

# Pressemitteilung

## **Train-the-teacher: gemeinnütziger Verein AKiJu bietet Seminare für Achtsamkeit im Unterricht**

### **Berufliche Weiterbildungen für mehr Ausgeglichenheit und Konzentration in Grundschulen und in der Sekundarstufe**

**Berlin, 12. September 2016.** In diesen Tagen enden auch im letzten Bundesland die Sommerferien. Mit dem Beginn des neuen Schuljahres stehen die rund 750.000 Lehrerinnen und Lehrer in Deutschland erneut vor der Aufgabe, zunehmend ambitionierte Lehrpläne in einer lernfördernden Atmosphäre umzusetzen. Diese Herausforderung belastet immer öfter die Ressourcen der Lehrkräfte, und auch die Schüler sind zunehmend gestresst. Die Folge sind steigende Fehlzeiten bei Pädagogen und eine zunehmende Zahl von Aufmerksamkeitsstörungen bei Schülern. Achtsamkeitstrainings können erwiesenermaßen helfen, Ausgeglichenheit, Konzentration und situationsangemessene Reaktionen im Klassenzimmer nachhaltig zu fördern. Zu diesem Zweck bietet der Verein *AKiJu* (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) jetzt zwei Achtsamkeitsprogramme für den Einsatz im pädagogischen Kontext:

#### **Lehrerfortbildungen für den Einsatz in Grundschule und Sekundarstufe**

In Zusammenarbeit mit dem [Happy Panda Projekt](#) ermöglicht *AKiJu* Achtsamkeitspraktikern, die eigenen beruflichen Kompetenzen um Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder von 4 bis 12 Jahren zu erweitern und sich zum Happy Panda Trainer ausbilden zu lassen. Das 2-tägige Intensivseminar findet am 8. und 9. Oktober 2016 statt.

Für [AISCHU](#) (Achtsamkeit in der Schule) organisiert *AKiJu* eine Lehrerfortbildung in drei Modulen (18. – 20.11.2016, 24. – 26.02.2017, 26. – 28.05.2017). Diese Weiterbildung eignet sich für den Einsatz von Klasse 5 bis zum Abiturjahrgang.

Veranstaltungsort für beide Seminare ist Berlin. Die Teilnehmer sollten eigene Erfahrungen in Achtsamkeit mitbringen, zum Beispiel durch den Besuch eines MBSR-Kurses.

#### **Effektive Hilfe bei der Stressbewältigung**

Dazu Günter Hudasch, Vorstandsvorsitzender von *AKiJu* und dem Berufsverband der Achtsamkeitslehrer (*MBSR-MBCT-Verband*): „Der Alltag von Kindern und Jugendlichen ist heute viel stärker von Außenreizen und Ablenkungen gekennzeichnet als der von früheren Generationen.“

Diese neue Wirklichkeit bringt Lehrer und Schüler zur Verzweiflung, denn als Folge können sich viele Schüler im Unterricht schlecht konzentrieren. Uns ist es ein wichtiges Anliegen, beiden Gruppen effektive Methoden zur Stressbewältigung an die Hand zu geben. Deshalb unterstützen wir diese Weiterbildungen, deren Wirksamkeit in der pädagogischen Praxis bereits vielfältig erprobt ist.“

### **Nachweislicher Handlungsbedarf**

Verschiedene Studien zeigen die Notwendigkeit von Stressbewältigungsansätzen für Schüler und Lehrkräfte: So ermittelte die [Bepanthen Kinderförderung](#) im Jahr 2015, dass beinahe jedes sechste Kind von Stress betroffen ist. Laut [KiGGS-Studie](#) – einer Langzeitstudie der Robert-Koch-Stiftung zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland – kann rund ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen der Risikogruppe für psychische Auffälligkeiten zugeordnet werden. Und das [Gutachten „Burnout im Bildungssystem – Prävention und Intervention in den Ländern“](#) des *Aktionsrat Bildung* kam bereits 2014 zu dem Schluss, dass die Beschäftigtengruppen im Bildungswesen überdurchschnittlich stark von chronischem Stress belastet sind.

### **Positive Erfahrungswerte mit Achtsamkeit aus verschiedenen Schulen**

Gelernte, gelebte und gelehrt Achtsamkeit kann Schüler und Lehrer darin unterstützen, mit diesen Entwicklungen besser umzugehen. Diese Erfahrungen haben einige Berliner Grundschulen bereits mit dem *Happy Panda Projekt* gemacht. An der Frankfurter Elisabethenschule wurde das Programm *AISCHU* durchgeführt und von Psychologen der Universität München mit zwei Studien begleitet, in denen die positiven Effekte des Programms auf Stressbewältigung und Aufmerksamkeitssteuerung auch wissenschaftlich belegt wurden.

### **Achtsamkeitsvermittlung in Theorie und Praxis**

„Achtsamkeit ist eine innere Grundhaltung,“ erläutert Sarina Hassine von *AKiJu*, „die, wenn Lehrer und Schüler sie üben, in der Schule zu einer besseren Lern-Umgebung, mehr Freude am Lernen und einer höheren Konzentrationsfähigkeit verhilft.“ In den nun anstehenden Seminarangeboten *Happy Panda Training* und *AISCHU* erhalten die Teilnehmenden theoretische Hintergrundinformationen und praktische Übungen zur Achtsamkeitsvermittlung in der Schule. Von unschätzbarem Wert sind dabei die umfangreichen Erkenntnisse und Erfahrungen der jeweiligen Seminarleiterin, die in die Weiterbildungen einfließen. Nähere Informationen bietet die [Webseite](#) von *AKiJu*.

#### Über AKiJu

Der gemeinnützige Verein AKiJu e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) wurde 2013 gegründet. Der Verein will Kinder und Lehrende darin unterstützen, Achtsamkeit in der Schule zu etablieren. Zu diesem Zweck sammelt AKiJu Spenden und unterstützt mit diesen Spenden Schulen und Lehrer, die gemeinsam mit einer externen AchtsamkeitslehrerIn die Einführung von Achtsamkeitsübungen in einer Schulklasse vereinbaren.

Achtsamkeit ist ein äußerst hilfreiches, säkulares Geistestraining. Es ist in Zeiten, in denen Ablenkung und Unterhaltung überall präsent sind, eine notwendige Kulturtechnik um zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Der gemeinnützige Verein AKiJu ist verbunden mit dem MBSR-MBCT Verband Deutschland und stellt auf diese Weise die Qualität des Angebotes und die Qualifikation der Achtsamkeitslehrer im pädagogischen Bereich sicher. Weitere Informationen: [www.akiju.de](http://www.akiju.de)

#### Über den MBSR-MBCT-Verband

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA). Der MBSR-MBCT-Verband hat es sich zur Aufgabe gemacht, Achtsamkeit und insbesondere die daraus abgeleiteten Verfahren MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction, frei übersetzt: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) und MBCT (Mindfulness-based kognitive Therapie, zu Deutsch: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) in Deutschland bekannt zu machen und zu fördern. Ein besonderes Anliegen ist dem Verband seit 2006 die kontinuierliche Verbesserung der Qualitätsstandards – auf internationaler Ebene im Dialog mit EAMBA. Weitere Informationen: [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

#### **Pressekontakt**

Christine Ehlers

Fon: 0162.499 1838

Kathrin Jäckel

Fon: 0162.499 9387

MBSR-MBCT Verband

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

[presse@mbsr-verband.de](mailto:presse@mbsr-verband.de)