

**Sabine Höflich**

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

im Gespräch mit

**Claudia Pinkl**

Praxisvolksschule der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

## Achtsam und gemeinsam

### Kinder-Uni-Tage zum Thema Resilienz und Achtsamkeit im partizipativen Miteinander von Schule und Hochschule

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2025.i1.a529>



Foto: Claudia Pinkl

*Claudia Pinkl ist seit September 2024 Schulleiterin der Praxisvolksschule der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich am Campus Baden. Die Volks- und Sonderschullehrerin mit Masterstudium in Achtsamkeit, Bildung, Beratung und Gesundheitswesen sowie Doktorat mit Bezug auf achtsam gestaltete Bildungsprozesse ist auch Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich. Ihr Schwerpunkt Achtsamkeit prägt nun auch „ihre“ Schule. Um den Transfer von resilienzförderlichen und achtsamen Ideen in den Alltag zu fördern, finden Kinder-Uni-Tage statt, die theoretisch fundiert an der Hochschule von den Studierenden erarbeitet und in Anschluss mit den Schüler\*innen umgesetzt werden. Nicht nur die „lauten“, sondern auch die „stillen“ Kinder und Erwachsenen bekommen hier die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen.*

**Schon in der Vergangenheit wurden an zwei anderen Volksschulen gemeinsam mit Studierenden Kinder-Uni-Tage im Rahmen von ART (Achtsamkeit, Resilienz und Transfer in den Alltag) organisiert und durchgeführt. Nun eröffnet sich die Gelegenheit, dies auch an „deiner“ Schule zu realisieren. Was sind die Gelingensbedingungen dieser Tage?**

Claudia Pinkl: Dass am Ende des Tages viele Gesichter gestrahlt haben und wir hinausgegangen sind mit dem Gefühl: Das hat Sinn gemacht. Das ist die große Überschrift von allen Gelinungsbedingungen.

Was hat dazu beigetragen? Zunächst ein gutes Konzept.

In meinem Wahlpflichtfach habe ich mit den Studierenden einen 8 Wochen-Kurs im Sinne der *Mindful Compassionate Education* gestaltet, bei dem sie gelernt haben, sich selbst kennenzulernen, zu reflektieren. Es gab Meditationen, Atemübungen, viel Persönlichkeitsentwicklung und viel Hintergrundwissen: Was passiert bei Stress? Wie können wir wieder bei uns selbst ankommen, um resilient durch das Leben zu gehen? Ein wichtiger Punkt ist zu wissen, wer ich bin, was sind meine Qualitäten, aber auch meine Herausforderungen.

Wenn ich alles persönlich nehme, alles als Angriff höre und immer das Gefühl habe, ich muss noch mehr optimieren und noch besser und größer werden, dann kommen wir aus dieser Gedankenschraube, die sich nach oben dreht, nicht mehr heraus.

Mir ist es wichtig, den Studierenden mitzugeben: Schau auf dich, wer bist du, was kannst du, was brauchst du? In der Lehrveranstaltung gab es den Arbeitsauftrag, dieses erworbene Wissen herunterzubrechen, um es den Kindern beim Kinder-Uni-Tag zu erklären. Eine klare Sprache finden, einfache Worte, die wissenschaftlich belegt sind. Aber auch sich mit den Studierenden zu überlegen: Welche Stationen nehmen wir? Wie viele Kinder passen zu einer Station, damit die Kinder nicht das Gefühl haben, sie sind in einer riesengroßen Gruppe und sie kommen nicht dazu mitzuarbeiten. Wie viele betreuende Studierende brauchen wir pro Station, damit die Kinder gut abgeholt und begleitet werden? Welche Räume brauchen wir? Welcher Ablauf ist passend? Welche Station folgt welcher? Wir starten gemeinsam im Turnsaal, dort werden nach kurzem Input über Emotionen, mit Handpuppen und viel Mimik und Gestik begleitet, die Gruppen eingeteilt. In Station 1 wird erklärt, was im Gehirn bei Angst und Stress passiert und wie wir reagieren. In Station 2 wird ein Achtsamkeitsglas<sup>©</sup> aus einem Wasserglas mit glitzernden Elementen gebastelt und beobachtet, wie nach Aufregung, wenn das Glas geschüttelt wird, sich die bunten Teile langsam absetzen und es wieder ruhiger wird, was in Station 3 durch Atemübungen gefestigt wird. Bei Station 4 werden aus Lego<sup>®</sup>-Steinen ganz unterschiedliche Enten gebastelt, mit und ohne Vorlage, und alle sind richtig, gut und wertvoll. Nach der Pause folgen Bewegungsübungen und Yoga-Übungen, um wieder zu sich zu kommen, bevor in der Folgestunde mit allen Sinnen Rosinen achtsam wahrgenommen und verspeist werden. Nachdem in der letzten Station überlegt, besprochen, gezeichnet oder geschrieben wurde, wofür die Kinder dankbar sind, geht es zum gemeinsamen Abschluss in den Turnsaal.

