

WIR ERLEBEN ACHTSAMKEIT ALS TEIL DER REFLEXIONSFÄHIGKEIT UND TAUSCHEN UNS ÜBER IHRE VERANKERUNG IN DER LEHRKRÄFTEBILDUNG AUS



Leitung des Workshops:

Cathleen Larisch, M.Ed. & Prof. Dr. Franz Kaiser (ibp – Universität Rostock)



Cathleen Larisch



Franz Kaiser

Wer wir sind und was uns zu der Thematik geführt hat

**Achtsamkeit erleben & Austausch über
Erfahrungen, Hemmnisse und Potentiale**

Ankommens-Mediation & Kennenlernen

Ich komme an und öffne mich für Euch und das Thema



Nur ein
stabiler Korb
kann reife
Äpfel sammeln

Erfahrungen an ihren Standorten



Wir geben
Einblick in unsere
Korbflechtereie
und
Obstplantagen

Wie wir in Rostock Achtsamkeit und Reflexionsfähigkeit im Studium
für das Lehramt an beruflichen Schulen integrieren



Mecklenburger Äpfel und Flechtkunst

Vorgegebene und gestaltbare Strukturen

- Seit 2014 Studiengang für das Lehramt an beruflichen Schulen (Metall, Elektro, Agrar, IT, Gesundheit, Soziales)
- Maximaler erziehungswissenschaftlicher Anteil (13 Module + Abschlussarbeiten) im Rahmen von KMK und Landesgesetzen
- Ziele: Studierende durch Gemeinschaft stärken + didaktische Modelle kennen und erleben, Resilienz und Reflexion fördern für kritische Gestaltungsfähigkeit
- Seminar „Sich selbst und Gruppen leiten – Eine Einführung in die Themenzentrierte Interaktion“

Die Themen-Zentrierten Interaktion (TZI) in 5 Punkten

- Jüdische Psychoanalytikerin Ruth Cohn flieht während der **Nazi Zeit** aus Deutschland in die USA – Experimente und **ethischer Anspruch**
- Gegen den autoritären Charakter – „**Die Couch ist zu klein**“
Von individueller Therapie zur Gruppenpädagogik
- Leitung ist Teil der Gruppe - Geteilte Leitung und Ermutigung der Gruppe sich selbst zu leiten – **Herrschaft verhindern**
- Körperwahrnehmung um versteckte Gefühle, Ängste und Wünsche zu entdecken – **lebendiges Lernen fördern, Bewusstsein vertiefen**
- **Verbreitung des Ansatzes** für Seelsorge, Selbsthilfegruppen, Führungskräfte, Konferenzdesign, Unterricht und Supervision
- ❖ Eigene erste Anwendung: Einführung von Gruppenarbeit in Metallindustrie

