

# Das Herz der Schule neu entdecken



Ein neues Format achtsamkeitsbasierter Lehrer:innenbildung

Dr. Karlheinz Valtl

**D**as Schulwesen wird sich noch in diesem Jahrzehnt grundlegend verändern müssen, wenn es den drängenden Herausforderungen der Gegenwart und den Interessen der kommenden Generationen gerecht werden will. Die wichtigsten Voraussetzungen dieser Transformation sind – neben den systemischen Rahmenbedingungen – die Haltungen und Kompetenzen der Lehrpersonen: ihr pädagogischer Horizont, ihre didaktischen und sozial-emotionalen Fähigkeiten, ihre persönliche Präsenz und Hingabe sowie ihre Resilienz und Kreativität. Nur zusammen mit den Lehrpersonen als den entscheidenden Akteur:innen an der Schnittstelle zu den Schüler:innen und Eltern kann die Transformation von Schule gelingen. Sie dafür stark zu machen ist eine der zentralen Aufgaben der Lehrer:innenbildung.

Viele Lehrer:innen lieben ihren Beruf, üben ihn mit großem Engagement aus und erleben ihn als eine Quelle von persönlichem Wachstum, Sinn und Erfüllung. Zugleich erfahren sie aber auch die täglichen Herausforderungen hautnah und fühlen sich oft überfordert und alleingelassen. Sie begegnen den Widersprüchen des Schulwesens, den unerfüllbaren Erwartungen der Gesellschaft, dem Mangel an Konsens im Kollegium oder der pädagogischen Naivität und Geringschätzung der Öffentlichkeit.

Daraus entsteht bei vielen der Wunsch nach einer Unterstützung durch

- kollegialen Austausch, emotionale Rückenstärkung und praktische Anregungen,

- Regeneration und Aufbau von Resilienz gegenüber den Belastungen sowie
- Begleitung auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und beruflicher Meisterschaft.

Auf diesen drei Ebenen will die Jahresgruppe *Das Herz der Schule neu entdecken* den Lehrer:innen eine kontinuierliche personbezogene Unterstützung in einem kollegialen Vertrauenskreis bieten.

## Wissenschaftlicher 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.<sup>1</sup> Dieser Ansatz integriert auf innovative Weise Erkenntnisse aus Bil-

dungswissenschaft, Achtsamkeitsforschung und Lehrer:innenbildung. Vor allem die Forschungsergebnisse zu *Achtsamkeit und Mitgefühl* sind eine Grundlage unserer Arbeit, da sie zeigen, dass Achtsamkeit und Mitgefühl einen positiven Einfluss auf Unterricht<sup>2</sup>, pädagogische Beziehung<sup>3</sup>, soziale Lernatmosphäre<sup>4</sup> und Schulleistungen<sup>5</sup> haben und Aufmerksamkeit<sup>6</sup>, Emotionsregulation<sup>7</sup>, Selbstkompetenz<sup>8</sup> und Gesundheit<sup>9</sup> sowohl bei Schüler:innen als auch bei Lehrer:innen fördern. Über diese Basis hinaus orientieren wir uns an den *Inner Development Goals*<sup>10</sup> im Anschluss an die Nachhaltigkeitsziele der UN, der sinnorientierten Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters<sup>11</sup> und der Forschung zu *human flourishing*<sup>12</sup>.

## Arbeitsformen und Ablauf

Auf der praktischen Ebene ist die Arbeit in der Jahresgruppe geprägt von vier personenzentrierten methodischen Grundformen:

- der Entwicklung sozialer und personaler Kompetenzen durch *Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis*<sup>13</sup>
- der Erforschung eigener (pädagogischer) Erfahrung durch *Contemplative Inquiry*<sup>14</sup>
- der Förderung von Präsenz, Selbstregulation und Resilienz durch *Meditation*<sup>15</sup> sowie

- dem *Austausch*<sup>16</sup> in einem kollegialen Vertrauenskreis, der auf personale Ganzheit, Authentizität und Integrität im Lehrberuf ausgerichtet ist.

Diese Arbeitsformen fördern die Persönlichkeitsentwicklung der Lehrpersonen und bilden zugleich die Basis der Transformation von Schule. Beide Ebenen befruchten sich gegenseitig, denn personale Transformation durch berufliche Erfahrung ist ein zentrales Element beruflicher Selbstverwirklichung: „*We are not merely what we do, but what we become by what we do.*“<sup>17</sup>

Der Ablauf der Jahresgruppe umfasst im Wesentlichen folgende vier Elemente:

- neun monatliche *Treffen* á 3 Stunden in der Zeit von Oktober bis Juni (Wahl zwischen einer Online- und einer Präsenz-Gruppe mit je 12-16 Teilnehmer:innen)
- wöchentliche *Prompts*: Texte und Übungen mit Reflexionsaufgaben und Austausch (online)
- eine *Unterrichtshospitalation* mit Auswertung oder wahlweise ein Online-Coaching
- Entwicklung und Durchführung eines eigenen *Projekts* mit Schüler:innen, Eltern o.a. »

