

Projekt Achtsame Schule PAS / Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität in der Bildung/ schulinterne Lehrer*innenfortbildung

(Sozialer und gesellschaftlicher Transfer)

Projektverantwortliche

Mag.a Helga Luger-Schreiner (helga.luger-schreiner@univie.ac.at), Mag.a Lena Starkl, Mag.a Gylmihri Aytac, Dr. Karlheinz Valtl

Projektbeschreibung

Das Projekt Achtsame Schule PAS richtet sich als Fortbildungsprogramm an alle Beteiligten des Systems Schule und begleitet Schulteams aller Schulstufen auf dem Weg zu einer achtsamen, wohlwollenden und kreativen Schulkultur. Es setzt auf das transformative Potential von Achtsamkeits- und Selbst-Mitgefühlstraining in persönlicher und systemischer Hinsicht. PAS fördert dabei die Beziehungsfähigkeit von Schulleitungen, Lehrer*innen, Schüler*innen und Eltern als Basis von Entwicklungs- und Resilienzförderung / das Potential zu wertschätzender Wahrnehmung, Verbundenheit und kreativem Engagement. Derzeit befinden sich sechs Schulteams von durchschnittlich jeweils 10-18 Teilnehmer*innen in der aktiven Absolvierung einer der drei Phasen von PAS, davon vier Schulen in Wien (VS Lange Gasse, Wiedner Gymnasium, BHAK Wien 10, BRG Wasagasse) und eine Schule in Niederösterreich (Bilinguale NMS Bad Erlach), sowie eine Schule im Burgenland (VS St. Martin a.d.R.). Das Programm von PAS besteht aus drei Phasen mit aufeinander aufbauenden Seminaren und ist langfristig und nachhaltig angelegt. Die Fortbildung PAS erstreckt sich über insgesamt drei Semester und besteht aus 11 Seminaren mit insgesamt 42 UE, verbunden mit der Möglichkeit von Zusatzangeboten sowie individuell gestalteten Angeboten für Schulleitungen und speziellen Fortbildungsveranstaltungen nach Vereinbarung. Schulteams werden dabei unterstützt eine achtsame, wertschätzende Haltung aufzubauen (PHASE I), diese kreativ in das gesamte Schulleben einzubringen (PHASE II) und den Schüler*innen Achtsamkeit verkörpert und kreativ weiter zu vermitteln (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 (D. Rechtschaffen, L. Valentin, C. Willart, V. Kaltwasser u.v.m.). Die Begleitung zu schulstrukturellen Veränderungen orientiert sich an der systemischen Theorie U (O. Scharmer). Alle Seminare bieten eine Vielzahl an Übungen für den beruflichen Alltag mit wissenschaftlichen Hintergrundinformationen zur Vertiefung des Verständnisses. Sie beinhalten vielfältige

didaktische Methoden mit kunstbasierten Elementen, die einen ganzheitlichen Zugang ermöglichen, kreatives Potential fördern und alle TN zu eigenem Engagement ermutigen.

Schlagworte/Keywords

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kreativitätsentwicklung, Schulentwicklung, Lehrer*innenfortbildung, Contemplative Teaching, Mindfulness in Education; Teacher Training Transformative Schools, Mindful compassionate schools

Zentrale Ziele der Third-Mission-Aktivität

Das 3-phasige Fortbildungsprogramm von PAS richtet sich an alle Beteiligten des Systems Schule und begleitet Schulteams aller Schulstufen auf dem Weg zu einer inneren Haltung der Achtsamkeit und einer Praxis der Selbstfürsorge als Basis für eine wohlwollende und kreative Schulkultur. PAS ist langfristig angelegt und setzt auf das transformative Potenzial von Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstraining in persönlicher und systemischer Hinsicht. Durch die nachhaltige Förderung von Beziehungsfähigkeit als Basis von Entwicklungs- und Resilienzförderung stellt die Pädagogik der Achtsamkeit, wie sie in PAS vermittelt wird, auch eine Antwort auf die besonderen Herausforderungen der zunehmend komplexen und vernetzten Gegenwartsgesellschaft dar.

