

Meißner, Doris

Achtsamkeit in der Lehrkräftebildung. Das Potenzial eines Online-Achtsamkeitstrainings für die Persönlichkeitsentwicklung

Graf, Ulrike [Hrsg.]; Iwers, Telse [Hrsg.]; Altner, Nils [Hrsg.]; Staudinger, Katja [Hrsg.]:
Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2024, S.
168-177. - (Schriftenreihe zur Humanistischen Pädagogik und Psychologie)



Quellenangabe/ Reference:

Meißner, Doris: Achtsamkeit in der Lehrkräftebildung. Das Potenzial eines
Online-Achtsamkeitstrainings für die Persönlichkeitsentwicklung - In: Graf, Ulrike [Hrsg.]; Iwers, Telse
[Hrsg.]; Altner, Nils [Hrsg.]; Staudinger, Katja [Hrsg.]: *Persönlichkeitsbildung in Zeiten von
Digitalisierung*. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2024, S. 168-177 - URN:
urn:nbn:de:0111-pedocs-289527 - DOI: 10.25656/01:28952; 10.35468/6073-12

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-289527>

<https://doi.org/10.25656/01:28952>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.klinkhardt.de>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de> - Sie dürfen das
Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten
und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des
Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses
Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet
werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise
verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die
Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en> - You may copy,
distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you
attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are
not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not
allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

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

Doris Meißner

Achtsamkeit in der Lehrkräftebildung: Das Potenzial eines Online-Achtsamkeitstrainings für die Persönlichkeitsentwicklung

Abstract

Der vorliegende Artikel skizziert den Aufbau eines online angeleiteten Achtsamkeitstrainings für Lehramtsstudierende und zeigt den Beitrag dieser Lehrveranstaltung als einen Weg zur Persönlichkeitsentwicklung von angehenden Lehrerinnen und Lehrern auf.

In diesem Training an der Leibniz Universität Hannover (LUH) konnten Lehramtsstudierende eine achtsame, ressourcenorientierte Haltung im Umgang mit Stress entwickeln. Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen lernten die Teilnehmenden, automatisierte Handlungen und Denkschemata zu erkennen. Sie konnten dadurch einen neuen Umgang mit eigenen Stressoren finden. Damit kultivierten sie eine Basis für eine gute Beziehungsgestaltung im Klassenraum.

Der Beitrag greift begünstigende Faktoren für den Lernerfolg in dieser Online-Lehrveranstaltung aus den Ergebnissen qualitativer Analysen heraus. Näher betrachtet wird dabei ein im Training eingesetztes Dialogformat aus dem Achtsamkeitsansatz. Dieses Format wird hinsichtlich seines Potenzials zur Förderung von Kommunikationskompetenz¹ als Teil der Persönlichkeitsentwicklung beschrieben.

Schlüsselbegriffe: Achtsamkeit, Online-Achtsamkeitstraining, Einsichtsdialog, Kommunikationskompetenz, Persönlichkeitsentwicklung

1 Einleitung

Angehende Lehrerinnen und Lehrer sind im Schulalltag vielfältigen Anforderungen ausgesetzt. Steigende Anforderungen wie Arbeitsdichte, Zeitdruck, technologischer Wandel sind schon hinreichend bekannt. Dazu kommen häufig Verhaltensproble-

¹ Kommunikationskompetenz umfasst neben sprachlichen Fähigkeiten auch eine Diskurs-, Dialog- und strategische Kommunikationsfähigkeit, um in unterschiedlichen Kontexten und Situationen situativ angemessen erfolgreich kommunikativ handlungsfähig zu sein (Ehlers, 2020, 100).

me von Schülern und Schülerinnen und fehlende Unterstützung seitens der Eltern als Herausforderungen, die auf die Gesundheit Einfluss nehmen (Schaarschmidt & Kieschke, 2013; Pfaff, Busam & Sonntag, 2021; Resilire, 2017). Seit der Coronakrise verschärfen sich diese Anforderungslagen in Schulen weiter.

