

Ausschusssitzung vom 10.11.2016

Interpellation von Herrn G. Freches

Thema: Achtsamkeit im Unterrichtswesen

Es gilt das gesprochene Wort!

Interpellation

Am 21. April 2016 hatten wir im Rahmen des Ausschusses III für Unterricht, Ausbildung und Erwachsenenbildung die Pädagogin Vera KALTWASSER zu Gast, um etwas über das Thema *Achtsamkeit in Schulen* zu lernen.

Die Pädagogin warf im Rahmen der Sitzung folgende Frage auf: **„Wie schaut es mit der Anwendung von Achtsamkeit in Schulen aus?“**.

Darüber hinaus merkte sie an, dass in Deutschland jedes 5. Kind Symptome von Schulstress aufweise wie etwa *Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Übelkeit usw.*

Bisher, so Kaltwasser, würden Methoden des Stressgeschehens noch kaum in den Schulen vermittelt.

In Anbetracht des Zeitalters des Smartphones, sind unsere Schülerinnen und Schüler des 21. Jahrhunderts, aber auch ihre Lehrpersonen, wir alle eigentlich, oftmals nur schon durch das kleinste Piepsen oder Aufblinken unseres Mobiltelefons abgelenkt.

Ein unbewusster Stress kommt hierbei zustande, mit welchem wir alle, lernen müssen umzugehen.

Laut Kaltwasser genügen schon kleinste Übungseinheiten von 3x pro Woche, um den Kids von heute beizubringen, wie sie ihre Konzentration auf das Wesentliche lenken können; *Bewältigungsstrategien* gegen den inneren und äußeren Stress anwenden können.

Um die Wirkung von Achtsamkeitstrainings im Schulalltag zu überprüfen richtet man das Hauptaugenmerk auf Bereiche wie psychische Gesundheit und die Fähigkeit zur Selbstregulation, Lebensqualität und Wohlbefinden, Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität, Empathie und Sozialverhalten. Wichtige Anmerkung war in unseren Augen auch, und dies passt in den Kontext unseres gemeinsamen Ziels einer „guten, gesunden Schule“: Das Achtsamkeitsprinzip funktioniert nur, wenn auch die Lehrpersonen dieses verkörpern.

Denn vertieft man sich in die Fachliteratur, so stellt man fest, dass zwischen zwei Kontexten der Achtsamkeit differenziert werden kann, die der Achtsamkeit bedürfen:

1. Die achtsame Haltung des Lehrers
2. Vermittlung von Achtsamkeitspraktiken im Unterricht

Was Punkt 1, nämlich die achtsame Haltung des Lehrers anbelangt, so wenden sich in der Bundesrepublik Deutschland bereits viele Lehrpersonen der Achtsamkeitspraxis zu, um mit den Herausforderungen des Schulalltags besser

umgehen zu können. Achtsamkeit wird in diesem Fall somit als Mittel zur *Stressreduktion* genutzt. Bereits kleine Achtsamkeitskurse von rund 8 Wochen können genügen, um die Achtsamkeitsmethoden zur Bewältigung von schulischen Stresssituationen meistern zu können.

Bei unseren Recherchen haben wir uns, liebe Kolleginnen und Kollegen, kurz einmal den möglichen Tagesablauf eines Achtsamkeitsseminars angeschaut. Das Programm besteht neben den inhaltlichen Schwerpunkten u.a. auch aus Aktivitäten wie ‚Bewegung und Sport‘, diversen Formen der ‚Meditation‘ und geplanten Momenten der ‚Ruhe und Stille‘.

Zu den inhaltlichen Erkenntnissen, die auf den Achtsamkeitsseminaren erworben werden, zählt beispielsweise eine erste bewusste Auseinandersetzung mit dem Begriff die ‚Achtsamkeit‘ betreffend. Er steht für das bewusste, ja achtsame, neue beobachten und wahrnehmen der bekannten Umgebung; sprich das Geschehen im Klassenraum neu entdecken, anders wahrnehmen, mit der Einstellung eines offenen Denkens, unvoreingenommen, mit dem Geiste eines Anfängers, was oftmals Raum für neu aufkommende Begeisterung und Offenheit freigibt.

Dabei gilt es sich selbst und den Schülern die Möglichkeit zu geben Erfahrungen zu machen, ohne dass sie gleich bewertet und in Konzepte eingeordnet werden müssen. Diese nicht-urteilende Haltung ist nicht so leicht wie sie scheint und kann und sollte geübt sein, daher die Achtsamkeitstrainings und eben sie erlauben es stressreduzierend für Lehrer und Schüler zu wirken.