Universitätsexterne Kooperations-partner*innen

Bildungsdirektion Wien, AVE - Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement Bilinguale NMS Bad Erlach, BRG Wiednergasse, BHAK Wien 10, VS St. Martin a. R., BG 9 Wasagasse

Kooperations-partner*innen aus dem Wissenschafts- bzw. Forschungsbereich

Dr. Nils Altner, Projekt GAMMA, AG Gesundheit & Prävention, Universität Duisburg-Essen, nils.altner@uni-due.de

Fakultät

Zentrum für Lehrer*innenbildung, Porzellangasse, das Projekt Achtsame Schule PAS ist eingebunden an das Projekt Achtsamkeit in Lehrer*innenbildung und Schule (ALBUS)

Projektlaufzeit

Frühjahr 2018 - offen

Finanzierung

Maria Kluge, VAO Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V. Osterloh 1, 83317 Teisendorf, und Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit u. Engagement gGmbH (AVE-Institut), 10997 Berlin

Forschungsbasierung

PAS wird im Forschungsprojekt „Achtsamkeit in der Lehrer*innenfortbildung“ von Mag. Gülmihri Aytac evaluiert.

Dafür werden derzeit alle Teilnehmer*innen von PAS in bestimmten Abständen mittels standardisierter Fragebögen zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl befragt. Berufsbiografische Interviews sollen danach vertiefende Einblicke in den persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozess geben.

Gesellschaftliche/Wirtschaftliche Relevanz

Achtsame und selbstfürsorgliche Haltung von Lehrer*innen können Schüler*innen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung inspirieren und sie ermutigen, sich zu entfalten und miteinander und mit unserer Umwelt wertschätzend umzugehen. Eine von Fürsorglichkeit, Achtsamkeit und Kreativität getragene Schulstruktur kann einen wesentlichen Beitrag zur Förderung von emotionaler, sozialer und systembezogener Intelligenz leisten. Niemand weiß wirklich, mit welchen Herausforderungen unsere Kinder in Zukunft konfrontiert sein werden, doch wir versuchen, durch PAS Voraussetzungen für ein Entwicklungsumfeld zu schaffen, in dem Offenheit, Wohlwollen, Beziehungsqualität, Teamgeist, Kreativität und fürsorgliches Engagement gelebt und gefördert werden.

Einbindung der Third-Mission-Aktivität in die Lehre

Nein

Ergebnisse/Wirkung (Impact)

PAS fördert (a) emotionale Balance, Stress-Resilienz und Empathie von Lehrpersonen durch ein Achtsamkeits- und Mitgefühls-Training. PAS begleitet (b) die Umsetzung in eine achtsame Unterrichtsqualität und Schulkultur, und unterstützt (c) Schlüsselkompetenzen - wie Selbstwahrnehmung und -regulation, Aufmerksamkeitslenkung und Sozialkompetenz - sowie physische und psychische Gesundheit von Schüler*innen. Achtsame Schulen haben das Potenzial, zu einem an der menschlichen Entwicklung orientierten Bildungssystem zu führen, aus dem kreative, resiliente und neugierige Menschen hervorgehen.

