

## Artikel erschienen in:

Lukas Mientus, Christiane Klempin, Anna Nowak (Hrsg.)

### **Reflexion in der Lehrkräftebildung**

Empirisch – Phasenübergreifend – Interdisziplinär

(Potsdamer Beiträge zur Lehrkräftebildung und Bildungsforschung ; 4)

2023 – 452 S.

ISBN 978-3-86956-566-8

DOI <https://doi.org/10.25932/publishup-59171>

Empfohlene Zitation:

Cathleen Larisch; Franz Kaiser: „Nur ein stabiler Korb kann reife Äpfel sammeln“. Achtsamkeit als wertvoller Teil der Reflexionsfähigkeit und ihre Verankerung in der Lehrkräftebildung, In: Lukas Mientus, Christiane Klempin, Anna Nowak (Hrsg.): Reflexion in der Lehrkräftebildung. Empirisch – Phasenübergreifend – Interdisziplinär (Potsdamer Beiträge zur Lehrkräftebildung und Bildungsforschung 4), Potsdam, Universitätsverlag Potsdam, 2023, S. 279–285.  
DOI <https://doi.org/10.25932/publishup-63147>



Soweit nicht anders gekennzeichnet, ist dieses Werk unter einem Creative-Commons-Lizenzvertrag Namensnennung 4.0 lizenziert. Dies gilt nicht für Zitate und Werke, die aufgrund einer anderen Erlaubnis genutzt werden. Um die Bedingungen der Lizenz einzusehen, folgen Sie bitte dem Hyperlink:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>



# „Nur ein stabiler Korb kann reife Äpfel sammeln“

Achtsamkeit als wertvoller Teil der Reflexionsfähigkeit und ihre Verankerung in der Lehrkräftebildung

Cathleen Larisch<sup>1</sup> & Franz Kaiser<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universität Rostock

<sup>2</sup> Universität Rostock, 0000-0001-6569-2552

**ABSTRACT** Achtsames Erleben unterstützt die Reflexionsfähigkeit, wenn die Aufmerksamkeit entsprechend gelenkt und Raum und Zeit dafür zur Verfügung gestellt werden. Der Beitrag zeigt Achtsamkeit im Kontext der (beruflichen) Lehrkräftebildung als unterstützenden Faktor zur Entwicklung von Reflexionsfähigkeit. Insbesondere im Hinblick auf Selbstwahrnehmung und Beziehungsgestaltung bieten sich hier Potenziale, die der akademisch geprägten ersten Phase der Lehrkräftebildung noch immer weitgehend fremd geblieben sind. Es werden Einblicke in praktische Ansätze gegeben.

**KEYWORDS** Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen, Reflexionsfähigkeit, Lehrkräftebildung, Themenzentrierte Interaktion, Beziehungsgestaltung

## 1 ACHTSAMKEIT ALS (UNTERSTÜTZENDER) TEIL DER REFLEXIONSFÄHIGKEIT

Handeln von Lehrkräften ist immer Handeln in offenen, nicht minutiös planbaren Situationen, welche schon Combe & Kolbe (2008, S. 858) als „systematische Unsicherheit pädagogischen Handelns“ beschreiben. Das setzt reflexive und zum Teil intuitive Handlungskompetenz voraus. Von Aufschnaiter et al. (2019, S. 145) referieren weiter zum Stellenwert von Reflexion in der Lehrkräftebildung: „Reflexion wird dabei als ein Prozess gesehen, der zwischen ‚Theorie‘ und ‚Praxis‘ vermittelt zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der Qualität von Schule und

Unterricht beiträgt (u. a. Häcker, 2017) und/oder die professionelle Weiterentwicklung der Lehrkraft antreibt (u. a. Baumert & Kunter, 2006; Häcker, 2017)“. So wird Reflexion als Kernelement pädagogischer Professionalität verstanden (Häcker 2022; Baumert & Kunter 2006, S. 506), obgleich die zugeschriebene dominante Bedeutung aktuell Diskussion erfährt (Hauser & Wyss, 2021; Häcker 2022).