Studierende sind in ihrem Studienalltag ebenfalls vielfältigen Anforderungen ausgesetzt wie z. B. einer hohen Prüfungsichte, großer Arbeitsbelastung, dem Zeitdruck und der nur mühsam möglichen Vereinbarkeit von Studium und Familie. Studien belegen psychische Belastungen von Studierenden bereits vor der Pandemie zum Beispiel durch die Zunahme psychischer Erkrankungen im Studium, stressbedingter, emotionaler Erschöpfung und fehlender Strategien im Umgang mit Stress (Krautz, 2019; Grützmacher, Gusy, Lesener, Sudheimer & Willige, 2018). Auch hier hat die Corona-Pandemie diese Situation zusätzlich verschärft (Besa, Kochskämper, Lips, Schröder & Thomas, 2021).

Es ist dringend angebracht, systematische, mehrsemestrige Angebote im Lehramtsstudium für die Entwicklung psychischer Gesundheitserhaltung zu schaffen, die eine frühzeitige Auseinandersetzung mit gesunderhaltenden Stressbewältigungsstrategien ermöglichen (Schaarschmidt & Kieschke, 2013).

Das Onlinetraining² zielt auf eine Förderung von psychischer Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) und Ressourcen der Studierenden vor allem durch die Entwicklung einer achtsamen Haltung und Wahrnehmung. Achtsamkeit³ wird dabei verstanden als eine Haltung, die dem Menschen hilft, sich auf den gegenwärtigen Augenblick vorurteilsfrei einzulassen und auch in schwierigen Situationen im Hochschul- und Schulalltag situationsadäquat und authentisch handeln zu können (Heidenreich & Michalak, 2011). Der Umgang mit und die Bewältigung von Anforderungen im Studium und Beruf hängt im Wesentlichen auch von den individuellen personalen Widerstandsressourcen und der Haltung einer Person gegenüber beruflichen und alltäglichen Konflikten ab.

2 Die Trainings wurden im Wintersemester 2017/18 bis einschließlich Sommersemester 2019 angeboten. Das Ziel der Trainings war, eine ressourcenorientierte Haltung im Umgang mit Stress zu entwickeln. Für das Onlinetraining 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 und ihre Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden des Onlinetrainings teilen.

3 „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen“ (Kabat-Zinn, 2007, 18). Achtsamkeit integriert insofern drei 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 (Kaltwasser, 2010). In klassischen Achtsamkeitsübungen trainieren die Teilnehmenden ihre Atem- und Körperwahrnehmung, sie führen Meditationen zur Beobachtung ihrer Gedanken und Gefühle durch und üben, die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Die Auseinandersetzung mit der individuellen Stressbewältigungsstrategie ist entscheidend für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden, aber auch für den Studienerfolg (Hofmann, Müller-Hotop, Högl, Datzer & Razinkas, 2021) sowie für eine gute Vorbereitung auf den Lehrberuf (Schaarschmidt & Kieschke, 2013). Das Angebot war für Lehramtsstudierende so konzipiert, dass sich die Zielgruppe zukünftiger Lehrerinnen und Lehrer in kleinen Gruppen zu Entlastungsstrategien in dem zukünftigen beruflichen Umfeld Schule austauschen konnten.

Im Weiteren werden zunächst der Aufbau der Lehrveranstaltung und die Evaluationsergebnisse kurz dargestellt. Daran anschließend wird der Fokus auf ein im Training eingesetztes Kommunikationsformat gelegt und mit seinem Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung beschrieben.

2 Online-Seminar: Förderung von Achtsamkeits- und Kommunikationskompetenz

Das Achtsamkeitstraining an der LUH umfasste acht Online-Seminareinheiten sowie zwei Präsenzeinheiten zu Beginn und zum Abschluss der Veranstaltung. Alle Einheiten umfassten jeweils 1,5 Stunden, in denen die Phasen der Vermittlung, der Aktivierung und der Betreuung eng miteinander gekoppelt wurden⁴.

