

## Symposium „Arbeitsplatz Schule: gesund lehren, gesund führen, gesund leben“

19.04.2018 Montforthaus Feldkirch



### Mag. Sonja Bilgeri

Klinische und Gesundheitspsychologin  
Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MSC)  
Zentrum für Achtsamkeit und Familie in Götzis  
Referentin ARBOR-Seminare Freiburg  
Expertin für Achtsamkeit und Selbstfürsorge  
jahrelange eigene Meditationserfahrung

„Dankbarkeit im Schulalltag als wirksame Burnout-Prophylaxe“

### Was ist Achtsamkeit?

Es gibt viele verschiedene Definitionen von Achtsamkeit, da es schwierig ist etwas das auf reiner direkter Erfahrung beruht in Worte zu fassen. Es ist ein Unterschied ob wir über einen Apfel reden oder einen essen, schmecken, fühlen und sehen. Die ganze Erfahrung des “Apfels” ist viel schwerer in Worte zu fassen, aber genau um das geht es bei Achtsamkeit. Viel Übereinstimmung gibt es in Bezug darauf, dass es sich um eine **bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf den jetzigen Moment** handelt, ohne die Erfahrung zu “bewerten” oder zu manipulieren. Im Sinne davon, dass ich nichts ausblende, aber auch nichts hinzufüge (auch das “negativ” Erlebte da sein lassen oder nicht an “positiv” Erlebtem versuchen fest zu klammern und immer wieder herzustellen). UND: und das ist das wesentliche: Mich selbst nicht für meine Erfahrung VER-urteile.

Es geht darum sowas wie einen “inneren Beobachter” zu entwickeln. Der einem hilft, immer wieder eine gewisse Distanz zum Erlebten herzustellen – ohne dabei emotionslos zu sein. Im Gegenteil: Achtsamkeit fördert Empathie, Mitgefühl und Dankbarkeit wie viele Studien gezeigt haben. All dies kann durch Meditation geübt werden. Indem ich lerne mich auf eine Sache (z. Bsp. Atem) zu fokussieren und nicht auf jeden Reiz zu reagieren, lerne ich zu unterscheiden wann eine Reaktion für mich angebracht ist und wann nicht, was zu verringertem Stresserleben und einer größer wahrgenommenen Selbstwirksamkeit führt.

Multitasking ist ein Mythos. Wir sind dazu nicht fähig. Wichtig zu wissen ist, dass zur Achtsamkeit (oder wie ich sie gerne nenne „Geistesgegenwart“) die Qualitäten von **Interesse und Neugier** gehören – weil je routinierter und “uninteressanter” der jetzige Moment für mich ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass mein Geist abwandert.

Studien haben gezeigt, dass wir zu 46,9 Prozent abwesend sind bei unseren alltäglichen Tätigkeiten (Science Magazin 2010, Killingsworth & Gilbert). Dies bedeutet, dass es für PädagogInnen wichtig ist zu wissen, dass jeder Mensch nur zur Hälfte der Zeit wirklich innerlich anwesend ist. Je gelangweilter und uninteressierter die Menschen sind – desto abwesender, aber auch desto unzufriedener sie sind.

Allerdings ist es unbekannt, was zuerst kommt (Henne-Ei-Frage). Was man aber weiß ist, dass man die eigene **Präsenz** kultivieren kann und dies zu mehr Zufriedenheit führt. Allerdings ist das kein schneller Weg, sondern etwas das jeden Tag aufs Neue geübt werden will. Daraus entstehen weitere Effekte wie vermehrtes Selbstmitgefühl, dadurch besseres Gesundheitsverhalten, weniger Krankenstände, verbesserte Beziehungen am Arbeitsplatz Schule/Kindergarten und privat – insgesamt ein deutlich höheres Wohlbefinden und eine höhere Resilienz (Widerstandskraft). Hier



werden präventiv Ressourcen gestärkt. Was langfristig gesehen deutlich ökonomischer ist und Krankheitskosten und -ausfälle reduziert.

Ein Burn-Out ist kein Phänomen das rein durch berufliche Belastung ausgelöst wird, sondern umfasst immer die gesamte Lebenssituation und -haltung eines Menschen – es ist multifaktoriell. Achtsamkeit hilft einen klareren Blick auf den eigenen Zustand und auf die eigene Befindlichkeit zu entwickeln und somit besser für sich zu sorgen und Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen.

In Bezug auf Schulen und Kindergärten heißt dies, dass es darum geht eine achtsame Schulkultur (bzw. Gesamtatmosphäre) zu schaffen, die alle und alles miteinschließt. Es geht um das (vor)leben, vor allem auf Führungsebene. Bei Kindern ist insbesondere darauf zu „achten“ ihnen wirklich vorzuleben, wie man sich gut um seine eigenen Bedürfnisse auf ganz basaler Ebene kümmert und wie man seine eigenen Gefühle steuern kann.

Wichtige Fragen hierzu sind:

Welche Werte möchte unsere Schule/unsere Kindergarten repräsentieren und wie können wir dies intern leben und transparent machen (achtsame Kommunikationskultur)? Welche Strukturen und Rahmenbedingungen braucht es dafür (z. Bsp. Ruhecke im Klassenzimmer, Ruheraum für Lehrer, mehr Pausen, ev. Morgenmeditation, ...)? Wie schaffen wir einen achtsamen Raum, in dem alles sein darf – aus dem tiefen Vertrauen heraus, dass man fähig ist alles zu halten – mit viel Mitgefühl und Klarheit.