Dennoch fehlt es bisher an einer präzisen und konsensfähigen Definition von Reflexionsfähigkeit (von Aufschnaiter et al., 2019; Jahncke, 2019, S. 35 ff.). Gezielte Interventionen zur Förderung der Reflexionskompetenz gelten als ambitioniert aufgrund der noch bestehenden Unklarheit, wie eine reflexive Lehrerpersönlichkeit aussieht und ob sich die Reflexivität angehender Lehrkräfte tatsächlich fördern lässt (Häcker, 2019, S. 88).

Bei aller Diversität der Theorien und Modelle bildet Erleben immer den Ausgangspunkt von Reflexion. Dass was passiert – innen und außen – ist wahrzunehmen, zu beobachten und ggf. zu interpretieren (Aeppli & Lötcher, 2017). Dafür benötigt es nach Dewey (1933, S. 30 ff.) u. a. eine Haltung der Aufgeschlossenheit, die geprägt ist durch die Offenheit des Geistes und frei ist von Vorurteilen. Anknüpfend an die Erkenntnisse Deweys (1933) entwickelte Rodgers (2002, S. 234 f.) einen vierphasigen Reflexionszyklus, welcher in der ersten Phase der Präsenz das „Sehen lernen“ fokussiert, das Wahrnehmen von Moment zu Moment und dann den Zyklus mit Beschreibung, Analyse und Experimentieren fortsetzt. Je größer die Präsenz, desto mehr kann die Lehrkraft wahrnehmen und je mehr die Lehrkraft wahrnimmt, desto größer ist das Potential für eine treffende Beschreibung, Analyse und intelligente Reaktion (Rodgers 2002, S. 234). Rodgers bezieht sich damit auf die Ausführungen von Tremmel (1993, S. 433), der Präsenz mit einem Zustand der Achtsamkeit beschreibt.

Achtsamkeit als Konstrukt erfährt auch in der Lehrkräftebildung eine wissenschaftliche Weiterentwicklung (Kärner et al., 2017; Valtl, 2019). Dahinter steht die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung auf den Augenblick, mittels genauer und unverfälschter Wahrnehmung und verbunden mit einer achtsamen, offenen Haltung, die dem Geschehen vorurteilsfrei begegnet (McCown et al., 2011; Young, 2016). Unabdingbar hierfür ist die offene Selbstwahrnehmung im Jetzt, bezogen auf den eigenen Körper, die Gedanken und Gefühle, sowie die ausgeführte Handlung. Körperwahrnehmung wird zum Seismograph des Geschehens und ihre Artikulation führt sie dem Bewusstsein zu. „Sag, was du empfindest! Was spürst du? Was sagt dir dein Körper?“ (Cohn & Farau, 1987, S. 245).

## **2 POTENTIALE VON ACHTSAMKEIT IN DER LEHRKRÄFTEBILDUNG IM KONTEXT DER REFLEXIONSFÄHIGKEIT**

Zunehmend finden Achtsamkeitsprogramme auch Eingang in die Lehrkräftebildung und -forschung (Vogel, 2019). Valtl (2019) verweist auf gesteigerte pädagogische Reflexionsfähigkeit beim Einsatz von Achtsamkeitsübungen in der Lehrkräftebildung. Auch in der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Cohn (1987) wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers gezielt gefördert, weil dies den authentischen Zugang zu unbewussten Gefühlen schafft und damit eine wichtige Zugangsebene zur Reflexion gewährt. So lautet eine der Hilfsregeln: „Beachte die Signale Deines Körpers und achte auf solche Signale auch bei anderen“ (Cohn & Farau, 1987, S. 217).

Vogel (2019) verweist in einer Übersichtsarbeit auch auf Verbesserungen des Classroom-Managements, insbesondere im Umgang mit schwierigem Schüler:innenverhalten sowie das Einnehmen einer positiven Haltung gegenüber den Lernenden und entsprechenden Unterrichtstil. Ein Wirkmodell achtsamkeitsbasierter Lehrpersonentrainings von Jennings und Greenberg (2009) zeigt zudem, dass sowohl die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und die sozio-emotionale Kompetenz bei den Lehrkräften gefördert wird. Dies führt letztlich zu höherer Leistungsfähigkeit und verbessert die emotional-soziale Entwicklung bei den Schülerinnen und Schülern (Vogel, 2019).

