



## Dr. Petra Hiebl

---

### 3. Didaktisches Highlight „Achtsamkeit“

Die 3. Veranstaltung innerhalb der Reihe des ZLB.KU „Didaktische Highlights“ widmete sich dem Thema „Achtsamkeit“.

Das Konzept der Achtsamkeit wurzelt in der buddhistischen Tradition und östlichen Weisheitslehren. Die moderne Achtsamkeitspraxis und ihre wissenschaftliche Erforschung wurden von John Kabat-Zinn begründet, der bereits als junger Mann mit dem Buddhismus in Berührung kam. Jon Kabat-Zinn erläutert den Begriff der Achtsamkeit so: „Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen“ (Kabat-Zinn 2007, S. 18). Meditation und Achtsamkeit finden in der wissenschaftlichen Forschung, insbesondere der Neurologie und Gehirnforschung, immer mehr Beachtung. Zunehmend belegen Studien wirksame Effekte auf Körper, Geist und psychisches Wohlbefinden.

Die Referentin Vera Kaltwasser, ist Oberstudienrätin mit den Fächern Germanistik, Anglistik und Pädagogischer Psychologie in Frankfurt. Unter ihren zahlreichen Zusatzqualifikationen sind Weiterbildungen in Theaterpädagogik, Qigong, MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli und die Weiterbildung „Freiburger Lehrercoaching“ bei Prof. Dr. Bauer zu nennen. Frau Kaltwasser ist gleichzeitig Autorin zahlreicher Fachbücher zum Thema Achtsamkeit, so z.B. „Achtsamkeit in der Schule“, und „Persönlichkeit und Präsenz“.

In ihrem Vortrag am Montag, 08.05.2017 ging Vera Kaltwasser schwerpunktmäßig auf die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit in der Schule ein, die von regelmäßigen Achtsamkeits- sowie Meditationsübungen geleitet wird. Hierzu verdeutlichte Vera Kaltwasser die Bedeutung von Achtsamkeit für die Bildungsziele Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Beziehungsfähigkeit. Sie ging weiterhin der Frage nach, inwiefern eine Schulung der Achtsamkeit Schülerinnen und Schülern hilft, selbsttätig Stress zu lösen, ihre persönlichen Stressoren und ungünstige Verhaltensmuster wahrzunehmen und selbstbestimmt zu verändern. Vera Kaltwasser hat hierzu das Curriculum AISCHU entwickelt, das wissenschaftlich evaluiert wurde, und wofür es derzeit Weiterbildungsreihen für Lehrkräfte gibt.

Frau Kaltwasser ergänzte den Vortrag, der von Studierenden, Dozenten und Lehrkräften der Schulen der Region gleichermaßen besucht wurde, durch zwei Workshops. Grundschulstudierende, die am Projektmodul des Lehrstuhls für Grundschulpädagogik und Grundschuldidaktik „Achtsamkeitstraining in der Grundschule zur Stärkung der sozial-emotionalen Kompetenz“ teilnehmen, konnten geführte Achtsamkeits- und Meditationsübungen mit Vera Kaltwasser erleben.