Kevin Hawkins

Achtsame Lehrer – achtsame Schule

Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Freude im Schulalltag

Aus dem amerikanischen Englisch übertragen
von Christine Sadler

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Dieses Buch ist allen Lehrenden gewidmet,
die ich gekannt und mit denen ich gearbeitet habe –
sowie allen anderen auch. Danke.

Lehrer,
Lehrt weiter (…)
Bis wir das höchste Niveau erreichen.

(In Anlehnung an Stevie Wonder)

Zur Erinnerung an den vorbildlichen Erzieher William Powell,
1949–2016

Inhalt

Vorwort 11
Einführung 18

1 Den Fokus verlagern 19
Die vergessenen Taxonomien 23
Das Gleichgewicht finden 25
Wie gut geht es uns? 27
Was wir für unsere Kinder wollen, brauchen wir selbst 33

2 Achtsamkeit: Was ist das? Wie kann sie helfen? 39
Fünfzehn Sekunden 41
Was also ist „Achtsamkeit“? 42
Mit dem Schmerz sein 46
Die eigenen Füße spüren 52
Wandern und Wunder 55
Das Sorgen-Gen 56
Achtsamkeit und Stress 59
Achtsamkeit und Depression 60
Gesunde Skepsis 62
An die Öffentlichkeit gehen 63
Quellen und weiterführende Literatur 69

3 Achtsam sein: Stressmanagement und Selbstfürsorge 71
Selbstfürsorge bei Lehrerinnen und Lehrern 73
Die Sauerstoffmaske 74
Die Selbstfürsorge von Lehrerinnen in Schulen unterstützen 77

Stress 78
Ein „neuer Normalzustand“ 79
Stress abbauen 82
Das Gleichgewicht wieder herstellen 84
Achtsame Stressbewältigung 86
Die Forschung zum Lehrerstress und zum Achtsamkeitstraining 88
Achtsam sein 91
Mit dem inneren Kritiker umgehen 101
Die nächsten Schritte 102
Quellen und weiterführende Literatur 105

4 Achtsam unterrichten 107

Teil 1: Achtsames Gewahrsein in unsere Klassenzimmer bringen 109
Lehren aus der sozialen Neurowissenschaft 110
Beginnen Sie dort, wo Sie sind 111
Optimierung von Lernumgebungen 111
Präsenz 120
Den Unterricht durch achtsames Gewahrsein transformieren 123
Entspannte Wachheit 125
Wirkung auf einzelne Schüler ausüben 128
Teil 2: Achtsamkeit und zwischenmenschliche Kompetenz in der Lehrerinnen- und Lehrerausbildung **136**
Eine neue Lehrerperspektive 144
Kurse zu den Themen Selbstfürsorge für Lehrer und Achtsames Unterrichten 150
Kurze Übungen, um eine Klasse zu beruhigen oder ihr neue Energie zu geben 153
Quellen und weiterführende Literatur 158

5 Achtsamkeit unterrichten 159

Das ganze Kind 161
Zum Unterrichten verpflichtet 162
Keine durchschnittliche berufliche Weiterbildung 163

Innehalten und atmen 164
Ganz unterschiedliche Dinge –
Training für Erwachsene und Training für Jugendliche 165
Training achtsamen Gewahrseins in Schulen 166
Sei aufmerksam! 167
Fokussieren 171
Herzlichkeit – mehr als nur „bloße Aufmerksamkeit“ 175
Unseren Geist, unseren Körper und unsere Emotionen verstehen 179
Das Negativitätsvorurteil 180
Mustervervollständigung 182
Geborene Geschichtenerzähler 185
Konkurrierenden Erzählungen Rechnung tragen 185
Wie nutzen Schüler ihren eigenen Aussagen nach
achtsames Gewahrsein? 197
Programme zum Unterrichten von Schülern in Achtsamkeit 205

6 Achtsamkeit, sozial-emotionales Lernen (SEL)
und Wohlbefinden 211

**Teil 1: Das Training achtsamen Gewahrseins
in Schulen integrieren** 213
Authentisch und verbunden 213
Ein Rahmen für Wohlbefinden 214
Wie beeinflusst achtsames Gewahrsein das sozial-emotionale Lernen? 215
Achtsamkeitsbasiertes SEL in Aktion 217
Bewusstseinswandel 222
Das Lernen beleben 223
Kehrtwende mitten im Fluss 224
Die Hände um die Flamme 233
Zeit und Raum 235
**Teil 2: Achtsamkeitsbasiertes SEL im Unterricht –
praktische Beispiele** 240
Beispiel 1 – Tiefere Verbindungen fördern 241
Beispiel 2 – Im Fremdsprachenunterricht das Zuhören trainieren 248
Beispiel 3 – Fähigkeiten des tiefen Zuhörens

