

Achtsamkeit in der Schule:



«Der macht mich wahnsinnig!!»

Lehrpersonenemotionen und Achtsamkeit

Detlev Vogel

Nationale Tagung Gesunde Schulen, Radix, PH Bern, 21.01.2023

Themen

- Emotionen im Unterricht: Marvin und Jaqueline
- Emotionsregulation und Achtsamkeit
- Was ist Achtsamkeit?
- Studien zu den Effekten von Achtsamkeit
- Achtsamkeit in Alltag und Schule – was kann ich tun?

Marvin und Jaqueline

Eine normale Unterrichtssituation in einer 5. Klasse. Alles läuft gut, nur Marvin ist unkonzentriert und redet ständig mit seinem Nachbarn ...

Emotionen im Unterricht - Marvin

- Welche Gefühle stehen hinter dem Verhalten von Marvin?
- Emotionsregulation ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe für Kinder
- Kleinkinder: Fremdregulation vor Selbstregulation
- Welche Unterstützung würde ihm helfen?

Emotionen im Unterricht – Jaqueline

- Marvins Verhalten triggert bestimmte Emotionen
- Ohnmacht? Ärger?
- Selbstbild? Versagensängste?
- Wie würde sich eine emotionale Reaktion auf den Unterricht auswirken?
- Eskalationsspirale

**„In allem, was wir trainieren, werden wir uns verbessern.
Wenn wir uns in Wut üben, werden wir noch wütender. Wenn
wir uns in Angst üben, werden wir noch ängstlicher.“**

Eva Edith Eger



Jaqueline erinnert sich

- **Erstmal innehalten!!**
- **Was genau sehe ich?**
- **Welche Reaktion löst das in mir aus? Was fühle ich?**
- **Was braucht dieser Schüler jetzt wirklich?**

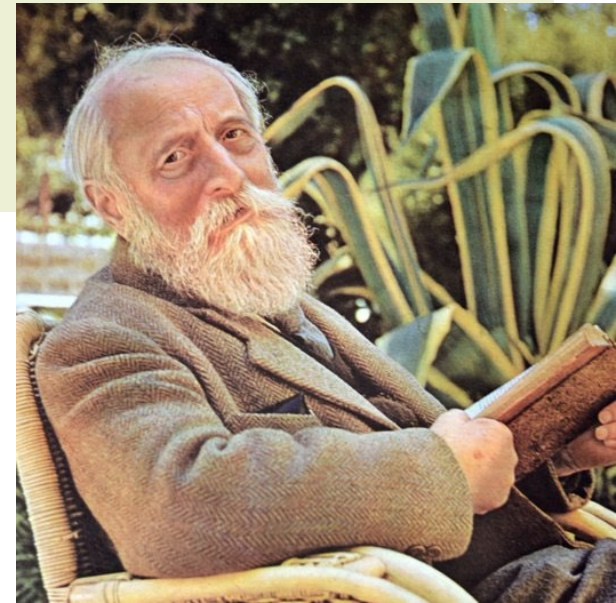
Marvin und Jaqueline

Jaqueline geht einen Schritt zurück, achtet für ein paar Sekunden bewusst auf den eigenen Atem und beobachtet genau: ...



«Jede lebendige Situation hat ein neues Gesicht, nie dagewesen, nie wiederkehrend. Sie verlangt eine Äusserung von Dir, die nicht schon bereit liegen kann. Sie verlangt nichts, was gewesen ist. Sie verlangt Gegenwart, Verantwortung, Dich.»

Martin Buber



Jaqueline hat ...

- nach einer «Äusserung» gesucht, die die Situation von ihr verlangt
- sich nicht ihrer anfänglichen Emotion hingeeben
- hat sie wahrgenommen, aber sich nicht von ihr leiten lassen
- hat nicht gewohnheitsmässig ohne Präsenz reagiert
- hat bewusst und aus einem gewissen inneren Abstand heraus gehandelt
- hat ihr Tendenz zu bewerten wahrgenommen, ohne ihr zu folgen
- hat dadurch Zugang zu Marvin gefunden

Emotionen in schwierigen Momenten

- Einwand: «So einen Aufwand kann ich doch nicht für jeden Schüler treiben ...»
- Langfristig lohnt sich die «Investition»
- Situation ist nicht eskaliert
- Marvin merkt, dass nicht alle Lehrpersonen «gegen ihn sind»
- Die Beziehung zu ihm wird gestärkt statt belastet
- Wie geht Jaqueline aus dieser Lektion raus? Mit welchem Gefühl wäre sie bei einer Eskalation heraus gegangen?

