

Erfahrungen mit Achtsamkeit in der Schule

Forschungsdesign eines dreijährigen Projekts (2021-2023)

Schirgi, Susanne | Nader, Michael
KPH Wien/Krems

Abstract: Professionelles Lehrerinnen*innenhandeln inkludiert seit langer Zeit den verantwortungsvollen Umgang mit (humanen) Ressourcen, sowohl auf inter-, als auch auf intrapersoneller Ebene. Eine mögliche Theorie, diese Nachhaltigkeit im schulischen Alltag zu sichern ist die Praxis der Achtsamkeit, welche bereits seit über zwei Jahrtausenden Teil der buddhistischen Traditionen Asiens bekannt ist. In den vergangenen Jahren haben Achtsamkeitskonzepte nun auch Einzug in die institutionellen pflichtschulischen Einrichtungen gefunden. Das projektierte Forschungsvorhaben im Kontext des Forschungsschwerpunktes der KPH Wien/Krems zu den SDGS soll erheben, welche Konzepte und Erfahrungen Primarstufenstudierende von dieser Theorie haben und wie Sie gedenken, diese in ihren zukünftigen Unterricht einfließen zu lassen.

Forschungsfrage / Ausgangspunkt

Achtsamkeitskonzepte in den schulischen Alltag zu integrieren, steht schon seit längerem im Fokus der Schulentwicklung. Die immer weitreichendere Verantwortung und Aufgaben beeinflussen den Alltag aller Akteur*innen im Schulsystem und können zu Überforderung und Stress einzelner Personen führen und sich entsprechend auswirken (Flook et al. 2013). Hattie (2009) zeigt einen Zusammenhang zwischen Bildungserfolg der Schüler*innen und der Lehrperson. Daraus lässt sich schließen, dass auch das psychische Wohlbefinden, die professionelle Handlungskompetenz und die selbstregulativen Fähigkeiten der Lehrperson, um ihren Beruf angemessen ausüben zu können, von Bedeutung sind. Daher sind gesundheitsfördernde Maßnahmen und Präventionen genauso wichtig wie Weiterbildungsangebote hinsichtlich der professionellen Handlungskompetenz (Rupprecht, 2014, S. 13). Jede fünfte Schweizer Lehrperson gab beispielsweise an, ständig überfordert zu sein und an depressiven Verstimmungen zu leiden (Sandmeier et al. 2017). Es steht außer Frage, dass es von zentraler Bedeutung für nachhaltiges Lehrer*innenwirken ist, im umfassenden Sinne „gesund“ zu bleiben. Ein möglicher Weg dies zu erreichen/bewahren, sind die Konzepte der Achtsamkeit. Diese Praxis ermöglicht neben der Stressreduktion, die Fähigkeit der Emotionsregulation, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Empathiefähigkeit wodurch sich die Sozialkompetenz erweitert (Krämer, 2019, S. 35). Primarstufenstudierende blicken in der Regel auf eine über zehnjährige schulische Bildungshistorie zurück und werden nach ihrem Studienabschluss Vorbilder für die ihnen anvertrauten Kinder. Sie sind die zukünftigen Multiplikatoren*innen nicht nur für schulische Inhalte, sondern auch für eventuelle Praktiken von Achtsamkeit. Im Rahmen des mehrjährigen Forschungsprojekts wird nun folgender Forschungsfrage nachgegangen: „Welche Erfahrungen von Achtsamkeit haben Primarstufenstudierende und wie gedenken sie, diese in ihren Unterricht einfließen zu lassen“.

Theoretischer Rahmen

Die Lehren der Achtsamkeit finden ihren Ursprung im Buddhismus und gehen auf die Zeit 500 v. Chr. zurück, dessen Bedeutung „gegenwärtiger Moment“ und „sich erinnern“ meint. Aktuellere Definitionen wie etwa von Kabat-Zinn (2013) verstehen den Begriff der Achtsamkeit als einen sehr komplexen, der sinngemäß soviel bedeutet, wie jeden einzelnen Moment bewusst wahrzunehmen und im gegenwärtigen Moment bei sich zu sein. Eine konkretere wissenschaftliche Definition beschreibt den Begriff wie folgt: „Mindfulness is the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgementally to the unfolding of experience moment by moment.“ (Kabat-Zinn, 2003, S. 145 zitiert nach Valth, 2018, S. 2.) Achtsamkeit ist somit im Grunde ein Konzept, das den Menschen dabei anleitet, jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen (Kaltwasser, 2010, S. 54).

Methode

2021: Qualitatives teilstrukturiertes Leitfadeninterview, danach typenbildende Inhaltsanalyse. Explorative Beschreibung der studentischen „Achtsamkeitstypen“

2022: Mixed-Design-Erhebung, qualitative Leitfadeninterviews und quantitative Elemente um die explorativ entwickelten Typen zu prüfen und die theoretische Sättigung zu erreichen

2023: Qualitative Leitfadeninterviews: Typengerechte Beschreibung des unterrichtlichen Einsatzes, Entwicklung von Fortbildungsformaten f. d. Hochschule

Forschungsdesign

2021/22

Explorationsstudie

zu den Erfahrungen d. Primarstufenstudierenden mit Achtsamkeit:

Qualitatives Leitfadeninterview
Qualitative Inhaltsanalyse:
Versuch der Typenbildung
(anhand quantitativer Selbsteinschätzung)

Explorative Beschreibung der „Achtsamkeitstypen“

Partizipation von Studierenden des Bachelorstudiums im Rahmen von Lehrveranstaltungen zur Forschungsmethodologie

Publikation der Forschungsergebnisse

Welche unterschiedlichen Typen von Primarstufenstudierenden hinsichtlich deren Erfahrungen mit Achtsamkeit gibt es?

