



SEE-LEARNING

SOZIALES, EMOTIONALES UND ETHISCHES LERNEN

EINE INITIATIVE ZUR BILDUNG DES HERZENS

SEE-Learning verdankt seine Existenz einer Reihe von tatkräftigen und wegweisenden Persönlichkeiten, u.a. aus den Bereichen Forschung und Bildung. Kreativ und umsichtig sind sie der Frage nachgegangen, wie Bildung und Erziehung sein können, um das Gedeihen heutiger und künftiger Generationen zu unterstützen.

Dem Wunsch S.H. Dalai Lama folgend, entstand unter der Leitung von Prof. Dr. Geshe L.T. Negi mit einem Team der Emory Universität und zusätzlichem Input von Experten wie Dr. Daniel Goleman, Dr. Thubten Jinpa, Paul Ekman uvm. eine Initiative zur Bildung des Herzens für Kinder und Jugendliche.

Das Bildungsprogramm gründet auf einer mitgeföhlbasierten Ethik zur Förderung von sozialem, emotionalen und ethischem Lernen durch adäquate Selbstregulation, pro-sozialem Verhalten, kritischem Denken sowie sozial verantwortlichen Entscheidungsprozessen und Handlungen.

Der konzeptuelle Rahmen von SEE Learning gliedert sich in drei Dimensionen: Gewährsein, Mitgeföhl und Engagement. Diese können über den persönlichen, sozialen und systemischen Bereich hinweg geschult und in einem pädagogischen Kontext entwickelt werden, der auf Mitgeföhl basiert, mit Lehrkräften, die bestrebt sind, diesen zugrundeliegenden Wert zu verkörpern.

Prof. Dr. Geshe Lobsang Tenzin Negi und Lindy Settevenemie gaben hierzu erstmalig in Europa ein Ausbildungsseminar im Tibethaus Deutschland (Kooperationspartner des Center

for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics der Emory University, Atlanta, GA, USA).

Wir sprachen mit Dr. Corina Aguilar-Raab und Silvia Wiesmann-Fiscalini, die das Projekt im deutschsprachigen Raum koordinieren.

Was ist Euer Eindruck, wie ergeht es momentan unserer jungen Generation in der heutigen Gesellschaft?

SILVIA: Allgemein gibt es in der Gesellschaft viel Druck, Stress und Ängste, unter denen Erwachsene leiden, und da ist klar, dass Kinder dies auch spüren. Oft bleibt wenig Zeit für die Kinder. Meist sind beide Elternteile berufstätig, das ist in Ordnung, aber ich denke schon, dass die Menschen allgemein wenig Zeit für sich haben und für ihre Kinder. Laut einer aktuellen Studie der Krankenkasse DAK leidet fast jeder zweite Schüler (43 Prozent) unter Stress. Im Laufe der Schulkarriere nimmt dieser sogar noch zu. Das ist alarmierend.

Was ist das Ziel dieses Curriculums, was bofft Ibr, was soll den Kindern/Jugendlichen vermittelt werden?

CORINA: In kleinen Schritten gedacht wäre das nahe Ziel, dass alle die sich nun bisher in dem Seminar beteiligt haben, also die

ca. 40 Lehrpersonen, weiterhin ihre Begeisterung beibehalten, versuchen mit dem Curriculum zu experimentieren, und wir diesen Prozess gut begleiten können.

Die mittelfristige Perspektive wäre die Anwendung des Curriculums wissenschaftlich zu evaluieren, und damit Überzeugungsarbeit auf unterschiedlichen Einflusssebenen zu leisten. Die langfristige, dass die involvierten Kinder und Jugendlichen wirklich für sich persönlich davon profitieren (lacht).

Eine Hoffnung ist, dass das Projekt wie ein Selbstläufer funktioniert, dass sowohl Schüler, Lehrer als auch die Eltern davon einen Nutzen haben, der nicht nur die kognitive Leistungsfähigkeit betrifft, sondern vor allem auch die Beziehungsgestaltung, das Miteinander – das, was die Bildung des Herzens genau meint.

