



Atem Pause

Wie kann ich mich konzentrieren und zur Ruhe kommen? Was ändert sich, wenn ich ruhiger bin? Ist es wirklich spaßig, wenn es laut ist? Wie kann ich Unbekanntem offen begegnen? Wann wird es stressig für mich und was kann ich dagegen tun?

Atem Pause ist ein Workshopformat, das achtsamkeitsbasierte Arbeitsweisen innerhalb eines Vormittags Schulklassen ab der 5. Klasse aufwärts näher bringt.

Eine Achtsamkeitspraxis im Unterricht kann selten losgelöst von Unterrichtsinhalten geübt werden. So werden in diesem Workshop keine reinen Achtsamkeitsübungen stattfinden, sondern auch in Bezug zur Kunstaussstellung gearbeitet, die in der Galerie im Saalbau zu sehen sein wird. Die Begegnung mit der Ausstellung im Workshop kann mit einer Einführung in einen unbekanntem Inhalt im Unterricht gleichgesetzt werden.

Im **ersten Teil** des Workshops liegt der Fokus auf der freundlichen Wahrnehmung des eigenen Körpers. Hierzu gibt es Aufwärm- und Aufmerksamkeitsübungen.

Im **zweiten Teil** wird der Blick mit kreativen Erkundungsaufgaben in der Ausstellung und im Arbeitsraum sanft nach außen gerichtet. Es wird dabei in Teams gearbeitet.

Im **dritten Schritt** geht es um eine gemeinsame Reflektion durch die Methode des Achtsamen Dialogs.

Zum Abschluss tauchen die Schüler in eine Meditation ein, in der das Mitgefühl für sich selbst und andere im Mittelpunkt steht. Hierbei wird mit der Methode der Lichtvisuali-

sierung gearbeitet, da es jungen Menschen so leichter fällt, sich bewertungsfrei darauf einzulassen.

Birgit Binder (aka Birgit Auf der Lauer) leitet seit 2019 die Kunstvermittlung der Kommunalen Galerien Neukölln, wofür sie u.a. Kunstprojekte und Workshops organisiert und entwickelt. Durch ihre eigene Erfahrung mit und Begeisterung für Meditation und MBSR (mindful based stress reduction) entstand die Idee, mit Neuköllner Schulklassen daran zu arbeiten. Von September 2021 bis Mai 2022 hat sie im Rahmen ihrer Tätigkeit eine Fortbildung bei Vera Kaltwasser absolviert, die mit ihrem Programm „AiSchu“ (Achtsamkeit in Schulen) Pionierarbeit im Bildungskontext in Hessen, Bayern und auch Hamburg geleistet hat. Die künstlerische Assistenz ist Eleni Mouzourou, MA Kunsttherapie.

Der Workshop **Atem Pause** ist nicht religiös und kann von Menschen jeglicher Konfession oder kultureller Identität wahrgenommen werden. Personen mit traumatischen Erfahrungen sollten ohne unterstützende Begleitung am Workshop nicht teilnehmen. Maximale Klassengröße 24 Schüler*innen.

Folgende Termine stehen in 2022 zur Verfügung, jeweils 10-13.30/14.00Uhr: 10.11., 17.11., 24.11., 30.11., 02.12. und 07.12. Neue Termine folgen nach der Weihnachtspause.

Die Workshops sind kostenlos, anmelden kann man sich per Email bei: birgit.binder@bezirksamt-neukoelln.de

Treffpunkt ist vor der Galerie im Saalbau, Karl-Marx-Str. 141, 12043 Berlin, gegenüber Ubfh- Karl Marx Strasse.