



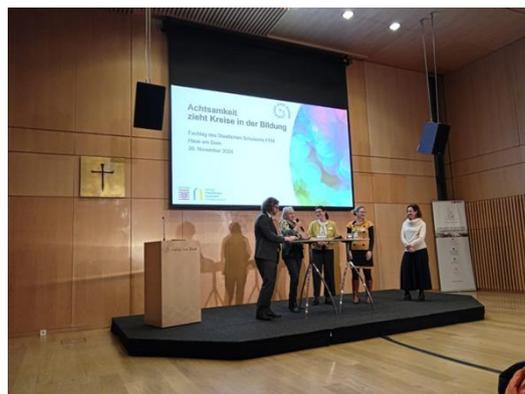
NEWSLETTER

Dezember 2024

Wie können wir trotz dieser herausfordernden Zeiten die magische Weihnachtszeit bewusst genießen? Angesichts der Weltlage wird uns wohl immer wieder deutlich, wie wenig wir bewirken können. Schauen wir darauf, wie wir Freude in die Welt tragen können in unserem direkten Umfeld. Ich fühle mich mit Ihnen / Euch verbunden, weil ich weiß, welch engagierte Arbeit in den Schulen sich täglich entfaltet. Jedes Lächeln, jedes Innehalten, jedes bewusste Wahrnehmen des Augenblicks eröffnet den inneren Raum für Gedanken, Gefühle, die uns stärken, und für Verhalten, das uns miteinander verbindet:

Achtsamkeit zieht Kreise!

Mit diesem Satz endete mein erstes Achtsamkeitsbuch (Achtsamkeit in der Schule, Beltz, 2008). Da war dieser Satz eher Wunsch und Vision, nun sind wir zusammen mit so engagierten Lehrer_innen und im pädagogischen Feld tätigen diesem Ziel einen großen Schritt näher gekommen: Am 26.11. 2024 haben wir eine große Achtsamkeitskonferenz im Haus am Dom, in Frankfurt, gehabt mit der Amtsleitung des Staatlichen Schulamtes, dem Leiter der Polytechnischen Stiftung Prof. Dr. Dievernich, mit Workshops von unseren ausgebildeten Multiplikator_innen und mit Dr. Britta Hölzel, welche die Keynote zu den Wirkmechanismen der Achtsamkeit hielt. Es gibt nun sogar am Schulamt eine Fachberaterin Achtsamkeit, welche die Implementierung an den Schulen begleitet: Erster Schritt – „Achtsame 8 Wochen“ für die persönliche Achtsamkeitspraxis der Lehrer_innen, zweiter Schritt - Weiterbildung zu dem Curriculum AiSCHU. Da kann man mit Fug und Recht behaupten, dass Achtsamkeit nun wirklich Kreise zieht.



Was gibt es Neues?

- ❖ Im Rahmen der Weiterbildung des Frankfurter Staatlichen Schulamtes wurden Trainer_innen für „Achtsame 8 Wochen“ ausgebildet. Teil der Ausbildung war das Anleiten von den jeweils 4 Präsenzterminen in der Begleitung des Online-Kurses. Diese Intervention wurde wissenschaftlich begleitet (Projektleitung, Prof. Dr. Kohls). Die Studie liegt jetzt vor. Sie wird demnächst auf der aischu- Webseite vorgestellt. Die Akzeptanz von „Achtsame 8“ steigt dadurch weiter.
- ❖ Im Pädagogischen Zentrum Wiesbaden/Naurod (PZ) findet ein Format Train-the-Trainer für die Anleitung der Präsenztermine zu „Achtsame 8 Wochen“ statt. Voraussetzung ist die AiSCHU-Ausbildung, sei es in Berlin, sei es am PZ. Auch Absolvent_innen der Ausbildung beim AVE-Institut können sich dafür anmelden. Termin: 5.5. und 6.5. 2025, <https://www.pz-hessen.de/fortbildung/gesamtangebot/multiplikator-innen-achtsame-8-wochen-train-the-trainer/individual-registration>
- ❖ Am Pädagogischen Zentrum in Wiesbaden beginnt auch wieder die nächste AiSCHU-Ausbildung (3 Module inclusive des Online-Formates „Achtsame 8 Wochen“) Beginn – März 2025 : <https://www.pz-hessen.de/fortbildung/gesamtangebot/search-result?search=Vera%20Kaltwasser>
- ❖ Wenn Ihr erfahren möchtet, wie Kolleg_innen Achtsamkeit konkret umsetzen: Schaut mal in den youtube-Kanal „Das Potenzial der Achtsamkeit“ hinein (s.u.). Wir sind dabei, konkrete Beispiele aus dem Schulalltag zu zeigen und Lehrer_innen vorzustellen, die Achtsamkeit im Bereich Lehrkräftegesundheit oder für die Vermittlung im Unterricht ganz konkret umsetzen. Inzwischen gibt es viele neue Clips aus dem Schulalltag zu sehen. Ich freue mich, wenn Ihr den Kanal mit Eurer Anwesenheit belebt, vielleicht auch Kommentare dalasst und ihn abonniert.
- ❖ Gerne nehmt Ihr auch Kontakt mit mir auf, wenn Ihr über Eure Arbeit berichten möchtet. <https://www.youtube.com/channel/UCwuLMwCHH4HbnQRuxd8nMMg>

Mit Fragen und Anregungen könnt Ihr Euch jederzeit an mich wenden!

Und nun für Euch alle glitzernde Weihnachten und besinnliche Augenblicke

Eure Vera (Kaltwasser)

www.aischu.de, www.vera-kaltwasser.de