selbst gewirkt und zum anderen im Hinblick auf das Potential dieser Erfahrungen für einen Kompetenzerwerb im Sinne einer BNE, angelehnt an das Modell von Vare (2018).

Dafür wurden die Assignments von 36 Studierenden inhaltsanalytisch mit deduktiv-induktiver Kategorienbildung analysiert (Kuchartz 2018). Die Assignments umfassen im Durchschnitt sechs Seiten Fließtext sowie Anhänge. Der Fließtext wurde als ein geschlossener Textkorpus verstanden und komplett kodiert.

Die Ergebnisse zeigen zum einen das Verständnis von Achtsamkeit und den damit verbundenen Zielvorstellungen der Studierenden auf, sie zeigen welche Formen von Übungen die Studierenden eigenständig ausprobiert und übernommen haben, welche Erfahrungsqualitäten sie reflektieren und sie verdeutlichen welche Anschlussmöglichkeiten und Potentiale sich für den Kompetenzerwerb im Sinne von BNE ergeben.

Literatur:

- Harfensteller, J. (2016). Relevante Achtsamkeitsformate für BiNKA. Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining. Berlin. Verfügbar unter <http://t1p.de/0sjb>
- Kaltwasser, V. (2016). *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Kuckartz, U. (2018). *Grundlagentexte Methoden: Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Rechtschaffen, D. (2016). *Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Freiburg: arbor Verlag.
- Rechtschaffen, Daniel (2018): Die achtsame Schule - Praxisbuch. Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit. Freiburg: arbor Verlag.
- Vare, Paul (2018): A Rounder Sense of Purpose: developing and assessing competences for educators of sustainable development. In: *Form@re* 18 (2), S. 164–173.
- Wiesmann, S., & Roth, G. (2017). SEE-Learning - ein Curriculum zur Bildung des Herzens. In D. Vogel & U. Frischknecht-Tobler (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung* (S. 209–215). Bern: hep-Verlag.