

Vorschlag für einen Kurs in angewandter Ethik für LehrerInnen und ErzieherInnen

„Man kann Weisheit oder Einsichten nicht auf eine andere Person übertragen. Der Samen ist bereits vorhanden. Ein guter Lehrer berührt den Samen, ermöglicht es ihm, aufzuwachen, zu keimen und zu wachsen.“

--- Thich Nhat Hanh

Abstract

Unsere Schulen menschlich zu gestalten, SchülerInnen eine ethische Grundhaltung zu vermitteln, Konzentration und Lernatmosphäre zu fördern und die LehrerInnen zu unterstützen, liegt im Interesse der Gesellschaft und ist der Wunsch der meisten Menschen, die mit Schule beruflich oder persönlich befasst sind. Gerade heutzutage stellt diese Aufgabe eine Herausforderung dar, weil die sozialen und kognitiven Entwicklungsbedingungen von Kindern und Jugendlichen im Wandel begriffen sind. Aggressionen und Mobbing nehmen zu, die Aufmerksamkeitsspanne eher ab. Viele Lehrkräfte klagen über steigende Belastungen.

In vielen Schulen gibt es daher bereits Initiativen und Programme, um die Entwicklung in eine positive Richtung zu lenken. Und obwohl sowohl die SchülerInnen als auch die LehrerInnen an positiven Veränderungen interessiert sind, erweist es sich mitunter als schwierig, die Ideen auch zu verwirklichen, d.h. eine nachhaltige Verhaltensänderung zu bewirken.

Es hat sich gezeigt, dass die Übung der Achtsamkeit einen sehr wertvollen und wirksamen Beitrag leisten kann, um diese Probleme zu lösen. Achtsamkeit bedeutet, wirklich da zu sein, also mit Körper und Geist im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Wenn es uns gelingt, zu uns selbst, unseren Gefühlen und unserem Gegenüber zurückzukehren, können wir unser gewohnheitsmäßiges Verhalten erkennen und neue Wahlmöglichkeiten erschließen. Wir können mit uns selbst, unseren Mitmenschen und dem Leben in einen authentischen Kontakt treten und Mitgefühl stellt sich ganz natürlich ein. Davon profitieren die Beziehungen zu anderen und es entsteht ein Gefühl von innerem Frieden, Freude und neuer Lebendigkeit. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass gerade Kinder und Jugendliche diese Möglichkeit schätzen, ihre persönliche Freiheit zu erweitern und ihrem Leben selbst eine ethische Ausrichtung zu geben.

Darüberhinaus beinhalten die Übungen auch systematische Entspannung sowie das Loslassen von belastenden Sorgen, sodass Stress und dessen körperliche Auswirkungen vermindert werden. Dem gesundheitsfördernden Effekt der Achtsamkeit ist in letzter Zeit auch von wissenschaftlicher Seite viel Beachtung geschenkt worden.

Obwohl diese Übungen einen buddhistischen Hintergrund haben, setzen sie keinerlei religiöses Bekenntnis voraus, sondern stehen jedermann ohne Einschränkung zur Verfügung.

Um SchülerInnen die Achtsamkeitspraxis wirksam vermitteln zu können, müssen Lehrer zunächst lernen, diese in ihrem eigenen Alltag anzuwenden.

Überblick über den Kurs

Phase I: Achtsamkeitspraxis für den Lehrer/die Lehrerin

- Bewusstes Atmen kultivieren, um Körper und Geist zu vereinen und Konzentration zu entwickeln
- Für unseren Körper sorgen, um Stress und Schmerzen zu reduzieren
- Gefühle von Freude und Glück kultivieren und das wertschätzen lernen, was wir bereits haben
- Lernen, unser Leben zu vereinfachen, so dass wir mehr Zeit haben, uns zu entspannen und das Leben zu genießen
- Unseren starken Emotionen wie z.B. Angst, Wut, Verzweiflung durch achtsames Wahrnehmen und Annehmen begegnen
- Die Kunst des liebevollen Sprechens und des mitfühlenden Zuhörens erlernen, um für unsere Beziehungen zu sorgen

