

Editorial

Die Pandemie mit ihrem „social distancing“ erzwingt eine Neukalibrierung und Neuorientierung sozialer Bezüge in der Schule. Schüler/innen und Lehrer/innen sind durch Distanz-, Wechsel- und reduzierten Unterricht in der Kontinuität der sozialen Kontakte empfindlich gestört worden.

Aufgrund des Distanzlernens steht Beziehungslernen hinter der Wissensvermittlung stark zurück. Hier sind Defizite entstanden, die bestehende psychische, soziale und kognitive Probleme verstärken.

Vielen Kolleg/innen fehlt der direkte unmittelbare Kontakt, die direkte Rückmeldung der Lernenden. Vielen entgleitet die persönliche Kommunikation ins Digitale, konkrete soziopersonale Lernbegleitung wird schnell diffus und vernebelt.

Vor allem ist bei den pandemischen schulischen Bedingungen eine Flexibilität gefordert, die viele Kolleg/innen intensiv herausfordert. Hinzu kommt die Unsicherheit, wie lange, mit welchen weiteren Folgen für das gemeinsame Lernen die Pandemie anhält. Hier verbreitet sich auch angesichts der medizinischen und bildungspolitischen Ungewissheit oft ein Ohnmachtsgefühl und eine Corona-Müdigkeit.

Dafür dass diese nicht in Resignation mündet, will dieses Heft einen Beitrag leisten, indem es neue Aspekte liefert. Beziehungslernen bezüglich des eigenen Selbst und bezogen auf die Anderen wird mit den folgenden Schwerpunkten dargestellt: Salutogenese, Selbstregulation, Wertschätzung, Empathie, Authentizität, Achtsamkeit und Schul-Kulturentwicklung. Die Beispiele aus der Schulpraxis zeigen, dass und wie achtsame und mitfühlende Bildung in diesem Sinne unterstützend, attraktiv und schulisch realisierbar wird. In einem Grundsatzbeitrag führt [Ulrike Graf](#) aus, wie *Achtsamkeit und Resilienz, Offenheit und Widerstandskraft Hand in Hand gehen*. Sie erläutert so, wie „Gesundheit“ ermöglicht wird.

Um Achtsamkeit in ihrer empirischen Wirksamkeit zu plausibilisieren, stellt [Minh Tam Luong](#) in ihrer Studie *„Lebst du noch oder hast du's schon vergessen?“ Qualitative Studienergebnisse zu den Auswirkungen einer achtsamkeitsbasierten Intervention bei Oberstufenschüler/innen* vor. [Helmut Wehr](#) stellt in seiner *Denk-Pause* unterschiedliche Entspannungsmethoden vor. Der Beitrag von [Nils Altner & Ay-scha Lucas-Gesing](#) zum Thema *Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und der verkörperte phänomenologische Dialog in der Schule* taucht in die schulische Erfahrungs-Praxis ein.

Im Panorama ergänzt [Johannes Baumann](#) vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen nach 30 Jahren Schulleitertätigkeit fünf Forderungen an die Bildungspolitik. [Jürgen Belgrad](#), [Carmen Huber](#) & [Margret Ruep](#) laden Sie als Leser/in ein zu einer Lesereise, deren Aufbau sie im vorliegenden Heft skizzieren. Abschließend gibt [Robert Rymeš](#) als Ansprechpartner des Arbeitskreises Medienbildung in der Grundschule in der Serie *Digitale Schulentwicklung Tipps für Videokonferenzen in der Grundschule*.



Dr. Nils Altner
Universität Duisburg-Essen
nils.altner@uni-due.de



Dr. Helmut Wehr
Mitglied der Redaktion von *LEHREN & LERNEN*
doktor.helmut.wehr@gmail.com

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Bildung für das Gemeinwohl

Ulrike Graf

Achtsamkeit und Resilienz

Wenn Offenheit und Widerstandskraft Hand in Hand gehen

Resilienz und Achtsamkeit sind sowohl in der nicht-fachlichen Öffentlichkeit zu viel beachteten Konzepten avanciert, wie sie sich aktuell einer breiten Forschungsaufmerksamkeit erfreuen. Beide Konzepte fokussieren auf einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stressoren, der zu höherem Wohlbefinden führt. Im vorliegenden Beitrag wird aufzuzeigen versucht, was Achtsamkeit und Resilienz hinsichtlich der Frage von Gesundheitsvorsorge und -erhalt ebenso beitragen wie zum Aufbau von Ressourcen, die Belastungssituationen bewältigen helfen. Anhand eines Resilienzmodells für Kinder im Grundschulalter werden Vorschläge für eine achtsamkeitsorientierte Resilienzförderung erwogen.

► Stichwörter: Achtsamkeit, Resilienz, Gesundheit, Wohlbefinden, strukturelle Ressourcen, achtsamkeitsorientierte Resilienzförderung

Minh Tam Luong

„Lebst du noch oder hast du's schon vergessen?“

Qualitative Studienergebnisse zu den Auswirkungen einer achtsamkeitsbasierten Intervention bei Oberstufenschüler/innen

Es mangelt an qualitativen Studien, die Heranwachsende nach ihren subjektiven Konzepten und Erfahrungen mit Achtsamkeit und Muße befragen. Auch zur Frage, inwiefern eine achtsamkeitsbasierte Intervention im schulischen Kontext das Erleben von Muße ermöglichen und Schule dadurch wieder mehr zu einem Ort der Muße werden kann, existieren keine empirischen Studien. Der vorliegende Beitrag fasst daher die Ergebnisse aus 23 qualitativen Interviews mit Oberstufenschüler/innen zusammen, die zuvor an einer im schulischen Kontext eingebetteten achtsamkeitsbasierten Intervention teilnahmen.

