

Zum Nacherfinden.
Konzepte und Materialien für die Lehre

Achtsamkeit in der Schule: Online-Achtsamkeitstraining zur Förderung von Resilienz im Schulalltag

„Dyadendialog“ als ausgewähltes Format
zur Begünstigung von Reflexion und Austausch

Doris Meißner^{1,*}

¹ Leibniz Universität Hannover

* Kontakt: Leibniz Universität Hannover,
Zentrale Einrichtung für Qualitätsentwicklung in Studium und Lehre (ZQS),
E-Learning Service Abteilung (elsa),
Teamkoordination Mediendidaktische Beratung,
Im Moore 17c, 30167 Hannover
meissner@zqs.uni-hannover.de

Zusammenfassung: Der vorliegende Beitrag zeigt die Relevanz von Achtsamkeit als eine Resilienz fördernde Haltung für den Schulalltag auf. Dafür wird ein Beispiel eines online angeleiteten Achtsamkeitstrainings für Lehramtsstudierende innerhalb einer universitären Lehrveranstaltung skizziert. In der Veranstaltungsevaluation bewerten die Teilnehmenden die Reflexionsanreize und den Wechsel zwischen Eigenreflexion und Austausch in der Gruppe als sehr erkenntnisreich. Das Format des „Dyadendialogs“ wurde in der Veranstaltung zur Vertiefung von Reflexion, Austausch und Aktivierung von Studierenden eingesetzt. Das Training und diese Dialogform aus dem Achtsamkeitsansatz werden im vorliegenden Beitrag näher beschrieben und mit ihrem Potenzial zur Förderung von Resilienz sowie achtsamer und mitfühlender Kommunikation in der Schule betrachtet. Dabei wird das Potenzial des „Dyadendialogs“ zur Entwicklung einer ressourcenorientierten Haltung von Lehrkräften in Bezug auf ihre Beratungsaufgaben im späteren Schulalltag verdeutlicht.

Schlagwörter: Achtsamkeit; Resilienz; Persönlichkeitsentwicklung; Reflexion; Kommunikation; Mitgefühl; Beratung; Haltung; Stressbewältigung; Gesundheitsförderung



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 (Weitergabe unter gleichen Bedingungen). Diese Lizenz gilt nur für das Originalmaterial. Alle gekennzeichneten Fremdinhalte (z.B. Abbildungen, Fotos, Tabellen, Zitate etc.) sind von der CC-Lizenz ausgenommen. Für deren Wiederverwendung ist es ggf. erforderlich, weitere Nutzungsgenehmigungen beim jeweiligen Rechteinhaber einzuholen. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/de/legalcode>

1 Einleitung

Lehrkräfte sind im Schulalltag vielfältigen Anforderungen ausgesetzt. Das Klassenmanagement, die Beziehungsgestaltung und der Umgang mit herausfordernden Schüler*innen, die Kommunikation mit Eltern, Kollegium und Schulleitung sind nur einzelne Beispiele dafür. Lehrkräfte gestalten immer wieder verschiedene Kommunikationssituationen – vom Einzelgespräch bis zur Gruppenleitung.

Bereits 2013 wurde in einer umfangreichen Studie mit 20.000 Lehrer*innen gezeigt, dass fehlende Strategien im Umgang mit Belastungen und Stress zu psychischen Erkrankungen, stressbedingter, emotionaler Erschöpfung und Burnout führen können (vgl. Schaarschmidt & Kieschke, 2013). Aktuell haben sich die beruflichen Belastungen pandemiebedingt deutlich vermehrt.

Eine frühzeitige Auseinandersetzung bereits im Lehramtsstudium mit gesunderhaltenden Stressbewältigungsstrategien kann die Gesundheit von Lehrkräften stärken. Achtsamkeitstrainings können Menschen dabei nachweislich unterstützen. Sie können zudem positiv auf die Gestaltung der interpersonellen Kommunikation wirken.

Der vorliegende Beitrag zeigt die Relevanz von Achtsamkeit als ressourcenorientierte und Resilienz fördernde Haltung für den beruflichen Schulalltag auf und skizziert anhand eines Online-Achtsamkeitstrainings, wie diese bereits in der universitären Lehrer*innenbildung angebahnt werden kann.

Im didaktischen Kommentar (Kap. 2) wird zunächst ein erprobtes Online-Achtsamkeitstraining für Lehramtsstudierende vorgestellt. Dabei wird im Besonderen das im Training eingesetzte Reflexion- und Austauschformat „Dyadendialog“ näher beschrieben.

Als Anregung finden Leser*innen in Kapitel 3 „Material“ eine Struktur des Dyadendialogs zusammen mit möglichen Impulsfragen für verschiedene Lehr- und Lernszenarien.

Im theoretischen Hintergrund (Kap. 4) wird der Zusammenhang zwischen Resilienz als psychischer Widerstandskraft, Reflexion eigener Gewohnheiten, Verhaltensmustern sowie der Wirkung von Achtsamkeit und Achtsamkeitstrainings auf Gesundheit und interpersonelle Kommunikation erläutert. Der „Dyadendialog“ wirkt direkt auf die Gesprächshaltung der Teilnehmenden untereinander und fördert achtsame sowie mitfühlende Kommunikation miteinander. Es wird weiter gezeigt, wie dieses Format aus dem Achtsamkeitsansatz einen Beitrag zur Bildung von Lehrer*innen leisten kann und wie dieses Format eine günstige Haltung für Beratungsaufgaben im späteren Schulalltag unterstützt.

