

**Claudia Pinkl**

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

**Sabine Zenz**

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

# QuerEinStieg – Lehrer\*innen zweiter Klasse?

## Wie Pädagog\*innen auf sich selbst achten können

DOI: <https://doi.org/10.53349/sv.2022.i4.a270>

Aufgrund unterschiedlicher Zugänge und Ausbildungssysteme für Vollzeitstudierende und sogenannte Quereinsteiger\*innen entstand im österreichischen Schulwesen und Hochschulsektor ein Zweiklassen-Denken. Dadurch weitet sich ein Problemfeld für jene aus, die sich der Pädagogik erst auf einem späteren Bildungsweg widmen. Soll dem Stress entgegengewirkt werden, dem die Neo-Pädagog\*innen ausgesetzt sind, muss es Ziel sein, dieses Zweiklassen-Denken wieder zu bereinigen und allen am Bildungsprozess beteiligten Personen mit demselben Respekt und derselben Wertschätzung zu begegnen. Als hilfreich hat sich auf diesem Weg die Implementation von Achtsamkeit herausgestellt, da die (angehenden) Lehrkräfte damit sich selbst und ihr Potenzial erkennen. So ist es ihnen möglich, sich selbst zu achten und bewusst einen achtsamen Weg zum wertvollen und wertschätzenden Miteinander zu beschreiten – sowohl im persönlichen Alltag als auch im universitären Bildungssystem.

*Quereinsteiger\*innen, Lehrer\*in zweiter Klasse, mindfulness, Selbstachtung*

## Quereinsteiger\*innen – Lehrer\*innen zweiter Klasse?

Quereinstieg<sup>1</sup> hört sich nach Außenseiter\*innen an, die „die gut ausgebaute Autobahn verlassen und sich auf einem Feldweg eine Abkürzung suchen, um sich irgendwo dazwischen zu drängeln“ (Rippler & Woischwill, 2014, S. 1). Quereinsteigende Lehrer\*innen in der Sekundarstufe Allgemeinbildung sind plötzlich da<sup>2</sup> und überholen diejenigen, die sich dem regulären Lehramtsstudium widmen.

Dennoch soll der Quereinstieg in der Sekundarstufe ausgeweitet und durch längerfristige Perspektiven für künftige Neo-Pädagog\*innen attraktiv gemacht werden, um dem Lehrermangel aktiv zu begegnen. Zugleich fordert der österreichische Bildungsminister Martin Polaschek „ein neues Lehrerbild der Zukunft“ (Tomaselli, 2022), denn „die 120.000 Lehrerinnen

und Lehrer, die jungen Menschen durch Bildung Chancen eröffnen, verdienen jedenfalls entsprechende Wertschätzung und Achtung.“

Doch für die Vorstudien der Quereinsteiger\*innen und die zu leistende und geleistete Arbeit fehlt es seitens des Bildungssystems, der Kolleg\*innen, der Eltern und teilweise auch der Schüler\*innen an Achtung und Wertschätzung. Diverse Belastungsfaktoren (Barkholz et al., 1997; Spenger et al., 2019; Pinkl, in Druck) sorgen für zusätzliche Herausforderung. Stress, Verunsicherung und Unsicherheit sind das Resultat. Die Pädagog\*innen fragen:

## Wie können sich Quereinsteiger\*innen selbst im Bildungssystem schützen?

Quereinsteiger\*innen in den Lehrerberuf können sich im beruflichen Umfeld um sich selbst kümmern, „wenn

- sie sich intensiv darauf vorbereiten und im Vorfeld viele Fragen für sich beantworten – im Austausch mit anderen und nach Beratung durch Dritte,
- sie genau wissen, was sie wollen,
- sie strategisch vorgehen [...],
- sie sich bewusst sind, dass sie die mangelnde Fachkompetenz mit einigen der folgenden Stärken ausgleichen sollten:
- ausgeprägte Soft Skills
- Methodenkompetenz
- Organisationstalent
- interdisziplinäre (fachübergreifende) Arbeits- und Denkweise
- Charakterstärke
- Kreativität, Innovationskraft
- Motivation
- hohes Engagement und ausgeprägte Lernbereitschaft
- und sie sich im Klaren sind, dass sie mit dem Quereinstieg einen mutigen Schritt wagen [...].“ (Rippler & Woischwill, 2014, S. 14)