SILVIA: Wenn wir die herkömmlichen Bildungssysteme anschauen und dann z.B. die Depressionsraten und andere psychologischen und gesundheitlichen Probleme unserer Zeit sehen, scheint es schon so, dass Menschen schlecht auf den Umgang mit Emotionen und ganz allgemein auf das Zusammenleben und andere menschlichen Herausforderungen vorbereitet werden. Es braucht eine Schulung zu emotionalen, ethischen und sozialen Fragen – vor allem auch deshalb, weil diese Fähigkeiten geschult werden können, und Kinder, Jugendliche und somit zukünftige Generationen davon profitieren.

Inwieweit fließen buddhistische Perspektiven in dieses Training mit hinein?

SILVIA: Ein wichtiger, auch heikler Punkt! Einerseits ist es ein säkulares Programm, unabhängig von Buddhismus. Andererseits ist Lojong (ein buddhistisches Training von Herz & Geist) so in seiner Systematik nirgends zu finden als im Dharma, oder? Aber es hat auch mit gesundem Menschenverstand zu tun, und wenn jemand sich das wirklich genau ansähe und den Geist studierte, käme sie/er, denke ich, auf eine sehr ähnliche Fährte, und das passiert ja auch langsam in der Wissenschaft. Also es gibt da auf der einen Seite die buddhistische Perspektive, ohne die wären all diese Programme nicht entstanden – quasi eine bereits seit 2500 Jahren erprobte Wissenschaft des Geistes – auf der anderen Seite die moderne Wissenschaft, die nun viele hilfreiche Dinge unterstützt.

CORINA: Essentielle Teile buddhistischer Lehren werden in Kombination mit wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie, Erziehungswissenschaften und Didaktik transportiert, z.B. wie man solch' ein Training für Kinder/Jugendliche altersadäquat umsetzt. Die Art und Weise, wie etwa Informationen vermittelt werden, unterscheidet sich von Techniken des Lehrens in den Klöstern Tibets.

SILVIA: Psychologisches Wissen zur Förderung und Erziehung von Kindern steckt in diesem Programm drin – wirklich nicht nur aus

dem Buddhismus, auch wichtige Erkenntnisse aus der westlichen Entwicklungspsychologie, Traumaforschung etc., die einfließen.

Können Sie Methoden nennen, die zum Einsatz kommen, eben fiel der Begriff interaktive Übungen – wie muss man sich grob eine SEE-Learning Unterrichtseinheit vorstellen?

CORINA: Lernen basiert auf folgenden zentralen Lernschritten: Kritisches Denken/Hinterfragen, reflexive Übungen, wissenschaftliche Perspektiven. Unter Zuhilfenahme möglichst vieler unterschiedlicher Ansätze werden Themen und Inhalte wie Selbstwahrnehmung, Körperempfindungen, Selbstregulation, Mitgefühl, Güte, Kommunikation etc. eingehend erkundet und auf eigene Lebensumstände angewendet. Angeleitete Übungen, kreativer Ausdruck, Rollenspiele, Austausch, Zeit für Reflektion und andere erfahrungsorientierte Lernmethoden unterstützen dabei, persönliche Einsichten und „verkörpertes“ Wissen zu kultivieren.

Und für welche Altersstufen ist dieses Programm gedacht?

SILVIA: Im Moment sind die Lehrpläne für die Unter- und Mittelstufe ausgearbeitet. Von Seiten der Emory Universität weiß ich, dass geplant ist, auch Vorschulen und Jugendliche bis zum Abitur (also high school) ins Programm einzuschließen.

Wie ist es mit den Eltern, werden sie in solch einen Lernprozess mit einbezogen?

CORINA: Das Curriculum ist in erster Linie darauf ausgerichtet, das Lehrpersonal zu unterstützen und eine andere Art von Lehren möglich zu machen. Die Eltern wollen wir an späterer Stelle, wenn es um die wissenschaftliche Evaluation geht, miteinbeziehen. Zu schauen, ob sich das, was die Kinder im Unterricht machen, in den Begegnungen zwischen Eltern und Kindern niederschlägt. Das wäre für uns, wissenschaftlich gesprochen, ein schöner Indikator, dass sich das übertragen lässt ...also die Transferleistung in den privaten Kontext, dass die Schüler sozusagen sich nicht nur mitfühlend, emphatisch und sozial usw. im Klassenraum verhalten, sondern, dass das einen „Impact“ hat, der sich auf das gesamte Verhalten auswirkt, auch Zuhause.