für die Gruppenarbeit trainieren 252
Quellen und weiterführende Literatur 261

7 Achtsame Lehrer – achtsame Schule: Die Schulkultur verändern 263

Ein anderer Tag 265
Das Tempo der Veränderung steuern 266
Die Schulkultur verändern: Theorie und Praxis 269
Wie können wir den Fokus einer Schule effektiv verlagern? 270
Die Überlappung von beruflicher Weiterbildung und persönlichem Wachstum 279
Die achtsame Schulleiterin 281
Was bringt mir das? 286
Schwierige Gespräche 288
Seite an Seite 289
Was ist mit den Eltern? 290
Kontinuum der beruflichen Weiterbildung im Bereich Achtsamkeit 295
Quellen und weiterführende Literatur 299

8 Außerhalb unserer Klassenzimmer: Sich an der übrigen Welt ausrichten 301

Positive Psychologie 304
Entwicklungen bei Achtsamkeit in der Bildung 305
Internationale Bildung 310
Zulassungsverfahren an Universitäten und Colleges – wendet sich das Blatt? 311
Filtersysteme 312
Wohlbefinden an Universitäten – eine neue Metrik? 313
Das Herz des Lernens 315

Danksagung 321
Literaturverzeichnis 325
Über den Autor 337

Vorwort

Vor einigen Jahren lernte ich Kevin Hawkins bei einem Kongress zu *Mindfulness in Education* kennen. Seine Keynote begann mit einer Folie zur globalen Einkommensverteilung, einem Bild der Superyacht des Google-Gründers Sergey Brin, einem bis zum Sinken überfüllten Flüchtlingsboot und einem Ozean voller Plastik. Kevin kommentierte das in englischem Understatement mit: „There is something out of balance". Alle im Saal kannten diese Fakten oder hätten sie zumindest kennen können, aber zum Teil haben wir uns wohl daran als eine Form von Normalität gewöhnt. Nicht so Kevin. Indem er darauf Bezug nahm, situierte er seinen Beitrag nicht in der Beschaulichkeit eines Klassenzimmers, sondern im Spannungsfeld der drängendsten Probleme der Gegenwart. Er zeigte uns, was es heißt, in einem umfassenden, globalen Sinne achtsam zu sein und die Augen nicht zu verschließen vor erschütternden Fakten und bohrenden Fragen wie: Kann unsere Generation diese Welt den nächsten Generationen in diesem Zustand übergeben und dabei scheinheilig so tun, als wäre alles „einigermaßen okay"? Wir wissen, es ist nicht so, aber wir scheuen die Konsequenzen, die wir ziehen müssten, wenn wir unsere eigenen Ahnungen ernst nähmen. Denn dann müssten wir Bildung völlig neu denken und globales Mitgefühl, kreatives Problemlösen, gerechte Wirtschaft und achtsame Lebensführung zu obersten Prioritäten in unseren Lehrplänen machen. Stattdessen aber beschäftigen wir uns lieber mit Rechtschreibdiktaten, das ist übersichtlicher und wir müssen unsere Komfortzone nicht verlassen.

Später in seiner Keynote sprach Kevin von den Lernzielbereichen nach dem amerikanischen Bildungswissenschaftler Benjamin Bloom. Auf dessen Theorien aus den 1950er Jahren bauen heute praktisch alle Curricula in den westlichen Nationen auf. Bloom unterschied damals drei Bereiche des Lernens – das kognitive, das affektive und das instrumentelle Lernen – und zeichnete die immer komplexer werdenden Ebenen des Erlernens von Wissen, Fertigkeiten und Haltungen nach. Darauf greifen wir heute noch zurück und schmücken unsere Lehrpläne damit. Doch ohne es explizit zu machen, enthalten diese Lehrpläne nur noch Blooms Aussagen zum ersten Bereich, dem des Wissens, während die beiden anderen Bereiche stillschweigend unter den Tisch fallen. Aus einer innovativen Theorie des ganzheitlichen Lernens ist so im Laufe der Zeit ein toter Formalismus zur Beschreibung kognitiver Lernziele geworden, eine Schaufassade scheinbarer Vollständigkeit, die so breit ist, dass man das Fehlende daneben gar nicht mehr vermisst. Kevin führte mit knappen Worten vor Augen, dass dieser Verrat an den nicht-kognitiven Lernzielen ein pädagogischer Skandal ist, durch den wir uns weit vom humanistischen Ideal ganzheitlicher Bildung entfernt haben, und zeigte uns, dass es nicht reicht, dies als Faktum schulterzuckend zur Kenntnis zu nehmen. Wir müssen uns darüber empören – und das tat er ohne jeden agitativen Habitus, mit dem stillen Selbstvertrauen eines Mannes, der aus seiner Erfahrung Konsequenzen zieht. Das war für mich wie für viele andere im Raum eine Lektion, die nahe ging.

