

26. November 2021 in Thun

Wie Bambus im Sturm. Stark, gelassen und dynamisch im Leben stehen!

Fachtagung Berner Gesundheit und Regionales Schulinspektorat

Sich selbst und andere achtsam führen

Wissenschaftliche Erkenntnisse und konkrete Handlungsmöglichkeiten

Referentin: Dr. phil. Karma Lobsang

Mediatorin SDM/FMS, Achtsamkeitstrainerin MBSR, SEEL-Multiplikatorin i.A.,

PHBern, Institut für Weiterbildung, Kader- und Systementwicklung, karma.lobsang@phbern.ch

Wie können Präsenz, Mitgefühl und Gelassenheit in der Schule gefördert werden? Gibt es einen wissenschaftlich begründeten Zusammenhang zwischen solchen ‚Lebenskompetenzen‘ und deren Auswirkung auf die körperliche und mentale Gesundheit, respektive auf die Resilienz in stürmischen Zeiten? Gibt es einen wissenschaftlich begründeten Zusammenhang zwischen diesen ‚Lebenskompetenzen‘ und der Leistungsfähigkeit der Akteur*innen im Gesamtsystem Schule? Im Vortrag werden aktuelle Studien und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Konflikt-Karte: Selbstführung und innere Klarheit

«Du kannst nicht tun, was du willst,
solange du nicht weisst, was du tust.»

(Moshé Feldenkrais, Physiker und Kampfkunstlehrer, 1904–1984)

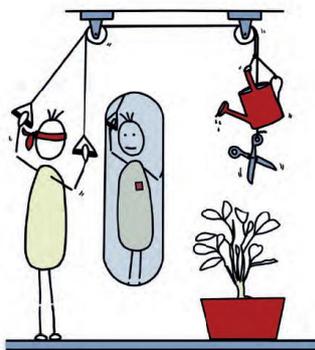


Abb. aus: Lobsang, Karma; Joachim, Karin; Käser, Franz; Schwab, Peter (2018). *Konflikt-Karten für den Führungsalltag. Inspirierende Gedanken* (1. Aufl.). Bern: PHBern.

Für die Stärkung der Lebenskompetenzen gemäss LP21 sind Haltung und Methode der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn sehr zielführend. Achtsamkeit bedeutet in erster Linie, stets mit sich selbst in Kontakt zu sein d.h. den Blick nach innen zu richten und sich zu fokussieren auf Aufmerksamkeit, die gerichtet ist auf den gegenwärtigen Moment. Dies mit einer Haltung, die wohlwollend, offen, interessiert und nicht-wertend ist.

Dieses Mindset ermöglicht Selbstführung, Präsenz, Mitgefühl und Gelassenheit auf der persönlichen, sozialen und systemischen Ebene der ganzen Schule. Die Achtsamkeitstechniken können geübt werden und beeinflussen unter anderem die Selbstwirksamkeit von Schüler*innen und gemäss ihren eigenen Angaben helfen diese Angstzustände, Stress und Ermüdungserscheinungen zu reduzieren. Auch Lehrpersonen und Schulleitungen können Achtsamkeit vorleben und damit die eigenen sozial-emotionalen und ethischen Kompetenzen stärken. Starke Schüler*innen brauchen starke Bildungsverantwortliche im Schulsystem.



Im Vortrag werden konkrete Handlungsmöglichkeiten vorgestellt. So zum Beispiel einige Methoden, welche Schüler*innen und Erwachsene wieder in die resiliente Zone bringen. Ein regelmässiges Training ist sehr hilfreich, um rasch in einen Zustand des Wohlbefindens und der Regulation von Körper und Geist zu kommen und sich damit selbstgesteuert zu fühlen. Die Methoden befähigen Schüler*innen nicht festzustecken in schwierigen Gemütszuständen, in denen eigene Entscheidungen und Handlungen meist weniger produktiv sind.