



Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

powerful
heART



Albus Achtsamkeit in
Lehrer*innenbildung und Schule

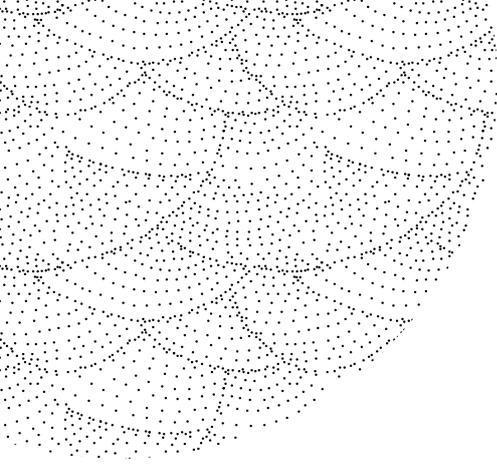


**universität
wien**



**Bildungsdirektion
Wien**





Vorwort

Pädagogik bedeutet in der Etymologie des Wortes das Führen junger Menschen. Führen beinhaltet gleichermaßen Orientierung zu bieten, die Verantwortung der Autorität anzunehmen und Liebe zu schenken.

Ein im Sinne dieser Definition achtsamer Umgang mit den uns anvertrauten jungen Leuten ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Lehren und Lernen!

Natürlich müssen Lehrer/innen die „Technik“ des Unterrichtens beherrschen, sie müssen methodisch, didaktisch und fachlich professionell agieren, aber all das, was Lehrpersonen tun, ist zu wenig für das Gelingen von Schule, wenn wir nicht auch sehr bewusst darauf achten, wie Lehrpersonen sind!

Die Bildungsdirektion für Wien legt größten Wert darauf, dass Lehrende achtsam mit Schüler/innen, aber auch allen anderen am Lernprozess beteiligten Menschen umgehen und freut sich deshalb über die Kooperation mit der Universität Wien, die es Lehrerinnen und Lehrern durch die Teilnahme an PAS ermöglicht, auf dem Weg zu einer „achtsamen Schule“ wissenschaftlich fundiert begleitet zu werden!

Danke für jedes Engagement im Bereich einer achtsamen pädagogischen Arbeit!

Die Bildungsdirektion für Wien wünscht allen Lernenden und Lehrenden viel Erfolg auf diesem Weg, den wir alle immer wieder ganz bewusst beschreiten müssen!

HR Dr. Michael Sörös

Bildungsdirektion für Wien
Leiter der Bildungsregion Wien-West

Zukunftsvision

Schulen und Betreuungseinrichtungen sind Keimzellen der Zukunft – sowohl unserer Kinder wie auch unseres Planeten.

Wie hier gelernt und miteinander umgegangen wird, entscheidet darüber, ob sie Orte des Förderns, Wachsens, Entdeckens sowie von Kreativität und Begegnung sein können.

In einem System beruhend auf Fürsorglichkeit und Achtsamkeit wird emotionale, soziale und systembezogene Intelligenz gefördert. Achtsame, selbst-fürsorgliche Lehrer*innen und Betreuer*innen können Kinder und Jugendliche authentisch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern, sie ermutigen, sich zu entfalten und miteinander und mit unserer Umwelt wertschätzend umzugehen.

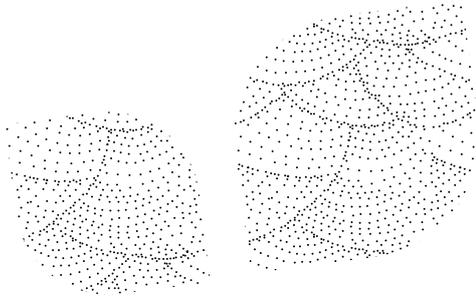
Die positiven Auswirkungen von Achtsamkeits- und Selbst-Mitgefühlspraxis sind vielfach wissenschaftlich belegt, und es ist an der Zeit, dass Achtsamkeit und achtsames Selbst-Mitgefühl als Haltung ihren wesentlichen Platz in unserer Bildungslandschaft bekommen.

