



Projektberichte

der

Jahresgruppe

Das Herz der Schule neu entdecken

– Präsenz-Gruppe –

2023-24



zitieren als:

Projekt *Das Herz der Schule neu entdecken* (Hrsg.) (2024). Projektberichte der Präsenz-Jahresgruppe 2023-24. Wien: Eigenverlag.

Hinweis der Herausgeber:

Die „Jahresgruppe“ ist ein an der Universität Wien entwickeltes Weiterbildungsangebot des Projekts *Das Herz der Schule neu entdecken* für Personen in Lehrberufen. Ihr Programm basiert auf den Forschungsthemen von Achtsamkeit und Mitgefühl in der Bildung.

Die Teilnahme an der Jahresgruppe ist kostenlos im Sinne des Prinzips *pay it forward*: Die Teilnehmenden geben den Wert, den die Gruppe für sie hat, weiter durch eigene Angebote – unter anderem durch die hier dokumentierten Praxisprojekte. Diese sind ein integrierter Teil des Programms der Jahresgruppe.

Fragen und Feedback zu den Projekten sind uns willkommen unter karlheinz.valtl@univie.ac.at.

Inhalt

Angelika Marek

Tägliche Begrüßung der Schüler:innen

Christine Piechl

Tägliche Morgenmeditation

Gerlinde Zöchling

Mindfulness – ein *brauchbares Werkzeug* für Menschen in Pflegeassistentenberufen?

Kathrin Andrusko

Themenabend *Achtsame Selbstfürsorge und Stressbewältigung für Eltern*

Maria Schimpf

Teilnahme mit zwei Klassen am *Next Gen Contest*

Martin Fitz

Achtsamkeits-Projekt im Unterricht

Monika Lajtha

Projekt Klassenbriefkasten

Nina Molnar

Achtsames Morgenritual in der Volksschule für Schüler:innen und Lehrpersonen

Nina Reiter

Unterrichtsprojekt zur Achtsamkeit an der Schule

Matthias Uhl

Themenabend *Die IDGs und ihre Bedeutung für die Schulpädagogik*

Gruppenbild Präsenz-Gruppe

Angelika Marek

Tägliche Begrüßung der Schüler:innen

1. Meine Intention/Ziele

Ich will für 2 Wochen versuchen, möglichst alle meine Schüler:innen persönlich mit Namen in der Früh zu begrüßen.

Es ist eine kleine Herausforderung im täglichen Schulalltag, alle Kinder in der Früh persönlich zu erreichen, anzuschauen und anzusprechen.

2. Das Umfeld (Klasse/Schule)

Ich unterrichte in einer Mehrstufenklasse mit 6 Integrationskindern in Wien, 4. Bezirk.

Wir haben

5 Kinder in der 1. Klasse

8 Kinder in der 2. Klasse

6 Kinder in der 3. Klasse

5 Kinder in der 4. Klasse

Das heißt: 24 Kinder, 14 Sprachen, Kinder mit mehreren Geschwistern und Einzelkinder, Kinder mit zwei Eltern, Kinder, die von einem Elternteil oder 2 Mamis oder 2 Papis erzogen werden und 5 Pflege- bzw. Adoptivkinder

3. Die Aktion

In der Früh bin ich meistens die erste von uns drei Lehrerinnen in der Klasse.

Ich sperre die Klasse auf, öffne die Fenster, teile Hefte oder Bücher aus und warte auf das Eintrudeln meiner Schüler:innen.

Manchmal stehe ich dabei in der Tür und begrüße sie schon beim Stiegen-Heraufkommen, manchmal stehe ich bei meinem Schreibtisch ganz am anderen Ende des Klassenzimmers und rufe ihnen zu.



Verschlafene, verträumte, belustigte und erschrockene Gesichter schauen auf und grüßen zurück.

4. Effekte und Rückmeldungen

Ich merke, wie es sie freut, wie sie mich in den ersten Tagen erstaunt anschauen und mich auch, meistens mit meinem Namen, zurück grüßen.

Über manche Gesichter erscheint ein Strahlen, manche wundern sich, manchen ist es fast zu persönlich. Es ist sehr interessant, die verschiedenen Emotionen und Stimmungen der Kinder zu sehen und kennenzulernen.

Ich habe vor, das Projekt in meinen Schulalltag einzugliedern, und versuche wirklich, meine Schüler:innen von jetzt an täglich mit Namen beim Ankommen in der Klasse zu begrüßen.



Christine Piechl

Tägliche Morgenmeditation

Das Umfeld

Meine Klasse ist in der Hans-Radl-Schule in Wien. Die 7 Kinder sind ungefähr 12 Jahre alt. Sie kommen aus unterschiedlichen Kulturen, teilweise mit Fluchttraumata, einige Kinder sind im Rollstuhl, sie sind kognitiv auf unterschiedlichem Niveau. Insgesamt sind alle recht verschlossen und gehen nicht sehr aufeinander zu.



Meine Intention

Da wir alle viel Zeit miteinander verbringen, soll durch eine tägliche Achtsamkeitsmeditation die Selbstwahrnehmung und das Begreifen der anderen als Teil einer Gruppe gestärkt werden. Wir sind Menschen, die jeden Tag viele Stunden Leben miteinander verbringen. So eine Gruppe birgt sehr viel Ressourcen – dies soll durch das tägliche Ritual begreifbar gemacht werden.

Die Aktion

Der Kern des Projektes ist eine ca. 5-minütige tägliche Achtsamkeitsübung/Meditation zu Beginn des gemeinsamen Tages.

Symbole dafür sind eine brennende Kerze in der Kreismitte und eine Klangschale, die den Beginn der Meditation einläutet.

Es beginnt mit einer kurzen Aktivierung des Körpers. Nach dem Gong folgt die Meditation mit Schwerpunkt auf das Horchen, den Atem oder die Körperwahrnehmung. Am Ende erfolgt nach dem Gong wieder eine Aktivierung und ein bewusstes gegenseitiges freundliches Anschauen. Ich ermutige dazu, dass wirklich von jeder/jedem der Blick kurz erwidert wird. Danach teilen wir uns mit, was wir gehört und gespürt haben. Manchmal geben wir vorsichtig die brennende Kerze im Kreis herum oder einen imaginierten Lichtstrahl, der uns von Innen wärmen möge.

Neben der Achtsamkeitsmeditation ist es mir wichtig, meine wertschätzende, geduldige, freundliche, liebevolle, offene Haltung den SchülerInnen gegenüber zu festigen – auch in turbulenten Momenten.

Effekte und Rückmeldungen

Zu meinem Erstaunen und meiner Freude konnten sich die Schüler:innen mehr oder weniger sofort auf die Morgenmeditation einlassen. Es scheint, als würden sie diese gemeinsamen Momente genießen und schätzen.

Sehr schön ist auch, dass meine Kollegin von Anfang an das Morgenritual mitgemacht hat und diese Zeit sehr schätzt. Sie kommt dadurch zur Ruhe und der morgendliche Stressmodus wird unterbrochen oder sogar beendet.

