

# NEWSLETTER

Frankfurt, 1.6.2026

## Hallo!

Traditionell ist ja die Form des Briefes sehr persönlich, so ein Newsletter dagegen anonym. Ich frage mich immer, wen ich erreiche, und stelle mir vor, dass Ihr (viele hundert Abonnent\_innen) einfach dem Thema „Achtsamkeit“ auf je eigene Weise verbunden seid und fühle mich Euch verbunden. Gerade haben wir in einer Runde von Wissenschaftlern angesichts des Bildungskongresses zur Achtsamkeit, der am 10./ 12 September an der Uni Leipzig stattfinden wird (s.u.), darüber gesprochen, dass das Wort Achtsamkeit immer noch für viele Menschen assoziiert wird mit Vorstellungen von Esoterik, „Nabelschau“, Selbstoptimierung etc, aber Ihr, die Ihr Euch für den Newsletter angemeldet habt, wisst, dass es hier um den Prozess der Bewusstseinskultur geht, um die täglich zu übende Haltung des beobachtenden Gewahrseins, das sich nach innen richtet, aber eben auch auf das Gegenüber, auf die Gemeinschaft und auf das bewusste Umgehen mit den politischen und ökologischen Gegebenheiten. Wir können lernen, alte überholte Denk- und Fühlmuster wahrzunehmen und uns bewusst aufgrund unserer Werte zu entscheiden. Den inneren Raum zu weiten zwischen unwillkürlicher Reaktivität und bewusstem Handeln – darin liegt die tägliche Aufgabe.

- ❖ Als erstes möchte ich Euch auf den Bildungskongress in Leipzig hinweisen. Wunderbar, wie Achtsamkeit Kreise gezogen hat. Ich erinnere mich noch, wie wir 2009 in Freiburg in einer kleinen Gruppe (damals unter der Leitung von Prof. Dr. Stefan Schmidt) ausgelotet haben, wie die Haltung der Achtsamkeit in den Bildungsbereich Einzug halten könnte und nun findet schon zweiten Mal dieses zweitägige Format mit Workshops, Fachvorträgen, Plenen und Diskussionsrunden statt. Das wäre doch eine wunderbare Gelegenheit, uns wiederzusehen oder mal persönlich kennenzulernen. Aus unserem Projekt Frankfurter Projekt „Achtsamkeit zieht Kreise“ wird die Fachberaterin „Achtsamkeit“ auf dem Podium sein. Mit Antonia Reith (einer unserer Multiplikator\_innen) leite ich einen Workshop und bin bei der Round-Table-Diskussion präsent. <https://www.zls.uni-leipzig.de/konferenz-abik>
- ❖ Vor nunmehr 18 Jahren kam „Achtsamkeit in der Schule“ (Beltz auf den Markt. Das Potenzial von Achtsamkeit im schulischen Unterricht, war noch völlig unentdeckt. Seither hat sich so viel geändert: Es gibt unterschiedlichste Programme, Formate, Umsetzungen im pädagogischen Setting. In der wissenschaftlichen Forschung zur



Wirksamkeit von Achtsamkeit hat es eine Vielzahl von Erkenntnissen und Ergebnissen gegeben, welche die Wirksamkeit von Achtsamkeitsinterventionen belegen. Deshalb habe ich entschieden, das Buch fast völlig neu zu schreiben, um den jüngsten Entwicklungen gerecht zu werden. Prof. Dr. Hurrelmann hat dazu ein aktuelles Vorwort geschrieben und die Bedeutung der Haltung der Achtsamkeit in unserer durchdigitalisierten Lebenswelt hervorgehoben. Die Einübung von Erfahrung- und Körperorientierung ermöglicht Kindern und Jugendlichen einen Zugang zu ihrem Inneren und zu einem bewussten Umgang mit dem Gegenüber und mit der Gemeinschaft. [https://beltz.de/autor\\_innen/a-z/K/vera-kaltwasser](https://beltz.de/autor_innen/a-z/K/vera-kaltwasser)

- ❖ UPGRADE – Demokratie lernen, HRS. Kati Ahl, Nikola Poitzman, Friedrich Verlag (2026)



Eine Empfehlung von mir!

So viele unterschiedlich Blickwinkel auf proaktives Gestalten von demokratischen Prozessen werden spannend präsentiert. DANK an Kati und Nikola für das Verbinden von so vielen wertvollen Praxisideen.

„Achtsamkeit und Demokratie“ – darüber habe ich geschrieben.

- ❖ **AiSCHU – Ausbildung in Berlin. Anmeldung jetzt möglich.**

**Informationsveranstaltung:** 21.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr (online) **Oktober bis Dezember 2026 - im Preis inbegriffen:** Webinar „Achtsame 8 Wochen“ + Wöchentliche Begleitung über Zoom, um die Praxis zu vertiefen. 19.10.26- 07.12.26 17 Uhr (ca. 1 h) **Drei Wochenend-Module zum Rahmencurriculum AiSCHU in Präsenz:** Freitag 17-19 Uhr Samstag 09-17 Uhr Sonntag 09-14 Uhr am... 26.02. - 28.02.2027 16.04. - 18.04.2027 11.06. - 13.06.2027 ...Austausch in Dyaden zwischen den Modulen, Impulse für die Umsetzung des Curriculums im persönlichen Unterricht und dem jeweiligen pädagogischen Kontext, AiSCHU Community zur Vernetzung **Trainer\*innen:** Anne Dahl, Bénédicte Sigalas, Daniel Kaufhold <https://www.aischu.de/aischu-community.html>

Wir freuen uns darauf, ein unverbindliches Vorgespräch mit Ihnen zu führen. **Anmeldung über:** [aischu.berlin@gmail.com](mailto:aischu.berlin@gmail.com) – **Information auch unter :** [www.aischu.de](http://www.aischu.de)

**Gerne meldet Ihr Euch mal mit Ideen oder Vorschlägen! Ich freu mich!**

**Herzlich Eure Vera (Kaltwasser)**