Wir wissen nicht wirklich, mit welchen Herausforderungen unsere Kinder in Zukunft konfrontiert sein werden, doch wir können versuchen, ihnen ein Entwicklungsfeld zu bieten, in dem Offenheit, Wohlwollen, Beziehungsqualität, Teamgeist, Kreativität und fürsorgliches Engagement gelebt und gefördert werden.

Achtsamkeit an Schulen und Betreuungseinrichtungen hat transformatives Potenzial, zu einem an der menschlichen Entwicklung orientierten Bildungssystem zu führen.

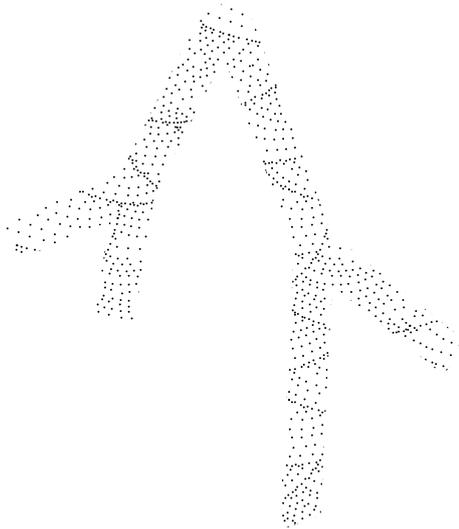


In einem
System beruhend
auf Fürsorglichkeit
und Achtsamkeit wird
emotionale, soziale und
systembezogene
Intelligenz gefördert.



PHASE I

bei sich selbst beginnen,
eine Haltung der Achtsamkeit
und des Selbst-Mitgefühls kultivieren,
sich für Wohlwollen, Freude, Gelassenheit
und mehr Leichtigkeit öffnen.
Boden bereiten und keimen



Warum Achtsamkeit und achtsames Selbst-Mitgefühl in Schulen und Betreuungseinrichtungen?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, das Bewusstsein ganz auf die Gegenwart zu richten, voll und ganz präsent zu sein und vorurteilslos, mitfühlend, offen und klar wahrzunehmen, was in uns und um uns herum geschieht.

Achtsamkeit bedeutet, sich sowohl äußerer wie innerer Erfahrung ganz zu öffnen und sich ihrer gleichzeitig auch voll bewusst zu sein. Dadurch entsteht einerseits ein geistiger Freiraum, der es uns erlaubt innezuhalten, bevor wir reagieren, und gleichzeitig ein integrativer Zustand, der Gesundheit, Mitgefühl und Kreativität fördert.

Achtsamkeit ermöglicht einen klaren Blick, das Auflösen alter Verhaltensmuster, öffnet Handlungsspielräume, lässt uns mit uns selbst in Kontakt sein und dadurch authentisch und beziehungsfähig agieren. So können inneren Ressourcen, Kreativität und neue Wege zu Problemlösungen erschlossen werden.

Achtsamkeit ist keine Verhaltenstechnik oder Methode, sondern eine Haltung, die als Unterrichts- und Gestaltungsprinzip in alle Bereiche des Schullebens und der Betreuung einfließen kann. Sie wird zu keiner weiteren Aufgabe im ohnehin schon von Ansprüchen überfrachteten Unterricht, sondern ist eine Form des sich Einfühlens und des gelassenen Umgangs mit den Anforderungen des Schulalltags. Achtsamkeitsbasierte Bildungsprozesse vereinen die Vermittlung von Wissen mit der Wahrnehmung und Entwicklung persönlicher innerer Resonanzen und Erkenntnisse aller Beteiligten.

Der Schulalltag sowie die Betreuung von Kindern und Jugendlichen stecken voller Herausforderungen und verlangen Pädagog*innen und Betreuer*innen oft sehr viel ab. Leicht können persönliche Energien schwinden, und es entwickelt sich Mitgefühlsmüdigkeit, Burnout oder ein Rückzug in einen Schonungsmodus, der einen Verlust von Beziehungsfähigkeit nach sich zieht. Beziehung ist jedoch wesentlich für ein Gelingen von Lehren und Lernen, sie ist die Basis von Entwicklungs- und Resilienzförderung.

Deshalb sollte bei Stress in der Schule die gleiche Vorgangsweise wie im Flugzeug gelten: Wenn die Sauerstoffmasken herunterfallen, setze dir zuerst selbst eine auf und dann gib sie dem Kind!

