

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2017

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 92, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Wenn ich meditiere,
nehme ich keine
Gedanken ernst.“

INTERVIEW MATHIAS PONGRACZ S. 8

Achtsamkeit macht Schule

FRANK ZECHNER S. 12

Lamdre – der Weg,
der das Ziel beinhaltet

MARGIT HÖRR S. 15

40 Jahre Dzogchen-
Gemeinschaft in Österreich

ELISHA KOPPENSTEINER S. 18



Achtsamkeit macht Schule

VON FRANK ZECHNER

Nach meinem ersten siebentägigen intensiven Meditationsseminar 1984 unter der Leitung des Zen-Lehrers Genro Koudela konnten wir uns nicht vorstellen, dass 32 Jahre später SchülerInnen einer gesamten Volksschule Achtsamkeit im regulären Unterricht üben würden. Was war geschehen?

1995 veröffentlichte Daniel Goleman das Buch Emotionale Intelligenz, in dem er zeigte, dass zum Lebenserfolg nicht nur rationale Intelligenz notwendig ist, sondern vielmehr emotionale Intelligenz. Schulen sollen zu den üblichen Grundlagen auch soziale und emotionale Kompetenzen vermitteln, wie bessere Selbstwahrnehmung, Umgang mit belastenden Gefühlen sowie Empathie für andere. In den nächsten fünf Jahren entstanden sogenannte SEL-Programme (soziales-emotionales Lernen) für Schulen, deren wesentliche Methoden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sind.

Etwa zeitgleich begann Susan Kaiser Greenland, eine Schülerin von Jack Kornfield, inspiriert von Myla & Jon Kabat-Zinns Buch Everyday Blessings, Achtsamkeitsmeditation in der Nachmittagsbetreuung von Schulen anzubieten. In der Folge entstanden immer mehr nicht-religiöse Achtsamkeitsprogramme für SchülerInnen. Allein 2006 gab es in den USA schon zehn wissenschaftlich evaluierte achtsamkeitsbasierte Programme für Schulen.

Der aktuelle Höhepunkt dieser Bewegung sind wohl die Forderungen einer parlamentarischen Arbeitsgruppe des britischen Parlaments. Ein Jahr lang (2015–2016) beschäftigte sich diese Arbeitsgruppe mit der Frage, welche positiven Auswirkungen kann Achtsamkeit auf die englische Gesellschaft haben. In ihrem Abschlussbericht fordert sie unter anderem drei Modellschulen, um dort achtsamkeitsbasierte Schulprogramme zu ent-

wickeln und wissenschaftlich zu untersuchen. Außerdem schlagen sie die Einrichtung eines Fonds zur Finanzierung von Achtsamkeitsprogrammen an Schulen mit einem jährlichen Budget von 1 Million Pfund vor.

Doch zurück nach Österreich.

Bei einem Workshop wurde ich eingeladen, Achtsamkeitskurse für MitarbeiterInnen der Diakonie de La Tour anzubieten. In einem dieser Kurse berichteten LehrerInnen der Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt immer wieder über ihre Erfolge und Schwierigkeiten in der Umsetzung der Achtsamkeitsübungen mit ihren SchülerInnen. Daraus entstand die Idee, direkt mit den SchülerInnen zu arbeiten und das Pilotprojekt „Achtsamkeit macht Schule“ für die Volksschule der Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt anzubieten.

Als bilinguale Volksschule basiert sie auf den Methoden von Maria Montessori und umfasst insgesamt 80 SchülerInnen. In dem zweisemestrigen Projekt Achtsamkeit macht Schule wurden die vier Schulklassen geteilt. Insgesamt führten wir acht Workshops im Umfang von jeweils 45 Minuten im monatlichen Abstand mit diesen geteilten Lerngruppen durch. Alle Workshops fanden in der regulären Schulzeit im Sommer- und Wintersemester 2016 statt.

Uns war wichtig, alle Beteiligten so gut wie möglich über das Projekt zu informieren und einzubeziehen. Wir begannen mit Informationsveranstaltungen für die LehrerInnen und

>>



>> Eltern. Zwei Wochen später veranstalteten wir einen halbtägigen Kennenlern-Workshop für die Eltern mit allen Übungen und Themen der SchülerInnenworkshops.

Parallel dazu begannen die Workshops für die SchülerInnen. Inhaltlich orientierten wir uns an dem Programm *a still quite place* nach Amy Saltzman. Die Struktur der einzelnen Workshops besteht aus kurzen Achtsamkeitsübungen, Gruppenaustausch und vertiefender Einzelarbeit. Besonders wichtig erscheint uns, die Inhalte der Workshops anschaulich, erfahrungsbezogen und spielerisch darzustellen. Anschaulich sind Inhalte dann, wenn sie an die Lebenswelt der SchülerInnen anknüpfen. Erfahrungsbezogen meint hier, dass die Themen mit Übungen vorgestellt werden, in de-

nen die SchülerInnen selbst erfahren können, was gemeint ist. Außerdem bewährte es sich, die einzelnen Unterrichtselemente spielerisch und in kurzen Einheiten darzustellen. Dies fördert die Aufmerksamkeit und Freude am Unterricht.

Besonders bewährten sich Achtsamkeitsübungen wie *Geräusche hören, Innehalten, Füße und Körper spüren, Atem betrachten, bis 10 zählen und langsam gehen*. Diese Übungen des Innehaltens bilden die Grundlage für das Gewahrsein dessen, was im Moment hier und jetzt geschieht. In diesen Wahrnehmungshorizont wurde der heilsame Umgang mit Gedanken und starken Gefühlen einbezogen und der gemeinsame Austausch in der Gruppe gefördert.

Eine der größten Herausforderungen des Projekts bestand in der Integration des Gelernten in den Schulalltag durch die LehrerInnen. Zu ihrer Unterstützung erhielten sie ein 50-seitiges Skript mit den wichtigsten Inhalten, Übungen und Übungsvorschläge für den Schulalltag.

Das Feedback der LehrerInnen und Eltern über das Projekt und dessen Auswirkungen auf den Schulalltag waren durchwegs positiv, was sich auch darin ausdrückte, dass wir von der Stadt Klagenfurt 2016 einen Gesundheitspreis für dieses Projekt bekamen. ■

Die ausführliche Beschreibung des Projekts finden Sie unter:

www.frankzechner.at/schule.html

FRANK ZECHNER

ist Psychologe, Lehrsupervisor, Autor und Comiczeichner. Er wurde 1994 von Genro Koudela (Zen) und Ursula Lyon (Vipassana) als Achtsamkeitslehrer autorisiert und gibt seit 2011 Achtsamkeitskurse im MBSR-Format.