In Kapitel 5 „Erfahrungen“ werden Evaluationsergebnisse als Wirkungshinweise des vorgestellten Achtsamkeitstrainings vorgestellt.

2 Didaktischer Kommentar: Online-Achtsamkeitstraining für Lehramtsstudierende

In den Achtsamkeitstrainings an der Leibniz Universität Hannover konnten Lehramtsstudierende lernen, eine achtsame Haltung für den Schulalltag zu entwickeln.¹

Das Training umfasste acht Online-Seminareinheiten sowie einen Präsenztermin zu Beginn und einen zum Abschluss der Veranstaltung. Alle Einheiten umfassten jeweils anderthalb Stunden, in denen die Phasen der Aktivierung, der Vermittlung und der Betreuung eng miteinander verbunden wurden.²

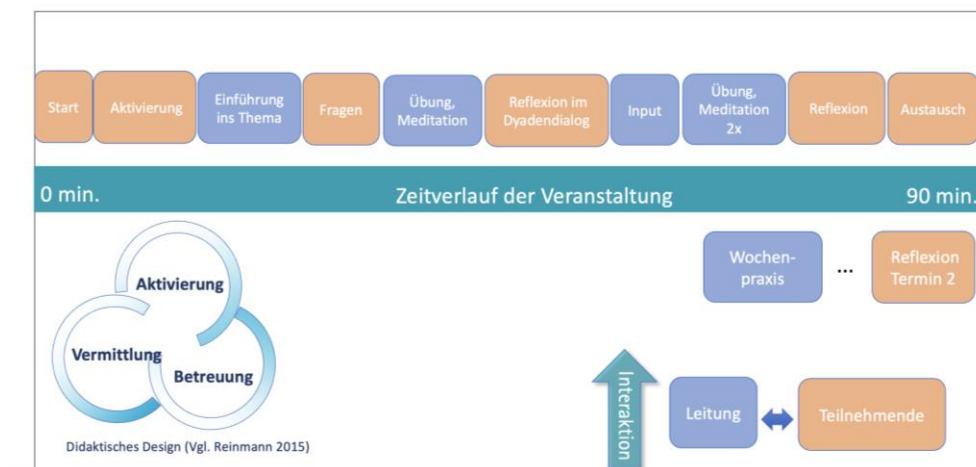


Abbildung 1: Mikroperspektive einer Online-Seminareinheit (eigene Darstellung; vgl. Meißner, 2019)

2.1 Aktivierung und Micro-Lerneinheiten

Wie in Abbildung 1 zu sehen, erfolgte zunächst eine Aktivierung der Teilnehmenden, zum Beispiel durch ein Wahrnehmungsexperiment zum Einsatz aller Sinne. Danach folgte eine thematische Einführung in Micro-Einheiten von ca. zehn Minuten. Themen dieser kurzen, thematisch fokussierten Lerneinheiten waren beispielsweise „Achtsamkeit und Stressmechanismen“, „Stressverschärfende Gedanken“, „Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen“, „Kommunikation und Beziehungsgestaltung im Klassenraum“ und „Gesunde Selbstfürsorge im Schulalltag“; anschließend konnten die Studierenden mit Fragen und Anmerkungen darauf Bezug nehmen.

2.2 Übung, Meditation und Reflexion im Einsichtsdialog (Dyadendialog)³

Im nächsten Schritt wurden die Teilnehmenden in erfahrungsbasierten Übungen und Meditationen aktiv. In der anschließenden Reflexionsphase erfolgte ein strukturierter Einsichtsdialog zwischen zwei bis drei Studierenden in virtuellen Arbeitsgruppenräumen,

¹ Die Trainings wurden im Wintersemester 2017/18, im Sommersemester 2019 und im Wintersemester 2019/20 durchgeführt. Das Ziel der Trainings war, eine ressourcenorientierte Haltung im Umgang mit Stress zu entwickeln. Für das Online-Training wurde Adobe Connect verwendet, da es eine Kommunikation über Audio, Video und Chat in Echtzeit ermöglicht. Die Teilnehmenden befanden sich in unterschiedlichen Semestern in Bachelor- und Master-Studiengängen. Einzelne Teilnehmende waren zum Zeitpunkt des Trainings bereits praktisch in Schulen tätig und konnten das Erlernte im Schulalltag erproben sowie ihre Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden des Online-Trainings teilen. Die Angebote wurden auf Initiative der Autorin als mehrwöchige Trainings durchgeführt. Aktuell werden Angebote in diesem Bereich als Tagesworkshops angeboten. Es gibt keine systematische Verankerung von mehrwöchigen Achtsamkeitstrainings.

² Vgl. zur detaillierten Darstellung des Trainings Meißner (2019).

³ Die Begriffe „Einsichtsdialog“ und „Dyadendialog“ werden gleichwertig verwendet.

um den Austausch über Erfahrungen für das Erlernen einer achtsamen Haltung zu unterstützen (vgl. Kap. 3).