Dass Quereinsteiger\*innen trotz Kompetenzen in unterschiedlichen Bereichen als *Lehrer\*in zweiter Klasse* bezeichnet werden, führte in einer Einführungslehrveranstaltung des Hochschullehrganges (mit und ohne Masterabschluss) „Quereinstieg Sekundarstufe Allgemeinbildung (für ein Unterrichtsfach)“ zu folgenden Fragen: *Womit können Wertschätzung und Achtung des eigenen Selbst der Studierenden in den Mittelpunkt gestellt werden? Welches Tool kann dienlich sein, um selbst in herausfordernden Zeiten ruhig und gelassen zu bleiben und sich auf die eigenen Qualitäten zu besinnen?*

Die Antwort war schnell gefunden: Es bedarf einer bewussten Auseinandersetzung mit Wertschätzung und Selbstachtung, denn nur wer selbst Wertschätzung und (Selbst-)Achtung erfahren hat, kann sich und anderen wertschätzend und achtsam begegnen.

## Beziehungsberuf Lehrer\*in

Um einerseits dem Gedanken „from ego to eco“ zu folgen und andererseits einen aktiven Beitrag für die Selbsterforschung zu leisten, erfolgte in der Lehrveranstaltung „Beziehungsberuf Lehrer\*in“ eine erste Auseinandersetzung mit Herausforderungen im Berufsalltag von Quereinsteiger\*innen, eine kurze theoretische Einführung in die wissenschaftlich belegte Achtsamkeit und eine praktische Auseinandersetzung mit dem Selbst. Hier wurde der Fokus auf den/die bis dato ausgeführten Beruf/e gelegt sowie auf die eigenen Qualitäten und auf jenes Potenzial, das vor allem Quereinsteiger\*innen in das pädagogische Setting miteinbringen.

## Achtsamkeit ist die Pädagogik der Beziehung

Demnach soll der Fokus auf sozial-emotionale Selbsterfahrung und Selbstentwicklung in der Ausbildung von Quereinsteiger\*innen gelegt werden, da emotionale Gestimmtheit und Verhalten die Interaktion zwischen Pädagog\*in und Schüler\*in positiv beeinflussen. Wird Achtsamkeit bzw. eine achtsame Grundhaltung kultiviert, die im besten Fall zu einer „Achtung vor dem Sein“ führt, hat die Persönlichkeitsentwicklung von Pädagog\*innen auch Auswirkungen auf Aspekte wie „Körper, Haltung, Bewegung; sozial-emotionaler Selbsterfahrung und Selbstentwicklung; soziale Gemeinschaft; nachhaltige Verantwortung für Lebensraum, Lebenswelt, Ökologie; sowie Transpersonalität und Spiritualität“ (Altner, 2005, S. 8; Pinkl, in Druck). Es bedarf also einer entsprechenden Bewusstseinsförderung für (angehende) Lehrer\*innen in Aus-, Fort- und Weiterbildung. Ethisches Bewusstsein und Persönlichkeitsentwicklung finden im Bildungssystem mittlerweile eine immer stärker werdende Verankerung. Bildung kann somit zukunftsweisend und nachhaltig ausgerichtet werden (Altner, 2005; Krämer, 2019; Rechtschaffen, 2017; Scobel, 2019; Pinkl, in Druck).

## Die Evolution des Selbst

Eine Qualität von Achtsamkeit ist die tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst. Durch entsprechende Übungen verhilft *mindfulness* zu einer bewussten Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion und fördert darüber hinaus durch das eigene Kennenlernen bzw. Wiederfinden sowohl Selbstausrichtung als auch Selbstfürsorge (Kaltwasser, 2015; Pinkl, in Druck). Daraus entwickelt sich durch den Prozess der inneren Auseinandersetzung ein (neues) Bewusstsein des eigenen Selbst – also Selbstbewusstsein, das gerade im Lehrerberuf so dringend nötig ist.

