

PRESSEINFORMATION

**Mit allen Sinnen lernen:
Achtsamkeit in der Pädagogik**



Hamburg, 09. Februar 2011. Achtsamkeit als eine der am besten wissenschaftlich erforschten Meditationsformen ist in der deutschen Pädagogik ein neues Anwendungsgebiet. In den USA gibt es bereits zahlreiche Achtsamkeitsprogramme an Schulen und Hochschulen (weitere Informationen hierzu unter www.mindfuleducation.org). Bei Stress, Depressionen und zur Steigerung des Wohlbefindens werden Achtsamkeitsübungen weltweit erfolgreich eingesetzt.

Wieso, weshalb, warum: Achtsamkeitsübungen in der schulischen Erziehung

Die Begriffsdefinition von Achtsamkeit ist vielfältig: Im nichtbuddhistischen Kontext wird sie oft als die Fähigkeit beschrieben, sich seiner Gedanken und Gefühle, Körperwahrnehmung und Sinne bewusst zu sein, im Hier und Jetzt, ohne Bewertung. „Die Ausbildung der Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, erhöht bei Schülern die Selbstreflexion und schafft im Gehirn synaptische Verbindungen. So wird die Haltung des Beobachtens zur Gewohnheit“, erklärt Vera Kaltwasser, Autorin des Buches „Achtsamkeit in der Schule“ (Beltz, 2008) und Referentin beim Kongress. Die Schüler lernen dadurch, auszuwählen, welchen Impulsen sie nachgehen und welchen nicht. Somit können sie selbst entscheiden, wie sie sich verhalten – unabhängig vom „inneren Autopiloten“.

„Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet, bei dem zu sein, was ist, und nicht auf das zu schießen, was sein sollte, aber in dem, was ist, auch zu erkennen, was sich zeigen und entfalten will“, erklärt Prof. Heinrich Dauber, bis 2009 Universitätsprofessor für Erziehungswissenschaft an der Universität Kassel, in seinem Plädoyer „Achtsamkeit in der Pädagogik – zur Dialektik von Selbstverwirklichung und Selbsthingabe“.

Internationaler Kongress **Achtsamkeit**

18. - 21. August 2011 an der Universität Hamburg

Einige Lehrer integrieren das Anti-Stressprogramm („Mindfulness-Based Stress Reduction“, MBSR) von Jon Kabat-Zinn in den Schulalltag. Das speziell für den pädagogischen Bereich entwickelte „Konzept zur Achtsamkeit“ von Vera Kaltwasser wird an der Elisabethenschule in Frankfurt am Main erfolgreich umgesetzt. Das Konzept verbindet Qi Gong mit Übungen aus der/dem MBSR, Phasen des Erfahrungsaustauschs und der Verbalisierung von Wahrnehmungen.

Erfolg von Achtsamkeit im Schulunterricht: Erste wissenschaftliche Ergebnisse

In den USA haben sich bereits wissenschaftliche Studien wie „Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy“ oder „Treating Anxiety with Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children“ aus dem Jahr 2005 mit den Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen auf die Schüler beschäftigt.

Verbesserte Selbstregulation, Konzentrationsfähigkeit sowie Gedächtnisleistung sind nur einige der positiven Folgen moderierter Ruhe- und Achtsamkeitsphasen im Unterricht. In Deutschland „sind über die grundsätzlich positive Einschätzung der Wirksamkeit von Übungen zur Achtsamkeit hinaus weitere Forschungsarbeiten notwendig“, so Prof. Dr. Josef Keuffer von der Universität Bielefeld. Eine grundlegende erziehungswissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Konzept der Achtsamkeit und den Wirkungsweisen der entsprechenden Übungen gibt es bislang noch nicht.

Achtsamkeit in der Pädagogik: Zentrales Thema auf dem Kongress

„Achtsamkeit – Eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute“

Der Kongress in Hamburg vom 18. bis 21. August 2011 befasst sich in Vorträgen, Diskussionen und Workshops auch mit der Theorie und Praxis der Achtsamkeit in der heutigen Pädagogik. Wesentliches Ziel des Kongresses ist die Förderung der Forschung und des Austauschs zum Thema Achtsamkeit im Schulunterricht. Eine Vielzahl von Experten referiert über den aktuellen Stand der Forschung und ihre Erfahrungen mit dem Thema Achtsamkeit, unabhängig von Weltanschauung und religiösem Kontext. Diskutiert wird vor allem über die Möglichkeiten, Übungsformen

Internationaler Kongress **Achtsamkeit**

18. - 21. August 2011 an der Universität Hamburg

der Achtsamkeit in Schulen und Hochschulen anzuwenden.

Der Kongress wird organisiert von der Tibetisches Zentrum Event gGmbH in Kooperation mit dem Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg und richtet sich an Mediziner, Therapeuten, Lehrer, Erzieher, Buddhisten und buddhistisch Interessierte. Für Studenten wird eine Ermäßigung des Teilnahmebeitrags angeboten.

PRESSEKONTAKT

Kongress „Achtsamkeit – eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute“

Iudwig+partner Kommunikationsbeartung

Cristina Grovu

Johnsallee 62

20148 Hamburg

Mail: presse@achtsamkeitskongress.de

Tel.: 040 – 45 01 41 10

Fax: 040 – 44 64 63

Web www.achtsamkeitskongress.de

Wir stellen Ihnen gerne Studien und Veröffentlichungen zum Thema zur Verfügung. Gerne vermitteln wir Ihnen Interviews mit den Kongressreferenten.