Der strukturierte Einsichtsdialog bezeichnet eine Gesprächsform, bei der die Studierenden versuchen, achtsam und strukturiert zu kommunizieren. Dabei sind eine vorurteilsfreie innere Haltung, reflektiertes Erzählen, aufmerksames Zuhören und Wahrnehmen von Bedeutung. „Der Einsichts-Dialog verbindet die Haltung der Meditation mit dialogischem Austausch“ (Aichinger, 2018, S. 4).

2.3 Dyadendialog: Sinn und Wirkung

In einem Einsichtsdialog üben die beteiligten Personen, sich gegenseitig wertschätzend, mit ganzer Aufmerksamkeit zuzuhören und erzählen zu lassen. Sie verbinden sich beim Zuhören und Erzählen mit ihrem inneren Erleben. Die Teilnehmenden erproben das introspektive Erzählen und das achtsame Zuhören im Dyadendialog als strukturiertem Austauschformat (bei anschließendem Rollentausch und abschließender gemeinsamer Reflexion).

Gregory Kramer hat den Einsichtsdialog entwickelt und lehrt ihn seit 1995 in den USA, Asien, Europa sowie in Australien. In Kooperation mit dem Center for Mindfulness wird der Einsichtsdialog auch als Bestandteil innerhalb des Achtsamkeitsprogramms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“⁴ eingesetzt (vgl. Kramer, 2009).

Diese Dialogform findet in einem wohlwollenden Rahmen statt, in dem keine Wertungen und Vergleiche geäußert werden. Erzähler*innen sprechen in Ich-Aussagen und folgen dabei den sechs Leitlinien „Innehalten“, „Entspannen“, „Sich öffnen“, „Dem Entstehen vertrauen“, „Tief zuhören“ und „Die Wahrheit sagen“, welche die Praxis des Einsichtsdialogs darstellen (Aichinger, 2018, S. 4).⁵

Bei allen Terminen des Online-Seminars wurden Impulse für das Selbststudium in der Wochenpraxis gegeben. Beispielsweise gab es Übungen zur Identifikation von Stressoren, Stressreaktionen und gewohnten Denkmustern. Andere Aufgaben dienten der Selbsterforschung eigener Ressourcen und der Entwicklung des Fürsorgesystems. Ein Ziel der Wochenaufgaben war schließlich eine Integration der Achtsamkeitsübungen in den Alltag.

2.4 Mini-Online-Seminare

Nach dem vierten Termin begannen zusätzlich die Vorbereitungen von Mini-Online-Seminaren durch jeweils zwei bis drei Teilnehmende. Dazu erlernten die Teilnehmenden die Funktionalitäten und die Bedienung des Online-Seminar-Raums; sie entwickelten in kleinen Teams eine 30-minütige Seminareinheit zu achtsamer Praxis für den Schulalltag und leiteten die anderen Teilnehmenden in Übungen an. Im Anschluss erhielten die Teams ein Feedback von den übrigen Teilnehmenden und von der Leitung. Für ein wertschätzendes und ressourcenorientiertes Feedback wurden gleich zu Beginn des Online-

⁴ Das Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester entwickelt (vgl. Kabat-Zinn, 2011).

⁵ Leitlinien zum Einsichtsdialog:
 „(1) Innehalten – in der Bewegung des Geistes ‚anhalten‘, entspricht der Praxis von Achtsamkeit
 (2) Entspannen – kann mit dem Anliegen der inneren Sammlung verbunden werden
 (3) Sich öffnen – bezieht sich sowohl auf die Vorgänge im eigenen Inneren, wie auf die Person, mit der die Übung praktiziert wird
 (4) Dem Entstehen vertrauen – fokussiert auf die Vergänglichkeit aller Phänomene, die auftauchen, andauern und wieder verschwinden
 (5) Tief zuhören – meint eine Haltung des Lauschens auf das, was das Gegenüber ausdrückt – ein Hinhören auf die Worte, aber auch auf die Stille dazwischen, die Gestik, die Mimik ...
 (6) Die Wahrheit sagen – meint die subjektive, eigene Wahrheit, die sich im Augenblick zeigt“ (Aichinger, 2018, S. 4).

Seminars mit allen Teilnehmenden Vereinbarungen zur achtsamen Kommunikation getroffen. Zentrale Aspekte waren dabei, bei gewünschtem Feedback ohne Wertungen, Vergleiche und Ratschläge zu sprechen und aus der eigenen Perspektive und den eigenen Beobachtungen zu berichten. Diese Vereinbarung zu achtsamer Kommunikation spielt auch für den Dyadendialog eine wichtige Rolle und wurde beim Feedback zu den Mini-Online-Seminaren ebenfalls beachtet.

3 Material: „Dyadendialog“ zur Förderung von Reflexion und achtsamer Kommunikation

Für das didaktische Design der Lehrveranstaltung wurden verschiedene Formate ausgewählt, um Austausch und Reflexion im Online-Training zu begünstigen. Im Weiteren wird die Herangehensweise des „Dyadendialogs“ als Format zur Förderung von achtsamer Kommunikation und Reflexion unter Teilnehmenden herausgegriffen und als Impuls für die Gestaltung eigener Angebote näher im Ablauf beschrieben.