## Themen



## 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.

## LEHRPERSON

- 7. Selbstfürsorge**  
Fürsorglicher Umgang mit sich selbst ist die Basis von langfristiger Gesundheit im Lehrberuf und von Fürsorge für die Schüler:innen.
- 8. Präsenz**  
Körperliche, emotionale und mentale Präsenz im Unterricht sind Grundvoraussetzungen einer authentischen Begegnung.
- 9. Sein und Identität**  
Der Lehrberuf fördert unsere persönliche Entwicklung mit dem Ziel: *What we teach is who we are.*

» Ergänzend dazu werden mehrmals pro Jahr *Offene Themenabende* (in der Regel mit externen Referent:innen) angeboten, die sowohl den Teilnehmer:innen der Jahresgruppen als auch der Öffentlichkeit zugänglich sind. Alle Angebote des Projekts sind kostenlos im Sinne der *gift economy*<sup>18</sup>: Die Teilnehmer:innen geben den Wert des Kurses weiter nach dem Prinzip von *pay it forward*, z. B. durch ein eigenes Projekt.

### Was ist neu daran?

Der Ansatz von *Herz der Schule* integriert vier innovative Elemente der Lehrer:innenbildung, die in den letzten Jahren unabhängig voneinander entwickelt und eingesetzt, aber noch nicht miteinander verbunden wurden:

1. die Integration der Horizonte von *Bildungswissenschaft und Achtsamkeitsforschung* in der Lehrer:innenbildung<sup>19</sup>
2. die Anwendung von *Contemplative Inquiry* als methodischer Basis zur Reflexion pädagogischer Praxis und persönlicher Haltung in der Lehrer:innenbildung<sup>20</sup>
3. das *Format „Pod“*: kontinuierliche webbasierte Interaktionen plus kurze Meetings in größeren Abständen zur Initiierung und Begleitung von Prozessen individueller Einsicht und Transformation<sup>21</sup> sowie
4. die persönliche Beratung in Hospitation oder Coaching auf der Basis des achtsamkeitsbasierten Ansatzes von *Core Reflection*<sup>22</sup>.

Diese vier Elemente von Herz der Schule bilden ein aufeinander abgestimmtes Ganzes, das im Laufe der Zeit so weit vereinfacht und auf die essenziellen Bestandteile reduziert werden soll, dass es zu einem leicht replizierbaren Format

einer kostenlosen, berufsbegleitenden, netzwerk-basierten und institutionell unabhängigen Lehrer:innenbildung werden kann. Ein Team von Dozent:innen ist derzeit im Aufbau. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die Website <https://herz-der-schule.at> oder abonnieren Sie den Newsletter.

### Termine im Schuljahr 2024/25

- **Online-Gruppe**  
Info-Abend (online): 17.09.24  
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
- **Präsenz-Gruppe**  
Info-Abend: 18.09.24  
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: *Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien*



**Dr. Karlheinz Valtl** ist Initiator und Leiter des Projekts *Das Herz der Schule neu entdecken* und war zuvor Senior Lecturer der Universität Wien, wissenschaftlicher Leiter des Masterstudienganges *Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen* an der KPH Wien und Leiter des Projekts *Achtsamkeit in Lehrer:innenbildung und Schule (ALBUS)* an der Universität Wien.

### Anmerkungen

- 1 Vgl. Weghaupt, D. (2024). *Achtsamkeit und pädagogische Professionalität in der Lehrer:innenbildung*, Bielefeld: transcript.
- 2 Vgl. Hirshberg, M. J. / Flook, L. / Enright, R. D. / Davidson, R. J. (2020) *Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices*. In: *Learning and Instruction*, Vol 66, 2020, 101298.
- 3 Vgl. Vogel, D. / Rüst, M. (2023) *Besser unterrichten durch Beziehung*. Hamburg: scolix.
- 4 Vgl. Jennings, P. A. / Greenberg, M. T. (2009) *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
- 5 Vgl. Taylor, R. D. / Oberle, E. / Durlak, J. A. / Weissberg, R. P. (2017) *Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects*. Child development, Vol.88(4), pp.1156-1171.
- 6 Vgl. Sumantry, D. / Stewart, K. E. (2021) *Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis*. Mindfulness, 12, 1332-1349.
- 7 Vgl. Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L. M. (2019) *Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis*. Emotion, 19(1), 108.
- 8 Vgl. Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Eds.) (2015) *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York: Springer.
- 9 Vgl. Valtl, K. (2021) *Achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Methoden zur Förderung von Lehrer:innengesundheit*. In: National Center of Competence für Psychosoziale Gesundheitsförderung (hepi) (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag*, Wien 2021, S. 175-194. Open source.
- 10 Vgl. <https://www.innerdevelopmentgoals.org/framework>.
- 11 Vgl. z. B. Kegan, R. (1994) *Die Entwicklungsstufen des Selbst: Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben*, Kindt-Verlag sowie das Werk von Viktor Frankl.
- 12 Vgl. <https://centerhealthyminds.org/science/the-healthy-minds-framework>.
- 13 Zur Praxis aktuell vgl. Sandbothe, M. / Albrecht, R. / Ostermayer, H. (2023) *Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt*, Bielefeld: Fischer & Gann.
- 14 Vgl. Valtl, K. (2022) *Contemplative Inquiry als zentrales Setting der LehrerInnenbildung*. Open source.
- 15 Vgl. als Überblick Sedlmeier, P. (2016) *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek: Rowohlt.
- 16 Vgl. <https://couragere renewal.org/courage-renewal-approach/>.
- 17 Nipun Mehta, <https://www.youtube.com/watch?v=mfwvQCdqdWI>.