Das war ganz ein großes Aha-Erlebnis für die Studierenden, als sie erkannt haben, dass eines ins andere übergeht, sich ein roter Faden durch den Tag zieht. Und dass ich etwas von den anderen Stationen wissen muss, um dies aufgreifen und vernetzen zu können. Dass wir in Wahrheit ein großes Team sind.

Eine weitere Gelingensbedingung ist eine gute Organisation. Bezüglich Einteilung haben wir in diesem Jahr, also beim dritten Mal, Grundstufe 1 von der Grundstufe 2 getrennt. Bis jetzt waren die Gruppen von der Vorschule bis zur vierten Schulstufe gemischt. Die Idee der gezielteren Einteilung nach Alter wäre gewesen, dass Grundstufe 1 die Inhalte wirklich vereinfacht präsentiert bekommt, Grundstufe 2 macht es ein bisschen anspruchsvoller. Wobei wir – ich zähl mich zu meinem Studierendenteam – das nicht immer geschafft haben, da haben wir noch ein bisschen etwas zu lernen.

Auch eine klare Struktur ist wichtig. Wir hatten ein Farbsystem beim Gruppenbilden, damit jeder gewusst hat, was zu tun ist. Klarheit vor Harmonie – ich bin vielleicht nicht mit meinem besten Freund in der Gruppe – in diesem Fall.

Es sind jetzt auch weniger Stationen gewesen als in den letzten beiden Jahren. Da waren es elf Stationen und heuer waren es sieben. Und es hat gut gereicht.

Ein weiterer Gelingensfaktor war auch die Zusammenarbeit mit meinem Team, mit meinen Kolleg\*innen, die natürlich noch nicht wussten, was auf sie beim ART-Kinder-Uni-Tag zukommt, wenn dreißig Student\*innen in das Haus kommen und an einem ganzen Vormittag die Unterrichtsstruktur aufgelöst wird. Jede\*r hat einen individuellen Plan mit der Gruppenzuteilung und dem Ablauf bekommen und eine Gruppe durch den Tag begleitet.

Gibt es noch einen Gelingensfaktor? Der Wichtigste ist: Wenn einer wirklich lebt, dann tun es die anderen auch. Das ist einer meiner Lieblingssprüche. Nachdem ich diese Arbeit liebe und lebe, es so gern mache und dafür brenne, konnte ich beinahe alle der Studierenden ein bisschen „anzünden“. Und der Funke ist, denke ich, an viele Kinder weitergegeben worden. Und das ist ein ganz großer Gewinn. Die Kinder haben sich darauf eingelassen, sich mit angenehmen und unangenehmen Gefühlen sowie mit Emotionsregulations- und Achtsamkeitsübungen auseinanderzusetzen. Die Aktivitäten waren kindgerecht ausgesucht, wie das glitzernde Achtsamkeitsglas© oder das Bauen von Lego®-Enten, die alle unterschiedlich ausschauen und alle gut so sind wie sie sind. Dann bereitet es den Kindern Freude.

