



Das Herz der Schule neu entdecken

JAHRESGRUPPE



Albus Achtsamkeit in
Lehrer*innenbildung und Schule



universität
wien

WARUM DIESES ANGEBOT?

Weltweit wächst die Einsicht, dass sich das Schulwesen **grundlegend verändern muss**, wenn es den globalen Herausforderungen der Gegenwart und den Bedürfnissen kommender Generationen gerecht werden will. Das Grundverständnis von Bildung, Schule und Lehrersein wird derzeit neu definiert.

Die wichtigste Voraussetzung dafür ist – neben den Impulsen durch die Bildungspolitik – eine Weiterentwicklung der pädagogischen **Ideen, Haltungen und Handlungsformen**. Diese gehen von den Lehrpersonen aus. Ohne sie kann eine Transformation der Schule nicht gelingen.

Viele Lehrerinnen und Lehrer lieben ihren Beruf, üben ihn mit großem Engagement aus und erleben ihn als **Quelle** von persönlichem Wachstum, Sinn und Erfüllung. Zugleich erfahren sie die täglichen Herausforderungen hautnah und fühlen sich manchmal überfordert oder alleingelassen. Oft begegnen sie auch den Widersprüchen des Schulwesens, dem Mangel an Konsens im Kollegium oder dem Unverständnis der Öffentlichkeit.

Daraus entsteht der Wunsch nach **persönlicher Unterstützung**, z. B. durch:

- kollegialen **Austausch**, emotionale Rückenstärkung und praktische Anregungen,
- Regeneration und Aufbau nachhaltiger **Resilienz** gegenüber den Belastungen des Lehrberufs sowie
- Dialog und Begleitung auf dem Weg zu persönlichem **Wachstum** und beruflicher Meisterschaft.

Auf diesen drei Ebenen will die Jahresgruppe *Das Herz der Schule* neu entdecken einen Beitrag leisten.

Die Herausforderungen sind allerdings groß und dringlich, der Weg zu ihrer Bewältigung ist komplex, und niemand hat dafür fertige Lösungen. Wir können uns aber **gemeinsam auf den Weg machen**:

Wir können uns gegenseitig stärken, voneinander und von erprobten Konzepten lernen und zusammen die Begeisterung für das Lehren und die verantwortungsvolle Begleitung junger Menschen wachhalten. In diesem Prozess kann gleichzeitig die Transformation von Schule als Organisation und die Transformation von uns als Personen gefördert werden.

HINTERGRUND

Der wissenschaftliche Hintergrund unserer Arbeit ist die **Pädagogik der Achtsamkeit**, wie sie im *Projekt Achtsamkeit in Lehrer:innenbildung und Schule* an der Universität Wien entwickelt wurde. Sie stellt eine Verbindung von Bildungswissenschaft, Achtsamkeits- und Mitgefühlswissenschaft sowie Lehrer:innenbildung dar.

Achtsamkeit und Mitgefühl sind zentrale Determinanten von pädagogischen Beziehungen und sozialen Lernumgebungen, sie prägen die Präsenz und den pädagogischen Takt der Lehrpersonen und sie stellen gut evaluierte Methoden für die Förderung von Aufmerksamkeit, Emotionsregulation und Selbstkompetenz bereit. Darüber hinaus haben sie einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Burn-Out-Prävention und Professionsbewusstsein von Lehrpersonen.

Neben dieser wissenschaftlichen Fundierung orientiert sich unsere Arbeit an internationalen Wegweisern wie z. B. den/dem

- **Inner Development Goals:** Im Anschluss an die *Sustainable Development Goals* der UN beschreiben sie folgende innere Voraussetzungen für eine Bewältigung der Herausforderungen der Gegenwart:

- (1) Selbsterkenntnis und Sein,
- (2) Komplexes und visionäres Denken,
- (3) Fürsorge für andere und die Welt,
- (4) Vertrauensvolle Zusammenarbeit und Ko-Kreation sowie
- (5) Engagiertes und mutiges Handeln.

- **Healthy Minds Framework:**

Diese Forschungen identifizieren vier zentrale Faktoren psychischer Gesundheit:

- (1) Gewahrsein und Achtsamkeit
- (2) Verbundenheit und Mitgefühl
- (3) Einsicht und Selbsterkenntnis
- (4) Wert- und Sinnorientierung.

- **EPIK Domänen-Konzept:**

Dieses definiert die zentralen Kompetenzfelder der Professionalität von Lehrpersonen und zielt auf Kollegialität sowie eine authentische Integration von Beruf und Person in einem *professional self*.

ARBEITSFORMEN

Die Methodik unserer Arbeit ist geprägt von

- der Entwicklung **personaler und sozialer Kompetenzen** durch Achtsamkeitspraxis,
- der Erforschung eigener Erfahrung durch **Contemplative Inquiry**,
- der Förderung von Präsenz und Selbstregulation durch **Meditation** sowie
- den Prinzipien der **Circles of Trust**, die auf personale Ganzheit, Authentizität und Integrität im Lehrberuf ausgerichtet sind.

Die Jahresgruppe *Das Herz der Schule neu entdecken* verbindet Achtsamkeit und Mitgefühl mit den aktuellen und klassischen Themen der Schulpädagogik.

In neun monatlichen Treffen im Laufe eines Schuljahres diskutieren wir diese Themen, tauschen Erfahrungen aus und überdenken unser pädagogisches Handeln.

