



Leseprobe aus Pinkl, Bildungsprozesse achtsam gestalten,  
ISBN 978-3-7799-7304-1 © 2023 Beltz Juventa  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7304-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7304-1)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abstract</b>	9
<b>Zusammenfassung</b>	11
<b>Dank</b>	15
<b>I Einleitung</b>	17
<b>1 Problemlage und Forschungsdesign</b>	18
1.1 Problemlage	18
1.2 Forschungsfrage	20
1.3 Wissenschaftliche Methoden	20
1.4 Ziele der Studie	20
1.5 Stand der Forschung	21
1.6 Pädagogische Relevanz	22
1.7 Struktur der Studie	23
<b>II Theoretischer Teil</b>	25
<b>2 Bildung im Wandel</b>	26
2.1 Anforderungen an Pädagog*innen und Schule	27
2.2 Anforderungen an das Bildungssystem	30
2.3 Lernen	31
2.3.1 Zwölf neurodidaktische Lehr- und Lern-Prinzipien	32
2.3.2 Lernraum	34
2.4 Zusammenfassung	35
<b>3 VUKA-Welt</b>	37
3.1 VUKA-Welt und Organisationen	37
3.2 Dynamic-Capability-Elemente	38
3.3 Antworten auf die VUKA-Welt	39
3.4 VUKA-Welt und Schule	41
3.5 Zusammenfassung	42
<b>4 Modell „Achtsamkeit“</b>	43
4.1 Begriffsklärung Achtsamkeit	43
4.2 Selbst und Bewusstsein in der Achtsamkeit	45
4.2.1 Das Selbst – ein Erklärungsversuch	45

4.2.2	Bewusstsein	45
4.2.3	Kompetenz-Modell unseres Bewusstseins	46
4.2.4	Werkzeuge zur Selbsterforschung und Schulung des Bewusstseins	47
4.3	Vielfältige Achtsamkeit	48
4.4	Auswirkungen von Achtsamkeit	49
4.5	Achtsamkeitspraxis	52
4.5.1	Formale Praxis – achtsamer Zustand	53
4.5.2	Informelle Praxis – achtsames Handeln	53
4.5.3	Hilfestellungen in der Achtsamkeitspraxis	54
4.5.4	Achtsamkeitspraxis und Nebenwirkungen	55
4.5.5	McMindfulness versus Mindful Leadership	56
4.6	Achtsamkeitsmodelle	57
4.6.1	3-Faktoren-Modell	57
4.6.2	4-Komponenten-Modell	58
4.6.3	5-Facetten der Achtsamkeit	58
4.6.4	6-Komponenten-Modell	58
4.6.5	Wirkmodell der Achtsamkeitsmeditation	59
4.6.6	Modell der Meditationsfamilie	60
4.6.7	Salzburger Achtsamkeitsmodell	60
4.7	Zusammenfassung	61
<b>5</b>	<b>Theorie U</b>	62
5.1	Theorie U – ein Gamechanger?!	62
5.2	Sieben Arten des Aufmerksam-Seins und In-die-Welt-Bringens	63
5.3	Drei Instrumente des inneren Wissens	63
5.4	Hindernisse auf dem Weg des U	64
5.5	Zusammenfassung	64
<b>6</b>	<b>Achtsamkeit</b>	66
6.1	Achtsamkeit im Bildungswesen	66
6.2	Pädagogik der Achtsamkeit	70
6.2.1	Grundlagen des Lehrens von Achtsamkeit	70
6.2.2	Werkzeuge	71
6.3	Contemplative Teaching	72
6.4	Wirkmechanismen in der Achtsamkeit	73
6.4.1	Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung	74
6.4.2	Aufmerksamkeitssteuerung	75
6.4.3	Desidentifikation	76
6.4.4	Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl	77
6.4.5	Lernen durch neue Erfahrungen	77

6.4.6	Bedeutungs- und Sinnggebung	78
6.4.7	Differenzieren und Integrieren	78
6.4.8	Wirkmechanismen und Effekte	79
6.4.9	Die großen Vier	79
6.4.10	Bedeutungen der Wirkfaktoren auf das Thema Achtsamkeit	79
6.5	Achtsamkeit und die Einflüsse auf Lehrer*innen und Schule	80
6.5.1	Physische Gesundheit	81
6.5.2	Psychische Gesundheit, Emotionsregulation und Selbstbezug	81
6.5.3	Belastungsfaktoren und Selbstmanagement im Schulalltag	81
6.5.4	Kollegiales Verhalten und Verantwortungsbereitschaft	82
6.5.5	Faktoren des Unterrichts und der pädagogischen Beziehung	82
6.5.6	Achtsamkeit und ihre Wirkung im Bildungssystem	82
6.6	Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen in der VUKA-Welt	83
6.7	Zusammenfassung	85
<b>III</b>	<b>Empirischer Teil</b>	<b>89</b>
<b>7</b>	<b>Methodische Vorgangsweise</b>	<b>90</b>
7.1	Methodologische Triangulation	90
7.2	Das qualitative Interview	91
7.3	Teilnehmende Beobachtung	92
7.4	Rückmeldung von Studierenden	93
7.5	Seminarerfahrungen	93
7.6	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit	94
<b>8</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse</b>	<b>95</b>
8.1	Qualitative Interviews	95
8.1.1	Stichprobe	95
8.1.2	Auswertung der Interviews	97
8.2	Teilnehmende Beobachtung	133
8.2.1	Stichprobe	134
8.2.2	Auswertung der teilnehmenden Beobachtung	134
8.3	Rückmeldung von Studierenden	135
8.3.1	Stichprobe	135
8.3.2	Auswertung der Rückmeldung von Studierenden	135
8.4	Seminarerfahrungen	139
8.4.1	Stichprobe	139
8.4.2	Auswertung der Seminarerfahrungen	140
8.5	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA14)	142
8.5.1	Stichprobe	142
8.5.2	Auswertung des FFA14	142