Zu einer achtsamen Haltung des Lehrers gehört ebenso der Gebrauch einer achtsamen Sprache. Damit ist nicht nur eine gute Wortgewandtheit gemeint, sondern viel mehr die Verwendung von Begriffen, die die Offenheit und nicht wertende Haltung des Lehrers veranschaulichen, aber gleichzeitig auch das Aussprechen von abschätzigen Bemerkungen unterlässt. Daraus kann zudem eine bessere und überaus positive Schüler-Lehrer-Beziehung resultieren; ein Aspekt, den wir ja auch, werte Kolleginnen und Kollegen, bereits mehrmals im Rahmen des Ausschusses III gehört und diskutiert haben; nicht zuletzt in Rücksprache mit den Direktoren aus dem Primar- und Sekundarschulbereich.

Ausgehend von der Tatsache, dass also die Basis bei den Lehrpersonen beginnt, haben wir natürlich ebenfalls recherchiert und herausgefunden, dass die *Sozialbewegung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ALTEO* solche Achtsamkeitskurse bereits in der Deutschsprachigen Gemeinschaft anbietet.

Es stellt sich jedoch ganz klar die Frage:

Wird der Thematik damit zur Genüge Aufmerksamkeit geschenkt? Wir denken nicht!

Im Rahmen des Ausschusses kam ebenfalls zur Sprache, dass man das Thema „Achtsamkeit“ in die Lehrerausbildung der Autonomen Hochschule (AHS) integrieren könnte – dies rein hypothetisch gesprochen, aber warum eigentlich nicht?!

Dies könnte in unseren Augen ein Ansatz sein – wohlwissend, dass man ja sowieso überlegt die Lehrerausbildung *zeitlich* auszudehnen.

Möglicherweise könnte eine intensive Auseinandersetzung der Lehrer mit dem Prinzip der Achtsamkeit zu einer positiven Entfaltung ihrer selbst als Lehrperson weiterhelfen – ihre Persönlichkeit und ihr Auftreten gegenüber den Schülerinnen

und Schülern verbessern und ihre Selbstwahrnehmung optimieren, darüber hinaus einen stressfreieren Schullalltag für beide Parteien mit sich bringen. Vielleicht kann die Anwendung der Achtsamkeitsmethoden ebenfalls ein Schritt hin zu einer indirekten Verbesserung des **Lehrer-Images** sein, indem diese sich selbst schon anders, vielleicht sogar stressfreier und damit positiver wahrnehmen und erleben.

In einem späteren Schritt könnte das Prinzip der Achtsamkeit auf die Schülerinnen und Schüler übertragen, ja angewendet werden.

Auch hier gibt es zahlreiche Methoden und Übungen, die die Lehrpersonen mit den Kindern im Klassenraum anwenden können. Dabei handelt es sich um sehr einfache Übungen, die im Handumdrehen die Konzentrationsfähigkeit der Schüler neu anzünden können:

Meditative Übungen, in denen es darum geht auf seinen eigenen Atem zu hören, oder mal ganz ruhig da zu sitzen, in einem Moment der absoluten Ruhe im Klassenraum - sich und seinen Körper bewusst wahrnehmen usw.

Zum Begriff SCHULE sollten natürlich ebenfalls die TZU'S, das Time-Out Projekt, aber vor allen Dingen auch die ZAWM's nicht aus den Augen verloren werden. Sie gilt es mit ins Boot zu holen, wenn es um die Implementierung solcher Methoden ins Unterrichtswesen geht. Auch dort sollte das Prinzip der Achtsamkeit nicht außen vor bleiben.

Ich frage also nun den Minister für Bildung und wissenschaftliche Forschung:

- *Findet das Konzept des Achtsamkeitsprinzips bereits im Unterrichtswesen der DG seine Anwendung?
Falls nicht :*
- *Inwiefern möchte die Regierung in punkto einer intensiven Implementierung des Achtsamkeitsprinzips im Sinne von Lehrer und Schüler voranschreiten?*
- *Wäre ein Pilotprojekt möglicherweise ein erster Ansatz der Implementierung?*

Und bevor ich Ihnen nun das Wort übergebe werter Herr Minister im Folgenden ein Zitat, mit welchem ich abschließen möchte:

"Man kann niemanden etwas lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden." Galileo Galilei

Antwort

Sehr geehrter Herr Vorsitzender,

Werte Kolleginnen und Kollegen,

wie Sie bereits erwähnten, Kollege Freches, referierte die **Pädagogin Frau Vera Kaltwasser** am 21. April 2016 im Ausschuss III über das Thema **Achtsamkeit in Schulen**.

