

## Achtsamkeit in der Schule – AISCHU®

Zertifizierte Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen

Verbindung zwischen Selbsterfahrung und Selbstreflexion aus der Haltung der Achtsamkeit heraus und praktischer Anwendung des Curriculums AISCHU® im Unterricht

Leitung der Ausbildung:

Vera Kaltwasser – [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de)

Wissenschaftliche Begleitung:

Prof. Dr. Niko Kohls

### Kurzüberblick

Die Ausbildung ist für Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen geeignet.

Zwei Bereiche werden hier miteinander vereinbart, die in besonderer Weise die Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer, aber auch der Schülerinnen und Schüler stärken, wobei hier Gesundheit verstanden wird als umfassende Kompetenz des Individuums. Es geht um die Ausbildung von **Gesundheitskompetenz**, wozu eine aktive Haltung gehört und die Ausbildung von Fähigkeiten, sich gesund zu erhalten. Diese Grundvoraussetzung ermöglicht eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung. Lehrerinnen und Lehrer bedürfen in besonderem Maße der Selbstreflexion und Fähigkeit zur Präsenz, um authentische Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern zu knüpfen.

Lehrerinnen und Lehrer, die diese Ausbildung machen, lernen, wie sie in ihrem Unterricht durch Achtsamkeitsphasen die Konzentration, Aufmerksamkeit, emotionale Selbstwirksamkeit der Schüler, ebenso wie ihre Empathiefähigkeit entwickeln können. Zugleich wirkt diese Arbeit aber auch in besonderem Maße einem Burn-Out-Syndrom entgegen, weil die Lehrerinnen und Lehrer eine Resilienz ausbilden, die es ihnen ermöglicht, ihre Emotionen zu regulieren, die ganz persönlichen Stressoren zu erkennen und zu entschärfen.

## **Verlauf**

*In einem ersten Schritt* lernen die Lehrerinnen und Lehrer **die Haltung der Achtsamkeit** kennen, d.h. sie werden über die jüngsten Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung informiert und lernen unterschiedliche Achtsamkeitsübungen in ihrer Wirkung kennen (u.a. aus dem Bereich der „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“, als auch aus dem Qigong).

Es werden auch Methoden des kreativen Selbstausrucks zur Potenzialentfaltung und Präsenzschiung vermittelt (Improvisationen, kreatives Schreiben, Visualisierungen etc.). Zugleich findet **Psychoedukation** statt. (Erläuterung der Stressmechanismen, neurophysiologische Grundlagen der Emotionen, Möglichkeiten der Emotionsregulierung etc.).

*In einem zweiten Schritt* – in einer Phase der **Selbstreflexion** – untersuchen und erforschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was ihre ganz persönlichen inneren und äußeren Stressoren sind, wie es um ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung steht, wie sie bislang mit Stress umgegangen sind. Sie lernen, ihre Ressourcen kennen und besser einzusetzen und werden zu „Forschern in eigener Sache“, indem sie in ihrem (Schul-)Alltag ihre Wahrnehmung schärfen für habitualisierte hinderliche Muster, aber gerade auch für positive Ressourcen, für die Freudequellen, für lebendige Beziehungen mit Schülerinnen und Schülern und für eine kreative Gestaltung des Unterrichts.

*In einem dritten Schritt* geht es um die **Anwendung des Gelernten**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Curriculum AISCHU® in seinem Ablauf kennen: Sie durchlaufen die einzelnen Schritte des Curriculums selbst und erspüren die Wirkungen der Übungen am eigenen Leib. Diese Erfahrungen aus der „ersten Person“ werden verknüpft mit Informationen und Erläuterungen zu dem wissenschaftlichen Hintergrund der einzelnen Elemente.

Ganz konkret können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann planen, in welcher ihrer Klassen sie mit der Achtsamkeitsarbeit beginnen möchten und wie dieses Vorhaben im Kollegium verankert und vernetzt werden kann.

*In einem vierten Schritt* geht es um die Reflexion der eigenen Praxis mit AISCHU®. Es gibt die Möglichkeit der Supervision und der kollegialen Beratung.

Voraussetzung für die Zertifizierung sind die angegebenen Eingangsvoraussetzungen und eine Dokumentation der jeweiligen Anwendung von AISCHU®.

Genauere inhaltliche Begründungen und Darstellung des wissenschaftlichen Hintergrundes in den Büchern von Vera Kaltwasser:

„Achtsamkeit in der Schule“ (Beltz-Verlag, 2008/2013) und „Persönlichkeit und Präsenz“ (Beltz 2010/2013)

Ausführlicher Artikel über die einzelnen Schritte von AISCHU® in:

M. Zimmermann, et alii, Achtsamkeit, Huber, Bern 2012

In englischer Sprache mit der Erläuterung der Studienergebnisse zu AISCHU®:

<http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-3-319-01633-7>

## **Vera Kaltwasser**

Höllbergstraße 9, 60431 Frankfurt am Main

Tel. 069/525090; Fax 069/525358; Mobil 01772193025

[vkaltwasser@aol.com](mailto:vkaltwasser@aol.com)

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