Auch für mich ist das Ritual ein Zur-Ruhe-Kommen und ein tägliches mich bewusst Besinnen auf meine Haltung den Schüler:innen gegenüber.

Zeitlich hatte ich zunächst 2 Wochen vorgesehen. Aber jetzt wir machen bereits sechs Wochen tägliche unsere Morgenmeditation. Es gehört einfach so zu unserem Schultag dazu und alle genießen diesen friedlichen gemeinsamen Moment.

Gerlinde Zöchling

Mindfulness – ein *brauchbares Werkzeug* für Menschen in Pflegeassistentenberufen?

Umfeld:

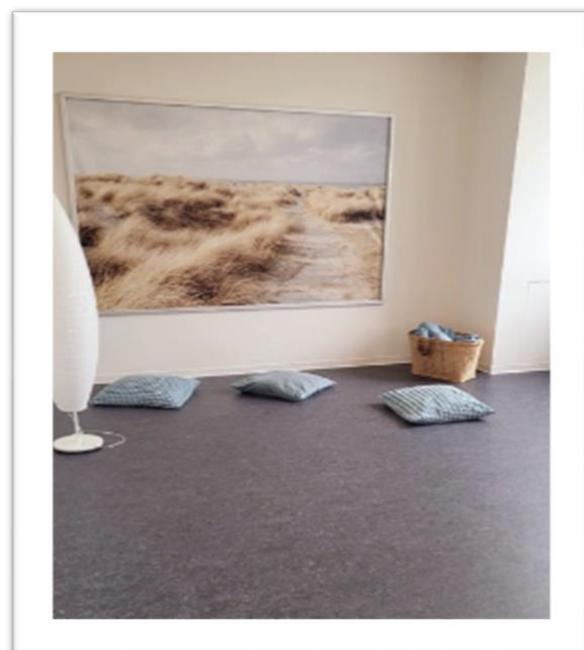
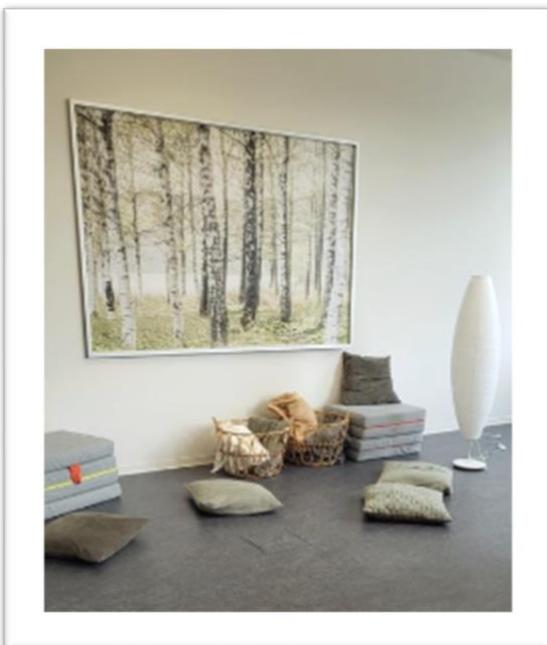
Im Rahmen der Ausbildung zum/r diplomierten Pflegefachassistent*in bzw. Pflegeassistent*in gibt es ab Herbst 2023 am *Campus Leopoldstadt des Wiener Gesundheitsverbundes* die Möglichkeit, an einem von mir geleiteten Basismodul zum Thema *Achtsamkeit* teilzunehmen. Die Teilnehmer*innen befinden sich in einer herausfordernden berufsbegleitenden Ausbildung zur Pflegeassistenten- und -fachassistenten und sind dadurch mit vielen Belastungen im privaten und beruflichen Alltag konfrontiert. Daraus ergab sich die Idee, das Kennenlernen von wirksamen Strategien für Stressabbau und weiteren Möglichkeiten zur Entspannung anzubieten. Die Adressatengruppe bekommt damit für den beruflichen und schulischen Alltag ein wertvolles Werkzeug zum Ausprobieren.

Intention:

Der Fokus liegt darauf, hier einige Kenntnisse der Begrifflichkeiten und Wirkungsweisen von Achtsamkeit/Mindfulness kennenzulernen und diese mit praktischen Übungen in diversen *Entspannungstechniken und Meditationsübungen* zu verbinden. Die Form von *Contemplative Teaching* sollte hierzu als Grundlage dienen. Ziel war es, eine körperliche und geistige interaktive Präsenz des bewussten Erlebens zu ermöglichen und den Lebensgenuss zu erweitern.

Insbesondere Menschen, die in der Begegnung mit erkrankten Menschen arbeiten, benötigen sehr viel Energie und Gelassenheit, um eine anhaltende Freude an ihrer Berufsausübung zu gewährleisten. Vor allem Pflegenden haben im Berufsalltag oftmals mit Stress und seiner Bewältigung zu kämpfen, der durch Personalknappheit und erhöhte Anforderungen entsteht, und sie benötigen dringend eine „Verschnaufpause“. Diese Pause muss nicht immer zeitintensiv sein – vielmehr sind es oft die kleinen Dinge, die etwas im Arbeitsalltag verändern können.

Mein persönliches pädagogisches Verständnis hat mich auch dazu geführt, auch Verantwortung für „*Zeit und Raum*“ für praktische Umsetzungen zu übernehmen. Daher



habe ich in Zusammenarbeit mit der Leitung der FH im Rahmen der *Gesundheitsförderung* der Ausbildungsstätte *zwei Räume „der Stille“* eingerichtet, die alle Auszubildenden und Lehrpersonen während des Tages, zum Beispiel in Pausenzeiten oder auch nach dem Unterricht, für Rückzug und Meditationsübungen nutzen können.

Im Zuge des Projektes „Das Herz der Schule neu entdecken“ wurde diese Umsetzung im Ausbildungsbereich begonnen und soll fortlaufend evaluiert werden.

Konkrete Zielsetzungen waren hierfür zum Beispiel die Fokussierung auf Kompetenzen wie Interaktion und Intersubjektivität, explizite und implizite Gefühle wahrnehmen und Fähigkeiten entwickeln für passive Präsenz aufgrund einer mentalisierenden Haltung, um die Möglichkeit, den Umgang mit Affekten (Angst, Wut, Zorn, Begehren) und den daraus resultierenden internen und externen Konflikten wahrzunehmen und dafür Strategien entwickeln zu können.

Aktion:

Es wurden bereits mit 4 unterschiedlichen Ausbildungslehrgängen Achtsamkeitsmodule gestartet, die vor allem auf das *„Hier und Jetzt“* für die Wahrnehmung von persönlichen Ressourcen und eine Implementierung im persönlichen und auch im beruflichen Umfeld zielten. Dazu benötigt es als Basis eine vertrauensvolle Umgebung, in der Auszubildende motiviert werden, sich über Gefühle und Bedürfnisse auszutauschen. Mit Übungssequenzen wie dem *„Body Scan“* wird versucht, den Zugang zu Wahrnehmung und Meditation zu eröffnen. Auch werden Sinnesübungen mit Gruppen organisiert, sei es z. B. in Form von *Genussgruppen* oder, mit expliziter Hinwendung zur sensorischen Ebene, mit der *Zitronenübung* (siehe Bild).