Die signifikante Wirkung von Achtsamkeitstrainings für Studierende ist bislang noch nicht nachgewiesen und bildet derzeit ein Forschungsdesiderat in der Lehrkräftebildung. Es zeigen sich lediglich auch dort eine Verbesserung der Beziehungsebene und eine Verbesserung der Achtsamkeit gegenüber äußeren Einflüssen sowie eine subjektiv wahrgenommene Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit (Vogel, 2019, S. 239). Die berufspädagogische Lehrkräftebildung in Rostock knüpft daran mit Projekten zur Achtsamkeitsförderung und der Beforschung dieser an (Kaiser, 2020).

## **3 EIN SPRACHLICHES BILD ALS EINSTIEG IN DEN WORKSHOP**

„Nur ein stabiler Korb kann reife Äpfel sammeln“ – Mit diesem sprachlichen Bild und passender Abbildung wurden die Teilnehmenden des Workshops „Wir erleben Achtsamkeit als Teil der Reflexionsfähigkeit und tauschen uns über ihre Verankerung in der Lehrkräftebildung aus“ auf der Reflexionstagung im Oktober 2022 eingeladen, eigene Erfahrungen mit Achtsamkeitselementen zu sammeln

und sich im Verlauf des Workshops über die Einbindung von Achtsamkeitselementen in der Lehrkräftebildung auszutauschen. Mit dem zur Jahreszeit passenden Bild wurde deutlich, dass die eigene Haltung, der körperliche Rahmen (der Korb), entscheidend für die Aufnahme der Ernte bzw. das Lernen (die Äpfel) ist. Achtsamer Umgang mit dem Korb verschafft diesem lange Haltbarkeit und Zuverlässigkeit. Ist der Korb in Ordnung, so kann sich auf die Ernte konzentriert werden. Weist er hingegen Schwachstellen auf, so ist die Aufmerksamkeit nicht dort wo sie sein sollte. Die Lernenden sind dann mit sich beschäftigt. Auf das Bild wurde im weiteren Verlauf immer wieder Bezug genommen (vgl. Angaben in Klammern im Folgenden).

Der Workshop basierte auf der Themenzentrierten Interaktion (TZI) (Cohn & Farau, 1987) im digitalen Format und fokussierte das Erleben und den Austausch zu achtsamkeitsbasierten Elementen (Anleitung zur Selbstwahrnehmung von Körper, Gedanken und Gefühlen; angeleitete Übung zur Wahrnehmung des Atems; Bauen eines Papierfliegers mit engem Zeitlimit) in Bezug auf die Reflexionsfähigkeit. Die Teilnehmenden sollten von ihren Standorten berichten („Einblicke in andere Obstplantagen“), die eigene Wahrnehmung im Workshop schildern („Wir spüren den Brustkorb“), ein kleines Projekt unter Zeitdruck durchführen („Wie schnell der Korb die Haltung verliert“) sowie Hemmnisse und Widerstände vor Ort („Wenn nur Gold statt Äpfel zählen“) als auch Perspektiven der Verankerung in der Lehrkräftebildung („Der Erhalt alter Flechtkünste in moderner Zeit“) diskutieren. Die von den Bildern angeregten Assoziationen dienten dabei als „runder, zu erkundender Raum, der sehr viele Eingangstüren hat, weil es viele Wege zu ihm gibt“ (Cohn & Farau, 1987, S. 365).

So war es nicht nur ein Workshop, der Achtsamkeit und Reflexion erlebbar machte, sondern die konzeptionelle Verbindung und den Transfer der beiden Themen bereits bei Konzeption und Durchführung berücksichtigte.

#### **4 IMPLEMENTIERUNG VON ACHTSAMKEITSELEMENTEN AM INSTITUT BERUFSPÄDAGOGIK**

Am Institut Berufspädagogik werden bereits achtsamkeitsbasierte Angebote als flexible Methodensammlungen und als Teil des Studienprogramms für Lehrkräfte angeboten.

