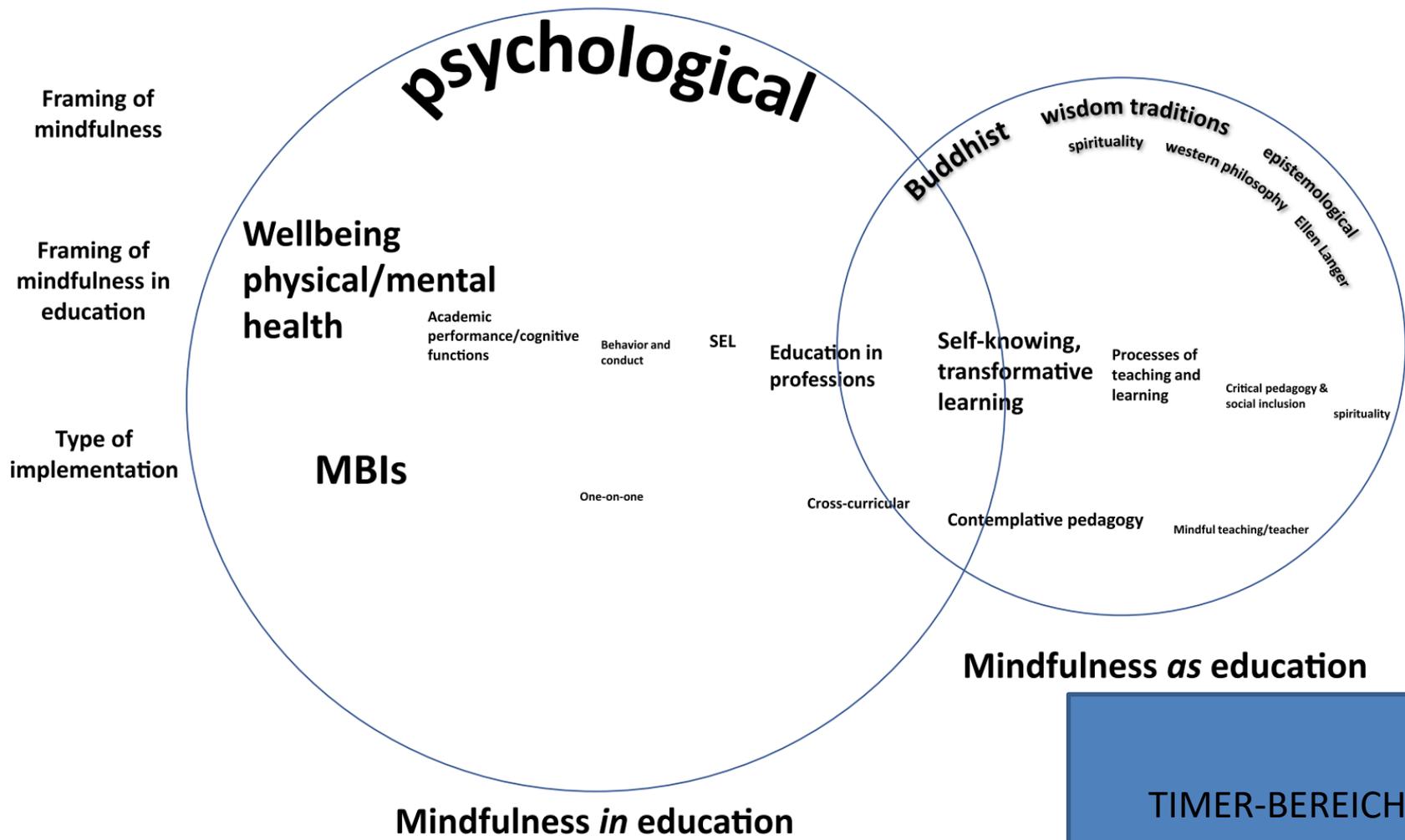


# Achtsamkeit als Bildungspraxis?

Eine Annäherung an die pädagogischen Merkmale  
der Achtsamkeitsübung

Dominik Weghaupt





(Hadar & Ergas, 2022, Ergas & Hadar, 2019)

# pädagogische Merkmale der Achtsamkeitsübung

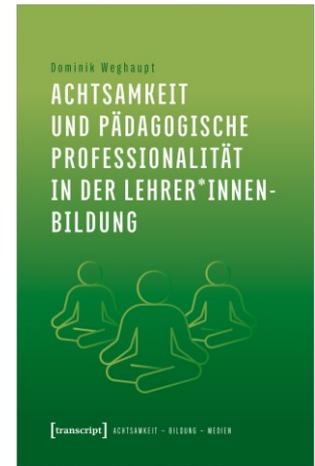
TIMER-BEREICH



universität  
wien



**Albus** Achtsamkeit in  
Lehrer\*innenbildung und Schule



Wahllehrveranstaltung in der Lehrer:innenbildung



Digital erfasste Journaleinträgen zu vier Zeitpunkten im Semester



Phänomenologische Analyse nach van Manen (1990, 2016)