Der Gruppenraum in der Strozzigasse in Wien (in der Praxis von Dirk Meints und Klaus Kirchmayr)

- 18 Vgl. <https://www.dailygood.org/story/644/giftivism-reclaiming-the-priceless-pavithra-mehta/>.
- 19 Diese Verbindung wurde erstmals von D. Shirley & E. MacDonald praktisch erprobt, von ihnen aber nach dem Boom der Achtsamkeitsforschung nicht mehr weiterverfolgt, vgl. Shirley, D. / MacDonald, E. (2009) *The mindful teacher*, New York/London: Teachers College Press. Die Theorie dazu lieferte ein Jahrzehnt später Ergas, O. (2017). *Reconstructing 'education' through mindful attention: Positioning the mind at the center of curriculum and pedagogy*. London: Palgrave Macmillan.
- 20 Diese Form der Reflexion kommt z. T. aus den Circles of Trust, vgl. Palmer, P. J. (2004) *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life. Welcoming the soul and weaving community in a wounded world*, San Francisco: Jossey-Bass. – Ihre grundlegende Bedeutung für die Lehrer:innenbildung wurde erst in den letzten Jahren systematisch herausgearbeitet, vgl. z.B. Bai, H., Morgan, P., Scott, C., & Cohen, A. (2018) *Holistic-contemplative pedagogy for twenty-first century teacher education as healing*. In: International Handbook of Holistic Education, pp. 108-117.
- 21 Das Format „Pod“ als Integration von Meetings und Online-Prompts in kostenlosen (oder genauer: pay it forward) Kursen wurde in der Corona-Pandemie von ServiceSpace entwickelt, vgl. <https://pod.servicespace.org/host/>, und wird hier erstmals in die Lehrer:innenbildung übertragen.
- 22 Core Reflection ist ein potenzialorientierter Coaching-Ansatz, der in der Lehrer:innenbildung international Anwendung findet, vgl. Korthagen, F. / Nuijten, E. (2019) *Core Reflection. Nurturing the human potential in teachers and students*. In: International Handbook of Holistic Education, pp. 89-99.

### Wöchentliche Prompts

The grid contains six cards for weekly prompts:

- Prompt II: Zuhören und Dialog** (Feb 21, 2024): Zuhören und Dialog. Aufrichtige Begegnung in der Offenheit des Augenblicks. Das Thema unseres letzten Prompts...
- Prompt I0: Innenehalten** (Feb 18, 2024): Innenehalten. Den Raum für Präsenz öffnen. Ist sich Zeit lassen gleichzusetzen mit Schweigen? Oder ist...
- Prompt 9: Alltägliche Freundlichkeit** (Feb 7, 2024): Alltägliche Freundlichkeit. Eine Übung für jeden Tag. Dies ist ein Prompt zum Ausprobieren. Der Witz...
- Prompt 8: Freundlichkeit - Mitgefühl in Aktion** (Jan 31, 2024): Freundlichkeit, Mitgefühl in Aktion. In der letzten Woche haben wir uns dem Thema Mitgefühl gewidmet...
- Prompt 7: Mitgefühl und Selbstmitgefühl** (Jan 19, 2024): Mitgefühl, Professionalität, Strukturierung und Rhythmus. Prävention. Unser erstes großes inhaltliches Thema in Prompt 5 war Achtsamkeit...
- Prompt 6: Hospitation und Coaching** (Jan 8, 2024): Hospitation und Coaching - ein Besuch in einer Alltags-Welt. Ich hoffe, ihr seid gut im...

### Offene Themenabende

The grid contains six cards for open theme evenings:

- Achtsamkeitsbasierte Demokratie-Bildung** (Donnerstag, 05.12.2023, 17:00 - 19:30 h): Prof. Dr. Nils Abner
- Dialogkneise in der Schulpädagogik** (Mittwoch, 21.01.2024, 17:00 - 19:30 h): Dr. Susanne Turner
- Achtsame Selbstfürsorge und Stressbewältigung für Eltern** (Mittwoch, 03.04.2024, 17:00 - 19:30 h): Katherin Andrusko MA / MEd
- Die Inner Development Goals und ihre Bedeutung für die Schulpädagogik** (Dienstag, 28.05.2024, 17:00 - 19:30 h): Mag. Matthias Uhl
- Achtsam unterrichten mit Beziehung** (Samstag, 07.11.2024, 17:00 - 20:00 h): Beate Vogel MA
- Herz und Organisation - Menschlichkeit im Schulsystem** (Dienstag, 03.12.2024, 17:00 - 20:00 h): MEd Mag. Dr. Michael Birka