

# Wünsche an die neue Bildungsministerin Iris Rauskala

Wir erleben gerade innenpolitisch bewegte Zeiten. Der jüngste Bundeskanzler in der Geschichte Österreichs ist durch Misstrauensantrag zum jüngsten Altbundeskanzler geworden. Erstmals steht mit Brigitte Bierlein eine Frau an der Spitze einer Regierung, noch dazu mit Geschlechterparität, von der sich der Bundespräsident („Da kann niemand mehr sagen, das geht leider nicht“) Zukunftswirkung erhofft. Die MinisterInnen gehören allesamt keiner Partei an, auch wenn es Naheverhältnisse gibt.

In Nachrichten und Interviews geht es langsam wieder um drängende Sachthemen, die uns betreffen, und nicht länger um populistische Schlagworte zu Fragen, die die türkis-blaue Regierung zum Zwecke der gesellschaftlichen Trennung bewusst hochgespielt hatte. Die Medienbranche atmet auf. Einschüchterungsversuche von Seiten der Regierung sind fürs Erste vorbei, der ORF steht nicht weiter unter Dauerbeschuss. Wie Helmut Brandstädter vom KURIER es in einer Podiumsdiskussion („Die Rolle der Medien für die Demokratie“, 24. Mai 2019) ausdrückte: „Wir fürchten uns nicht mehr!“

Mit Iris Rauskala haben wir eine neue Bildungsministerin. Die Wirtschaftswissenschaftlerin war Referentin in den Büros der früheren Bildungsminister Karl, Hahn und Töchterle. 2015 holte sie Reinhold Mitterlehner in die Sektion VI des BMBWF. Seit 2018 leitet sie die Präsidialsektion des Ministeriums. Laut STANDARD vom 31. Mai 2019 ist die neue Ministerin „extrem dynamisch“, eine „harte Verhandlerin, immer am Punkt und lösungsorientiert“ und auch „Hoffnungsträgerin“.

An diese Hoffnungsträgerin haben wir nun als parteipolitisch unabhängige LehrerInnenvertretung einige Wünsche für den



von **Christine Mössler**

gesellschaftspolitisch so wichtigen Bereich Bildung. Es ist uns dabei schon klar, dass für eine Übergangsregierung in einem halben Jahr, in das auch die Sommerferien fallen, wenig mehr bleibt als mit „Bescheidenheit und Freundlichkeit“ (Bierlein im KURIER vom 6.6.2019) für eine „geordnete Verwaltung“ (Van der Bellen) zu sorgen. Dennoch kann eine gute Sachpolitikerin mit Sicherheit längst fällige Themen nachdrücklich ansprechen und damit verhindern, dass sie nach der nächsten Wahl gleich wieder unter den Tisch fallen.

**Wunsch Nummer 1** betrifft das leidige Thema Ressourcen. Keine Frage: Bildung kostet. Aber sie macht sich auch mehr bezahlt als jede andere Investition (Stichwort Umwegrentabilität 1:7). A la longue muss das österreichische Bildungsbudget zumindest auf das Niveau anderer OECD-Staaten angehoben werden, damit qualitativ hochwertige pädagogische und soziale Arbeit und Wissensvermittlung garantiert bleiben. Es wäre mehr als wünschenswert, wenn die Fixierung auf Sparpakete und Kostenneutralität bei Reformen aufgegeben würde. Es wäre hoch an der Zeit, dass der „Kostendämpfungspfad“ durch einen Königsweg zur Realisierung von Bildungschancen ersetzt und der budgetäre Ermessensspielraum des BMBWF zur Gänze ausgeschöpft wird, um die Bildung endlich aus ihrer Mangelverwaltung herauszuführen. Nur so kann eine realistische Basis für die Umsetzung längst fälliger Reformen geschaffen werden. (Hier nur einige Schlagworte: Supportpersonal – administrativ, sozial, pädagogisch, autonom einsetzbare Supportwerteinheiten, kleine Klassen und Gruppen, Integration und Inklusion, Elementarbildung, Ausbau Ganztageschule, LehrerInnen-Aus- und Weiterbildung, Mentoring neu, Wahlmöglichkeit Induktionsphase/Unterrichtspraktikum sowie altes/neues Dienstrecht, ...)