Berufsschullehramtstudierende lernen (mit) TZI

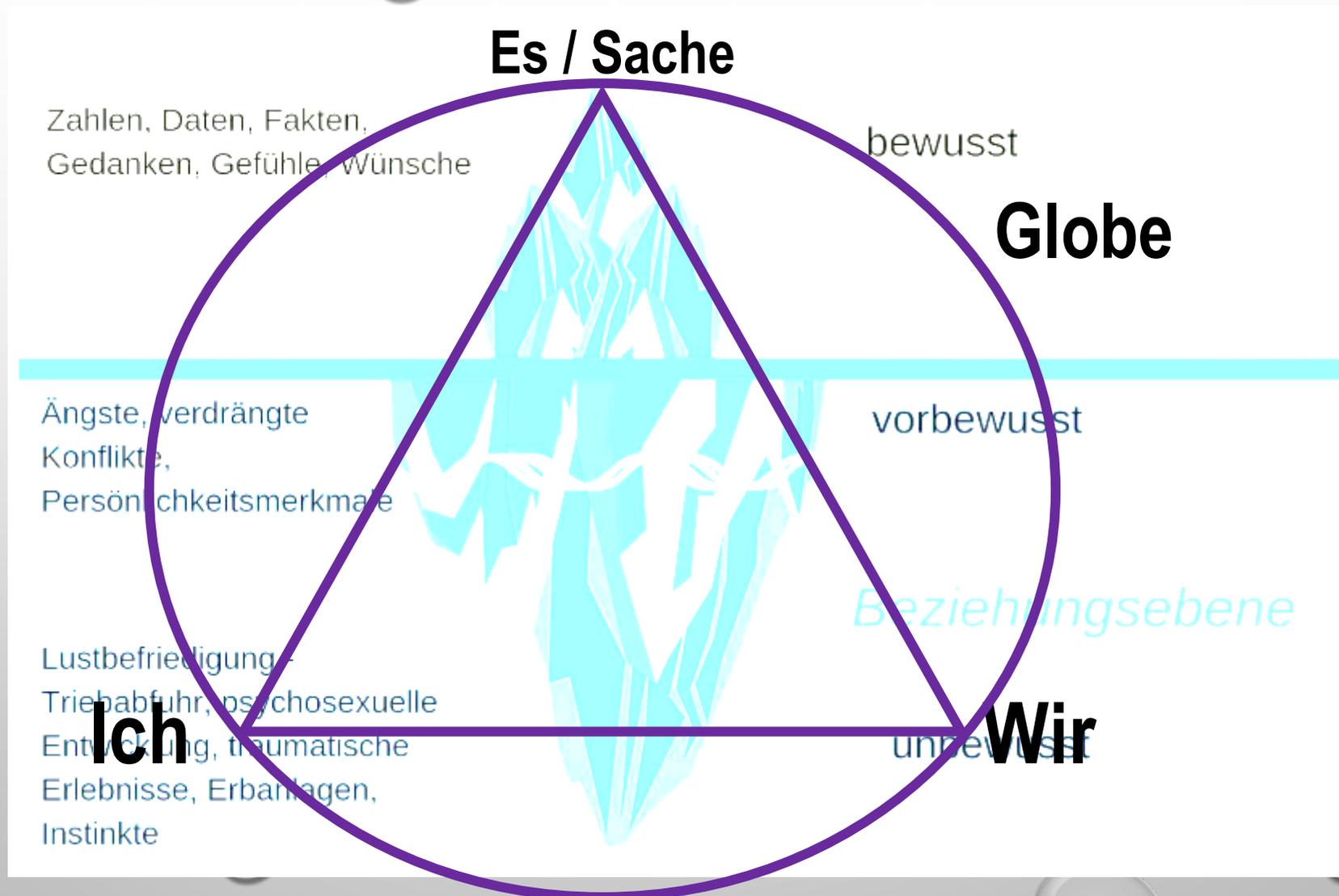
- Seminar findet im zweiten Studienjahr statt
- Wesentliche Ziele:
 - TZI als didaktisches Modell

TZI und der Eisberg des Unbewussten



Sigmund
Freud (1915)
*The
unconscious.*

TZI und der Eisberg des Unbewussten



Berufsschullehramtstudierende lernen (mit) TZI

- Die theoretische Basis der TZI wird behandelt und die Elemente Ich, Wir und Thema werden praktisch erschlossen. Konfrontation mit eigenen Zielen Wünschen und Gefühlen durch kreative Methoden.
- Außerdem Erläuterung von Sozialformen, Methoden und Planungsstrukturen
- Dann Blockseminar „Wir lernen leiten“

Bilder aus dem Einstieg:

„Auf dem Weg zu unserer Vision einer guten Leitung“

Entscheide, wo du jetzt sein willst in diesem Raum



Leite und lass dich leiten



Wir erarbeiten unsere Vision einer guten Leitung



**Der achtsame Löwe
in Balance**



**Der herzlich
gestaltete
Lernraum**



Persönlich gewählte Themen der Studierenden

- „Leite eine partizipativ gestaltete Lerneinheit mit Deinem Thema“
- Suche nach Deinem Thema, das dich bewegt und leite eine bewegende Lernsituation für alle Teilnehmenden von 1 ½ h.



Persönlich gewählte Themen der Studierenden

„Der Spiegel sitzt im Augenkontakt – ich erlebe mich durch deine Augen““

„Ich bin Natur, was ist Natur für mich?“



„Was bedeutet für uns gelungene Schule?“

„Ich lerne die Schätze in mir kennen“

„Wir gestalten unser Leben mit der Zeit“

„Wir verändern die Welt“

„Wir verändern uns – jederzeit!“



„Die Angst und ich gehen jetzt getrennte Wege“

„Ich erlebe mich im Spannungsfeld von Anpacken und Loslassen“



Was sind die Früchte für die Studierenden danach

Ich habe erfahren, dass Ich selbst der Ausgangspunkt und das Ziel des Lernens bin

Ich habe während der Einheit mehr und mehr in die Stärke der Gruppe vertraut. Es ist gar nicht meine Aufgabe alles zu machen!