Im ReSource-Projekt<sup>3</sup> wurden die Auswirkungen mentalen Trainings, basierend auf westlichen und fernöstlichen Methoden, erforscht. Im Fokus standen die Bereiche Körper- und Selbst-Gewahrsein, Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Perspektivenübernahme. Ebenda werden Reduktion von Stress, Erlangen geistiger Klarheit, Steigerung der Lebenszufriedenheit und Verständnis für andere Menschen als Ziel der Forschung genannt (Singer et al., 2016 in Pinkl, in Druck). Weitere Forschungen zeigen auf, dass

achtsamkeitsbasierte Übungen positive Veränderungen und Auswirkungen auf der persönlichen Ebene bringen, zur Selbsterforschung und einem konstruktiven Umgang mit Selbstzweifel beitragen, als Coping-Strategie von Interesse sind und Selbstfürsorge zu innerer Stärke beiträgt. (Pinkl, in Druck, S. 91)

In der Wirtschaft hält Achtsamkeit schon seit längerem Einzug. Stressreduktion und Selbstfürsorge, Leistungserhaltung und Fürsorge sowie Verankerung bestimmter Werte sind die Ziele der Unternehmen, die achtsamkeitsbasierte Seminare und Programme anbieten bzw. implementieren (Stern, 2015).

Gesundheit von Lehrer\*innen, Maßnahmen zur Entwicklung von Teamgeist und Veränderung im „Unternehmen Schule“ sind Gründe für achtsamkeitsbasierte und -zentrierte Angebote in Aus-, Fort- und Weiterbildung für Student\*innen und Pädagog\*innen (Stern, 2015; Altner et al., 2018; Pinkl, in Druck; de Bruin, 2021).

Für Hochschulen des 21. Jahrhunderts fordert Scharmer (2015, S. 231) wie folgt:

Die Evolution des Selbst (from ego to eco) wird zur Zentralachse aller neuen, transformativen Lernarchitekturen. Praktisch bedeutet dies, dass die individuellen Lern- und Entwicklungsangebote zu Themen wie mindfulness, Meditation, Presencing etc. sowohl an Universitäten als auch an Weiterbildungseinrichtungen immer mehr in den Mittelpunkt rücken.

## Fazit

Damit der Quereinstieg in den Lehrerberuf in Österreich gelingt, müssen das Bildungssystem, die Schulleitungen, die Kolleg\*innen uvm. achtsam und wertschätzend mit Quereinsteiger\*innen umgehen, damit diese nicht das Gefühl haben, ausgenutzt zu werden. Nur durch achtsamen Umgang mit sich selbst und mit anderen können wir diese Personen von Pädagog\*innen zweiter Klasse zu Lehrer\*innen *mit* Klasse machen.

## Literaturverzeichnis

Altner, N. (2005, 26. Juli). Achtsamkeit und Gesundheit im pädagogischen Kontext. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik. Researchgate. <https://www.researchgate.net/publication/318373679>

Altner, N., Erlinghagen, M., Körber, D., Cramer, H. & Dobos, G. (2018). *Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s11612-018-0417-7>

