

Presseinformation

Achtsamkeit-Initiative in Kitas, Schulen und Jugendarbeit gestartet

- Resilienz von Kindern und Jugendlichen sowie Pädagog:innen stärken im Corona-Stress
- Mehr als 500 pädagogische Fachkräfte erhalten Training von Mitgliedern des MBSR-MBCT Verbandes

Berlin, den 18. Februar 2022

Viele Kinder und Jugendliche leiden aktuell unter Stress und Ängsten. Auch die Lehrkräfte, Sozialarbeiter:innen und Erzieher:innen sind durch die Pandemiesituation erschöpft und ausgelaugt. Achtsamkeitsübungen, die regelmäßig in die pädagogische Arbeit eingebaut werden, können sowohl Lernenden als auch Lehrenden helfen, mit diesen Belastungen besser umzugehen. Wie hilfreich solche kurzen Momente für Selbstfürsorge, mentale Gesundheit und das Lernklima sein können, zeigten die Erkenntnisse der Hirnforschung und verschiedene Modellprojekte wie das Landesmodellprojekt in Solinger Grundschulen „Mehr Ruhe - Stress, Achtsamkeit und bewusste Schulgestaltung“ in 2018.

50 Kurse starten nach einheitlichem Curriculum

50 Kurse beginnen in diesen Tagen deutschlandweit, in denen Mitglieder des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden über 500 pädagogische Fachkräfte darin fortbilden, Meditations- und Atemübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten. Sie erlernen in einem ersten Schritt Strategien zur Stressbewältigung im Alltag. Als Grundlage für diesen 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 wie z.B. Vera Kaltwasser haben daran mitgearbeitet.

Das Curriculum umfasst 16 Stunden, die über einen Zeitraum von sechs Wochen absolviert werden. Der Kurs wurde vor allem auf die Besonderheiten bei der Anleitung von Kindern hin entwickelt. Er bietet zusätzlich Raum für Reflexion und Austausch. Die Kurse finden momentan je nach lokaler Situation in Präsenz oder online statt. In Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg wird das Projekt evaluiert und die teilnehmenden Fachkräfte und Kinder und Jugendlichen werden befragt.

Die Nachfrage ist groß

Agnes Kick, Geschäftsführerin des MBSR-MBCT Verbandes und AKiJu e.V.: *„Wir haben schon vermutet, dass unsere Initiative gerade jetzt gebraucht und gut angenommen wird. Aber die Resonanz aus den Einrichtungen war überwältigend. Wir hätten noch deutlich mehr Kurse anbieten können. Aufgrund des großen Interesses geben viele unserer Mitglieder sogar pro bono-Kurse.“*

German Miksch, stellv. Schulleiter Auguste-Pattberg-Gymnasium Mosbach-Neckarelz: *„Durch die Corona-Situation ist die Unsicherheit wie die Belastung im Kollegium und bei den Schüler:innen sehr groß. Alles, was zur Reduktion der Stressbelastung der Kolleg:innen beiträgt und die Resilienz der Schüler:innen fördert, ist im Moment dringend nötig und herzlich willkommen.“*

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.

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

Kontakt

MBSR-MBCT Verband e.V.
Agnes Kick Tel 0162 186 10 16
presse@mbsr-verband.de