„In allem, was wir trainieren, werden wir uns verbessern.“

Eva Edith Eger

... wenn wir uns in Feinfühligkeit üben, werden wir noch feinfühlicher, wenn wir uns in Geduld und Mitgefühl üben, werden wir noch geduldiger und mitfühlender!

Der Lehrberuf ist ein Beziehungsberuf und deshalb emotional herausfordernd

- Lehrpersonen erleben ihren Beruf häufig als emotional herausfordernd oder belastend (Rothland, 2013)
- Dies hat sich durch die COVID-Pandemie noch verstärkt (Hansen et al. 2022)
- Auswirkungen: emotional erschöpfte Lehrpersonen nehmen Schüler*innenverhalten eher als störend wahr (Klusmann et al., 2016) und deren SuS zeigen schlechtere schulische Leistungen (Kokkinos et al, 2003)
- Emotional erschöpften LP fehlen Skills zur Regulierung ihrer Emotionen (Rupprecht et al., 2017)

Emotionsregulation als Professionskompetenz von Lehrpersonen

- Selbstregulation wird als Aspekt der Professionskompetenz von LP betrachtet (Baumer & Kunter, 2013)
- Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist essentiell für den Beruf (Hargreaves, 1998)
- LP mit dieser Kompetenz sind zufriedener im Beruf, zeigen mehr positiven Affekt sowie mehr Unterstützung für die SuS (Ruprecht et al., 2017)
- Fähigkeit zur Steuerung der eigenen Emotionen ist Voraussetzung für Beziehungsgestaltung (George & Solomon, 1996)
- Das Zeigen von positiven Emotionen verstärkt positives Lernklima (Frenzel et al., 2009)

Vorbild im Umgang mit starken Emotionen

- Wenn Kinder und Jugendliche täglich erleben, dass ihre Lehrperson die Geduld und Fassung verliert – werden sie es nachahmen
- Ebenso das Gegenteil !!
- Modelllernen



Achtsamkeit und Emotionsregulation

- Achtsamkeit heisst: Fokus auf diesen Moment
- Meditation: Fokus auf Körperwahrnehmung und Atem
- Wahrnehmung eigener Gefühle
- Wahrnehmung ohne Wertung
- Annehmende Haltung – auch gegenüber unangenehmen Gefühlen

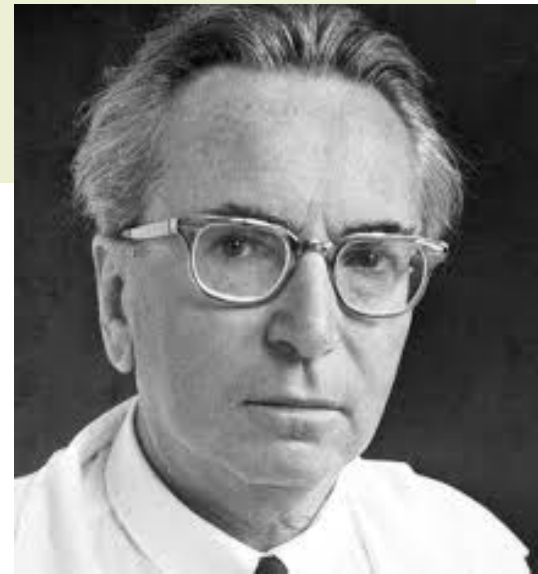
Achtsamkeit: Bewusstes Handeln statt «Auto-Pilot-Modus»

- Durch Achtsamkeitspraxis lernen wir, Impulse und Gefühle wahrzunehmen, ohne ihnen direkt zu folgen.
- Durch das regelmässige Praktizieren von Achtsamkeit, entwickelt sich **in uns** langsam eine Art «Fels in der Brandung»



«Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht zur Wahl unserer Reaktion. In dieser Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.»