Endlich liegt nun sein Buch, in dem alles das und vieles mehr nachzulesen ist, in deutscher Übersetzung vor. Mir erscheint es innerhalb der aktuellen internationalen, d. h. englischsprachigen Literatur wie ein „missing link“ zwischen den bisher eingenommenen Perspektiven. In den letzten Jahren sind enorm wichtige Bücher erschienen, aber keines hat bisher so klar wie dieses die Perspektive der LehrerInnen und SchulleiterInnen eingenommen. Das möchte ich mit Bezug zu zwei AutorInnen zeigen, die mir persönlich sehr wichtig sind.

Zum einen schätze ich die Bücher von Daniel Rechtschaffen sehr, der mit *Die achtsame Schule* und *Die achtsame Schule – Praxisbuch* eine Fülle von Übungen und didaktischen Handreichungen zusammengetragen hat.

Man kann sein Praxisbuch gar nicht genug loben. Aber Daniel Rechtschaffen schreibt aus der Perspektive eines externen Referenten, der jahrelang für einzelne Stunden in die Schule ging, um Achtsamkeit zu lehren, dann aber auch wieder wegging. Er musste sich nicht den Querelen mit Kollegen, Eltern und Schulleitung stellen, die leicht entstehen können, wenn etwas Neues implementiert wird. In dieser Situation macht es einen Unterschied, ob jemand die Schule als Lehrperson (sei es als KollegIn unter Gleichgestellten oder als Leitungsperson) oder als Gast betritt. Die Rolle der Lehrperson im System ist viel schwieriger, aber auch viel einflussreicher. Eine Transformation von Schule kann nur gelingen, wenn sie von innen, von den Beteiligten selbst getragen wird, und speziell Achtsamkeit braucht dazu die Basis der kontinuierlichen Übung und des gelebten Vorbilds. Das ist nur im täglichen Miteinander und in einem in seiner Grundstruktur auf Achtsamkeit ausgerichteten Unterricht zu verwirklichen.

Zum anderen schätze ich das Buch *Achtsamkeit im Klassenzimmer* von Patricia Jennings sehr. Die Autorin war selbst Lehrerin, später LehrerInnenausbilderin und ist heute Forscherin zu Achtsamkeit in der Schule. Auch ihr Buch kann ich nicht genug loben. Es setzt Maßstäbe in der Verbindung von Achtsamkeit mit anderen wichtigen Themen der Schulpädagogik wie Classroom Management, pädagogische Beziehung und sozial-emotionales Lernen. Sie erklärt diese Themen einfühlsam und mit großer Sensibilität für die Verbindung von pädagogischer Theorie und schulischer Praxis – aber sie erklärt sie anderen, die dieses Wissen umsetzen können. Sie spricht aus der Perspektive der Forscherin und nicht – zumindest nicht primär – aus der eigenen Erfahrung mit täglicher Umsetzung. Genau das ist bei Kevin Hawkins anders. Es schreibt aus der Perspektive des Lehrers, Schulstufenleiters und Kollegen, also als „Schulmann" selbst, aus dem Inneren der Organisation und mit Verantwortung für das tägliche Gelingen von Schule und Unterricht. Bei ihm können wir geradezu „live" verfolgen, wie der Prozess der Implementierung von Achtsamkeit in der Schule abläuft und welche Hürden dabei zu nehmen sind.

So kommt durch Kevins Buch die Perspektive der Lehrpersonen zur Geltung. Der inhaltliche Beitrag dieses Buches ist für mich auf drei zentrale Grundaussagen ausgerichtet:

1. Achtsamkeit ist kein schnell anwendbares Handwerkszeug, sondern ein langfristiger Pfad der Entwicklung, der bei den Lehrpersonen beginnt. Erst auf dieser Basis der Achtsamkeit der LehrerInnen (*be mindful*) können die weiteren Schritte von achtsamem Lehren (*teach mindfully*) und der Vermittlung von Achtsamkeitsübungen (*teach mindfulness*) erfolgen. Lehrpersonen sind, das wissen wir spätestens seit der großen Metaanalyse von John Hattie, der entscheidende Faktor für das Gelingen von Bildung im System Schule, und die personale Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden ist die zentrale Schnittstelle, über die die Lerngelegenheiten zum Erwerb von Wissen, Können und Haltungen vermittelt werden.

