



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Teaching Mindfulness Program (TMP) – Fortbildung gelistet im LaSuB Katalog

Einleitung

Achtsamkeit für Schülerinnen und Schüler - Teaching Mindfulness Program (TMP)

Die Weiterbildung „TMP“ ist an Pädagog*innen im schulischen Kontext gerichtet, die bereits eine eigene Achtsamkeitspraxis entwickelt haben, diese nun vertiefen und an Kinder und Jugendliche weitervermitteln wollen.

Dies beinhaltet

- die Integration der achtsamen Haltung ins eigene pädagogische Handeln
- eine systematische Schulung in den Bausteinen des Curriculums „Wache Schule“
- die Begleitung der Implementierung im schulischen Kontext

Das erfahrungsbasierte Vorgehen, verbunden mit den ersten Schritten der Einführung in der Schule, befähigt sowohl zu einer Weitergabe an Schülerinnen und Schüler, als auch zur Bildung einer unterstützenden Achtsamkeitsgruppe im Kollegium.

Die Grundlage der Weiterbildung bildet das Buch „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ (Junfermann 2019).

Der TMP-Kurs wurde im Rahmen des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK) der Universität Leipzig entwickelt, welches wissenschaftlich begleitet und evaluiert wird. Der Kurs wird als Fortbildung vom LaSuB anerkannt.

Mehr Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website <https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik/veranstaltungen>

Relevanz für Schule und Gesellschaft

Unsere Gesellschaft ist durch ein beschleunigtes Lebenstempo und erhöhten Leistungsdruck gekennzeichnet, der sich auch in den Schulen widerspiegelt. Daraus folgt eine zunehmende Überforderung von Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften, die sich in psychischen und gesundheitlichen Auswirkungen und sozialem Verhalten zeigen.

Achtsamkeit, als eine nicht wertende, gelassene Haltung, bietet Möglichkeiten, aus bereits eingespielten automatischen und reaktiven Gewohnheits- und Gedankenmustern auszusteigen, durch die Sammlung der Aufmerksamkeit eine Basis für Lernprozesse zu schaffen und ein Miteinander zu bieten, das von Kooperation und Mitgefühl geprägt ist.

Die erhöhte Selbstwahrnehmung schafft die Voraussetzung für Impulsdistanz und Reflexionsfähigkeit, um selbstwirksam agieren zu können.

Ein Mädchen (...) sagte in einer aggressiven Auseinandersetzung: ‚Du hast Glück, dass ich meditiere, sonst hätte ich dich jetzt zusammengeschlagen.‘ Krämer 2019

Das Curriculum „Wache Schule“ macht die Wirkfaktoren der Achtsamkeit in Übungen erfahrbar, stärkt durch psychoedukative Elemente die Resilienz und vermittelt grundlegende Achtsamkeitsübungen alters- und situationsadäquat. Durch den Schwerpunkt auf die Mitgefühlsmeditation in Verbindung mit Aspekten der positiven Psychologie (Stärkenorientierung, Dankbarkeit...) und gruppenspezifischen wirksamen Reflexions- und Kooperationsübungen (Achtsamer Dialog, Anti Bias Ansatz) wird eine Klassen- und Schulkultur des entstressenden, wertschätzenden Miteinanders aufgebaut.

TMP (Teaching Mindfulness Program)