Der Dyadendialog wird in Phasen des Erzählens, Zuhörens, Innehaltens strukturiert, sodass eine Person Zeit hat, auf eine Frage zu antworten und nachzusinnen. Es ist auch Zeit vorhanden, der Erzählung des Dyadenpartners bzw. der Dyadenpartnerin zuzuhören und das eigene innere Erleben dabei wahrzunehmen. Durch die wohlwollende Zugewandtheit, die Zeit, die klare Strukturierung und das Innehalten nehmen die Teilnehmenden ihre Reaktivität in der üblichen Interaktion wahr und üben, diesen Impulsen nicht nachzugehen.

Die anschließende Abbildung 2 verdeutlicht das Vorgehen eines Dyadendialogs.

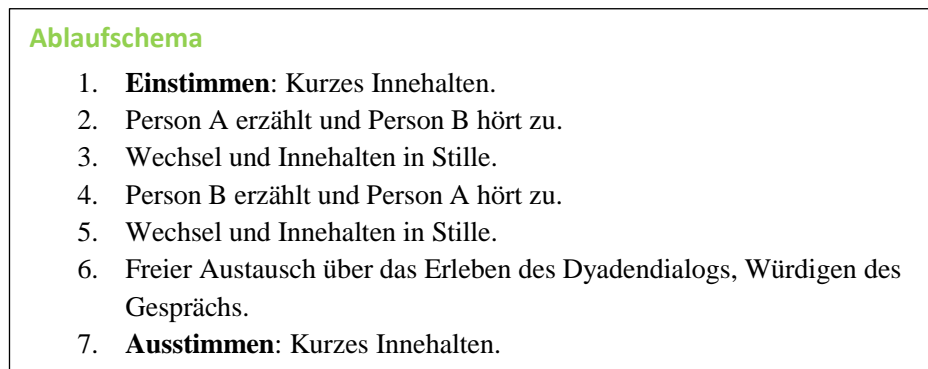


Abbildung 2: Dyadendialog (eigene Darstellung)

3.1 Wirkung eines Dyadendialogs

Die Zuhörenden üben, mit ganzer Aufmerksamkeit und ohne Kommentar zuzuhören. Sie nehmen dabei wahr, welche Impulse und Reaktionen das Erzählte bei ihnen auslöst.

Die erzählende Person berichtet über ihre Gedanken. Sie verbindet sich mit sich selbst und reflektiert in ihrem Erzählen über die eigenen Gedanken und Gefühle. Sie vertraut auf das eigene Erleben und das Erzählen darüber. Nachdem beide Dyadenpartner*innen erzählt und sich zugehört haben, können sie sich über das Gesagte, die Erfahrungen und Bedeutsames austauschen (vgl. Ostermaier, 2019, S. 60). Es wird genügend Zeit für Reflexion und Austausch gegeben.

Die Dyadenübung schult die Aufmerksamkeit den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber und eröffnet einen Raum dafür. Seiner*seinem Gesprächspartner*in mit ganzer Präsenz zuzuhören, sich dabei in einer offenen, annehmenden Haltung zu üben und mögliche eigene Denkschemata und Interpretationen zu entdecken, fördert die Kommunikationsfähigkeit und stärkt die zwischenmenschliche Beziehung (vgl. Ostermaier, 2019, S. 62f.). „Die Studierenden stellen fest, dass es interessant sein kann, einer anderen

Person zuzuhören. Sie sind überrascht, zu welchen Einsichten sie selbst kommen. Sie freuen sich über die Nähe, über die Energie, die in einem Raum entsteht.“ (Ostermaier, 2019, S. 63)

Die Art, wie wir einander zuhören, hat Wirkung auf unser Wohl (vgl. Nichols, 2019, S. 30f.) und fördert das Vertrauen in die eigenen Gedanken und Gefühle. Der Dyadendialog verfeinert den Innenblick, fördert den Ausdruck dafür und stärkt das zwischenmenschliche Teilen und Einander-Verstehen.

3.2 Impulsfragen für Dyadendialoge

In der dargestellten Veranstaltung wurden Fragen ausgesucht, die entlang des Seminartemas „Stressbewältigung und Achtsamkeit“ als Ressource für den Lehrer*innenberuf geeignet sind. Dabei wurde betont, dass die Teilnehmenden nur das teilen, was sie wirklich teilen möchten. Das unterstreicht den wohlwollenden Rahmen dieses Ansatzes. Einzelne Beispielfragen für bestimmte Einsatzbereiche der Reflexion waren zum Beispiel:

- *Vorwissen aktivieren*

Überlege einmal, was fällt dir spontan zum Begriff Achtsamkeit ein?

Erfahrungsaustausch in Bezug auf bestimmte Übungen

- Wie ist es dir mit der Übung ergangen?
- Was hast du erlebt und bemerkt in Bezug auf Gedanken und Gefühle, Körperempfinden?

Rückblick

- Wie ging es dir mit den Wochenaufgaben? Was sind Erfahrungen, Erlebnisse, die du teilen möchtest?
- Wie geht es dir mit der Achtsamkeitspraxis in der Woche?

Stressoren identifizieren

- Welche schwierigen Gedanken gehen dir am häufigsten durch den Kopf?

Ressourcen identifizieren

- Welche Aktivitäten spenden dir Kraft im Alltag?
- Welche günstigen Umstände hast du in deinem Leben?

Ideen generieren

- Wie integrierst du Achtsamkeit in den Alltag?
- Wie integrierst du Achtsamkeit in deinen Schulalltag?
- Was unterstützt dich, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren?
- Welche Bedeutung hat eine achtsame Haltung für den Lehrer*innenberuf?

