

## Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018

### Workshops Nachmittag

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
N1	<b>Selbstmitgefühl</b>  Toni Bieri <i>Physiotherapeut und            MBSR/MSC-Lehrer</i>  Ursula Frischknecht-Tobler <i>Dozentin MNG i.R., MBST/MSC-            Lehrerin</i>  Gandhera Brechbühl <i>MSC-Lehrerin</i>	<p>Wir alle kennen es: wenn nicht alles rund läuft, beschimpft uns unser „innerer Kritiker“ mit Sätzen wie: „Wie dumm ich bin, andere hätten das viel besser gemacht!“ In ihrem Buch „Selbstmitgefühl“ bestätigt die US-Psychologin Kristin Neff, dass es kaum jemanden gebe, den wir so schlecht behandeln und so verurteilen wie uns selbst. Neff erforscht, wie Menschen mit sich umgehen und wie sich das auf die Gesundheit auswirkt. Zusammen mit dem klinischen Psychologen Christopher Germer hat sie das 8-wöchige MSC-Programm (Mindful Self-Compassion) entwickelt. Dieses Selbstmitgefühl-Training basiert auf den drei Grundsteinen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit.</p> <p>Mit Hilfe von einfachen Übungen lernen wir, wie wir fürsorglicher und mitfühlender mit uns selber umgehen können. Wenn wir es schaffen, uns mit unseren Schwächen zu versöhnen, sind wir zufriedener, stressresistenter und weniger anfällig für psychische Erkrankungen.</p> <p>Angesichts der hohen beruflichen und sozio-emotionalen Anforderungen ist die Entwicklung von Selbstmitgefühl für Lehrpersonen von besonderer Bedeutung.</p>	Alle
N2	<b>Kreativ spielen – eine kindgemässe Form von Achtsamkeit</b>  Heleana Jehle <i>Dipl. Sozialpädagogin,            Gestaltpädagogin</i>	<p>Kinder Achtsamkeit erleben zu lassen ist nicht nur durch angeleitete stille Übungen möglich. In der heutigen Zeit, in der Kinder i.d.R. über wenig kindgerechten Spielraum verfügen, dafür aber vielfältigen Formen der Reizüberflutung ausgesetzt sind, kann eine vorbereitete Spielumgebung ähnliche Wirkungen haben: die Erfahrung von Vertiefung, Konzentration und von Kontakt mit sich selbst.</p> <p>Das von der Referentin entwickelte „Spielweltenmaterial“ besteht aus Holzkästen mit den unterschiedlichsten, meist unstrukturierten Alltagsmaterialien, die zum selbständigen Experimentieren, Bauen, Fühlen und zum Rollenspiel anregen. Kinder lieben es, mit sinnlichen</p>	Kiga, Unterstufe (Zyklus 1)

## Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018 – Workshop-Beschriebe Nachmittag