<b>9 Interpretation und Diskussion</b>	146
9.1 Qualitative Interviews	146
9.1.1 Herausforderungen in Schule und Erfahrungen mit Achtsamkeit	146
9.1.2 Achtsamkeit	148
9.1.3 Lehrer*innenfort- und -weiterbildung	151
9.2 Teilnehmende Beobachtung	158
9.3 Rückmeldungen der Studierenden	158
9.4 Seminarerfahrungen	160
9.5 FFA14 zur Achtsamkeit	163
9.6 Limitationen	163
<b>IV Forschungsergebnisse – Empfehlungen – Ausblick</b>	169
<b>10 Beantwortung der Forschungsfrage</b>	170
<b>11 Konzept für die Aus- und Fortbildung von Pädagog*innen der Primarstufe</b>	175
11.1 Achtsamkeit in der Lehrer*innenfortbildung	175
11.1.1 Qualitätszirkel Lehrer*innengesundheit	175
11.1.2 Achtsamkeitsglas® goes Fortbildung	176
11.2 Raum der Kontemplation	177
11.3 Digitale Plattform MindfulMe	177
11.4 Handapparat für Achtsamkeit	178
11.5 Achtsamkeitsglas® goes Elternabende	178
<b>12 Empfehlungen</b>	179
12.1 Forschung und Entwicklung	179
12.2 Aus- und Fortbildung von Lehrer*innen	180
12.3 Lehrende	182
12.4 Studierende	183
12.5 Management – Leitung – Organisation	184
12.6 Eltern und Kinder	185
<b>13 Ausblick – auf eine achtsame Haltung</b>	186
<b>Literatur</b>	188
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	196
<b>V Anhang</b>	199

## Zusammenfassung

Die Gegenwartsgesellschaften befinden sich in einem tiefgreifenden Wandel. Transformationsprozesse betreffen Alltag und Beruf. Beschleunigung und Unsicherheit ergeben sich zum Beispiel durch Globalisierung, neue Formen der Kommunikation, Klimawandel, Zunahme menschlicher Lebenszeit oder SARS-CoV-2-Pandemie, durch Digitalisierung und Veränderungen in der Arbeitswelt. Das Akronym VUCA-Welt (volatility – Unbeständigkeit, uncertainty – Unsicherheit, complexity – Komplexität und ambiguity – Mehrdeutigkeit) beschreibt Komplexität und Intensität des Wandels sowie damit einhergehende Herausforderungen (vuca-welt.de). Um diese zu bewältigen, reicht das gewohnte Ursache-Wirkungs-Denken nicht mehr. Veränderungen sind auch im Bildungswesen sichtbar. Um das Bildungswesen zukunftsfähig zu gestalten, bedarf es eines Paradigmenwechsels, der neue Haltungen, Denk- und Handlungsweisen – zum Beispiel eng verbunden mit der Metakompetenz Achtsamkeit – berücksichtigt.

Eine von Achtsamkeit geprägte Haltung findet in der Bildungslandschaft zunehmend Anerkennung. Positive Auswirkungen wie ein Beitrag zur Gesundheitsförderung, Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Ausbildung des Selbstbewusstseins, sowie Wohlbefinden im (Schul-)Alltag sind zu nennen (Kaltwasser, 2015; Krämer, 2019). Die Chance achtsame Bildungsprozesse zu gestalten, erhöht sich durch eine angeregte, bewusst gemachte „Belebung des menschlichen Inneren“.

Die Studie konzentriert sich deshalb auf folgende Forschungsfrage:

*Welche Faktoren unterstützen achtsames Verhalten von Lehrenden in Unterricht und Schule?*

Ergänzt zur Literaturrecherche nutzt die Autorin ihre langjährigen Erfahrungen als Anbieterin von einschlägigen Seminaren zum Thema Achtsamkeit. Für empirische Daten kommt das Modell der Triangulation zum Einsatz. Dies umfasst Interviews, teilnehmende Beobachtung, Reflexionen, Seminarerfahrungen und Auswertungen des „Freiburger Fragebogens“ zur Achtsamkeit. Bezugsfelder der empirischen Untersuchung sind organisatorisch die Primarstufe, regional Niederösterreich und hier spezifisch die Bildungsregion 6, Wiener Neustadt.

Insgesamt liegen bereits differenzierte Forschungsergebnisse, auch unter Einbeziehung von Auswirkungen der COVID-Pandemie vor. Die vorliegende Studie vertieft insbesondere die pädagogische Dimension, um auf einen gewissen „Leidensdruck“ Lehrender, der unübersehbar geworden ist, mit wissenschaftlichen Tools zu reagieren.

Bezüglich der theoretischen Grundlagen sind in Hinblick auf die vorgenommene Analyse relevanter Fachliteratur als Ergebnisse zu nennen.

### *Bildung im Wandel:*

Aktuelle Änderungen im Bildungssektor, die durch äußere (gesellschaftlicher Wandel) oder innere Bedingungen (disziplinäre Schwierigkeiten mit Kindern, Distance Learning, Reform der Curricula) ausgelöst werden, verlangen Änderungen in der Professionalität der Lehrenden. Achtsamkeit und Selbstreflexion sind hierfür dienlich.

