



Lernen mit Achtsamkeit und Stille

Weil Achtsamkeit im Alltag stärkt

- Praxiserprobt und dauerhaft umsetzbar
- Tägliche Achtsamkeitsübungen und Lernstrategien für weiterführende Schulen
- Komplettes Weiterbildungs- und Unterrichtskonzept für die Lehrkräfte



Ziel & Ausrichtung

Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung möchte schon jungen Menschen, unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen den Zugang zu Achtsamkeit ermöglichen. Das Konzept „Lernen mit Achtsamkeit“ erreicht Kinder alltagsbezogen und gestaltet so ein achtsames Schulleben mit.

Ziel des Projekts ist es, die Eigenwahrnehmung der SchülerInnen zu verbessern und Stressoren durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen zu senken. Dadurch können sie in Konfliktsituationen gelassener handeln, Lernstrategien besser umsetzen und lernen ihre Aufmerksamkeit bewusster zu lenken.

„Lernen mit Achtsamkeit“ stärkt die Kinder

- in ihrer Eigenwahrnehmung und ihrem Selbstbewusstsein
- in ihrer Resilienz und im Umgang mit schwierigen Situationen
- in ihrer Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit

Schülerstimmen

Schüler*innen der 5. Klassen nach 6 Monaten „Lernen mit Achtsamkeit“:

„Es ist eine schöne Methode, um sich besser konzentrieren zu können. Es hilft wirklich sehr, wenn man es richtig macht. Man kann nicht nur seine Konzentration verbessern, sondern noch viele andere Dinge.“

„Vor Schulaufgaben oder Exen mache ich die Übungen und sie helfen mir, dass ich mich beruhige. Am Anfang der Stunde beruhigt es mich und ich kann mich besser konzentrieren.“

„Es ist gut, dass du dich entspannen kannst und keine Sorgen hast, die Wut kontrollieren und die Probenangst verlieren kannst.“

„Ich habe gelernt, wie man runterkommt und sich konzentrieren kann. Dass man sich bewusst geworden ist was in einem vorgeht, wenn man z.B. sauer oder wütend ist und gelernt hat wie man damit umgeht.“

„Man lernt wie man mit seinem Körper gut umgehen kann. Man entspannt sich und bekommt neue Energie für den Tag.“

„Ich kann jetzt besser Vokabeln lernen und mir besser merken.“



Konzept

Um die SchülerInnen in „Lernen mit Achtsamkeit“ zu unterrichten, bildet die Stiftung eine Weiterbildung für Lehrkräfte an. Die Schulen, die „Lernen mit Achtsamkeit“ einführen möchten, stellen in den 5. Klassen pro Woche eine Schulstunde für das Thema zur Verfügung. Darüber hinaus findet durch die LehrerInnen der 1. Stunde, jeden Morgen eine kurze Achtsamkeitsübung in den beteiligten Klassen statt.

Das Konzept kann auch auf andere Jahrgangsstufen angewandt, adaptiert und entsprechend verändert werden. Die Inhalte der Module basieren auf dem MBSR-Programm, Elementen der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, einfachen Yoga- und eutonischen Übungen, traditionellen Zen-Übungsformen und dem Curriculum „Lernen mit Achtsamkeit“.

Weiterbildung "Lernen mit Achtsamkeit und Stille" für Lehrer*innen an weiterführenden Schulen

Die Weiterbildung umfasst 5 Module a 2 Tage und vermittelt die Fähigkeit, Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten. Dazu liefert sie die Inhalte von 20 fertig ausgearbeiteten Unterrichtsstunden. Außerdem wird viel Wert daraufgelegt, die eigene Haltung der Achtsamkeit zu stärken und auszubauen. Das Konzept dieser Weiterbildung verbindet die Vermittlung von Lernstrategien mit einer säkularen Achtsamkeitspraxis. Die Teilnehmenden bekommen darüber hinaus ein Konzept an die Hand, ihre schulinternen KollegInnen in Achtsamkeitsübungen so anzuleiten, dass diese sie mit den SchülerInnen selbst durchführen können.

Die Weiterbildung wird von Alexandra Andersen, die das Curriculum „Lernen mit Achtsamkeit an weiterführenden Schulen“ entwickelt und erprobt hat, gemeinsam mit dem Diplom-Sozialarbeiter, Traumatherapeut und Zen-Meister Manfred Rosen durchgeführt. Alexandra Andersen ist Gymnasiallehrerin (OStRin), Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Yoga- und MBSR –Lehrerin.

Die Weiterbildung findet auf dem Benediktushof, Zentrum für Meditation und Achtsamkeit in Holzkirchen statt.

Die Weiterbildung stärkt die Lehrer*innen

- in ihrer Präsenz und ihrem Zugriff auf die eigenen Ressourcen.
- im achtsamen Umgang mit SchülerInnen und KollegInnen auch über „Lernen mit Achtsamkeit“ hinaus.
- in der Vermittlung von wirksamen Lernmethoden.
- in der Einführung von „Lernen mit Achtsamkeit“ an der eigenen Schule.

