

Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018

Workshops Vormittag

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
V1	Achtsamkeit – Schlüssel für einen nachhaltigen Umgang mit Stress Regula Nussbaumer <i>Dozentin PH Zürich, Psychologin FSP, MBSR- Lehrerin</i>	<p>Viele Lehrpersonen kennen die Folgen hoher Belastung in Form von innerem Druck, Gedankenkreisen, nicht mehr abschalten können oder Krankheiten. Das Training von Achtsamkeit ist ein wirksamer Weg, die Fähigkeit zur Stressbewältigung nachhaltig zu stärken, wieder Wohlbefinden und innere Ruhe zu entwickeln und im Lehrberuf gesund zu bleiben. Achtsamkeit befähigt, präsent zu sein und auch in anspruchsvollen Situationen mit sich und den Schülerinnen und Schülern in Kontakt zu bleiben. Sie hat nachweisbare positive Auswirkungen auf die Selbstregulation und die Resilienz von Menschen. Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick in die Grundlagen der Achtsamkeit, wie sie im MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn vermittelt werden, und erkennen anhand von zwei Übungen deren Bedeutung für den Umgang mit Stress.</p>	Alle
V2	Körper und Gefühle im achtsamen Dialog Renie Uetz, <i>Dozentin Papperla PEP, Feldenkrais- und Gesangspädagogin</i> Christa Reusser, <i>Dozentin Papperla PEP, Lehrperson Kindergarten, Tanz- und Ausdruckstherapeutin</i>	<p>Wie fühlt sich ein Gefühl im Körper an? Wie gehe ich achtsam damit um? Wie kann ich es wahrnehmen und ausdrücken?</p> <p>In diesem Workshop werden Beispiele gezeigt, wie Kinder von 4 bis 8 Jahren anhand von Liedern, Bildern, Körperwahrnehmungsübungen, Dialogen, Geschichten und Bewegung verschiedene Gefühle achtsam erforschen können. Sie erlernen einen spielerischen, neugierigen und möglichst wertfreien Umgang damit.</p> <p>Durch das bessere Kennenlernen der eigenen Emotionen erhalten die Kinder einen grösseren Handlungsspielraum und Möglichkeiten, auch belastende Gefühle und Empfindungen stimmig zu regulieren.</p>	Kiga Unterstufe (Zyklus1)

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

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
V3	<p>Achtsamkeit als Ressource im Lehrberuf</p> <p>Ingrid Busch, <i>Primar- und Gymnasiallehrerin, Dozentin PH Schwyz, MBSR-Lehrerin</i></p> <p>Dr. Anita Sandmeier, <i>wissenschaftliche Mitarbeiterin und Forschungsmethoden-Beraterin, PH Schwyz</i></p>	<p>Der Lehrberuf ist vielseitig, komplex und stellt einen hohen Anspruch an die Belastbarkeit der Lehrperson. Interessanterweise haben Befragungen gezeigt, dass viele Lehrpersonen sich sehr zufrieden in diesem Beruf fühlen, aber gleichzeitig auch sehr belastet. Demnach stellt sich die Frage, wie das Arbeitsengagement gesteuert werden kann, damit die Anforderungen gesunde Herausforderungen sind und Wohlbefinden wie auch Freude am Beruf langfristig erhalten bleiben. Dabei spielt die Fähigkeit zur Selbstregulation eine zentrale Rolle. Das Konzept der Achtsamkeit, wie es von J. Kabat-Zinn, J. Teasdale u.a. beschrieben wird, bietet eine Methode an, um diese Fähigkeit zu fördern. Es geht dabei darum, eine Haltung der Aufmerksamkeit zu entwickeln, die Voraussetzung ist, um wenig hilfreiche Gewohnheitsmuster im Umgang mit Belastungen zu erkennen und zu verändern.</p> <p>Dieser Workshop richtet sich an Lehrpersonen aller Schulstufen sowie an weitere Akteurinnen und Akteure aus dem Schulfeld und bietet die Gelegenheit, Achtsamkeit als Ressource im Lehrberuf einerseits theoretisch, andererseits praktisch mittels Übungen kennenzulernen.</p>	Alle
V4	<p>Achtsamkeit in der Schule – theoretische Fundierung und praktische Umsetzung im Unterricht</p> <p>Vera Kaltwasser <i>Oberstudienrätin, MBSR-Lehrerin, Buchautorin</i></p>	<p>Für Kinder und Jugendliche, die von einer Fülle von Aussenreizen, aber auch von inneren Leistungsanforderungen, Befürchtungen und Selbstzweifeln bestürmt werden, kann die Haltung der Achtsamkeit eine Hilfe zur Selbsthilfe und zur Persönlichkeitsentwicklung sein. Voraussetzung dafür, dass Kinder und Jugendliche mit Neugier und Forschergeist das Potential der Achtsamkeit bei sich entfalten, sind Lehrkräfte, die diese Haltung verkörpern und kundig vermitteln können. Ausserdem bedarf es einer kontinuierlichen Übungspraxis, die sich nahtlos in den täglichen Unterricht einfügen lässt.</p> <p>Im Workshop werden relevante Forschungsergebnisse im Hinblick auf Achtsamkeit im pädagogischen Setting und die konkreten Umsetzungsmodalitäten vorgestellt: einerseits in der Weiterbildung für Lehrkräfte und andererseits in der Implementierung einer Haltung der Achtsamkeit im täglichen Unterricht am Beispiel des Rahmencurriculums AISCHU, das mit zwei Studien evaluiert wurde. Die Teilnehmer/innen können die Wirkung zentraler Achtsamkeitsübungen selbst erfahren.</p>	Sek. I und II (ab Zyklus 2)

