



Projektskizze für ein Achtsamkeitsprogramm an Schulen in Zeiten (nach) der Pandemie

Ein Programm von AKiJu e.V. in Zusammenarbeit mit dem MBSR-
MBCT Verband e.V.

Inhalt

1. Die Ist-Situation	2
2. Welche Notwendigkeit folgt daraus?	2
3. Was wollen und brauchen Kinder, Jugendliche und das System Schule jetzt?	4
4. Achtsamkeit als Basiskompetenz: Wie kann Achtsamkeit Kinder und Jugendliche stärken?	6
5. AKiJu e.V. ist der Partner für Resilienzförderung in Bildungseinrichtungen	8
6. Referenzprojekte von AKiJu e.V.	9
6.1 Starker Partner für Aus- und Weiterbildungsangebote	9
6.2 Projekt Sonnenblume: Achtsamkeit an der Grundschule	9
6.3 Beispiel für einen Achtsamkeitsworkshop für Lehrer:innen an einer Essener Schule	10
6.5 Achtsame Schule: Modellprojekt an der Berliner Gläßbrenner-Grundschule (Dauer 1 Jahr).....	10
7. Unsere Projektarchitektur – Die Module : derzeit wird nur Modul B gefördert.....	124
Wann wollen wir starten? Heute.	14
Ansprechpartner:innen	14

1. Die Ist-Situation

Mehr als 18 Monate Pandemie – eine Ausnahmesituation für Kinder und Jugendliche, die nicht entwicklungs- und vor allem nicht beziehungsförderlich war. Wir hören und lesen viel von Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen, Kinderärzt:innen und – Therapeut:innen, die von verändertem Verhalten bei Kindern sprechen. Lehrer:innen haben uns von Schüler:innen berichtet, die nach der langen Phase des Homeschoolings zurück in der Schule, die Beziehung zu sich selbst und zu anderen verloren haben, dass es Gewaltprobleme gibt, die es vorher nicht gab. Impulskontrolle ist bei vielen Kindern und Jugendlichen verloren gegangen. Sie sind nicht mehr gewohnt, im Klassenverbund, im öffentlichen Raum, zu agieren, zu sein. Die Digitalisierungswelle, die einerseits positiv zu bewerten ist, hat die Kommunikation zwischen Kindern und Jugendlichen verändert – Erwachsene sollten analysieren und verstehen lernen, was das eigentlich bedeutet. Vor allem Kinder und Jugendliche aus familiären Strukturen mit wenig Rückhalt hatten schon vor der Pandemie schwierige Lern- und Lebensbedingungen – die Pandemie hat sie des sicheren strukturellen Rahmens der Kita oder Schule weggenommen, was die Herausforderungen, in dieser Welt ihren Weg zu finden, deutlich erhöht hat. Schon unabhängig von Corona ist der Arbeitsalltag in Schulen und Kitas komplex und für alle Beteiligten sehr fordernd: Er ist gekennzeichnet von steigenden Schüler- und Kitakinderzahlen, erhöhten Krankenständen und immer mehr stressbedingten Erkrankungen.

Studien zur aktuellen Situation zum Beispiel:

Ravens-Sieberer U. et al. (2021) [pre-print]: Quality of Life and Mental Health in Children and Adolescents during the First Year of the COVID-19 Pandemic in Germany: Results of a Two-Wave Nationally Representative Study. (https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3798710)

Gogolin, I., Köller, O., Hastedt, D. (2021): Kontinuität und Wandel der Schule in Krisenzeiten – Erste Ergebnisse der KWIK-Schulleitungsbefragung im Sommer/Frühherbst 2020. Hamburg: IEA. (<https://online.flippingbook.com/view/207033436/>)

2. Welche Notwendigkeit folgt daraus?

Kinder und Jugendliche sowie ihre erwachsenen Begleiter:innen sollten dringend in ihrer Resilienz gestärkt werden, also in ihrer Fähigkeit, mit schwierigen Lebenssituationen wie der Pandemie umzugehen - ohne daran zu verzweifeln oder zu zerbrechen, um sie in die Lage zu versetzen, Bewältigungskompetenzen zu entwickeln und an der Krise zu wachsen.