   Nur wenn LehrerInnen selbst Achtsamkeit praktizieren und sie verkörpern, können sie sie in die Beziehung zu den SchülerInnen einbringen. Darüber hinaus sind Achtsamkeit und Mitgefühl zentrale pädagogische Grundhaltungen und sozial-emotionale Basiskompetenzen von Lehrpersonen. Der Pfad der Vermittlung von Achtsamkeit fängt daher bei ihnen an, indem sie selbst lernen, achtsam zu sein und im Kontakt wie auch in der langfristigen Beziehung zu den SchülerInnen in achtsamer und mitfühlender Weise präsent zu sein.

2. Achtsamkeit und Mitgefühl sind in der Schule mit vielen anderen Lernzielen und Themen verlinkt. Sie bilden fächerübergreifende Unterrichtsinhalte und sind zugleich ein Unterrichtsprinzip, eine Art des Umgangs, eine ständig mitlaufende Dimension sozial-emotionalen Lernens und ein tragendes Element der Schulkultur. Die integrierende Zieldimension aller dieser Facetten ist für Kevin Hawkins *well-being*, und zwar das *well-being* aller an der Schule beteiligten Personen. *Well-being* ist dabei nicht zu verwechseln mit oberflächlicher Wellness, sondern meint etwas sehr Tiefgreifendes. Die beiden Elemente dieses Begriffes, *well* und *being*, lassen einige große Fragen anklingen, die wir uns in der Schulpädagogik immer wieder stellen sollten:

   Das *well* in *well-being* wirft zum einen die Frage auf: Geht es den SchülerInnen und LehrerInnen gut in der Schule? Ist die Schule für sie ein Lebensraum, in dem sie gedeihen können, in dem sie sich gerne

aufhalten, in dem sie lebensrelevante Erfahrungen sammeln und Einsichten gewinnen können, mit dem sie sich verbunden fühlen und den sie auch pflegen und gestalten wollen, in dem zu arbeiten ihnen Freude und Sinn vermittelt? Ist die Zeit, die sie in der Schule verbringen, für sie auch Lebenszeit, in der sie lebendig sein dürfen, voller Neugier und Energie? Ist Schulzeit eine Gegenwart, die nicht gänzlich einem ungewissen Versprechen auf Zukunft geopfert werden darf? Und ebenso: Ist auch die Zeit, die LehrerInnen in der Schule verbringen, für sie Lebenszeit, in der sie gesund bleiben, wachsen und gedeihen können, die sie gerne mit den SchülerInnen verbringen und in der sie lebendig, wissbegierig und kreativ sein dürfen?

Das *well* wirft zum anderen auch die Frage auf: Geht es uns gut mit der Schule? Uns, das sind in diesem Fall die Eltern, die LehrerInnen und die Gesellschaft. Ist die Form von Schule, wie wir sie heute vorfinden und unterhalten, wirklich das, was wir für unsere Kinder wollen? Wenn diese „das Wertvollste sind, was wir besitzen" (ein häufiger Satz in Festreden) – sind dann unsere gegenwärtigen Schulen das Beste, was wir für sie tun können? Investieren wir in die Schulen so viel, wie der behaupteten Priorität der Kinder in unserer Gesellschaft entspricht, in materieller wie in nicht-materieller Hinsicht, z. B. in Bezug auf Offenheit und Aufgeklärtheit des Geistes, Herzlichkeit und Güte des Umgangs oder Engagement und Courage des sozialen Handelns?

Being wirft die Frage nach dem Sein auf, nach dem, was wir wirklich sind, unabhängig von allen Zuschreibungen und Vorstellungen, nach der Wirklichkeit und Tiefe unseres Wesens, nach den wichtigsten Zielen, um die es geht, wenn wir über alles Nebensächliche hinwegsehen, nach unserem atmenden Leben selbst, in seiner Kostbarkeit und Verletzlichkeit, in seiner Intensität und Vergänglichkeit, in seiner Sinnhaftigkeit aus sich selbst heraus. Sind unsere Schulen Orte, die den Kontakt zu dieser Tiefendimension des Seins fördern oder eher behindern? Und wirken sie sich auf die Gesellschaft so aus, dass diese sich zunehmend am Sein ausrichten und dem umfassenden Glück und *well-being* aller dienen kann?