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
		<p>Materialien ihre „Spiel-Welten“ immer wieder neu zu erfinden. Der geschützte Rahmen der Holzkästen hilft ihnen dabei, mit Hingabe in „ihre Welt“ einzutauchen und den selbst regulierenden, inneren Kräften Raum zu geben. Entscheidend dabei ist eine achtsame, unterstützende und nicht-wertende Spielbegleitung durch die Lehrperson.</p> <p>Das Spielweltenmaterial und der zugrundeliegende Ansatz von Achtsamkeit im Sinne von Raum zur inneren Entfaltung werden vorgestellt. Sie lernen 2-3 Spielkästen kennen und es gibt die Möglichkeit für Fragen und Austausch.</p>	
N3	<p><b>Von der Weisheit der Schildkröte – Fokussierung und Entschleunigung durch Achtsamkeit</b></p> <p>Gabriela Pocsai <i>Lehrerin für MBSR (Mindfulness based stress reduction) und MBCL (Mindfulness based compassionate Living)</i> Sekundarschullehrerin Kunstvermittlerin</p>	<p>Als Gegenpol zu Hektik und Unruhe im Schulalltag stehen in diesem Workshop die Aspekte Fokussierung und Entschleunigung durch Achtsamkeit im Zentrum. Anhand einer kurzen Geschichte wird ins Thema eingeführt, und darauf aufbauend gibt es Raum für eigene Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen. Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit für Erfahrungsaustausch. Anschliessend werden konkrete Ideen für die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis im Schulalltag, speziell an der Sek I und II, besprochen.</p>	Sek I und II (ab Zyklus 3)
N4	<p><b>Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung</b></p> <p>Detlev Vogel <i>Dozent und Projektleiter PH Luzern, Montessori- und Gestaltpädagoge</i></p>	<p>„It's the teacher!“ Dieses Schlagwort von John Hattie hat vor einigen Jahren den Fokus der Diskussion wieder verstärkt auf die Persönlichkeit der Lehrperson gerichtet. Hinter der unbestrittenen Bedeutung von pädagogischen und didaktischen Konzepten steht immer ein Mensch, der diese verkörpern muss. Verschiedene Forschungen bestätigen, dass Achtsamkeit in der Lehrerinnenbildung positive Wirkungen auf die Fähigkeit zum Umgang mit Stress und Belastungen, auf die Qualität der L-S-Beziehung sowie auf die Selbstwirksamkeit hinsichtlich Klassenführung hat. Das vom Referenten entwickelte Training für Studierende und Lehrpersonen „Dialog und Achtsamkeit in der Schule“ wird präsentiert sowie eingebettet in internationale und eigene Forschungsergebnisse zur Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung sowie in den Diskurs zu Professionskompetenzen für Lehrpersonen. Anschliessend ist Zeit für Fragen und Diskussion.</p>	Alle

## Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018 – Workshop-Beschriebe Nachmittag

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
N5	<p><b>Achtsamkeit in und mit der Natur</b></p> <p>Barbara Gugerli-Dolder  <i>dipl. phil. II (Geographie), M.A. (Environmental Education, USA), Dozentin PHZH für Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung (pensioniert)</i></p>	<p>Der achtsame Zugang zur Natur bereichert und kann auf unterschiedliche Weise gefördert werden – rezeptiv, erkundend, empathisch, spielerisch, gestaltend, kontemplativ... Mit Übungsbeispielen für die Praxis im 2. Zyklus werden Sie im Kurs eigene Erfahrungen sammeln können und lernen, diese Methoden in der Schule anzuwenden.</p> <p>Ebenso wichtig ist der achtsame und konstruktive Umgang mit Gefühlen im Zusammenhang mit Natur und Umwelt. Auf welche Weise das mit Kindern geübt werden kann, erfahren Sie mit ein paar grundsätzlichen Informationen und konkreten Beispielen.</p> <p>Der Gewinn einer kontinuierlichen Praxis der Achtsamkeit für Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung wie auch Zusammenhänge mit dem Lehrplan21 und dem Modell «Umweltbildung Plus» (<a href="http://www.umweltbildung-plus.ch">www.umweltbildung-plus.ch</a>) werden aufgezeigt sowie Lehrmittel und Literatur zum Thema vorgestellt.</p>	<p>Primarstufe ab 3. Klasse (2. Zyklus)</p>
N6	<p><b>".b"- ein Curriculum für mehr Achtsamkeit in Schulen</b></p> <p>Regula Keller  <i>Dipl. Psychologin  Selbständige  Achtsamkeitstrainerin (MBSR, MBCL, .b Trainerin)</i></p>	<p>.b (dot-b) steht für stop, breathe, be – also innehalten, atmen, sein. Das Programm wurde in England von der Organisation "Mindfulness in Schools Projekt"(MiSP) entwickelt mit dem Ziel, das psychosoziale Wohlbefinden in den Schulen zu verbessern sowie Angst und Stress abzubauen. .b wurde in vielen Schulen eingeführt und als erfolgreich bewertet. Zurzeit wird es mittels einer grossen Langzeitstudie evaluiert.</p> <p>Das Programm beinhaltet drei spezifische 6-10-wöchige Achtsamkeitstrainings für Erwachsene (Lehrpersonen und andere Angestellte in Schulen), Jugendliche von 11-18 Jahren und 7-11-jährige Kinder. Durch die Schulung aller Beteiligten kann innerhalb der Schule eine gemeinsame Kultur der Achtsamkeit entstehen.</p> <p>Der Workshop ist erfahrungs- und wissensorientiert und gibt einen Überblick:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- worum es beim Achtsamkeitstraining geht und wieso es im Schulsetting so wichtig ist</li> <li>- wie sich Achtsamkeit auf Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler auswirkt</li> <li>- welche Struktur und welche Inhalte die drei Trainings haben</li> <li>- wie sich Lehrpersonen befähigen können, um .b in ihren Klassen zu unterrichten.</li> </ul>	<p>Alle</p>

## Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018 – Workshop-Beschriebe Nachmittag

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
N7	<p><b>Achtsame Schule</b> <b>Ein Programm für Schüler im Alter zwischen 11 bis 18 Jahren</b></p> <p>Max Althammer <i>Studienrat</i> <i>Gründer „Achtsame Schule“</i></p>	<p>Wie können Schülerinnen und Schüler schrittweise an die Praxis des achtsamen Gewahrseins herangeführt werden? Welche besonderen Bedingungen sind bei der Vermittlung der Achtsamkeitspraxis in Schulen zu berücksichtigen? Und wie kann Achtsamkeit nachhaltig innerhalb von Schulprofil und –kultur verankert werden?</p> <p>Als Grundlage zur Beantwortung dieser Fragen wird im Workshop das praxiserprobte und vom Referenten entwickelte Programm „Achtsame Schule“ (<a href="http://www.achtsame.schule">www.achtsame.schule</a>) vorgestellt und diskutiert. Es werden gemeinsam verschiedene grundlegende Übungen der Achtsamkeit praktiziert und ihr möglicher Einsatz in der Schule besprochen.</p> <p>Einen Weg aufzuzeigen, durch den die Achtsamkeitspraxis für alle am Schulleben Beteiligten erfahr- und erlebbar wird, ist das Ziel des Workshops.</p>	<p>Sek I und II (ab Zyklus 3)</p>
N8	<p><b>Achtsamkeit und Musik:</b> <b>Welche Farbe hat die Stille?</b></p> <p>Elisabeth Karrer, <i>Dozentin</i> <i>Rhythmik PHSG</i> Christa Gübeli, <i>Kindergärtnerin</i></p>	<p>Die bewusste Wahrnehmung von Geräuschen, Klängen, Musik ist wichtiger Teil einer ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. Die Erfahrung und Wirkung der Stille ist in der heutigen Zeit ein seltenes Gut geworden.</p> <p>Wie können jüngere Kinder ihre Aufmerksamkeit auf Klänge und den eigenen Körper fokussieren? Wie kann die direkt erlebte Hör- und Körpererfahrung in Klang, Bild und Sprache ausgedrückt und mitgeteilt werden?</p> <p>Durch das Lauschen von verschiedenen tönenden Objekten, der Stimme, gespielten Instrumenten wie Klangschalen, Gong, Tambura u.a. werden Klangfarben, Rhythmen und Zwischentöne hörbar gemacht, welche wiederum Stimmungen und Gefühle auslösen können. Diese in Bildern und Worten sichtbar zu machen, ermöglicht einen gemeinsamen Raum für den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.</p> <p>Ein Input zu Bezügen zur aktuellen Musikpädagogik und zum Einsatz nach LP 21 soll Fragen und einen Austausch zwischen den Teilnehmenden ermöglichen.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen, wenn gewünscht, bequeme Kleider und Socken.</p>	<p>Kiga, Unterstufe (Zyklus 1)</p>

## Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018 – Workshop-Beschriebe Nachmittag