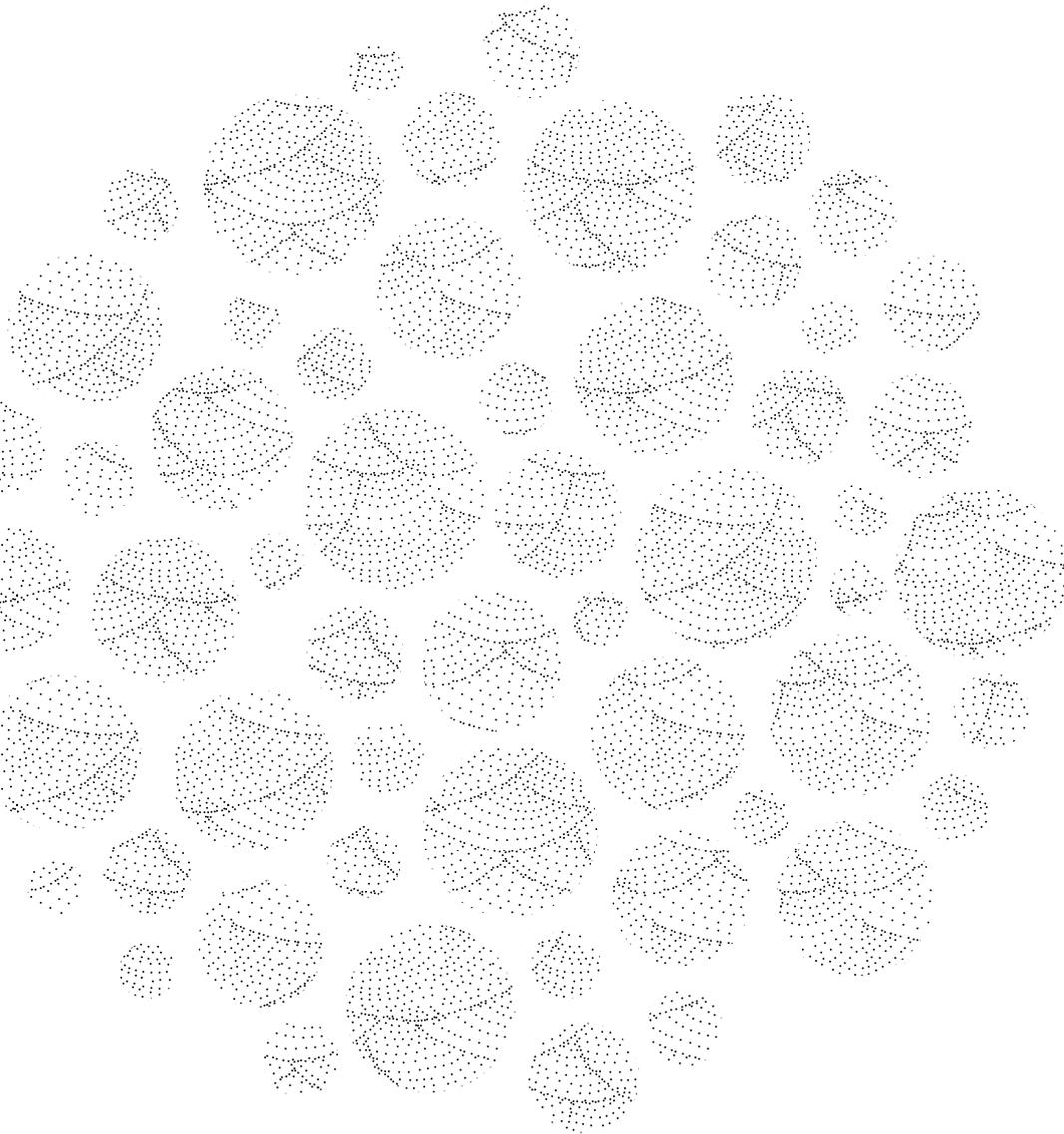
Wenn wir gut für Kinder und Jugendliche sorgen wollen, müssen wir gut für uns selbst sorgen können!