Achtsamkeit ist ein effektives Programm für die Stärkung von Resilienz: Achtsamkeit ist ein Weg, unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Wir üben uns darin, aufmerksam, offen und freundlich mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper umzugehen. Wir entwickeln die Fähigkeit, innezuhalten anstatt automatisch nach gewohnten Mustern zu reagieren. Auf diese Weise entwickeln wir bewusste Handlungsstrategien und ein tieferes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt. So werden wir in die Lage versetzt, den eigenen Alltag mit seinen Herausforderungen besser zu bewältigen.

Achtsamkeit kann in den Schulgemeinschaften und Kitas und anderen sozialen Einrichtungen – neben einer Verbesserung der Rahmenbedingungen in Bildungseinrichtungen ganz allgemein – einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention und -förderung von pädagogisch arbeitenden Menschen leisten. Dies wiederum kann die Zusammenarbeit in den Kollegien nachhaltig unterstützen.

3. Was wollen und brauchen Kinder, Jugendliche und das System Schule jetzt?



Schule im 21. Jahrhundert stellt an sich schon besondere Belastungen und Beanspruchungen für Lehrkräfte dar. Oft gilt es, vielen Anforderungen gleichzeitig entsprechen und umgehend auf sie reagieren zu müssen. Auch Konflikte und konfrontatives Verhalten von Schüler:innen werden als besonders herausfordernd empfunden. Durch die Pandemie und die Verschiebung des Unterrichts in den digitalen Raum wurden und werden diese Konflikte noch weiter vorangetrieben. Bei vielen Lehrkräften hat die anhaltende Situation der Corona-Pandemie zu einem Zusammenbruch der bisherigen Bewältigungsstrategien geführt.

Auf Anforderungen wie Multitasking, Zeitdruck oder andauernde oder disruptive Veränderungsprozesse reagiert der gesamte Organismus mit einer Aktivierung des Stresssystems. Wer unter Zeitdruck alles gleichzeitig erledigen möchte oder muss, hat vermehrt Stresshormone im Blut. Bei anhaltend hohem Spiegel blockiert z.B. Cortisol das Denk- und Lernvermögen. Überlegtes und umsichtiges Handeln wird zunehmend erschwert. Stattdessen verfallen gestresste Menschen in automatische Reiz-Reaktions-Muster, über die sie kaum Kontrolle haben und die nicht immer hilfreich oder zielführend sind.

In unseren Gesprächen mit Lehrpersonal darüber, wie es ihnen aktuell geht und was sie sich wünschen, wurde deutlich, dass sie überfrachtet sind mit Arbeitspensen, dass ihr Stresslevel höher denn je ist und dass sie Kinder erleben, die in ihrer Beziehung zu sich und ihrer Umwelt stark beeinträchtigt sind.

In unserer Befragung hat sich herauskristallisiert, dass sich Lehrer:innen von der Primar- bis hin zur Oberstufe **Unterstützung wünschen:**

- Niedrigschwellige Angebote, die schnell Wirksamkeit entfalten
- auf Basis der freiwilligen Teilnahme
- Unterstützung durch die Schulleitung
- Vermittelbare kleinere Einheiten oder Übungen für Schüler:innen, die Rituale im Unterrichtsalltag werden könnten
- mit dem Ziel der Selbstwirksamkeit (self empowerment für Kinder und Jugendliche)
- Unterstützung der Zusammenarbeit in der Klasse
- Individuelle Begleitung von Lehrer:innen: Raum für persönliche Reflexion und Inter- oder Supervision, auch in der Klasse
- Beziehung zu den Schüler:innen stärken

Welchen Herausforderungen wir wann in unserem Leben begegnen, haben wir nur sehr bedingt in der Hand. Klare Präsenz eröffnet in diesem Augenblick die Freiheit, zu entscheiden, wie wir darauf antworten und eine bewusste Reaktion zu wählen. Dies erleichtert den Umgang mit den Belastungen, ganz besonders im Arbeits-, Schul- und Pandemiealltag. Die Haltung der Achtsamkeit ist der Schlüssel für diese Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Durch die Verankerung und das Trainieren von Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit werden Selbsterkenntnis, Selbstermächtigung sowie Empathie und Mitgefühl gestärkt, was zu einer deutlichen Verbesserung des Selbstmanagements, der sozialen Kompetenz und vor allem der Kommunikationsfähigkeit führt. Es wird möglich, den „Autopilotmodus“, in dem wir automatisch reagieren, zu unterbrechen, zu reflektieren und neue Handlungsspielräume für uns und die jeweilige Situation zu kreieren. Des weiteren stärkt Achtsamkeit nachweislich Immunkompetenz und Resilienz.