Bei dieser erforschen die Teilnehmer*innen nur mit dem Tastsinn und ohne ihren Sehsinn die Besonderheiten einer Zitrone, um sich ihrer Sinne bewusst zu werden, diese zu schärfen und auch eine Form von Dankbarkeit auf körperlicher Ebene zu sensibilisieren. Das Vorhaben wurde im Rahmen einer Lehrer:innen-Teamsitzung unter dem Motto *„Achtsamer Start“* mit einem *Body Scan* zu Beginn der Sitzung gestartet, was eine sehr positive Resonanz bei den Kollegen*innen hervorgerufen hat.

Beispiele für Rückmeldungen von Auszubildenden:

„Seit ich im Unterricht eine Methode wie den Body Scan ausprobiert habe, nütze ich diese Form als Einschlafhilfe, dank Ihnen.“

„Vielen Dank für diesen Unterricht der besonderen Art, wo wir uns als Klasse intensiver wahrgenommen haben, was unserer Gemeinschaft sehr gut getan hat!“

Kontakt für Fragen zum Projekt:

Maga. phil. Gerlinde Zöchling

Wiener Gesundheitsverbund; Campus Leopoldstadt

gerlinde.zoechling@gesundheitsverbund.at

gerlinde.zoechling@edu.fh-campuswien.ac.at

Kathrin Andrusko

Themenabend *Achtsame Selbstfürsorge und Stressbewältigung für Eltern*

Schulische Elternzusammenarbeit auf Basis von *Mindful Compassionate Parenting*



Meine Intention und Ziele:

- Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstraining MCP (Mindful Compassionate Parenting) kennenlernen: Anregungen & Inspirationen für die Elternzusammenarbeit, Ressourcen, um darauf verweisen zu können.
- Stressregulierende Systeme & Stressreaktionen kennenlernen: Wir alle teilen diese Reaktionsmuster miteinander
- mehr Verständnis für Eltern entwickeln & Fähigkeit zum Perspektivenwechsel
- Selbstfürsorge stärken: Bedürfnis nach Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit nähren.

Zielgruppe:

Teilnehmende der Jahresgruppe von *Herz der Schule* und auch externe Interessierte (hauptsächlich Lehrkräfte)

Aktion:

Zwei angeleitete Meditationen:

- Atem-Meditation zum Ankommen
- Meditation *Ein für mich – aus für dich* zur Pflege der Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge

Theorie-Input:

- Das Konzept der Regulationssysteme & ihren Bezug zur Schule kennenlernen: Die Frage nach der Lernmotivation in der Schule
- Balance der Systeme: Unsere fundamentalen Bedürfnisse erfüllen und nähren
- Beschreibung der Methode *Taking in the Good* von Rick Hanson, um das Positive in uns aufzunehmen und nachhaltige Veränderungen in der Hirnstruktur zu bewirken.

Übungen:

- Stress mit einem Schüler/einer Schülerin bzw. mit meinem Kind: angeleitete Visualisierungsübung, anschließend gemeinsames Sammeln der Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen & Reaktionen, danach Dyade: Austausch über die Erkenntnisse und wie sie die Elternzusammenarbeit unterstützen können.
- *Taking in the Good*
- Impulse für die Weiterarbeit, Inspiration für den Alltag, um die Ressourcen Sicherheit und Zufriedenheit zu kultivieren
- positiver Fokus

Rückmeldungen von Teilnehmenden:

Diese Veranstaltung hat mir einen theoretischen Rahmen vermittelt, um meine Emotionen besser zu verstehen: das grüne System (Verbundenheit), das blaue System (Streben) und das rote System (Angst, Sicherheit). Wenn wir voller Adrenalin sind (in den ersten beiden), verschwindet unsere Fähigkeit zu helfen und Mitgefühl zu zeigen. Erst wenn wir uns sicher fühlen, können wir die Entscheidung treffen, zu einer liebevolleren Art des Umgangs zu wechseln (das dritte System). Das war eine wichtige Einsicht für mich.

Die Meditation, die wir geübt haben, war auch extrem nützlich und interessant. Einatmen für mich, Ausatmen für dich... Was für eine großartige Technik, um das Verbinden mit anderen zu üben!

Ian Murphy, Wien

Danke, dass ich beim letzten Themenabend dabei sein durfte. Er war eine wunderbare Ergänzung zu meinem MSC-Kurs, an dem ich gerade an der PH OÖ teilnehme. Die Erklärung der drei Systeme war für mich sehr aufschlussreich und ich werde in Zukunft daran arbeiten, den grünen Bereich mehr zu kultivieren.

Julia Haunschmidt

Maria Schimpf

Teilnahme mit zwei Klassen am *Next Gen Contest*

Unser Ziel: Unter die 4 Finalisten zu kommen, die beim *Green Peak Festival* am 05.09.24 im *Erste Campus* ihre Projekte präsentieren werden.

Mein Thema ist *Contemplative Teaching*, die bewusste Verkörperung von inneren Werten und Haltungen im Sein und Tun in der Welt.

Umfeld:

Mein Sohn Joshua ist jetzt eineinhalb Jahre alt und ich wollte im Herbst in den *Bundesschulen Kalvarienberg* neu beginnen und in der höheren Lehranstalt für wirtschaftliche und soziale Berufe Mathematik unterrichten.

Ich bekam im März einen Anruf, dass der Naturwissenschaftslehrer suspendiert wurde, und wurde gefragt, ob ich so bald wie möglich kommen könnte. Mein Freund unterrichtet auch dort montags und in der Abendschule. Ich habe nach Ostern am 08.04. ganz neu begonnen in der 2 HWS und 3 HWS zu unterrichten. Die 3 HWS hatte ich nur fünf Doppelstunden, da sie im Juni ein Praktikum machen. Es sind überwiegend Mädchen in den Klassen und jeweils nur 3 Jungen.

Intention:

Umweltschutz ist mir wichtig und ein persönlicher Wert. Ich leite beim Alpenverein eine Familienwandergruppe und mache alle Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln, obwohl ich außerhalb von Wien wohne, sogar die Zelturlaube mit zwei Kindern.

Ich möchte die Schüler:innen dazu bringen, sich selbst Gedanken zu den Themen Nachhaltigkeit und Klima- und Umweltschutz zu machen. Ich hoffe auf aktive Beteiligung, lebendige Interaktion untereinander und mit mir und ich möchte eine wertebasierte persönliche Beziehung aufbauen.

Aktion:

Am 15.04.24 stellte ich den *Next Gen Contest* vor. Gruppen von 1 - 30 Schüler:innen im Alter von 12 - 20 Jahren können dort ein Video zu einem Projekt zu den oben genannten Themen einreichen. Ich habe allerdings nur drei A4-Zettel mit Informationen, und im Internet finde ich nichts. Es gibt ein Video vom Green Peak Festival 2023, in dem der ehemalige Bundeskanzler Alfred Gusenbauer und die Journalistin Daniela Spera zu sehen sind. Eine Schülerin fragt mich: „Wollen Sie da wirklich mitmachen?“ Ich verspreche, bis zum nächsten Mal noch weitere Infos einzuholen.