- Barkholz, U., Isreal G. & Posse, N. (1997). *Gesundheitsförderung in der Schule. Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung*. Soest. Bug-nrw.  
<https://www.bug-nrw.de/arbeitsfelder/lehrrgesundheit/weitere-beitraege/gesundheitsfaktoren-im-lehrberuf/die-gesundheitlichen-belastungen-und-risiken-des-lehrberufs>
- de Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839456385>
- Kaltwasser, V. (2015). Das Potential der Achtsamkeit in der Schule. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 209–242). O. W. Barth.
- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Junfermann.
- Pinkl, C. (im Druck). *Bildungsprozesse achtsam gestalten. Theorie und Praxis der Achtsamkeit*. Beltz Juventa.
- Rechtschaffen, D. (2017). *Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Arbor.
- Rippler, S. & Woischwill, B. (2014). *Erfolgreich als Quereinsteiger*. Springer Gabler.
- Scharmer, O. (2015). Die Universität als Ort der Erneuerung. In P. Kovce & B.P. Priddat (Hrsg.), *Die Aufgabe der Bildung. Aussichten der Universität* (S. 224–233). Metropolis.
- Scobel, G. (2019). Weit mehr als Vermittlung von Wissen. *Moment by moment 01*, 8–13.
- Singer, T., Kok, B., Bornemann, B., Zurborg, S., Bolz, M. & Bochow, C. (2016, 01. August). *The ReSource Project. Background, design, samples, an measurements*. 2. Auflage. Max-Planck-Institute for Human Cognitive and Brain Science. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/306270103\\_The\\_ReSource\\_Project\\_Background\\_design\\_samples\\_and\\_measurements](https://www.researchgate.net/publication/306270103_The_ReSource_Project_Background_design_samples_and_measurements)
- Spenger, J., Katschnig, T., Schrittmesser, I. & Wistermayer, L. (2019). *Under pressure. Berufsvollzugsprobleme und Belastungen von Lehrpersonen. Eine empirische Studie. Forschungsprojekt*. Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Universität Wien. PH NÖ. [https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root\\_phnoe/MitarbeiterInnen/Silvia\\_Zechmeister/Under\\_pressure\\_Projektbericht\\_Mai\\_2019.pdf](https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root_phnoe/MitarbeiterInnen/Silvia_Zechmeister/Under_pressure_Projektbericht_Mai_2019.pdf)
- Stern, N. (2015). Achtsamkeit im Berufsalltag. In B. Hölzel (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 243–272). O. W. Barth
- Tomaselli, E. (29. Juni 2022). Quereinsteiger sollen Lehrkräftemangel an Österreichs Schulen abfedern. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000137008017/schulen-quereinsteiger-sollen-lehrkraeftemangel-abfedern>

## Anmerkungen

<sup>1</sup> Der Quereinstieg in den Pädagog\*innenberuf in einem allgemeinbildenden Fach in der Sekundarstufe setzt ein abgeschlossenes, fachlich geeignetes oder facheinschlägiges Studium an einer Universität oder Fachhochschule im Umfang von mindestens 180 ECTS-AP (Bachelorniveau), eine nach dem Studium liegende, fachlich geeignete Berufspraxis im Ausmaß von mindestens drei Jahren und einen positiven Abschluss des Eignungsfeststellungsverfahrens für den Quereinstieg Allgemeinbildung voraus.

<sup>2</sup> In der Berufsbildung gibt es den Quereinstieg schon seit Jahren in Form der Bachelorstudien „Fach-einschlägige Studien – Ergänzende Studien“ sowie „Duale Ausbildung – Technik und Gewerbe“.

<sup>3</sup> Das ReSource-Projekt gilt als einzigartige Studie zu Mentaltraining, das auf westlichen und fernöstlichen Methoden der Geistesschulung basiert. Dieses Forschungsprojekt wurde in Deutschland mit interessierten Laien durchgeführt und von Wissenschaftler\*innen des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften, unter der Leitung von Tania Singer, begleitet. In einem elfmonatigen Übungsprogramm wurde auf Verbesserung der mentalen Gesundheit und sozialen Kompetenzen abgezielt.

## Autorinnen

**Claudia Pinkl**, Prof. Dr. MSc BEd

Seit 2011 Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich für Primarstufe in Aus-, Fort- und Weiterbildung; davor als Sonder- und Volksschulpädagogin sowie drei Jahre als Volksschulleiterin tätig; Begründerin und Leiterin des Instituts für Bewusstseinsbildung; Bücher und Zeitschriftenpublikationen zu Achtsamkeit.

Kontakt: [c.pinkl@ph-noe.ac.at](mailto:c.pinkl@ph-noe.ac.at)

**Sabine Zenz**, Prof. Mag. Dr. MEd

Leiterin des Zentrums Quereinstieg-Berufe sowie Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Quereinsteiger\*innen, Bildungs- und Berufsorientierung, Berufspädagogik, Lerncoaching.

Kontakt: [sabine.zenz@ph-noe.ac.at](mailto:sabine.zenz@ph-noe.ac.at)