RAHMENTHEMEN

Aus den Kernthemen Achtsamkeit und Mitgefühl ergeben sich folgende pädagogische Rahmenthemen, die unser Verständnis von „Herz der Schule“ markieren und als roter Faden unsere Arbeit durchziehen.

ACHTSAMES LEHREN

- 1. Zuhören und Dialog**
Zuhören und Dialog sind die elementaren Grundlagen menschlichen Umgangs und achtsamen Lehrens.
- 2. Innehalten**
Innehalten schafft Raum für die Reflexion subjektiver Erfahrung als Basis kontemplativen Lernens.
- 3. Anerkennung**
Anerkennung, Freundlichkeit und Wohlwollen sind die zentralen Faktoren pädagogischer Beziehungen.

SOZIALES LERNEN

- 4. Schulkultur und Klassenklima**
Schule und Klassengemeinschaft prägen als soziale Lebensräume alle Lernprozesse.
- 5. Transformatives Lernen**
Soziales, emotionales und ethisches Lernen bildet die Grundlage ganzheitlicher transformativer Bildung.
- 6. Selbstregulation**
Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation sind entscheidend für den Lern- und Lebenserfolg von Schüler:innen und von Lehrer:innen.

LEHRPERSONEN

- 7. Selbstfürsorge**
Fürsorglicher Umgang mit sich selbst ist die Basis für die eigene Gesundheit im Lehren und die Fürsorge für die Schüler:innen.
- 8. Präsenz**
Körperliche, emotionale und mentale Präsenz sind Grundvoraussetzungen für eine authentische Beziehung.
- 9. Sein und Identität**
Der Lehrberuf ist eine Berufung. Die persönliche Identität ist mit dem Ziel verbunden: *to be who we are.*

Dieser gemeinsame Prozess sowie die begleitenden Reflexionen und Übungen fördern eine Integration von persönlicher und professioneller Entwicklung.

menthemen,
durchziehen:

gang mit sich
is von langfristiger
ehrberuf und von
Schüler:innen.

otionale und
z im Unterricht
ussetzungen
chen Begegnung.

tität
fördert unse-
Entwicklung
What we teach



ABLAUF

- 9 Treffen á 2,5 h in den Monaten Oktober bis Juni
- Wahl zwischen einer Präsenz- und einer Online-Gruppe
- Fakultative Ergänzungs-Workshops
- Wöchentlich eine E-Mail mit Anregungen zu Reflexion, Lektüre oder Übung mit Austauschmöglichkeit
- Auf Wunsch Online-Einzelberatung oder Hospitation im Unterricht (in Wien)
- Wir empfehlen eine begleitende individuelle Meditationspraxis.

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen aller Schularten sowie Angehörige pädagogischer Berufe

ZEITAUFWAND

Neben den monatlichen Treffen von 2,5 h beträgt der wöchentliche Zeitaufwand rund 1 bis 1,5 h.

KOSTEN

Die Teilnahme an der Jahresgruppe sowie an allen begleitenden Angeboten ist **kostenlos** im Sinne des Prinzips **pay it forward**.

Das heißt: Die Teilnehmenden geben den Wert, den *Das Herz der Schule neu entdecken* für sie hat, in Form eines eigenen, ebenso kostenlosen Projekts weiter an Schüler:innen, Kolleg:innen oder Eltern.

LEITUNG

Dr. Karlheinz Valtl

Bildungswissenschaftler,
Senior Lecturer der
Universität Wien, Leiter
des Projekts *Achtsamkeit
in Lehrer:innenbildung und
Schule (ALBUS)* sowie Wissenschaftlicher Leiter des Masterstudiengangs *Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen* an der KPH Wien



ORT UND TERMINE

Siehe Beilage

KONTAKT

Anmeldung Informationstreffen:
norman.rosendorf@univie.ac.at

Anmeldung Jahresgruppe:
norman.rosendorf@univie.ac.at

Inhaltliche Anfragen:
karlheinz.valtl@univie.ac.at

Anmeldung Newsletter:
www.herz-der-schule.at/newsletter

WEITERE INFORMATIONEN

www.herz-der-schule.at



Bildungsdirektion
Wien



Das Herz der Schule neu entdecken

JAHRESGRUPPE



TERMINE IM SCHULJAHR 2023/24

Online-Gruppe (jeweils Dienstag, 17:00 – 19:30 h):

24.10.2023, 21.11.2023, 12.12.2023, 23.01.2024, 27.02.2024,
19.03.2024, 23.04.2024, 21.05.2024, 18.06.2024

Informationsabend: 12.09.2023, 17:00 – 19:30 h

Den Link zu den Online-Veranstaltungen erhalten Sie nach der Anmeldung.

Präsenz-Gruppe (jeweils Mittwoch, 17:00 – 19:30 h):

18.10.2023, 15.11.2023, 13.12.2023, 17.01.2024, 21.02.2024,
20.03.2024, 17.04.2024, 15.05.2024, 12.06.2024

Informationsabend: 13.09.2023, 17:00 – 19:30 h

Ort: Strozzigasse 32-34 / Stiege 2 (Rückgebäude) / Top 7, 1080 Wien

Infos zum Raum: <https://geist-reich.jetzt>



Albus Achtsamkeit in
Lehrer*innenbildung und Schule



universität
wien