Wir beginnen mit einer Minute Stille, wo jede:r über seine Motivation nachdenken soll.

Ich habe A4-Zettel für Plakate für Gruppenarbeiten zusammengeklebt. Ich frage eine Kollegin, ob es dicke Stifte im Lehrerzimmer gibt, oder die Schüler so etwas dabei haben. Sie meint: „Die haben nur Schminkzeug dabei!“

Die Jungengruppe schlägt als Thema vor, Ungarn zu helfen, mehr Wasserkraftwerke zu bauen. Erst kommt mir das Thema sehr weit hergeholt vor. Dann kommen wir darauf, mit *S4F Ungarn* (Scientist for Future) Kontakt aufzunehmen und sie zu fragen, wie man sie unterstützen kann. Also gibt es sogar hier Möglichkeiten und Anknüpfungspunkte.

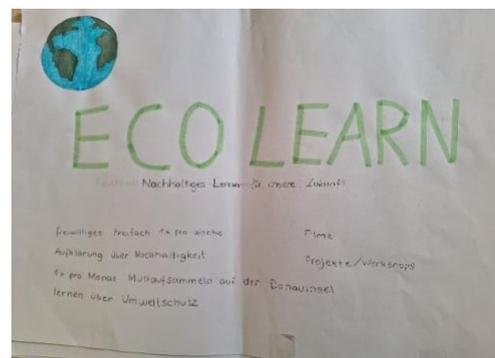
In der nächsten Stunde habe ich die 3HW, laut einer Kollegin haben sie immer sehr viele Plastikflaschen dabei. Hier hat eine Gruppe gleich einen sehr konkreten Umsetzungsvorschlag: *Teil & Heil*, ein offener Kleiderschrank für den Tausch von Dingen, die sie nicht mehr benötigen, z.B. ihr Kochgewand, da sie nur ein Jahr Kochen haben und es daher weitergeben können. Eine andere Gruppe plant unter dem Titel *EcoLearn* das Fach

Nachhaltigkeit in der Schule einzuführen.

In der nächsten Stunde überlege ich, soziokratisch oder demokratisch abzustimmen.

Am 22.04. stellen die Schüler der 2HWS ihre Projekte nochmals mit Namen vor.

Ich bitte die Schüler:innen, jeweils 5 Punkte zu vergeben, zwei für ihr Projekt, 2 für ein anderes, das ihnen auch gut gefällt, und einen weiteren. Es läutet, manche gehen schon, und eine Schülerin gibt ihrem Projekt mindestens 10 Punkte. Da bin ich etwas perplex. Auch in der 3 HWS funktioniert das demokratische Abstimmen nicht so gut. Eine Schülerin der Gruppe *Teil & Heil* meint am Ende der Stunde: „Warum müssen wir das Drehbuch schreiben, wir haben doch schon die Idee geliefert?“



Am 6.5. geht es ans Video-Drehen. Ich habe das Gefühl, die 2 HWS ist noch nicht so konkret mit ihren Projekten. David meint, Amina sollte in einem Video die Schule vorstellen. Ich bitte sie beide, es zu machen. Die Gruppen *Plant-for-Planet* und *Kosmetik selber gemacht* drehen ihre Videos. In der 3HWS dreht nur eine Gruppe, die andere hat nur ein gutes Drehbuch geschrieben. In jeder Klasse gibt es zwei Schüler, die für das Schneiden des Videos zuständig sind. Mit ihnen nehme ich über *Teams* Kontakt auf, so kommen wir gut in Kontakt.

Als Ergebnis können wir jetzt vier kreative, informative und innovative Videos einreichen. Es würde mich freuen, ein Projekt im Herbst beim *Green Peak Festival* präsentieren zu können, und eine Gruppe freut sich auf das Preisgeld. In meiner Stunde am 27.05. bringe ich *Merci* mit als Dank mit dafür, dass sich die Klasse mit mir auf die Reise gemacht hat! Ich glaube, sie freuen sich über meine Wertschätzung.

Effekte und Rückmeldungen:

Ich denke, die Aktion hat den Schüler:innen Spaß gemacht. Es hat uns näher zusammengebracht, z.B. durfte ich mir das Schminkzeug aus Korea einer Schülerin anschauen. Mit einer anderen Schülerin hatte ich Gespräche darüber, dass sie gerne ein Projekt einreichen möchte, das dann auch umsetzbar ist. Da konnte ich ihr nur zustimmen.

Mein Direktor meinte, wir sollen ihm die Eintrittskarten für das Festival dann in die Pension schicken.

Martin Fitz

Achtsamkeits-Projekt im Unterricht

Achtsamkeits-Praxisübung für den Ethik-Unterricht mit einer 2. Klasse HTL
Themenbereich Umweltethik, 10 SchülerInnen im Alter von ca. 17 Jahren + 1 Lehrperson



Metta-Meditation mit einem Baum

Die Gruppe begibt sich in die Natur. Jeweils ca. 5 Schüler:innen setzen sich im Kreis um einen Baum herum. Bei einer größeren Gruppe teilen sich die Schüler:innen auf mehrere Bäume auf. Der/die Meditationsleitende platziert sich so, dass alle ihn gut hören können. Die Meditation beginnt:

Gong-Schlag.

Finde eine angenehme Sitzposition und schließe die Augen. Atme dreimal tief ein und aus. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Ausatmung. Spüre wie dein Körper tief ausatmet und sich dabei entspannt.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Einatmen. Stelle dir vor, wie dein ganzer Körper bei jedem Einatmen mit Sauerstoff gestärkt wird. Denke daran, wie gut dir der Sauerstoff und die Luft tun. Rieche, wie gut und frisch die Luft riecht. Spüre hin, wie die Luft durch deine Nase und deinen Hals in deine Lungenflügel strömt, wie sich deine Lunge füllt, dein Brustkorb sich hebt. Fühle, wie frisch und lebendig der Sauerstoff sich anfühlt. Wie er direkt in deine Blutbahn strömt und dir Energie gibt.

Denke nun daran, dass ein guter Teil dieses Sauerstoffs, den du gerade einatmest, direkt von dem Baum vor dir stammt.

Öffne die Augen und schau dir den Baum an. Fühle seine Größe und Schönheit. Schau dir nun seinen Stamm, seine Rinde an. Spüre das Alter, die Lebenserfahrung und die Weisheit, die darin steckt. ertaste den Stamm mit deiner Hand. Streichle sanft über die Rinde. Die Haut des Baumes ist rau und widerstandsfähig, aber auch verletzlich. So manchem Wetter hat sie schon getrotzt. Blicke nun empor in die mächtige Baumkrone. Spürst du, wie beruhigend und erfrischend sich das satte Grün anfühlt? Hörst du das Rauschen des Windes in den Blättern? Der Baum ist lebendig. In seinen Ästen fließt der Saft, so wie in unseren Adern das Blut fließt. Und auch er muss eines Tages sterben. Wir teilen dasselbe Schicksal. Wir sind Schicksalsgenossen.