Das sind unbequeme Fragen, die immer neu zu stellen und nie abschließend zu beantworten sind. In Kevins Ansatz werden sie spürbar – auf eine sehr praktische Weise, was zum nächsten Punkt überleitet.

3. Achtsamkeit ist für Kevin Hawkins vor allem Schulentwicklung. Sie ist ein Beitrag zur Transformation einzelner Schulen und des Schulwesens. Schulentwicklung erfordert von den LehrerInnen und SchulleiterInnen neben Kreativität und Beherztheit auch einen langen Atem, viel Umsicht (um nicht zu sagen Taktik), Geduld (um nicht zu sagen Frustrationstoleranz) und das Schmieden von Bündnissen. Kevin Hawkins zeigt uns, wie diese Schulentwicklung mit Hilfe von Achtsamkeit gelingen kann. Er stellt Wege vor, die an einzelnen Schulen bereits erfolgreich begangen worden sind, und Konzepte, die die vielfältigen Aspekte von Achtsamkeit zu handhabbaren Programmen verdichten. Und, was für viele LeserInnen vielleicht das Wichtigste sein wird: Er zeigt uns, wie wir auf diesem Weg mit Widerständen umgehen können, ohne auszubrennen, welche Fehler wir vermeiden können, und welche Etappenziele realistisch sind.

Damit ist sein Buch ein nützlicher Reiseführer auf dem Weg zu einer achtsamen Schule. Bleibt nur noch die Frage: Wer geht ihn mit?

Wien, im März 2018

Dr. Karlheinz Valtl
Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien
Leiter des Projekts „Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung“

Einführung

Ich habe das Glückt gehabt, von einigen führenden Expertinnen für Achtsamkeit geschult zu werden, doch behaupte ich bestimmt nicht, irgend ein Achtsamkeitsguru zu sein. Ich bin ein Lehrer und Schulleiter, der in seinem Leben auf etwas Wertvolles gestoßen ist – etwas, das sich als von hohem praktischen Nutzen erwies, etwas, das sich wichtig anfühlt. So wichtig, dass ich nicht verstehen konnte, weshalb wir es nicht bereits in Schulen unterrichteten. Als ich meine persönliche Erfahrung mit achtsamem Gewahrsein ausgebaut hatte, schaute ich, ob ich nicht Training für Schüler und Schülerinnen, dann für Lehrerinnen und Lehrer und dann für Eltern anbieten könnte. Das vorliegende Buch hat seinen Ursprung in diesem Weg, und als Erzieher biete ich es anderen Erziehern an, Lehrenden, Unterstützungskräften, Beraterinnen, Psychologen, Schulleiterinnen und Verwaltungsmitarbeitern sowie interessierten Eltern – in der Hoffnung, es möge für etwas Klarheit und Kohärenz sorgen, einige weit verbreitete Irrtümer über Achtsamkeit in der Bildung ausräumen und zu zeigen, wie sie Schulgemeinschaften zugutekommen kann.

Ich kümmere mich deshalb leidenschaftlich gerne um die Entwicklung achtsamen Gewahrseins und sozial-emotionaler Fähigkeiten in Schulen, weil ich den Nutzen erkannt habe, den diese Arbeit in meinem Leben hat, und weil ich so viele andere von ihr habe profitieren sehen. Wenn ich aber behaupte: „Achtsamkeit kann dieses erreichen“ oder „sie kann uns helfen, jenes zu tun“, will ich damit nicht sagen, dass es sich bei ihr um ein Allheilmittel handelt. Ich glaube nicht, dass sie eines ist. Achtsamkeit muss als ein Element in einer Reihe von Möglichkeiten gesehen werden,

darunter zum Beispiel ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung und guter Schlaf, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Viele Menschen empfinden Achtsamkeit als hilfreich, manche als lebensverändernd. Es gibt jedoch zahlreiche falsche Vorstellungen rund um Meditation und Achtsamkeit, und diese können Menschen manchmal davon abbringen, auch nur einen Versuch damit zu starten. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch Sie dazu ermutigen wird, Dinge mit offenem Geist selbst auszuprobieren und einfach zu schauen, was passiert.