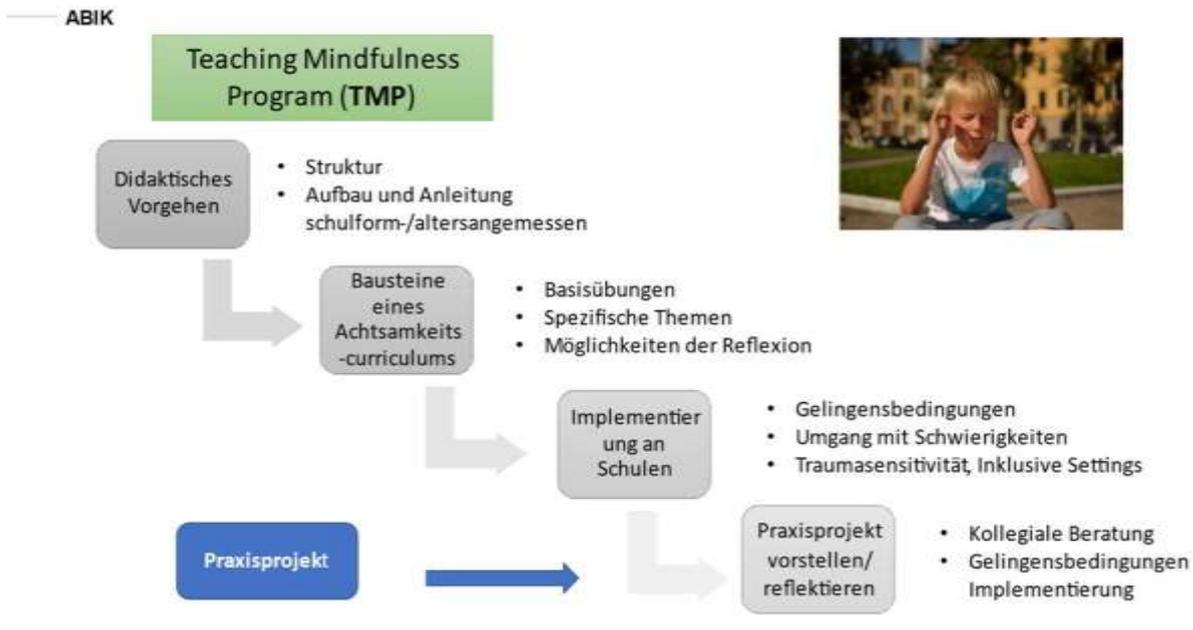
Um Achtsamkeit in der Schule weiter zu vermitteln, braucht es neben inhaltlichen und praktischen Grundlagen, didaktische Kenntnisse über Struktur und Umsetzung eines Curriculums.

Das erfahrungsbasierte Kennenlernen von alters-/ und schulformgerechten Bausteinen (zentrale Elemente) wird ergänzt durch Inputs und Übungen zum achtsamkeitsorientierten Classroommanagement, Kenntnissen über Implementierungsoptionen und strukturellen Bedingungen. Dabei wird auf die Besonderheiten von inklusiven Settings und einer traumasensitiven Umsetzung eingegangen, ebenso wie den Umgang mit herausfordernden Situationen.

Im Rahmen des Kurses soll ein individuell passendes Unterrichtskonzept, bzw. Kurzelemente erstellt, durchgeführt und bei der Implementierung begleitet werden (zwischen Modul 3 und 4 oder bis zu einem halbem Jahr nach dem Kurs).

- Zielgruppe: Lehrkräfte, Lehramtsstudierende
- Anzahl Teilnehmende: 10-20 pro Kurs (in Ausnahmefällen bis max. 25)
- Voraussetzungen: absolvierte Teilnahme an einem MTP -, MBST- oder MBSR-Kurs bzw. an einer äquivalenten Meditations-Basisausbildung, die dazu geführt hat, dass eine tägliche Meditationspraxis ausgebildet wurde
- Format: 4 Aufbaumodule (jeweils 1 ½ Tage = 13 Stunden), Peer Learning zwischen den Modulen zur Intervention
- Inhalte: aktueller Stand der Achtsamkeitsforschung, Grundlagen der Achtsamkeitspädagogik und des didaktischen Aufbaus, strukturierte Einführung in Achtsamkeitsformate für die Schule, Anleitung ausgewählter Achtsamkeitsübungen für schulspezifischen Kontexte, Classroommanagement in Bezug auf Achtsamkeitsvermittlung, Trauma-Sensitivität schulen, Implementierung im schulischen Kontext, Verknüpfung mit angrenzenden Themenfeldern Bewegte Schule, BNE...
- Audios, Podcasts, Übungsvideos, Präsentationen, Hintergrundtexte werden per App zur Verfügung gestellt

Übersicht Curriculum:



In **Modul I** werden die Wirkfaktoren der Achtsamkeit (auf Kenntnisstand der aktuellen Forschung) mit erfahrungsbasierten Übungen und Experimenten vermittelt und durch die Integration der Haltung in das pädagogische Handeln ergänzt. Die Verkörperung einer achtsamen Haltung ist die Basis der Weitervermittlung, denn sozio-emotionales Lernen findet am Vorbild statt.

