

TAGUNG Sommer

Achtsamkeit und psychosoziale Gesundheit im Lehrberuf

Mit Präsenz und Gelassenheit
in das neue Schuljahr

27. – 28. August 2024

Hotel Das Eisenberg

Achtsamkeit und psychosoziale Gesundheit im Lehrberuf

Mit Präsenz und Gelassenheit in das neue Schuljahr

In einer Zeit der Polykrise (Häckermann/Etrich 2023), die geprägt ist durch mehrere miteinander verknüpfte globale Herausforderungen, sind Schulen in erheblichem Maße von den damit verbundenen Auswirkungen betroffen. Gleichzeitig können sie auch zum Katalysator für dringend notwendige Transformationsprozesse werden.

„Dieser Dauerkrisenzustand bildet die Lebensrealität der heutigen Generation von Schüler*innen sowie Studierenden. Nicht nur ihnen, sondern auch Lehrer*innen sowie Dozierenden führt die Corona-Krise mit aller Deutlichkeit vor Augen, was es heißt, in der Krise zu lernen, zu lehren [...]“ (Steffens et al. 2022: 3)

Auch die Belastung der Lehrer:innen hat deutlich zugenommen. Der aktuelle ATPHS-Bericht zeigt, dass 50 % der Lehrpersonen in Österreich über eine hohe emotionale Erschöpfung berichten und damit erste Anzeichen eines Burnout-Syndroms sichtbar werden (Lillich et al. 2023). Bereits 2015 wurde im European Working Conditions Survey der Lehrberuf aufgrund von "stress and exhaustion" als Tätigkeit mit "high psychosocial risk" eingestuft (Iriarte Redín/Erro-Garcés 2020: 12).

Schule als Ort der Transformationsprozesse braucht gesunde und ausgeglichene Lehrpersonen als Dreh- und Angelpunkt. Diese psychosoziale Gesundheit zu ermöglichen und zu fördern, braucht unter anderem Freiräume, Ruhe und innovative Zugänge. Im Wechselspiel der Schulentwicklung zwischen Personal- und Organisationsentwicklung sind es vor allem auch direkte Angebote an Lehrer:innen, die Wirksamkeit entfalten. Achtsamkeit (mindfulness) als ein säkulares und evidenzbasiertes Konzept bietet durch unterschiedliche Übungsformen einen solchen gesundheitsförderlichen Zugang. Die Achtsamkeitsübung als pädagogische Praxis kann im Kontext Schule einen wichtigen Beitrag leisten.

Im Wechselspiel zwischen individueller Psychohygiene und sozialer bzw. systemischer Transformation können im Rahmen dieser Sommertagung die Teilnehmer:innen zahlreiche unterschiedliche Achtsamkeitsmeditationen und achtsamkeitsbasierte Übungsformen ausprobieren. Ergänzend zu den eigenen erlebten Erfahrungen mit den verschiedenen Achtsamkeitsübungen werden aktuelle wissenschaftliche Befunde zu gesundheitspsychologischen Effekten auf der individuellen Ebene (z.B. Stressreduktion) sowie neueste Erkenntnisse zu den Wirkmechanismen auf der sozialen bzw. systemischen Ebene (z.B. Demokratieförderung) vorgestellt.

Termin: Dienstag, 27. August 2024, 10:00 – 18:30 Uhr
Mittwoch, 28. August 2024, 09:00 – 16:15 Uhr

Ort: Hotel Das Eisenberg
Mitterberg 32, 8383 St. Martin an der Raab

Anmeldung: Z10S24WF03 (<https://www.ph-online.ac.at/ph-bgld>)