Eine achtsame Haltung wird als „Fundament für gelingendes Lernen“ bezeichnet und gilt als oberste Prämisse für eine erfolgreiche Lehrer\*innenbildung, in der die Lehrperson mit all ihren Bedürfnissen und Emotionen im Mittelpunkt steht.

Durch die Verknüpfung von Neurodidaktik, bildungsnahen Institutionen und Organisationen kann ein Gelingen eines professionellen Lehr- und Lernprozesses erreicht werden. Dafür ist die Schaffung von physischen, sozialen und methodischen Räumen nötig. Das mögliche Potential entfaltet sich in Bezug auf Lehrkunst, eigene Gestaltungskraft und Co-Kreativität, wird der Öffnung des Inneren Raum gegeben.

Der Weg vom Wissenserwerb zur Anwendung des erworbenen Wissens wird durch oftmaliges Üben gefördert. Bewusst Erfahrenes verwandelt sich zuerst zu unbewusst, verankertem Wissen, später von bewusste erfahrener Kompetenz zu unbewusst angewandter Kompetenz.

Sowohl kultur-politische, strukturell-politische als auch technisch-instrumentelle Probleme, sowie Berufsvollzugsprobleme, fehlende Wertschätzung und mangelnder Respekt vor Lehrpersonen sind als Grundthemen der Unzufriedenheit bei Lehr\*innen zu nennen. Dies subsumiert sich vor allem in Form von Erschöpfung als Resultat der aktuellen Coronasituation.

### *VUKA-Welt:*

Es bedarf einer Auseinandersetzung mit der VUKA-Welt, soll ein Paradigmenwechsel gelingen. Experimentierfreude, Lernbereitschaft, Teamfähigkeit, Eigenverantwortung, Selbstmanagement, Beziehungsmanagement und Belastbarkeit gelten als Kompetenzen, die für das Bestehen in einer sich rasant veränderten Welt nötig sind. Der Umgang mit Unsicherheit soll erlernt werden. Die Nutzung der Metakompetenz Achtsamkeit ist bedeutend, um den Prozess der inneren Wandlung zu unterstützen.

### *Achtsamkeit:*

Der gegenwärtige Moment soll mit vollem Gewahrsein urteilsfrei auf vielen Ebenen erlebt werden. Das führt unter anderem zu Aufmerksamkeit, Präsenz, äußeren und inneren Erfahrungen, vorurteilsloser Beobachtung, Offenheit sowie Potentialentfaltung. Achtsamkeit als Haltung, Technik, in seiner Wirkung oder als Modus des Seins führt zu Selbst- und Weltbegegnung. Die „Wer-bin-ich?-Frage“ dient der Erforschung des Innenraums. Das Erkunden der Gefühlswelt führt

zur Selbsterforschung, was vor Überforderung und Erschöpfungserlebnissen bewahren will. Deshalb ist Selbstreflexion von großer Wichtigkeit. Bewusstseinskompetenz kann als einzelne Person und als Gruppe – also individuell und kollektiv – gesehen, erlebt und erfahren werden. Praktische Beispiele, Übungen und Anregungen, die auf wissenschaftlichen und traditionellen Grundlagen basieren, sind vor allem für Lehrer\*innenaus- und -fortbildung, sowie für Leiter\*innenweiterbildung von Bedeutung.

#### *Theorie U:*

Tiefes Zuhören – eigentlich Hin-Hören – ist eine Grundfähigkeit, die gerade in der VUKA-Welt unterschätzt wird. Offenes Denken, offenes Herz und offener Wille sind Schlüsselinstrumente, um Voraussetzungen, die Zukunft optimal zu gestalten, zu erlangen. Es bedarf der Betonung von Eigenverantwortung, um Strategien zu wählen – Presencing oder Absencing -, mit denen Phasen des Umbruchs und des Wandels zu bewältigen sind.

#### *Wirkfaktoren der Achtsamkeit:*

Achtsamkeit als „zwischenmenschliche Regulierung“ soll zu einem offenen, präsenten, wachen und wohlwollenden Miteinander führen. Achtsamkeitszentriertes Handeln ist ein wichtiger Begleiter in Kommunikation und Kooperation mit anderen Menschen. Mit Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl kann destruktiven Gedankenmustern begegnet werden. Achtsames Beobachten der eigenen Körper- und Seinszustände hilft bei Wandering Mind (Auffengeist). Perspektivenwechsel führt zu Desidentifikation. Akzeptanz wird als Ausgangspunkt für Veränderungen gesehen. Selbstmitgefühl ist ein Schlüsselmechanismus.

#### *Achtsamkeit – Bildung – VUKA-Welt:*

Professionsbezogene Effekte einer achtsamen Haltung und Achtsamkeitspraxis haben Einfluss auf physische und psychische Gesundheit, Emotionsregulation und Selbstbezug von Lehrer\*innen, kollegiales Verhalten von Lehrer\*innen, Reduktion der Beschuldigung anderer oder des Systems, Anerkennen des Seins unabhängig von Leistung, Effizienzverbesserung und Aufmerksamkeitserhöhung im Unterricht, Schulentwicklung und Elternarbeit.

Mit der Metakompetenz Achtsamkeit kann es gelingen, transformative Veränderungen durch vertikale Alphabetisierung herbeizuführen.

