

# Achtung Kinder!

## Grundkurs Achtsamkeit & Pädagogik

mit Steve Heitzer Okt.-Dez 2021

In Kooperation

mit dem KBW Vorarlberg und

und *Mit Kindern wachsen E.V.*

*Achtung Kinder!* Sie kennen das Schild an belebten Siedlungsstraßen oder vor Kindergärten und Schulen. Hier ist Schritt-Tempo angesagt. Mit Kindern lohnt es sich, auch das Tempo unseres Lebens zu drosseln. Statt Kinder möglichst schnell an unsere Beschleunigung zu gewöhnen, können *wir* die Chance ergreifen, *langsamer* zu werden.

- Um genauer hinzuschauen, was wirklich geschieht.
- Um Kontakt aufzunehmen, mit dem Kind, mit uns selbst, mit dem Augenblick
- Um Gelassenheit & Klarheit zu entwickeln, Güte & Mitgefühl, auch mit uns selbst.

Schritt-Tempo hilft uns, kein Kind in Gefahr zu bringen. Und mit ihnen können wir selbst üben, aus dem Erledigungsmodus auszusteigen und anzukommen an der „Adresse des Lebens: Hier und Jetzt“. (Thich Nhat Hanh).

Wer sich für Augenblicke Zeit nimmt, kann auch „die Fahrt besser genießen“. Unsere Tage mit Kindern sind vielleicht über Jahre hin unser Alltag. Die kostbaren und auch die schwierigen Momente summieren sich zu dem, was wir unser Leben nennen. Wahrnehmen, beobachten und staunen, was uns durch den Kopf geht und unser Herz berührt. So bieten sich Aussichten und Einsichten für das ganze Leben. Wer sich einlässt und innehält, kann mit Kindern auch in schwierigen Situationen eine Menge lernen und mit Kindern wachsen.

Modul 1 **Wie geht achtsam?** Mit Kindern wachsen und lebendig werden:

21.Okt.2021

Leben und Arbeiten mit Kindern ist keine Einbahnstraße, sondern Herausforderung und Chance, uns selbst neu auf die Spur zu kommen. Kinder sind kompetent und keine Objekte unserer Erziehung. Mit ihnen beginnt ein Übungsweg. Vieles können wir mit ihnen selbst neu entdecken und lernen. Achtsamer und respektvoller Umgang hilft uns, Verantwortung zu übernehmen und zugleich mit Kindern zu *wachsen*.

Modul 2 **Störungen haben Vorrang.** Konflikte als Chance: 11.Nov 2021

Konflikte können Schlüsselerfahrungen sein. Selbst wenn wir uns daneben benehmen. Wir können uns besinnen, nachspüren und die Dinge in einem andern Licht sehen. Achtsame Begleitung von Kindern erfordert und fördert Geistesgegenwart, Präsenz, „tiefes Schauen“, Mitgefühl und Güte.

### Modul 3 Körper, Bewegung, Kontakt – Kinder verstehen, achtsam Grenzen setzen und gemeinsam eine Sprache des Friedens erlernen. 25. Nov 2021

Wer mit Kindern zu tun hat, hat es mit Körperlichkeit zu tun. Viele Kinder haben nicht nur ein großes Bedürfnis sich zu bewegen, sondern auch danach sich (und andere) zu *spüren*. Das braucht Verständnis, Aufmerksamkeit und eine kompetente Begleitung. Auch wir Erwachsene müssen eine neue Sprache lernen, die nicht nur auf Worte setzt, sondern auch auf Körpersprache und auf die Kraft der Präsenz. Kinder müssen „reden lernen statt schlagen“. Gleichzeitig bringt ihnen unsere Kultur Kampf und Wettkampf bei. Aber wie „geht Frieden“?

### Modul 4 Frieden schließen & Freundschaft – mit Kindern und mit uns selbst: 9.Dez 2021

Alles, was wir im täglichen Umgang mit Kindern lernen können, können wir auch auf uns selbst anwenden: Achtsamer Umgang, Gelassenheit und Aufhören zu kämpfen. Mitgefühl und Güte fangen bei uns selbst an.

Retreat/Auszeit (Optional): **Achtsamkeit, Muße, Meditation** 30.Okt.-1.Nov  
Langsamer werden, Innehalten, Ankommen, Be-Sinnung. Mit Kindern wachsen bedeutet auch, die Kraft des Nicht-Tuns und der Stille zu entdecken. Meditation und Achtsamkeitspraxis führen uns an die „Adresse des Lebens“: zum gegenwärtigen Moment, ins Hier und Jetzt. Impulse von modernen Weisheitslehrern und aus der Botschaft Jesu werfen ein neues Licht auf unser Leben und auf unseren Alltag mit Kindern.

### Zeitraumen und Organisatorisches

**Module** jeweils 18.30 – 21.30 Uhr. Zentrum für Achtsamkeit und Familie, 6840 Götzis, Flurgasse 6. Änderungen vorbehalten.

**Retreat:** 30.Okt, 10 Uhr 1.Nov 13 Uhr in St.Michael bei Matri/Brenner, genaue Ausschreibung am Extra-Flyer!

**Kosten** (exkl. Retreat): EUR 250, Ermäßigung nach Rücksprache möglich.

**Anmeldung:** [steve@steveheitzer.at](mailto:steve@steveheitzer.at) +43 680 55 25 721

Bitte rasch anmelden, begrenzte TN-Zahl! Termin-Änderungen möglich!

### Referent:

**Steve Heitzer**, Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe. Fortbildungsreferent und Retreat-Leiter, 20 Jahre Erfahrung mit Kindern, Eltern und Familien. Schreibt für [mit-kindern-wachsen.de](http://mit-kindern-wachsen.de), [AVE-institut.de](http://AVE-institut.de) und [ethik-heute.org](http://ethik-heute.org). Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit*, Arbor-Verlag 2016. [www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)