

Vera Kaltwasser

Frankfurt, 24.6.2016

Höllbergstraße 9

60431 Frankfurt am Main

069525090

vkaltwasser@aol.com

www.vera-kaltwasser.de

Vorschlag für Herrn Spaling

VORTRAG – Allheilmittel Achtsamkeit?

In dem Vortrag wird der Bogen gespannt zwischen dem wissenschaftlichen Hintergrund der Haltung der Achtsamkeit und den praktischen Umsetzungswegen, z.B. dem Interventionsprogramm MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction und AISCHU (Achtsamkeit in der Schule).

Zunächst gibt Vera Kaltwasser einen Einblick in die Entstehungsprozesse der heutigen Achtsamkeitsbewegung in den USA u.a. um Jon Kabat-Zinn und Richard Davidson und deren Zusammenarbeit mit buddhistischen Mönchen. In diesem Zusammenhang wird erörtert, inwiefern die Haltung der Achtsamkeit ein ethisches Fundament jenseits religiöser oder spiritueller Ausformungen hat, weshalb aber die Kultivierungsformen des östlichen Kulturkreises uns hier im Westen wertvolle Anregungen geben können. Auf den derzeitigen Hype um die Achtsamkeit wird ein kritischer Blick geworfen, um die Unterscheidungsfähigkeit für das Potential der Achtsamkeit zu schärfen und Abgrenzungen zu „McMindfulness“, der vermeintlichen schnellen Patentlösung für alle Probleme, zu ermöglichen.

Zum Schluss werden die unterschiedlichen Anwendungsgebiete von MBSR im therapeutischen Bereich und im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung dargestellt. Da Vera Kaltwasser sich seit Jahren mit der praktischen Umsetzung von Achtsamkeit beschäftigt, wird auch darauf eingegangen. Kinder und Jugendliche können in unserer reizüberfluteten Welt der Außenorientierung von einer Einübung in die Haltung der Achtsamkeit lernen, wie sie sich selbst beruhigen und mit sich „befreunden“ können.

Workshop

In dem Workshop bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit Achtsamkeitsübungen (u.a.) aus dem MBSR-Programm am eigenen Leib zu erfahren. Sie gewinnen einen Einblick in „Achtsames Bewegen“ und in die Form des „Achtsamen Dialogs“.

Vera Kaltwasser, Gymnasiallehrerin, Theaterpädagogin, Ausbildungen in Qigong, MBSR, Psychodrama und Beratung, Autorin, www.vera-kaltwasser.de