In Micro-Einheiten von ca. zehn Minuten erfolgte zunächst eine thematische Einführung. Mit dem Ansatz des Micro-Learnings⁵ wurden unterschiedliche mediale Formate berücksichtigt und eine lernförderliche Struktur mit passenden Micro-einheiten erstellt. Anschließend konnten die Studierenden mit Fragen und Anmerkungen darauf Bezug nehmen. Im nächsten Schritt wurden die Teilnehmenden in Übungen und Meditationen aktiv. In der anschließenden Reflexionsphase erfolgte ein strukturierter Einsichtsdialog⁶ zwischen zwei bis drei Studierenden in virtuellen Arbeitsgruppenräumen, um den Austausch über Erfahrungen für das Erlernen einer achtsamen Haltung zu unterstützen.

An jeden Seminartermin schlossen sich für das Selbststudium Wochenaufgaben zur Identifikation von Stressoren und Stressreaktionen, zur Selbsterforschung eigener Ressourcen und gewohnter Denkmuster sowie zur Integration der Achtsamkeitsübungen in den Alltag an.

Nach dem vierten Termin begannen zusätzlich die Vorbereitungen von Mini-Online-Seminaren durch jeweils zwei bis drei Teilnehmende. Dazu erlernten die Teilnehmenden

⁴ zur detaillierten Darstellung des Trainings s. Meißner (2019).

⁵ Micro-Learning bezeichnet die Aneignung von Lerninhalten in kurzen, thematisch fokussierten Lerneinheiten.

⁶ Der strukturierte Einsichtsdialog bezeichnet eine Gesprächsform, in 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, 4).

den 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.

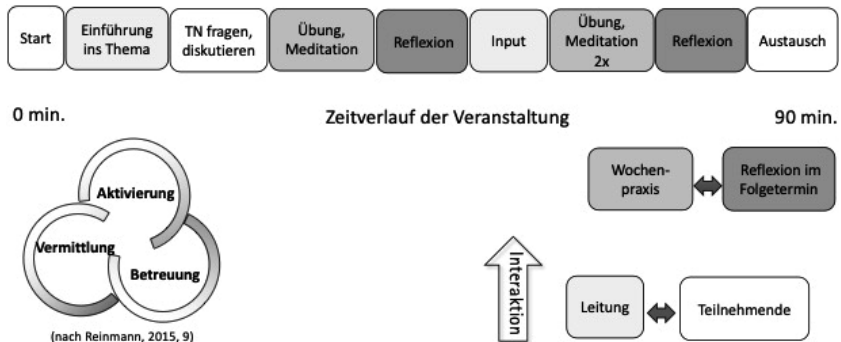


Abb.1: Mikroperspektive einer Online-Seminareinheit (Meißner, 2019)

Erfahrungen: Auszüge aus qualitativen Evaluationsergebnissen

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
- den Wechsel zwischen Eigenreflexion und Austausch in der Gruppe
- stärkere Fokussierung und erhöhte Aufmerksamkeit im Online-Seminar im Vergleich zur klassischen Präsenzveranstaltung.

Neun Monate nach dem Trainingsabschluss wurden mit zwei Teilnehmerinnen aus verschiedenen Seminargruppen 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 Strukturlegebild⁷ graphisch an (Meißner, 2019).

⁷ In dieser qualitativen Untersuchung der Strukturlegetechnik werden Informationen über Haltungen, Einstellungen und Verhalten der Teilnehmenden erfragt, die auf eine nachhaltige Veränderung seit dem Onlinetraining deuten. Damit lässt sich auf das Handeln im Unterricht und auf den Umgang mit Schülerinnen und Schüler schließen. Die Interviewaussagen werden im weiteren Prozess zu Strukturlegebildern graphisch angeordnet (Kindermann & Riegel, 2016; auch 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 Onlinetraining weiterhin regelmäßig (Atembeobachtung; Meditation; Wahrnehmen von Stressreaktionen, Gefühlen und Gedanken; neutrales Beobachten des Verhaltens von Schülerinnen und Schülern).