**Oft treten Kinder mit „stillen“ Verhaltensweisen im schulischen Alltag in den Hintergrund. Die Aufmerksamkeit liegt oft bei den lauten. Welche Chancen bietet dieser Kinder-Uni-Tag, um alle Schüler\*innen zu stärken?**

Ich denke, die „stillen“ Kinder fallen manchmal nicht auf, weil die „lauten“ nach vorne drängen. Auf diese schaut man sowieso. Oftmals muss man schauen, dass sie in der Klasse leiser werden.

Und dann hat man doch auch den Blick auf „stille“ Kinder, da muss ich besonders hinschauen, die darf ich nicht übersehen. Diese werden manchmal in den Mittelpunkt gestellt, weil man sie nicht verlieren möchte. Wenn man erkennt, dass es stille Kinder sind, habe ich als Lehrerin immer im Hinterkopf gehabt: Das Kind muss ich dazuholen, miteinbinden, darauf achten, dass es einen Input geben kann. Ich muss schauen, dass ich es halten kann. Somit ist der Fokus wieder stark auf diesen „stillen“ Kindern und das kann manchmal diese „stillen“

Kinder wieder überfordern. Ich denke, das ist ein ganz wichtiger Punkt, den wir nicht außer Acht lassen dürfen.

Beim Kinder-Uni-Tag werden Gruppenstrukturen aufgebrochen. Plötzlich ist das Kind nicht mehr in der Rolle, in der es immer ist. Somit ist der Starke nicht wieder in seiner starken Position, sondern muss sich in dieser neuen Position neu orientieren, seinen Platz neu einnehmen und das gilt auch für das „stille“ Kind. Am Anfang waren es so gesehen viele „stille“ Kinder, bis sich die Gruppe gefunden hat.

Zudem haben die Kolleg\*innen nur teilweise ihre eigenen Schüler\*innen mitgebracht und auch andere Kinder begleitet. Dadurch gab es ein anderes Hinschauen auf das Kind und einen anschließenden Austausch mit den Kolleg\*innen.

Eine andere große Chance sehe ich für die Studierenden, da man in kleineren Gruppen mit 14 Kindern anders auf das Kind schauen kann. Und sie erleben selbst: Wie reagiere ich bei Stress? Fight, Flight oder Freeze? Sie haben verstanden, dass sie zum Beispiel keine Antwort geben können, wenn sie erstarren, weil sie gerade im Stress sind; dass sie dann still sind und es Momente gibt, in denen sie sich zurückziehen möchten. Warum? Weil sie nicht kämpfen wollen, weil sie nicht davonlaufen wollen, sondern weil sie einfach in diesem Freeze-Modus sind. Sie haben in der Lehrveranstaltung diesen Modus verstanden und Strategien gelernt. Ein tiefer Atemzug oder einfach nachzuspüren, was brauche ich wirklich? Was fehlt mir jetzt in dem Moment? Dieses Wissen haben sie, einige haben das sicherlich verstanden und auch umgesetzt. Man muss dies zuerst mit sich selbst auf die Reihe bringen und verstehen, was Achtsamkeit und Resilienz ist bzw. welche Strategien diesen Transfer in den Alltag ermöglichen, um es dann weitergeben zu können.

**Sieht du diesen Tag auch als eine gute Möglichkeit, das introvertierte, noch etwas ängstlichere oder schüchterne Lehramtsstudierende von dieser Form der Arbeit mit den Schüler\*innen profitieren?**

Definitiv. Bevor sie in diesen Austausch gehen mussten, haben sie ihr eigenes Verhalten und sich selbst verstehen gelernt. Wieso bin ich jetzt ruhig, wieso nehme ich mich jetzt zurück? Dadurch kann ich vielleicht neues Verständnis für genau solche Kinder bekommen.