Am Ende eines jeden Kapitels (mit Ausnahme des ersten und des letzten) finden Sie weiterführende Literaturempfehlungen und Vorschläge für Aktivitäten oder Übungen, die Sie vielleicht selbst testen möchten. Das Buch enthält viele praktische Beispiele und Anregungen, doch ist es kein Handbuch oder Kursbuch – es ist eher ein Ratgeber, mit dem ich Erzieherinnen dazu einladen möchte, sich dem Thema Achtsamkeit zu nähern. Meine Hoffnung ist, dass es Ihnen eine Tür öffnet, Sie veranlasst, einzutreten, um sich umzusehen und ein Gefühl für die Sache zu bekommen. Dann können Sie selbst entscheiden, ob Sie hier möglicherweise etwas vor sich haben, das für Sie, für Ihre Schüler und für Ihre Schule von Wert sein könnte. Falls Sie bereits Ihre eigene Reise angetreten haben, hoffe ich, dass diese Worte, Ideen und Erfahrungen Sie in Ihrem Bemühen bestätigen und unterstützen, den Fokus unserer Schulen auf Bereiche zu verlagern, die in der herkömmlichen Schulbildung allzu lange an den Rand gedrängt wurden – Bereiche, die das Potenzial haben, für die Kultivierung von Fähigkeiten zu sorgen, welche die Welt gerade jetzt dringend braucht.

1

Den Fokus verlagern

Die Bildung steht heutzutage unter so einem großen Druck und ist so überfrachtet, dass wir hin und wieder alles Überflüssige entfernen und zum Wesentlichen zurückkehren – und versuchen müssen, die Dinge zu vereinfachen. Eine Frage, die ich Schülern und Lehrerinnen manchmal zu Beginn eines Schuljahres stelle, ist folgende:

> „Wir sind im Grunde nur ein Haufen Kinder und Erwachsene in einem Gebäude. Tatsächlich lautet die Frage also: ‚Wie verbringen wir am besten unsere Zeit miteinander?'"

Diese Art von Frage, die der Fokussierung dient, kann bei dem Versuch hilfreich sein, das große Ganze zu betrachten, Lehrpläne zu entwickeln oder Verhaltensnormen zu untersuchen. Um diese Frage als Erzieher und Eltern beantworten zu können, müssen wir uns eine weitere stellen:

> „Was ist wirklich wichtig?"

Angesichts der konkurrierenden Anforderungen an Schulprogramme kann uns diese Frage helfen, die Rolle und den Zweck von Schulen auf einer tieferen Ebene zu beleuchten. Da die Lehrpläne überladen und die Schultage überaus arbeitsreich sind, müssen wir lernen, Dinge loszulassen, statt ständig neue hinzuzufügen. Wir können das nicht alles schaffen. Deshalb müssen wir uns darüber im Klaren sein, was wirklich wichtig ist.

Fragen Sie sich jetzt, entweder als Mutter oder Vater, indem Sie an Ihre eigenen Kinder denken, oder als Erzieherin, indem Sie an die Kinder denken, die Sie unterrichten:

> „Was wollen Sie wirklich für Ihre Kinder?"

Fragen Sie sich erneut – antworten Sie nicht überstürzt –, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, machen Sie einen Atemzug und lassen Sie eine Antwort auftauchen.

„Was wollen Sie wirklich, aufs Tiefste, für Ihre Kinder?"

Notieren Sie sich Ihre drei wichtigsten Wörter oder Sätze, bevor Sie weiterlesen.

Wenn wir diese an Eltern und Lehrer gerichtete Frage in Workshops stellen, bekommen wir Antworten folgender Art:

Selbstwertgefühl
Mitgefühl
Zufriedenheit
Begeisterung
Wohlbefinden
Erfüllung
Glaube an sich selbst
Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen
Neugier
Fantasie
Freude
Resilienz
Gut gerüstet, um das Leben zu meistern

Gelegentlich sagt eine Mutter bzw. ein Vater (oder ein Lehrer, eine Lehrerin) „fleißig" oder „erfolgreich", aber diese traditionelleren Ziele der Schulbildung sind sehr stark in der Minderheit. Mag die Art der oben aufgelisteten Antworten auch recht gut zu den glänzenden Leitbildern vieler fortschrittlicher Schulen passen, stellt sich doch die Frage: Wie oft decken sie sich mit den täglichen Lebenserfahrungen unserer Schülerinnen in einer Bildungseinrichtung?

Bei effektivem menschlichen Lernen geht es um so viel mehr als um das Begreifen von Konzepten und das Nachplappern von Inhalt. Die Bedeutung, die das explizite Anerkennen dieser tieferen Qualitäten hat – für das Schaffen von mehr Raum für das Innenleben und für die Erfahrung der oder des Lernenden –, ist ein zentrales Thema dieses Buches. Konzentrieren wir uns in unseren Schulen und unserem Leben tatsächlich stärker auf diese Bereiche, können wir auch mehr erreichen. Lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu vertiefen und unser Selbstgewahrsein zu

vergrößern, kann dies unsere akademischen Fertigkeiten verbessern und dafür sorgen, dass das Lernen bedeutungs- und wirkungsvoller wird.