4 Theoretischer Hintergrund: Achtsamkeit für Lehramtsstudierende

Um die Relevanz von Achtsamkeitstrainings für die Lehrer*innenausbildung zu erfassen, werden zunächst die Begriffe Resilienz, Achtsamkeit sowie Reflexion und ihre Bezüge zueinander geklärt. Daran anschließend wird die Bedeutung des Dyadendialogs und der Achtsamkeitspraxis für eine günstige Beratungshaltung im Schulalltag ausgeführt.

Resilienz als psychische Widerstandskraft und Ressource drückt aus, wie Menschen mit schwierigen Lebenssituationen, beruflichen Herausforderungen und Schicksalsschlägen umgehen und wie sie wieder in ihre gesundheitliche Balance zurückkommen.

Verschiedene Faktoren stärken Menschen in ihren resilienten Fähigkeiten. Beispiele dafür sind frühe Erfahrungen in der Kindheit, Lebenserfahrungen im Erwachsenenalter sowie der Umgang mit Konflikten und Krisen mithilfe der eigenen Ressourcen. Menschen können Konflikte und Krisen als schicksalsgegeben oder als Herausforderung betrachten. Diese Sicht kann entmutigend oder ermutigend für den Umgang damit sein (vgl. Dorst, 2015, S. 14f.).

Wesentliche Resilienz begünstigende Faktoren umfassen nicht nur die eigene Sichtweise auf Konflikte und Krisen, sondern auch den tatsächlichen Einsatz von Kompetenzen und Ressourcen für die Gestaltung des Lebens in diesen herausfordernden Situationen. Sie werden im Folgenden aufgeführt (vgl. Dorst, 2015, S. 16ff.):

- Selbstwahrnehmung
- Emotionale Ausgeglichenheit und Frustrationstoleranz
- Erlernte Verhaltensmuster im Umgang mit Stress und Konflikten
- Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit
- Krisenkompetenz als Lebenserfahrung und die Erinnerung, Krisen gut bewältigt und daraus gelernt zu haben
- Verbundenheit mit anderen und die Pflege eines Freund*innenkreises

Fähigkeiten resilienter Personen spielen bei der Entwicklung von Achtsamkeit und einer achtsamen Haltung ebenfalls eine wichtige Rolle, wie die folgenden Punkte verdeutlichen:

- „• Resilientere Menschen können Stress besser verarbeiten und ausgleichen [...]
- Wissen, wie sie sich selbst beruhigen und nach Anspannung wieder entspannen können,
- Verfügen über eine gute Selbstkontrolle und können negative Emotionen und affektive Impulse hemmen,
- Sind lösungsorientiert in Bezug auf die Probleme und nicht resignierend [...]“ (Dorst, 2015, S. 20).

In Achtsamkeitstrainings üben Teilnehmende ihre Aufmerksamkeitslenkung durch spezifische Achtsamkeitsübungen wie Wahrnehmungs-, Atem- und Körpermeditationen. Sie lernen sich dabei in ihren eigenen Stressoren und Stressreaktionen kennen und entdecken ihre Denkschemata und Gefühle. Auf Basis dieser Reflexion und Selbstwahrnehmung entwickeln sie individuelle Stressbewältigungsstrategien sowie eine fürsorgliche Haltung. Genau diese Selbstwahrnehmungsfähigkeiten und der Umgang mit stressigen Situationen sind auch Teil von Resilienz.

„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“ (Kabat-Zinn, 2007, S. 18) Achtsamkeit integriert insofern die Momente: (1.) eine aktuelle Situation – im Hier und Jetzt (2.) bewusst und aufmerksam, dabei mit allen Sinnen (3.) neutral und ohne Wertung wahrzunehmen. Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht eine Distanzierung von gewohnten und automatisierten Reaktionen und Bewertungsmustern (vgl. Kaltwasser, 2010, S. 55ff.).

Mit einer achtsamen Haltung können Menschen frühzeitig bemerken, welche Stresswarnsignale sich bei ihnen zeigen. Sie nehmen körperliche Verspannungen zum Beispiel im Nacken- und Schulterbereich schneller wahr und registrieren ihre Gefühle wie Druck, Gereiztheit oder Angst im gegenwärtigen Moment. Auch stressbedingte Verhaltensweisen wie Schlafprobleme oder soziale Rückgezogenheit werden mit dieser Haltung bewusst und zeitnah erkannt (vgl. Esch & Esch, 2016, S. 14ff.). Diese Kompetenz, Emotionen und Gefühle wahrzunehmen und sie überhaupt im Körper zu fühlen und Körperempfindungen im gegenwärtigen Moment zu bemerken, wird mit Achtsamkeitsübungen gefördert. Damit nehmen Menschen das innere Geschehen wie Gefühle und Körperempfindungen wahr und lernen, wie Gefühle sich im Körper anfühlen und auch verändern.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen von Achtsamkeitsmeditationen auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, auch bei stressbedingten körperlichen und psychiatrischen Erkrankungen (vgl. Hölzel, 2015, S. 43; siehe auch Michaelsen et al., 2021). Sie zeigen deutlich gesundheitsfördernde und stressreduzierende Effekte sowie die Kompetenzentwicklung durch Achtsamkeitsbasierte Programme:

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit
- Stress- und Angstbewältigung
- Emotionsregulation- und Selbstwirksamkeit
- Bewusstwerden von Bewertungsprozessen
- Positive Beeinflussung von Selbstwahrnehmung und Mitgefühl

Die Reflexion ist im Achtsamkeitsansatz im Sinne der Selbstwahrnehmung und Beobachtung eigener Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen integriert. Über diese Selbstreflexion lernen Menschen, sich in ihren eigenen Denkschemata, Gewohnheiten und Verhaltensmustern kennen. Diese Kompetenz ermöglicht es ihnen, akut einen Umgang mit Gefühlen, auch herausfordernden Gefühlen wie Wut, Ärger, Angst oder Trauer, zu finden und langfristig fürsorgliche Strategien zur Abfederung von Stresssituationen zu entwickeln.

Demnach ist das achtsame Wahrnehmen eine Basis für die Emotionsregulation sowie für die Stärkung des eigenen Fürsorgesystems. Menschen achten so besser auf Entspannungsphasen nach stressbedingten Anspannungsphasen. Mit einer achtsamen Haltung werden Menschen wieder empfindsam für die Bedeutung von Fürsorge für sich selbst und für andere. Mit dieser Haltung entwickeln sie Stressbewältigungsstrategien, eine fürsorgliche Haltung und stärken ihre Resilienz. Mit einer achtsamen Haltung und Wahrnehmung entwickeln Menschen ihre resilienten Fähigkeiten.

4.1 Dyadendialog und Achtsamkeitspraxis: Förderung einer offenen Beratungshaltung

Achtsamkeitstrainings umfassen verschiedene Methoden und Formate, die neben resilienten Fähigkeiten auch ressourcenorientierte Kommunikation, Reflexion und Haltung von Menschen begünstigen. Besonders der Dyadendialog unterstützt Lehrkräfte auch in ihren späteren Beratungsaufgaben.

Diese Dialogform fördert die innere Haltung für bewusstes Zuhören sowie bewusstes Erzählen aus dem eigenen Erleben heraus.

Ratschläge und Empfehlungen von Zuhörenden beeinflussen nicht selten Gesprächsverläufe und unterbrechen Erzählstränge. Schnelle Wechsel zwischen erzählender und zuhörender Person können Menschen aus ihren Erzählungen herausführen. Die Dyade als Einsichtsdialog hingegen gibt der jeweiligen Person genügend Zeit, um sich mit sich selbst zu verbinden und eigene Gedanken zu einer Frage zu teilen. Es ist auch Zeit vorhanden, um weitere Gedanken und Gefühle aus dem inneren Erleben auszudrücken oder um zu pausieren. In dieser konzentrierten meditativen Haltung begegnen sich die Dyadenpartner*innen sowohl gegenseitig als auch sich selbst gegenüber mit achtsamer Neugierde und Offenheit.

Diese Offenheit ist im Beratungsprozess ganz wesentlich dafür, dass Ratsuchende eigene Lösungen für Herausforderungen entwickeln können. Die Berater*innen begleiten sie dabei und eröffnen einen Raum des Vertrauens zur Entwicklung günstiger Strategien. Diese Anforderung an Lehrkräfte im Wechsel von Vermittlung hin zur Begleitung im Beratungsprozess erfordert eine neue Haltung. Verschiedene Beratungssituationen und Menschen erfordern immer wieder neu offene und zugewandte Berater*innen.

Für die *Grundhaltung im systemischen Beratungsansatz* sind Eigenschaften wie Akzeptanz, Offenheit und Neugierde ebenfalls wesentlich. Damit können neue Perspekti-

ven gesehen werden, gelöst von bestehenden Interpretationen und Deutungen. Die Fähigkeit, Situationen und Menschen immer wieder neu und offen zu begegnen, wird mit der Achtsamkeitspraxis geübt. Weiter unterstützt Achtsamkeit die vollkommene Präsenz der Berater*innen für ihre Schüler*innen. Die Präsenz und Akzeptanz dessen, was im gegenwärtigen Moment erlebt wird, kommt dem Beratungsprozess zugute (vgl. Schmidt, 2016, S. 344f.).

Die folgenden Eigenschaften einer achtsamen Haltung korrespondieren demnach mit einer *systemischen Beratungshaltung*:

- Offenheit
- Neugierde
- Akzeptanz
- Gegenwartsbezogenheit

Eine achtsame Haltung ist frühzeitig in der Ausbildung zu erlernen und zu erproben. Damit kann sie im beruflichen Alltag adäquat eingenommen werden. Der Einsichtsdialog ist nur ein Format, in dem diese Haltung erprobt werden kann. Achtsamkeitstrainings bieten weitere Formate, bei denen eine offene lernbegleitende Haltung geübt werden kann, da es eine Kernidee im Achtsamkeitsansatz ist, Situationen und Menschen immer wieder offen, neugierig ohne Wertung zu begegnen und dabei eigene Denkschemata zu entdecken.