► Stichwörter: Achtsamkeit, MBSR, Muße, Schule, Schüler/innen, Lehrer/innen

Denk-Pause

Lehrer sind in Zeiten des pädagogischen und bildungspolitischen Umbruchs erhöhten Belastungen ausgesetzt. Dies umso mehr, als die gesellschaftlichen Anforderungen durch Digitalisierung, Globalisierung, Migration usw. weiter anhalten werden. Aus diesem Grunde ist es Teil der Lehrer-Professionalität, Stresskompetenz zu optimieren. Sicher ist hier auch der Arbeitgeber mit verbesserten Rahmenbedingungen gefordert: Klassenteiler, Schulorganisation, Supervision, Gesundheitsmanagement usw., aber auch individuell kann die einzelne Lehrperson die Lebens-Privatheit-Integration durch Achtsamkeit befördern. Hierzu werden Entspannungsmethoden vorgeschlagen.

- Stichwörter: [Belastung – Entspannung](#), [Entspannungsreaktion](#), [Yoga](#), [Progressive Muskelentspannung](#), [Autogenes Training](#), [Achtsamkeit](#)

Nils Altner, Ayscha Lucas-Gesing

Ergebnisse und Potenziale von verkörperten phänomenologischen Gesprächen

Das Modellprojekt

„AmSel – Achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Suchtprävention in Schulen“

Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen finden seit einigen Jahren Einzug in die Schulpraxis. Die positiven Effekte auf die Selbstregulation, die Stressbewältigung und Beziehungsgestaltung sowie auf die Qualität des Lernens wurden vielfach belegt. Dieser Artikel stellt erste qualitative Zwischenergebnisse eines aktuellen Modellprojekts im Kontext der schulischen Suchtprävention vor. Methodisch beruhen diese Ergebnisse auf verkörperten phänomenologischen Gesprächen, deren Prinzipien ebenfalls Gegenstand des vorliegenden Beitrags sind. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Pädagog/innen die Wirkungen der gemeinsamen Praxis von Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und verkörperten Sprechen auf ihre Beziehungen, die Schulkultur und den Bildungsprozess erleben.

- Stichwörter: [Achtsamkeit](#), [Mitgefühl](#), [Suchtprävention](#), [Schule](#), [qualitative Forschung](#), [Phänomenologie](#), [Embodiment](#), [Persönlichkeitsentwicklung](#), [pädagogische Beziehungen](#), [Schulkultur](#)

Johannes Baumann

Wie die Politik die Schulen weiterentwickeln sollte

Schulen sind primär für die Qualität ihrer Arbeit verantwortlich. Um diese kontinuierlich zu verbessern, versuchen sie ihre Arbeit durch immer wieder neue Schulentwicklungsschritte weiterzuentwickeln. Häufig erfahren sie dabei aber Grenzen seitens der Politik. Zudem wird das System Schule durch verschiedene Faktoren, gelegentlich auch politischen Aktionismus mitunter erheblich gestresst. Der folgende Beitrag erhebt vor dem Hintergrund von vier Leitprinzipien fünf konkrete Forderungen an die (Bildungs-)Politik.

- Stichwörter: [Bildungspolitik](#), [Stress](#), [Schulentwicklung](#), [Lehrerarbeitszeit](#), [Multiprofessionalität](#), [Ganztagschule](#), [Ressourcen](#), [Chancengerechtigkeit](#)

Jürgen Belgrad, Carmen Huber, Margret Ruep

Was steht in dem verdammten Fahrplan ...?

Einstieg in das Abenteuer Lesereise

ABENTEUER
Lese.Reise

Jürgen Belgrad, Annabel Müller

Mit Vorlesen beginnen

VORLESEN als Initialzündung zur Leseförderung

ABENTEUER
Lese.Reise

Im nachfolgenden Leitartikel geht es um die Schlüsselrolle des Vorlesens bei der Leseförderung. Ein auf alle Schulstufen übertragbares Vorleseritual wird demonstriert und dazu werden didaktische Begründungen, Erfahrungen von Lehrpersonen und empirische Ergebnisse erläutert, stets begleitet von konkreten Tipps zur Umsetzung.

► Stichwörter: [Leseförderung durch Vorlesen](#), [Lesen](#), [Empirie Vorlesen](#), [Vorleseritual](#), [Tipps Vorlesen](#), [Vorlesen im Fernunterricht](#)

Arbeitskreis Medienbildung in der Grundschule

Tipps für Videokonferenzen in der Grundschule

D!G!TAL3
Schulentwicklung

Der Arbeitskreis Medienbildung in der Grundschule fasst in dieser Handreichung grundlegende Hinweise für den synchronen, videobasierten Onlineunterricht in der Grundschule zusammen. Die Handreichung ist lizenziert unter CC BY 4.0.

► Stichwörter: [Grundschule](#), [Videokonferenz](#), [synchroner Online-Unterricht](#), [Online-Didaktik](#), [technische Grundlagen](#)