Ich bin Ihnen sehr dankbar für Ihre Interpellation, weil sie es uns allen ermöglicht, dieses Thema erneut in den Fokus zu rücken.

Es wird Sie vielleicht freuen, dass ich interessante Informationen zu vermelden habe.

Frau Kaltwasser weilte damals, im April 2016, nicht zufällig in der DG, sondern sie war zu diesem Zeitpunkt wegen einer Fortbildungsmaßnahme auf Einladung des Kgl. Athenäums St. Vith in der Deutschsprachigen Gemeinschaft.

In der Ausschusssitzung hier im Plenarsaal stellte Frau Astrid Semaille als Projektkoordinatorin den Entwicklungsstand des **Erasmus+-Projektes „Sonnenblume - Achtsamkeit in Grundschulen“** vor, in dem die Grundschule des KA St. Vith seit September 2015 als Partner involviert ist.

Dies ist zurzeit das einzige Projekt dieser Art in der DG und gilt als Pilotprojekt.

Damit kann ich Ihre letzte Frage mit einem klaren Ja beantworten, Kollege Freches.

Ja, ein Pilotprojekt gibt es bereits seit dem letzten Schuljahr, und es ist auf drei Jahre angelegt, damit wir langfristig beobachten können, wie sich der Schulalltag dadurch möglicherweise verändert.

Weitere Projektpartner sind die Villa Mirabella in Wiltz (Luxemburg) und der Berliner Verein AKiJu e.V. (**A**chtsamkeit für **K**inder und **J**ugendliche).

Das Projekt ist auf drei Jahre angelegt und befindet sich nun im zweiten Jahr seiner Laufzeit.

Das Weiterleiten der gesammelten Erfahrungen an andere Schulen war eine Ausgangsbedingung des Projekts.

Dabei sollten die Projektpartner selbst die Form bestimmen.

Lassen Sie mich nun im Folgenden die Rollen der Partner und das Projekt näher beschreiben:

- Der Berliner Verein AKiJu, der Achtsamkeit in Schulen fördert und implementiert, gewährleistet mit dem Blick von außen die konstruktiv kritische Begleitung des Projekts;
- Die Villa Mirabella aus Wiltz und die Grundschule des KA St. Vith stellen die notwendige Schulpartnerschaft in punkto Schüler- und Lehrerausbildung sicher, um einen regelmäßigen Erfahrungs- und Best-practice-Austausch zu gewährleisten.

Dieses Projekt ist aus dem Bedürfnis und dem Verantwortungsgefühl heraus entstanden, sich diesem dringenden Thema unserer Zeit zu widmen.

Wir sind überzeugt, dass Achtsamkeitstraining sowohl den Kindern als auch den Pädagogen zugutekommt und in diesen Punkten ein wertvolles Werkzeug zur Linderung der Symptome ist oder sogar zu einer Veränderung des Systems beitragen kann.

Die rund 170 Teilnehmer sind die Schüler, die zu Beginn des Projekts das 1. bis 4. Schuljahr der Fundamentalschule „Villa Mirabella“ in Wiltz/Luxemburg und die Grundschulabteilung des Königlichen Athenäums St.Vith in Belgien besuchten, sowie deren jeweilige Klassenleiter.

Sie lernen über drei Jahre systematisch Übungen zur Wahrnehmungsschulung, Konzentration und Entspannung, um so eine achtsame Haltung zu kultivieren, die sie nicht nur in stressigen Zeiten und Momenten unterstützt, sondern – wie wissenschaftlich erwiesen – nachhaltig ihr Leben lang wirkt und für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen kann.

Die Qualität der Arbeit mit den Kindern steht und fällt mit der Ausbildung der Lehrer.

Es reicht nicht aus, ein Buch über Achtsamkeit zu lesen, um es dann mit den Schülern durchzuführen.

Die Lehrer müssen diesen ganzen Prozess selbst einmal durchlaufen haben, um eine Achtsamkeitspraxis für sich und die Schüler aufzubauen.

Studien haben gezeigt, dass Lehrer, die Achtsamkeitsübungen für sich selbst durchführen, sich in der Art und Weise, wie sie Unterricht erteilen, verändern.

Sie strahlen mehr Ruhe aus und haben ein besseres Gespür dafür, wann sie sich überlasten.