▷ Bei **Wunsch Nummer 2** geht es um pädagogisch, sozial und integrationspolitisch äußerst problematische Entscheidungen des letzten Bildungsministers Heinz Faßmann, die er selbst als eher „politisch motiviert denn wissenschaftlich fundiert“ bezeichnet hat (STANDARD, 11.10.2018). Das betrifft die Wiedereinführung der Ziffernnoten in der Volksschule, MIKA-D-Testungen, separierte Deutschklassen, um nur einige zu nennen. Diese Maßnahmen bedeuten einen Rückschritt auf dem Weg zu einem zukunftsfähigen Bildungssystem und werden moderner Pädagogik und dem ihr zugrunde liegenden humanitären Weltbild in keiner Weise gerecht. Erlässe, sei hier erinnert, können leicht zurückgenommen werden. (Immerhin sind so aus „Ausreisezentren“ sehr schnell wieder Aufnahmezentren geworden.)

**Wunsch Nummer 3** bezieht sich auf die Wertschätzung unserer Arbeit und die Kooperation zwischen Ministerium und LehrerInnenvertretungen. Wenige Berufsgruppen sehen sich mit einem so negativen Bild in der Öffentlichkeit konfrontiert wie wir Lehrerinnen und Lehrer. Dafür sorgen nicht nur die Boulevardmedien, die mit Lehrerbashing auch Auflagensteigerung im

Auge haben, sondern leider ebenso unser Dienstgeber, der sich seit Jahren beharrlich weigert, unser Engagement und die vielfältigen Aufgaben, die die österreichische Lehrerschaft bewältigt, anzuerkennen. Iris Rauskala hat als Sachpolitikerin, unabhängig von politisch motivierten Interessen, nun die Chance, dies zu tun. Ihre Wertschätzung könnte sich in einer progressiven Ressourcenpolitik für die Bildungseinrichtungen zeigen und in einem offenen, von gegenseitigem Respekt geprägten Dialog mit den LehrerInnenvertretungen.

Die parteiunabhängige Steirische LehrerInnen Initiative (STELI-UG) erhofft sich konstruktive Zusammenarbeit mit dem Ministerbüro für die Anliegen unserer KollegInnen wie auch der SchülerInnen sowie das System Schule und wünscht der neuen Ministerin viel Kraft und Durchsetzungsvermögen für die vielfältigen Aufgaben, die es zu erledigen gilt.

**Christine Mössler (HLW Schrödinger Graz, stellvertr. Vorsitzende des Fachausschusses Stmk.)**  
c.moessler@aon.at, Tel: 06648977236

# Achtsamkeit in der Pädagogik

## Gesundheitsrisiko „Stress“ und Gesundheitsförderung

Die WHO konstatiert, dass Stress eine große Bedrohung für die Gesundheit der Menschen darstellt. Zahlreiche Studien der letzten Jahre bestätigen, dass anhaltender Stress nahezu bei allen Krankheitsentstehungen beteiligt ist. Unlängst wurde in den österreichischen Medien kolportiert, dass nicht nur Erwachsene und besonders gefährdete Berufsgruppen, wie z.B. LehrerInnen, sondern auch bis zu 25% der 10- bis 18-jährigen SchülerInnen psychische Probleme aufweisen. Oftmals handelt es sich dabei um Überforderung, Schlafstörungen, mangelnde Impulskontrolle, mangelnde Selbstregulation, Pubertätskrisen, Orientierungslosigkeit, ADHS usw.