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
N9	<p><b>Achtsame Unterrichtseinstiege in der Sekundarstufe II</b></p> <p>Manuela Eckhardt Felix Rengstorf <i>Dozierende am Oberstufenkolleg Bielefeld</i></p>	<p>Zentral für eine Achtsamkeitskultur an der Schule ist die Achtsamkeitspraxis der Lehrpersonen. Wenn sie selbst Achtsamkeit als wichtige Säule für die Lebensgestaltung entwickeln, dann hat das auch direkte Auswirkungen auf die Wahrnehmung der schulischen Wirklichkeit. Bisher unhinterfragt hingegenommene Aspekte des unterrichtlichen und schulischen Alltags können dadurch zum einen als nicht mehr weiter tragbar erscheinen, weil sie mit Grundsätzen der Achtsamkeit kollidieren, zum anderen aber auch neu als veränderbar wahrgenommen werden.</p> <p>Eine Möglichkeit zur Veränderung kann die Einführung von Achtsamkeitseinheiten für die Schülerinnen und Schüler im eigenen Unterricht sein. Beispielhaft wird gezeigt, wie an einer Sekundarstufe II über mehrere Jahre eine Integration von Achtsamkeitseinheiten in den Unterricht und in das schulische Leben erfolgte und welche Wirkungen sich gezeigt haben. Dazu werden auch Forschungsergebnisse zu Achtsamkeit mit Schülern und Schülerinnen im Alter von 15-20 Jahren vorgestellt.</p>	Sek. I und II (ab Zyklus 3)
N10	<p><b>Schule der Achtsamkeit - Säkularisierter Meditationsunterricht in Europa</b> <b>Ein Film mit Diskussion</b></p> <p>Anja Krug-Metzinger <i>Filmmacherin, Filmproduzentin</i></p>	<p>Eine kulturelle Strömung, deren Quellen sowohl in der Antike als auch in asiatischen Weisheitstraditionen liegen, erlebt momentan eine echte Renaissance: In vielen Schulen ist Achtsamkeit bereits Teil des Unterrichts geworden – ursprünglich initiiert von Eltern und Lehrern, für die achtsames Atmen, Body Scan und Meditation nicht nur eine Verbesserung des Arbeits- und Lernklimas bewirken, sondern auch Prävention gegen Burnout sind. Der französische Fussballverband war der erste Sportverband weltweit, der Bewusstheit und Selbsterkenntnis als zentrale Komponente in sein Ausbildungsprogramm aufgenommen hat.</p> <p>Die im Film vorgestellten Achtsamkeitsprogramme verbinden Bewusstheit und kritisches Engagement. Die innere Entwicklung soll die jungen Menschen im besten Fall dazu befähigen, Verantwortung zu übernehmen – für ihr eigenes Leben, für die Gesellschaft und die Welt. Dazu bedarf es eines globalen Überblicks; es braucht Kreativität, Offenheit und Mitgefühl. An vielen Orten in Europa entsteht im Moment eine neue Bewusstseinskultur: Säkularisierter Meditationsunterricht findet seinen Weg in unser Bildungssystem.</p> <p>Nach der Präsentation des ca. 30-minütigen Films durch die Regisseurin und Produzentin selbst ist Zeit für Fragen und Diskussion.</p>	Alle

## Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018 – Workshop-Beschriebe Nachmittag

N11	<p><b>Kommunikation und Achtsamkeit – in Schule und Lehrer_innenbildung</b></p> <p>Susanne Krämer  <i>Lehrkraft für besondere Aufgaben am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung an der Universität Leipzig; MBSR-Lehrerin</i></p>	<p>Lehrer_innen sind Kommunikationsprofis – oder sollten es zumindest sein. Unsere Kommunikation ist die Basis für Beziehungen mit Schüler_innen, Kolleg_innen, Eltern. Sie spiegelt unsere eigenen inneren Haltungen wieder und dies nicht nur auf der verbalen Ebene. Im nonverbalen Ausdruck vermitteln sich Einstellungen, die uns selbst oft nicht bewusst sind. „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“, bringt es Christian Morgenstern auf den Punkt. Achtsamkeit ermöglicht es, diesem „Übersetzer“ zu lauschen, den eigenen teilweise automatisierten Reaktionen bewusst zu werden und eine neue Entscheidungsfreiheit zu gewinnen.</p> <p>Der Workshop lädt zu Übungen ein, die Verknüpfung unserer Kommunikation und Gedanken zu erforschen und bietet einen Überblick über die Inhalte des Seminars „Kommunikation und Achtsamkeit“, welches an der Universität Leipzig für Lehramtsstudierende aller Schulformen angeboten wird.</p>	alle
-----	--	--	------