

Achtsamkeitsbasiertes Lehren und Lernen in der Schule (ALLS)

Psychosoziale Gesundheit stärken, personale Kompetenzen fördern
und eine achtsamkeitsbasierte Didaktik entwickeln

ALLS-Modulreihe „Individual“
des ZGMP im Studienjahr 2024/25

Achtsamkeitsbasiertes Lehren und Lernen in der Schule

BESCHREIBUNG

I. Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein mentaler Zustand bzw. Bewusstseinszustand. Wenn Achtsamkeitsübungen regelmäßig trainiert werden, dann kann Achtsamkeit als psychologische Variable durch die Verbindung von Gewahrsein, Akzeptanz und Dezentrierung im Hintergrund unser Erleben entscheidend moderieren. Ein solcher Seinsmodus ermöglicht das Hervorbringen eines resonanten Selbst-Welt-Verhältnisses (Rosa 2016). Der Beobachtermodus lässt uns Alltagssituationen bewusster und klarer erkennen als der Autopilotmodus. Akzeptanz während des Beobachtens erleichtert es uns, emotional gefärbte Wahrnehmungsfilter abzulegen. Und Dezentrierung ermöglicht es uns, aus der selbstbezogenen Perspektive herauszutreten und andere Perspektiven und ein größeres Ganzes zu erkennen.

II. Wie wird Achtsamkeit geübt?

Achtsamkeit wird primär in Meditationen geübt, die die Aufmerksamkeit kultivieren, in einem Spektrum von fokussierter Aufmerksamkeit bis hin zu offenem Gewahrsein (vgl. Eberth et al. 2019) und mit Übungsvarianten, die entweder die Wahrnehmung des Atems/des Körpers (somatisch), der Gedanken (mental) oder der Gefühle (emotional) als Meditationsobjekt beinhalten und die im Stehen, Liegen, Sitzen oder in Bewegung ausgeführt werden (vgl. Matko und Sedlmeier 2019). Der Übungsbereich in dem individuell und kollektiv geübt werden kann, reicht von der personalen über die soziale bis hin zur systemischen und ökologischen Dimension (vgl. Sandbothe et al. 2023).

III. Was wissen wir über die Wirkung von Achtsamkeitsübungen im Schulkontext?

Lehrer:innen:

1. Das Üben von Achtsamkeit fördert die **psychosoziale Gesundheit**
 - a. Umgang mit belastenden Situationen im Schulalltag
 - b. Verbessert das subjektive **Stressempfinden**
 - c. Wirkt als **Burnout-Prävention** und steigert das **Wohlbefinden**
(Meta-Analyse von Zarate et al. 2019; Langzeitstudie von Jennings et al. 2019; größte Studie von Kuyken et al. 2022; aktuellste Studie von Roeser et al. 2022)
2. Die Achtsamkeitsübung hilft bei der Kultivierung eines achtsamen Unterrichtsstils:
 - a. Klarheit, Gelassenheit, Freundlichkeit (Hulburt et al. 2020)
 - b. Umgang mit emotional herausfordernden Unterrichtssituationen (Lavy und Berkovich-Ohana 2020)
3. Das Üben von Achtsamkeit ist die Voraussetzung für das Anleiten von Achtsamkeitsübungen
 - a. Integration von Achtsamkeitsübungen in den Unterricht (Bogner 2022)
 - b. fachdidaktische Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeitsübungen (Harant 2021; Arnold und Schön 2022)

Schüler:innen:

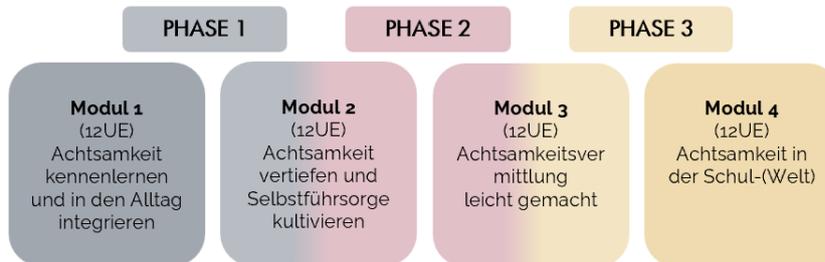
1. Das Üben von Achtsamkeit verbessert die Selbstregulationsfähigkeiten von Schüler:innen.
2. Das Üben von Achtsamkeit kann das subjektive Stressempfinden von Schüler:innen reduzieren.
3. Es gibt Hinweise dafür, dass das Üben von Achtsamkeit das Wohlbefinden der Schüler:innen verbessert.
4. Es gibt vielversprechende Belege dafür, dass das Üben von Achtsamkeit die körperliche Gesundheit von Schüler:innen verbessert und gesunde Beziehungen fördert.
5. Es gibt erste Belege dafür, dass das Üben von Achtsamkeit das schulische Verhalten und die Leistung von Schüler:innen verbessert (Roeser et al. 2022, Verhaegen 2023)

ZIELE

1. Förderung der psychosozialen Gesundheit von Lehrer:innen.
2. Achtsamkeitsübungen erleben und reflektieren; mit der Möglichkeit eine nachhaltige persönliche Achtsamkeitspraxis zu entwickeln.
3. Entwicklung eines differenzierten Begriffsverständnisses für das Achtsamkeitskonzept.
4. Exploration unterschiedlicher Möglichkeiten für die didaktische Integration von achtsamkeitsbasierten Übungen in den Schulunterricht.
5. Integration von Achtsamkeitsübungen in das Schulleben.

Die Modulreihe ALLS-Individual

In der Modulreihe ALLS-Individual können Lehrpersonen aus unterschiedlichen Schulen teilnehmen, damit auch Einzelpersonen die Möglichkeit haben achtsamkeitsbasiertes Lehren und Lernen für sich zu entdecken.



Phase 1: Persönliche Übungspraxis In der ersten Phase liegt der Fokus darauf, dass die Teilnehmer:innen eine regelmäßige Achtsamkeitsübungspraxis für sich selbst entwickeln und diese in ihren Alltag integrieren. Hier geht es darum, Achtsamkeit als individuelle Ressource zu erleben.

Phase 2: Rolle als Lehrperson In der zweiten Phase richtet sich der Blick stärker auf die Rolle der Lehrperson. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Umgang mit Emotionen, Druck und Stress im Schulalltag. Wie kann Achtsamkeit die Lehrer:innen unterstützen?

Phase 3: Vermittlung von Achtsamkeitsübungen In der dritten Phase haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, sich mit der Vermittlung von Achtsamkeitsübungen vertraut zu machen. Ziel ist es, dass Lehrpersonen verschiedene Übungsvarianten kennenlernen und diese für ihren jeweiligen Kontext anpassen sowie authentisch anleiten können.

Zielgruppe

Schulleiter:innen, Lehrer:innen, Klassenvorständ:innen, Administrator:innen aller Schularten, Beratungslehrer:innen

Anmeldung

Die Anmeldung ist über ph-online unter Angabe der LV-Nr. möglich. Nach Ende der Anmeldefrist kontaktieren Sie für eine Anmeldung bitte Anna Maierhofer unter: anna.maierhofer@ph-burgenland.at.

Kontakt und weitere Informationen

Bei inhaltlichen Fragen schicken Sie bitte eine E-Mail an:

Mag. Dr. Dominik Weghaupt | dominik.weghaupt@ph-burgenland.at

Module

Teil 1 der Modulreihe (Modul 1 & 2) findet Wintersemester 2024 statt:

Zeit: Modul 1: 18.10.2024; 14:00 bis 19.10.2024; 15:00
Modul 2: 08.11.2024; 14:00 bis 09.11.2024; 15:00
LV-Nummer: F20W24WD02
Anmeldung: über diesen [Link](#) direkt in ph-online

Teil 2 der Modulreihe (Modul 3 & 4) findet im Sommersemester 2025 statt

Zeit: Modul 3 21.03.2024; 14:00 bis 22.03.2025; 15:00
Modul 4 13.06.2024; 14:00 bis 14.06.2025; 15:00
LV-Nummer: F20S25WD02
Anmeldung: über diesen [Link](#) direkt in ph-online