Der Dyadendialog kann zudem den Austausch unter Schüler*innen verbessern und eine achtsame Kommunikationskultur entstehen lassen, indem er den wohlwollenden Raum für Zuhören und Erzählen eröffnet. Er kann verschiedenartig eingesetzt werden, um Erfahrungen zu teilen, Vorwissen zu aktivieren oder Ideen zu generieren.⁶ Diese Dialogform gibt dabei auch zurückhaltenden Schüler*innen Gelegenheit, in vertrautem Rahmen eigene Gedanken entwickeln und äußern zu können. Ein mitfühlendes Miteinander und ein achtsamer Austausch können durch solche Formate unterstützt werden. Dafür benötigen Lehrpersonen Erfahrungen mit dieser Gesprächsform. Die Übung einer achtsamen Haltung und Kommunikation sollte daher bereits frühzeitig in ihrer Ausbildung beginnen.

Für eine achtsame und mitfühlende Kommunikationskultur in der Schule braucht es Zeit dafür, dass Lehrkräfte eine entsprechende Haltung als Teil ihrer Persönlichkeitsentwicklung annehmen können. Erst dann können sie sich im Schulalltag wirklich Zeit zum Zuhören nehmen, sowohl auf die Schüler*innen bezogen als auch auf ihre Kolleg*innen.

5 Erfahrungen: Qualitative Evaluation

In den offenen Anmerkungen der schriftlichen Veranstaltungsevaluation hoben die Teilnehmenden folgende Merkmale des Online-Trainings positiv hervor:

- intensive Auseinandersetzung mit eigenen Denkschemata und eigenem Stressmanagement mithilfe von Übungen und Reflexionsphasen;
- Reflexionsanreize durch die Wochenaufgaben wie Tagebuchführen zur Differenzierung der Wahrnehmung von Situationen nach kognitiven und affektiven Bewertungsmustern;
- Wechsel zwischen Eigenreflexion und Austausch in der Gruppe;
- stärkere Fokussierung und erhöhte Aufmerksamkeit im Online-Seminar im Vergleich zur klassischen Präsenzveranstaltung.

⁶ Ostermaier zeigt in seinem Artikel „Mit Dyaden zu einer achtsamen Lehr- und Lernkultur“ verschiedene Einsatzfelder für Schulungen, Lernzielkontrollen und die Erarbeitung von Lehrinhalten auf (vgl. Ostermaier, 2019).

Neun Monate nach dem Trainingsabschluss wurden mit zwei Teilnehmerinnen offene Interviews zum Thema „Online-Seminar als Lernort für eine achtsame Haltung als Ressource für den Schulunterricht“ geführt. Aus diesen Interviews wurden zentrale Aussagen extrahiert und den Befragten in einem weiteren Gespräch vorgelegt. In einem moderierten Prozess ordneten diese ihre Aussagen in einem Strukturlegebild graphisch an (vgl. Meißner, 2019).

Beide Interviewpartnerinnen beschreiben in ihren Strukturbildern das Online-Training als störungsfreien Raum, in dem selbstbestimmtes Lernen unterstützt wurde. In der Veranstaltung war es nach ihrer Einschätzung möglich, „*sehr konzentriert beim Thema und Übungen zu sein*“ und „*gut mit sich sowie im Kontakt und Austausch mit der Gruppe und Leitung zu sein*“.

Den Ergebnissen der Interviews zufolge praktizieren die Teilnehmenden die gelernten Übungen aus dem Online-Training weiterhin regelmäßig (Atembeobachtung; Meditation; Wahrnehmen von Stressreaktionen, Gefühlen und Gedanken; neutrales Beobachten von Schüler*innen-Verhalten).

Eine weitere Teilnehmerin wurde knapp zwei Jahre nach Trainingsabschluss während ihrer Referendariatszeit über die Bedeutung des Achtsamkeitstrainings für ihren beruflichen Alltag interviewt (Ende des Online-Achtsamkeitstrainings 1/2020). Auf die offene Frage, was aus dem Online-Achtsamkeitstraining für sie heute im Referendariat bedeutsam sei, antwortete sie:

Das Bild zur Reiz-Reaktion-Unterbrechung durch Achtsamkeit aus der Online-Fortbildung ist mir gut in Erinnerung geblieben. Und die Möglichkeit, dieses Innehalten üben zu können. Es war sehr gut, dieses Angebot noch vor dem Referendariat zu nutzen, da es in einer Phase des Lebens – im Studium – stattfand, wo ich Zeit hatte, es aufnehmen, üben und integrieren zu können. Und sich dann daran zu erinnern und nicht erst in den stressigen Situationen des Referendariats zu beginnen, sich über das eigene Stressverhalten Gedanken zu machen. Ich stehe kurz vor meinen Abschlussprüfungen und nehme im Alltag oft wahr, wenn ich weniger in meiner Kraft bin, es nicht mehr schaffe, eine Pause zwischen Reiz und Reaktion zu setzen.

Heute Sorge ich für mich, indem ich an Yoga und Achtsamkeitsangeboten regelmäßig teilnehme. Und auch zukünftig plane, z.B. einen Tag der Achtsamkeit für mich einzurichten.

Auch das Kennenlernen des Online-Formats war hilfreich, für die Zeit, die nach dem Studium folgte, Anfang 2020. Das war ein guter Einstieg. Sonst hätte ich sicherlich nicht an weiteren hilfreichen Online-Angeboten teilgenommen, weil die Zeit im Referendariat fehlt.

Für Präsenzteilnahme hätte ich keine Luft.

Leider gab es im Studium kaum systematische Angebote zum Bereich der personalen Kompetenzen als Lehrkraft. Zum Glück habe ich gestöbert.