Einfluss auf VUKAtiles Erleben hat Achtsamkeit insofern, als Visionen anstelle von Volatilität stehen. Mit Verständnis (Understanding) wird auf Unsicherheiten reagiert. Klarheit hilft bei Komplexität. Beweglichkeit im Geist und Widerstandstoleranz dienen zur Bewältigung von Ambiguität.

Als fünf wesentliche Faktoren für „achtsame Bildung“ sind aufgrund der Literaturrecherche hervorzuheben:



- „Achtung vor dem Sein“ als Grundhaltung
- Selbstreflexion
- Pädagogik der Beziehung
- Tiefe Kommunikation
- Selbstmitgefühl

Die im empirischen Teil mittels methodologischer Triangulation erhobenen und ausgewerteten Daten unterstreichen die Befunde aus der Fachliteratur. Als neue Erkenntnisse der Studie können die oben genannten Faktoren um fünf – in Hinblick auf „achtsame Bildung“ für die Schulpraxis bedeutsame – Faktoren erweitert werden.

Diese fünf, aufgrund der Auswertung des empirischen Datenmaterials als wesentliche genannten Faktoren, lauten:

- Stärkung des eigenen (Lehrer\*innen-)Bewusstseins
- Etablierung des Themas Achtsamkeit in Aus- und Fortbildung in flexiblen Angeboten und ansprechender Umgebung
- bewusste Auseinandersetzung mit den VUKAtilen Attributen, um der gegenwärtigen Situation ruhig begegnen zu können
- Selbstfürsorge
- Kultivierung eines achtsamen Moments der Innenschau vor Betreten eines neuen (Klassen-)Raumes – „Moment des Bewusstseins“

Daraus entwickelt die Autorin ein 10-Faktoren Modell (*MTC – Mindful Teaching Competence-Modell*), das in seiner möglichen Umsetzung beschrieben wird.

Als weiteres praxisorientiertes Ergebnis wird ein Konzept bezüglich des Themas „Achtsamkeit“ für Aus- und Fortbildung von Hochschullehrenden und Schullehrenden vorgestellt.

Schließlich werden Empfehlungen zu verschiedenen Aspekten, die die Diskussion und Implementierung „achtsamer Bildung“ betreffen, angeboten. Sie beziehen sich auf:

Forschung und Entwicklung, Aus- und Fortbildung von Lehrer\*innen, Lehrende, Studierende, Management, Leitung und Organisation sowie auf Eltern und Kinder.

Die Publikation beruht, auf der von der Autorin verfassten, gleichnamigen Dissertation. Letztere wurde von der UCN Universidad Central de Nicaragua im Programm „Doctor of Philosophy in Education“ – repräsentiert in Europa durch Dekan Prof. Dr. Dr. Dr. Gerhard Berchtold, Innsbruck – im Juni 2022 angenommen.

## Dank

Achtsamkeit – ist für mich weit mehr als ein Wort. Achtsamkeit beinhaltet eine Haltung. Achtsamkeit halte ich für eine Einstellung zum Leben. Es ist mir ein großes Anliegen, das Wissen, das das Potenzial einer achtsamen Haltung betrifft, an andere Menschen weiterzugeben.

Als die pandemische Situation 2020 die VUKA-Attribute (volatil, unsicher, komplex, ambivalent) zum Klingen brachte, Ängste und Sorgen überhandnahmen und die Student\*innen meiner Schulpraxisgruppe dem Thema „Achtsamkeit“ vermehrte Aufmerksamkeit widmeten, entwickelte ich das Konzept Achtsamkeitsglas©. Nachdem ich im Rahmen des Masterlehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ die entsprechenden wissenschaftlichen Werkzeuge erarbeitet hatte, war es mir wichtig, diese auf gut verständliche Weise, mit attraktiven Schaubildern und humoristischen Aspekte für Studierende und Lehrende aufzubereiten.

Seither wird das Konzept Achtsamkeitsglas© von vielen Kolleg\*innen als Arbeitsgrundlage mit Studierenden an der PHNÖ (Pädagogische Hochschule Niederösterreich) verwendet. Dass diese von mir entwickelte Konzeption inklusive der Audiodateien großen Anklang finden konnte, liegt an der Offenheit der PHNÖ, die wissenschaftlich fundierte und praktisch bewährte Innovationen fördert und die Freiheit der Lehre gewährt. Somit gilt mein Dank an erster Stelle der Institution Pädagogische Hochschule Niederösterreich und hier stellvertretend für alle Entscheidungsträger\*innen, der Leiterin des Zentrum Z5 „Pädagogisch-praktischen Studien“, die mich in meinen Aktivitäten bestmöglich unterstützt und das Konzept Achtsamkeitsglas© mitträgt.

Danken möchte ich der Verantwortlichen für Fortbildungsangebote in der Bildungsregion 6 (BR6), die auf Wunsch der mittlerweile pensionierten Schulqualitätsmanagerin der BR6 achtsamkeitsbasierte Fortbildungen für das Schuljahr 2021/22 initiierte und mich als Referentin anwarb. Sie hat mich direkt zu Angeboten und indirekt zur vorliegenden Studie motiviert. Dafür, dass seitens der PHNÖ für entsprechende Fortbildungen Ressourcen geschaffen wurden, ist den für das System verantwortlichen, leitenden Personen zu danken.

Ebenso danke ich meinen PHNÖ-Kolleg\*innen, die sich für Interviews bereit erklärt hatten und sich auf interessante Gespräche und Diskussionen einließen. Vielen Dank auch allen befragten Leiterinnen und Lehrerinnen von Volksschulen, sowie den Expert\*innen, die wertvolle Beiträge und Hinweise lieferten.

