

MINDfulness (for) SUSTAINABILITY

04_17

Maßnahmenübersicht
Option

Karin Oberauer, Sandra Parth, Susanne Kubisch, Veronika Deisenrieder, Martin Dür, Thorsten Kosler, Anna Oberrauch, Regina Steiner, Lars Keller

Die Grand Challenges des 21. Jahrhunderts stellen die Menschheit vor die Notwendigkeit einer gesellschaftlichen Transformation. In diesem Kontext zeigen die key competencies, wie kritisches oder systemisches Denken, die Kompetenz zusammenzuarbeiten, oder sich selber wahrzunehmen, dass Wissen alleine nicht ausreicht. Auch politische Ansätze wie Buen Vivir, aber auch internationale Initiativen wie der World Happiness Report, verdeutlichen die Notwendigkeit der Entwicklung von life skills, also Fähigkeiten zu adaptivem und positivem Verhalten. Besonders mindfulness, also Achtsamkeit, und sozial-emotionales Lernen sind wichtig im Zusammenhang mit Bildung für Nachhaltige Entwicklung. Mindfulness führt zu verbesserter Gesundheit aller Beteiligten, stärkeren Beziehungen zueinander durch Empathie und Wahrnehmung von Bedürfnissen, schulischem/beruflichem Erfolg und vor allem auch zu einer Veränderung der Werteorientierung der Lernenden und somit auch deren lifestyles.

1_Bewusstsein für die Bedeutung von Achtsamkeit und sozial-emotionalen Kompetenzen in der Schule bilden

Schulen sind vor allem Sozialwelten. Um das Bewusstsein der Beteiligten dahingehend zu stärken, ist die Erweiterung des allgemeinen Teils der österreichischen Lehrpläne um ein Sozialkompetenzcurriculum sowie die Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen in diesem Bereich hilfreich.

2_Freiheit für und Auftrag zu individueller Schulentwicklung in Richtung Achtsamkeit und SEL

Für eine Schulentwicklung im Sinne von Achtsamkeit und SEL gibt es keine universal anwendbare Strategie. Vielmehr erfordert sie die Freiheit und zugleich den Auftrag für individuelle Lösungen. Generell gilt aber, dass eine veränderte Leistungsbeurteilung eine wesentliche Rolle spielt.

3_Zeit in der Schule für Achtsamkeit und SEL zur Verfügung stellen

Veränderungen sowie das Praktizieren von Achtsamkeit brauchen Zeit. Diese Zeit als fixen Bestandteil im Schulalltag zu integrieren bzw. der Schul- und Arbeitszeit anzuerkennen ist die Basis für die Entwicklung entsprechender Kompetenzen.

4_Vernetzung und Zusammenarbeit innerhalb und außerhalb der Schulen

Achtsamkeit und SEL werden in der Gruppe erlernt bzw. praktiziert. Aus diesem Grund ist eine Vernetzung innerhalb (schulinterne Akteur_innen) und außerhalb (mit österreichischen und internationalen Einrichtungen) der Schule unbedingt notwendig.