Viktor Frankl





Achtsamkeit: einen inneren Raum schaffen

- Diesen «Raum» können wir aufbauen, erweitern, trainieren
- Zentral ist dabei der Fokus auf unseren Atem und die Körperwahrnehmung
- Ein innerer Raum der Stille und des Friedens kann entstehen
- Achtsamkeit hat das Potential, reaktive Verhaltensmuster zu reduzieren, eine für den Lehrberuf zentrale Kompetenz
(Ruprecht et al., 2017)



Probieren wir es aus: den eigenen Atem wahrnehmen

- Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, spüren Sie die Sitzfläche und Rückenlehne, den Boden unter den Füßen.
- Schliessen Sie möglichst die Augen.
- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit zum Atem
Nehmen ihn einfach nur wahr, es gibt nichts zu verändern ...





Präsent sein im gegenwärtigen Moment

- Wenn wir im Arbeitsalltag in eine Haltung des «Abarbeitens» verfallen, verpassen dadurch manchmal einiges ...
- Nur wenn wir wirklich auch innerlich DA sind, können wir das Kind erreichen – kann Kontakt – bestenfalls Beziehung entstehen
- Das bedeutet manchmal, unser Konzept, unseren Plan beiseite zu legen und zu spüren: Wo steht das Kind JETZT gerade?

Achtsamkeit als mentale Hygiene

- Wir sind jeden Tag mit unzähligen Menschen, Informationen und Reizen konfrontiert – wo bleibt da unsere Hygiene?
- Wir wenden heute täglich 30 Min. für Körperhygiene auf




Achtsamkeit: Annehmende, nicht-wertende und offene Haltung

- Wir sind es gewohnt alles, was wir wahrnehmen unmittelbar, oft voreilig zu bewerten.
- Achtsamkeit bedeutet das, was uns entgegenkommt ZUNÄCHST einmal genau so anzunehmen, wie es nun einmal ist – d.h.: auch unsere SuS so zu nehmen, wie sie sind ...
- Neugierige, interessierte Haltung den Menschen und der Welt gegenüber: Entdeckergeist oder auch: „**don`t-know-mind**“.
- Z.B. Absichten und Konzepte loslassen statt sie verbissen zu verfolgen

Achtsamkeit: Empathie und Mitgefühl

- Achtsamkeit beinhaltet eine verstehende und mitfühlende Haltung anderen Menschen, auch Tieren und der Natur gegenüber.
- Mitgefühl ist die höchste der menschlichen Möglichkeiten, und – die dringlichste Forderung für unser Überleben auf diesem Planeten.
- Voraussetzung ist eine mitfühlende Haltung **sich selbst** gegenüber.
 - Mindful Self-Compassion Kurse



Empathie
gibt's
nicht im
Appstore!

Achtsamkeit: Ursprünge und Entwicklung

- Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Tradition, Ansätze aber auch im Christentum.
- Achtsamkeit wurde in den 1970er Jahren von Jon Kabat-Zinn im Westen zunächst zur Burnout-Prävention und Stress Reduktion adaptiert: Mindfulnessbased Stress Reduction (MBSR).
- Mittlerweile diverse Anwendungsbereiche in Psychotherapie, Gesundheitsprävention, Wirtschaft (z.B. WEF), etc..

Wie wirkt Achtsamkeit auf die Gesundheit von Lehrpersonen?

- Reduzierung der subjektiven sowie objektiven (Cortisolspiegel und Blutdruck) Stressbelastung. (Harris et al., 2016; Roeser et al., 2013; Luken & Sammons, 2016; Lomas et al., 2017)
- Reduzierung von Burnout-Symptomen. (Flook et al., 2010; Roeser et al., 2013; Harris et al., 2016; Luken & Sommons, 2016)
- Zunahme an Lebensfreude und Gelassenheit. (Brown, Ryan & Creswell, 2007)

Studierende nach Achtsamkeitstraining:

«Seitdem ich angefangen habe, die Achtsamkeitsübungen regelmässig durchzuführen, fühle ich mich gelassener und entspannter, ich schlafe besser und erledige Dinge gewissenhafter. ... Mir wurde klar, wie viel Lebensqualität ich durch dieses bewusstere Leben zurückgewonnen habe. Auch habe ich mich besser kennengelernt. All diese Erkenntnisse machen mich sehr glücklich.»