Mit seinen unzähligen Blättern hat der Baum schon viele, viele Kubikmeter Luft gefiltert und mit Sauerstoff versetzt. Die frische Luft ist ein Geschenk des Baumes an uns alle, auch an dich. Spürst du das Mitgefühl, das in diesem wertvollen Geschenk liegt? Das Mitgefühl des Baumes mit uns anderen Lebewesen, auch mit dir. Lege beim Einatmen eine Hand auf dein Herz. Spüre die Wärme und die Herzlichkeit, die der Baum dir schenkt. Genieße es, wie der Baum deinem Körper bei jedem Einatmen Sauerstoff und Kraft schenkt. Stelle dir vor, dass der Baum dir bei jedem Atemzug wünscht: „Mögest du meine frische Luft atmen! Möge meine frische Luft dir gut tun!“

Denke nun an den Baum. Atme bewusst aus. Und schicke beim Ausatmen dein Mitgefühl an den Baum. Was wünschst du dem Baum?

Bette deinen Wunsch in einen Satz, beginnend mit: „Lieber Baum, mein guter Freund, mögest du ...“

Atme für dich selbst ein. Und für den anderen aus. Spüre den Fluss deiner Atmung. Den Fluss des Mitgefühls. Einmal Mitgefühl für dich. Und einmal Mitgefühl für den anderen. Wie sanfte Wellen.

Beende nun die Übung. Spüre, wie du sitzt. Nimm auch die Geräusche wieder wahr.

Gong-Schlag.

Nachbesprechung:

Was schenkt uns der Baum? >> Sauerstoff, Wasser, Halt, Schatten, ...

Was können wir dem Baum schenken? >> Fürsorge, Pflege, Wasser, Schutz, ...

Einbettung ins Fachgebiet Umweltethik:

Wissenschaft heißt: darüber forschen, nachdenken und reden (Kopf)

Meditation heißt: Verbundenheit spüren, Beziehung aufbauen (Herz)

Beides ist ethisch wichtig: Herz und Kopf

Monika Lajtha

Projekt Klassenbriefkasten

1. Ziele/Intentionen

Verbinden der Kinder untereinander – Stärkung des Gemeinschaftsgefühls – erste freie Schreibversuche wagen – in Kommunikation miteinander treten, der Sprachlosigkeit entgegentreten – sich mit dem Herzen erreichen

2. Das Umfeld (Klasse/Schule)

1. Klasse Volksschule (Kleinklasse mit 5 Kindern) im Bundesblindenerziehungsinstitut – 2 blinde, 2 sehbehinderte, 1 normalsichtiges Kind – davon 3 Kinder mit Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsdefiziten (ADS bzw. ADHS), 1 Kind mit Störung im Bereich des Autismus-Spektrums – 3 verschiedene Lehrpläne (Vorschule, Volksschule, Allg. Sonderschule).

Ein Kind mit ADHS hat emotionale Durchbrüche, musste im Laufe des Schuljahres mehrmals kurzzeitig von der Schule suspendiert werden aufgrund seiner starken verbalen und körperlichen Aggressionsausbrüche gegenüber Kindern und Lehrpersonal.

3 Kinder mit nichtdeutscher Muttersprache und großen Sprachdefiziten.

Alle 5 Kinder haben aus individuell sehr unterschiedlichen Gründen große Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion. Sie arbeiten fast ausschließlich in der 1:1 Betreuung, kommunizieren entweder nicht miteinander oder nur streitend mit Geräuschen und aggressiven Gesten bzw. Worten.

3 der 5 Kinder wollen aus individuell sehr unterschiedlichen Gründen nicht lernen, sind nur sehr schwer zur Mitarbeit zu gewinnen.

Verbindende Themen zu finden ist sehr schwierig – aber dennoch immer wieder ein spürbarer Wunsch der Kinder.

3. Die Aktion

Unser Projekt ist die Einrichtung eines Klassenbriefkastens, wodurch den Kindern ein neuer positiver Weg der Kommunikation eröffnet werden soll.

Fachliche Einbettung in Deutsch und Sachunterricht: Lernen des langen *ie*, äußerer Anlass: „Brief“ als Fibeltext – Textsorte Brief als Form der schriftlichen Kommunikation kennenlernen – Schreibenanlässe schaffen – Der Weg eines Briefes – Gemeinschaft/Freundschaft in der Klasse

4. Organisation

Schreibzettel liegen zur freien Entnahme neben dem selbst gebastelten Briefkasten.

Da die Kinder zu Beginn keine eigene Idee hatten, was sie schreiben könnten, schlug ich ihnen vor, einfach einem Kind den Satz „Ich mag dich“ zu schreiben und Adressat und Absender mit dazu zu schreiben. Etwas später erweiterte ich diesen Vorschlag, indem ich anregte, einen Grund dazu zu schreiben: „Ich mag dich, weil...“

Morgendliches Ritual: wir leeren den Briefkasten und lesen uns die Briefe vor.

Briefe schreiben ist im Unterricht und auch außerhalb möglich und erwünscht.

Damit die blinden Kinder mit den sehenden Kindern kommunizieren können, haben wir vereinbart, dass ich die Briefe jeweils in das andere Schriftsystem übersetze.

5. Effekte und Rückmeldungen

Jedes Kind schrieb zumindest einmal einen Brief. Drei der Kinder schrieben mehrmals.

Alle Kinder konnten im Sesselkreis gut abwarten und miteinander/nacheinander in den Briefkasten greifen, um ihn zu leeren und zu schauen, wer was für wen geschrieben hat. Dieses Maß an Kooperation ist in dieser Gruppe ganz und gar nicht selbstverständlich und war ein bereicherndes Erlebnis für uns alle.

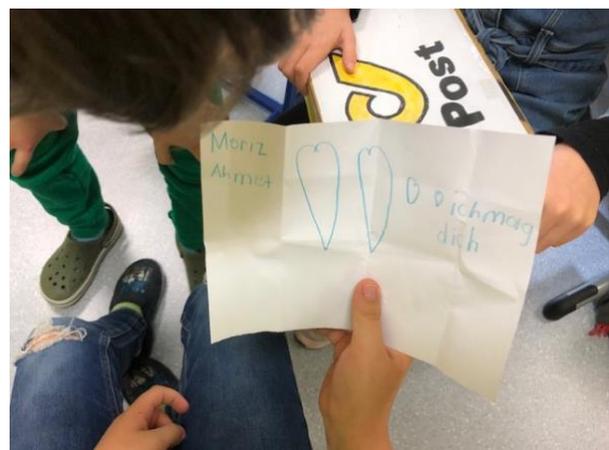
Auch meine Assistentin und ich bekamen Briefe und schrieben Briefe.

