

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

**Modul I 25./ 26. September 2020**

**Modul II 13./14./15. November 2020**

**Modul III 22./23. Januar 2021**

**Modul IV 12./13. März 2021**

**Ort:**

**Leipzig (genaue Angabe folgt)**

**Seminarzeiten:**

**Freitag 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Samstag 9:00 bis 18:30 Uhr**

**Einmalig Sonntag 9:00 bis 16.00**

**Kosten:**

**€ 1120,- (4 Module)**

Eine Ermäßigung der Kosten in begründeten Einzelfällen z. B. bei Arbeitslosigkeit ist auf Anfrage möglich. Zudem besteht für Sie ggf. die Möglichkeit, über einen Bildungsgutschein bis zu 500,- Euro Zuschussung 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 den MBSR-Verband 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).

**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, angefragt).

**Zu Modul IV** dokumentieren die Teilnehmer\*innen erste (für sie angemessene) Schritte der Umsetzung in ihrem pädagogischen Kontext, werden dabei begleitet und lernen Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung kennen.

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. Sie leitet seit 2013 den Bereich Kommunikation am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und bietet dort u.a. das von ihr entwickelte Seminarkonzept "Kommunikation und Achtsamkeit" an. Sie lehrt Achtsamkeit auch für Berater\*innen sowie im Rahmen von Lehrer\*innenfortbildungen und MBSR-Kursen. Susanne Krämer ist Mitglied im Intersein-Orden und in den Netzwerken "Achtsamkeit in der Pädagogik" 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: <http://www.zls.uni-leipzig.de/susannekraemer.html>



**Dr. Adrian Bröking:** Dr. Adrian Bröking ist promovierter Sprachwissenschaftler (Schwerpunkt Spanisch) und Lehrer für Spanisch und Englisch 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 des MBSR-Verbands 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.- E (falls kein direkter Termin möglich ist, auch per skype oder Telefon).

## Anmeldeprozess

1. Über den folgenden Link geben Sie bitte Ihre Daten zur Anmeldung ein:  
<https://www.mbsr-verband.de/veranstaltung-1/wache-schule>
2. Nach dem Absenden Ihrer Daten erhalten Sie automatisch einen Vorabfragebogen. Dieser dient uns dazu, mehr über Ihre Motivation der Teilnahme sowie Ihre Vorerfahrungen zu erfahren
3. Den ausgefüllten Vorabfragebogen senden Sie bitte an [buero@akiju.de](mailto:buero@akiju.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](mailto:susanne.kraemer@uni-leipzig.de)  
Bei organisatorischen Fragen wenden Sie sich bitte an [mathias.gugel@akiju.de](mailto:mathias.gugel@akiju.de)