Wie wirkt die Achtsamkeit der Lehrperson?

- Wer einen «inneren Raum» kultiviert, kann klar agieren statt zu reagieren, also positiv führen statt nur auf Regeln zu pochen.

Forschung:

- Verbesserte Selbstregulation (Flook et al., 2010) und Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen. (Arch & Craske, 2006; Jimenez et al, 2010)
- Höhere Selbstwirksamkeitserwartung hinsichtlich Klassenführung. (Jennings et al., 2013; Vogel, 2019)
- Reduzierung von unangemessenem bzw. störendem und Zunahme an kooperativem Verhalten der SuS. (Singh et al., 2013)

Studierender nach Achtsamkeitstraining:

«Die Achtsamkeitsübungen halfen mir sehr und meine Praxislehrperson meinte sogar, ich unterrichte nun mit einer ruhigen und fokussieren Art, was mich sehr freute. »

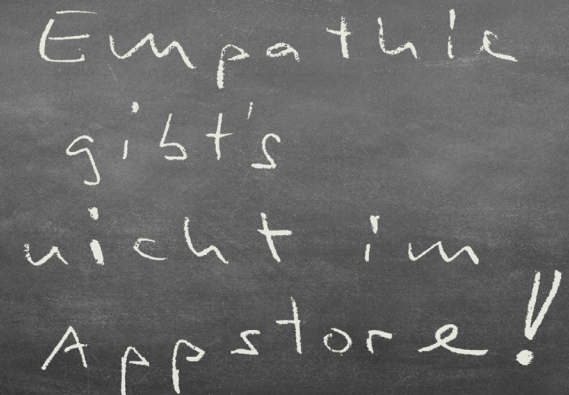
Wie wirkt die Achtsamkeit der Lehrperson?

- Achtsamkeit hilft Lehrpersonen, den Schüler*innen mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen.
- Sie werden feinfühlicher und geduldiger.

Forschung:

- Zunahme an Empathiefähigkeit. (Dekeyser et al., 2008)
- Verbesserung der L-S-Beziehung.
(Jennings et al., 2013; Vogel, 2019)

«Die grössere Gelassenheit habe ich sehr gemerkt und auch, dass ich mich weniger über Dinge geärgert habe, die mich sonst sehr ärgern. Ich habe das jetzt mit mehr Distanz aufgenommen.»



Empathie
gibt's
nicht im
Appstore!

Achtsamkeit in der Schule





Achtsamkeit in der Schule

- Den Tag in der Schule/ Klasse mit einer stillen Minute für mich beginnen
- Im Unterricht oder in der Pause: Innehalten, den Atem spüren, den Körper spüren, «Wie geht es mir jetzt?»
- Bewusst gehen – vom Schul- ins Teamzimmer ...
- In schwierigen Situationen mit Kindern: Innehalten – Atmen – erst dann reagieren – oder auch nicht ...

„Ich glaube, dass ich es einfach so machen werden: Am Morgen, bevor ich zu arbeiten beginne, eine halbe Stunde «sich nach innen begeben», lauschen, was in meinem Inneren ist. «Sich versenken». Man kann es auch meditieren nennen. Aber das Wort lässt mich noch ein wenig schaudern. Aber warum eigentlich nicht? Eine stille halbe Stunde in dir selber. ...“

Etty Hillesum



Achtsamkeit Zuhause

- Täglich einige Minuten Zeit nur für mich: Handy aus, Stille, in den Körper fühlen, Atem beobachten
- Alltagstätigkeiten bewusst tun: duschen, Geschirr spülen, etc.
- Im Alltag immer wieder innehalten
- In Gesprächen: Beobachter werden
- Dankbarkeit pflegen