Stress ist jedoch nicht einfach die Ursache des Übels. Stress ist vor allem die eigene Art und Weise unserer Reaktion! Wie bereits das in den USA von Richard Lazarus entwickelte Transaktionale Stressmodell beschreibt (Lazarus, 1984), macht erst unsere eigene Bewertung den Stress zum Stress. Stressoren sind vielfältig: Nicht immer muss es sich um Arbeitsüberlastung handeln. Oftmals sind schwierige Beziehungen, Erkrankungen, finanzielle Probleme, Entscheidungskrisen usw. die Stressoren. Aber wie wir diesen Stressoren begegnen, wie wir darauf Antwort geben, darin liegt unsere Freiheit! Und genau da liegt auch der Spielraum, in dem das Thema Achtsamkeit verwurzelt ist, gemäß einem Zitat des



von Sabine Stegmüller-Lang

Begründers des Achtsamkeitstrainings, Jon Kabat-Zinn: „Respond, not react!“

## Was genau ist Achtsamkeit? Woher kommt dieser Megatrend?

Der amerikanische Molekularbiologe und Meditationslehrer **Jon Kabat-Zinn** (geb. 1944), gründete in den 1980er Jahren in Massachusetts die „Stress Reduction Clinic“. Sein Programm der *MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)* hat Kabat-Zinn zunächst für chronisch Kranke und Schmerzpatienten entwickelt. *Mindfulness* steht für offenes und präsenten Gewahrsein, das sich in folgenden sieben Grundhaltungen manifestiert:

- nicht bewerten
- Geduld üben
- Anfängergeist bewahren
- Vertrauen üben
- nicht zwanghaft streben
- Akzeptanz üben
- nicht krampfhaft festhalten

Die Methode des *MBSR* ist standardisiert, in ihrer Wirkweise vielfältig beforscht und hat schließlich weltweite Verbreitung gefunden. Im Zentrum steht die Erkenntnis, dass durch die Konzentration auf den Atem, durch den Body-scan und andere Achtsamkeitsübungen der Geist zur Ruhe gebracht wird, nachweisbare Entspannungsg-

reaktionen (ruhigerer Puls, niedrigerer Blutdruck, Reduktion der Muskelspannung usw.) und schließlich sogar neuronale Umbauprozesse erzielt werden können.

## Achtsamkeit in der Schule

Das Thema „Achtsamkeit“ ist nun auch in der Pädagogik angekommen. Die Studienlage speziell für den schulischen Kontext ist beeindruckend. Immer mehr Schulen auf der ganzen Welt verankern Achtsamkeitsübungen im Schulalltag.

So ist z.B. in einigen Schulen Großbritanniens Achtsamkeitstraining bereits zum Pflichtfach geworden (*MISP – mindfulness in school-project*) oder es steht zumindest „*contemplative teaching*“ im Stundenplan. Viele Schulen in den USA schließen sich zu „mindful schools“ zusammen, und inzwischen gibt es auch ein europäisches Netzwerk (NAP – Netzwerk achtsame Pädagogik). Vera Kaltwasser, eine Gymnasiallehrerin des Elisabeth-Gymnasiums in Frankfurt a.M., hat vor einigen Jahren in ihren Klassen „Achtsamkeit, Meditation, Qi-Gong (AISCHU – Achtsamkeit in der Schule)“ eingeführt, was schließlich in einem Forschungsprojekt zweier Psychologen, Dr. Sebastian Sauer und Dr. Niko Kohls, von der Ludwig-Maximilians-Universität München untersucht wurde. Durch einen speziellen Versuchsaufbau und eine eingehende Evaluierung konnten sie nachweisen, dass bei zwei Interventionen (ruhiges Vorlesen bzw. keine Intervention) kein signifikanter Effekt erzielt werden konnte. Bei der Intervention „Achtsamkeitsübungen“ konnten hingegen verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit, bessere Emotionsregulation und besseres Stressmanagement nachgewiesen werden (Kaltwasser, 2016; S. 50).

