



// Was ist Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine angeborene Fähigkeit, die jeder Mensch hat. Die meisten Menschen sind sich dessen nicht bewusst oder haben Schwierigkeiten diese Fähigkeit im Alltag zu nutzen. Man kann die Achtsamkeit aber wieder erlernen und üben und gewinnt dadurch einen friedlichen, liebevollen und akzeptierenden Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und den Ereignissen des Lebens gegenüber. Die Übung der Achtsamkeit kann erholsame Entspannungszustände bewirken, zu großer innerer Ruhe verhelfen und zu tiefen Einsichten führen.

Man definiert folgendermaßen: Achtsam zu sein bedeutet, dass man alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, aufmerksam und bewusst wahrnimmt – 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 freundlichen, offenen und annehmenden Haltung wahrgenommen wird.

Die Achtsamkeitspraxis ist keine Technik oder Methode, sondern vielmehr eine innere Haltung dem Leben gegenüber.

// Sinn und Nutzen

Im Laufe des Lebens gewinnen wir durch viele Erfahrungen immer festere Vorstellung von den Dingen. Wir entwickeln Muster, mit denen wir auf bestimmte Impulse von außen oder von innen reagieren. Diese Reaktionen haben immer emotionale, mentale, körperliche und verhaltensspezifische Konsequenzen, doch selten sind wir uns darüber bewusst, was in uns vorgeht. Oft reagieren wir automatisch und laufen wie auf "Autopilot", anstatt angemessen oder so wie wir es eigentlich möchten auf die Impulse zu antworten. Dieses automatische Denken, Fühlen und Handeln kann zur Folge haben, dass wir uns gestresst und überfordert fühlen, dass unser Körper krank wird, dass wir Süchte entwickeln oder nervöse Angewohnheiten, dass wir uns vor unseren eigenen Gefühlen verschließen oder uns nicht

trauen sie zu zeigen, dass wir nicht genug auf uns selbst achten, was wir brauchen, was uns gut tut. Der gedankliche, innere Kritiker funktioniert ebenso automatisch und sorgt dafür, dass viele Menschen dauerhaft unter Stress, Depression und Krankheit leiden. Durch die achtsame Haltung kann man diesen Dingen mit mehr Gleichmut begegnen und findet so neue Freude am Leben. Dem Autopilot und Kritiker wird ein neues Bewusstsein entgegengesetzt, durch das wir uns besser auf das Wesentliche und das Gute konzentrieren können und dabei oft viel mehr freudvolle Momente erleben als zuvor.

// Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen

Im kindlichen Alltag gibt es wenige reizfreie Pausen. In der Umgebung gibt es viele Reize durch Technologien, Werbung, Musik und Freizeitprogramm. Viele Kinder lassen sich davon ablenken und sind in automatischen Reaktionen auf diese äußerlichen Impulse gefangen. Viele werden dadurch unkonzentriert, unausgeglichen und emotional instabil. Es fällt ihnen schwerer sich selbst, ihre Emotionen zu regulieren und ihre Impulse zu kontrollieren. Sie haben dann Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen, Krankheiten, Schlaf- und Aufmerksamkeitsstörungen treten auf.

Durch die Achtsamkeit lernen Kinder und Jugendliche, dass sie eine Wahl haben, wie sie auf einen Reize von innen oder außen reagieren können. Sie lernen, dass sie Emotionen wahrnehmen und entsprechend regulieren können. Mit der Übung können ihre impulsiven Reaktionen immer häufiger zu achtsamen Antworten werden. Damit fühlen sie sich dann wohler, sicherer und authentischer. Wenn Kinder und Jugendliche die Achtsamkeitspraxis kennen lernen und sie wie ein Werkzeug erlernt, erleichtert ihnen dies das innere Wachsen und das Hineinwachsen in die Welt. Achtsamkeit kann den Start in ein gesundes, freudvolles, gelassenes Leben ermöglichen.

// Ziele und Leistungen des Vereins

Der Verein setzt sich dafür ein, einerseits Kindern und Jugendlichen früh das Werkzeug der Achtsamkeit mit auf den Lebensweg zu geben, und andererseits dafür, dass Lehrende und Betreuer von der Praxis profitieren und die Haltung in ihren Alltag mit Kindern integrieren. Eine gute Möglichkeit ist es daher, Achtsamkeitstraining an Schulen und in Kitas anzubieten. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen, z.B. durch externe Achtsamkeitslehrer oder indem Schullehrer die eigene Praxis selbst weitergeben.

AKiJu sorgt über die Website dafür, dass für die unterschiedlichen Interessengruppen (Lehrer, Eltern, Schüler) Informationen bereitstehen und dass sich über ein Netzwerk ausgetauscht werden kann. AKiJu arbeitet qualitätssichernd und prüft Programme und Lehrer, die dann auf der Seite empfohlen werden.

Der Verein sammelt Gelder, damit Schulen die Möglichkeit haben, Achtsamkeit in ihrem Alltag zu etablieren. Finanziert werden z.B. Projektstage, mehrwöchige Trainings von Lehrern und Schülern sowie Supervisionen. Des Weiteren stellt der Verein Mittel bereit, damit interessierte Menschen sich fortbilden können, um in die Schulen zu gehen oder um selbst die achtsame Haltung zu erlernen und dann in der Arbeit mit den Kindern zu kultivieren.

Mehr Infos unter: www.akiju.de

Fragen per Email an Sarina Hassine: sarina.hassine@akiju.de

AKiJu gemeinnütziger e.V.
(Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche)
Muthesiusstraße 6
D-12163 Berlin
Tel. 030 - 79 70 11 04
Fax 030 - 79 70 28 86
sarina.hassine@akiju.de
www.akiju.de

Vertretungsberechtigter Vorstand: Günter Hudasch, Muthesiusstr. 6, 12163 Berlin (Vorsitzender); Petra Meibert, Laurastr. 87, 45289 Essen (Stellvertretende Vorsitzende); Registergericht: Amtsgericht Charlottenburg, Registernummer: VR 33295 B; Umsatzsteuer-Identifikationsnummer nach § 27 a Umsatzsteuergesetz: nicht vorhanden; Wirtschafts-Identifikationsnummer nach § 139 c Abgabenordnung: nicht vorhanden; Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Günter Hudasch