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

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
V5	Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Primarschule Christoph Simma <i>Grundschullehrer, Dipl. Pädagoge</i>	Immer mehr Kinder und Lehrpersonen sehnen sich nach mehr Ruhe und Entspannung im Schulalltag. Es bedarf daher eines bewussten Gegenpols zu der Geschäftigkeit und Schnellebigkeit unserer Zeit, die auch vor den Kindern nicht Halt macht. Achtsamkeit ist ein zentraler Punkt im Lernprozess, denn nur wer innere Ruhe empfindet und konzentriert bei sich und dem Lerngegenstand ist, kann sich weiterentwickeln und lernen. Gerade in Zeiten von Hektik und Überlastung ist die Übung der Achtsamkeit ein konkreter und effektiver Weg zurück in die eigene Mitte. Meditative Elemente gewinnen daher im Unterricht stetig an Bedeutsamkeit, um Stress bewältigen und innere Anspannungen lösen zu können. Schülerinnen und Schüler brauchen hierzu vielfältige Anleitungen und Impulse.	Primarstufe (Zyklus 1 und 2)
V6	Achtsamkeit – Eine Ressource für Teams Claudia Suter <i>Wissenschaftliche Mitarbeiterin PH FHNW, MBSR-Lehrerin, Supervisorin</i>	Eine zentrale Stellung in der Stress- und Burnoutprävention nimmt die Unterstützung und Wertschätzung im Arbeitsfeld ein. Eine achtsame Haltung hilft, eine wertschätzende Kommunikationskultur aufzubauen, unterschiedliche Einstellungen zu akzeptieren und dennoch gemeinsam handlungsfähig zu sein. Veränderungsprozesse (z.B. Einführung Lehrplan 21) und herausfordernde Situationen können auf der Basis einer achtsamen Haltung mit mehr Gelassenheit und Distanz angegangen werden. Es werden Voraussetzungen und Möglichkeiten zur Umsetzung in Teams diskutiert. Anhand von Beispielen zeigt der Workshop wie in unterschiedlichen Teams, angefangen bei Unterrichtsteams bis zu Lehrpersonenkollegien, gearbeitet wird. Anhand von kurzen Übungen können die Teilnehmenden Erfahrungen mit Achtsamkeit machen.	Alle, Schulleitungen
V7	Achtsamkeit im Schulalltag Bericht aus Thailand und Transfer in die Schweiz Sabina Poulsen, <i>Primarlehrerin, Dipl.- Psychologin, MBSR-/ MBCT- Lehrerin</i>	Mit Hilfe von Fotos und kurzen Filmen wird ein Einblick in den Schulalltag der Panyaden International School, einer buddhistischen Primarschule in Thailand, gegeben. Dies lässt uns den Umgang mit Achtsamkeit in seinem Ursprungsland erfahren. Danach steigen wir ein in eigene praktische Erfahrungen mit Übungen, die so auch mit Kindern der Primarschule oder zum Teil auch im Kindergarten durchgeführt werden können. Wir erforschen am eigenen Körper und mit dem eigenen Geist welche Wirkungen die Übungen auf uns selber haben. Vielleicht entdecken wir auch erste Schwierigkeiten. Danach wollen wir gemeinsam nachdenken, wie das Konzept der Achtsamkeit bei uns zu einem Teil der Schulentwicklung werden und so die ganze Schule erfassen kann. Auch für Fragen soll noch Platz sein.	Kiga Primarstufe (Zyklus 1 und 2)

