

Meißner, Doris

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

Hafer, Jörg [Hrsg.]; Mauch, Martina [Hrsg.]; Schumann, Marlen [Hrsg.]: Teilhabe in der digitalen Bildungswelt. Münster; New York : Waxmann 2019, S. 209-220. - (Medien in der Wissenschaft; 75)



Quellenangabe/ Reference:

Meißner, Doris: 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: Hafer, Jörg [Hrsg.]; Mauch, Martina [Hrsg.]; Schumann, Marlen [Hrsg.]: Teilhabe in der digitalen Bildungswelt. Münster; New York : Waxmann 2019, S. 209-220 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-180250 - DOI: 10.25656/01:18025

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-180250>

<https://doi.org/10.25656/01:18025>

in Kooperation mit / in cooperation with:



WAXMANN
www.waxmann.com

<http://www.waxmann.com>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Jörg Hafer, Martina Mauch,
Marlen Schumann (Hrsg.)

Teilhabe in der digitalen Bildungswelt



Waxmann 2019
Münster • New York

Wir danken dem Zentrum für Qualitätsentwicklung in Lehre und Studium (ZfQ) der Universität Potsdam und dem Zentrum für digitale Lehre (ZEDI) der Fachhochschule Potsdam, deren Unterstützung die Herausgabe dieses Tagungsbands ermöglicht hat.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Medien in der Wissenschaft, Band 75

Print-ISBN 978-3-8309-4006-7

E-Book-ISBN 978-3-8309-9006-2

Der Volltext ist online unter www.waxmann.com/buch4006 abrufbar.

Creative Commons-Lizenz Namensnennung – Nicht kommerziell –
Keine Bearbeitung CC BY-NC ND 3.0 Deutschland



www.waxmann.com
info@waxmann.com

Umschlaggestaltung: Pleßmann Design, Ascheberg
Umschlagfoto: © Edwin Andrade – Unsplash.com
Satz: Stoddart Satz- und Layoutservice, Münster

Inhalt

Vorwort

<i>Jörg Hafer, Martina Mauch, Marlen Schumann</i> Teilhabe in einer digitalen Bildungswelt.....	9
--	---

Hochschulstrategien und Organisationsentwicklungen

<i>Marcel Graf-Schlattmann, Dorothee M. Meister, Gudrun Oevel, Melanie Wilde</i> Digitalisierungsstrategien auf dem Prüfstand Eine empirische Untersuchung auf Basis der Grounded- Theory-Methodologie an deutschen Hochschulen	14
--	----

<i>Harald Gilch, Anna Sophie Beise, René Krempkow, Marko Müller, Friedrich Stratmann, Klaus Wannemacher</i> Governance der Digitalisierung von Forschung und Lehre Befunde einer bundesweiten Hochschulbefragung	26
--	----

<i>Ulf-Daniel Ehlers</i> Future Skills und Hochschulbildung „Future Skill Readiness“	37
---	----

<i>Antje Michel, Martina Mauch</i> Partizipation von Hochschullehrenden an der strategischen thematischen Ausrichtung der digitalen Lehre einer Hochschule.....	49
---	----

<i>Benjamin Klages, Jörg Hafer, Marlen Schumann</i> „Es ist mit Verzögerungen zu rechnen!“ Organisationale Auseinandersetzungen bei der Entwicklung einer Regelung zur Anrechnung von E-Learning-Veranstaltungen auf das Lehrdeputat	55
--	----

<i>Lisette Hoffmann, Jörg Neumann</i> Die „digitale“ Realität in Bildungseinrichtungen des Handels Ergebnisse aus dem Forschungsprojekt VOM_Handel.....	66
---	----

<i>Klaus Wannemacher, Maren Lübcke, Funda Seyfeli</i> <i>Things to Come.</i> Digitalisierung und Bildungsteilhabe Eine Trendanalyse zur Hochschulbildung der Zukunft.....	78
---	----

Szenarien digitaler Bildung

Alexander Knoth

Internationale Mobilität und Kooperation digital
Teilhabe an Bildung und Wissenschaft entlang der *Student Journey*..... 89

Gunhild Berg

Teilhabe am Wissen lernen – mit digitalen Interaktions- und
Feedback-Systemen 96

Philipp Marquardt

Künstliche Intelligenz kritisch verstehen
Teilhabe an Bildung und Wissenschaft im digitalen Zeitalter 105

Klaudia Bovermann, Markus Deimann

Motivierte Lernende im Fernstudium durch Gamification?
Eine erste Erhebung zum Einsatz eines Moodle-Plugins mit
Erfahrungspunkten, Levels und Ranglisten..... 111

*Andreas Hebbel-Seeger, André Kopischke, Philipp Riehm,
Marianna Baranovskaa*

LectureCast als 360°-Video
Welchen Einfluss haben Immersion und Präsenzerleben
auf die Lernleistung? 118

Clément Compaoré

Design und Einsatz von Kollaborationsskripts als instruktionale
Unterstützungsmaßnahme in virtuellen Klassen
Am Beispiel der Grammatikvermittlung..... 128