Zwei erfahrene Achtsamkeitstrainer betreuen die Teilnehmer und vermitteln wiederholt in 8-wöchigen Modulen Grundlagenwissen und Übungen in Achtsamkeit.

Feedbackgespräche mit den Lehrpersonen und Schülern bzw. untereinander vertiefen die Erfahrung und das Verständnis.

Ziel ist es, positiv auf die Atmosphäre und das Lernen in der Klasse zu wirken, ein besseres Verständnis von sich und anderen, Mitgefühl, Respekt und Zusammenhalt zu fördern, wie auch die Einzelnen in einer gesunden Emotionsregulierung und Stressbewältigung zu unterstützen.

Durch gegenseitige Besuche der Klassen mit Austausch und gemeinsamen Übungen, wächst und vertieft sich das Verständnis untereinander und für diese Praxis.

Gemeinsam mit den Schülern aus den Partnerklassen verfolgen Kinder und Erwachsene die positiven Veränderungen, diskutieren Herausforderungen und unterstützen sich gegenseitig.

Die Kinder erleben, wie eine achtsame Sichtweise und ein achtsamer Umgang miteinander sie trotz unterschiedlichen kulturellen Hintergrunds eint und verbindet.

Die Lehrpersonen beider Schulen nehmen gemeinsam an den Ausbildungsmodulen teil und können im kollegialen Austausch die Wirkung der Achtsamkeit in ihrem persönlichen und beruflichen Alltag besprechen, wie auch ihr Verständnis und ihr Wissen vertiefen.

Längerfristig werden die Lehrpersonen befähigt, Ansätze des Trainings selbstständig an ihrer Schule fortzusetzen und die gesamte Schule darin zu unterstützen, Achtsamkeit als festen Bestandteil des Lebens und Lernens zu etablieren.

Der Berliner Projektpartner AkiJu e.V. setzt sich als Verein für Achtsamkeit in deutschen Schulen ein.

Seine am Projekt beteiligten Mitglieder verfügen über viel Erfahrung, ein großes Netzwerk und eine Fülle von Materialien, die beratend und unterstützend in das Projekt eingebracht werden.

Zur Auswertung werden die Ergebnisse u.a. anhand von Fragebögen, Feedbackgesprächen und Videostatements festgehalten.

Dieses Material ist Grundlage der zweimal im Jahr stattfindenden Projekttreffen aller Projektpartner unter Mitwirkung der Achtsamkeitstrainer.

Alle relevanten Ergebnisse finden Eingang in den professionell erarbeiteten „Leitfaden zur Implementierung von Achtsamkeit in der Grundschule“.

Der Leitfaden richtet sich an Lehrpersonen, Schulen und Achtsamkeitstrainer und soll inspirieren, informieren und ermächtigen, selbst Achtsamkeit in Schulen zu bringen.

Er wird ebenfalls interessante Erkenntnisse für die Hochschule liefern, die das Achtsamkeitstraining in der Lehreraus- und -weiterbildung übernehmen kann/sollte.

Die Produktion eines Dokumentarfilmes und der mehrsprachig editierte Leitfaden sollen dazu beitragen, dass das Projekt **„Sonnenblume – Achtsamkeit in der Grundschule“** über die Grenzen hinaus nachhaltig und zukunftsweisend wirken kann.

Es ist der Wunsch der Projektpartner, sowohl die Erfahrungen mit dem Achtsamkeitstraining als auch die Ergebnisse des Projekts allen interessierten Schulen zur Verfügung zu stellen.

Ich weiß von einigen Schulen, dass sich auch andernorts bereits Personalmitglieder mit dem Thema Achtsamkeit befasst haben, sich darin haben schulen lassen, und erste Ansätze erfolgreich praktizieren.

Selbstverständlich werden wir auch weiterhin die Hochschule mit einbeziehen, die ja bereits Weiterbildungen zum Thema Achtsamkeit angeboten hat, damit der achtsame Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen auch bereits während des Erststudiums trainiert werden sollte.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Interpellation von Frau F. Franzen

Thema: Anforderungen an Primarschullehrerinnen

Es gilt das gesprochene Wort!

Interpellation

Als Einstieg in meine Interpellation möchte ich Ihnen einige Auszüge aus Gesprächen mit Primarschullehrerinnen wiedergeben, die vor ca einem Monat stattgefunden haben:

„Wir wissen nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Wir lieben die Arbeit mit den Kindern in der Klasse, haben aber den Eindruck, dass diese zu kurz kommt.“