

Pressemitteilung

Sorgloser Sommer statt Stress und Streit: wie Achtsamkeit den Urlaub für Kinder und Eltern erholsamer macht

Der Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT rät: Schon gemeinsame Drei-Minuten-Übungen können den Urlaub und den Alltag nach den Ferien positiv beeinflussen

Berlin, den 20.06.2017 – Die Zeit vergeht im Nu, am Donnerstag beginnen in den ersten Bundesländern die Sommerferien! Nach vielen Wochen im Job und in der Schule sind die Erwartungen an eine längere Auszeit groß: Alle wünschen sich Erholung und Entspannung.

Runterkommen braucht Zeit

Doch die Belastungen des Alltags lassen sich nicht per Knopfdruck ausschalten, das kann schnell zum ersten Familienstreit führen. Auch für Kinder ist das „Runterkommen“ nicht einfach, denn auch in ihrem Alltag gibt es, wie bei den Erwachsenen, immer weniger reizfreie Pausen: „Kinder sind unmittelbarer in ihren Emotionen und es fällt ihnen noch schwerer, Impulse zu kontrollieren. Das geht auch in den Ferien nicht plötzlich leichter“, sagt Dr. Klaus Kuhn, Arzt und Mitglied im Vorstand des Achtsamkeitsverbands MBSR-MBCT. Hinzu kommt: „In der arbeits- und schulfreien Zeit verbringt die ganze Familie viel mehr Zeit miteinander als sonst im Alltag. Das ist prima, kann aber auch, besonders zu Beginn des Urlaubs, zu mehr innerfamiliären Konflikten führen, die die Familienmitglieder belasten und zu gereizten Stimmungen führen“, so Kuhn weiter.

Achtsamkeit: Spielerisch üben in den Ferien

Schon durch einfache Achtsamkeitsübungen können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern lernen, dass sie eine Wahl haben, wie sie auf eine (negative oder positive) Anforderung von innen oder außen reagieren wollen. Klaus Kuhn empfiehlt: „Die Ferien bieten sich an, mit den Kindern gemeinsam spielerisch Achtsamkeit zu üben.“ Besonders spürbar wird die Achtsamkeitspraxis, wenn sie die Kommunikation, das gemeinsame Essen, das Lösen von Konflikten oder das Erleben von starken Emotionen wie Freude, Wut, Angst beeinflusst und verändert – bei Kindern, aber auch bei den Eltern: „Als Eltern haben wir viele Aufgaben und Bedürfnisse zu erfüllen“, so Kuhn weiter. „Da kann uns schon mal heftig was nerven und zu Gefühlen wie Frustration oder sogar Hilflosigkeit führen, so dass wir gereizt sind. Ausgerechnet im Urlaub! So war das ja gerade nicht geplant.“ Kuhn weiter: „Durch die Achtsamkeitspraxis können wir uns leichter daran erinnern, das Kind als eigenes Wesen zu erkennen, das eben noch nicht alles kann, und es zu respektieren und die eigene Rolle mehr als Begleiter und weniger als Erzieher zu definieren“, sagt Kuhn. „Für die Kinder ist zum Beispiel das hingebungsvolle Spielen auch bereits eine Form der Achtsamkeitspraxis, die Eltern einfach fördern können.“

Drei Minuten Achtsamkeit am Tag

Schon drei Minuten am Tag können helfen: „Wenn Kinder und Jugendliche die Achtsamkeitspraxis früh kennen lernen, können sie diese wie ein Werkzeug benutzen, leichter mit sich, schwierigen Stimmungen und Stresssituationen umzugehen – eben auch und gerade in der schulfreien Zeit“, so Klaus Kuhn.

Und so geht eine Drei-Minuten-Atemübung, die man mit Kindern im Alltag und natürlich auch im Urlaub als gemeinsame kleine Aktion immer wieder einbauen kann. Das könnte beim gemeinsamen Frühstück sein oder in einer anderen Situation, in der es gerade sowieso nichts zu tun gibt. Man kann sich und die Kinder anleiten, einen Moment inne zu halten, sich dabei aufrecht hin zu setzen, vielleicht die Augen zu schließen und sich dabei freundlich sich selbst zu zuwenden. Kinder verstehen das erfahrungsgemäß gut:

1. für eine Minute Gedanken, Gefühle und auch Körperempfindungen wahrnehmen, so wie sie eben gerade auftauchen
2. für eine Minute die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und versuchen mit der Wahrnehmung im Augenblick zu bleiben
3. für eine Minute den ganzen Körper mit allen Empfindungen gleichzeitig wahrnehmen

Mit kleinen Achtsamkeitsritualen zu mehr Ruhe

„Kindern helfen solche Übungen in stressigen Situationen oder vor dem Einschlafen; auch gemeinsame Yogaübungen und achtsames Essen sind wirksam. Kinder mögen meist Rituale, fordern sie sogar manchmal ein. Sie finden dabei oft leichter zur Ruhe, lernen sich zu sammeln und üben ihre sozialen Fähigkeiten-im Umgang mit allen Familienmitgliedern. Gemeinsam inne zu halten ist für die ganze Familie bereichernd und senkt oft den Reizpegel“, sagt Klaus Kuhn. „Nützlich sind die Übungen natürlich nicht nur im Urlaub, sondern auch danach.“

Der Verein AKiJu (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) setzt sich dafür ein, einerseits Kindern früh das Werkzeug der Achtsamkeit mit auf den Lebensweg zu geben, und andererseits Eltern, Lehrende und Betreuer davon zu überzeugen, dass auch sie von der Praxis profitieren und die Haltung in ihren Alltag mit Kindern integrieren können. Eine gute Möglichkeit ist es daher, Achtsamkeitstraining an Schulen und in Kitas anzubieten. AKiJu kooperiert dafür u.a. in Berlin mit dem HappyPandaProject <http://www.happypandaproject.org/> und bietet Weiterbildungen für Lehrer und Erzieher an <http://www.akiju.de/informationen/veranstaltungen.html>.

Über den Verband:

Der MBSR-MBCT Verband ist der 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). Zur Besonderen Förderung der Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche hat der Verband den Verein AKiJu – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche e.V. gegründet (www.akiju.de).

Pressemitteilung als PDF abrufen:

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V., Kathrin Jäckel

Tel. 030 91 60 35 26

presse@mbsr-verband.de