Achtsames Selbstmitgefühl unterstützt die Fähigkeit in schwierigen Situationen liebevoll für sich selbst zu sorgen - so, wie wir dies auch für einen geliebten Menschen tun würden. Damit entsteht eine wohlwollende Haltung für sich selbst und auch anderen gegenüber, und innere Ressourcen bleiben zugänglich. Dies ist wesentliche Basis für pädagogisches Wirken und lässt gelingende Begegnung entstehen.

Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl können geübt werden, dies ermöglicht alte hinderliche Verhaltensmuster wahrzunehmen und aufzulösen und Freiheit für neue förderliche zu erlangen.

PHASE II
Teambewusstsein stärken,
Verbundenheit spürbar werden lassen,
individuelle und kollektive Kreativität nähren,
gemeinsam achtsame pädagogische Beziehungen entwickeln.
Wurzeln und wachsen





PHASE III

Achtsamkeit verkörpert vermitteln,
der eigenen Kreativität Vertrauen schenken,
Mut zu achtsamem Engagement entwickeln,
Transformation unterstützen und zulassen,
Visionen umsetzen.
Reifen und aussäen

Das Programm von PAS

Das Programm von PAS besteht aus drei Phasen mit aufeinander aufbauenden Seminaren und ist nachhaltig angelegt. Es unterstützt die Teilnehmer*innen darin eine achtsame, wertschätzende Haltung aufzubauen (Phase I), diese kreativ als Keimzelle für Achtsamkeit in ihrem Tätigkeitsfeld einzubringen (Phase II) und Kindern und Jugendlichen Achtsamkeit verkörpert und kreativ weiterzuvermitteln (Phase III).

Die Inhalte der PAS-Seminare basieren auf Achtsamkeitstraining (Kabat-Zinn), dem Mindful Self-Compassion Programm MSC (Germer/Neff) und erprobten, altersadäquaten Übungen für Schüler*innen (Rechtschaffen/Valentin/Willart/Kaltwasser u.v.m.). Die Begleitung zu schulstrukturellen Veränderungen orientiert sich an der systemischen Theorie U (Scharmer).

Alle Seminarinhalte bieten eine Vielzahl an Übungen für den beruflichen und persönlichen Alltag mit neurowissenschaftlichen Hintergrundinformationen zur Vertiefung des Verständnisses. Sie beinhalten vielfältige didaktische Methoden mit kunstbasierten Elementen, die einen ganzheitlichen Zugang ermöglichen, kreatives Potential fördern und zu eigenem Engagement ermutigen.

Überblick PAS – 3-Phasenmodell

Phase I Boden bereiten und keimen	Phase II Wurzeln und wachsen	Phase III Reifen und aussäen
TRANSFER + FOKUS		
Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl VERINNERLICHEN	Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl VERKÖRPERN	Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl VERMITTELN
ICH	WIR	SYSTEM
ZIELGRUPPEN + QUALITÄTEN		
Lehrer*innen, Betreuer*innen, Leitung	Team, Strukturen	Kinder und Jugendliche, Schule, Betreuungseinrichtungen, Um-/Mitwelt
ACHTSAMKEIT + SELBST-MITGEFÜHL	VERBUNDENHEIT + KREATIVITÄT	ENGAGEMENT + TRANSFORMATION
INHALTE + DAUER *		
Informationsgespräch oder Vortrag 1 × 1 UE	(2) Verbundenheit: Teamstärkung durch Achtsamkeit 1 × 4 UE	(4) Achtsamkeit altersadäquat lehren 2 × 3 UE
(1) Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl verinnerlichen 6 × 4 UE oder geblockt	(3) Kreativität: Veränderungen von Strukturen 1 × 4 UE	(5) Transformation: Visionen umsetzen 1 × 4 UE
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Praxisvertiefungstag</i> 1 × 6 UE • <i>Coaching für Leiter*innen</i> n.V. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Elternabend, Achtsames ElternSein</i> 1 × 2 UE • <i>Achtsamkeits-Expert*innen als Gast im eigenen Klassenzimmer/ Betreuungseinrichtung</i> n.V. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Achtsames Engagement: achtsame Projekte</i> n.V. • <i>kunstbasierte Achtsamkeitsvermittlung: Förderung von Kreativität und Wahrnehmung</i> n.V.
6 Seminare insgesamt 24 UE + Zusatzangebote	2 Seminare insgesamt 8 UE + Zusatzangebote	3 Seminare insgesamt 10 UE + Zusatzangebote

