

NEWSLETTER

Hallo Ihr Lieben!

Frankfurt, Juni 2024

Nun wird es wieder Zeit für einen Newsletter. Sorry, dass ich so lange nichts habe von mir hören lassen! Es gab hier so viele spannende Projekte, und ich bin lieber in der erlebnisreichen analogen Welt unterwegs. „Tue Gutes und rede darüber!“ – Mit dem zweiten Teil tue ich mich etwas schwer.

**Es ist so eine Freude zu sehen,
wie Achtsamkeit auf vielfältige Weise Kreise zieht.**

Zunächst Grundlegendes zur Verkörperung von Achtsamkeit als Voraussetzung für deren Vermittlung an Kinder und Jugendliche.

Mein Lehrer Jon Kabat-Zinn sagte immer: „Wenn du Klavierspielen unterrichtest, musst du es selbst können.“ Das hört sich wie eine Binsenwahrheit an, aber auf das Achtsamkeitsfeld übertragen, wird diese grundlegende, eigentlich banale Erkenntnis oft nicht berücksichtigt. Wir brauchen eine persönliche Achtsamkeitspraxis und Kenntnisse über die neurowissenschaftlichen Hintergründe der Achtsamkeitsarbeit, damit wir Kinder und Jugendliche authentisch anleiten können. Wer die persönlichen Stressoren kennt, wer eine feine Selbstwahrnehmung entwickelt hat und mit dem Körper befreundet ist, der kann die Essenz körperorientierten Übens so vermitteln, dass die Kinder und Jugendlichen Lust darauf haben, den Geschmack der Achtsamkeit selbst zu erleben und ihre Persönlichkeit zu entfalten.

DESHALB haben wir schon seit einiger Zeit folgenden Ablauf in unseren Weiterbildungen und Ausbildungen festgelegt: Das Online-Seminar „Achtsame 8 Wochen“ mit vier begleitenden Präsenzterminen ermöglicht es den Lehrkräften, über Selbsterfahrung und Wissenserwerb und durch kollegialen Austausch eine kontinuierliche und kundige Achtsamkeitspraxis zu erwerben: In einem zweiten Schritt werden sie dann in AiSCHU ausgebildet und lernen, wie Achtsamkeit im schulischen Setting kontinuierlich in den Unterricht eingefügt wird, so dass sich eine Schulkultur der Achtsamkeit entfalten kann. Ganz konkrete Beispiele findet Ihr auf unserem youtube-Kanal: Das Potenzial der Achtsamkeit:

<https://www.youtube.com/channel/UCwuLMwCHH4HbnQRuxd8nMMg>

Was gibt es Neues im Feld der konkreten Anwendungswege?

- ❖ **Zunächst möchte ich Euch auf das große Forschungsprojekt von Prof. Dr. Tania Singer aufmerksam machen: Hier erfahrt Ihr mehr:**

<https://www.edusocial-project.de/>

„Hier trifft innovative Forschung auf Anwendung. Das Edu:Social Projekt ist eine deutschlandweite, wissenschaftliche Forschungsstudie des Social Neuroscience Labs der Max-Planck-Gesellschaft. Es zielt auf die Stärkung von Resilienz und sozialen Kompetenzen bei Lehrer:innen und Gesundheitsfachkräften. Wir bieten mehrwöchige mentale Interventionsprogramme an, die sowohl mentale Gesundheit als auch soziale Kompetenzen wie Empathie und Mitgefühl fördern und das Risiko von Burnout durch Stressbelastungen reduzieren.“ (Text abgerufen von o.g. Webseite)

- ❖ **Multiplikator_innenschulung für AiSCHU in Berlin**

Im März 24 fand in Berlin an der ESBZ eine Multiplikator_innenschulung zu AiSCHU statt. Wir haben jetzt 16 Trainer_innen, die alle zuvor die AiSCHU-Ausbildung absolviert haben und die jetzt das Curriculum in Eigenregie mit Weiterbildungen in 3 Modulen lehren.

- ❖ **AiSCHU-Ausbildung in Berlin**

Die nächste Ausbildung findet in Berlin (ab Oktober 24) statt unter der Leitung von Sabine Bein, Anne Dahl, Daniel Kaufhold und Bénédicte Sigalas. **Anmeldung unter:** aischu.berlin@gmail.com

Infos unter: <https://www.aischu.de/termine.html> – (Hier findet Ihr auch Infos über die Aischu-Ausbildungen am Pädagogischen Zentrum in Wiesbaden.)

- ❖ **„Achtsame 8“ – So nennen wir das Online-Format jetzt, denn es bietet sich an, mehr Zeit für das vielfältige Material anzuberaumen. Letztlich geht es um „Achtsame 8 Schritte“** Das Online-Format „Achtsame 8“ kann auf vielfältige Weise eingesetzt werden:
- ❖ Als **Selbstlernkurs**, um im eigenen Rhythmus in eine persönliche Achtsamkeitspraxis hineinzuwachsen.
- ❖ **PLUS_Version: flankiert durch ausgebildete Trainer_innen mit 4 Präsenzterminen oder Online-Begleitung (ab 8 TN kostet der Kurs 70,00 pro Person) (Trainer_innen findet Ihr mit Kontaktdaten unter www.aischu.de)**
- ❖ **der selbstorganisierter Kurs:** Ihr bekommt das vielfältige Material (Audios, Videos, Manual, Selbstbeobachtungsbögen) und trefft Euch mit Kolleg_innen zum Austausch.
<https://lernen.ave-institut.de/courses/achtsame-8-wochen/>
direkte Anfragen: tina.baumgartner@ave-institut.de oder info@aischu.de

Ganz herzliche Grüße von Eurer Vera Kaltwasser