Wir wollen das pädagogische Personal und Kinder und Jugendliche gemeinsam stärken. Lehrer:innen und Erzieher:innen, die selbstbewusst, zuversichtlich und gelassen sind, geben diese Haltung an Kinder und Jugendliche weiter. Es ist wichtig, die **Schulgemeinschaft in dieser Post-Covid-Phase ganzheitlich zu betrachten und zu begleiten,** um nachhaltige Wirkung zu erzeugen.

AKiJu e.V. versammelt im Verbund mit dem MBSR-Verband über 1000 zertifizierte und qualifizierte Achtsamkeitslehrende, die in ganz Deutschland MBSR, MBCT oder MBSR-basierte Kurse anbieten: für Privatpersonen, im Gesundheitsbereich, in Unternehmen und Bildungseinrichtungen. MBSR-Kurse sind als Präventionsmaßnahme für Stressbewältigung von den Krankenkassen anerkannt.

4. Achtsamkeit als Basiskompetenz: Wie kann Achtsamkeit Kinder und Jugendliche stärken?

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um uns und in uns auftaucht. Das können auch beunruhigende oder schmerzhaft Gefühle und Gedanken sein. Achtsamkeit erlaubt uns, sie ohne Scheu zu betrachten. Sich dabei von inneren Bewertungen frei zu machen, kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Dazu braucht es allerdings Übung.

Was ist MBSR?

MBSR (engl: Mindfulness-based stress reduction) hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

Wie stärkt Achtsamkeit Resilienz?

Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden. Aber auch im Erwachsenenalter kann die psychische Widerstandsfähigkeit noch verbessert werden. Doch es braucht Zeit, um verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern - mithilfe der Achtsamkeitspraxis kann man genau das lernen.

Wirkthese

Wir wollen mit Achtsamkeit die Resilienz von Kindern und Jugendlichen, von pädagogischem Personal und das soziale Miteinander in den Schulen und Kitas stärken. Dies erreichen wir durch verschiedene Achtsamkeitsangebote für Lehrkräfte, Erzieher:innen, Kita-Kinder, Schüler:innen und ganze Schulgemeinschaften (oder Kitaeinrichtungen), angepasst an ihre Bedürfnisse, Achtsamkeit basierend auf der MBSR-Methode kennenzulernen, zu erlernen und in ihren (Schul)Alltag zu integrieren. Mit unseren qualifizierten Achtsamkeitslehrenden können wir sofort in der Schulgemeinschaft tätig werden und unterstützen.

Die Wirksamkeit von MBSR ist für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren sehr gründlich erforscht. Meist sinken der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems. Körper und Geist beruhigen sich. Gleichzeitig nimmt man Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser wahr. Die Übenden können effektiver Einfluss nehmen auf ihren eigenen Zustand, besonders in schwierigen oder belastenden Situationen. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR sowie eine Verbesserung der selbstregulatorischen Fähigkeiten. Selbstregulatorische Fähigkeiten bei Lehrer:innen stehen in positiver Relation zu Schülereinschätzungen und zur Unterrichtsqualität.

Studien zur Wirkung im pädagogischen Kontext z.B.:

Valtl, K. (2019) [Preprint]: Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen.

<https://www.researchgate.net/publication/350186947> Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen

Lomas, T. et al. (2017): The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. in: Teaching and Teacher Education 61:132-141.