* fixe Seminare des Programmes sind fettgedruckt, frei wählbare Zusatzangebote sind kursiv gedruckt

Seminarinhalte und zeitlicher Verlauf

Phase I Boden bereiten und keimen	Phase II Wurzeln und wachsen	Phase III Reifen und aussäen
SEMINARE **		
<p>Informationsgespräch mit Leitung und einigen Interessierten</p> <p>Dauer 1 × 1 UE</p> <p>und/oder Kurzvortrag für das Team</p> <p>Dauer 1 × 1 UE</p>	<p>Verbundenheit: Teamstärkung durch Achtsamkeit</p> <p>gemeinsam Achtsamkeitspraxis vertiefen, achtsame Kommunikation, Reflexion des pädagogischen Wirkens durch die eigene Achtsamkeitspraxis</p> <p>Dauer 1 × 4 UE</p>	<p>Vermittlung: Achtsamkeit altersadäquat lehren</p> <p>Methoden kreativer, freudvoller und spielerischer Vermittlung von Achtsamkeit in drei Phasen: Selbstwahrnehmung, Verbundenheit und Engagement</p> <p>Dauer 2 × 3 UE</p>
<p>Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl verinnerlichen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persönliche Achtsamkeitspraxis beginnen 2. Selbstmitgefühl entdecken und praktizieren 3. Achtsame Kommunikation und Wohlwollen üben 4. Umgang mit schwierigen Emotionen 5. Umgang mit schwierigen Beziehungen 6. Dankbarkeit und Wertschätzung kultivieren <p>Dauer 6 × 4 UE oder geblockt 3 × 8 UE</p>	<p>Kreativität: Veränderungen von Strukturen</p> <p>Gemeinsames Entwickeln von Ideen zur Integration von Achtsamkeit (u.a. zeitliche/ räumliche Veränderungen, Aufbau einer Bibliothek zu Achtsamkeit und Mitgefühl, unverbindliche Übungen, achtsame Projekte u.v.m.)</p> <p>Dauer 1 × 4 UE</p>	<p>Transformation: Visionen umsetzen</p> <p>Wie kann Achtsamkeit und Wohlwollen spürbar tragende Haltung werden und die Team- und Arbeitskultur nachhaltig prägen? Gemeinsam Ideen entwickeln, deren Umsetzung vorbereiten und beginnen</p> <p>1 × 4 UE</p>
ZUSATZANGEBOTE **		
<p>Praxisvertiefungstag gemeinsam praktizieren</p> <p>Dauer 1 × 6 UE</p> <p>Coaching für Leiter*innen prozessbegleitend für eine nachhaltige Implementierung</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p>	<p>Achtsames ElternSein</p> <p>Eltern als pädagogische Partner wahrnehmen und einladen</p> <p>Dauer 1 × 2 UE</p> <p>Achtsamkeitsexpert*innen als Gast erleben</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p>	<p>Engagement: achtsame Projekte</p> <p>Begleitung von achtsamkeits-basierten Projekten</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p> <p>Kunstbasierte Achtsamkeitsvermittlung</p> <p>Förderung von Kreativität und Wahrnehmung, sowie Einbindungsmöglichkeiten in Kunstunterricht und Kreativitätsentwicklung</p> <p>Dauer nach Vereinbarung</p>

** **Seminare** sind fixer Bestandteil von PAS, **Zusatzangebote** können frei gewählt werden

Resonanz von Teilnehmer*innen

„An PAS schätze ich, dass ich mitten in meiner gewohnten Arbeitsumgebung den achtsamen Blick – nicht nur für mich, sondern auch für meine Schülerinnen und Schüler – üben kann und dass ich durch die regelmäßigen Termine immer wieder daran erinnert werde...“

„Die Einfachheit der Methode hat mich berührt.“

„Der durchaus großartige Nebeneffekt dieser Übungen ist, dass wir Kolleginnen und Kollegen untereinander auch von einer ganz anderen Seite kennenlernen.“

*„Da habe ich sogar von mir sehr vertrauten Kolleg*innen Sätze gehört, die mich neu berührt haben.“*