Martin Ebner, Sandra Schön, Clarissa Braun

Mehr als nur ein MOOC
Sieben Lehr- und Lernszenarien zur Nutzung von MOOCs
in der Hochschullehre und anderen Bildungsbereichen..... 138

Eileen Lübcke, Mareike Bartels, Jennifer Preiß

Fallvignetten und didaktische Muster. Forschungsartefakte
im Kontext von Open Educational Resources und Practices..... 150

Linda Häßlich, Jonathan Dyrna

Einflussfaktoren auf die Bereitstellung und den Einsatz
digitaler Medien in der betrieblichen Weiterbildung 156

Malte Teichmann, Julia Matthiessen, Gergana Vladova, Norbert Gronau

Potenziale für altersgerechte Weiterbildung durch
arbeitsorientiertes Lernen in hybriden Lernfabriken
Das Beispiel des Forschungs- und Anwendungszentrums Industrie 4.0 167

Professionalisierung des Lehramtsstudiums und der Weiterbildung

Ralph Müller, Michael Eichhorn, Alexander Tillmann

Wie verändern sich E-Learning-Konzepte durch mediendidaktische Fortbildungen? Eine Längsschnittuntersuchung	176
---	-----

Sandra Schön, Luisa Friebe, Clarissa Braun, Martin Ebner, Julia Eder

Makerspaces zur Wissenschaftsvermittlung und Innovationsraum der neuen Generation.....	187
---	-----

Alina Elsner, Philipp König

Inklusionspotenziale digitaler Medien für Lehre und Lernen in der wissenschaftlichen Weiterbildung Eine theorie- und empiriegeleitete Reflexion.....	198
--	-----

Doris Meißner

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	209
---	-----

Daniel Otto

Offene Bildungsressourcen (OER) in der Lehrerausbildung Die Bedeutung von Einstellungen und Kontextfaktoren	221
--	-----

Eva-Maria Glade

Wissenschaftliche Weiterbildung als pädagogischer Doppeldecker für die Wissensgesellschaft.....	227
--	-----

Poster und Workshops

Lisa Leander, Annette Leßmöllmann

Wissenschaftskommunikation und Online-Lernen – eine Analyse und Beispiele.....	239
---	-----

Johannes Kozinowski

Wie kann wissenschaftliches Schreiben online gefördert werden? Werkstattbericht zum Hildesheimer Online-Schreibtraining.....	242
---	-----

*Stefan Sesselmann, Raimund Forst, Christopher Fleischmann,
Ludwig Reichel, Katja Sesselmann*

Interaktive Lehrvideos in der orthopädischen Lehre – ein Praxisbeispiel	245
--	-----

<i>Marc Egloffstein, Benjamin Ebner, Dirk Ifenthaler</i> Business School für alle? Implikationen offener Onlinekurse im Bereich Wirtschaft und Management.....	247
<i>Michael Krause, Florian Fischer, Alexander Kiy</i> E-Assessment ohne Hürden: Individuelle Vorhaben erfolgreich begleiten und den Umgang mit Heterogenität stärken.....	250
<i>Marie Troike, Marcus Branke</i> Inverted Classroom inklusiv gestalten – Potentiale und Grenzen der Digitalisierung	254
<i>Tobias Thelen, Claudia König, Klaus Wannemacher, Heinz-Werner Wollersheim, Thomas Köhler, Christoph Igel, Norbert Pengel, Jana Riedel</i> Digitale Werkzeuge für Studienindividualisierung und personalisierte Kompetenzentwicklung	258
<i>Marianna Baranovskaa, Andreas Hebbel-Seeger, André Kopischke</i> Nutzung von 360°-Video im Kontext forschenden Lernens.....	263
<i>Raphael Morisco, Andreas Sexauer</i> Lecture Translator Einsatz automatisierter Simultanübersetzung in Lehrveranstaltungen zur Erschließung für internationale Studierende	268
Autorinnen und Autoren	271
Tagungsbeirat	286
Programmkomitee	286
Gutachterinnen und Gutachter	286
Gesellschaft für Medien in der Wissenschaft (GMW).....	288

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

1 Einführung

In einem digital gestützten Achtsamkeitstraining im Rahmen der Lehrveranstaltung „Entlastungsstrategien entwickeln – Achtsamkeit als Ressource im Lehrerberuf“ im Wintersemester 2017/18 an der Leibniz Universität Hannover konnten Lehramtsstudierende eine ressourcenorientierte Haltung im Umgang mit Stress entwickeln. Das Training bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, Resilienz bzw. Widerstandsressourcen aufzubauen, um den künftigen beruflichen Alltag besser meistern und dabei in gesundheitlicher Balance bleiben zu können.

