

Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche



Warum Achtsamkeit?

Heranwachsende finden sich heute einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt. Schnelle Informationen und Ablenkungen sind jederzeit per Klick verfügbar. Chat- und Spiele-Apps versuchen, mit ausgeklügelten Mechanismen Aufmerksamkeit zu triggern. Auch der Schulalltag ist durchgetaktet und randvoll an äußeren Impulsen (Lautstärke, Aufgaben, Lehrstoff) und innerem Druck (Leistungsdruck, Selbstbewertung, Vergleich mit anderen). Zusätzlich belasten aktuelle Krisen. All das erzeugt auch bei Kindern Ängste und Stress, die sich nicht selten körperlich zeigen, zum Beispiel als Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Achtsamkeit kann helfen, Resilienz, also die eigene Widerstandskraft, von jungen Menschen in Stresssituationen zu stärken, Gefühle und Körpersignale besser wahrzunehmen und sich in einer Flut an Reizen zu fokussieren. Achtsamkeit wird damit in unserer jetzigen Zeit zu einer wichtigen Kulturkompetenz.

Wie wirkt Achtsamkeit?

Studien¹ und Pilotprojekte haben gezeigt, dass regelmäßiges Achtsamkeitstraining unterstützt bei

- Aufmerksamkeitsregulation
- Konzentration
- Emotionsregulation
- Stärkung des Selbstbewusstseins

Achtsamkeit braucht Übung. Man kann sein Bewusstsein und seine Wahrnehmung trainieren wie einen Muskel. Mit kleinen Übungen können das auch schon Kitakinder oder Schulklassen lernen. Wissenschaftsjournalist Gerd Scobel unterstreicht: „Achtsamkeit und Wissenschaft sind eine direkte Konfrontation mit der Wirklichkeit, also ein Realitätscheck. Gerade in Krisenzeiten machen Durchatmen und eine gewisse Distanz zum Geschehen Sinn, um dann reagieren und handeln zu können.“ Positive Effekte von achtsamkeitsbasierten Programmen sind sowohl auf Kinder verschiedener Altersgruppen wie auch auf Lehr- und Erzieherpersonal durch Studien nachgewiesen².

Warum Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte?

Ob in Kita, Schule und Sozialarbeit – auch die erwachsenen Fachkräfte leiden häufig an Stresssymptomen und profitieren von einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis, die einem Burnout vorbeugt. Mit Übungen im Unterricht oder einer AG können Pädagog:innen Achtsamkeit an Kinder und Jugendliche weitervermitteln.

Inzwischen gibt es Bildungseinrichtungen, die Achtsamkeit im Schulprogramm verankern. Bayern z.B. veranstaltete seinen landesweiten Gesundheitstag für alle Schulen zu diesem Thema.

Das AKiJu-Curriculum

Das neue AKiJu Curriculum dient der Vermittlung von Achtsamkeitspraxis an pädagogisches Personal in Bildungseinrichtungen von der Kita bis zur Berufsschule. Entwickelt wurde es von erfahrenen Achtsamkeitslehrenden und Pädagogen, darunter z.B. Vera Kaltwasser.

In dem 16-stündigen Achtsamkeitstraining erlernen die Teilnehmer:innen Maßnahmen zur Selbstfürsorge und Stressreduktion für sich selbst und werden darüber hinaus geschult, niederschwellige Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten, die sie dann nachhaltig in ihre pädagogische Arbeit integrieren können. Je nach lokaler Situation finden die Kurse in Präsenz oder online statt. In Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg wird das Projekt 2022 evaluiert.

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 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. www.auf-leben.org

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

¹ wie de Carvalho, J.S., Oliveira, S., Roberto, M.S. et al. Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes 2021 ² Übersicht von Valtl, K.: Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS) UniWien 2019