

Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018

Hauptreferat von Susanne Krämer, 13.45 Uhr (Abstract)

Achtsamkeit in Schule und Lehrerinnen- und Lehrerbildung

Lehrpersonen stehen in dem Spannungsfeld, einerseits umfangreiche fachliche und überfachliche Kompetenzen zu vermitteln und gleichzeitig dem weitgespannten Beziehungsnetz mit Schüler/Schülerinnen, Eltern, Kollegen und Kolleginnen, weiteren Fachpersonen, sowie Schulleitung gerecht zu werden. Die vielfältigen Herausforderungen, die sich dadurch ergeben, zeigen ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ebenso stehen die Schüler/Schülerinnen unter wachsendem Leistungsdruck. Dies ist nicht nur auf individuelle Leistungsansprüche von Eltern zurückzuführen, sondern spiegelt die Anforderungen einer durchökonomisierten Gesellschaft wieder. Oft haben Schüler/Schülerinnen die gesamtgesellschaftliche Erwartungshaltung schon so internalisiert, dass es kaum noch äusseren Druckes bedarf, sondern der eigene „innere Antreiber“ die Führung übernimmt. Fast 30% der Kinder und Jugendlichen geben an, unter Leistungsdruck zu leiden, viele zeigen psychosomatische Symptome. Erschöpfungsdepressionen werden bereits bei Grundschulkindern diagnostiziert (Schulte-Markwort 2015). Auf der anderen Seite gibt es eine in der Menschheitsgeschichte noch nie dagewesene Fülle an Angeboten und Konsumreizen, die um unsere Aufmerksamkeit buhlen. Vor diesem Hintergrund wird die Schaffung einer lernförderlichen Atmosphäre zur Grundvoraussetzung des Bildungsprozesses. Hier kann Achtsamkeit einen wichtigen Beitrag leisten. Achtsamkeitsprogramme bieten sowohl für Lehrpersonen, als auch für Schüler/Schülerinnen die Möglichkeit der Stressreduktion (z.B. Chiesa & Serreti, 2009), Emotionsregulation (Flook et al., 2013) und erhöhten Konzentrationsfähigkeit (Hölzel et al. 2007). Durch den nicht-wertenden Fokus auf den Augenblick in allen seinen Aspekten, steigt die Empathiefähigkeit (Dekeyser et al., 2008) und schafft die Basis von Beziehungskompetenz. Diesem Überblick über die wichtigsten Forschungsergebnisse im schulischen Kontext folgt eine Vorstellung der bestehenden Programme und Projekte in Hochschulen und Schulen. Insbesondere sollen auch die Wirkfaktoren von Achtsamkeit für den eigenen Unterricht erläutert werden, um eine sehr konkrete Vorstellung der Umsetzung im Unterrichtsalltag zu bekommen, denn Bildung braucht Bilder, um sich wieder einem der ursprünglichen Aspekte des Bildungsauftrages anzunähern. Der Begriff der „Bildung“ wurde von dem Theologen und Philosophen Meister Eckhart (1260-1311) in die deutsche Sprache eingeführt, der als Ziel dieses Prozesses das „Erlernen von Gelassenheit“ sah (Thüringer Bildungssymposium, 2015).

Vita



Susanne Krämer ist Schauspielerin, Kommunikationstrainerin, Tai-Chi- und MBSR-Lehrerin. Sie leitet seit 2012 den Bereich Kommunikation am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und bietet dort u.a. das von ihr entwickelte Seminarkonzept "Kommunikation und Achtsamkeit" an. Sie lehrt Achtsamkeit auch für Berater-/Beraterinnen sowie im Rahmen von Lehrer-/Lehrerinnenfortbildungen und MBSR-Kursen. Susanne Krämer ist Mitglied im Intersein-Orden und in den Netzwerken "Achtsamkeit in der Pädagogik" und "Achtsamkeit an Hochschulen" aktiv. Ausser Fachartikeln im Themenbereich spielbasierte Methoden liegen einige Publikationen zum Thema Achtsamkeit in der Pädagogik vor. E-Mail: susanne.kraemer@uni-leipzig.de