### **Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Dankbarkeit?**

Nur wenn es mir gelingt, alle Aspekte meiner Erfahrung zu lassen, werden mir überhaupt die Dinge auffallen in meinem Leben, für die ich dankbar sein kann. Da unser Gehirn eine natürliche „Negativitätstendenz“ (Unser Geist ist wie Klettband für Negatives und Teflon für Positives, Rick Hanson) hat, passiert es oft ganz automatisch, dass wir unsere Aufmerksamkeit darauf konzentrieren, was „nicht läuft“, „nicht ok ist“, „nicht so ist, wie ich es geplant habe gewollt hätte“. Vor allem der Schulalltag verführt dazu, diese Tendenz noch zu verstärken, da das System ja auch darauf ausgelegt ist, Fehler zu bewerten (Schulnotensystem), diese aufzuspüren, aber auch zu helfen es besser zu machen in Zukunft.

Dankbarkeit ist sozusagen das Herzstück von Achtsamkeit. Es bedeutet dankbar für jeden Moment zu sein, egal wie er ist, in dem Wissen „auch das ist ein Moment meines Lebens“. In schwierigen Zeiten kann es helfen sich die Frage zu stellen: „Was könnte mich diese Situation später einmal lehren? Was kann ich daraus lernen?“. Es bedeutet NICHT alles stoisch zu ertragen, im Gegenteil,



je achtsamer und dankbarer ich auf mein Leben blicke, desto klarer werde ich mir darin, was ich für ein gutes Leben brauche und was ich bereits HABE (Dankbarkeit). Die Wahrscheinlichkeit, dass ich meine Aufmerksamkeit darauf lenke, mehr Gutes in meine Leben zu bringen, je dankbarer ich meine Aufmerksamkeit auf das lenke, was bereits gut ist wird umso höher.

Dankbarkeit ist also eine Tugend, die sehr wirkungsvoll unser Wohlbefinden steigern kann, innerhalb kürzester Zeit, auch in schwierigen Situation – indem ich meinen Tunnelblick wieder weiten lerne und sehe, dass das Leben immer ein Konglomerat vieler verschiedener Qualitäten und Erfahrungen ist – positiv, negativ, neutral. Biologisch sind wir darauf ausgerichtet Negatives zu vermeiden und Positives zu vermehren, Neutrales nehmen wir kaum wahr. Achtsamkeit und Dankbarkeit hilft uns das Leben so zu sehen wie es ist, ohne es zu verklären.

Je früher wir lernen eine Dankbarkeitspraxis in unser Leben zu integrieren, desto kraftvoller kann sie wirken.

Als Lehrerinnen und Lehrer haben Sie den Vorteil hier ein lebendiges Beispiel an Zufriedenheit, Gelassenheit, Mitgefühl und innerer Stärke vorzuLEBEN und tragen so etwas sehr WESENTliches für die zukünftige Entwicklung unserer WELT bei! Sich allein dieser Tatsache ab und zu wieder bewusst zu werden (am besten aber täglich), kann zu einer resilienteren Haltung im Schulalltag führen, weil Sie wieder in ihre Selbstwirksamkeit kommen und sich daran erinnern, welche Werte (welcher Sinn) hinter diesem Beruf stehen.

## **Kontakt**

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)

Landesstelle Vorarlberg

Dipl.-Betriebsw. (FH) Vanessa Büttner

Gesundheitsförderung

Montfortstr. 11, 6900 Bregenz

Tel. 050405-29022

Email: [vanessa.buettner@bva.at](mailto:vanessa.buettner@bva.at)

[www.bva.at](http://www.bva.at)



**Namen, Literatur, interessante Links:**

<http://www.dankbar-leben.org/>

<https://gratefulness.org/practice/practice-space/>

Daniel Rechtschaffen

<http://danielrechtschaffen.com/>

<https://www.arbor-verlag.de/b%C3%BCcher/achtsamkeit-der-arbeit-mit-kindern-und-jugendlichen/die-achtsame-schule>

Chris Willard

<https://www.arbor-verlag.de/b%C3%BCcher/achtsamkeit-im-leben-mit-kindern-achtsamkeit-der-arbeit-mit-kindern-und-jugendlichen-2>

<https://www.arbor-verlag.de/b%C3%BCcher/achtsamkeit-der-arbeit-mit-kindern-und-jugendlichen/achtsamkeit-fuer-kinder-und-jugendliche>

Susan Bögels (für Eltern)

[https://www.amazon.de/Mindful-Parenting-Achtsamkeit-Selbstf%C3%BCrsorge-8-Wochen-Programm/dp/3867811113/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1511377116&sr=1-1](https://www.amazon.de/Mindful-Parenting-Achtsamkeit-Selbstf%C3%BCrsorge-8-Wochen-Programm/dp/3867811113/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1511377116&sr=1-1)

James Baraz (nur Englisch!)

<https://www.amazon.co.uk/Awakening-Joy-Kids-James-Baraz/dp/1941529283>

Ausbildung Achtsamkeit mit Kindern:

<https://www.arbor-seminare.de/veranstaltung/basisausbildung-amiki-vorarlberg>

Studien zu Selbstmitgefühl:

<http://self-compassion.org/the-research/#areaofstudy>