Danke, liebe Teilnehmerinnen und Meditationsfreundinnen meiner „MindfulBeing“-Ausbildung, für das regelmäßige gemeinsame „Sitzen“, das Interesse

an (Weiter-)Entwicklung und die wertvollen Gespräche über einen achtsamen Habitus.

Besonderer Dank gilt meiner Freundin und AHS Professorin Pamela sowie Herrn em. Univ.-Prof. Dr. Werner Lenz, die sich mit wissenschaftlichem Verständnis und kritischem Blick einbrachten.

Schließlich herze ich mit Worten meine Familie. Danke für lange Gespräche, konstruktive Kritik, aufmunternde Worte und das Vertrauen in mich, trotz intensiver wissenschaftlicher Tätigkeit Zeit für unser kostbares familiäres Miteinander zu finden.

# I Einleitung

# 1 Problemlage und Forschungsdesign

## 1.1 Problemlage

Wir befinden uns in einem tiefgreifenden gesellschaftlichen Wandel. Transformationsprozesse betreffen uns in Alltag und Beruf. Beschleunigung und Unsicherheit ergeben sich zum Beispiel durch Globalisierung, neue Formen der Kommunikation, Klimawandel, Zunahme menschlicher Lebenszeit oder SARS-CoV-2-Pandemie, durch Digitalisierung und Veränderungen in der Arbeitswelt. Der Soziologe Zygmunt Bauman (2007) bezeichnet deshalb die Gegenwart als „liquid modernity“ – eine „flüchtige Moderne“.

Das Akronym VUCA-Welt (volatility – Unbeständigkeit, uncertainty – Unsicherheit, complexity – Komplexität und ambiguity – Mehrdeutigkeit) charakterisiert die Problematik des Wandels und die damit einhergehenden Herausforderungen ([vuca-welt.de](http://vuca-welt.de)), denen mit dem gewohnten Ursache-Wirkungs-Denken aufgrund der Komplexität und Vielschichtigkeit nicht mehr begegnet werden kann. Es bedarf vielmehr eines Paradigmenwechsels, um „[...] Möglichkeiten zu sehen und in eine gestaltende Haltung zu gehen, mit gerichteter Aufmerksamkeit verbunden“ (Permantier, 2019, S. 19).

Denn Digitalisierung, Gender Shift, globalisierte Ökonomie und demografische Entwicklungen, aber auch mehr Aufmerksamkeit für soziale Ungleichheiten, Klimawandel und zerstörerische Lebensstile haben einen Wandel in Politik und in der Verantwortung von Unternehmen eingeläutet. Diese Veränderungen hinterlassen auch im Bildungswesen ihre Spuren. Sollen Führung und Unternehmenskultur und eben auch das Bildungswesen zukunftsfähig gestaltet werden, so bedarf es eines Paradigmenwechsels, der neue Denkweisen und Lösungen ermöglicht.

Gerade Pädagog\*innen sind Wegbereiter\*innen und Wegbegleiter\*innen, die die Zukunft von Lernenden und Bildungswilligen, aber natürlich auch von „Verweigerern“, durch ihr Sein und ihr pädagogisches Handeln aktiv mitgestalten. Häufig sind sie dadurch in ihrem Tun und Handeln „im Außen“ und verlieren mit der Zeit die eigene Intuition und ihre Basis „im Inneren“ als Richtwert für ihre Tätigkeit. Durch dieses Außerachtlassen des eigenen Inneren wandelt sich mit der Zeit die Berufung zum Beruf. Oft gleicht er nur mehr der Erfüllung einer vorgegebenen Pflicht, einer Vermittlung von Inhalten mit leeren Plattitüden – der Beruf wird dann mit viel Anstrengung gelebt. Gründe für fehlende Zufriedenheit und

Schuldige werden „im Außen“ gesucht. Ein Ausspruch von Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) kann als Hinweis, diese Situation zu reflektieren, herangezogen werden: „Hast du nach innen das Mögliche getan, gestaltet sich das Äußere von selbst“ (Burg, 2018).

Diverse Belastungsfaktoren durch das System Schule (Barkholz et al., 1997) oder der unvorbereitete Einzug der Digitalität, beschleunigt durch Lockdowns seit dem Sommersemester 2020 (Pinkl, 2020), sorgen für zusätzliche Herausforderung. Besonders die fehlende digitale Ausrüstung an Schulen (W-LAN, technische Gerätschaften, technischer Support) wird von Lehrer\*innen beklagt, ebenso wie die fehlende Wertschätzung für die zu leistende und geleistete Arbeit seitens des Systems (Ministerium, Bildungsdirektion, Qualitätsmanager\*in, Direktor\*in/Schulleiter\*in, Eltern und zum Teil auch von Kindern). Aber ebenso die Verunsicherungen und Unsicherheiten, der COVID-19-Pandemie geschuldet, sind ein Teil jener Belastungen, denen sich Lehrer\*innen ausgesetzt fühlen, wie persönliche Gespräche mit Pädagog\*innen zeigen.

Aus Sicht der Autorin der Studie bedarf es einer initiierten Belebung des menschlichen Inneren – der Seele, des Bewusstseins, der inneren Haltung, wie dies bereits Marc Aurel formulierte: „Schau nach innen. Bei keiner Sache soll dir ihre eigene Besonderheit und ihr Wert entgehen“ (Krapinger, 2019, S. 74).