Eine weitere Teilnehmerin wurde knapp zwei Jahre nach Trainingsabschluss während ihrer Referendariatszeit nach der Bedeutung des Achtsamkeitstrainings für ihren beruflichen Alltag befragt (Ende des Online-Achtsamkeitstrainings 1/2020). Auf die Frage, was aus dem Online-Achtsamkeitstraining im Referendariat bedeutsam war, 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. (...) 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 und nachhaltig verankerbar war.

Wesentlich ist dabei vermutlich auch das didaktische Design des Online-Formats, welches Beteiligung, Selbstbestimmung (Lerntempo, Raum für mich und Austausch in der Gruppe) und Reflexion ermöglicht. Dafür wurden verschiedene Formate ausgewählt, um Austausch und Reflexion im Onlinetraining zu begünstigen. Im Weiteren wird die Herangehensweise des „Dyadendialogs“ als ein Format zur Förderung von achtsamer Kommunikation und Reflexion unter Teilnehmenden herausgegriffen und näher beschrieben. Dabei wird das Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung mit in Betracht gezogen.

In einem Einsichtsdialog⁸ (auch Dyade)⁹ üben die beteiligten Personen, sich gegenseitig wertschätzend, mit ganzer Aufmerksamkeit bewusst zuzuhören und erzählen

8 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 Programms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ eingesetzt (Kramer, 2009).

9 Die Begriffe Dyade, Einsichtsdialog und Dyadendialog werden gleichwertig verwendet.

zu lassen. Die Teilnehmenden erproben das introspektive Erzählen und das achtsame Zuhören in der Dyade als strukturiertem Austauschformat (bei anschließendem Rollentausch und abschließender gemeinsamer Reflexion); dazu werden virtuelle Arbeitsgruppenräume genutzt. Durch klare Strukturierung mit den Phasen des Erzählens, Zuhörens und Innehaltens nehmen die Teilnehmenden ihre Reaktivität in der üblichen Interaktion bewusst wahr und üben, diesen Impulsen nicht nachzugehen. Dialog und meditative Haltung werden miteinander verbunden. Diese Dialogform findet in einem wohlwollenden Rahmen statt, in dem keine Wertungen und Vergleiche geäußert werden und Erzählerinnen und Erzähler in Ich-Aussagen sprechen. Sechs Leitlinien zum „Innehalten“, „Entspannen“, „Sich öffnen“, „Dem Entstehen vertrauen“, „Tiefzuhören“, „Die Wahrheit sagen“ (Aichinger, 2018, 4)¹⁰ rahmen die Praxis des Einsichtsdialogs.

Ratschläge und Empfehlungen von Zuhörenden beeinflussen in alltäglichen Gesprächssituationen nicht selten die 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, um weitere Gedanken und Gefühle aus dem inneren Erleben auszudrücken oder zu pausieren. In dieser konzentrierten meditativen Haltung begegnen sich die Dyadenpartnerinnen und -partner sowohl gegenseitig als auch sich selbst gegenüber mit achtsamer Neugierde und Offenheit. Die anschließende Abbildung verdeutlicht das Vorgehen eines Dyadendialogs.



design by canva; ideas Doris Meißner

Achtsamer Austausch zu zweit = Dyade als Einsichtsdialog

1. Person A erzählt und Person B hört zu (3 Minuten).
Wechsel und Innehalten in Stille (1 Minute)
2. Person B erzählt und Person A hört zu (3 Minuten).
Wechsel und Innehalten in Stille (1 Minute)
3. freier Austausch über das Erleben der Dyade (3 Minuten)

Abb.2: Ablauf einer Dyade

10 „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, 4).