Buch

Vogel, D. & Frischknecht-Tobler, U. (2019).
Achtsamkeit in Schule und Bildung.
Bern: hep-Verlag





Das MoMento-Programm

Achtsamkeitsbasierte Lehrpersonentrainings und
Klassenlehrmittel für sozio-emotionales Lernen auf allen
Schulstufen

www.achtsameschulen.ch

Lehrpersonentraining

Weiterbildung der Lehr-, Fach- und/oder Betreuungspersonen durch MoMento-Schultrainer

Modul 1

Achtsamkeit für Lehrpersonen

- WS1** Einführung in die Praxis
- WS2** Stress & Reaktivität im Lehrberuf
- WS3** Achtsamkeit im Schulalltag
- WS4** Emotionen & ihre Funktionen

⊕ Ergänzende online Angebote

Modul 2

Achtsamkeit mit der Klasse

- WS5** Einführung in die Lehrmittel
- WS6** Achtsame Beziehungsgestaltung
- WS7** Achtsame Klassenführung
- WS8** Kindern Achtsamkeit unterrichten

⊕ Begleitung & Coaching

⊕ MoMento Lern-Community

Klassentrainings

Lehr- & Fachpersonen setzen Lehrmittel in Klassen um, begleitet durch MoMento-Schultrainer

MoMento Teddy

ZYKLUS 1

ca. 5- bis 9-Jährige

MoMento Kids

ZYKLUS 2

ca. 9- bis 13-Jährige

MoMento Youth

ZYKLUS 3

ca. 13- bis 18-Jährige



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Referenzen

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, *44*, 1849–1858.
- Baumert, J., & Kunter, M. (2013). The COACTIV Model of Teachers' Professional Competence. In M. Kunter, J. Baumert, W. Blum, U. Klusmann, S. Krauss, & M. Neubrand (Hrsg.), *Cognitive Activation in the Mathematics Classroom and Professional Competence of Teachers: Results from the COACTIV Project* (25–48). New York: Springer.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). 'Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects', *Psychological Inquiry*, *18:4*, 211 – 237.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, *44*, 1235–1245.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E. & Kasari, C. (2010). Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, *26:1*, 70-95.
- Frenzel, A. C., Goetz, T., Lüdtke, O., Pekrun, R. & Sutton, R. E. (2009). Emotional transmission in the classroom: Exploring the relationship between teacher and student enjoyment. *Journal of Educational Psychology*, *101(3)*, 705–716.
- George, C., & Solomon, J. (1996). Representational models of relationships: Links between caregiving and attachment. *Infant Mental Health Journal*, *17*, 198-216.

Hansen, J., Klusmann, U. & Hanewinkel, R. (2022). Emotionale Erschöpfung und Berufszufriedenheit von Lehrpersonal während der COVID-19-Pandemie. *Bundesgesundheitsblatt* 65, 776–783.

Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14(8), 835–854.

Harris, A. R., Jennings, P. A., Katz, D. A., Abenavoli, R. M., & Greenberg, M. T. (2016). Promoting stress management and wellbeing in educators: outcomes of the CALM intervention. *Mindfulness*, 7 (1)

Jennings, P.A., Frank, J. L., Snowberg, K.E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly*, 28 (4), 374-390.

Kokkinos, C. M., Panayiotou, G., & Davazoglou, A. M. (2003). Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools*, 42(1), 79–89.

Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic Review of mindfulness practice for reducing job burnout. *Am J Occup Ther*, 70 (2).

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105, 787–804.

Rothland, M. (Hrsg.). (2013). *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf* (2. vollst. überarb. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.

Rupprecht, S., Paulus, P. & Walach, H. (2017). Mind the teachers! The impact of mindfulness training on self-regulation and classroom performance in a sample of German school teacher. *European Journal of Educational Research*, 6(4), 565-581.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Karazsia, B. T. & Singh, J. (2013). Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students. *Research in Human Development*, 10(3), 211–233.

Vogel, D. (2019). Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung. In Vogel & Frischknecht-Tobler (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung*. Bern: hep-Verlag.