Die Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine achtsame Haltung im vorgestellten Online-Seminar gut erlernbar ist. Wesentlich ist dabei das didaktische Design, das Beteiligung, Selbstbestimmung (Lerntempo, Raum für mich und Austausch in der Gruppe) und Reflexion im Online-Training ermöglicht.

6 Schlussfolgerungen

In Achtsamkeitstrainings lernen die Teilnehmenden nicht nur Strategien, wie sie mit ihrem Stress umgehen können, sondern auch wie sie ihr Fürsorgesystem weiterentwickeln. Damit sind sie ein Vorbild für ihre Schüler*innen. Manche Lehrkräfte sind nach einer Kursteilnahme motiviert, mit ihren Schüler*innen kleine Übungen zur Körperwahrnehmung oder zum Innehalten auszuprobieren und die Methoden zur Bewusstwerdung weiterzugeben. Hier liegt das große Potenzial der Achtsamkeit auch für die Lehrer*innen-Schüler*innen-Beziehung. Detlef Vogel gibt einen Überblick zum Forschungsstand zum Thema Achtsamkeit in der Lehrer*innenbildung (2019). Karlheinz Valtl begründet auf

Basis von Studien, dass Achtsamkeit wesentlich bei der Förderung von sozial-emotionalem Lernen ist (2021).

Mit einer offenen Haltung allen Lernenden gegenüber sind Lehrkräfte in der Lage, alle Lernenden in ihren Entdeckungs- und Lernprozessen gut zu begleiten und immer wieder zu ermutigen, statt sie zu bewerten.

Literatur und Internetquellen

- Aichinger, R. (2018). Sprechen und Zuhören als kontemplative Praxis. In Urban Care – Verein zur Förderung der Achtsamkeit (Hrsg.), *Pädagogik der Achtsamkeit* (6. Symposium) (S. 4–5). Universität Wien.
- Dorst, B. (2015). *Resilienz. Seelische Widerstandskräfte stärken*. Patmos.
- Esch, T. & Esch, S.M. (2016). *Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge* (2. Aufl.). Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Hölzel, B. (2015). Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 43–77). O.W. Barth.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Im Alltag Ruhe finden*. Fischer.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. O.W. Barth.
- Kaltwasser, V. (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Beltz.
- Kramer, G. (2009). *Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog – Eine buddhistische Praxis*. Arbor.
- Meißner, D. (2019). Achtsamkeit in der Hochschullehre. Das Webinar als wirksamer Lehr- und Lernort. Eine qualitative Untersuchung eines Online-Achtsamkeitstrainings für Lehramtsstudierende zur Förderung von Resilienz im späteren Schulalltag. In J. Hafer, M. Mauch & M. Schumann (Hrsg.), *Teilhabe in der digitalen Bildungswelt* (S. 209–220). Waxmann. <https://doi.org/10.25656/01:18025>
- Michaelsen, M.M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M., Pieper, D., Werdecker, L. & Esch, T. (2021). *Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken im Arbeitskontext* (iga.Report 45, hrsg. von der IGA – Initiative Gesundheit und Arbeit). <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-45>
- Nichols, M.P. (2019). *Die Macht des Zuhörens. Wie man richtiges Zuhören lernt und Beziehungen stärkt*. Unimedica.
- Ostermaier, H. (2019). Mit Dyaden zu einer achtsamen Lehr- und Lernkultur. Eine besondere Art Gesprächsführung zu trainieren. *DUZ Magazin für Wirtschaft und Gesellschaft*, (5), 60–63.
- Reinmann, G. (2015). *Studententext Didaktisches Design*. Universität Hamburg.
- Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (2013). Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf. Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle – Befunde – Interventionen* (2., vollst. überarb. Aufl.) (S. 81–97). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18990-1_5
- Schmidt, S. (2016). Eine systemische Perspektive auf die Praxis der Achtsamkeit. *Kontext: Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie*, 47 (3), 335–353. <https://doi.org/10.13109/kont.2016.47.4.335>
- Valtl, K. (2021). Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen. In T. Iwers & C. Roloff (Hrsg.), *Achtsamkeit in Bildungsprozessen* (S. 31–48). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-30832-2_3
- Vogel, D. (2019). Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung. In D. Vogel & U. Frischknecht-Tobler (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung* (S. 225–242). hep.

Beitragsinformationen

Zitationshinweis:

Meißner, D. (2023). Achtsamkeit in der Schule: Online-Achtsamkeitstraining zur Förderung von Resilienz im Schulalltag. „Dyadendialog“ als ausgewähltes Format zur Begünstigung von Reflexion und Austausch. *DiMawe – Die Materialwerkstatt*, 5 (2), 16–27. <https://doi.org/10.11576/dimawe-6253>

Online verfügbar: 28.02.2023

ISSN: 2629–5598



Dieser Artikel ist freigegeben unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 (Weitergabe unter gleichen Bedingungen). Diese Lizenz gilt nur für das Originalmaterial. Alle gekennzeichneten Fremdinhalte (z.B. Abbildungen, Fotos, Tabellen, Zitate etc.) sind von der CC-Lizenz ausgenommen. Für deren Wiederverwendung ist es ggf. erforderlich, weitere Nutzungsgenehmigungen beim jeweiligen Rechteinhaber einzuholen. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/de/legalcode>