Impulsfragen für Dyaden

In der beschriebenen Veranstaltung wurden Fragen für die Dyade ausgesucht, die entlang des Seminarthemas Stressbewältigung und Achtsamkeit als Ressource für den Beruf als Lehrkraft geeignet sind. Dabei wurde betont, dass die Teilnehmenden nur das teilen, was sie wirklich teilen möchten. Das unterstreicht den vertrauten Rahmen dieses Ansatzes. Einzelne Fragen für bestimmte Einsatzbereiche der Reflexion waren zum Beispiel:

Erfahrungsaustausch in Bezug auf bestimmte Übungen

- Wie ist es mir mit der Übung ergangen?
- Was habe ich erlebt und bemerkt in Bezug auf Gedanken und Gefühle, Körperempfinden?
- Welche verschiedenen Perspektiven haben Teilnehmende in den Übungen?

Stressoren identifizieren

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

Ressourcen identifizieren

- Welche Aktivitäten spenden mir Kraft im Alltag?
- Welche günstigen Umstände habe ich in meinem Leben?

Ideen generieren

- Was unterstützt dich, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren?
- Welche Bedeutung hat eine achtsame Haltung für den Beruf als Lehrkraft?

Die Wirkung der Dialogform und achtsamen Kommunikation miteinander wurde von den Teilnehmenden in der Evaluation so beschrieben, dass sie „im Austausch gut mit sich und mit den anderen in der Gruppe“ sein konnten. Das Onlineformat wurde als „heimeliger Webinarort“ beschrieben, der genügend Raum eröffnete für „(...) Reflexion (.), kommunikative Phasen mit Seminarcharakter und (...) Raum, den ich für mich brauchte. (...) Im Webinar (war ich) viel mehr bei den Dingen und bei dem Seminar und weniger schnell abgelenkt, nicht abwesend ... Nichts anderes dabei gemacht (...)“ (Meißner, 2019).

Achtsamkeit als Beitrag zur Förderung von Kommunikationskompetenz

Die Dyadenübung schult die Aufmerksamkeit den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber. Seiner Gesprächspartnerin, seinem Gesprächspartner 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 (Ostermaier, 2019). „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, 63).

Die Art, wie wir einander zuhören, hat Wirkung auf unser Wohl und unsere Verbindung zu anderen (Nichols, 2019) und fördert das Vertrauen in die eigenen Gedanken und Gefühle. Die Dyade verfeinert den Innenblick, fördert den Ausdruck dafür und stärkt das zwischenmenschliche Teilen und einander Verstehen.

3 Fazit und Ausblick

Ein Ziel des vorliegenden Beitrages war es, die begünstigenden Faktoren und Formate des beschriebenen Online-Achtsamkeitstrainings für die Persönlichkeitsentwicklung von Lehramtsstudierenden in den Blick zu nehmen.

Die Teilnehmenden bewerteten die Reflexionsanreize und den Wechsel zwischen Eigenreflexion und Austausch in der Gruppe als sehr erkenntnisreich. Das Format des „Dyadendialogs“ zur Vertiefung von Reflexion, Austausch und Aktivierung von Studierenden wurde erfolgreich in der Veranstaltung eingesetzt. Damit wurden eine achtsame, mitfühlende Kommunikation sowie eine fürsorgliche Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber als Teil der Persönlichkeitsentwicklung gefördert. Die Teilnehmenden betonten in der Veranstaltungsevaluation sogar die stärkere Konzentration im Online-Seminar im Vergleich zu Präsenzveranstaltungen¹¹. Studierende konnten in dem Onlinetraining eine achtsame Haltung erlernen und diese nachhaltig in ihrem Alltag und späteren Schulalltag integrieren sowie ihre Dialogfähigkeit reflektieren und weiterentwickeln.