**Als Schulleiterin arbeitest du mit einem Team mit unterschiedlichen Interessen und Temperamenten. Siehst du hier Möglichkeiten, die unterschiedlichen Stärken im Team auch zu nutzen?**

Ich versuche es jeden Tag. Das gelingt nicht immer, weil du einfach dem Alltag ausgeliefert bist. Manche Dinge sind zu machen, ob das jetzt deine Stärke ist oder nicht. Ich versuche aber hinzuschauen, wer was braucht, spreche mit den Kolleg\*innen und versuche, neue Wege zu finden. Jemand, der ganz stark im ökologischen Sinne handelt, kann in diesem Bereich mehr tun oder eine andere sich im künstlerischen Bereich mehr verwirklichen und eine verbindliche Übung anbieten usw.



### **Hast du im Team „stille“ und „laute“ Lehrer\*innen?**

Ja, und ich finde es herausfordernd, es nicht persönlich zu nehmen, wenn jemand still ist, wenn jemand nicht einfach kommt und sagt, ich brauche dies und ich mache jenes. Wenn ich aktiv nachfrage, und als Antwort „Ja, eh fein“ bekomme, muss ich akzeptieren, dass das reichen darf.

Ich versuche bewusst, die Menschen zu lesen, in ihrer Haltung, ihrer Gestik, in ihrer Mimik. Manchmal interpretiert man vielleicht auch zu viel. Dieses Hineinschauen können in den Menschen, das ist nicht machbar und niemand läuft mit einem Schild herum, auf dem steht: „Eigentlich würde ich eh gern reden, aber ich habe so viele negative Erfahrungen gemacht und darum ziehe ich mich jetzt zurück.“ Oder: „Du gibst mir gar keine Chance zu reden, denn du sprichst ja in einer Tour.“

Selbst wenn man sich, so wie ich, die Achtsamkeit an die Fahnen heftet, heißt das nicht, dass man immer achtsam ist. Es passiert trotzdem, dass du ein Gespräch nicht führst. Es passiert trotzdem, dass du eine Frage nicht stellst, weil dich der Alltag völlig überrollt. Damit klarzukommen, das lässt auch mich dann manchmal still werden, obwohl ich wahrscheinlich eher zu den Lauteren gehöre.

### **Welcher Gedanke könnte einer achtsamen Schule zuträglich sein?**

Ich glaube, dass einer der Aufträge, den wir Pädagog\*innen und Menschen haben, ist, unsere eigene Gewordenheit zu erkennen und mit dieser zu leben.

Vom Optimierungswahn, es muss noch besser, noch schneller, noch höher, noch weiter sein, müssen wir uns dringend lösen, denn das bringt uns auf einer Seite in den Krieg, auf der anderen Seite haben wir die Ausbeutung von der Natur und wir beuten uns selbst aus. Wir gehen über jede Grenze drüber, wir gehen ins Burnout, wir gehen in all diese Bereiche, die wir nicht wollen, die wir für unsere Kinder schon gar nicht wollen. Trotzdem heißt es: „Ich will dieses Haus. Ich will dieses Auto“, und auch: „Ich will diese Schule. Ich will diese Noten“, anstatt zu sagen: „Ich bin in der Mathematik nicht gut, aber dafür mag ich Deutsch gern. Ich bin im Sport super und eine geniale Zeichnerin. Dass man diese Diversität stehen lassen kann. Dass es nur sein darf und dass es nicht ständig heißt: „Ja, aber du musst das und das können.“

## **Autorin**

**Sabine Höflich**, Mag. Dr.

Hochschullehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, zuvor Volks- und Sonderschul- sowie Ausbildungslehrerin, Arbeitsschwerpunkte: Diversität und Inklusion; Publikationen in den Bereichen Resilienz, Traumapädagogik, Autismus und Pädagogisch-praktische Studien, Forschungsprojekte „SKS Stille Kinder stärken“ und „Autismus und Schule“.

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