

# Pressemitteilung

## Kinder unter Druck – wie Achtsamkeitstraining helfen kann

### **AKiJu e.V. fördert Schulen auf dem Weg zu mehr Empathie und Gelassenheit im Klassenraum**

**Berlin, den 18.02.2016** – „Ich finde die Stilleübung gut, weil es so schön ruhig ist und weil man sich so gut konzentrieren kann. Mein Kopf ist immer ganz schwer“, sagt die achtjährige Sita. „Ich finde sie gut, weil ich wirklich zur Ruhe komme, wenn ich zappelig bin“, sagt der ebenfalls achtjährige Dominik. Das sind zwei kurze Kommentare von Kindern, die an einem Achtsamkeitstraining in ihrer Schule teilnehmen. Zu lernen, sich besser selbst zu regulieren, konzentrierter und sozialer, mitfühlender zu sein, ist nicht nur für Erwachsene wichtig. „Auch Kinder und Jugendliche stehen heutzutage unter enormem Leistungsdruck und Stress. Mit Achtsamkeitstraining erfahren sie, wie man insgesamt glücklicher und zufriedener wird und stabiler, selbstsicherer und stärker durchs Leben geht“, sagt Petra Meibert, Stellvertretende Vorsitzende des Achtsamkeitsverbands MBSR-MBCT. „Wir wollen Achtsamkeit als Basiskompetenz in den Schulen verankern.“

Der 2014 gegründete gemeinnützige Verein AKiJu (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) gehört zum MBSR-MBCT Verband und unterstützt Kinder und Lehrende darin, Achtsamkeit in der Schule zu etablieren. Zu diesem Zweck sammelt der Verein Spenden und fördert so Schulen und Lehrer, gemeinsam mit einem externen Experten die Einführung von Achtsamkeit in einer Schulklasse umzusetzen.

In vielen deutschen Städten haben Schulen bereits Achtsamkeitstraining in ihren Stundenplan integriert – mit durchschlagendem Erfolg: die Kinder werden aufmerksamer, gelassener und empathischer. Sie können sich bei Angst oder Wut schneller beruhigen, zum Beispiel bei Prüfungsangst oder Streit unter Freunden. Erlebt ein Kind eine schwierige Situation, kann es durch Achtsamkeitstraining lernen, innezuhalten, kurz bewusst zu atmen, sich selbst helfende Worte zu sagen und dann erst weiterzumachen. Petra Meibert betont, achtsam zu sein bedeute, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, aufmerksam und bewusst wahrzunehmen: „Dazu gehören sowohl die eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen als auch Sinnesreize aus der Umgebung. Entscheidend ist, dass das Erlebte dabei nicht beurteilt, sondern zunächst mit einer offenen und annehmenden Haltung wahrgenommen wird.“

Vorreiter in Sachen Achtsamkeit („mindfulness“) für Kinder und Jugendliche sind die USA. Dort wurden zahlreiche Projekte an Schulen ins Leben gerufen. Aber auch viele Schulen in Großbritannien und den Niederlanden haben Achtsamkeit auf dem Stundenplan stehen („Mindfulness in Schools“).

AKiJu ist seit 2015 Partner in einem von der EU geförderten Projekt, das an zwei belgischen und luxemburgischen Schulen über drei Jahre Achtsamkeit in das Schulkonzept integrieren möchte. Es werden dort auch die Lehrer ausgebildet, die lernen Achtsamkeit für sich selbst und im Unterricht zu nutzen.

In Zukunft will AKiJu selbst Weiterbildungen und Fortbildungen für Schul-Lehrer und MBSR-Lehrer anbieten, u.a. in Zusammenarbeit mit Vera Kaltwasser (Frankfurt) und Sarina Hassine (Berlin).

**Pressekontakt**

MBSR-MBCT Verband

Günter Hudasch

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

Tel. 0 30 - 79 70 11 04

Fax 0 30 - 79 70 28 86

[kontakt@mbsr-verband.org](mailto:kontakt@mbsr-verband.org)

**Der gemeinnützige Verein AKiJu ist verbunden mit dem MBSR-MBCT Verband, dem Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).**