Transferaspekt der Aktivität

Der Transfer von PAS passiert in drei Schritten der Interaktion zwischen in unterschiedlicher Weise am System Schule Beteiligter und geht in weiterer Folge auch über den Schulkontext hinaus. Über 1) die Vermittlung sowohl wissenschaftsbasierter als auch innovativer und kreativitätsbasierter Methoden und Übungen basierend auf Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn und dem Mindful Self-Compassion Programm nach Germer/Neff an Pädagog*innen durch schulexterne Expert*innen/Trainer*innen? soll 2) der achtsame und kreative Umgang und die Kommunikation der

schulintern Beteiligten untereinander sowie die Vermittlung dieser Achtsamkeitspraxis an Schüler*innen begleitet und/oder unterstützt werden, sodass 3) unter Einbezug auch weiterer indirekt oder direkt Beteiligter (z.B. Eltern, Schulpersonal, Freizeitpädagog*innen, Schüler*innen) Schulprojekte bis hin zu nachhaltigen schulstrukturellen Veränderungen initiiert und weiterentwickelt werden können und darüber hinaus alle in das Projekt Involvierte wiederum selbst eine achtsame Haltung und Beziehungskompetenz leben und weitergeben können.

Nachhaltigkeit & Zukunftsorientierung

Achtsame, selbst-mitfühlende Lehrer*innen können Schüler*innen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern, sie begleiten, mehr Verständnis sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln, ihre Kreativität zu entfalten und miteinander und mit unserer Mit- und Umwelt fürsorglich, wertschätzend und verantwortlich umzugehen. Indem PAS Pädagog*innen in drei Phasen bei der Entwicklung einer persönlichen inneren Haltung der Achtsamkeit, der Stärkung des Teambewusstseins und schließlich der Vermittlung dieser achtsamen und wertschätzenden Haltung unterstützt, zielt es auf nachhaltige schulstrukturelle Veränderungen hin zu einer wohlwollenden und kreativen Schulkultur ab. Als ein Entwicklungsfeld der Fürsorglichkeit und Achtsamkeit kann Schule einen wesentlichen Beitrag zu Förderung jener personalen, sozialen und politischen Kompetenzen leisten, welche Schüler*innen und Lehrer*innen benötigen, um den komplexen Herausforderungen der Gegenwart kreativ begegnen zu können und dabei ihre psychische und physische Gesundheit zu erhalten/fördern.

Überprüfung der Zielerreichung der Third-Mission-Aktivität

Die Wirksamkeit von PAS wird im Rahmen der Dissertationsarbeit von Mag. Gülmihri Aytac evaluiert (qualitativ und quantitativ). Ein Teil davon ist ein standardisierter Fünf-Facetten-Mindfulness Fragebogen (FFMQ), der mittels der psychologischen Messung kategorisierter Aspekte von Achtsamkeit zu Beginn und am Ende des PAS-Programms eine mögliche Veränderung durch die Fortbildung sichtbar machen soll. Zusätzlich führt die Dissertantin berufsbiographische Interviews durch.

Maßnahmen, um die Transferaktivität längerfristig durchzuführen bzw. auszuweiten

Durch Bemühungen um Sponsoring zur finanziellen Sicherstellung und durch die Kooperation mit der Bildungsdirektion Wien, wird versucht PAS langfristig in die Bildungslandschaft zu etablieren und nachhaltig zu integrieren. Weiters wird an zusätzlichen Angeboten gearbeitet, ergänzend zu den schulinternen Angeboten, sind auch schulexterne Fortbildungen angedacht, (PAS offen für

alle Interessent*innen aus der Bildungslandschaft, schulextern, sowie PAS kreativ vertiefend). Kooperationen mit anderen relevanten nationalen und internationalen Institutionen sind im Entstehen, auch eine Ausweitung in andere Bundesländer, derzeit Steiermark, Burgenland, Niederösterreich.

Sichtbarmachung

- Website: PAS - Projekt Achtsame Schule (univie.ac.at)
- PAS-Broschüre & Flyer
- Newsletter: Anmeldung Newsletter (univie.ac.at)
- Soziale Medien: ALBUS - Achtsamkeit in Lehrer*innenbildung und Schule
- Info | Facebook - Jährliches Symposium: Symposium (univie.ac.at)
- Jour Fixe

Homepage/Publikationen

<https://achtsamkeit.univie.ac.at/pas-projekt-achtsame-schule/>