Scan me

Programmablauf

Dienstag, 27. August 2024

10:00 Uhr	Begrüßung, Ankommen, Einstieg
10:15 Uhr	Keynote: Lehrer:innengesundheit in Zeiten multipler globaler Krisen und warum Achtsamkeit? Florian Wallner, Dominik Weghaupt
11:00 Uhr	Pause
11:15 Uhr	WORKSHOPRUNDE 1 <ol style="list-style-type: none">1. Yoga & Mentaltraining – Impulse für mehr Balance in der pädagogischen Praxis (Petra Herzog)2. Das Potential von Achtsamkeit: Übungen und Zugänge für Körper und Geist (Robert Aichinger)3. Soziale Achtsamkeit (Philipp Beuchel)4. Mit Leichtigkeit, Freude und Kreativität – traumasensitive und kunstbasierte Achtsamkeitspraxis (Helga Luger-Schreiner)5. Moment mal – präsent, gelassen, gesund und demokratisch bilden – (wie) geht das? (Nils Altner)
12:45 Uhr	Mittagspause
14:15 Uhr	Übung im Plenum 1
15:00 Uhr	Keynote: Achtsamkeit und Stresserleben aus psychologischer Perspektive Philipp Beuchel
15:45 Uhr	Pause
16:00 Uhr	WORKSHOPRUNDE 2 <ol style="list-style-type: none">1. Yoga & Mentaltraining – Impulse für mehr Balance in der pädagogischen Praxis (Petra Herzog)2. Das Potential von Achtsamkeit: Übungen und Zugänge für Körper und Geist (Robert Aichinger)3. Soziale Achtsamkeit (Philipp Beuchel)4. Mit Leichtigkeit, Freude und Kreativität – traumasensitive und kunstbasierte Achtsamkeitspraxis (Helga Luger-Schreiner)5. Moment mal – präsent, gelassen, gesund und demokratisch bilden – (wie) geht das? (Nils Altner)
17:30 Uhr	Übung im Plenum 2
18:15 Uhr	Abschluss

Mittwoch, 28. August 2024

09:00 Uhr	Übung im Plenum 3
09:45 Uhr	Keynote: Vom ICH zum WIR zum GANZEN: Auf dem Weg zu einer achtsamen, gesundheitsfördernden und demokratischen Bildung Nils Altner
10:30 Uhr	Pause
	WORKSHOPRUNDE 3
11:00 Uhr	<ol style="list-style-type: none">1. Yoga & Mentaltraining – Impulse für mehr Balance in der pädagogischen Praxis (Petra Herzog)2. Das Potential von Achtsamkeit: Übungen und Zugänge für Körper und Geist (Robert Aichinger)3. Soziale Achtsamkeit (Philipp Beuchel)4. Mit Leichtigkeit, Freude und Kreativität – traumasensitive und kunstbasierte Achtsamkeitspraxis (Helga Luger-Schreiner)5. Moment mal – präsent, gelassen, gesund und demokratisch bilden – (wie) geht das? (Nils Altner)
12:30 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Keynote: Achtsamkeitsbasiertes Lehren und Lernen in der Schule: Das pädagogische Potential der Achtsamkeitsübung Dominik Weghaupt
14:45 Uhr	Übung im Plenum 4: Rückschau und Ausblick
16:00 Uhr	Abschluss

Was meinen wir, wenn wir sagen, wir „kultivieren Achtsamkeit“?

„Halte einen Moment inne – nur einen Moment und lass dich in die **Wachheit** hineinfallen. Das ist alles. Halte inne und lass los: soll heißen, falle in das **Erleben** des Daseins und halte es im **Gewahrsein**, auch wenn es nur ein winziger Moment ist. **Augenblick** – oder anders ausgedrückt: in diesem zeitlosen Moment namens „**jetzt**“ (dem einzigen Moment, den wir überhaupt haben).“

(Kabat-Zinn 2019: 9)

Wir weisen Sie darauf hin, dass bei der Veranstaltung Bildmaterial (Fotos, Videos etc.) angefertigt werden kann. Mit Ihrer Teilnahme geben Sie Ihr Einverständnis, dass dieses für Dokumentationszwecke sowie im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Privaten Pädagogischen Hochschule Burgenland veröffentlicht und weitergegeben werden darf.

Beschreibung der Parallelworkshops

WORKSHOP 1

Yoga und Mentaltraining – Impulse für mehr Balance in der pädagogischen Praxis

Workshop mit Methoden zur Achtsamkeitsförderung und Selbstreflexion: Schulalltagstaugliche Yoga- und Mentale Übungen. Entspannungstraining mittels Kopfhörer- & Sound Equipment und Neuromusik mit integrierten wissenschaftlich fundierten Neuro-Soundeffekten. Bringen Sie bitte bei Bedarf eine Matte oder Decke für die Entspannungsübung mit. Gerne kann diese auch im Sitzen ausgeführt werden.