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

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
V8	<p>AuMidS – Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule</p> <p>Dominik Weghaupt <i>Gymnasiallehrer</i></p>	<p>Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule (AuMidS) wird als Freifach am Bundes-Oberstufenrealgymnasium in der Wiener Neustadt, Österreich seit dem Schuljahr 2016/17 angeboten. Interessierte SchülerInnen im Alter von 14-18 Jahren erhalten die Möglichkeit, bis zu zwei klassenübergreifende Lektionen pro Woche zu besuchen. Im laufenden Schuljahr wird ein zweites Projekt realisiert: Eine gesamte 5. Klasse hat eine Lektion AuMidS pro Woche in ihrem Stundenplan integriert. Somit wird ein regelmässiger, obligatorischer Achtsamkeitsunterricht möglich. Ziel ist es, diese zwei Varianten der Umsetzung zu evaluieren, um den Faktor „Freiwilligkeit“ näher zu beleuchten.</p> <p>Methoden und Übungsvarianten aus bereits vorhandenen Programmen wurden adaptiert, laufend weiterentwickelt und an die jeweilige Gruppe angepasst. Im Rahmen des Workshops werden unterschiedliche Übungen praktisch erprobt und organisatorische, sowie institutionelle Herausforderungen zur Diskussion gestellt.</p>	<p>Sek. I und II (ab Zyklus 3)</p>
V9	<p>Achtsamkeit als heilpädagogische Praxis: Sara auf ihrem Weg zu Impulskontrolle und Emotionsregulierung</p> <p>Claudia Tomasi, <i>lic. Phil., Dipl. schulische Heilpädagogin</i></p>	<p>Auf empfundene Beleidigungen reagiert Sara, die Schülerin aus unserem Fallbeispiel, häufig mit Impulsivität und destruktivem Verhalten. Anhand des Fallverlaufs des 9-jährigen Mädchens, welches eine altersdurchmischte Unterstufenklasse besucht, werden Möglichkeiten und Interventionen aus der Achtsamkeitspraxis vorgestellt und mit der Heilpädagogik in Verbindung gebracht. Sara entdeckt dadurch alternative Verhaltensweisen, welche sie durch „in Beziehung sein“, Einsicht und Einüben verinnerlicht und verkörpert. Verstärkte Emotionsregulierung, Impulskontrolle und Selbststeuerung sind die Folge. Das angeführte Praxisbeispiel wird mit theoretischen Sichtweisen aus Neuropsychologie, Heilpädagogik und Achtsamkeit verknüpft. Weiter soll der persönlichen Praxis, dem Ausprobieren von ausgewählten Achtsamkeitsübungen und dem gemeinsamen Austausch Zeit und Raum gegeben werden.</p>	<p>Primarstufe (Zyklus 1 und 2)</p>

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

Kürzel	Titel ReferentIn	Inhalt	Zielstufen- Fokus
V10	<p>SEE Learning (Social, Emotional and Ethical Learning) – Ein Konzept zur Förderung der sozialen, emotionalen und ethischen Kompetenz</p> <p>Gabriel Roth, <i>Gymnasiallehrer, MBSR-Lehrer</i> Silvia Wiesmann, <i>Psychologin, M.A., MBSR-Lehrerin</i></p>	<p>Das an der Emory University in Atlanta, USA, entwickelte und durch PädagogInnen, PsychologInnen und AchtsamkeitslehrerInnen an das Bildungswesen in der Schweiz und in Deutschland angepasste Konzept zur Förderung der sozialen, emotionalen und ethischen Kompetenz in Kindergärten, Schulen und weiterführenden Bildungseinrichtungen wird vorgestellt. Das Programm ist umfangreich und betrifft die ersten 12 Schuljahre. Es lässt sich leicht in existierende Lehrpläne einbauen und erweitert den Bildungsbegriff in Richtung einer ganzheitlichen Bildung.</p> <p>Nach einer Einführung in die Entstehung, den Aufbau, die Ziele und die Begleitforschung von SEE Learning werden Methoden und Lernaktivitäten zu den folgenden Hauptbereichen des Programms erfahrbar gemacht und mit den Teilnehmenden diskutiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeit, Selbst-Mitgefühl - Achtsamkeit in Beziehung und Mitgefühl mit anderen Menschen - Verbundenheit, „gemeinsame Menschlichkeit“ 	Alle