

SONNTAGSFRÜHSTÜCK

Von der Bühne in die Schulforschung

SUSANNE KRÄMER ist ehemalige Schauspielerin und bringt Leipziger Lehrkräften bei, in Stresssituationen nicht die Nerven zu verlieren. Ihre Methode: klare Kommunikation und Achtsamkeit

LEIPZIG. Den Tee in der Hand und die Yogamatte im Rucksack: Susanne Krämer sitzt zurückgelehnt auf einer Bank im Apothekergarten in Leipzig. Sie wirkt ausgeglichen. Hin und wieder nimmt sie einen Schluck aus ihrer großen Tasse und erzählt von ihrem Lebensthema – der Achtsamkeit. Krämer forscht und lehrt am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung (ZLS) der Universität Leipzig. 2021 hat sie dort ein Projekt zu Achtsamkeit in der Bildung ins Leben gerufen. Die Philosophie dahinter hat sie schon vor langer Zeit in ihren Bann gezogen – und seitdem nicht mehr losgelassen. „Achtsamkeit ist für mich ein Weg, mit der Wirklichkeit in Kontakt zu kommen“, erklärt Krämer. Die 51-Jährige blickt damit ohne Filter auf die Welt: Sie ist ruhiger, ausgeglichener, klarer.

Seit über zwei Jahrzehnten übt Krämer sich privat in Achtsamkeit. Ähnlich lang, wie die ursprüngliche Hessin schon in Leipzig lebt. „Die Praxis ist wertvoll für die Gesellschaft“, führt sie aus. Und sie sagt: „Ich möchte mein Wissen weitergeben.“

Die Seminare des Forschungszentrums sind keine rein theoretischen Kurse, sondern eher Gesundheitsförderungsprogramme, die Kompetenzen für die Zukunft vermitteln. Das Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/Schulkultur (ABiK)“ wird von der AOK Plus sowie vom Landesamt für Schule und Bildung gefördert. Es umfasst Fortbildungsprogramme für praktizierende und angehende Lehrkräfte, für Hochschuldozierende, Verwaltende, Führungskräfte und neuerdings Schulkinder.

Warum genau das so relevant ist, zeigt ein genauer Blick auf den Lehrerberuf. „Das ist Beziehungsarbeit“, ordnet Krämer ein. Schülerinnen und Schüler werden davon geprägt, wie in der Schule mit ihnen umgegangen wird. Das Verhalten der Lehrerinnen und Lehrer habe außerdem einen Einfluss auf die Motivation im Klassenraum. Noch dazu herrscht Lehrermangel. Bei all dem Druck im Berufsalltag sei ein Burnout oft nicht weit. „Manche kommen da in einen Teufelskreis“, schildert die Kommunikationstrainerin.

LEHRKRÄFTE UNTER DRUCK

„In Stresssituationen verhält man sich häufig so, wie man es aus der eigenen Schulzeit kennt“, erläutert Krämer. „Das bedeutet, man greift auf be-

kannte Muster zurück, wenn man in die Enge getrieben wird.“ Krämer und ihr Team am Institut erforschen, wie solche Muster durchbrochen werden können. Sie beziehen sich auf vergangene Studien, die den Berufsalltag von Lehrkräften untersucht haben.

Bei diesen wurde festgestellt, dass Lehrkräfte öfter als andere Berufsgruppen unter überlastungsbedingten Krankheiten wie Depressionen leiden. Eine Pilotstudie ihrer Forschungsgruppe untersuchte 2023, wie man solchen Erkrankungen präventiv entgegenwirken kann – unter anderem mithilfe von Emotionsregulation und Naturverbundenheit.

VON DER BÜHNE IN DIE FORSCHUNG

An dieser Stelle kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Sie bedeute für Krämer, „einen Schritt zurückzutreten und verantwortungsvoll zu handeln“. Sie selbst kommt nicht aus der Lehre, sondern aus der darstellenden Kunst. Ursprünglich studierte sie Schauspiel in Hannover und Cannes. Danach stand sie 15 Jahre lang auf der Bühne. Dieser Karriereweg brachte sie 2005 nach Leipzig, wo sie zunächst freischaffend arbeitete. „Sieben Jahre habe ich dann am Theater der Jungen Welt gespielt“, erzählt Krämer. Am TDJW arbeitete sie neben ihrer Tätigkeit als Darstellerin auch pädagogisch als Leiterin des Jugendclubs. Parallel gab sie Sprecherziehungsseminare in einer Logopädieausbildung. 2013 wechselte sie an ihren jetzigen Arbeitsort, wo sie den Bereich Kommunikation aufgebaut hat. Als Fachberaterin betreute sie das Modul „Körper – Stimme – Kommunikation“. Auch, wenn heute nicht mehr im Theater auftritt, die eine oder andere Technik ist ihr erhalten geblieben. So hat sie einige Kommunikationsseminare mit spielbasierten Methoden entwickelt. Beispielsweise sollen Teilnehmende in ihren Seminaren herausfordernde Konfliktgespräche mit Eltern simulieren.