Am meisten sprach der Klassen-Briefkasten den Buben mit Verhaltensauffälligkeiten im Bereich des Autismus-Spektrums an. Ihm gelang mit den Briefen etwas, was ihm sonst weder emotional noch sprachlich gelang. Er fand durch das Briefe schreiben einen Weg, mit einer blinden Klassenkollegin in Kontakt zu kommen und ihr seine positiven Gefühle zu übermitteln.

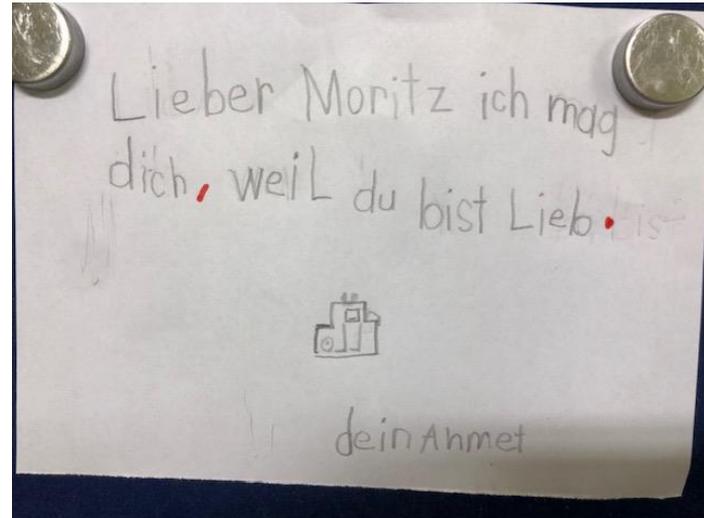
Auch für den Schüler, der schon zweimal vom Unterricht suspendiert werden musste, war der Klassenbriefkasten ein ideales Medium, um wieder an seine Klassenkolleg:innen anzuknüpfen. Am ersten Tag nach seiner Wiederkehr in den Unterricht schrieb er an drei Kinder einen Brief und teilte ihnen mit, dass er sie mag!

Wenn ich einmal das morgendliche Ritual des Briefkastenleerens vergaß, wurde ich sofort daran erinnert. Es wurde wichtig für die Kinder – auch für die, die weniger schrieben oder malten als andere.

Das weitere Ziel besteht nun darin, die Kinder weiter zum Schreiben/Malen kleiner Nachrichten zu ermutigen und zu erschließen, dass sie diesen Austausch auch als eine persönliche nachhaltige Bereicherung und als eine Form der positiven Verbindung empfinden.



Bilder sprechen Worte ...P. strahlt und wendet ihr Gesicht dem Briefeschreiber zu, voller Freude und Dankbarkeit ... Die Gesichtszuwendung ist bei blinden Kindern sehr selten und muss geübt werden. In diesem Zusammenhang war es spontan und ohne Aufforderung. Von ihr wurde dann zunächst an einen blinden Burschen aus der 2.VS geschrieben und persönlich überbracht, später antwortete sie auch auf die Briefe ihres Klassenkollegen.



Nina Molnar

Achtsames Morgenritual in der Volksschule für Schüler:innen und Lehrpersonen

1. Meine Intention:

Gemeinsame, regelmäßige Achtsamkeitspraxis in den Unterricht zu integrieren.

Stilleübung mit Klangschale

- Im Klassenraum ankommen
- Sich bewusst auf den Tag einstimmen
- Entspannte Atmosphäre schaffen
- Förderung der Konzentration
- Fokus bewusst auf den jetzigen Moment legen
- Kinder lernen, Stille zu schätzen und zu genießen
- Aufbau einer Gewohnheit

Glücksglas

- Kinder richten ihren Fokus auf das, was gut gelaufen ist
- Kinder lernen, achtsamer durch die Welt zu gehen
- Es hilft den Kindern, wenn sie traurig sind (sie können sich dann ihre Glücksmomente durchlesen)
- Kinder haben eine schöne Erinnerung an ihre Schulzeit und viele schöne Momente gesammelt (diese Aussage kam von einem Schüler)

2. Das Umfeld (Klasse, Organisation)

Ich arbeite in einer Integrationsklasse mit hörbeeinträchtigten Kindern. Somit gibt es auch zwei klassenführende Lehrpersonen. Mit Achtsamkeitsübungen und Übungen aus der positiven Psychologie sind die Kinder vertraut. Ich habe in den letzten vier Jahren zweimal eine Achtsamkeits- und Glücks-AG als unverbindliche Übung angeboten (insgesamt 16 Stunden). Auch in der Klasse haben meine Kollegin und ich den Fokus auf das Soziale und die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder gelegt.

Die Stilleübung mit der Klangschale habe ich das erste Mal in der 1.Klasse eingeführt. Jedoch haben wir diese nicht regelmäßig gemacht.

Das Glücksglas habe ich in der 3. Klasse innerhalb der Achtsamkeits-AG mit den Kindern gebastelt und besprochen. Nachdem jedes Kind ein eigenes Glücksglas hatte, wusste ich, dass ich die Kinder zu Beginn motivieren muss, Glücksmomente zu sammeln und diese aufzuschreiben, bis sie es von alleine machen. Daher habe ich mich entschieden, dies jeden Morgen zu machen. Etwas später habe ich zusätzlich noch die Stilleübung als Morgenritual eingeführt.

3. Die Aktion

Stilleübung mit der Klangschale – Start in den Morgen

Die Kinder sitzen auf ihren Sitzplätzen, ich drehe das Licht ab und setze mich auch auf einen Stuhl.

Wir starten und massieren unsere Zauberohren. Wenn die Zauberohren gut aktiviert sind, schließen wir unsere Augen. Wenn du die Augen nicht schließen möchtest, kannst du auch

auf den Boden oder auf deinen Tisch schauen. Wir versuchen uns jetzt nicht mehr zu bewegen. Ich schlage die Klangschale an und solange du den Klang hörst, konzentriert du dich nur auf diesen. Wenn du den Klang nicht mehr hörst, hebst du die Hand und darfst die Augen öffnen.

Wichtig: Lehrperson macht auch mit.

Glücksglas

Jedes Kind hat sein Glücksglas auf seinem Tisch stehen. Zettel für die Glücksmomente stehen immer bereit.

Lehrperson fragt die Kinder, ob sie heute oder gestern Glücksmomente gesammelt haben.

- *Gibt es etwas, das dir gut gelungen ist?*
- *Gibt es irgendeinen schönen Moment, den du festhalten möchtest?*
- *Gibt es etwas, wofür du dankbar bist?*

Nachdem die Kinder ihre Glücksmomente auf kleine Zettel geschrieben haben und sie ins Glücksglas gegeben haben, dürfen einige Kinder ihre Glücksmomente mit der ganzen Klasse teilen.

Wichtig: Lehrperson hat auch ihr eigenes Glücksglas und schreibt ihre Glücksmomente täglich in ihr Glücksglas. Manchmal teilt auch sie ihre Glücksmomente mit den Kindern.