TIMER-BEREICH

# Aufmerksamkeit für die Aufmerksamkeit

*„Mir kamen immer wieder alltägliche Gedanken: Aufgaben für die Uni, Einkauf ... Nach einer Weile änderten sich die Gedankensprünge zu Erinnerungen oder Fantasien mit Freunden. Meist waren diese angenehm. Dann schlummerte ich – und plötzlich ertönte das Klangstäbchen.“ (Studentin)*

„Aufmerken und Bemerken als fragile und prekäre Zustände“ (Brinkmann 2016, S. 129)

Aufmerksamkeit eine **genuine pädagogische Zielkategorie** (Müller et al. 2016)

**Aufmerksamkeitsbewegungen und -qualitäten  
werden erlebbar**

TIMER-BEREICH

# Spüren

*„Ich denke im Alltag über mich oder meine Meinung nach, aber der Ansatz zu spüren, wahrzunehmen und zu benennen ist anders. Ich habe das Gefühl, ich lerne mich auf eine andere Art und Weise kennen.“*  
(Studentin)

Body-Oriented Pedagogy (Ergas 2013, Ergas 2017)  
Pädagogik der Leiblichkeit (Agostini et al., 2019)



Erweiterte Möglichkeiten des  
Verstehens und des Lernens

„sich situationssensibel dem Sicht-, Hör- und  
**Spürbaren zu überlassen** und offen zu bleiben für  
Erfahrungen des Nicht-Verstehens und des Fremden“  
(Agostini und Bube 2021, S. 76)

TIMER-BEREICH

# Schwierigkeiten/Nicht-Gelingen

*„Es ist schwierig, einen Rhythmus zu finden. Ich konzentriere mich nur auf meine Füße. Es wird einfacher, an nichts anderes zu denken. Es gelingt mir nicht immer.“ (Student)*

„The challenge is to realize that the mind has wandered and to bring it back [...] it is the process of “failing” that enables learning, a circular pattern that happens over and over again in mindfulness practice.“

(Soloway 2016, S. 200)

„die negativen Erfahrungsmomente als pädagogisch produktive Momente“

(Brinkmann 2021, S. 39)

**Nicht Perfektion, sondern das Üben wird zum Ziel**

TIMER-BEREICH

# Mediopassive

„Handlungsmodus [...] exakt zwischen aktiv und passiv“ (Rosa 2019, S. 46)

„being present with others“ (Falkenberg & Link 2019, S. 79)

*„Ich war emotional berührt, als mein Kollege sich für die Erfahrungen im Seminar bedankte. Als er sagte, dass er sein Leben nun wieder zurückhabe und dabei Tränen zerdrückte. Das war für mich ein unglaublich ergreifender Augenblick. Ich konnte mich richtig hineinfühlen, ich empfand Ähnliches. Ich dachte in dem Moment: Stück für Stück hole ich mir mein Leben zurück.“ (Studentin)*

Arrangement zur Herausbildung von Resonanzachsen

TIMER-BEREICH

Wie lässt sich ein **pädagogischer Quellpunkt** der Achtsamkeitsübung beschreiben, der Psychohygiene, epistemische Praxis und Weltbeziehungsbildung miteinander verbindet?