Zur Person:

Mag.^a Petra Herzog, Mentaltrainerin, Mentalcoachin, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin, AHS-Lehrerin für Biologie und Umweltbildung, Teammitglied ZGMP.

WORKSHOP 2

Das Potential von Achtsamkeit: Übungen und Zugänge für Körper und Geist

In diesem Workshop experimentieren wir mit der Wechselwirkung von Körper und Geist und gehen auf die Suche nach unseren Ressourcen.

Wir arbeiten mit spielerischen Zugängen aus der Körperarbeit von Dr. Milton Trager: Einfache Wahrnehmungs- und Bewegungselemente sowie innere Fragen und mentale Vorstellungen helfen uns, Präsenz und Wohlbefinden einzuladen.

Im zweiten Schritt suchen wir die Verbindung zur schulischen Realität, indem wir zentrale Übungen und Prinzipien aus dem Curriculum des SEE-Learning kennenlernen: Dieses Programm betont das Soziale, Emotionale und Ethische Lernen und spricht von den Dimensionen Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Engagement als explizite Bildungsaufgaben für eine zeitgemäße Schule.

Einfache Übungen für den „Eigengebrauch“ und die Anwendung im Schulalltag stehen im Mittelpunkt dieses Angebotes.

Zur Person:

Mag. Robert Aichinger, Lehrer und Clusterleiter für Religion, Ethik und Persönlichkeitsentwicklung an der BHAK Wien 10.

WORKSHOP 3

Soziale Achtsamkeit

In diesem Workshop widmen wir uns den interaktiven Aspekten von Achtsamkeit: Was passiert mit mir in Begegnungen? Wie nehme ich andere Personen möglichst reichhaltig und unvoreingenommen wahr? Wie kann ich in aufregenden Situationen in meiner Mitte bleiben und gleichzeitig bei anderen sein? Dazu praktizieren wir Übungen, die Verbundenheit, Wachheit und innere Ruhe stärken.

Zur Person:

Dr. Philipp Beuchel, Achtsamkeits- und Yogalehrer. Vermittelt Achtsamkeit an der Universität Tübingen und forscht zu Achtsamkeit im pädagogischen Kontext.

WORKSHOP 4

Mit Leichtigkeit, Freude und Kreativität – traumasensitive und kunstbasierte Achtsamkeitspraxis

Dieser Workshop ist eine Einladung, Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen in kreativer Methodenvielfalt kennenzulernen und dabei eigene Ressourcen wachzurufen. Wir praktizieren spielerisch und erforschen: Wie kann ich mit mir selbst freundlich umgehen, auf meinen Körper horchen und Freude und Leichtigkeit entstehen lassen? Was ist wesentlich und unterstützend, damit das Üben von Achtsamkeit auch traumasensitiv und vielseitig zugänglich ist? Welche unterstützenden Übungen können direkt ohne großen Zeitaufwand in den Alltag einfließen? Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie auf vielfältige Weise, Achtsamkeit, Wohlwollen und Kreativität zu nähren.

Zur Person:

Mag.^a Helga Luger-Schreiner, zertifizierte MSC-Lehrerin (Achtsames Selbstmitgefühl), Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin, Metta-Meditationslehrerin, Leitung PAS - Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (Pilotphase ZLP, UNI Wien), Dozentin und Autorin.

WORKSHOP 5

Moment mal - präsent, gelassen, gesund und demokratisch bilden – (wie) geht das?

Anknüpfend an den Hauptvortrag werden im Workshop alltagsgeprüfte Schritte für die bewusst achtsame, ressourcenstärkende und „gleichwürdige“ Gestaltung des Bildungsalltags in Schulen und Hochschulen erlebbar gemacht. Welche inneren Schritte sind notwendig und welche äußeren Bedingungen gilt es zu beachten? Wer sollte einbezogen werden? Ihre Teilnahme ist herzlich willkommen, wenn Sie Interesse an Stille, Bewegung, Körperwahrnehmung und vertrauensvollem Austausch haben!

Zur Person:

Prof. Dr. Nils Altner, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler, lehrt professionelle Selbstfürsorge an der Alice Salomon Hochschule in Berlin und forscht zu achtsamen, demokratiefördernden Lehr-Lern-Methoden im Auftrag des Landes Nordrhein-Westfalen.