2022

Prüfung/Festigung der Typen

Prüfung der generierten Typen, Versuch der Erreichung der theoretischen Sättigung

(Adaptiertes) qualitatives Leitfadeninterview
Zusammenfassende Inhaltsanalyse, inklusive quantitativer Untersuchungsschritte

Detaillierte Beschreibung der Typen

Partizipation von Studierenden des Bachelorstudiums im Rahmen von Lehrveranstaltungen zur Forschungsmethodologie

Publikation der Forschungsergebnisse

Können die explorativ entwickelten „Achtsamkeitstypen“ bestätigt werden? Wie sind diese Typen detailliert zu beschreiben?

2023

Hochschulische Lehrangebote

Entwicklung von Lehrangeboten zur Achtsamkeit im eigenen Unterricht auf empirischem Wege.

Interviewtranskripte der vergangenen zwei Untersuchungsschritte
Zusammenfassende Inhaltsanalyse der und theoretische Forschung. (analog der Typen)

Entwicklung von Lehrangeboten anhand der Forschungsergebnisse

Partizipation von Studierenden des im Rahmen von Lehrveranstaltungen zur Forschungsmethodologie und zu Merkmalen guter Schulen

Publikation der Lehrveranstaltungsformate

Wie sollen Lehrveranstaltungen gestaltet sein, welche die „Achtsamkeitstypen“ ansprechen und die den Einsatz im Unterricht begünstigen?

Diskussion der möglichen Ergebnisse / Ausblick

- Das geplante Projekt verfolgt sowohl Forschungs- als auch Entwicklungsabsichten. Im ersten Schritt (2021-2022) dominiert das Forschungsmoment, um den Status quo betreffend die Achtsamkeit von Primarstufenstudierenden zu erheben. Es kann erwartet werden, dass diese im Kontext der Achtsamkeit äußerst heterogen strukturiert sind. Die Zusammenfassung und Beschreibung unterschiedlicher Typen kann als Forschungsergebnis auch für die empirische Entwicklung von Lehrveranstaltungsangeboten einer Hochschule relevant sein. So wird im zweiten Schritt (2023) versucht, Eigenschaften von Lehrveranstaltungen sowohl empirie- als auch theoriegeleitet zu generieren, welche die unterschiedlichen Typen „dort abholen, wo sie stehen“.
- Volksschulischen Unterricht achtsamer zu gestalten scheint nach Ansicht der Autor*innen eine praktikable Haltung zu sein, den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen zu begegnen.
- Dabei ist jedoch zu anzumerken dass die Achtsamkeit in der Schule nicht insofern verstanden werden sollte, bloß ein Kompensationsprogramm dafür zu sein, eine für Lehrer*innen und/oder Schüler*innen problematische Schulrealität besser „ertragen“ zu können.

Literatur

- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Flook, L., Goldberg, S., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson R. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC385679/>
- Flook, L., Smalley, S., Kiti, J., Galla, B., Kaiser-Greenland, S., Locke, J. & Kasari, C. (2010). Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, 26 (1), 70-95.
- Goenka, S.N. (2001). *Discourse on Satipatthana Sutta*. VRI.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. Knauer.
- Kaltwasser, V. (2018). *Persönlichkeit und Präsenz Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Beltz.
- Krämer, S. (2019). Achtsamkeit in Schule und Lehrerinnen- und Lehrerbildung. In: *Frischknecht-Tobler, U. & Vogel, D. (2019) Achtsamkeit in Schule und Bildung: Tagungsband*. (S. 35-59). Hep der Bildungsverlag.
- McCown, D., Reibel, D., & Micocci, M. (2016). Achtsamkeit lehren. Ein Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter. Arbor.
- Michal, M. (2004). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychoanalyse. In T. Heidenreich & J. Michalak (Eds.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 357-378). DGVT.
- Napoli, M., Krech, P., Holley, L. (2005). Mindfulness Training of Elementary School Students. *The Attention Academy. Journal of Applied School Psychology* 21 (1), 99-125.
- Poulin, P., Mackenzie, C., Soloway, G. & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 46 (2), 72-80.
- Renggli, I. (2019). Achtsamkeit im Schulalltag. In: *Frischknecht-Tobler, U. & Vogel, D. (2019) Achtsamkeit in Schule und Bildung: Tagungsband*. (S. 161-173). Hep der Bildungsverlag.
- Sandmeier, A., Kunz Heim, D., Windlin, B. Krause, A., (2017). Narrative Beanspruchung von Schweizer Lehrpersonen. *Trend von 2006 bis 2014*. In: *Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften* 39 (1), 75-94.