TIMER-BEREICH

# Quellen:

- Agostini, E. & Bube, A. (2021). Anders wahrnehmen und anderes verstehen am Beispiel der Vignettenforschung, Nah am Werk. In J. Schwarz & V. Symeonidis (Hrsg.), *Erfahrungen verstehen - (Nicht-)Verstehen erfahren. Potential und Grenzen der Vignetten- und Anekdotenforschung in Annäherung an das Phänomen Verstehen* (S. 67–90). Innsbruck: Studien Verlag.
- Agostini, E., Peterlini, H. K. & Schratz, M. (2019). Pädagogik der Leiblichkeit? Phänomenologische und praxistheoretische Perspektiven auf leibliche Erfahrungsvollzüge in Schule und Unterricht. In M. Brinkmann, J. Türistig & M. Weber-Spanknebel (Hrsg.), *Leib – Leiblichkeit – Embodiment* (S. 197–226). Wiesbaden: Springer.
- Brinkmann, M. (2016). Aufmerken und Zeigen. Theoretische und empirische Untersuchungen zur pädagogischen Interattentionalität. In J. Müller, A. Niesslerer & A. Rauh (Hrsg.), *Aufmerksamkeit. Neue humanwissenschaftliche Perspektiven* (S. 115–148). Bielefeld: transcript.
- Brinkmann, M. (2021). Die Wiederkehr des Übens: Praxis und Theorie eines pädagogischen Grundphänomens. Stuttgart: Kohlhammer.
- Ergas, O. (2013). Descartes in a 'Headstand': Introducing 'Body-Oriented Pedagogy'. *Paideusis*, 21(1), 4–12.
- Ergas, O. (2017). Reconstructing 'Education' through Mindful Attention. London: Palgrave Macmillan UK. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-58782-4>
- Ergas, O. (2019). Mindfulness In, As and Of Education: Three Roles of Mindfulness in Education. *Journal of Philosophy of Education*, 53(2), 340–358. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12349>
- Ergas, O. & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 6(7), 896–937. <https://doi.org/10.1002/rev3.3169>
- Falkenberg, T. & Link, M. (2019). A Disciplined Practice of Collaboratively Working on Teaching as Contemplative Professional Practice. In O. Gunnlaugson (Hrsg.), *Catalyzing the field. Second-person approaches to contemplative learning and inquiry* (S. 73–85). Albany: State University of New York Press.
- Fuchs, T. (2020). *Verteidigung des Menschen. Grundfragen einer verkörperten Anthropologie* (suhrkamp taschenbuch wissenschaft, Bd. 2311, Originalausgabe, 4. Auflage). Berlin: Suhrkamp.
- Hadar, L. L. & Ergas, O. (2022). Mindfulness for in-service and preservice teachers: an empirical map of the discourse from 2000 to 2020. *European Journal of Teacher Education*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/02619768.2022.2153669>
- Harant, M. (2021). Why education should engage in the inner curriculum of the mind. *Pedagogy, Culture & Society*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/14681366.2021.1949383>
- Harant, M. (2022). 'Mind' und 'Mindfulness'. Eine bildungstheoretische Diskussion. In M. Harant & D. P. Bogner (Hrsg.), *Bildung und Achtsamkeit. Theorie und Praxis des Kontemplativen im Bildungsprozess*. Wiesbaden: Springer.
- McCaw, C. T. (2020). Mindfulness 'thick' and 'thin'— a critical review of the uses of mindfulness in education. *Oxford review of education*, 46(2), 257–278. <https://doi.org/10.1080/03054985.2019.1667759>
- Müller, J., Nießeler, A. & Rauh, A. (2016). Einleitung. In J. Müller, A. Niesslerer & A. Rauh (Hrsg.), *Aufmerksamkeit. Neue humanwissenschaftliche Perspektiven* (S. 7–24). Bielefeld: transcript.
- Sellman, E. M. & Buttarazzi, G. F. (2019). Adding Lemon Juice to Poison - Raising Critical Questions about the Oxymoronic Nature of Mindfulness in Education and its Future Direction. *British Journal of Educational Studies*, 20(2), 1–18. <https://doi.org/10.1080/00071005.2019.1581128>
- Soares, F., Lopes, A., Serrão, C. & Ferreira, E. (2024). Fostering humanization in education: a scoping review on mindfulness and teacher education. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1373500>
- Soloway, G. (2016). Preparing teacher candidates for the present: Investigating the value of mindfulness-training in teacher education. In K. A. Schonert-Reichl, R. W. Roeser & J. E. Maloney (Eds.), *Handbook of mindfulness in education. Integrating theory and research into practice* (191-206). New York: Springer.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience. Human science for an action sensitive pedagogy*. Albany, N.Y.: State University of New York Press.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of practice. Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. London, New York: Routledge Taylor & Francis.
- Weghaupt, D. (2024a). *Achtsamkeit und pädagogische Professionalität in der Lehrer\*innenbildung (Achtsamkeit - Bildung - Medien, Bd. 6, 1. Auflage)*. Dissertation. Bielefeld: transcript.
- Weghaupt, D. (2024b). Der achtsamkeitsbasierte Ansatz in der ersten Phase der Lehrpersonenbildung. Phänomenologische Beschreibung einer Pädagogik der Achtsamkeit. In U. Graf, T. Iwers, N. Altner & K. Staudinger (Hrsg.), *Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung* (S. 112–123). Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.

**Kontakt: dominik.weghaupt@ph-burgenland.at**