„... dass ich immer wieder daran erinnert werde, zurückzukehren zu mir und zu sagen: OK wie geht es mir in diesem Moment damit? ... und zu sehen, aber nicht zu bewerten.“

„Das Projekt PAS hat das Potential, Schule nachhaltig positiv zu verändern, weil hier nicht an externen Parametern ‘herumgedoktert’ wird, sondern die eigene, innere Haltung der Lehrkraft und das Vermögen, diese selbst zu steuern, im Zentrum steht.“

„Vor allem finde ich auch wichtig, zu betonen, dass es wirklich darum geht, mit sich selbst zurechtzukommen, und nicht sich selbst zu optimieren. Es ist nicht leistungsorientiert. Aber es bringt wesentlich mehr als Leistung. Es bringt Wachstum.“

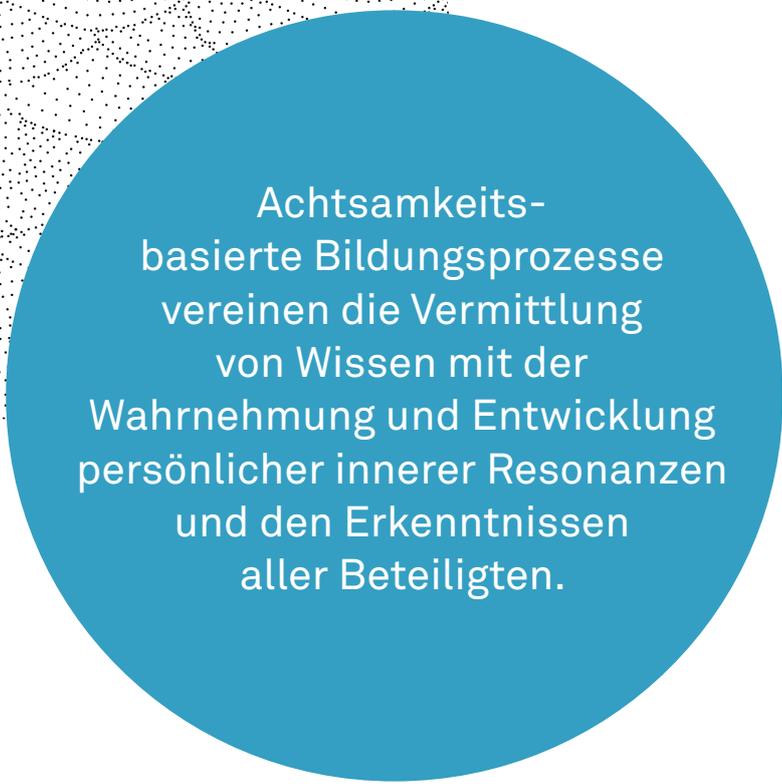
Das Video zum Seminar

„Achtsamkeit und achtsames
Selbst-Mitgefühl verinnerlichen“

in Phase I gibt **Einblicke** in
Reflexionen und Resonanz
der Teilnehmer*innen:

<https://youtu.be/ZKNM7ahs-fs>

Alle Seminare
beinhalten vielfältige
didaktische Methoden mit
kunstbasierten Elementen, die
einen ganzheitlichen Zugang
ermöglichen, kreatives Potential
fördern und zu eigenem
Engagement ermutigen.



Achtsamkeits-
basierte Bildungsprozesse
vereinen die Vermittlung
von Wissen mit der
Wahrnehmung und Entwicklung
persönlicher innerer Resonanzen
und den Erkenntnissen
aller Beteiligten.

PAS Fortbildungsformate

- **PASst** – PAS für Teams
Zielgruppe: Teams von Schulen,
Betreuungseinrichtungen, Vermittler*innen,
Workshopanbieter*innen
- **PASo** – PAS offen, heterogene TN-Gruppen
Zielgruppe: Einzelpersonen aus Bildung und
Betreuung, Lehrer*innen, Kindergärtner*innen,
Freizeitpädagog*innen, Jugendcoaches,
Sozialarbeiter*innen, Workshopleiter*innen,
Museumspädagog*innen u.v.m.
PASo wird geblockt an 3 Wochenendterminen
angeboten und beinhaltet einige Zusatzangebote
- **PAS kreativ** für Teams und offene Gruppen
Vertiefungsangebot zu Achtsamkeit, achtsamem
Selbstmitgefühl und Kreativität, kunstbasiertes
Achtsamkeitstraining und achtsamkeitsbasierte
künstlerische Prozesse als Selbsterfahrung,
Burnout-Prophylaxe und Inspiration für Vermittlung
PAS kreativ können Sie intern für Ihr ganzes
Team anfordern oder als Einzelperson an externen
Seminarangeboten teilnehmen

