

Christiane Portele und Petra Jansen (Hg.)

Achtsame Herzlichkeit im Kindergarten

Kindern helfen, emotionale Intelligenz
und Resilienz zu entwickeln

in einer deutschen Version herausgegeben von
Christiane Portele und Petra Jansen



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Inhalt

| | | |
|----------|---|----|
| VORWORT: | Der Schlüssel zu Herzlichkeit und Wohlbefinden | 9 |
| | Wie man das Herzlichkeits-Curriculum (HC) verwendet | 13 |
| | Vorwort zur deutschen Ausgabe | 17 |
| | Vorbereitung der Erzieherinnen und Erzieher für das Herzlichkeits-Curriculum | 21 |



TEIL 1: ACHTSAMES KÖRPERGEFÜHL UND DAS PFLANZEN VON »SAMEN DER GÜTE«

| | | |
|-------------|--|----|
| 1. EINHEIT: | Achtsames Körpergefühl und die bewusste Wahrnehmung von Aufmerksamkeit und Atem | 25 |
| 2. EINHEIT: | Samen pflanzen | 31 |
| 3. EINHEIT: | Freundschaft durch Herzlichkeit gedeihen lassen | 35 |



TEIL 2: ICH NEHME GEFÜHLE IN MEINEM INNEREN WAHR

| | | |
|-------------|---|----|
| 4. EINHEIT: | Ruhige Gefühle in mir | 43 |
| 5. EINHEIT: | Ich kann Dinge bemerken, wenn ich im Inneren still bin | 47 |
| 6. EINHEIT: | Verschiedene Gefühle fühlen sich im Inneren unterschiedlich an | 53 |



TEIL 3: WIE ICH MICH IM INNEREN FÜHLE, ZEIGT SICH AUCH NACH AUSSEN

| | | |
|-------------|--|----|
| 7. EINHEIT: | Innere Gefühle zeigen sich im Äußeren | 59 |
| 8. EINHEIT: | Mit Emotionen nett und freundlich umgehen | 63 |
| 9. EINHEIT: | Emotionen verändern sich mehrmals an einem Tag | 69 |



TEIL 4: AUF STARKE EMOTIONEN IM INNEREN
UND ÄUSSEREN ACHTEN

10. EINHEIT: Beschäftigter Geist und klarer Geist 77
11. EINHEIT: Gedankengläser herstellen und üben,
wie man sie verwendet 81
12. EINHEIT: Was wir sonst noch machen können,
wenn wir verärgert sind 85



TEIL 5: PROBLEME LÖSEN UND VERARBEITEN

13. EINHEIT: Achtsame Bewegung 91
14. EINHEIT: Sich selbst vergeben 97
15. EINHEIT: Anderen vergeben 101



TEIL 6: DANKBARKEIT

16. EINHEIT: Dankbarkeit für Personen
und Dinge in meinem Leben 107
17. EINHEIT: Dankbarkeit für meinen Körper 111
18. EINHEIT: Dankbarkeit für andere Menschen 115



TEIL 7: ALLE MENSCHEN SIND AUFEINANDER
UND AUF DIE ERDE ANGEWIESEN

19. EINHEIT: Menschen auf der ganzen Welt
wünschen sich Frieden 121
20. EINHEIT: Beziehungen zu anderen 125
21. EINHEIT: Sich um Tiere und Insekten kümmern 129



TEIL 8: DANKBARKEIT, FÜRSORGE FÜR UNSERE WELT
UND ZUSAMMENFASSUNG

| | |
|--|-----|
| 22. EINHEIT: Dankbarkeit und Fürsorge für die Welt | 135 |
| 23. EINHEIT: Alles zusammenfügen | 139 |
| 24. EINHEIT: Zusammenfassung | 143 |
| | |
| Danksagung | 147 |
| Über die Autorinnen | 149 |
| Materialien | 151 |

VORWORT VON RICHARD DAVIDSON
über die Wegbereiter zu Herzlichkeit
und Wohlbefinden

Der Schlüssel zu Herzlichkeit und Wohlbefinden



Viele engagierte Lehrerinnen, Erzieherinnen und fürsorgliche Erwachsene wie Sie haben über den typischen »Lesen, Schreiben, Rechnen«-Ansatz hinausgeblickt, um Kinder auf die Chancen und Herausforderungen außerhalb des Unterrichts vorzubereiten.

Und das aus gutem Grund.

Wir wissen jetzt, dass emotionale Intelligenz – die wir EQ nennen – ein größerer Prädiktor für Lebenserfolg als der IQ ist. Dennoch gibt es wenig Forschung, wie Kinder tatsächlich soziale und emotionale Fähigkeiten erlernen können, um damit Resilienz und Wohlbefinden in ihrem Leben bis ins Erwachsenenalter hinein aufzubauen. Unser Zentrum an der University of Wisconsin-Madison und viele weitere Forschungseinrichtungen erforschen, welche Arten von Aktivität das Wohlbefinden für jeden Einzelnen fördern und was die zugrundeliegenden Gründe sind.