In der Veranstaltungsevaluation betonten die Teilnehmenden u. a. die stärkere Konzentration im Webinar im Vergleich zur Präsenzveranstaltung. Sie bewerteten das Webinarformat als sehr gut geeigneten Lernort, trotz anfänglicher Skepsis gegenüber diesem Format. Alle Teilnehmenden führten in Teams eigene „Mini-Webinare“ (= Online-Seminare) mit viel Engagement durch. Der Beitrag untersucht die begünstigenden Faktoren für den Lernerfolg im Webinarformat mithilfe der Strukturlegetechnik zur qualitativen Analyse subjektiver Theorien.

Die Ergebnisse werden hinsichtlich der Übertragbarkeit des Gelernten vom Onlineformat in den Schulalltag in Präsenz diskutiert. Der Nutzen der eingesetzten Technologie wird für weitere Szenarien und hinsichtlich der Skalierbarkeit für größere Gruppen weiter gedacht.

2 Achtsamkeit als Ressource im Lehrer*innenberuf

Was bedeutet Achtsamkeit? Der Begriff Achtsamkeit umfasst eine ganz bestimmte Haltung, die wir uns selbst und anderen Menschen gegenüber einnehmen, zusammen mit einer Aufmerksamkeitsfokussierung auf den gegenwärtigen Moment.

Jon Kabat-Zinn hat als Pionier die heute bekannten Achtsamkeitstrainings oder auch MBSR-Kurse (Mindfulness based stress reduction = auf achtsamkeitsba-

sierte Stressreduktion) entwickelt und ihre Wirksamkeit zur Stressbewältigung mit seinen Forschungen belegt. Als Definition für den Begriff bietet der Autor an: „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“ (Kabat-Zinn 2007, S. 18) Damit ist gemeint, dass Menschen mit ihrem Körper, Atem und ihren Gedanken in der Gegenwart sind und eine aktuelle Situation offen und bewusst wahrnehmen. Eigene Gedankenmuster und Gefühle können in solch einer achtsamen Haltung neutral ohne Wertung gesehen bzw. wahrgenommen werden. Alle Sinne werden wieder eingesetzt, um einen Moment mit seiner ganzen Fülle nicht nur zu sehen, sondern auch zu hören, zu riechen und zu fühlen.

Durch klassische Achtsamkeitsübungen trainieren Teilnehmende ihre Wahrnehmung und nehmen die Welt mit allen Sinnen differenzierter wahr. Dazu gehören Übungen wie Atemmeditationen und Body Scan (= mit der Aufmerksamkeit durch den gesamten Körper wandern) zum Trainieren der Atem- und Körperwahrnehmung oder Experimente zum Wahrnehmen mit allen Sinnen. Meditationen zum Beobachten eigener Gedanken und Gefühle trainieren besonders die Reflexions- und Distanzierungsfähigkeit, die es ermöglicht, auch in schwierigen Situationen mit unangenehmen Gefühlen handlungsfähig zu bleiben. Das regelmäßige Üben unterstützt die Teilnehmenden, mit sich selbst, ihrem Körper im gegenwärtigen Moment, präsent und in ihrer Mitte zu sein bzw. dorthin besser zurückzukommen. In diesem „Seins-Modus“ können Menschen wieder Kraft im Alltag schöpfen. Sie verlieren sich dann nicht in ihren Gedanken, im Planen, Bewerten oder Grübeln über Vergangenes und schwierige Situationen (vgl. Heidenreich & Michalak 2011).

Warum ist eine achtsame Haltung im Schulalltag wichtig? Der Beruf der Lehrerinnen und Lehrer bietet viele herausfordernde Situationen, wie z.B. der Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen im Unterricht oder die ständige Leistungsbeurteilung von Schülerinnen und Schülern. Damit ist die Herausforderung verbunden, wieder eine objektive und möglichst gerechte Haltung gegenüber diesen Schülerinnen und Schülern einzunehmen und sie aus der „Schublade“ einer schlechten Beurteilung herausnehmen zu können, ihre Fähigkeiten zu sehen und sie entsprechend ihres Lernstandes zum weiteren Lernen zu ermutigen.

Mit der Achtsamkeitspraxis nehmen wir unsere gewohnheitsmäßigen Muster und Stressreaktionen wahr und können uns neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen, anders als die „neuronalen Autobahnen“ der gewohnten Bewertungsmuster, Reaktionen und Handlungen, die automatisiert erfolgen (vgl. Kaltwasser 2010, S. 55ff.).

Die Haltung einer Lehrperson hat eine entscheidende Wirkung auf die Entwicklung von Schülerinnen und Schülern. Sie beeinflusst das Selbstbild und das

Vertrauen, das sie in sich selbst und in ihren eigenen Lernprozess haben (vgl. Valentin 2015, S. 195ff.).

3 Das Didaktische Design der Lehrveranstaltung (Makroperspektive)

Das Training wurde als ein online angeleitetes Achtsamkeitstraining in Webinarform umgesetzt. Zwei Gruppen haben das Onlinetraining mit jeweils acht Personen durchlaufen. Beide Gruppen unterschieden sich in ihrer Form durch einen wöchentlichen und einen Block-Rhythmus.