Silke Rupprecht (2014): Achtsamkeit macht Schule?! GRIN Verlag

5. AKiJu e.V. ist der Partner für Resilienzförderung in Bildungseinrichtungen



Die Kompetenzen von AKiJu e.V., des Verbandes und seiner Mitglieder

AKiJu ist ein gemeinnütziger Verein, der die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder und Jugendliche seit 2013 fördert. In Verbindung mit dem Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden (MBSR-MBCT Verband e. V.) ist AKiJu zentraler Ansprechpartner zu diesem Thema in Deutschland.

Das Ziel ist es, Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche dort zugänglich zu machen, wo sie ohnehin lernen – also in Kitas und Schulen. AKiJu setzt sich für die Weiterentwicklung und die Verbreitung von Achtsamkeitsangeboten in den Bereichen Erziehung und Bildung ein.

Qualitätsanspruch: Unsere Achtsamkeitslehrenden für den Bildungsbereich

Der MBSR-MBCT Verband ist ein Zusammenschluss von über 1000 Achtsamkeitslehrenden. Seit seiner Gründung 2005 setzt er sich für hohe Qualität beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und hat umfassende Standards für die Aus- und Weiterbildung von Achtsamkeitslehrer:innen entwickelt. Eine diesen Standards entsprechende Ausbildung, sowie die Einhaltung der Qualitäts- und Ethik-Richtlinien, ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Verband.

Die Achtsamkeitslehrenden, die in Bildungseinrichtungen aktiv werden würden, haben sich unterschiedlich spezialisiert: Wir haben z. B. ausgebildete Trainer:innen für Kinder bis 10 Jahre ([Achtsamkeit für Kinder: Kurse buchen und zum/ zur Trainer:in fortbilden lassen - Happy Panda](#)) und ausgebildete Pädagog:innen, die Achtsamkeit für ältere Kinder ins Klassenzimmer bringen ([AISCHU \(akiju.de\)](#) oder [Wache Schule \(akiju.de\)](#)) Außerdem sind viele Lehrende in der Zusammenarbeit mit Lehrkräften und Erzieher:innen ausgebildet und erfahren.

Alle Achtsamkeitslehrenden sind von AKiJu e.V. und dem MBSR-Verband nach sorgfältig ausgearbeiteten Qualitätskriterien geprüft. Nur nach einer Prüfung werden Mitglieder in den Verband oder in die Datenbank von AKiJu e.V. aufgenommen. Aufgrund ihrer Qualifikationen sind unsere Achtsamkeitslehrenden von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention für Stressbewältigung anerkannt.

Unsere Achtsamkeitslehrenden sind bereit, sofort loszulegen und Kinder und Jugendliche sowie ihre erwachsenen Begleiter:innen mit ihrer Achtsamkeitspraxis zu unterstützen.

6. Referenzprojekte von AKiJu e.V.

6.1 Starker Partner für Aus- und Weiterbildungsangebote

Folgende Achtsamkeitsausbildungen für Pädagog:innen finden regelmäßig statt:

AISCHU – Achtsamkeit in der Schule, mit Vera Kaltwasser

Wache Schule – mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz, mit Susanne Krämer

Happy Panda Training, mit Dr. Cécile Cayla

6.2 Projekt Sonnenblume: Achtsamkeit an der Grundschule

Das Projekt Sonnenblume hatte zum Ziel, an zwei Grundschulen Achtsamkeit und Mitgefühl in den schulischen Alltag zu bringen. Ein Bericht mit Leitfaden über 40 Seiten und ein 24-minütiger Film dokumentieren die Trainings und den Prozess.

Das EU-geförderte Projekt *Sonnenblume* lief 2015 bis 2018 in zwei Grundschulen (Belgien und Luxemburg). In der Zeit wurde Achtsamkeit als Teil des Schulalltags so implementiert, dass die Lehrer:innen bis heute praktizieren und Achtsamkeit durch Übungen an ihre Schüler:innen weitergeben.

Über die drei Jahre haben Grundschüler:innen einmal pro Halbjahr an einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs bei Trainer:innen teilgenommen. Die Klassenlehrer:innen waren motiviert, die Übungen in der Klasse weiterzuführen und haben ebenfalls an Achtsamkeitskursen teilgenommen. Daraus ist ein Leitfaden entstanden, der die Voraussetzungen für gutes Gelingen und die nachhaltige Etablierung von Achtsamkeitstrainings in der Schule dokumentiert.

