

Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	11
1.1 Beschreibung des Forschungsinteresses	12
1.2 Phänomenologische Betrachtung	16
1.3 Quantitative Analyse	18
2 Achtsamkeit	33
2.1 Begriffsursprung und wissenschaftliche Definition	34
2.2 Begriffliche Unschärfen und differenzierte Verwendungsweisen von Achtsamkeit	36
2.3 Achtsamkeit als Übungspraxis – Programmatik und Logik aktueller Konzeptionen achtsamkeitsbasierter Programme	41
2.4 Zentrale Wirkmechanismen der Achtsamkeitspraxis	51
2.5 Vorliegende bildungstheoretische und pädagogische Argumentationslinien zur Legitimierung des achtsamkeitsbasierten Ansatzes	62
2.6 Fallstricke und Risikopotential von Achtsamkeit für Individuum, Organisation und Gesellschaft	80
2.7 Abriss des aktuellen Forschungsstandes im Kontext der Lehrer*innenbildung	98
2.8 Zwischenbilanz	115
3 Pädagogische Professionalität im Lehrberuf	119
3.1 Pädagogische Professionalität aus strukturtheoretischer Sicht	120
3.2 Professionelles Lehrer*innenhandeln aus kompetenztheoretischer Sicht	126
3.3 Pädagogische Professionalität aus (berufs-)biographischer Sicht	133
3.4 Modelle pädagogischer Handlungskompetenzen	139
3.5 Zwischenbilanz	151
4 Emergenzbedingungen pädagogischer Könnerschaft	153
4.1 Wissen	153
4.2 Erfahrung	160
4.3 Reflexion	164

4.4 Person	198
4.5 Zwischenbilanz	247
5 Methodisches Konzept	253
5.1 Erster Forschungsstrang – hermeneutisch-phänomenologische Betrachtung	255
5.2 Zweiter Forschungsstrang – quantitative Analyse subjektiver Wirkungen mittels Prä-Post-Vergleich	267
6 Erster Forschungsstrang – eine phänomenologische Beschreibung	277
6.1 Mindfulness in education und mindfulness as education	278
6.2 Was ist eine achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung?	282
6.3 Knotenpunkte der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung	286
6.4 Teil-Phänomene der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung	309
6.5 Achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung	325
6.6 Zwischenfazit	338
7 Zweiter Forschungsstrang – quantitative Ergebnisse	343
7.1 Stichprobenbeschreibung	343
7.2 Einfluss der Universitätszugehörigkeit auf die gesamte Stichprobe	346
7.3 Einfluss der Universitätszugehörigkeit auf die einzelnen Trainingsgruppen	348
7.4 Überprüfung der Voraussetzungen	349
7.5 Ergebnisse in Bezug auf die Hypothesen	350
8 Diskussion – Achtsamkeit in der ersten Phase der Lehrer*innenbildung	369
8.1 Knotenpunkte und Teil-Phänomene einer achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung	372
8.2 Achtsamkeit und der personale Aspekt pädagogischer Könnerschaft	379
8.3 Achtsamkeit und pädagogische Professionalität – eine metareflexive Perspektive	414
8.4 Limitationen, Nullresultat und Ausblick	423
8.5 Fazit	430
Literaturverzeichnis	439

Vorwort

Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete Fassung meiner Dissertationsschrift, mit der ich am 25. Mai 2023 an der Universität Wien das Doktoratsstudium der Philosophie (Dissertationsgebiet: Bildungswissenschaft) abgeschlossen habe. Dieses Dissertationsprojekt entstand im Zuge des Projekts Achtsamkeit in Lehrer*innenbildung und Schule (ALBUS), das am Zentrum für Lehrer*innenbildung der Universität Wien von 2017–2023 durchgeführt wurde.

Die Arbeit an einer Dissertation ist vielleicht vergleichbar mit einer Weitwanderung. Man startet euphorisch mit den Vorbereitungen und hat möglicherweise eine überstilierte Vorstellung von der Wanderung, wenngleich man über die herausfordernden topografischen Gegebenheiten in der Region Bescheid weiß. Häufig hat man bei einer solchen Weitwanderung nur grobe Abschnitte, die man vorausplanen kann, auch wenn es in der Ferne ein Ziel gibt. Auf halber Strecke mit Blasen an den Füßen und Schmerzen im Rücken erscheint einem das Vorhaben dann immer häufiger fragwürdig. Doch auf halber Strecke umzukehren oder aufzuhören, ist dann meist auch keine Option mehr. Am letzten Gipfel angekommen, ist man erst einmal am Ende, und von einer ähnlichen Euphorie wie am Beginn der Wanderung getragen. Einige Tage nach der Reise ist man froh und glücklich, gewandert zu sein, und würde gerne gleich zur nächsten Wanderung aufbrechen.