Das Onlinetraining umfasst acht Webinareinheiten von jeweils 1,5 Stunden. An jedes Webinar schließt sich jeweils eine Phase des Selbststudiums und Trainings der Wochenaufgaben an. Die ersten vier Termine beinhalten Themen und grundlegende Übungen des Achtsamkeitsansatzes. Ab der Hälfte des Onlinetrainings beginnen zusätzlich die Vorbereitungen der Mini-Webinare in Teams aus zwei bis drei Personen.



Abb. 1: Das didaktische Design der Lehrveranstaltung (Makroperspektive)

Eine Besonderheit in dem Onlinetraining ist der Rollenwechsel von der Teilnehmendenperspektive in die Rolle der Leitung. In einer Webinarmoderationsschulung für das Kommunikationssystem Adobe Connect für Online-Meetings erlernen die Teilnehmenden die Funktionalitäten und die Bedienung dieses virtuellen Raums. Sie werden so geschult, dass sie im weiteren Verlauf in ihren Teams ein Mini-Webinar von 30 Minuten zu achtsamer Praxis und Übungsbeispielen für den Schulalltag durchführen können und die anderen

Teilnehmenden darin anleiten. Im Anschluss an ihr Mini-Webinar erhalten die Teams ein Feedback von den Teilnehmenden und der Leitung.

Lehramtsstudierende lernen in dem Onlinetraining, eine achtsame Haltung für den Schulalltag zu entwickeln, z.B. ihre Aufmerksamkeit im Alltag selbst besser steuern zu können, präsent im Augenblick zu sein, die eigenen Gedankenmuster und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich in „Grübelketten“ zu verlieren sowie eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber einzunehmen.

Die eigenen Stressoren und Stressreaktionen werden von den Teilnehmenden reflektiert, z.B. indem sie als Wochenaufgabe Tagebuch zu angenehmen und unangenehmen Situationen führen und diese nach körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen zu differenzieren lernen. Die Reflexionsfähigkeit wird durch diese Selbsterforschung eigener Stressoren, Ressourcen und gewohnter Denkmuster gefördert.

Die Teilnehmenden lernen, wie achtsames Innehalten in den eigenen Berufsalltag integriert werden kann (als Burnout-Prävention, Vorbeugung und Umgang mit Belastungssituationen im Lehrberuf) und welche Übungen für sie selbst am besten geeignet sind.

4 Gestaltung eines digitalen Lernorts in Adobe Connect

Adobe Connect ist ein Kommunikationssystem, das Webkonferenzen oder auch verschiedene Szenarien der Online-Zusammenarbeit ermöglicht. Die Aufzeichnung der Veranstaltungen bietet darüber hinaus viele Möglichkeiten der weiteren Erarbeitung von Inhalten, des Wiederholen und Übens (vgl. eCULT+ 2019).

Adobe Connect wurde für das Onlinetraining verwendet, da es ermöglicht, dass die Teilnehmenden sich in Echtzeit sehen und hören und synchron und ortonabhängig miteinander kooperieren können. Die Kommunikation ist über Audio, Video und Chat in Echtzeit möglich. Es gibt verschiedene Funktionalitäten zur Erhöhung der Interaktion, wie z.B. durch Live-Abstimmungen und Live-Abfragen.

Das Deutsche Forschungsnetz bietet einen kostenfreien Zugriff auf Adobe Connect für alle beteiligten Hochschulen an. Damit konnte das System auch im Onlinetraining genutzt und der virtuelle Raum entsprechend den Anforderungen an Interaktion, Austausch und Reflexion zum Erlernen gestaltet werden. Zur Veranschaulichung gibt die folgende Abbildung einen Einblick in die digitale Lernumgebung in Adobe Connect:

Einblick in die digitale Lernumgebung in Adobe Connect

Onlinetraining Achtsamkeit für den Lehrerberuf

- ✓ Onlinetraining über ein Semester
- ✓ Kleine geschlossene Gruppe (TN <12)
- ✓ TN mit Audio, Video
- ✓ Anleitung Übungen
- ✓ Reflexion
- ✓ Austausch TN mit Audio und Video
- ✓ Wochenaufgaben
- ✓ Miniwebinarschulung
- ✓ Kleingruppen leiten selbst ein Miniwebinar (Rollenwechsel)

Abb. 2: Einblick in den virtuellen Lernraum in Adobe Connect (eigene Darstellung)

5 Vermittlung, Aktivierung und Betreuung in einer Webinareinheit (Mikroperspektive)

Innerhalb einer Webinareinheit wechseln die Phasen der Vermittlung, Aktivierung und Betreuung in schnellem Rhythmus. Das didaktische Design aller Webinaranteile wurde nach diesen drei Phasen konzipiert (vgl. Reinmann 2015), damit die Studierenden gut beteiligt sind und gleich zu Beginn im Onlinetraining zu Redebeiträgen ermutigt werden. In allen Einheiten sind alle Teilnehmenden mehrfach zu Wort gekommen.

