

Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz Achtsamkeit im schulischen Kontext - Weiterbildung in 4 Modulen

Modul 1, 15./16.11.24

Modul 2, 7.-9.2.25

Modul 3, 4./5.4.25

Modul 4, 23./24.5.25

Sollten Verschiebungen (z.B. krankheitsbedingt) nötig sein, bitte 20./21.6.2025 reservieren.

Ort:

**Schule am Grünen Gleis
Baumannstr. 13
04229 Leipzig**

Seminarzeiten:

Freitag 17:00 bis 21:00 Uhr

Samstag 9:00 bis 18:30 Uhr

Einmalig Sonntag 9:00 bis 16.00

Kosten:

€ 1280,- (4 Module)

Eine Ermäßigung der Kosten in begründeten Einzelfällen z. B. bei Arbeitslosigkeit, Geringverdienst etc. ist auf Anfrage möglich. Zudem besteht für Sie ggf. die Möglichkeit, über einen Bildungsgutschein bis zu 500,- Euro Bezuschussung zu den Weiterbildungskosten zu erhalten. Weiterführende Informationen erhalten Sie unter <https://www.bildungspraemie.info/>

Ziele und Inhalte der Weiterbildung

Die Weiterbildung „Wache Schule“ ist an Pädagog*innen im schulischen Kontext gerichtet, die bereits eine eigene Achtsamkeitspraxis entwickelt haben, diese nun vertiefen und an Kinder und Jugendliche weitervermitteln wollen.

Dies beinhaltet

- die Integration der achtsamen Haltung ins eigene pädagogische Handeln
- eine systematische Schulung in den Bausteinen des Curriculums „Wache Schule“
- die Begleitung der Implementierung im schulischen Kontext

Das erfahrungsbasierte Vorgehen, verbunden mit den ersten Schritten der Einführung in der Schule (begleitet von einer Dokumentation), befähigt sowohl zu einer Weitergabe an Schüler*innen, als auch zur Bildung einer unterstützenden Achtsamkeitsgruppe im Kollegium. Eine Zertifizierung durch AKiJu ist möglich. Die Grundlage der Weiterbildung bildet das Buch „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ (Junfermann 2019).



Susanne Krämer „Wache Schule - Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ (Junfermann 2019)

Herangehensweise und Methoden

Die Fortbildung baut auf Ihrer Praxiserfahrung auf.

In Modul I werden die Wirkfaktoren der Achtsamkeit (auf Kenntnisstand der aktuellen Forschung) mit erfahrungsbasierten Übungen und Experimenten vermittelt und durch die Integration der Haltung in das pädagogische Handeln ergänzt. Die Verkörperung einer achtsamen Haltung ist die Basis der Weitervermittlung, denn sozio-emotionales Lernen findet am Vorbild statt.

Ab Modul II werden Bausteine des Achtsamkeitscurriculums „Wache Schule“ und das didaktische Vorgehen vermittelt. Diese können alters-, schulform- und situationsadäquat in den eigenen Unterricht oder zu einem speziellen Achtsamkeitsangebot zusammengestellt werden. Hierzu wird als achtsame Bewegungsübung eine für Schüler*innen geeignete Übungsreihe aus dem Taiji und Qigong ergänzt (Oanh Bach), welche in allen weiteren Modulen vertieft wird.

In Modul III wird sowohl auf Grundvoraussetzungen der Implementierung, das eigene Anleiten von Übungen, als auch auf mögliche Herausforderungen eingegangen und schulformspezifisch beraten. (Dr. Bröking/ Nanine Schulz).

Zu Modul IV dokumentieren die Teilnehmer*innen erste (für sie angemessene) Schritte der Umsetzung in ihrem pädagogischen Kontext, werden dabei begleitet. Als ergänzendes Thema findet hier ein Block zu Achtsamkeit und Nachhaltigkeit statt.

Jede/r Teilnehmer*in erhält ein Handbuch, das die eigene Praxis, Fortbildung und Implementierung während der zweimonatigen Zwischenräume unterstützt und zum Peer-Learning/ kollegialen Austausch einlädt.

Warum Achtsamkeit im pädagogischen Kontext

Unsere Gesellschaft ist durch ein beschleunigtes Lebenstempo und erhöhten Leistungsdruck gekennzeichnet, der sich auch in den Schulen widerspiegelt. Daraus folgt eine zunehmende Überforderung von Schüler*innen und Lehrer*innen, die sich in psychischen und gesundheitlichen Auswirkungen und sozialem Verhalten zeigen.

Achtsamkeit, als eine nicht wertende, gelassene Haltung, bietet Möglichkeiten, aus bereits eingespielten / automatischen / reaktiven Gewohnheits- und Gedankenmuster(n) auszusteigen, durch die Sammlung der Aufmerksamkeit eine Basis für Lernprozesse zu schaffen und ein Miteinander zu bieten, das von Kooperation und Mitgefühl geprägt ist.