Die Dyade kann auch im Schulkontext den Austausch unter Schülerinnen und Schülern verbessern und eine achtsame Kommunikationskultur entstehen lassen, indem sie einen vertrauten Raum für Zuhören und Erzählen eröffnet. Sie kann verschiedenartig eingesetzt werden, um Erfahrungen zu teilen, Vorwissen zu aktivieren oder Ideen zu generieren¹². Die Dyade gibt dabei auch zurückhaltenden Schülerinnen und Schülern 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 Persön-

11 Das Format des Online-Trainings wurde von allen Teilnehmenden als sehr gut geeignet für den Lehrinhalt bewertet. Alle Teilnehmenden bevorzugten nach ihrer Erfahrung damit das Online-Training gegenüber einer Präsenzveranstaltung und würden dieses Online-Format ausnahmslos weiterempfehlen. Zudem betonten sie den guten Austausch mit der Gruppe sowie mit der Leitung, die Reflexionsphasen und kommunikativen Phasen (Meißner, 2019).

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

lichkeitsentwicklung annehmen können. Erst mit einer verinnerlichten Haltung können sie sich im Schulalltag leichter Zeit zum Zuhören nehmen, sowohl für ihre Schülerinnen und Schüler als auch für ihre Kolleginnen und Kollegen. Über diesen Weg kann Verständnis für andere Perspektiven entstehen. Daraus ergibt sich ein wesentlicher Beitrag zur Förderung der Kommunikationskompetenz von Persönlichkeiten zukünftiger Lehrerinnen und Lehrer.

Ausblick: Förderung von Nachhaltigkeitskompetenz

Achtsamkeit als Kompetenz zu fördern bedeutet Schlüsselkompetenzen zu fördern, um global gesetzte Nachhaltigkeitsziele zu erreichen (Rieckmann, 2018). Das dritte United Nation Sustainable Development Goal (SDG) zielt auf die Förderung von „Good Health and Well-Being“ (UN, 2022). Die United Nation Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) definiert „Selbst-Aufmerksamkeit“¹³ als eine *Kernkompetenz für Nachhaltigkeit* („Cross-cutting key competencies for achieving all SDGs“), um handlungsfähig agieren und einen guten Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen finden zu können. Das ist ein wesentlicher Beitrag, den Achtsamkeitsprogramme nachweislich unterstützen. Mit einer achtsamen Haltung eröffnet sich die Fähigkeit, sich selbst und andere Menschen in den verschiedenartigen Perspektiven wahrnehmen zu können. Diese Perspektiven- und Verständniserweiterung ist grundlegend dafür, miteinander im Gespräch zu bleiben und gemeinsam trotz Komplexität eine zukunftsfähige Welt zu gestalten.

Literatur

- Aichinger, R. (2018). Sprechen und Zuhören als kontemplative Praxis. In Wiener Symposium Pädagogik der Achtsamkeit an der Universität Wien. *Urban Care, Verein zur Förderung der Achtsamkeit*. S. 4f.
- Besa, K. S., Kochskämper, D., Lips, A., Schröer, W. & Thomas, S. (2021). *Stu.di.Co II – Die Corona Pandemie aus der Perspektive von Studierenden*. Universitätsverlag Hildesheim.
- Ehlers, U.D. (2020). *Future Skills. Lernen der Zukunft – Hochschule der Zukunft. Zukunft der Hochschulbildung – Future Higher Education*. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung/DZHW, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. Abgerufen von <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheitsstudierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf>
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2011). Achtsamkeit und Akzeptanz. In M. Linden, M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag 2011.
- Hofmann, Y.E., Müller-Hotop, R., Högl, M., Datzert, D. & Razinskas, S. (2021). *Resilienzpotezial entfalten: Wie sich resilientes Verhalten im Hochschulkontext unterstützen lässt*. München: IHF. Abgerufen von https://www.ihf.bayern.de/fileadmin/user_upload/IHF/Projektseiten/REST%40MINT/Resilienzpotezial_entfalten_ReST%40MINT_01_2021.pdf
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Im Alltag Rube finden*. Frankfurt/M.: Fischer.