Seminartermine, Seminarort und Kosten für PASo und
PAS kreativ finden Sie in aktualisierten Flyern beigelegt
und auf den Webseiten www.powerful-heART.at und
achtsamkeit.univie.ac.at/projekt-achtsame-schule

Evaluierung

PAS wird im Forschungsprojekt „Achtsamkeit in der
Lehrer*innenfortbildung“ evaluiert.



Projektleitung und Konzeptentwicklung

Mag^a Helga Luger-Schreiner schöpft bei der Entwicklung und Leitung des Projektes PAS aus ihrer langjährigen Tätigkeit im Schulwesen (Gründung und Leitung einer Freien Schule und als Lehrerin an einer AHS).

Sie ist Künstlerin und Kunstpädagogin, multimediale Kunsttherapeutin, Montessori-Pädagogin, zertifizierte Lehrerin für Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindful Compassionate Parenting (MCP) und Meditationslehrerin.

Sie ist Mitentwicklerin und Lehrende im Hochschul-
lehrgang mit Masterabschluss „*Achtsamkeit in
Bildung, Beratung und Gesundheitswesen*“, sowie in der
Weiterbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene
Lehrendenbildung (AVE-Institut), Dozentin an
verschiedenen Bildungseinrichtungen und Ko-Autorin
des Buches *Therapie Tools Selbstmitgefühl* (Beltz 2020).

An ihrem eigenen Institut www.powerful-heART.at
unterstützt sie durch kunstbasierte Meditation
und meditationsbasierte Kunst die Entwicklung
von Präsenz, Kreativität, Selbst-Mitgefühl und
gelungener Gemeinschaft durch Seminare, Workshops,
Meditationsabende, Retreats und Einzelberatung.

Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.
Ihre langjährige regelmäßige Achtsamkeitspraxis in
Meditation, Bewegungstechniken, Yoga und Kunst
nährt ihre Arbeit.

Der Weg zu einer Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Fragen Sie sich, was entstehen könnte, wenn alle Beteiligten – Erwachsene, Kinder, Jugendliche – an Ihrem Schulstandort, in Ihrer Betreuungseinrichtung Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl praktizieren würden?

Möchten Sie sich auf den Weg zu einer Haltung der Achtsamkeit machen und (Selbst)Fürsorge und ein wertschätzendes Miteinander stärken?

Nehmen Sie mit PAS Kontakt auf!

Kontakt

Mag^a Helga Luger-Schreiner
helga.luger-schreiner@univie.ac.at und
helga.luger-schreiner@powerful-heart.at

Projekt Achtsame Schule PAS
Zentrum für Lehrer*innenbildung,
Universität Wien
Porzellangasse 4, A-1090 Wien

Projektassistenz
kontakt.pas@univie.ac.at

Weitere Informationen und Termine finden Sie auch unter
achtsamkeit.univie.ac.at/pas-projekt-achtsame-schule

und www.powerful-heART.at

Sponsoring und Fördermöglichkeit

Durch IHR Sponsoring können SIE die konkreten Kosten für die Teilnahme einer Schule oder einer Betreuungseinrichtung an PAS finanzieren.

Sie können durch Sponsoring von PASo Pädagog*innen und Betreuer*innen dabei unterstützen, eine Haltung von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl zu kultivieren.

Leisten Sie damit aktiv einen wesentlichen Beitrag zu nachhaltigen Veränderungen in der Bildungslandschaft und ermöglichen Sie gesellschaftliche Transformation für eine gelingende Zukunft aller.

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Mag^a Helga Luger-Schreiner
Gestaltung: onwhite.studio · © 2021
Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier
aus österreichischer Produktion



Frage dich selbst,
was dich lebendig macht,
und gehe und tue das,
denn was die Welt braucht,
das sind Menschen,
die lebendig geworden sind.

HOWARD THURMAN