Die Lehrveranstaltung „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ mit Fokus auf Gesundheitsförderung und Förderung der Selbstreflexion wurde im Sommer 2021 in einem Wahlmodul angeboten. Ziel war es u. a., die körpereigene Wahrnehmung zu fördern und achtsames Ausführen von Bewegungen zu kultivieren. So wurden in jeder Lehrveranstaltung kurze Achtsamkeitsübungen, wie das

Wahrnehmen des Atems, des Körpers, der Gedanken und Gefühle sowie Übungen zum achtsamen Ausführen von Handlungen bezogen auf die jeweiligen Inhalte, integriert und Raum für Austausch und kontinuierliche Selbstreflexion gegeben.

Die verpflichtende Übung zur Themenzentrierten Interaktion „Sich selbst und Gruppen leiten“ schließt körperorientierte Übungen, wie die Wahrnehmung des Körpers in unterschiedlichen Positionen und Räumen, das Erleben von „Führen und Leiten“ mittels Stöcken als verbindendes Element über die Hände zweier Studierender und biografische Selbstreflexionen ein. Dabei werden auch kreative Methoden wie Malen, Pantomime, Meditation, geführte Phantasiereisen etc. eingesetzt, die Erleben und Reflexion der Theorie und Methode kombinieren. So wird die Gemeinschaft der Studierenden durch authentische Begegnung gestärkt und durch die eigene Erprobung im Lehren werden Selbstwirksamkeit, Resilienz und Reflexion zur Erlangung kritischer Gestaltungsfähigkeit gefördert. Übungen zur Körperwahrnehmung helfen versteckte Gefühle, Ängste und Wünsche zu entdecken und somit lebendiges Lernen zu fördern und Bewusstsein zu vertiefen. In der Begleitforschung zeigen sich erste Effekte hinsichtlich gesteigerter Selbststeuerung und Autonomie sowie des gestiegenen Kompetenzerlebens. „Ich habe erfahren, dass ich selbst der Ausgangspunkt und das Ziel des Lernens bin“ (Kaiser, 2020, S. 85 f.).

Obleich bereits auch in weiteren Lehrveranstaltungen achtsamkeitsbasierte Elemente integriert werden, sind diese nur in einem Modul systematisch verankert und die Anwendung erweist sich auch als zusätzliche Anforderung an die Kompetenz von Dozent:innen am Institut und auch der Austausch im Workshop zeigte eine Fremdheit zum traditionellen akademischen Lernen.

## 5 RESÜMEE

Der Workshop zeigte, dass Achtsamkeitsübungen alles andere als eine Selbstverständlichkeit im Kontext der Lehrkräftebildung sind. Die Teilnehmenden spiegelten aber, dass die eingesetzten Elemente der TZI sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen dazu beitragen, dass sie sich besser abgeholt, gesehen und wertgeschätzt fühlten und die Aufmerksamkeit durchgängig hoch blieb. Der Workshop wurde als kurzweilig und durch das eigene Erleben und Teilen der Erfahrungen als sehr lernintensiv und mit vielen Impulsen für die eigene Lehrgestaltung empfunden.

So bewahrheitete sich auch für uns als Workshopleitende das genutzte Eingangsbild, dass nur „ein stabiler Korb reife Äpfel sammeln“ kann. Wir konnten durch die Achtsamkeitsübungen selbst präsenter und offener sein und so leichter

Anregungen für unsere Arbeit in der Lehre „ernten“. Die Teilnehmenden waren sich einig, dass eine nachhaltige Verankerung solcher Fortbildungen für Lehrende in der Lehrkräftebildung an den ausbildenden Universitäten wünschenswert ist.