13 “Self-awareness competency: the ability to reflect on one’s own role in the local community and (global) society; to continually evaluate and further motivate one’s actions; and to deal with one’s feelings and desires” (UNESCO, 2017).

- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. O.W. Barth Verlag Kaltwasser, V. (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Kindermann, K. & Riegel, U. (2016). Subjektive Theorien von Lehrpersonen. Variationen und methodische Modifikationen eines Forschungsprogramms. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 17 (2), S. 34.
- Kramer, G. (2009). *Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog – eine buddhistische Praxis*. Freiamt im Schwarzwald: Abor-Verlag.
- Krautz, B. (2019). HS München: Achtsamkeit an Universitäten und Hochschulen – Frühzeitiger Zugang zu Stressregulation und Persönlichkeitsentwicklung. In Y.-S. Chang-Gusko, J. Hee-Husain, M. Cassens & C. Metorff (Hrsg.): *Achtsamkeit in Arbeitswelten Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen*. S. 175–194.
- 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. GMW Proceedings 2019*, Bd. 75, (S. 209–220). Münster/New York: Waxmann.
Abgerufen von <https://www.waxmann.com/?eID=texte&pdf=4006Volltext.pdf&typ=zusatztext>
- Nichols, M. P. (2019). *Die Macht des Zuhörens. Wie man richtiges Zuhören lernt und Beziehungen stärkt*. Kander: Unimedica Verlag.
- Ostermaier, H. (2019). *Mit Dyaden zu einer achtsamen Lehr- und Lernkultur. Eine besondere Art Gesprächsführung zu trainieren*. In DUZ 5/2019. S. 60–63.
- Pfaff, M., Busam, B. & Sonntag, K. (2021). *Auswirkungen des digitalen und demografischen Wandels auf den Öffentlichen Dienst. Aktuelle Herausforderungen des Personal- und Gesundheitsmanagements. Ein Literaturreview*.
Abgerufen von https://www.researchgate.net/publication/365184356_Auswirkungen_des_digitalen_und_demografischen_Wandels_auf_den_Öffentlichen_Dienst_Aktuelle_Herausforderungen_des_Personal_und_Gesundheitsmanagements_-_Ein_Literaturreview
- Reinmann, G. (2015). *Studententext Didaktisches Design*. Universität Hamburg.
- Resilire (2017). *Altersübergreifendes Resilienz-Management. BMBF gefördertes Verbundprojekt*.
Abgerufen von <https://www.resilire.de/ziele.php>
- Rieckmann, M. (2018). Die Bedeutung von Bildung für nachhaltige Entwicklung für das Erreichen der Sustainable Development Goals (SDGs). *ZEP*, 2018 (02), 4–10. doi: 10.31244/zep.2018.02.02
- 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. Aufl.). Springer VS., S. 81–97.
- United Nation Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2017). *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*.
Abgerufen von https://www.unesco.de/sites/default/files/2018-08/unesco_education_for_sustainable_development_goals.pdf
- United Nations (UN) (2022). *Department of Economic and Social Affairs. Sustainable Development*.
Abgerufen von <https://sdgs.un.org/goals/goal3>

Autorin

Doris Meißner, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Dipl.-Oecothrophologin (FH), Teamkoordinatorin der Mediendidaktischen Beratung der E-Learning Service-Abteilung in der Zentralen Einrichtung für Qualitätsentwicklung in Studium und Lehre an der Leibniz Universität Hannover; MBRS-/Achtsamkeitslehrerin, Systemische Beraterin, Yogalehrerin; seit 2016 Lehre und Unterricht an Hochschulen und Schulen zur Förderung von Gesundheit durch Achtsamkeitskompetenz.