Themen zu formulieren, die leiten ist echt nicht einfach.

Ich habe in der Schule meine Schüler:innen ermutigt auszudrücken, was sie stört und es schaffte eine ganz vertrauensvolle Atmosphäre



Seminar: „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“

- Fokus auf Gesundheitsförderung und Förderung der Achtsamkeit sowie der Selbstreflektion
- In jeder LV kleine Achtsamkeitsübungen bezogen auf die jeweiligen Inhalte
- Innerhalb der LV Raum für Austausch und Reflexion
- Am Ende jeder LV Reflexionsaufgaben → kontinuierliche Selbstreflexion

Seminar: "Lernen mit der Kraft aus dem Selbst"

- basiert auf der Persönlichkeits-System-Interaktionstheorie (PSI-Theorie) von Julius Kuhl und greift auf Elemente des Züricher Ressourcen Modells (ZRM) von Maja Storch zurück
- Ziel des Seminars ist die gezielte Nutzung der eigenen Selbststeuerungskompetenzen zum Verfolgen persönlicher Lern- und Bildungsziele durch die Kenntnis eigener Ressourcen und Entwicklungspotentiale
- Studierenden lernen ihr eigenes Selbst in all seinen Facetten kennen und entwickeln einen Sinn für ihr individuelles "Gewordensein",
- diese erlangte "Selbst-Gewissheit" hilft dabei auf die eigenen Gefühle und Empfindungen zu achten

Eine kurze Atempause vor der individuellen Pause...



Wir spüren
den
Brustkorb

Bitte nach der Pause ein leeres DIN A 4 Blatt bereithalten und Platz auf dem Tisch

Bauen Sie ein Papierflugzeug, Zeit 3 min



Jetzt wird
es handfest

Reflexion des Flugzeugbaus und der eigenen Achtsamkeit:

Was habe ich getan?

Wie genau habe ich es getan?

Welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?

Gab es Hindernisse oder Widerstände?



Wie schnell der
Korb die
Haltung verliert
– oder wo sind
meine Äpfel hin?

Wahrnehmung der unmittelbaren Gegenwart
als Ausgangspunkt von Reflexion



Adams Apfel
– am Anfang
steht die
Achtsamkeit

Achtsamkeit fokussiert die
offene Selbstwahrnehmung im
Jetzt, bezogen auf den
eigenen Körper, die
Gedanken und Gefühle, sowie
die ausgeführte Handlung und
wird somit zum Ausgangspunkt
und Basis für Reflexion.

Persönliche, gesellschaftliche und strukturelle Hemmnisse und Widerstände
auf dem Weg zur Umsetzung



Wenn nur
Gold statt
Äpfel zählen

Wo sehen Sie Hemmnisse bei der Integration der Förderung von Achtsamkeit in
die Lehrer:innenbildung?

Wo sehen Sie Hemmnisse bei der Integration der Förderung von Achtsamkeit in die Lehrer:innenbildung?

- bei den Dozierenden / Lehrkräften
- bei Studierenden / Schüler:innen / Auszubildenden
- strukturell an der Hochschule / Schule



Wenn nur
Gold statt
Äpfel zählen

Perspektiven der Verankerung in der Lehrkräftebildung & kritische Reflexion

Padlet: <https://padlet.com/cathleenlarisch/t0imcotnutgb8vb>



Erhalt und
Pflege alter
Künste in einer
neuen Zeit

Meta-Review & Feedback



Der Flug über die Streuobstwiese

Meta-Review & Feedback

- War das jetzt ein achtsam gestalteter Workshop?
- Was waren die Früchte der Erkenntnis?
- Die Methode der TZI - Wir reflektieren auf der Metaebene
 - vom Ich zum Wir – Ankommen und immer mal wieder durchatmen
 - wir wandern durch das Dreieck zum Thema und dem Globe
 - teilnehmende Leitung – auch wir sind Teil der Gruppe in Breakoutrooms und Einzelarbeit
 - Themen die Leiten – einladen, inspirieren und zugleich orientieren
- Das Bild von Äpfeln und dem Korb – sinnvoll und hilfreich?



Danke für Ihre Achtsamkeit

Schenken wir uns zum Abschied eine Geste, die für uns stimmt.