## Literatur

- Aeppli, J., & Lötscher, H. (2017). Charakterisierung der Reflexionskategorien zum Rahmenmodell für Reflexion EDAMA. In C. Berndt, T. Häcker & T. Leonhard (Hrsg.), *Reflexive Lehrerbildung revisited: Traditionen – Zugänge – Perspektiven* (S. 159–175). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
- Baumert, J., & Kunter, M. (2006). Stichwort: Professionelle Kompetenz von Lehrkräften. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 9(4), 469–520. <https://doi.org/10.1007/s11618-006-0165-2>
- Cohn, R. C., & Farau, A. (1987). *Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Zwei Perspektiven*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Combe, A., & Kolbe, F.-U. (2008). Lehrerprofessionalität: Wissen, Können Handeln. In W. Helsper & J. Bohme (Hrsg.), *Handbuch der Schulforschung* (2., durchges. u. erw. Aufl., S. 857–876). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Boston, New York, Chicago: D. C. Heath & Co.
- Häcker, T. (2017). Grundlagen und Implikationen der Forderung nach Förderung von Reflexivität in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung. In C. Berndt, T. Häcker & T. Leonhard (Hrsg.), *Reflexive Lehrerbildung revisited: Traditionen – Zugänge – Perspektiven* (S. 21–45). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
- Häcker, T. (2019). Reflexive Professionalisierung. Anmerkungen zu dem ambitionierten Anspruch, die Reflexionskompetenz angehender Lehrkräfte umfassend zu fördern. In M. Degeling, N. Franken, S. Freund, S. Greiten, D. Neuhaus & J. Schellenbach-Zell (Hrsg.), *Herausforderung Kohärenz: Praxisphasen in der universitären Lehrerbildung. Bildungswissenschaftliche und fachdidaktische Perspektiven* (S. 81–96). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
- Häcker, T. (2022). Reflexive Lehrer\*innenbildung. Versuch einer Lokalisierung in pragmatischer Absicht. In C. Reintjes & I. Kunze (Hrsg.), *Reflexion und Reflexivität in Unterricht, Schule und Lehrer:innenbildung* (S. 94–114). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt. <https://doi.org/10.25656/01:25405>
- Hauser, B., & Wyss, C. (2021): Mythos Reflexion. Editorial. *Journal für LehrerInnenbildung*, 21(1), 7–11.
- Jahncke, H. (2019). (Selbst-)Reflexionsfähigkeit. Modellierung, Differenzierung und Beförderung mittels eines Kompetenzentwicklungsportfolios. *Schriften zur Berufs- und Wirtschaftspädagogik*, Band 15. Rainer Hampp.



- Jennings, P., & Greenberg, M. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.
- Kärner, T., Müller, B., & Heinrichs, K. (2017). Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen zur Verbesserung der Stressbewältigung von Lehrpersonen: eine Zusammenfassung aktueller Forschungsbefunde. *Wirtschaft & Erziehung*, 69(2), 11–16.
- Kaiser, F. (2020). „Zu wissen, dass wir zählen, gegen die Kälte“ – Lebendiges Lernen als Teil des kritisch-subjektorientierten beruflichen Lehramtsstudiums. In R. W. Jahn, A. Seltrecht & M. Götzl (Hrsg.), *Ausbildung von Lehrkräften für berufsbildende Schulen. Aktuelle hochschuldidaktische Konzepte und Ansätze*. wbv, S. 69–90.
- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. (2011). *Achtsamkeit lehren. Ein Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Rodgers, C. (2002). Seeing Student Learning: Teacher Change and the Role of Reflection. *Voices inside Schools. Harvard educational review*, 72(2), 230–253. <https://doi.org/10.17763/haer.72.2.5631743606m15751>
- Tremmel, R. (1993). Zen and the art of reflective practice. *Harvard Educational Review*, 63, 434–458.
- Valtl, K. (2019). *Die Effekte Achtsamkeitsbasierter Interventionen im Bildungswesen*. Abgerufen am 08.01.2023 von [https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_achtsamkeit/Valtl\\_\\_2019\\_\\_Effekte\\_achtsamkeitsbasierter\\_Interventionen\\_im\\_Bildungswesen.pdf](https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_achtsamkeit/Valtl__2019__Effekte_achtsamkeitsbasierter_Interventionen_im_Bildungswesen.pdf)
- Vogel, D. (2019) Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung. In D. Vogel & U. Frischknecht-Tobler (Hrsg.). *Achtsamkeit in Schule und Bildung* (S. 225–242), Hep.
- von Aufschnaiter, C., Fraij, A. & Kost, D. (2019). Reflexion und Reflexivität in der Lehrerbildung. *Herausforderung Lehrer\_innenbildung*, 2(1), 144–159. <https://doi.org/10.4119/UNIBI/hlz-144>
- Young, S. (2016). What is mindfulness? A contemplative perspective. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice* (pp. 29–45). Wiesbaden: Springer-Verlag Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_3)