Viele Bildungswissenschaftler bezeichnen daher Achtsamkeit inzwischen als DIE pädagogische Innovation! Unter der Leitung von Dr. Karlheinz Valtl bietet die KPH Wien/Krems einen Hochschullehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an. Für „Schule im Aufbruch“ hat Valtl kürzlich den Artikel „Pädagogik der Achtsamkeit“ verfasst, in dem er zahlreiche Studien vorstellt. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Achtsamkeitstraining in Schulen Wirkung zeigt in Bezug auf:

1. Gesundheit und Wohlbefinden
2. Leistungsbereitschaft
3. Selbstfürsorge und Beziehungen

Viele Schulen sind inzwischen selbst aktiv geworden und bieten unter den Bezeichnungen „Achtsames Klassenzimmer“, „Achtsame Schule“ usw. Achtsamkeitsübungen für SuS an (z.B. Sir-Karl-Popper-Schule in Wien, VS Kaisermühlen, BHAK 10 in Wien).

## Achtsamkeitstraining ist ganz einfach, aber nicht leicht!

Grüßelschleifen im Gehirn, innere Saboteure, die uns die Hölle heißmachen, zirkuläre und destruktive Gedanken, die unser Denken tagein, tagaus beschäftigen und uns nicht zuletzt auch noch die Nachtruhe rauben! Wie können wir eine gewisse Gedankenhygiene, eine Kultur der Stille aufbauen, wo der Geist zur Ruhe kommt? Die einfache Antwort von Jon Kabat-Zinn lautet: „*This muscle has to be trained!*“

## ATiS – Achtsamkeitstraining in der Schule an der HLW Schrödinger Graz

Seit 2017 findet in einigen Klassen der HLW Schrödinger Achtsamkeitstraining in der Schule (ATiS) statt, und in den teilnehmenden Klassen wurde dies auch bereits evaluiert. Angeboten wurden kurze Körperübungen, Atemübungen, Wahrnehmungsübungen, Imagination, interpersonelle Achtsamkeit (achtsamer Dialog), achtsames Schreiben usw. Die Übungen dauern 5–10 Min. (meist am Beginn der Stunde, manchmal auch am Ende der Stunde) und werden im Klassenraum, im Schulpark oder im „Raum der Stille“ durchgeführt.

Die Evaluation in der HLW Schrödinger fiel sehr positiv aus und deckt sich im Wesentlichen mit der Studienlage durch folgende Ergebnisse:

- Prüfungsangst wird gemindert
- Schlafstörungen werden besser
- Nervosität wird weniger
- Konzentration wird besser
- positive Einstellung und Leistungsbereitschaft wird besser
- Regeneration wird besser
- Impulskontrolle wird besser: nicht gleich reagieren, sondern erst überlegen
- Empathie wird verstärkt, Beziehungen werden besser

## Säkularer, weltanschaulich neutraler Weg der Selbstregulation und Selbstkultivierung

Wichtig ist festzuhalten, dass es nicht um Selbstoptimierung geht, damit man letztendlich noch mehr „aus sich rausholen“ kann. Es geht vielmehr um Gedankenhygiene und Geistesschulung, die auf Sammlung abzielt und den jungen Menschen Werkzeuge der Selbstregulation in die Hand gibt.

Aber es geht auch nicht nur um die eigene Psyche. Es geht im Wesentlichen auch um die Entwicklung von Empathie und Mitgefühl. Nicht zuletzt erwächst aus der Achtsamkeit eine Haltung, die schließlich Kreise zieht. Sie weitet sich aus und geht über in achtsames Handeln, das Umwelt, Natur und Tiere miteinbezieht und welches das Potential hat, einen neuen Lebensstil zu entwickeln.

**Sabine Stegmüller-Lang, HLW Schrödinger Graz**  
Psychologische Beraterin am LehrerInnen-Beratungszentrum Graz, Dipl.-Achtsamkeitstrainerin

STELI-UG  
unterstützt  
Teachers for  
Future



# Bildungsdirektion – Umbau als Chance

Noch ist vieles unklar: Wie werden die neu errichteten Servicestellen funktionieren, die ab September in den sieben steirischen Bildungsregionen installiert werden? Der Umbau hat begonnen, aber die Strukturen zeichnen sich erst in Umrissen ab. Auch wer die Leitungsfunktionen übernehmen wird, ist zur Stunde noch nicht bekannt, die Bewerbungsverfahren laufen, viele ehemalige LandesschulinspektorInnen, jetzt SchulqualitätsmanagerInnen, haben sich dafür beworben. Wie immer, wenn es um Reformen geht, ist bei allen untergeordneten Schulen, bei deren LeiterInnen und bei uns LehrerInnen zunächst Besorgnis angesagt. Zu oft haben „Reformen“ der letzten Jahrzehnte schlussendlich zu mehr Arbeit und zu weniger Qualität geführt. Aber muss das so sein?