Sozial-emotionale Selbsterfahrung und Selbstentwicklung sollten einen zentralen Part in der Lehrer\*innenbildung einnehmen, da emotionale Gestimmtheit und das emotionale Verhalten einen entscheidenden Einfluss auf eine qualitätsvolle Interaktion zwischen Pädagog\*in und Schüler\*in haben (Altner, 2005, S. 332). Er sieht eine Verbindung zwischen sozial-emotionaler Selbstentwicklung und der Kultivierung von Achtsamkeit, benennt „Achtung vor dem Sein“ als Grundhaltung achtsamer Menschen und fordert die Persönlichkeitsentwicklung von Pädagog\*innen unter anderem in Bezug auf Aspekte wie „Körper, Haltung, Bewegung; sozial-emotionaler Selbsterfahrung und Selbstentwicklung; soziale Gemeinschaft; nachhaltige Verantwortung für Lebensraum, Lebenswelt, Ökologie; sowie Transpersonalität und Spiritualität“ (Altner, 2005, S. 329) in Aus-, Fort- und Weiterbildung zu fördern. Persönlichkeitsentwicklung und die Förderung ethischen Bewusstseins (Altner, 2005; Krämer, 2019; Rechtschaffen, 2017; Scobel, 2019a) werden im Bildungssystem immer stärker verankert, Bildung somit zukunftsweisend und nachhaltig ausgerichtet.

Die Implementierung einer von Achtsamkeit geprägten Haltung findet in der Bildungslandschaft zusehends Anerkennung, zumal positive Auswirkungen wie ein Beitrag zur Gesundheitsförderung, Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Ausbildung des Selbstbewusstseins zu nennen sind (Kaltwasser, 2015). Pinkl (2020) verweist auf die Bedeutung der Kultivierung von Achtsamkeit

bezüglich Körperhaltung, Selbstausrichtung und Selbstfürsorge, aber auch auf die Möglichkeit des sich selbst Kennenlernens beziehungsweise Wiederfindens und zur Ruhekommen bereits in der STEOP (Studieneinstiegs- und -orientierungsphase) aufgrund achtsamkeitsbasierter Interventionen (Pinkl, 2020, S. 81). Auch Krämer (2019) hebt vor allem für Lehrer\*innen die Bedeutung der Haltung hervor, da diese zu mehr Wohlbefinden im (Schul-) Alltag befähigt. „Denn die Basis für den gelungenen Kontakt mit den Kindern und Jugendlichen, mit denen Sie Tag für Tag zusammenarbeiten, ist Ihr eigenes Da-Sein, Ihre Präsenz und die Fähigkeit, selbstbestimmt mit den eigenen Emotionen, den eigenen Gedanken umzugehen“ (Krämer, 2019, S. 13).

## 1.2 Forschungsfrage

Aufgrund dieser Problemlage ist es der Autorin wichtig, die Rolle von Achtsamkeit und einer damit verbundenen Innenschau in ihrer Bedeutung für Lehrerinnen und Lehrer in Schule und Lehrer\*innenbildung zu erforschen. Ziel ist es, die relevanten Bedingungen für achtsames Verhalten wissenschaftlich zu erkunden, um begründete Anregungen geben zu können, wie Bildungsprozesse achtsam zu gestalten sind. Dies führt zu folgender Forschungsfrage:

Welche Faktoren unterstützen achtsames Verhalten von Lehrenden in Unterricht und Schule?

Bezugsfelder der Untersuchung sind organisatorisch die Primarstufe und regional das Bundesland Niederösterreich und hier spezifisch die Bildungsregion 6, Wiener Neustadt.

## 1.3 Wissenschaftliche Methoden

Um die Forschungsfrage zu beantworten, kommen neben Literaturrecherche und Bezug zu eigenen, langjährigen Erfahrungen der Autorin als Anbieterin von einschlägigen Seminaren auch das Modell der Triangulation zum Einsatz. Das umfasst Interviews, teilnehmende Beobachtung, Reflexionen, Seminarerfahrungen und Auswertungen des „Freiburger Fragebogens“ zur Achtsamkeit, der die aktuelle Ausprägung von Achtsamkeit misst.

## 1.4 Ziele der Studie

Mit der vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchung, die ihre Erkenntnisse aus theoretischer Auseinandersetzung und empirischen Daten gewinnt, werden fünf Zielsetzungen angestrebt:

- den Stellenwert „achtsamer Haltung“ und „achtsamer Bildung“ für Schule und Gesellschaft wissenschaftlich begründen und praxisorientiert belegen;
- Vorschläge für Aus-, Fort- und Weiterbildung von Lehrer\*innen und Leiter\*innen anbieten, um eine „achtsame Haltung“ zu fördern;
- ein zu erprobendes Konzept zum Thema Achtsamkeit für die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Lehrer\*innen und Leiter\*innen vorstellen;
- organisatorische und inhaltliche Konsequenzen für Schule und Pädagogische Hochschule aufzeigen;
- zur bildungspolitischen Diskussion über nachhaltige und zukunftsorientierte Schul- und Bildungsreformen beitragen.

## 1.5 Stand der Forschung

Wird „Achtsamkeit“ auf Google eingegeben, so werden 8.420.000 und bezüglich „Aktueller Forschungsstand Achtsamkeit“ 24.700 Ergebnisse angeboten. Google Scholar bietet beispielweise 995 Einträge und das, obwohl Achtsamkeit ein junges Forschungsgebiet darstellt.