Das didaktische Vorgehen und die Prinzipien der Anleitung von Achtsamkeitsübungen werden vermittelt und anhand der Basisübungen angewendet. Diese können alters-, schulform- und situationsadäquat in den eigenen Unterricht oder zu einem speziellen Achtsamkeitsangebot zusammengestellt werden.

Ab **Modul II** werden Bausteine des Achtsamkeitscurriculums „Wache Schule“ (Krämer 2019) für Schülerinnen und Schüler vermittelt. Dabei werden jeweils Einführungsoptionen, spezifische Übungen zu Mitgefühl, Kooperationsfähigkeit, Naturverbundenheit, welche die Basisübungen ergänzen und Reflexionsmöglichkeiten vorgestellt und von den TN angewandt.

In **Modul III** wird sowohl auf Grundvoraussetzungen der Implementierung, das eigene Anleiten von Übungen, als auch auf mögliche Herausforderungen eingegangen und schulformspezifisch beraten. Bausteine des Curriculums werden ergänzt. Insbesondere wird auf die Besonderheiten von inklusiven Settings und einer traumasensitiven Umsetzung eingegangen.

In **Modul IV** präsentieren die Teilnehmer*innen erste (für sie angemessene) Schritte der Umsetzung in ihrem pädagogischen Kontext, werden dabei begleitet und lernen Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung kennen. Gelingensbedingungen wie z.B. stimmige Elternarbeit werden miteinander erarbeitet.

Nach Modul III (oder bis zu einem halben Jahr nach Beendigung von TMP) soll ein Praxisprojekt (Unterrichtseinheit oder einzelne Kurselemente) in der Schule durchgeführt, dokumentiert und supervidiert werden.

Dozentin:



Susanne Krämer ist Projektleiterin des Projekts ABiK (Achtsamkeit in der Bildung und Hoch/-schulkultur) am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und hat von 2013-2020 den Bereich Kommunikation mit u.a dem Schwerpunkt der achtsamkeitsbasierten Methoden aufgebaut. Sie ist Ausbilderin in der Fortbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene Lehrerinnenbildung beim AVE-Institut, lehrt Achtsamkeit auch für

Berater*innen, Sozialpädagog*innen, sowie im Rahmen von Lehrer*innenfortbildungen und MBSR-Kursen. Susanne Krämer ist Koordinatorin des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit in der Bildung und in den Netzwerken Achtsame Hochschule und Achtsamkeit an Hochschulen aktiv. Neben Fachartikeln im Themenbereich spielbasierte Methoden liegen einige Publikationen zum Thema Achtsamkeit in der Pädagogik u.a. das Buch "Wache Schule - Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz" vor, mehr Information: www.zls.uni-leipzig.de/abik

Kommentare zum Teaching Mindfulness Program:

Ich denke, dass das Erlernete in der Schule in jeder Form umsetzbar ist und dass man durch die kleinen Bausteine aus dem Modul, Achtsamkeit individuell in den Schulalltag einbauen kann. Ob man nun eine 45-minütige Achtsamkeitseinheit durchführt oder kleine Rituale in den gesamten Schulalltag integriert, beides ist möglich. (Studentin)

Die große Vielfalt an Übungen für große und kleine Schüler*innen, für drinnen und draußen und verschiedene Sinne etc., das tolle, umfangreiche Arbeitsmaterial, die Möglichkeit des vielen eigenständigen Übens, die klare liebevolle Art der Seminarleitung und die Intensität des Austauschs mit den anderen, das alles hat mich begeistert. (Lehrerin)

Begeistert hat mich die scheinbar unermessliche Fülle inspirierender Inhalte, die Art der Darbietung (sehr strukturiert und dabei doch mit viel Raum, Offenheit und Flexibilität), die zauberhafte Gruppe Gleichgesinnter, in deren Mitte man sich fallen lassen konnte, die wirklich wertschätzende Feedbackkultur, der authentische, achtsame Charakter des Seminars. (Lehrerin)