Die Inhalte werden in kleinen Mikroeinheiten von ca. zehn Minuten **vermittelt**. Daran schließt eine Austauschrunde für alle Teilnehmenden an, in denen Fragen gestellt und Anmerkungen gegeben werden können. Alle Webinare werden als Aufzeichnung zum Wiederholen zur Verfügung gestellt.

Für das Selbststudium werden Wochenaufgaben in Form von Audiodateien und Anleitungen gemeinsam mit den Aufzeichnungen zum Üben angeboten. Die Teilnehmenden werden durch verschiedene Formate und Methoden **aktiviert**. Es werden Übungen und Meditationen angeleitet und dann von allen Teilnehmenden reflektiert. Der Austausch in der Gruppe stellt ein wichtiges Element der **Aktivierung** da. Die Mini-Webinare sind eigene selbstbestimmte Projekte der Studierenden mit einer Einheit, die im späteren Unterricht eingesetzt werden kann. Zentral für die **Betreuung** ist das zeitnahe Feedback zwischen Leitung und Teilnehmenden sowie unter den Teilnehmenden.

Aufbau Webinareinheit Teil 1: Vermittlung, Aktivierung/Beteiligung und Betreuung

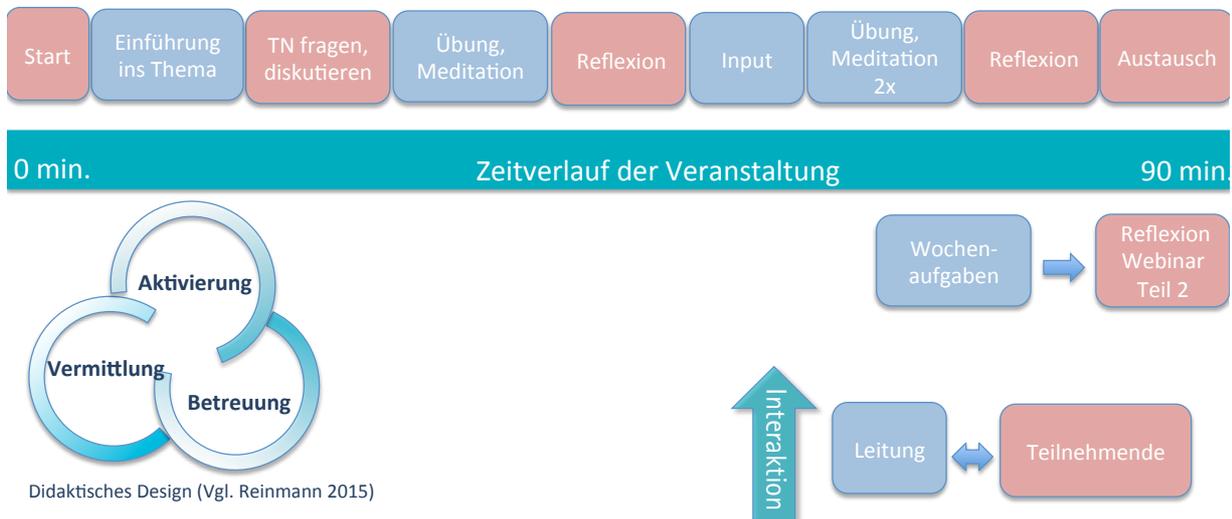


Abb. 3: Mikroperspektive einer Webinareinheit (eigene Darstellung)

6 Evaluationen und qualitative Wirksamkeitsuntersuchung

Die Evaluation der Lehrveranstaltung erfolgte durch qualitative Abfragen der Teilnehmenden zu mehreren Zeitpunkten im Adobe-Connect-Raum sowie eine Lehrveranstaltungsevaluation am Semesterende. Nach Einschätzung der Teilnehmenden wurden Übungen und Bewältigungsstrategien erlernt, die sich im Alltag einsetzen lassen. Die Teilnehmenden hoben folgende Merkmale des Online-trainings hervor:

- stärkere Fokussierung und erhöhte Aufmerksamkeit im Webinar im Vergleich zur klassischen Präsenzveranstaltung
- höherer Lernerfolg durch intensive Auseinandersetzung mit eigenen Denkschemata und eigenem Stressmanagement mithilfe von Übungen und Reflexionsphasen
- Reflexionsanreize durch Wochenaufgaben wie Tagebuchführen zur Differenzierung der Wahrnehmung von Situationen nach kognitiven und affektiven Bewertungsmustern

Die Teilnehmenden äußerten zum Veranstaltungsbeginn zunächst ihre Skepsis gegenüber dem Online-Format. Die Umsetzung der „Mini-Webinare“ (= Online-Seminare) durch die Teilnehmenden zeigte jedoch ein engagiertes und kreatives Ergebnis mit geeigneten Einsatzbeispielen für den zukünftigen Lehrerberuf und einem kompetenten Einsatz von Medien. Die anfängliche Skepsis gegen-

über dem Webinarformat wurde im Onlinetraining abgebaut. Alle Teilnehmenden werteten das Format abschließend als sehr gut geeignet für den Lehrinhalt. Die Frage, ob die Teilnehmenden sich lieber eine Präsenzveranstaltung statt eines Onlinetrainings gewünscht hätten, wurde von allen Teilnehmenden abgelehnt. Alle Teilnehmenden würden das Onlinetraining weiterempfehlen.