Versuchen wir einmal positiv zu denken. Es ist davon auszugehen, dass im gesamten Bildungsbereich fast nur Menschen tätig sind, deren ursprüngliches Ziel es auf jeden Fall war, Bildung für junge Menschen so gut es geht zu gestalten. Das gilt für die vielen nach wie vor hochmotivierten LehrerInnen genauso wie für Personen in der Bildungsdirektion. Holen wir nur als Beispiel eine vor den Vorhang: Frau AR Weichlbauer, die unbürokratisch alle BundeslehrerInnen in Pensionsangelegenheiten intensiv berät, den besten Zeitpunkt und die Höhe errechnet oder wie die Übergangszeit dahin am besten gestaltet werden könnte. Ohne Amtsweg vergibt sie Termine und macht all das in vielen Fällen um einiges



von **Karlheinz Rohrer**

zuverlässiger als das VertreterInnen parteinaher Personalvertretungsfraktionen erledigt haben. Ein Service, das österreichweit fast einzigartig sein dürfte.

In den höheren Schulen haben viele Angst davor, dass ein ehemaliger Pflichtschulinspektor die Bildungsregion leiten wird, ohne allzu viele Vorkenntnisse über ihr Schulwesen zu haben. In den Pflichtschulen wird es wohl ähnlich, nur mit umgekehrten Vorzeichen sein.

Aber Zeiten großer Umbrüche bieten sicher auch viele Chancen, Strukturen, Verfahren, Auswirkungen und vieles mehr wirklich zu verbessern. Wenn sich die handelnden Personen etwa ernsthaft der gesamten Region annehmen, ihre wirklichen Bedürfnisse durch echte Zusammenarbeit eruieren, wenn sie den Aufsichtscharakter, der ohnehin nicht in den Bildungsregionen verhaftet werden soll, sondern in der Bildungsdirektion verbleibt, ernsthaft beiseiteschieben und sich um echtes Service für alle Schulen der Region kümmern, dann kann das ein großer Schritt in die richtige Richtung sein. Wenn Bildung über die eigene Schule hinausgedacht wird, dann sollten unsere SchülerInnen insgesamt diejenigen sein, die davon profitieren werden. Und darum geht es doch! Ob diese Chance genutzt wird, werden wir gespannt beobachten.

**Karlheinz Rohrer ((BAfEP Hartberg, Fachausschuss Stmk.)  
karlheinz.rohrer@gmx.at, Tel: 069981389558**

---

Impr.: Steirische Lehrer/innen Initiative – Unabhängige Gewerkschafter/innen (STELI-UG), Bachweg 41, 8042 Graz. Verantwortliche RedakteurInnen dieser Ausgabe: Christine Mössler, Alfons Wrann. Druck: Khil, Graz.

---

## Danke!

Wir ersuchen alle Kolleginnen und Kollegen, die am Fortbestand der Steirischen LehrerInnen Zeitung (Stei\*Le\*Zeit), der parteiunabhängigen, aber nicht unpolitischen LehrerInnenzeitung, Interesse haben, uns auch finanziell zu unterstützen und danken für Überweisungen auf das STELI-UG-Konto bei der BAWAG-PSK, BIC: OPSKATWW, Ktonr. AT45 6000 0000 9204 5066.

---



**STEIRISCHE LEHRER/INNEN INITIATIVE**  
Unabhängige Gewerkschafter/innen

---

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Wir wünschen euch einen wunderschönen Sommer und erholsame, entspannte Ferien!

Eure STELI-UG

---

