

## AISCHU - ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

### Achtsamkeit im pädagogischen Kontext - Weiterbildung in 4 Modulen

**Modul I** 26. bis 28. April 2019  
**Modul II** 31. Mai bis 2. Juni 2019  
**Modul III** 27. bis 29. September 2019  
**Modul IV** 25. bis 27. Oktober 2019

**Ort:**  
Evangelische Schule Berlin Zentrum  
Wallstraße 32  
10179 Berlin-Mitte

**Seminarzeiten:**  
Freitag 18:00 bis 21:00 Uhr  
Samstag 9:00 bis 16:30 Uhr  
Sonntag 9:30 bis 13:00 Uhr

**Kosten:**  
€ 1120,- (4 Module)

#### Ziele und Inhalte der Weiterbildung

In dieser insgesamt 12-tägigen Weiterbildung geht es darum, Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten oder arbeiten möchten, dazu zu befähigen, die Haltung der Achtsamkeit zu vermitteln, das bedeutet:

- die eigene Achtsamkeits-Praxis zu vertiefen,
- die relevanten Forschungsergebnisse kennenzulernen,
- das Curriculum AISCHU in den einzelnen Anwendungsprozessen kennen und vermitteln zu lernen (AISCHU ist mit zwei wissenschaftlichen Studien beforscht und im pädagogischen Kontext erprobt).

Begleitend zur Ausbildung setzen die Teilnehmer/innen schrittweise die einzelnen Aspekte in ihrem beruflichen Kontext um und erstellen eine Dokumentation ihres Projekts. Theoretische und anwendungsbezogene Grundlage wird das „Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“, Beltz 2016 sein.



#### Warum Achtsamkeit im pädagogischen Kontext

Eine Schulung der Achtsamkeit kann zunächst einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Lehrer leisten und dann in einem zweiten Schritt können Lehrer, die für sich das Potential der Achtsamkeit entdeckt haben, im Unterricht die Schülerinnen und Schüler zur Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit anleiten. Das praxiserprobte Programm AISCHU ist erfahrungsorientiert. Die angewendeten Methoden bestehen aus körperorientierten Übungen (stille und bewegte Übungen). Zudem kommen auch Übungen zur Schulung der Wahrnehmung, des inneren Dialogs sowie zur Reflexion von habitualisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern zum Einsatz.

---

**Achtsamkeit für Kinder Jugendliche e.V. – Vereinsregister 33295 B**

**Konto DE35 4306 0967 1157 5299 00 GLS Bank**

Vorstand Günter Hudasch, Petra Meibert, Dr. Martina Aßmann, Dr. Klaus Kuhn, Renate Kommert

Darüber hinaus enthält AISCHU auch psychoedukative Anteile, durch die den Schülern vermittelt wird, wie psychophysiologische Stressantworten entstehen und wie diese durchbrochen werden können. Die Schüler sollen durch die Kombination von erfahrungsbasierten und psychoedukativen Modulen nicht nur lernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihre psychische Belastung zu senken, sondern sie lernen auch einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu praktizieren und damit Mitgefühl und Wertschätzung im täglichen Miteinander zu leben. (vgl. Kaltwasser, Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Beltz, Weinheim 2016)

### Teilnahmevoraussetzung

Die Teilnehmer/innen sollten schon einige Zeit lang eine kontinuierliche persönliche Übungspraxis pflegen, den Besuch eines MBSR-Kurses nachweisen können oder z.B. Weiterbildungen in Yoga oder Qigong oder anderen körperorientierten Verfahren absolviert haben und auch Interesse an den theoretischen Hintergründen der Achtsamkeitsarbeit haben. Die Implementierung von Achtsamkeitsübungen im schulischen Unterricht kann nur gelingen, wenn die Lehrpersonen die Prinzipien einer achtsamen Haltung verkörpern, wenn sie selbst kontinuierlich eine Achtsamkeitspraxis pflegen und sich eine fundierte Kenntnis der entsprechenden wissenschaftlichen Literatur zur Wirkung der Haltung der Achtsamkeit angeeignet haben.

### Kursleitung

Vera Kaltwasser und Sarina Hassine engagieren sich seit Jahren dafür, dem Potential der Achtsamkeit im pädagogischen Kontext Wirkung zu verschaffen. Der gemeinnützige Verein AKiJu e.V. wurde zu diesem Zweck gegründet und möchte mit dieser Weiterbildungs-Reihe einen nachhaltigen und kontinuierlichen Beitrag leisten.



**Vera Kaltwasser:** Gymnasiallehrerin, Lehrerfortbildnerin, MBSR- und Qigong-Lehrerin, Buch-Autorin, Konzeptentwicklung AISCHU

weitere Infos: <http://www.vera-kaltwasser.de>



**Sarina Hassine:** Achtsamkeitslehrerin und Autorin; Kurse für Pädagogen, Eltern, Kinder & Jugendliche; Initiatorin der Berliner Arbeitsgruppe „Achtsamkeit und Mitgefühl in Schule und Kita“; Mitinitiatorin von AKiJu e.V. – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

weitere Infos: [www.mindfulnessberlin.de](http://www.mindfulnessberlin.de)

### Ansprechpartner

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte an [vkaltwasser@t-online.de](mailto:vkaltwasser@t-online.de)

Bei organisatorischen Fragen wenden Sie sich bitte an [aischu@akiju.de](mailto:aischu@akiju.de)

---

**Achtsamkeit für Kinder Jugendliche e.V. – Vereinsregister 33295 B**  
**Konto DE35 4306 0967 1157 5299 00 GLS Bank**

Vorstand Günter Hudasch, Petra Meibert, Dr. Martina Aßmann, Dr. Klaus Kuhn, Renate Kommert