Krämer führt ein Beispiel aus ihrem eigenen Alltag an: „Manchmal laufen zehn Sachen parallel im Büro oder es herrscht Angespanntheit im Team“. In der Regel neige man dazu, Konflikte zwischen Tür und Angel anzusprechen. Verhält sie sich aber achtsam, dann nimmt sie sich die Zeit, um zuzuhören und alles verständlich zu besprechen. „Meine eigene Praxis ist die Grundlage“, erklärt sie.



Susanne Krämer lehrt seit 2013 an der Universität Leipzig. Zuvor war sie Schauspielerin am Theater.

Foto: Andre Kempner

„In Stresssituationen verhält man sich häufig so, wie man es aus der eigenen Schulzeit kennt. Das bedeutet, man greift auf bekannte Muster zurück, wenn man in die Enge getrieben wird.“

Susanne Krämer
Achtsamkeits-Trainerin

Wenn man nicht mit Achtsamkeitstraining vertraut ist, mag dieses zunächst abstrakt wirken. Am ZLS werden unterschiedliche Trainings für bestimmte Zielgruppen angeboten. Das Achtsamkeitstraining für Lehrpersonen ist zentral für das Programm und nennt sich „Mindful Teachers Program (MTP)“. Es ist in drei Hauptbestandteile gegliedert: Grundlagen, die ethische Ausrichtung und zuletzt die verkörperte

Achtsamkeit und nachhaltige Integration in den Alltag.

Das MTP umfasst in diesen drei Phasen eine Vielzahl an Übungen. Die vermutlich geläufigste ist die Meditation. In der warmen Jahreszeit finden Teile der Seminare an der frischen Luft statt, vor allem im Friedenspark. Ganz klassisch sitzen oder liegen die Teilnehmenden hier auf Yogamatten. Andere Male bewegen sie sich bei der Meditation. Beim „Achtsamen Dialog“

spricht eine Person, während eine zweite nur zuhört.

Diese Entschleunigung soll helfen, die eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen: Was geht in meinem Kopf vor, während jemand anderes spricht? Bin ich wirklich bei der Sache, oder denke ich schon über meine Antwort nach? So könne man sich besser auf stressige Situationen, beispielsweise im Unterricht, einstellen. „Damit es nie theoretisch



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Achtsamkeitskurse meditieren gemeinsam auf Yogamatten.

Foto: Christian Hüller

bleibt“, fügt Krämer hinzu, „gibt es in den Seminaren immer einen praktischen Bezug.“ Die Workshops verteilen sich über etwa ein halbes Jahr und umfassen je zwölf Einheiten. So haben die Teilnehmenden zwischen den Sitzungen ausreichend Zeit für „Hausaufgaben“. Beispielsweise sollen sie beobachten, wie sie körperlich und mental auf stressige Situationen reagieren.

VERANTWORTUNG FÜR DIE GESELLSCHAFT

Susanne Krämer und ihr Team aus rund 27 Trainerinnen wünschen sich „keine Kuschelpädagogik“. Im Gegenteil. Wenn es in einer Klasse mal lauter wird, neigen manche Lehrkräfte zu passiv-aggressiven Reaktionen. Das liege laut der Seminarleiterin daran, dass sie im Affekt handeln. Um dieses verletzende Verhalten zu vermeiden, könne man sich fragen: „Was möchte ich eigentlich?“ Es gehe also nicht darum, Schüler für jedes Verhalten zu loben, sondern darum, wie man mit seiner Kritik gerecht und sachlich bleiben kann.

