

Presseinformation

Stark nachgefragt: Achtsamkeitstraining in Bildungseinrichtungen

- **1.000 pädagogische Fachkräfte erhalten Training von Mitgliedern des MBSR-MBCT Verbandes**
- **Wissenschaftsjournalist Gert Scobel unterstreicht die Wichtigkeit von Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche**

Berlin, den 13. Juni 2022 Insgesamt 73 Kurse starteten bereits nach einheitlichem Curriculum in ganz Deutschland – 10 weitere sind noch geplant. In den Trainings bilden Mitglieder des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden (MBSR-MBCT Verband) insgesamt rund 1.000 pädagogische Fachkräfte darin aus, Meditations- und Atemübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten. Die Nachfrage ist weiterhin sehr groß. Als Grundlage für den Kurs, der sich an pädagogisches Personal vom Kindergarten bis zur Berufsschule wendet, erarbeitete der gemeinnützige Verein AKiJu e.V. ein einheitliches Curriculum. Erfahrene Achtsamkeitslehrende und Pädagog:innen, u.a. Vera Kaltwasser, haben daran mitgewirkt. Von Mitte Januar an führten Mitglieder des MBSR-MBCT Verbandes deutschlandweit die ersten 50 Achtsamkeitskurse im Rahmen des Programms AUF!leben durch. Darüber hinaus ermöglichten sie ehrenamtlich 23 weitere Trainings.

Achtsamkeitsmomente in den (Schul)alltag einbauen

Das Curriculum umfasst 16 Stunden, die über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen absolviert werden. Es wurde vor allem auf die Besonderheiten bei der Anleitung von Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche hin entwickelt und bietet zusätzlich Raum für Reflexion und Austausch.

Die Kurse finden je nach lokaler Situation in Präsenz oder online statt. **In Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg wird das Projekt bis Ende des Jahres evaluiert.** Laut der ersten Befragung von 511 Teilnehmer:innen waren 89,82% Frauen, 9,98% Männer und 0,20% nonbinäre Personen. Nur 35,6% gaben an, bereits vorher regelmäßig Achtsamkeit zu praktizieren. Mit 64,4% hatte die überwiegende Mehrheit vorher keine regelmäßigen Berührungspunkte mit Achtsamkeit. Ein weitere Befragung ergab, dass bereits 79,2 Prozent der Teilnehmer:innen die Übungen aus dem Kurs in ihrer pädagogischen Arbeit umsetzen konnten.

Kinder und Erwachsene in Krisen- und Belastungssituation stärken

Agnes Kick, Geschäftsführerin des MBSR-MBCT Verbandes und AKiJu e.V.: „Wir haben schon vermutet, dass unsere Initiative gerade in Zeiten von Corona gebraucht und gut angenommen wird. Aber auch darüber hinaus reißt die Nachfrage nicht ab und wir sind im

Gefördert vom:

im Rahmen des Aktionsprogramms

Moment auf der Suche nach zuverlässigen Partnern, damit wir die Kurse auch weiterhin für Pädagoginnen und Pädagogen anbieten können.“

Wissenschaftsjournalist Gert Scobel unterstreicht, wie wichtig Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche ist: „Achtsamkeit und Wissenschaft sind eine direkte Konfrontation mit der Wirklichkeit, also ein Realitätscheck. Gerade in Krisenzeiten machen Durchatmen und eine gewisse Distanz zum Geschehen Sinn, um dann reagieren und handeln zu können.“ Hier können Sie den gesamten Vortrag von Gert Scobel ansehen: <https://vimeo.com/718193900>

Stimmen der Teilnehmenden

Eine Lehrerin an einer Oldenburger Gesamtschule berichtet: „Achtsamkeit bedeutet für mich, Ruhe in den hektischen und reizüberfluteten Schulalltag zu bringen und den Schülerinnen und Schülern ein größeres Bewusstsein für sich selbst und ihre Umwelt zu ermöglichen.“ Und nicht nur die Kinder und Jugendlichen profitieren von der Achtsamkeitspraxis, berichtet etwa eine Gymnasiallehrerin aus Lüneburg: „Die Übungen geben den Schülerinnen und Schülern und mir die Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu sein. So kommen wir gemeinsam zu Ruhe und werden entspannter.“ Und auch wenn die Pädagoginnen und Pädagogen teilweise erst angefangen haben, zeigt sich eine erfolgreiche Integration in den Schulalltag, beispielsweise in Hamburg: „Wir setzen kleine Achtsamkeitsinseln im Unterricht. Mit diesen kleineren Übungen starten wir erst einmal.“

Die Achtsamkeitskurse für pädagogische Fachkräfte (AKiJu-Curriculum) sind eine Initiative von AKiJu e.V. – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche in Kooperation mit dem MBSR-MBCT Verband und finden im Rahmen von Auf!LEBEN bundesweit statt. **AUF!leben – Zukunft ist jetzt.** ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Programm gehört zum Aktionsprogramm Aufholen nach Corona der Bundesregierung. www.auf-leben.org

Der **MBSR-MBCT Verband** ist ein Zusammenschluss von über 1.000 Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für eine gute Qualität in der Aus- und Weiterbildung. www.mbsr-verband.de

AKiJu e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder und Jugendliche fördert. In Verbindung mit dem Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden ist AKiJu zentraler Ansprechpartner zu diesem Thema in Deutschland. www.akiju.de

Pressekontakt:

MBSR-MBCT Verband e.V. Agnes Kick Tel 0162 186 10 16 presse@mbsr-verband.de
Interessierten Journalist:innen können wir für Nachfragen oder Termine vor Ort gern den Kontakt zu einigen unserer Kursleiter:innen vermitteln.

Pressekit mit weiterem Material (Factsheet, Pressefotos, Übungsbeispiel u.a.):

<https://www.mbsr-verband.de/pressemeldung/stark-nachgefragt-achtsamkeitstraining-in-bildungseinrichtungen>

Gefördert vom:

im Rahmen des Aktionsprogramms