Unsere wesentliche Leitfrage lautet also:

> „Können wir die Schulbildung so verändern, dass sie diese grundlegenden Bedürfnisse nach Wachstum und Entwicklung effektiver befriedigt?"

Unsere Absicht als Lehrende muss nicht darin bestehen, gleich das gesamte System zu ändern – in einem großen Teil dieses Buches geht es darum, wie wir zunächst den Fokus in uns selbst verlagern können, bevor wir uns bemühen, den Rest der Welt zu verändern. Tatsächlich ist dies die einzige Veränderung, die wirklich etwas bewirken kann. Und wenn wir lernen, aus einem breiteren und tieferen Spektrum unserer eigenen Fähigkeiten zu schöpfen, werden wir ganz selbstverständlich beginnen, zur Verlagerung des Fokusses in unseren Schülern und unseren Schulen beizutragen.

Die vergessenen Taxonomien

Blooms Taxonomie des Lernens (Bloom et al., 1972) wurde in den 1950er Jahren erarbeitet, um Lehrenden und Schulen bei der Aufstellung eines Rahmens für die Schlüsselfertigkeiten zu helfen, die durch Bildung entwickelt werden sollten. Viele Lehrende sind mit Blooms Taxonomie groß geworden, und fast alle sind von ihr beeinflusst worden – ob wir es wissen oder nicht. Selbst wenn sie während Ihrer Ausbildung nicht explizit auf dem Programm stand, wird sie wahrscheinlich die Lehrerinnen und Lehrer geprägt haben, die Sie unterrichtet haben, und das Bildungssystem, in dem Sie tätig sind. Es kann gut sein, dass sie indirekt Auswirkungen auf Ihre tieferen Annahmen über das Lernen hatte.

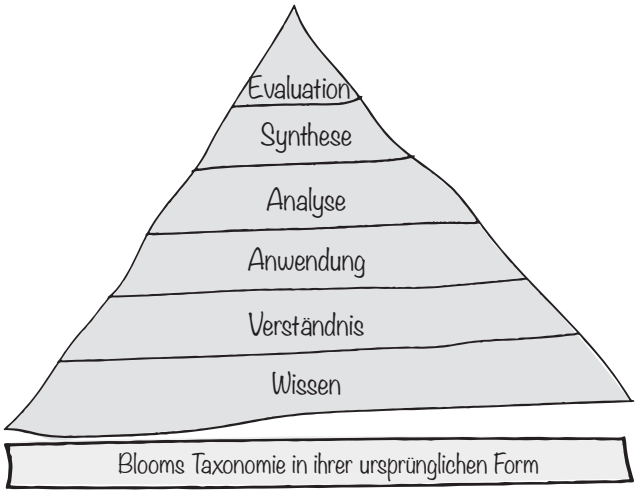

Abbildung 1.1 Blooms Taxonomie – Kognitiver Bereich

Viele Menschen wissen jedoch nicht, dass die Taxonomie, mit der wir vertraut sind, nur *eine von dreien* ist, die damals von Blooms Komitee aufgestellt wurde. Diejenige, die wir alle kennen, ist die Taxonomie der kognitiven Entwicklung – die sich mit *Wissen, Verständnis, Anwenden, Analyse, Synthese und Evaluation* beschäftigt. Aus irgendeinem Grund sind die anderen zwei – bei denen es um die psychomotorischen (physischen) und affektiven (emotionalen) Kompetenzen geht – größtenteils vergessen worden.

Warum haben wir diese zwei Taxonomien vergessen? Das ist kein Zufall; diese Reduzierung ist symptomatisch für Bildungsansätze, die nicht die Entwicklung des gesamten Kindes zum Ziel haben. Viele Schulen legen heutzutage tatsächlich Wert auf körperliche Aktivitäten, und viele haben begonnen, Elemente des sozialen und emotionalen Lernens (SEL) in ihre Programme zu integrieren. Insgesamt aber sind wir noch weit davon entfernt, jungen Menschen eine Schulerfahrung zu bieten, die ihnen bei der Entwicklung zu vielseitigen Individuen hilft, indem sie den Fokus ausgewogen auf Körper, Herz und Geist legt.