Diese Ergebnisse gaben den Anlass, weitere Untersuchungen der begünstigenden Faktoren für den Lernprozess im Webinarformat durchzuführen. Dazu wurde der Ansatz Subjektiver Theorien und der Strukturlegetechnik gewählt, um Informationen über dauerhafte Änderungen in den Haltungen und Einstellungen der Teilnehmenden nach Ablauf des Trainings zu erhalten.

Qualitative Wirkungsuntersuchung: Subjektive Theorien und Strukturlegetechnik

Ziel der qualitativen Beforschung und Strukturlegetechnik ist es, die subjektiven Theorien von Lehrpersonen zu erfassen und sie graphisch darzustellen. Dazu gehören Haltungen, Einstellungen und das Menschenbild von Personen. Subjektive Theorien von Lehrpersonen gehen davon aus, dass das Handeln dieser Personen v. a. von ihren Vorstellungen über Unterricht und wie sie auf Schüler*innen eingehen bestimmt ist, auch wenn manchmal Vorstellungen vom Handeln abweichen (vgl. Kindermann & Riegel 2016).

Vorgehen zur Untersuchung des Webinars als Lernort

Mit dem Ziel, nähere Informationen zu den Haltungen und Einstellungen zum Webinar als Lernort und einer achtsamen Haltung als Ressource für den Schulunterricht (auch als Teil der Persönlichkeitsentwicklung) zu erheben, wurden qualitativ offene Interviews in zwei Durchläufen durchgeführt. Der zeitliche Abstand zwischen dem Trainingsabschluss und dem Interviewstart umfasste ca. neun Monate (Wintersemester 2017/18 bis 1.18, erstes Interview 10.18). Von insgesamt 16 Teilnehmenden konnte der Untersuchungsprozess mit zwei Personen aus verschiedenen Gruppen durchgeführt werden. Das Vorgehen dabei wird im Folgenden in drei Schritten skizziert:

1. Im **ersten offenen Interview** wurden folgende Fragen gestellt:

- Blicken Sie einmal auf das „Onlinetraining Achtsamkeit als Ressource für den Lehrerberuf“ bis Anfang des Jahres zurück. Woran erinnern Sie sich?
- Wie haben Sie das Lernen im Webinarformat erlebt?
- Was war für Ihr Lernen im Webinar hilfreich und gab es Dinge, die eher hinderlich waren?
- Wie schätzen Sie das Webinarformat als Lernort ein?
- Was hat sich verändert in Bezug auf ihre Haltung gegenüber Schülerinnen und Schülern, Studierenden?

2. Die wesentlichen Aussagen der Interviewperson wurden extrahiert und in ca. 15 **Inhaltskarten** mit Zitaten oder Zusammenfassungen angeführt.

3. Die Inhaltskarten wurden danach in einem **zweiten Interview** der Interviewperson vorgelegt. Die interviewte Person brachte ihre Inhaltskarten in eine für sie schlüssige Struktur und innere Logik. Sie wurde durch die Interviewerin mit aktivierenden Fragen (z.B. Wenn Sie Ihre Inhaltskarten betrachten, welche ist für Sie am wichtigsten? Was war für Ihr Lernen im Webinar zentral und hilfreich? Wo würden Sie diese Inhaltskarte platzieren?) und mit Gestaltungsoptionen sowie Verbindungselementen zwischen den Inhaltskarten (z.B. Pfeile, Verbindungslinien, führt zu, hängt zusammen mit, ist Voraussetzung für, Überschriften, Gruppierungen) unterstützt, eine Struktur im Webinarraum zu visualisieren (Siehe Abb. 4 und 5). Das Ergebnis ist eine **graphische Repräsentation in einem Strukturlegebild**, in dem Erkenntnisse und Lernzuwachs der*s Teilnehmer*in im Rahmen des Onlinetrainings deutlich werden. Das Strukturlegebild wird abschließend dahingehend reflektiert, welche Erkenntnisse und welchen Lernzuwachs sich daraus für die interviewte Person ergeben.

Zentrale Ergebnisse der Strukturlegetechnik

Die Interviewpersonen **praktizieren im Alltag und Schulalltag nachhaltig** die gelernten Übungen aus dem Onlinetraining (Haltung und Verhalten, z.B. Atembeobachtung, Meditation, Wahrnehmen von Stressreaktionen, Gefühlen, Gedanken, neutrales Beobachten von Schüler*innen-Verhalten statt gewohnter Wertung „Passivität“ der Schüler*innen) auch neun Monate nach dem Trainingsabschluss. Beide Interviewpartnerinnen aus verschiedenen Gruppen betonen in ihren Strukturbildern unabhängig voneinander zwei Aspekte:

- die Selbstbestimmung im Webinarformat
- Das Webinarformat und didaktische Design ist günstig für den eigenen Lernprozess.

