



Das Herz der Schule neu entdecken

JAHRESGRUPPE 2024 / 25



Albus Achtsamkeit in
Lehrer*innenbildung und Schule



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 Praxisformen. 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 entdeckte Unterstützung anbieten.

Die Herausforderungen sind dringlich, der Weg zu ihrer Bewältigung ist komplex, und niemand hat fertige Lösungen. Wir können uns aber gemeinsam auf den Weg machen und uns gegenseitig stärken, voneinander und von erprobten Konzepten lernen und 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 Mitgefühlforschung 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 die inneren Voraussetzungen für die 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) Gewährsein 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 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
- Austausch in einem **Kreis des Vertrauens**, der auf personale Ganzheit, Authentizität und Integrität im Lehrberuf ausgerichtet ist.

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 die pädagogischen Themen, die unser Verständnis von *Herz der Schule* markieren und als roter Faden unsere Arbeit verbinden.

ACHTSAMES LEHREN

1. **Zuhören und Dialog**
Zuhören und Dialog sind elementare 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 bilden die Grundlage ganzheitlicher transformativer Bildung

6. **Selbstregulation**
Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation sind entscheidend für Lern- und Lebenserfolg von Schüler:innen und Lehrer:innen.

LEHRPERSONEN

7. **Selbstfürsorge**
Fürsorglichkeit für sich selbst ist die Basis für die Gesundheit in der Fürsorge für andere.

8. **Präsenz**
Körperliche, emotionale und mentale Präsenz sind Grundvoraussetzungen einer authentischen Lehrpraxis.

9. **Sein und Handeln**
Der Lehrberuf ist eine Berufung, unsere persönliche Entwicklung mit dem *teach is who you are* zu verbinden.

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

Rahmenthemen,
mit durchziehen:

SON

ge
Umgang mit sich
Basis von langfristiger
im Lehrberuf und von
die Schüler:innen.

emotionale und
enz im Unterricht
oraussetzungen
stischen Begegnung.

entität
rnf fördert
önliche Entwick-
m Ziel: *What we
o we are.*



ABLAUF

- 9 Treffen á 3 h in den Monaten Oktober bis Juni
- Wahl zwischen einer Präsenz- und einer Online-Gruppe
- Fakultative Ergänzungs-Workshops
- Wöchentliche E-Mails mit Anregungen zu Reflexion, Lektüre und Übungen, mit Austauschmöglichkeit
- Online-Einzelberatung oder Hospitation im Unterricht
- Begleitende individuelle Meditationspraxis.

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen aller Schularten sowie Angehörige pädagogischer Berufe

ZEITAUFWAND

Neben den monatlichen Treffen von 3 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 zu den Informationsabenden

» [Informationsabend Online-Gruppe \(online\)](#)

» [Informationsabend Präsenz-Gruppe](#)

Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien

Voranmeldung zur Jahresgruppe 2024/25:

» herz-der-schule.at/voranmeldung-2024-2025/

Inhaltliche Anfragen:

karlheinz.valtl@univie.ac.at

Anmeldung Newsletter:

» www.herz-der-schule.at/newsletter

WEITERE INFORMATIONEN

» www.herz-der-schule.at



Das Herz der Schule neu entdecken

JAHRESGRUPPE



TERMINE IM SCHULJAHR 2024/25

Online-Gruppe (17:00 – 20:00 Uhr, immer Dienstag):

Informationsabend: 17.09.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Gruppentreffen: 15.10.24 | 12.11.24 | 10.12.24 | 07.01.25 | 04.02.25 |
04.03.25 | 01.04.25 | 29.04.25 | 27.05.25

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

Präsenz-Gruppe (17:00 – 20:00 Uhr, fast immer Mittwoch):

Informationsabend: 18.09.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Gruppentreffen: 16.10.24 | 13.11.24 | 11.12.24 | 08.01.25 | 05.02.25 |
05.03.25 | 03.04.25 (Do) | 08.05.25 (Do) | 28.05.25

Ort: Strozsigasse 32-34 / Stiege 2 (Rückgebäude) / Top 7, 1080 Wien
Infos zum Raum: » <https://geist-reich.jetzt>

Anmeldung:

» [Voranmeldung Jahresgruppe 2024/25](#)

» [Anmeldung Informationsabend Präsenz-Gruppe 2024/25](#)

» [Anmeldung Informationsabend Online-Gruppe 2024/25](#)