Die erhöhte Selbstwahrnehmung schafft die Voraussetzung für Impulsdistanz und Reflexionsfähigkeit, um selbstwirksam agieren zu können.

(„Ein Mädchen (...) sagte in einer aggressiven Auseinandersetzung: ‚Du hast Glück, dass ich meditiere, sonst hätte ich dich jetzt zusammengeschlagen.‘“, Krämer 2019)

Das Curriculum „Wache Schule“ macht die Wirkfaktoren der Achtsamkeit in Übungen erfahrbar, stärkt durch psychoedukative Elemente die Resilienz und vermittelt grundlegende Achtsamkeitsübungen alters- und situationsadäquat. Durch den Schwerpunkt auf die Mitgefühlsmeditation in Verbindung mit Aspekten der positiven Psychologie (Stärkenorientierung, Dankbarkeit...) und gruppendynamisch wirksamen Reflexions- und Kooperationsübungen (Achtsamer Dialog, Anti Bias Ansatz) wird eine Klassen- und Schulkultur des entstressenden, wertschätzenden Miteinanders aufgebaut.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Interessierte mit einer pädagogischen Ausbildung und / oder Arbeitserfahrung in einem pädagogischen Feld wie z. B. Lehrer*innen, Erzieher*innen, Sozialarbeiter*innen etc.

Teilnahmevoraussetzung

Die Teilnehmer*innen sollten eine eigene, kontinuierliche Achtsamkeitspraxis etabliert haben, z. B. durch Besuch eines MBSR Kurses, Meditationsgruppen, Weiterbildungen und an einem mind. 3-tägigen Retreat teilgenommen haben. Die Teilnahme am Retreat kann auch im Laufe der Weiterbildung stattfinden. Kenntnisse in körperorientierten Verfahren wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong u.a. sind hilfreich.

Fortbildungsträger

Der gemeinnützige Verein AKiJu e.V. wurde gegründet, um dem Potential der Achtsamkeit im pädagogischen Kontext Wirkung zu verschaffen und möchte mit dieser Weiterbildungs-Reihe einen nachhaltigen und kontinuierlichen Beitrag leisten.

Weiterbildungsleitung



Susanne Krämer: Susanne Krämer ist SchauspielerIn, Kommunikationstrainerin, Tai-Chi- und MBSR-Lehrerin und Autorin. Sie ist Projektleiterin des Projekts ABiK (Achtsamkeit in der Bildung und Hoch/-schulkultur) am Zentrum für Lehrer*innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und hat von 2013-2020 den Bereich Kommunikation mit u.a. dem Schwerpunkt der achtsamkeitsbasierten Methoden aufgebaut. Sie ist Ausbilderin in der Fortbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene Lehrerinnenbildung beim AVE-Institut lehrt Achtsamkeit auch für Berater*innen, Sozialpädagog*innen, sowie im Rahmen von

Lehrer*innenfortbildungen und MBSR-Kursen. Susanne Krämer ist Koordinatorin des Forschungsnetzwerks *Achtsamkeit in der Bildung* und in den Netzwerken *Achtsame Hochschule* und *Achtsamkeit an Hochschulen* aktiv. Neben Fachartikeln im Themenbereich spielbasierte Methoden liegen einige Publikationen zum Thema Achtsamkeit in der Pädagogik u.a. das Buch "Wache Schule - Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz" vor, mehr Information: www.zls.uni-leipzig.de/abik

Dr. Adrian Bröking: Dr. Adrian Bröking ist promovierter Sprachwissenschaftler (Schwerpunkt Spanisch), und Lehrer für Spanisch und Englisch und verstretender Schulleiter am Friedrich-Ebert-Gymnasium in Berlin-Wilmersdorf. Vertraut mit mehreren Achtsamkeits-Curricula für Jugendliche (dot B - Mindfulness in Schools Project, Modmind, Mind the Music) schafft er seit 2012 Räume für die Erfahrung von Achtsamkeit an seiner Schule. Mehrwöchige Basiskurse für Schülerinnen und Schüler, eine Lehrer*innenfortbildung in Zusammenarbeit mit Fokus Achtsamkeit (2015), eine wöchentliche Achtsamkeits-AG sowie regelmäßige offene Übungsangebote für Lehrer*innen, Schüler*innen und Eltern bilden das Angebot an der Schule. Seit 2019 ist er als Referent für Achtsamkeit in der regionalen Fortbildung im Auftrag der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie tätig. Über seine Erfahrungen mit Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag schreibt er regelmäßig in seinem Blog *Achtsam in Berlin*.