Der Raum für das Onlinetraining wird als störungsfreier Webinarraum beschrieben, in dem die Selbstbestimmung mehr als in der Präsenzveranstaltung unterstützt wird:

- „... selbstbestimmt zu agieren, nachdenken zu können, nicht sofort reagieren zu müssen.“ oder in einem anderen Zitat:
- „... auf die eigenen Haltungen, Werte und Bedeutungen zu schauen.“

In dem vertrauten „heimeligen“ Webinarort war es möglich:

- „... sehr konzentriert beim Thema und Übungen zu sein ...“
- „... gut mit sich sowie im Kontakt und Austausch mit der Gruppe und Leitung zu sein...“

- „... Reflexionsphasen, kommunikative Phasen mit Seminarcharakter und ich habe den Raum, den ich für mich brauchte.“
- „Im Webinar: Viel mehr bei den Dingen und bei dem Seminar und weniger schnell abgelenkt, nicht abwesend... Nichts anderes dabei gemacht und Thema ist auch sehr spannend, für mich ...“

Abb. 4: Beispiel 1 Strukturlegetechnik und Inhaltskarten im Webinarraum (eigene Darstellung)

Abb. 5: Beispiel 2 Strukturlegetechnik und Inhaltskarten im Webinarraum (eigene Darstellung)

Die interviewten Personen erhalten durch den Prozess der Strukturlegetechnik einen besseren **Überblick über ihren eigenen Lernprozess** und die dabei maßgeblichen Faktoren (z.B. eigenes Lerntempo, Selbstbestimmung, Ruhe, Gruppenaustausch). Zudem vergegenwärtigen sie sich, was sie durch das Onlinetraining gelernt haben und im Schulalltag nachhaltig anwenden.

7 Diskussion und Ausblick

Ein Ziel der qualitativen Beforschung mit der Strukturlegetechnik war es, empiriegeleitet Informationen über Haltungen, Verhalten und Einstellungen der Teilnehmenden zu erfassen, die auf eine nachhaltige Veränderung seit dem Onlinetraining deuten, auch gerade hinsichtlich ihrer Handlungsoptionen abseits von automatisierten Handlungen und Gewohnheiten im Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Gedanken. Das weitere Ziel war es, das Webinar als Lernort zu untersuchen und wichtige Faktoren auch aus der Perspektive der Teilnehmenden für einen gelungenen Lernprozess zu identifizieren.

Die Untersuchungen deuten darauf, dass eine achtsame Haltung und Reflexion im Webinar mit einem bestimmten didaktischen Design gut erlernbar sind. Wesentlich sind dabei die Beteiligung und Selbstbestimmung (Lerntempo und Reflexionstempo, Raum für mich und für Austausch in der Gruppe) der Studierenden, sowie die Reflexionsanreize, die im Onlinetraining bereits gesetzt und im Selbststudium fortgeführt werden.

Ein Faktor für den gelungenen Lernprozess im Onlinetraining ist die Reflexionsphase zu Beginn jeder Webinareinheit, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen mit den Wochenaufgaben und im Selbststudium mitteilen und sich darüber in der Gruppe austauschen können.

Weitere Untersuchungen in diesem Bereich können die Befunde stärker belegen. Günstig dafür ist es, Interviews nach Strukturlegetechnik mit allen Teilnehmenden durchzuführen und die Ergebnisse zu vergleichen. Auch die Untersuchung, ob sich bestimmte Lehrinhalte und Prozesse im Webinarformat besser erlernen lassen oder nicht, kann weitere aufschlussreiche Erkenntnisse für die Gestaltung von Webinaren geben und auch darüber, was in der Gruppe und was im Selbststudium günstig gelernt werden kann.

Zu prüfen ist, ob die Methodenwahl zur Erfassung der Haltung von angehenden Lehrpersonen angemessen ist und inwieweit sich Wissen, Verhalten, Haltung ändern und im Unterricht beobachtbar sind. Hier wären Beobachtungsverfahren im Unterricht sehr aufschlussreich.

Dabei kann ein Schwerpunkt auf dem Bereich der Affektregulation liegen, der als wichtiger Anteil von Selbststeuerung wesentlich für die Veränderung

von Haltungen von Lehrpersonen ist (vgl. Kuhl, Schwer, Solzbacher 2014, S. 97). Dazu bietet es sich an, den Beitrag von Achtsamkeitstraining auf die Affektregulation verstärkt in den Blick zu nehmen. Gerade für neue Lehrpersonen bietet sich ein Onlinetraining an. Offen bleibt, ob Unterschiede zwischen Neulingen und Erfahrenen vorliegen.

Dieser Beitrag möchte dazu anregen, Lehramtsstudierenden ein Angebot der Reflexion mit Hilfe der Strukturlegetechnik im Webinarformat zu machen. Mit diesem Vorgehen können sie die Anforderungen und maßgeblichen Faktoren für einen gelungenen Lernprozess klären und eine achtsame Haltung als Lehrperson im Unterricht entwickeln.