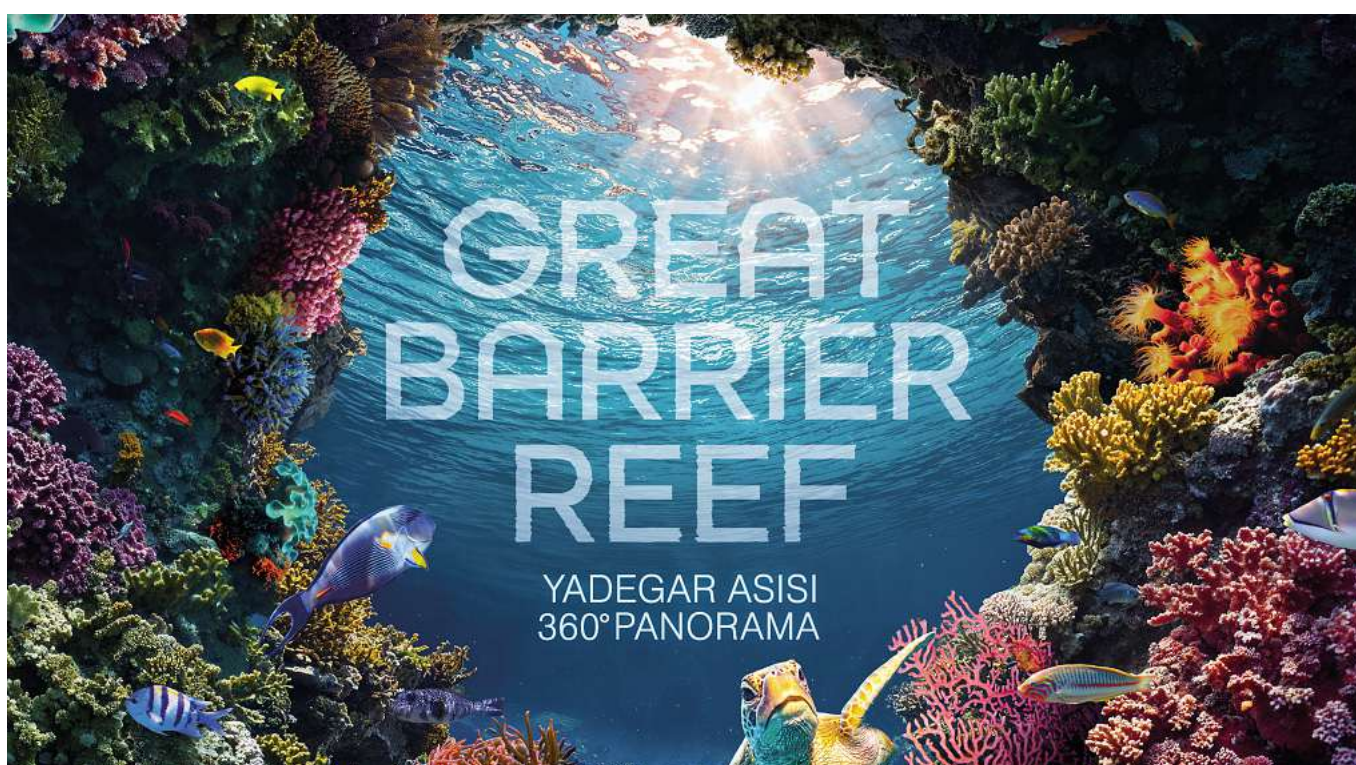
„Freundlichkeit ist nicht gleich Harmoniesucht“, konkretisiert Krämer. Bei bewusster Kommunikation gehe es darum, Grenzen zu setzen und Dinge klar auszusprechen – vor allem bei Problemen: „Es ist wichtig, dass wir aufhören, uns etwas vorzulügen. Und es bedeutet auch, Verantwortung für sich selbst, sowie die Mit- und Umwelt zu übernehmen.“

LEBENSZUFRIEDENHEIT DER TEILNEHMENDEN STEIGT

Seit dem Start des Programms hat Krämer mit ihren Kolleginnen und Kollegen Kurse an 72 Schulen in Sachsen durchgeführt. Die Rückmeldungen fallen größtenteils positiv aus, berichtet sie. Das Ergebnis der Pilotstudie spricht für sich: Nach den ersten 30 Workshops hat das Forschungsteam deutliche Verbesserungen festgestellt. Die Burnout-Symptomatik bei den teilnehmenden Lehrkräften sei deutlich gesunken. Die Lebenszufriedenheit und Selbstwirksamkeit der Lehrkräfte seien hingegen deutlich angestiegen. Auch das Schulklima habe sich verbessert und das nachhaltige Verhalten zugenommen.

SONJA GARAN

Am 10. und 11. September findet eine Fachtagung zu dem Thema „Gesellschaftliche Verantwortung und nachhaltige Lebenswelten im Miteinander gestalten“ statt. Sie ist öffentlich und wird am Campus Jahnalle der Universität Leipzig ausgetragen. Die Veranstalter erwarten etwa 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



GREAT
BARRIER
REEF

YADEGAR ASISI
360° PANORAMA

WUNDERWELT
KORALLENRIFF

Abtauchen ohne
Tauchausrüstung

PANOMETER
DRESDEN*

Panometer Dresden
Gasanstaltstr. 8b, 01237 Dresden
www.panometer-dresden.de
service@panometer-dresden.de