Erste wissenschaftliche Erkenntnisse bezüglich der Auswirkungen von Meditation im Rahmen eines Stressreduktions- und Entspannungsprogramms lieferten Auswertungen nach Kabat-Zinn (1982). Singer et al. (2016) erforschten im ReSource-Projekt die Auswirkungen mentalen Trainings, basierend auf westlichen und fernöstlichen Methoden, auf die Bereiche Körper- und Selbst-Gewahrsein, Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Perspektivenübernahme. Ebenda werden Reduktion von Stress, Erlangen geistiger Klarheit, Steigerung der Lebenszufriedenheit und Verständnis für andere Menschen als Ziel der Forschung genannt (Singer et al., 2016).

Die umfangreichen Folgen der SARS-CoV-2-Pandemie (COVID-19) in Bezug auf „psychische Gesundheit und Vulnerabilität, Resilienz und soziale Kohäsion“ (Singer et al., 2021) wurde Mitte November 2021 im „Das Covsocial Projekt“ präsentiert: Frauen und jüngere Altersgruppen (18-25 Jahre) litten am meisten. Vor allem die jüngste Altersgruppe bekundet ein depressives, ängstliches, einsames und gestresstes Verhalten. Ergebnisse der Forschung zeigen einen Lockdown-Schock-Effekt und Lockdown-Ermüdungseffekte, die negativ auf „Optimismus, Lebenszufriedenheit und Erholung nach belastenden Ereignissen“ (ebd., S. 13) wirken und Einfluss auf Bewältigungsstrategien, Zukunftsplanung und Situationsveränderung haben. Die Strategie, Dinge und Situationen zu akzeptieren, konnte nach dem zweiten Lockdown nicht mehr beobachtet werden.

In einer aktuellen Forschung von Voss et al. (2020) wird die Bedeutung eines achtwöchigen achtsamkeitsbasierten Studententrainingsprogramms (MBST-Programms) als Antwort auf den schnelllebigen modernen Lebensstil dargestellt und auf ein reduziertes Stressniveau bei Interventionsteilnehmer\*innen hingewiesen.



Im Rahmen des „NRW-Landesmodellprojekts Gesundheit, Integration und Konzentration – Achtsamkeit in den Grundschulen (GIK)“ zeigen begleitende Befragungen, dass ein wertschätzendes Präsenztraining positiv zur Selbstregulation in Stresssituationen beiträgt und sowohl Wohlbefinden als auch Gesundheit bei Lehrpersonen und Kindern fördert (Altner, 2020). Diese Ergebnisse des Projekts erscheinen als bedeutend und sollen mit Aussagen aus den Interviews verglichen und diskutiert werden. Als angestrebte Erkenntnisgewinne im Rahmen einer Mixed Methods Studie nennt Weghaupt (2019): „Fokussierte Aufmerksamkeit und offenes Gewahrsein, Engagement für das Studium, Emotionale Kompetenz, Selbstwirksamkeit, Ungewissheitstoleranz, sowie Selbstreflexion und Einsicht“.

Pinkl (2020) konnte mittels Konzept Achtsamkeitsglas© in ihrer Forschung festhalten, dass „achtsamkeitsbasierte Übungen positive Veränderungen und Auswirkungen auf der persönlichen Ebene bringen, zur Selbsterforschung und einem konstruktiven Umgang mit Selbstzweifel beitragen, als Coping-Strategie von Interesse sind und Selbstfürsorge zu innerer Stärke beiträgt“ (Pinkl, 2020, S. 91).

Insgesamt liegen differenzierte Forschungsergebnisse, auch unter Einbeziehung von Auswirkungen der COVID-Pandemie vor. Die hier vorliegende Publikation will insbesondere die pädagogische Dimension vertiefen, weil ein erhöhter „Leidensdruck“ für Pädagog\*innen -wie eingangs dargestellt – unübersehbar geworden ist.

## 1.6 Pädagogische Relevanz

Wie Hölzel (2015) feststellt, stärkt Achtsamkeitsmeditation die Regulation der Aufmerksamkeit, verbessert die Regulation der Emotionen und bewirkt eine Veränderung im Selbsterleben. „Dinge so zu sehen, wie sie sind, ohne dabei leidvoll auf das Wahrgenommene zu reagieren“ (Gard & Hölzel, 2015, S. 93) wird als Ziel der Achtsamkeit gesehen. Gerade in Bezug auf die vielen Herausforderungen, denen sich Lehrer\*innen ausgesetzt fühlen (Barkholz et al., 1997; Spenger et al., 2019; Hansen et al., 2020), die Geschwindigkeit des Wandels, in der Literatur als VUKA-Welt beschrieben (Scharmer, 2015a, 2019; Permantier, 2019), und der COVID-19-Thematik kann Achtsamkeit eine dienliche Stütze in Bezug auf Haltung, Paradigmen- und Perspektivenwechsel sein. Achtsamkeitsbasierte und -zentrierte Angebote für Student\*innen und Pädagog\*innen in Aus-, Fort- und Weiterbildung zielen auf die Gesundheit von Lehrer\*innen, auf Maßnahmen zur Entwicklung von Teamgeist und auf Veränderung in der Unternehmenskultur Schule ab (Stern, 2015; Altner et al., 2018; Pinkl, 2020; De Bruin, 2021). Achtsamkeitspraxis wirkt bei Einzelnen und kann auf unterschiedliche Kanäle in die Berufswelt gelangen (De Bruin, 2021). Stern (2015) nennt Fokussierung auf