Die Geschichte so einer Wanderung wäre jedoch nur die halbe Erzählung, würde man nicht auch davon sprechen, was der Weg einen lehrte, und dass es über weite Strecken gar nicht um das Erreichen eines Ziels geht, sondern darum, wem man auf einer solchen Reise Schritt für Schritt begegnet und was sich dabei für Erkenntnisse zeigen. Sowohl im universitären-akademischen Kontext als auch im Feld der achtsamkeitsbasierten Bildung gab es Begegnungen und Einsichten, die mich zu dem machten, der ich heute bin – und dieses Buch zu dem, was es geworden ist.

Für das gemeinsame Gehen auf diesem Weg habe ich vielen Menschen zu danken:

Meinem Doktorvater Herrn Dr. Karlheinz Valtl für seine klaren Impulse, eröffnenden Fragen, inspirierenden Ideen und unterstützenden Worte wie Taten.

Meiner Dissertationsbetreuerin Frau Prof. Mag. Dr. Ilse Schrittmesser für ihre Offenheit und ihr Hinterfragen.

Frau Prof. Telse Iwers für die Übernahme des Erstgutachtens, das Interesse an meiner Arbeit und für den wertschätzenden Austausch.

Herrn Prof. Dr. Mike Sandbothe für die Übernahme des Zweitgutachtens, das Interesse an meiner Arbeit und für die Bemühungen Menschen im Feld der achtsamen Hochschulen zu vernetzen.

Herrn Prof. Dr. Nils Altner für den wertschätzenden kollegialen Austausch und die vielen Denkanstöße.

Herrn Prof. Dr. Oren Ergas, der leider viel zu früh verstorben ist, für die inspirierende Vorarbeit zu einer Bildungstheorie der Achtsamkeit und den offenherzigen und erkenntnisreichen Austausch.

Den Teilnehmer*innen sowie den Leiter*innen (Susanne Krämer und Annika Schramm) der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltungen an den Universitäten München und Leipzig für ihr Engagement und ihre Mitarbeit.

Den Teilnehmer*innen an den achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltungen an der Universität Wien für das Mitteilen ihrer erlebten Erfahrungen.

Frau Dr. Bettina Adler, Frau Susanne Dannhorn, Frau Katja Fey und Frau Mirjam Luthé für den gemeinsamen Zuhör- und Gesprächsraum.

Den Teilnehmer*innen an der AVE-Weiterbildung für achtsamkeitsbasierte Lehrer*innenbildung und den Teilnehmer*innen an der MBSR-Lehrer*innenausbildung für die vielen erhellenden Gespräche und die gemeinsame Achtsamkeitspraxis.

Den Teilnehmer*innen der Symposien zu »Pädagogik der Achtsamkeit« und dem Netzwerk achtsame Pädagogik an der Universität Wien für den stärkenden und haltgebenden Austausch.

Den Kolleg*innen und Schüler*innen am Bundesoberstufenrealgymnasium Wiener Neustadt für viele erhellende Momente im Unterrichts- und Schulleben.

Dem ALBUS Projekt-Team (Norman Rosendorf, Farah Wölfl, Anna Lanen, Alexandra Zöpf, Gühlmihri Aytac, Helga Luger-Schreiner, Karlheinz Valtl) für die freudvolle und wertschätzende Zusammenarbeit.

Frau Inge Michels für ihre wertvollen Hinweise zum Text und ihre Hilfe beim Korrekturlesen.

Dem Verein für Achtsamkeit Osterloh unter Maria Kluge für die Ermöglichung dieser Wanderschaft.

Dem AVE-Institut unter Hanna und Dieter Paulmann und den Mitarbeiter*innen für die wertschätzende und unterstützende Zusammenarbeit.

Meinen Eltern für Ihre Unterstützung und das Vertrauen in mein Tun in jeder meiner unterschiedlich geprägten Lebensphasen.

Ganz besonderer Dank gilt meiner Familie, die im Lebensstrom der letzten Jahre und damit parallel zum Entwicklungsprozesses dieses Dissertationsprojekts entstanden ist.

Danke an meinen Sohn Moritz (geb. 2019) und meinen Sohn Anton (geb. 2023) für das Verständnis, wenn Papa gerade arbeitete.

Danke an meine Frau, die immer ein Ohr (zum Zuhören), ein Herz (zum Lieben) und einen Rücken (zum Anlehnen) für mich hatte und damit über einige Etappen dieser Wanderung meinen Rucksack getragen hat, damit ich mich voll und ganz dem Weg widmen konnte.

Wien, im Juli 2023
Dominik Weghaupt