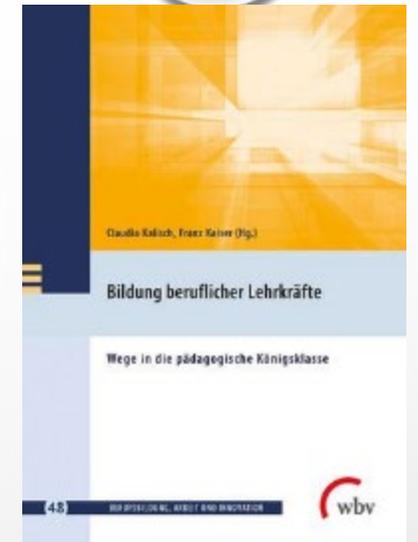
Nehmen Sie sich nach Möglichkeit im Nachgang noch 5 Minuten
zum Nachspüren – Gedanken fixieren 😊



Wir bieten wertvolle
Äpfel an, damit
Studierende ihren Korb
in Ordnung halten und
ausbauen können und
selbst spüren wie
wertvoll er ist...

Literatur:

- Cohn, R. C. (1975). *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kaiser, F. (2019): Studierende zur kritischen Gestaltung der beruflichen Bildung ermutigen: Zur zentralen Aufgabe berufspädagogischer Lehramtsstudiengänge in einer demokratischen Gesellschaft. In C. Kalisch & F. Kaiser (Hrsg.): *Bildung beruflicher Lehrkräfte. Wege in die pädagogische Königsklasse*. (S. 33–46). Gütersloh: W. Bertelsmann.
- Kaiser, F. (2020): „Zu wissen, dass wir zählen, gegen die Kälte“ – Lebendiges Lernen als Teil des kritisch-subjektorientierten beruflichen Lehramtsstudiums. In R. Jahn, A. Seltrecht & M. Götzl (Hrsg.), *Neue hochschuldidaktische Konzepte und Ansätze in der Ausbildung von Lehrkräften an Berufsbildenden Schulen*. (S. 69–90). Detmold: Eusl.
- McCown, D., Reibel, D. & Micozzi, M. (2011). *Achtsamkeit lehren. Ein Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter*. Freiburg: Arbor Verlag
- Schapfel-Kaiser, F. (1998). Vom verstreuten Treibholz zum Floß. Lernen an und mit der Biographie in der beruflichen Bildung. Ein Aspekt kritisch-subjektorientierter Berufspädagogik. In J. Rützel & W. Sesink (Hrsg.). *Bildung nach dem Zeitalter der großen Industrie. Jahrbuch für Pädagogik 1998*. (S. 127–147) Frankfurt: Lang
- Storch, M. & Kuhl, J. (o.J.). *Die Kraft aus dem Selbst. 7 PsychoGyms für das Unbewusste*. Huber https://ismz.ch//daten/arbeitsblaetter_kraft_aus_dem_selbst_20120418.pdf



Bildnachweise:

- <https://thomasverlag.de/produkt/leipziger-karte-apfelkorb/>
- <https://www.hessenpark.de/lexikon/handwerk/vorfuehrungen/korbflechtereii/>
- <https://www.ndr.de/nachrichten/mecklenburg-vorpommern/Apfelernte-in-MV-beginnt-in-diesem-Jahr-frueher-als-sonst,apfelernte510.html>
- <https://www.kreativefinger.de/wp/?faq=laesst-sich-ein-korb-reparieren>
- https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/apfel-in-der-hand-halten_10528492.htm
- <https://www.obermain-jura.de/de/touren/detail/58d3a075975a9aea2ad8214f>
- <https://www.duda.news/mach-mit/perfekter-papierflieger/>
- <https://www.amazon.de/Gresorth-K%C3%BCnstlich-F%C3%A4lschung-Christmas-Dekoration/dp/B07FVRRRC2F>
- <https://www.swr.de/swr2/wissen/streuobstwiesen-rettung-eines-gefaehrdeten-oekosystems-swr2-wissen-2022-09-13-100.html>
- <https://www.bunte.de/health/abnehmen-ernaehrung/food-trends/apfelmehl-das-ist-die-neue-alternative-zu-weissem-mehl.html>
- <https://mapet.de/2020/12/18/entgiftung-durch-atmung-diese-detox-atmung-pusht-die-entsaeuerung/>