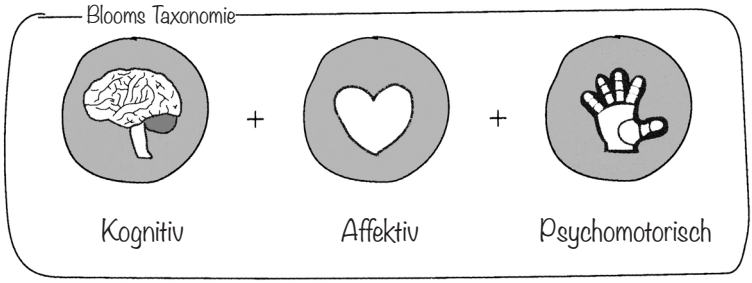

Abbildung 1.2 Blooms Taxonomie – Lernbereiche

Das Gleichgewicht finden

Die eigentliche Besorgnis, die dieses Buch antreibt, ist folgende: Die Welt ist aus dem Gleichgewicht geraten:

- Es stellen sich ernste Fragen bezüglich unserer kollektiven psychischen Gesundheit.
- Als Spezies sind wir sehr klug, doch fehlt es uns an Weisheit.
- Viele Bildungssysteme reflektieren dieses Ungleichgewicht und halten es aufrecht.

Es gibt ein grundlegendes Problem mit unserer Fähigkeit, gut zu leben und dafür zu sorgen, dass es uns gut geht – diesen Planeten auf harmonische Weise miteinander zu teilen und weise Entscheidungen über unsere Handlungen zu treffen.

Dieses Ungleichgewicht in der menschlichen Entwicklung und Aktivität zeigt sich auf überaus vielfältige Weise. Unser technologisches Können ist außerordentlich. Vor Kurzem sind Messeinrichtungen entwickelt worden, die Gravitationswellen mit so empfindlichen Instrumenten registrieren, dass sie Veränderungen in der Entfernung zwischen uns und dem nächsten Sonnensystem wahrnehmen können, welche lediglich der Breite eines menschlichen Haares entsprechen. Wir sind unglaublich klug. Aber Klugheit allein reicht nicht – wir sind nicht besonders klug, oder auch nur sachkundig, wenn es darum geht, uns gemeinsam nachhaltig

um unseren Planeten zu kümmern. Starke technologische Kompetenz, die durch wirtschaftliche, häufig nur einer Minderheit zugutekommende Anreize angetrieben wird, schafft in Verbindung mit der Unfähigkeit, das große Ganze klar zu erkennen und vernünftige Entscheidungen über unsere Handlungen und deren Auswirkungen zu fällen, eine ungesunde Mischung für uns selbst, andere Spezies und den Planeten.

Herkömmliche Schulsysteme spiegeln dieses Ungleichgewicht häufig wider. Die meisten Schulen sind gut darin, bei ihren Schülerinnen und Schülern bestimmte Fähigkeiten und Herangehensweisen zu fördern – nämlich die akademischen, analytischen und kritischen –, nicht aber so gut darin, bei ihnen die kollaborativen, sozialen und affektiven Fähigkeiten zu kultivieren, welche für dieses dringend benötigte Gleichgewicht zwischen Herz und Geist sorgen können. Wahre Bildung beinhaltet mehr als reines Schlauerwerden – sie verlangt, dass wir *sämtliche* unserer Fähigkeiten entwickeln. Die Griechen der Antike wussten dies, und schon Aristoteles sagte:

> „Bildung des Geistes *ohne Bildung des Herzens* ist gar keine Bildung."

Was uns fehlt, ist Weisheit. Wir müssen ein Gleichgewicht zwischen unseren Köpfe und unseren Herzen herstellen. Das Mittel hierfür ist eine verkörperte Weisheit, die uns helfen kann, den Mut zu finden, uns komplexen Themen zu stellen und weise Handlungen vorzunehmen, von denen alle profitieren.

Die zentrale Absicht dieses Buches besteht darin, einzelne Erzieher und Schulen zu ermutigen, *den Fokus zu verlagern:* in Richtung einer ausgewogeneren und stärker auf das Herz ausgerichteten Umgebung, die wirklich das volle Spektrum menschlicher Fähigkeiten in den jungen Menschen erschließen kann, mit denen wir arbeiten und für die wir so viel wollen.

In einer komplexen, herausfordernden Welt müssen unsere Kinder Resilienz, Selbstgewahrsein und die Fähigkeit zum Verständnis komplexer Systeme entwickeln. Wir können diese vernachlässigten Kompetenzen bewusst in unseren Schulen fördern.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Kevin Hawkins

www.arbor-verlag.de/kevin-hawkins

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.
Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de