6.3 Beispiel für einen Achtsamkeitsworkshop für Lehrer:innen an einer Essener Schule

Schüler:innen und Lehrer:innen werden ständig mit Gefühlen Anderer konfrontiert. Parallel finden sie in der Schule kaum einen Ort, an dem tatsächlich Ruhe herrscht. Dazu kommen täglich Problemstellungen, die schnell Lösungen erfordern. In einem Workshop mit Lehrer:innen zeigte sich deutlich, dass die Meisten dabei über ihren Körper hinweggehen, d.h. Lösungen oft auf der kognitiven Ebene suchen. Der Schwerpunkt des Workshops lag auf Übungen, mit sich selbst in Kontakt zu sein, das Gespür für den Körper zu stärken: etwa durch eine Gehmeditation, die innere und äußere Haltung wahrnehmen und immer wieder kleine „Atempausen“. Bereits im Workshop konnte ein sichtbarer Effekt auf Stimmung und Gefühle beobachtet werden.

„Es gibt für uns eine Menge Fortbildungsangebote, aber das war mal eine Fortbildung, die für mich nicht nur lebhaft und erfrischend war, das wird mir auch im Schulalltag an vielen Stellen hilfreich sein.“ (Lehrerin einer weiterführende Schule)

„Ich bin gestresst hierhergekommen, wäre lieber nach Hause, jetzt fühle ich mich erfrischt und erstaunlich klar.“ (Schulleiter einer Grundschule)

6.5 Achtsame Schule: Modellprojekt an der Berliner Glaßbrenner-Grundschule (Dauer 1 Jahr)

Mit dem Modellprojekt „GAMMA Berlin“ wurden erstmals in Deutschland, aufbauend auf anglosächsischen und eigenen Vorarbeiten in einem NRW-Landesmodellprojekt, die gesundheitlichen Potentiale einer vertieften achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Intervention gemeinsam mit dem Großteil der Lehrer:innen und Erzieher:innen einer ganzen Schule modellhaft nutzbar gemacht und evaluiert. Dabei steht der Projektverbund aus Schule und Schulträger, dem Diakonischen Werk Berlin-Stadtmitte e.V. (als Träger der

Hortbetreuung,) dem Verein „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche - AKiJu“ des deutschen MBSR/MBCT-Verbandes sowie der Projektentwicklung und Evaluation seitens der AG Gesundheit und Prävention am Lehrstuhl der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen/Kliniken Essen-Mitte für pädagogische Qualität, wissenschaftliche Evidenzbasierung sowie substanzielle Projekterfahrung. Die im Projekt unterrichtenden Multiplikator:innen sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20, SGB V im Bereich multimodale Stressbewältigung zertifiziert.

32 von 50 Lehrer:innen und Erzieher:innen der Glaßbrenner-Grundschule wurden in einem 52-stündigen partizipativen und auf den konkreten Schulalltag bezogenen vier-moduligen Präsenzformat und weiteren ca. 90 Stunden Selbststudium/Umsetzungspraxis von Trainer:innen der AG Gesundheit und Prävention der Universität Duisburg-Essen sowie des Vereins AKiJu geschult und in der Umsetzung im Schulalltag begleitet. Parallel lief ein qualitativer und quantitativer Evaluierungsprozess, dessen Parameter unter Einbeziehung der Beteiligten erarbeitet wurden.

- *„Ich habe den Bodyscan zum ersten Mal in meiner Klasse angeleitet. Das hat erstmal Mut gebraucht. Umso schöner waren die Reaktionen der Kinder: Die waren ganz entspannt danach und haben gefragt, ob wir das häufiger machen können.“*
- *„Der Weg zur Schule ist sehr achtsam bei mir. Beim Gehen achte ich auf meinen Körper, in der U-Bahn mache ich über die Kopfhörer meine Übungen im Stehen. Der Hin- und Rückweg sind meine Erholung.“*
- *„Wir machen unterschiedliche Übungen in der Klasse: Die Kinder wünschen sich die Traumreise. Wir machen aber auch eine 3-Minuten-Essmeditation während der Frühstückspause. Und manche Kinder haben damit begonnen, selbständig eine kleine Atemübung zu machen, z. B. vor einer Klassenarbeit“*
- *„Ich kann die Kinder nun noch besser beobachten und mich in Sie hineinfühlen, weil ich selbst ruhiger bleiben kann.“*