Katja Oanh Bach: Katja Bach praktiziert Qigong und Taiji seit Mitte der 1990-er Jahre. Nach dem Lehramtsstudium für Gymnasien arbeitete sie vier Jahre als Lehrerin an einer sächsischen Mittelschule. Seit 2001 ist sie freiberuflich tätig und leitet Taiji- und Qigong-Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Darüber hinaus gibt sie Einzelunterricht und begleitet Menschen mit Behandlungen des Nährsystems nach Ursa Paul®. Von

2011 - 2015 arbeitete sie im Team der Werkschule Löwenherz in Berlin und Kassel. In Leipzig leitete sie im Leipziger Osten Projekte für Mädchen im Übergang von der Schule in den Beruf ("Stark und schön", "In der Ruhe liegt die Kraft"). Sie ist Mitglied der World Chen Taiji Association Germany (WCTAG) und des Netzwerks der Heilhaus-Stiftung Ursa Paul.



Nanine Schulz: arbeitet als Lehrerin und Theaterpädagogin an der Erika-Mann-Grundschule in Berlin-Wedding. Seit 2012 bringt sie als Systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin Schüler*innen mit dem von ihr entwickelten „Polly Ananda“-Programm Achtsamkeit und Mitgefühl in mehrwöchigen Kursen nahe. Pädagog*innen bietet sie in 8-wöchigen Haltungs- und Präsenzkursen in der Regionalen Fortbildung Berlin die Möglichkeit, eine achtsame und mitfühlende Beziehung zu sich und anderen zu erproben. „In Kinder- und Erwachsenkursen möchte ich dazu einladen, sich selbst besser kennenzulernen. Erst wenn ich bei mir bin, kann ich die Perspektive meines Gegenübers einnehmen.“

Zertifizierung

Sie können die Weiterbildung mit einer Teilnahmebestätigung von AKiJu (bei regelmäßiger Teilnahme, max. drei Fehltage) oder einem Zertifikat von AKiJu abschließen. Um das Abschlusszertifikat zu erhalten, müssen Sie folgendes erfüllen:

- regelmäßige Teilnahme, max. drei Fehltage
- Dokumentation und Reflexion eines erfolgreichen Umsetzungsprojektes (ca. 3-5 seitige Dokumentation zur Anwendung der erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten im eigenen Praxisfeld) zwischen dem dritten und vierten Modul und bis max. zu einem halben Jahr nach dem letzten Modul erfolgen (in begründeten Fällen kann diese Frist verlängert werden).
- Supervision des Umsetzungsprojektes durch einen der Dozierenden der Fortbildung von 1.5 Std/ Vergütung 75.- € (falls kein direkter Termin möglich ist, auch per Videokonferenz oder Telefon).



Anmeldeprozess

1. Bitte zur Anmeldung per Mail an: achtsame.bildung@outlook.de
2. Wir senden Ihnen einen Vorabfragebogen. Dieser dient uns dazu, mehr über Ihre Motivation der Teilnahme sowie Ihre Vorerfahrungen zu erfahren.
3. Den ausgefüllten Vorabfragebogen senden Sie bitte zurück an achtsame.bildung@outlook.de. Nach der Sichtung Ihres Vorabfragebogens wenden wir uns wieder für die nächsten gemeinsamen Schritte an Sie.

Ansprechpartner für weiterführende Informationen

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte an susanne.kraemer@uni-leipzig.de

Bei organisatorischen Fragen an achtsame.bildung@outlook.de



Kommentare Teilnehmer:innen:

Ich denke, dass das Erlernte in der Schule in jeder Form umsetzbar ist und dass man durch die kleinen Bausteine aus dem Modul, Achtsamkeit individuell in den Schulalltag einbauen kann. Ob man nun eine 45-minütige Achtsamkeitseinheit durchführt oder kleine Rituale in den gesamten Schulalltag integriert, beides ist möglich. (Studentin)

Die große Vielfalt an Übungen für große und kleine Schüler*innen, für drinnen und draußen und verschiedene Sinne etc., das tolle, umfangreiche Arbeitsmaterial, die Möglichkeit des vielen eigenständigen Übens, die klare liebevolle Art der Seminarleitung und die Intensität des Austauschs mit den anderen, das alles hat mich begeistert. (Lehrerin)

Begeistert hat mich die scheinbar unermessliche Fülle inspirierender Inhalte, die Art der Darbietung (sehr strukturiert und dabei doch mit viel Raum, Offenheit und Flexibilität), die zauberhafte Gruppe Gleichgesinnter, in deren Mitte man sich fallen lassen konnte, die wirklich wertschätzende Feedbackkultur, der authentische, achtsame Charakter des Seminars. (Lehrerin)