4. Effekte und Rückmeldungen

Meine Kollegin und ich haben beide auch ein Glücksglas und schreiben täglich unsere Glücksmomente auf. Wir beteiligen uns auch immer an der Stilleübung. Diese hilft uns im Klassenzimmer anzukommen und uns auf den Tag einzustimmen. Das Glücksglas unterstützt uns, den Fokus auf die schönen Dinge und Momente in unserem Leben zu richten.

Die Kinder schreiben oft selbstständig ihre Glücksmomente vor Stundenbeginn auf.

Wenn wir einmal das Morgenritual ausgelassen haben, erinnern uns die Kinder daran.

An meinem letzten Schultag vor meiner Karenz (Mutterschaftsurlaub) ist eine Mutter zu mir gekommen und hat gesagt, dass sie auch ein Glücksglas für die ganze Familie haben und dass sie es toll findet, dass wir uns auch um die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder kümmern.

Mehrere Eltern haben immer wieder angemerkt, dass diese Rituale sehr schön sind und sie auch ihrem Kind guttun.

Jedes Kind hat mir an meinem letzten Tag einen Brief geschrieben, indem häufig erwähnt wurde, wie gut ihnen die Glücks-AG gefallen hat.

Ein Kind hat besonders das Glücksglas hervorgehoben:

Mir hat die Glücks-AG sehr gut gefallen. Das Glücksglas habe ich super toll gefunden, weil ich alle tollen Momente aufschreiben konnte und mich für immer an sie erinnern und immer lesen kann.



Nina Reiter

Unterrichtsprojekt zur Achtsamkeit an der Schule

Zeitplan:

Hospitation durch Karlheinz	13. Februar
Durchführen meiner Unterrichtsstunde	07. Mai
Hospitation und Nachbesprechung durch/mit Martin	07. Mai
Hospitation und Nachbesprechung der Stunde von Martin	08. Mai
Projektbericht	08. Mai
Teilen der Unterrichtsmaterialien des „Banana Split Game“ mit der Fachgruppe Englisch	10. Mai

Unterrichtseinheit: Durchführen einer Stunde zum “Banana Split Game” mit einer 3. Klasse HTL + Einbauen des Feedbacks von Karlheinz zur Hospitation davor

Peer-Hospitation: Hospitation durch Kollegen Martin Fitz, sowie Nachbesprechung der Stunde SOWIE Hospitation einer Stunde bei Martin Fitz (Ethik/Umweltethik/Baummeditation), sowie Nachbesprechen seiner Stunde

Besonderer Augenmerk auf:

- Gerätenutzung/Präsenz im Hier & Jetzt: Schüler legen die Handys und Laptops bewusst zur Seite und verwenden sie für diese Stunde nicht
- Kollaboration/Zwischenmenschliche Aufmerksamkeit: Räumliche Aufteilung der Klasse wird aufgelöst (kleinere Arbeitsgruppenkreise statt Reihen) – Die Schüler setzen sich bewusst so zusammen, dass sie sich in die Augen sehen können; Ich schaue den Schülern bewusst in die Augen und spreche sie mit Namen an
- Entspannung/Struktur: Ich lasse mir Zeit für die Erklärung der einzelnen Übungsschritte

Feedback von Martin zu meiner Stunde:

Di 7.5.24

Englisch-Stunde 3CM

8.00 - 8.20	Organisatorisches erledigen mit Schüler:innen einzeln Rückgabe und Feedback zu HÜ und SMÜ
8.20 - 08.35	Input-Phase im Plenum: Erklärung des Spiels
8.35 - 8.40	Gruppen bilden
8.40 - 8.50	in Gruppen debattieren über Bananenpreis-Verteilung

Beziehung zu Schülern:

Zu Beginn der Stunde einige Dinge mit einzelnen Schülern zu klären (ca. 10 min) in Einzelgesprächen war sehr präsent, freundlich und genau

Die restliche Klassengruppe fühlt währenddessen aber keine Präsenz > tut, was sie will, Schüler bewegen sich frei im Raum, führen aktiv Seitengespräche, öffnen die Tür permanent

> eventuell diese ab und zu ansprechen und an Präsenz/Aufmerksamkeit auf den Augenblick erinnern

bei Input-Phase über *Banana Split Game*
gute Präsenz > alle hören zu

Situation in der Klasse als Beispiel herangezogen > sehr gut

(Bsp.: ein Schüler will etwas sagen, wird nicht angehört, andere unterbrechen ihn, machen sich lustig) → Effekt: alle haben das verstanden, sind sehr leise danach

Gruppenarbeit

Lehrerin geht aktiv auf einzelne Gruppen zu > sehr gut

Was nicht gut funktioniert: Plenum-Kommunikation mit den Gruppen, diese sind vollkommen in der Gruppenkommunikation präsent, sitzen teilweise mit dem Rücken zur Lehrerin

Debatten innerhalb der Gruppe funktionieren sehr gut
Schüler:innen sind sehr präsent in ihrer jeweiligen Rolle

Eigene Reflexion zur Stunde:

Es war definitiv schwierig für die Schüler:innen, ihre Smartphones nicht zu benutzen. Manche haben gefragt, ob sie bestimmte Informationen googeln dürfen (Druck des Nichtwissens(?)), andere hatten die Handys schnell wieder in der Hand.

Es war sehr schön zu sehen, wie sie sich in die Diskussion gestürzt haben.

Auch sprachlich schwache Schüler sind als Sprecher für ihre Gruppe aufgetreten (etwas, das in regulären

„Präsentationsaufgaben“ nur sehr zögerlich und kaum freiwillig passiert).

Sie haben sich dann auch, nach 1x erinnern, innerhalb der Gruppen an die Arbeitssprache Englisch gehalten.

Wie erwartet, war es nicht leicht für sie, in der großen Gruppe sich so zu verhalten, dass alle sich gegenseitig zuhören, wenn einer am Reden ist. Gleichzeitig haben sie aber meine Rolle als Mediatorin voll angenommen und sich sehr schnell an meine Anweisungen gehalten/meine Moderation akzeptiert. (Jedoch gab es Momente, in denen Schüler:innen beim Präsentieren der Argumente vermehrt mich angesehen haben, obwohl ich nicht überzeugt werden musste. Darauf habe ich sie dann auch hingewiesen.) Vielmals zeigten Gruppen auf und warteten, bis ich ihnen die Sprechzeit übertrage.

Außerdem haben sie sich gegenseitig zum Zuhören und Stillsein angewiesen.



Für mich war es richtig schwierig, in die lebhaften Diskussionen einzugreifen und sie aufgrund des Zeitdrucks zu Ergebnissen zu drängen. Obwohl ich die Diskussionszeit bereits so weit ausgedehnt hatte, wie es ging, hätte das Ganze ruhig noch mindestens 15 weitere Minuten dauern können, sodass alle Gruppen detailliert ihre Argumente vorbringen können. Bei mehr Zeit hätte ich darauf auch noch mehr bestanden, im Sinne des Sprachgebrauchs.