7. Unsere Projektarchitektur – Die Module



Modul B:

Achtsamkeitstraining und Qualifizierung für Pädagog:innen (AKiJu-Curriculum)

- Psychoedukation zu Stress
- Vermittlung einfacher Achtsamkeitsübungen
- Vermittlung des Transfers in den (Schul)alltag – Übungen für Schüler:innen
- Selbstermächtigung und Selbstverbundenheit wieder finden
- Stärkung des Schulteams und der Selbstfürsorge
- Übungen für Schüler:innen werden je nach Bedarf der Schule gezeigt (Alter der Schüler:innen, Schultyp)

In insgesamt 16 Stunden mit 6 Modulen werden die Grundlagen des MBSR-Curriculums vermittelt. Es werden die formellen Achtsamkeitsübungen des Programms vorgestellt und eingeübt.

Neben der **Psychoedukation zu Stress** liegt ein weiterer Schwerpunkt in der **Vermittlung des Transfers in den Schulalltag**: In Kleingruppenarbeit werden die Teilnehmenden eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen mit der Haltung der Achtsamkeit in den Schulalltag zu übertragen und diese Haltung auch an die Schüler:innen weiterzugeben.

Dabei geht es weniger darum, neue Methoden und Techniken zu erlernen und zu vermitteln, als darum, zu erfahren, wie Alltagstätigkeiten und –routinen durch die bewusste Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment zu Ritualen werden können. Darüber hinaus werden auch Vorschläge zur **Vermittlung von Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche** gemacht.

Pädagog:innen einer Schule, die gemeinsam die Grundlagen erlernt haben, werden darin unterstützt, Teams zu bilden und sich gemeinsam, u.U. unter Mithilfe externer Achtsamkeitslehrender, zu treffen, auszutauschen und zu unterstützen.

Dieses Modul wird von zertifizierten MBSR-Lehrer:innen unterrichtet, die für dieses Programm eine zusätzliche Einweisung/Qualifizierung durch schul- und achtsamkeitskompetente Ausbildungspartner:innen, mit denen wir bei AKiJu e.V. seit vielen Jahren zusammenarbeiten (Ausbildungsinstitute, Lehrerfortbildungsinstitute und Universitäten), erhalten haben.

Evaluation

MBSR und seine Wirkung bei Erwachsenen ist umfassend erforscht.

Die Forschung von Achtsamkeit und seine Wirkung auf Kinder und Jugendliche nicht- deshalb wäre eine Evaluation durchaus sinnvoll. Im Rahmen des Programms AUF!leben verpflichtet sich der Verein selbstverständlich zur Evaluation der durchgeführten Projekte.

Wann wollen wir starten? Heute.

Das Team der Achtsamkeitslehrenden steht in den Startlöchern. Zunächst werden wir bei unseren 1080 Mitgliedern nachfragen, wer welche Schulen/Bildungsträger mitbringt und welche Module unserer Ideenskizze umgesetzt werden sollen. Wir würden die Lehrenden zunächst in einer integrierten Online-Fortbildung mit Dozent:innen aus der Achtsamkeitsausbildung auf das Programm vorbereiten. Alle Teilnehmenden sind als Achtsamkeitslehrende geprüft und qualifiziert.

Das heißt, sobald die Finanzierung steht, legen unsere Achtsamkeitslehrenden in ihren Bildungseinrichtungen los und weitere Bildungsträger werden akquiriert.

Sehr gerne starten wir schon HEUTE und nicht Morgen!

Ansprechpartner:innen

Agnes Kick

Geschäftsführerin

AKiJu gemeinnütziger e.V.

(Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche)

c/o MBSR-MBCT Verband e.V.

Dortmunder Straße 2

10555 Berlin

030 91 60 35 27

agnes.kick@mbsr-verband.de