- Nicht-konfessionelle, ethische Richtlinien für das eigene Wohlbefinden und das unserer Familien, Schulen, Gemeinschaften und der ganzen Welt entwickeln erkunden, sondieren, untersuchen
- Unsere Konsumgewohnheiten und Produktionsmethoden eingehend betrachten, sowohl als Individuen, wie auch als Gesellschaft

Phase II: Lehrer lernen, Schüler in angewandter Ethik unterrichten

- Entspannungsübungen für Schüler anleiten
- Schülern helfen lernen, starke Emotionen zu erkennen und mit ihnen umzugehen
- Die Kunst erlernen, Gemeinschaft zu fördern, so dass Klassenzimmer und Schule zu einem liebevollen, familiären Umfeld werden können
- Konflikte im Klassenzimmer kreativ lösen helfen
- Schülern helfen, Mitgefühl zu entwickeln, indem sie ihr eigenes Leiden und das ihrer Mitschüler verstehen
- Vorstellung eines altersgerechten Lehrplans für die Achtsamkeitspraxis mit Multimedia-Elementen, der im Schulalltag angewandt werden kann

Kursformat

Der Kurs beinhaltet zwei Module, von denen jeder eine Woche umfasst und entweder in einem unserer Zentren oder in einer Ihrer Hochschuleinrichtungen stattfinden kann. Es handelt sich um ein Retreat mit Unterbringung, d.h. die Teilnehmer bleiben über Nacht und praktizieren rund um die Uhr Achtsamkeit. Jedes der zwei Module kann aber auch je nach Bedarf in kürzere Einheiten aufgeteilt werden (z.B. drei Wochenenden oder sieben Einzeltage über einen gewissen Zeitraum verteilt). Voraussetzung für Modul II ist die erfolgte Teilnahme an Modul I.

Wer wir sind

Zen-Meister Thich Nhat Hanh und die "Plum Village"-Gemeinschaft von Mönchen, Nonnen und Laienpraktizierenden haben mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis, im Lehren dieser angewandten Philosophie und im Entwickeln einer ethischen Lebensweise für unsere moderne Gesellschaft. Wir haben diese Übungen mit Tausenden geteilt, von Lehrern, Eltern, Kindern, Sozialarbeitern und Therapeuten bis hin zu Polizisten, Medizinern, Politikern, Geschäftsleuten und Künstlern. Viele von ihnen sind nun selbst Lehrer der Achtsamkeitspraxis oder Initiatoren von Gemeinschaften, die in Achtsamkeit leben. Insbesondere haben wir Hunderte von Retreats für Familien durchgeführt – mit Programmen für Kinder und Teenager – als auch spezielle Retreats für Lehrer und Schüler. So konnten wir eine große Bandbreite von Übungen entwickeln und verfeinern, um die Achtsamkeitspraxis wirkungsvoll an junge Menschen weiterzugeben.

Vision

Wir wenden uns jetzt an Menschen, die in den Bereichen Schulpolitik, Entwicklung und Fortbildung sowohl auf lokaler als auch auf nationaler Ebene tätig sind. Wir streben eine Zusammenarbeit an, um regelmäßig Kurse für LehrerInnen und ErzieherInnen anbieten zu können, die daran interessiert sind, die Achtsamkeitspraxis und angewandte Ethik selbst zu unterrichten. Wir suchen Partner, die bereit sind, diese Kurse mit uns zu verwirklichen. Wir sind zur Zeit im Gespräch mit LehrerInnen, ErzieherInnen und politischen Entscheidungsträgern in zahlreichen Ländern in Europa, Asien und Nordamerika.

Ziel

Dieser Kurs zielt auf die Ursachen, die dem Leiden und der Gespaltenheit in unserer Gesellschaft und in unseren Herzen zugrunde liegen. Als LehrerInnen und ErzieherInnen wissen viele von uns, dass junge Menschen sich heute großen Herausforderungen gegenüber sehen, es ihnen aber oft an Orientierung und dem notwendigen Rüstzeug fehlt, um mit dem Druck und Stress in ihrem Leben fertig zu werden. Eltern und andere Erziehungspersonen finden nicht die Unterstützung, die sie brauchen, um die Hilfestellung anbieten zu können, die unerlässlich ist, damit junge Leute glücklich aufwachsen und einen positiven Beitrag zur Gesellschaft leisten können. Darüber hinaus kämpfen viele unserer pädagogischen Einrichtungen darum, als Vorbild für Integrität, Zusammenarbeit und verantwortungsbewusstes Verhalten zu fungieren, das sich um das Wohl des Ganzen sorgt.