Wesentliches und Gelassen-Werden, ebenso wie Schärfung des Unterscheidungsvermögens und Verstehen von Zusammenhängen als eintretende Faktoren von gelingender Achtsamkeitspraxis. Den Weg in die Arbeitswelt findet Achtsamkeit durch persönliche initiative Berufstätiger (Stressreduktion und Selbstfürsorge), im Zuge betrieblicher Neuorientierung seitens der Arbeitgeber (Fürsorge und Leistungserhaltung) oder aufgrund einer Entwicklung der Unternehmenskultur (Verankerung bestimmter Werte) (Stern, 2015). Das „Netzwerk Achtsame Wirtschaft“ kann hier ebenso wegweisend genannt werden wie das überregionale Netzwerk von mehr als 400 Hochschulangehörigen aus über 100 Hochschulen in Deutschland, Schweiz und Österreich. Diese Gemeinschaft „Achtsame Hochschulen“ implementiert Achtsamkeit über Kursmodelle und Projekte für Hochschulen und leistet damit einen unverzichtbaren wissenschaftlichen Beitrag für Theorie und Praxis bezüglich Achtsamkeit in Studium, Schule und Unterricht (Achtsame Hochschulen, 2022). Achtsamkeit dient der sozial-emotionalen Selbsterfahrung, Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung, der Förderung ethischen Bewusstseins und des Zur-Ruhe-Kommens in Studien- und Schulalltag (Altner, 2005; Krämer, 2019; Rechtschaffen, 2017; Scobel, 2019a; Pinkl, 2020).

Die besondere Bedeutung des Themas Achtsamkeit für Hochschulen im 21. Jahrhundert legt Scharmer (2015b, S. 231), wie folgt, dar:

„Die Evolution des Selbst (from ego to eco) wird zur Zentralachse aller neuen, transformativen Lernarchitekturen. Praktisch bedeutet dies, dass die individuellen Lern- und Entwicklungsangebote zu Themen wie mindfulness, Meditation, Presencing etc. sowohl an Universitäten als auch an Weiterbildungseinrichtungen immer mehr in den Mittelpunkt rücken.“

Da achtsamkeitsbasierte Konzepte, die bereits wissenschaftlich evaluiert wurden, zumeist für das Ausmaß von mindestens acht Wochen konzipiert sind, soll in der vorliegenden Studie der Ausspruch Kuschels (2015, S. 22) als Orientierung gelten: „Durch einfache Übungen kann Achtsamkeit erlernt werden“.

## 1.7 Struktur der Studie

Nach der, in der Einleitung, formulierten Problemstellung und der daraus resultierenden Forschungsfrage, werden im Teil II, „Theoretischer Teil“, wissenschaftliche Grundlagen der Thematik erörtert.

Kapitel 2 zeigt die Komplexität von Bildung und Lernen, gibt Einblick in den notwendigen Wandel und in Innovationen, die schulische Bildungs- und Lernprozesse ermöglichen sollen, damit die Lernenden den neuen gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen, die Herausforderungen bewältigen und ihre Autonomie entfalten.

Kapitel 3 beschreibt den gesellschaftlichen Wandel anhand des Modells „VUKA-Welt“, der unter anderem in Unsicherheit und Komplexität zum Ausdruck kommt. Adäquate Reaktionen des pädagogischen Handelns und seiner organisatorischen Voraussetzungen werden eingefordert.

Dem Thema Modell „Achtsamkeit“ ist Kapitel 4 gewidmet. Vorgestellt werden Modelle, Praxis und Konsequenzen von Achtsamkeit. Ebenso werden die Themen Selbst und Bewusstsein diskutiert.

Ein besonderes Augenmerk wird im Kapitel 5 auf das Modell der Theorie U nach C. Otto Scharmer gelegt. Das Modell zeigt eine Möglichkeit auf, wie in achtsamer Weise VUKAtilen Werten entsprochen werden kann.

Kapitel 6 setzt sich mit Achtsamkeit im Bildungswesen auseinander, beleuchtet Pädagogik der Achtsamkeit und Contemplative Teaching. Ebenso werden Wirkmechanismen, Effekte und Einflüsse von Achtsamkeit in der VUKA-Welt dargelegt.

Teil III, der empirische Teil, umfasst die wissenschaftliche Vorgangsweise Erkenntnisse zu gewinnen, sowie eine Auseinandersetzung mit den verwendeten Methoden. Im Rahmen der Untersuchung kommt die methodologische Triangulation (Hug & Poscheschnik, 2020, S. 119) zur Anwendung. Es werden 15 qualitative Interviews mittels Leitfadeninterview mit Primarstufenpädagoginnen, Volksschulleiterinnen, Lehrenden an der PHNÖ, sowie mit drei Expert\*innen geführt. Außerdem werden teilnehmende Beobachtungen, Rückmeldungen von Studierenden, Seminarerfahrungen und der Freiburger Fragenbogen zur Achtsamkeit als Instrumente für das gewählte Forschungsdesign eingesetzt. Auswahl und Beschreibung der Stichproben sowie die Auswertung der Daten und die Diskussion der daraus entstehenden wissenschaftlich relevanten Informationen werden dargestellt. Limitationen der Untersuchung befinden sich am Ende des empirischen Teils.

Teil IV, „Forschungsergebnisse – Empfehlungen – Ausblick“, umfasst den Vorschlag für ein Konzept zur Fort- und Ausbildung an der PHNÖ sowie praxisorientierte Empfehlungen für Schule sowie Aus-, Fort- und Weiterbildung für Lehrer\*innen und Leiter\*innen. Literatur, Abbildungsverzeichnis und ein Anhang schließen die Studie ab.