Ein anderer Punkt, es gibt das CBCT®-Programm (Cognitively-Based Compassion Training), dieses bieten wir z.B. an der Universität Heidelberg an – in adaptierter Form – d.h. insbesondere für Paare. Offiziell ist es nicht Teil des SEE-Learning Projektes, jedoch finden sich vergleichbare Inhalte wieder. Es gibt die Idee, dass man den Eltern, gerade wenn diese sehr belastet sind, die Möglichkeit gibt, an sich zu arbeiten, in Bezug auf Erziehungsfragen, mit Blick auf die Interaktion mit den Kindern.

SILVIA: An der Emory Universität sind sie bemüht, Elternabende zu integrieren. Wenn sich eine ganze Schule dafür entscheidet,

SEE Learning anzuwenden, dann informiert man auch die Eltern ausführlich über diese Methode. Ich glaube, in Europa wird es etwas langsamer anlaufen, weil zuerst die Schulen mitmachen sollten. Einzelne Lehrerinnen haben bereits jetzt angefangen.

Wie kann man sich die Integration des SEE Learning Curriculum an staatl. Schulen/Kindergärten vorstellen?

CORINA: Wir berufen uns unter anderem auf Erfahrungen anderer Projekte z.B. zum Thema Achtsamkeit. Wir beginnen erst einmal mit der Beeinflussung und Motivierung des Lehrpersonals. Die Lehrer/innen können selbst, in Rücksprache mit den Rektoren, entscheiden, wie und in welchem Umfang sie das Curriculum einsetzen möchten. Es ist sehr hilfreich und nützlich, dass das Lehrprogramm sehr flexibel einsetzbar ist. Somit kann ich als Lehrer/Lehrerin wählen, ob ich einfach „nur“ ein mitfühlendes Klassenzimmer in den Unterricht implementiere, und dafür 5 - 10 Minuten am Anfang meiner Stunde verwende (unabhängig davon, welches Fach ich unterrichte) oder ob ich bespreche, dass ich z.B. eine Schulstunde zur Verfügung haben möchte, auf Basis dessen, dass die Struktur der Schule dies hergibt, und der Rektor vielleicht auch offen dafür ist.

Das wird aber, wenn es um eine übergeordnete Implementierung geht, davon abhängen, ob man nachweisen kann, dass es (vielen) etwas bringt. Wenn eine Lehrerschaft geschlossen dahintersteht und sagt: „das ist von Vorteil, wir wollen das alle machen“, wird sich das Vorhaben selbstverständlich leichter durchsetzen. Es muss die Überzeugung da sein, dass es nützlich ist.

In Nordrhein-Westfalen gab es ein Modellprojekt an 21 Solinger Grundschulen, bei dem Kollegen Achtsamkeitsprogramme getestet haben. Die Grundschulen in diesem Landkreis haben tatsächlich eine Schulstunde Achtsamkeit in den Stundenplan integriert. Dies geschah in Folge einer Studienteilnahme, bei der für die Lehrer deutlich wurde, welche positiven Auswirkungen Achtsamkeit haben kann. Damit wurde dann auch von Regierungsseite und auf höherer struktureller Ebene von oben die Implementierung positiv begutachtet und entsprechend diese Unterrichtsstunde zur Verfügung gestellt. Es hängt also sehr davon ab, wie das Zusammenspiel von unten nach oben ist. Wir beginnen sozusagen von unten, bei der Lehrperson. Auch weil die Erfahrung zeigt, dass alles, was von oben aufoktroiert wird, nicht gut angenommen wird. Per Zwang stehen die Leute nicht richtig dahinter, dies macht wenig Sinn. Im Moment ist die Idee eher, dass Einzelpersonen oder eben Rektoren, diese die Lehrerschaft entsprechend über Möglichkeiten informieren und Fortbildung hierzu empfehlen. Schritt für Schritt und abhängig vom eigentlichen Fortschritt des Projekts. Wenn wir aufzeigen können, dass es für alle Beteiligten wertvoll ist und genügend Menschen es mittragen, dann wird sich das auch rumsprechen und verselbstständigen.