Die Bekanntgabe der tatsächlichen Werte hat nochmals eine laute Reaktion hervorgerufen. Sie schienen doch sehr überrascht, wie die Verteilung in der Realität ist, und es gab einige Meldungen dazu, dass diese Aufteilung nicht fair sei.

Herausfordernd, aber eine gute Übung für das Weltklimaspiel, war es auch, dass ich mich mit meinen Meinungen sehr zurückhalten musste. Als die Plantagenarbeiter z. B. nur 1-2p für sich verlangten, musste ich an mich halten, um den Anspruch nicht als „bescheiden (modest)“ zu bezeichnen.

Matthias Uhl

Themenabend *Die IDGs und ihre Bedeutung für die Schulpädagogik*

1. Meine Intention/Ziele

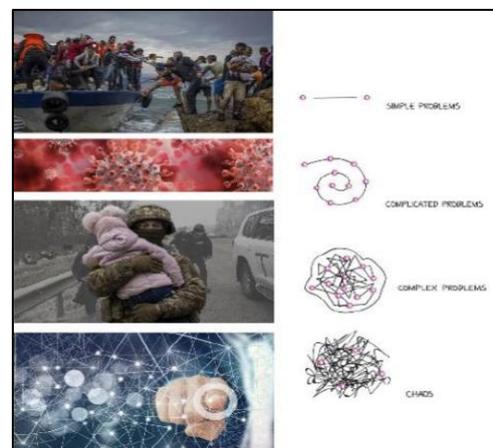
„Die IDG stellen aktuell die wichtigste Diskussionsgrundlage für einen globalen Konsens über die Bildungsziele der Gegenwart dar und rücken die Persönlichkeitsentwicklung in den Fokus der Aufmerksamkeit. Der Themenabend wird die IDG und den von ihnen ausgehenden Impuls näher erläutern und zu einem Austausch darüber anregen, welche Konsequenzen wir daraus für die schulische Bildung im 21. Jahrhundert ziehen können.“ Soweit die formale Idee zu meinem Themenabend.

Gleichzeitig ist es mir aber in fast allen Kontexten besonders wichtig, mich voll und ganz auf die Teilnehmergruppe und auf die aktuellen Bedürfnisse der Menschen in dem jeweiligen pädagogischen Setting einzulassen. Das war von Beginn an eine interessante Konstellation: 2,5 Stunden für potentiell sehr viele Inhalte (23 IDG-Skills) in Kombination mit der notwendigen Übersetzungsleistung auf den Schulkontext und dem Vorhaben, die teilnehmenden Personen nicht nur kognitiv anzuregen, sondern „ganzheitlich zu berühren“.



2. Die Aktion

Zu Beginn war es mir wichtig, die TeilnehmerInnen mit den eigenen Bedürfnissen (oder noch umfangreicher: mit der eigenen Innenwelt) leichtfüßig und ressourcenorientiert in Verbindung zu bringen. Die Arbeit mit Bildern hat sich auch an dieser Stelle wieder bewährt. Meiner Erfahrung nach steigt mit diesem Einstieg über die individuelle Gefühlswelt auch die Bereitschaft, sich



in einen offenen Austausch mit anderen (vielleicht bis dato unbekannt) Menschen zu begeben.

In einem zweiten Schritt habe ich versucht, von Beginn an die Bedeutsamkeit der IDG für ALLE Aspekte unseres menschlichen Zusammenlebens und gemeinsamen „Welt-Gestaltens“ zu verdeutlichen. Das Modell der 4 Quadranten von Ken Wilber hilft mir hier seit Jahren. In Kombination mit den Anforderungen, die eine hoch vernetzte Welt mit sich bringt, lässt sich tiefgehend besprechen, wie wichtig es ist den „Innen-Quadranten“ unserer Wirklichkeit mehr Raum zu geben. „Komplexe Herausforderungen lassen sich selten durch einfache Lösungen (und noch seltener alleine) lösen.“

Die reine Wissensvermittlung über die *Inner Development Goals* habe ich einem (tatsächlich stattgefunden) Gespräch mit ChatGPT überlassen. „Insgesamt bringen die Inner Development Goals den großen Wert, indem sie die notwendige Verbindung zwischen innerer Transformation und äußerer Veränderung herstellen und damit einen ganzheitlichen Ansatz zur Lösung der drängendsten Herausforderungen unserer Zeit fördern. Ihre Betonung auf praktische Umsetzung und persönliche Entwicklung macht sie besonders relevant und wirksam in der heutigen Welt. [...] Das ist eine wunderbare Initiative! Die Integration der Inner Development Goals (IDGs) in Bildungseinrichtungen kann sowohl die persönliche als auch die akademische Entwicklung von Schülern und Lehrern erheblich verbessern. Hier sind einige Ideen, wie IDGs für Schulen bedeutsam sein können und wie sie praktisch umgesetzt werden können...“ (Quelle <https://chatgpt.com/>).



WILA
Wissenschaftsladen Bonn

Das Herz der Schule neu entdecken

Die IDGs und ihre Bedeutung für die Schulpädagogik



„Inneren Kompass“ lernen?

Merkmale wie Bescheidenheit, Gegenwärtigkeit Mitgefühl oder auch Mut haben offensichtlich einen anderen Charakter als Fertigkeiten wie die Beherrschung einer Sprache oder die Führung von Kraftfahrzeugen. Die Übertragung von klassischen Lernkonzepten ist für einen derartigen Lernprozess daher nur sehr begrenzt möglich.

Die Haltungsmerkmale bedeuten für jeden Menschen etwas anderes und müssen für jede:n anders gefüllt werden. Insofern geht es eher darum, den eigenen Konzepten auf die Spur zu kommen und die Haltung zu festigen.

Wenn man unserer Prämisse folgt, dass Haltungsmerkmale nur „entfaltet“ werden können, also gewissermaßen mit der Perspektive und dem Erfahrungshintergrund der Lernenden ausgefüllt werden müssen, wird klar, dass ein wesentlicher Teil des Lernprozesses auf geleiteter Selbsterfahrung beruht.







Somit war es abschließend noch wichtig zu unterstreichen, dass die Beschäftigung mit den Inner Development Goals auch im pädagogischen Kontext – besonders in der Arbeit mit jungen Menschen – weit mehr als eine kognitive Wissensvermittlung sein muss. Die IDG entfalten meiner Erfahrung nach erst dann ihr Potential, wenn sie „gedreht und gewendet“, „ausprobiert und erfahren“, „verinnerlicht und ganzheitlich aufgeschlüsselt“ werden.

3. Effekte und Rückmeldungen

Rückmeldungen sind unter folgendem Link zu finden und ich freue mich SEHR darüber!

<https://herz-der-schule.at/die-inner-development-goals-und-ihre-bedeutung-fuer-die-schulpaedagogik/>

Eine wachsende Sammlung zur Arbeit mit den IDG findet man hier: <https://idg.tools/>

Begonnen haben wir den Themenabend mit einer Vorstellung anhand der Bildkarten aus diesem Buch:



Gruppenbild Präsenz-Gruppe