Umsetzung & Nachhaltigkeit

Das Projekt zielt darauf ab, den Lehrer*innen die Einführung von „Lernen mit Achtsamkeit“ so einfach wie möglich zu machen. Deswegen erhalten sie im Rahmen der Weiterbildung fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstunden für ein halbes Schuljahr mit allen dafür benötigten Übungsanleitungen sowie ein fertiges und ebenfalls erprobtes Konzept, um ihre KollegInnen für die morgendlichen Achtsamkeitsübungen anzuleiten.

Über die fertigen Achtsamkeitsstunden hinaus, erhalten die Teilnehmenden Anregungen, wie sie die Schulstunden zu „Lernen mit Achtsamkeit“ ggf. modifizieren können.

Durch die täglichen Achtsamkeitsübungen am Morgen in den beteiligten Klassen gewinnt das Thema für die SchülerInnen an Präsenz und Kontinuität. Achtsamkeit findet nicht ausschließlich in einer dafür vorgesehenen Unterrichtsstunde statt, sondern wird täglich geübt.



Es ist sehr empfehlenswert und wirklich gewinnbringend, wenn sich zwei Lehrkräfte einer Schule zu dieser Weiterbildung anmelden, um gemeinsam die Inhalte aufzunehmen und sich vor allem in der eigenen Schule immer wieder austauschen zu können und im Team an der Umsetzung des Konzepts zu arbeiten. Gleichzeitig soll dies keine Teilnahmevoraussetzung sein!

Über eine Kooperation mit dem Anbieter einer Achtsamkeits-App für Kinder, besteht grundsätzlich die Möglichkeit ergänzend eine digitale Form der Achtsamkeitspraxis für eine nachhaltige Umsetzung zu integrieren.

Inhalt der Module

Die 5 Module sind so aufgebaut, dass die Fähigkeit Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten ebenso gefördert wird, wie die eigene Achtsamkeitspraxis. Diese ist unbedingte Voraussetzung, um den Unterricht authentisch zu gestalten. Die nötige Theorie wird stets mit Praxis untermauert und erfahrbar gemacht. Das Konzept der Achtsamkeitsstunden für den Unterricht wird durch praktische Beispiele und Übungsformen zugänglich und die Umsetzung alltagsnah trainiert.

Modul 1: Achtsam mit mir selbst

Begriffsklärung, Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen, Einführung in das Unterrichtskonzept, Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Lernen lernen“.

Modul 2: Achtsame Kommunikation (Selbstempathie)

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Einführung gewaltfreie Kommunikation, Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Sinne“.

Modul 3: Achtsame Kommunikation (Empathie für andere)

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Begriffsklärung Empathie, 4-Ohren-Modell, Selbstempathie, Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Gedanken und Gefühle“.

Modul 4: Achtsamkeit als Wahlfach

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Mitgefühl“, Praxistraining.

Modul 5: Schulinterne Weiterbildung des Kollegiums

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; KollegInnen-Fortbildung, wie geht das?, Vorstellen der Inhalte dieser sechsmonatigen schulinternen Weiterbildung des Kollegiums, Praxistraining.

Für alle Module wird ein Manual zur Verfügung gestellt, das die Inhalte der Module nachhaltig dokumentiert. Alle Unterrichtsstunden sind in einem Materialordner zusammengefasst, den die TeilnehmerInnen Modul für Modul erhalten, so dass ihnen am Ende der Weiterbildung alles kompakt und mit Kopiervorlagen zur Verfügung steht.

Voraussetzungen

Alle Lehrerinnen und Lehrer, die an weiterführenden Schulen unterrichten, sind eingeladen, an dieser Weiterbildung teilzunehmen, wenn sie eine starke Bereitschaft in sich tragen, Achtsamkeit in ihr Leben und besonders auch in ihren Schulalltag integrieren zu wollen. Sie sollten sich für die aktive Mitgestaltung eines achtsamkeitsbasierten Arbeitens mit KollegInnen und SchülerInnen begeistern können und über die Möglichkeit verfügen, „Lernen mit Achtsamkeit“ an ihrer Schule zu etablieren.

Für die Weiterbildung ist es auch wichtig, in Peergroups zu arbeiten, Selbsterfahrungen zu protokollieren und zu reflektieren, und mit großer Offenheit und Experimentierfreudigkeit an das neue „Unterrichtsfach“ heranzugehen.



Termine 2024/25:

Modul 1: Sonntag, 06.10.2024 / 18.00 Uhr bis Dienstag, 08.10.2024 / 12.00 Uhr

Modul 2: Freitag, 15.11.2024 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024 / 12.00 Uhr

Modul 3: Freitag, 10.01.2025 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025 / 12.00 Uhr

Modul 4: Freitag, 14.02.2025 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025 / 12.00 Uhr

Modul 5: Freitag, 21.03.2025 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 23.03.2025 / 12.00 Uhr

Jeweils auf dem Benediktushof in Holzkirchen

Kursgebühr pro TeilnehmerIn 500,-€

Davon entfallen 450,- € auf die Kursgebühr für alle 5 Module komplett und 50,- € auf den Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und den Materialordner für 20 Unterrichtsstunden.

Die Weiterbildung wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis-Jäger Stiftung.

Die Anmeldung erfolgt über www.benediktushof-holzkirchen.de