SILVIA: Das ist in der Schweiz auch so, die Lehrerinnen, die hier involviert sind, schicken manchmal Fotos von Sachen, die sie gemacht haben. Ich glaube, die sind ganz happy, damit zu experimentieren. So etwas spricht sich herum. Die Lehrer sind

ziemlich unter Druck, da sind sie offen, Dinge auszuprobieren. Dass es „von unten“ kommt, finde ich sehr gut.

Wie sehen die nächsten Schritte aus dieses Vorhabens umzusetzen?

CORINA: Die nächsten Schritte sind, dass die Lehrer/innen, die am ersten Seminar beim Auftakt im Januar teilgenommen haben, bis zum Schuljahresende zum Sommer das Curriculum einsetzen. Sie bekommen wöchentlich eine Befragung online zugeschickt, dass sie eine Art Monitoring haben, immer wieder selbst nachzufragen: was mache ich da gerade, wie gelingt es, was gelingt vielleicht nicht so gut? Wo stoße ich im Curriculum auf Barrieren? Wichtig dabei ist auch, Infos zu geben, wo es schwierig scheint, oder an welcher Stelle sie eigene kreative Ideen einbringen, um einen bestimmten Lehrinhalt aus dem Curriculum auch anders zu vermitteln. Dann gibt es Treffen inter- und supervisorischen Austausch. Ende des Schuljahres folgt dann ein längeres Interview mit den Lehrpersonen, um final dieses Lehrprogramm für den deutschsprachigen Raum zu überarbeiten. Damit könnte im nächsten Schuljahr ab Herbst eine weitere Phase der Pilotierung stattfinden.

Geplant ist außerdem parallel, dass eine weitere Lehrerfortbildung aus den eigenen Reihen selber Multiplikatoren ausbildet, also Trainer für dieses Curriculum. Aktuell sind vor allem die ersten beiden Kapitel von insg. geplanten sieben Kapiteln des SEE-Learning Curriculums von amerikanischer Seite fertig erarbeitet. Bis diese alle fertig übersetzt sind, wird sich dieser Vorgang wohl mehrfach wiederholen.

SILVIA: Ein solches Projekt umzusetzen, ist eine Herausforderung auf vielen Ebenen. Unterstützung ist da sehr willkommen. Es gibt viele interessierte Lehrer und Lehrerinnen, die es gerne in ihrem Unterricht anwenden möchten oder an dem Zertifizierungsprozess interessiert sind, um selbst Trainer für dieses Programm zu werden, aber das braucht Geld. Interesse ist auf jeden Fall da. Leute mailen mich an, sprechen mich an, wenn sie davon hören, sind sie begeistert. Denn es braucht so etwas, das ist ganz klar.

Vielen Dank für dieses Gespräch!

Weitere Informationen finden Sie unter www.see-learning.de

Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psychologin ist bisher die einzige Absolventin des Teacher-Trainings für das CBCT®-Programm der Emory University im deutschsprachigen Raum. Sie habilitiert an der Universität Heidelberg zum Thema Achtsamkeit und Mitgefühl im Kontext sozialer Interaktionen und ist langjährige, leitende Mitarbeiterin im Tibethaus Deutschland e.V.

Silvia Wiesmann-Fiscalini, Master of Arts, ist CFM (Center for Mindfulness, USA) MBSR-Lehrerin und Co-Leiterin der MBSR-Lehrerausbildung in Freiburg i.B. und hat in der Schweiz den Verein „Achtsamkeit - Schule - Bildung“ ins Leben gerufen und kooperiert mit dem Tibethaus Deutschland e.V. zusammen. Sie ist langjährige Dharma-Studentin und Mitglied des Tibethaus.