Der Kern dieses Kurses in angewandter Ethik ist die Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, bewusst und wach wahrzunehmen, was in uns und um uns herum in gegenwärtigen Augenblick geschieht. Durch dieses tiefe Gewahrsein sehen wir klarer, was in einer Situation zu tun und was zu unterlassen ist, um Leiden zu mindern und Wohlergehen zu vergrößern. Die Techniken, die in diesem Kurs in angewandter Ethik vermittelt werden, helfen uns, unseren Körper, unseren Geist, unsere Gefühle und Wahrnehmungen besser zu verstehen, so dass wir anschließend anderen helfen können, das Gleiche zu tun. Wir lernen die Kunst, uns um unser Leiden zu kümmern, es zu verwandeln und unsere Freude zu nähren. Daraus erwächst auf ganz natürliche Weise Mitgefühl und ein lebendiges Verständnis für unsere wechselseitige Verbundenheit mit unserer Familie und Gesellschaft.

Nicht-religiöse Grundlagen

Dieser Kurs baut auf den Lehren des Buddha auf, aber er ist weder religiös noch konfessionell. Seine Grundlage sind die Weisheiten und konkreten Übungen des Buddhismus einschließlich des Gewahrseins der wechselseitigen Verbundenheit aller Dinge sowie der Einsicht, dass wir Glück nur erlangen können, indem wir unser Leiden verstehen. Wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass Methoden aus der buddhistischen Tradition wirksam sind und dass sie erfolgreich in einem pädagogischen und weltlichen Umfeld angewandt werden können, auch ohne Bezugnahme auf den Buddhismus. Dennoch kann der Kurs auch aus einer buddhistischen oder allgemein spirituellen Perspektive präsentiert werden, falls dies in der entsprechenden Einrichtung oder Gemeinschaft angemessen erscheint.

Leben in Gemeinschaft

Der Kurs wird in dem einzigartigen Umfeld einer Lebensgemeinschaft von Mönchen, Nonnen und Laienpraktizierenden stattfinden, wo die Achtsamkeit rund um die Uhr im Mittelpunkt steht. Die Stärke und Harmonie dieser Gemeinschaft beruht auf einer gemeinsamen Vision ethischen Verhaltens, die ganz natürlich aus der Achtsamkeitspraxis erwächst. Die Gemeinschaft bietet Unterstützung und eine sichere Umgebung, in der wir mit neuen Augen auf unser Leben schauen können. Durch das gemeinschaftliche Leben und Arbeiten erzeugen wir eine heilsame kollektive Energie, die unseren Körper und Geist zu transformieren vermag.

Dieser Kurs präsentiert die Achtsamkeit in einer Weise, dass wir sie umgehend in unserem Alltag anwenden können. Die Mönche, Nonnen und Laien, die dauerhaft im Zentrum wohnen, teilen den Kursteilnehmern ihre Einsichten und Erfahrungen nicht nur durch ihre Unterrichtstätigkeit mit, sondern indem sie die Praxis des achtsamen Sprechens, Gehens, Essens, Arbeitens und Miteinander-Umgehens selbst verkörpern. Persönliche Transformation und Heilung wird am besten durch die Umgebung einer harmonischen und freudvollen Gemeinschaft unterstützt. Unsere 30-jährige Erfahrung hat uns gelehrt, dass Gemeinschaft eine wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass Veränderungen tiefgreifend und von Dauer sind. Das Praxisumfeld in einem Wohnretreat bzw. in einem Zentrum mit Langzeitübenden ermöglicht es, sich zu öffnen und unsere angeborene Güte wiederzuentdecken. Wir erkennen einen Sinn und eine Richtung in unserem Leben. Wenn wir als Gemeinschaft zusammen leben und Achtsamkeit üben, wächst unser Vertrauen in die menschliche Familie und wir kehren erfrischt und enthusiastisch in unseren Alltag zurück.