Die Teilnehmenden beider Gruppen befanden sich in unterschiedlichen Semestern in Bachelor- und Master-Studiengängen. Einzelne Teilnehmende waren zum Zeitpunkt des Trainings bereits praktisch in Schulen tätig und konnten damit das Erlernte im Schulalltag erproben, integrieren und ihre Erfahrungen wiederum im Onlinetraining mit den anderen Teilnehmenden teilen. Die Möglichkeiten und Hürden bei der Umsetzung von Achtsamkeitsübungen mit Schüler*innen im Unterricht wurden diskutiert und verfeinert. Grundsätzlich brauchen Lehrende ausreichend eigene Praxiserfahrungen, um Achtsamkeitsübungen im Unterricht anleiten zu können. Diese Erfahrungen können sie in Form des Onlinetrainings machen, indem sie das Anleiten von Achtsamkeitsübungen wie in den Mini-Webinaren einüben. Auch die Reflexion über eigene Denkschemata in Bezug auf Schüler und Schülerinnen kann online hervorragend im Wechsel zwischen Einzelarbeit und Gruppenaustausch im virtuellen Raum angeregt werden.

In dem Format sind auch andere Lernanlässe denkbar. Die Visualisierung der Gelingensfaktoren für das Lernen im Webinarformat wurde mit den Interviewpartnerinnen online und ortsunabhängig im Adobe Connect Raum realisiert, indem auch die Zeichnen-Funktion des Whiteboard genutzt wurde (vgl. Abb. 4 und 5).

Für das Erlernen einer achtsamen Haltung ist der Austausch der Erfahrungen in der Gruppe ganz wesentlich. Eine optimale Gruppengröße wird für Präsenz und Onlineformate auf 15 Teilnehmende geschätzt. Im Weiteren ist es aufschlussreich, unterschiedliche Szenarien mit Bildungstechnologien für größere Gruppen zu konzipieren, zu erproben und zu evaluieren.

Die Erfahrungen aus der Lehrveranstaltung wurden in das Angebot „Gestärkt in den Lehrerinnenberuf durch ein Online-Achtsamkeitstraining“ innerhalb des studienbegleitenden Schulpraxis-Programms für angehende Lehrerinnen und Lehrer aufgenommen und werden dort weiterentwickelt angeboten (ZQS 2019).

An dieser Stelle sei auf das Modellprojekt „Achtsame Hochschulen in der digitalisierten Gesellschaft“ hingewiesen, das verschiedene Achtsamkeitsprogramme

für die Zielgruppen Studierende, Hochschullehrende, Mitarbeitende und Führungskräfte für Hochschulen in Thüringen entwickelt, umgesetzt und evaluiert hat (Achtsame Hochschulen 2019). Denkbar ist es – vor dem Hintergrund der Erfahrungen in dem Onlinetraining – digital gestützte Lernformate für verschiedene Achtsamkeitsprogramme ganz ortsunabhängig für verschiedene Zielgruppen leicht zugänglich zu machen.

Literatur

- Achtsame Hochschulen (2019). *Thüringer Modellprojekt Achtsame Hochschulen in der digitalisierten Gesellschaft*. Online verfügbar: <https://www.achtsamehochschulen.de/> [16.05.2019].
- eCULT+ eCompetences and Utilities for learners and teachers (2019). *Aktuelle Webinarangebote des BMBF geförderten Qualitätspakt Lehre Projekt eCULT+*. Online verfügbar: <http://www.ecult.me/webinare-im-sommersemester-2019/> [16.05.2019].
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2011). *Achtsamkeit und Akzeptanz*. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Hölzel, B. (2015). Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit: mitten im Leben*. O.W. Barth.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Kaltwasser, V. (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Kindermann, K. & Riegel, U. (2016). Subjektive Theorien von Lehrpersonen. Variationen und methodische Modifikationen eines Forschungsprogramms. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 17 (2), 34.
- Kuhl, J., Schwer, C. & Solzbacher, C. (2014) Professionelle pädagogische Haltung: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen. In C. Schwer & C. Solzbacher (Hrsg.), *Professionelle pädagogische Haltung. Historische, theoretische und empirische Zugänge zu einem viel strapazierten Begriff* (S. 79–107). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Reinmann, G. (2015). *Studententext Didaktisches Design*. Hamburg. Universität Hamburg.
- Valentin, L. (2015). Achtsame Kommunikation mit Kindern. Im Alltag surfen lernen. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit: mitten im Leben* (S. 195–208). O.W. Barth.
- ZQS Zentrum für Qualitätsentwicklung in Studium und Lehre (2019). *Schulpraxis: Gestärkt in den Lehrberuf. Studienbegleitendes Programm für angehende Lehrerinnen und Lehrer der ZQS/Schlüsselkompetenzen und der Leibniz School of Education an der Leibniz Universität Hannover*. Online verfügbar: <https://www.zqs.uni-hannover.de/de/sk/seminare-workshops/schulpraxis/> [16.05.2019].