Unser Interesse wurde im Jahr 2008 geweckt, als wir den Forschungsweg einschlugen, wie soziales und emotionales Lernen gelehrt und durch das Herzlichkeits-Curriculum (HC) – das wir hier mit Ihnen teilen möchten – in den Kindergarten integriert werden kann.

Durch diese achtsamkeitsbasierte Zusammenstellung von Lektionen, Übungen und Praktiken konnten wir eine neue Art des ABCs einführen:

Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Atem und Herzlichkeit und Fürsorge (*attention, breath, caring*). Wir arbeiteten eng mit erfahrenen Lehrenden zusammen, um ein für ihren täglichen Gebrauch flexibles Curriculum erstellen zu können. Im Anschluss führten wir mit diesem Curriculum eine randomisierte kontrollierte Studie durch.

Unsere ersten Ergebnisse lassen vermuten, dass die Kinder, die am Curriculum teilnahmen, sich nicht nur in sozialen und emotionalen Aspekten wie Teilen, Aufmerksamkeit und Empathie verbesserten, sondern auch in ihrer Leistung mit traditionellen akademischen Messungen, wie z. B. Noten im Vergleich zu Kindern, die das Standard-Curriculum in der Kontrollgruppe durchliefen, verbesserten. Obwohl diese Ergebnisse bereits überzeugend sind, müssen wir noch viel erforschen, um gänzlich zu verstehen, ob diese Veränderungen auch in anderen Kontexten beobachtet werden können und in ähnlichen Studien zu finden sind.

All diejenigen, die den Lehrplan auf informellere Art und Weise mit den Kindern nutzen wollen, ermutigen wir, mit den verschiedenen Lektionen und Übungen zu experimentieren, um herauszufinden, was den größtmöglichen Nutzen bringt. Vielleicht benutzen Sie eine ganze Reihe von Übungen oder vielleicht suchen Sie sich nur einige ausgewählte Einheiten aus. Wir ermutigen Sie außerdem, Dinge selbst auszuprobieren. Sehen Sie diese Übungen als Anfang und als Quelle der Inspiration. Eine der wichtigsten gewonnenen Erkenntnisse ist folgende: Es ist am besten, dass Menschen die Übungen bereits in ihr eigenes Leben integriert haben, wenn sie diese unterrichten. Wir empfehlen Ihnen sehr, Ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu entwickeln, während Sie das Herzlichkeits-Curriculum (HC) unterrichten. Falls Sie noch keine eigene Praxis aufrechterhalten, könnte dies vielleicht eine wunderbare Gelegenheit sein, damit zu beginnen!

Wir sind für das talentierte und engagierte Forschungsteam für Bildung in unserem Zentrum sehr dankbar, dessen Herzlichkeit und Innovationskraft stets eine Quelle der Inspiration war. In diesem Team befanden sich Expertinnen und Experten, viele davon mit jahrelanger Erfahrung

in Achtsamkeitspraxis und jahrzehntelanger Arbeit im Klassenzimmer und Kindergarten. Sie waren Vorreiter:innen, was dieses Curriculum und die Übungen angeht, und probierten die Übungen selbst aus. Wir vermuten, dass die Intention und die Herzlichkeit unserer Expert:innen positive Auswirkungen auf die Lehrerinnen, Erzieherinnen und Kinder in unserer Forschung hatten.

Wir bedanken uns bei unserem Forschungsteam für Bildung, den Beratungsspezialist:innen und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die unermüdlich mit Hunderten von Kindern und ihren Lehrer:innen und Erzieher:innen arbeiteten, um diese Arbeit an die Spitze der Bildungsarbeit zu bringen. Sie waren uns bereits in der Vergangenheit Ansporn und werden diese wichtige Arbeit auch in Zukunft weiterführen. Wir möchten auch unseren Partnern im Madison Metropolitan School District in Madison, Wisconsin für ihre Zusammenarbeit und ihr Engagement für die Förderung des Wohlbefindens im Klassenzimmer danken. Wir bedanken uns außerdem bei den Sponsoren und Unterstützern des Zentrums, die diese Arbeit möglich machten.

Als fürsorglicher und liebevoller Erwachsener werden Sie die Bedeutung der Investition in das emotionale Wohlbefinden unserer Kinder verstehen. Vielen Dank, dass Sie sich mit uns gemeinsam auf die Reise begeben, um unsere Kinder auf einen bestmöglichen Lebensweg vorzubereiten.

In Herzlichkeit und Güte

RICHARD DAVIDSON

Gründer, Center for Healthy Minds
William James und Vilas Professor der
Psychologie und Psychiatrie
University of Wisconsin-Madison





Wie man das Herzlichkeits-Curriculum (HC) verwendet

Dieses Curriculum wurde für ein Forschungsprojekt erstellt, um die Auswirkungen von achtsamkeitsbasierten Übungen auf das Wohlbefinden von Kindergartenkindern zu untersuchen. Einige von den Erzieherinnen und Lehrerinnen, die mit uns zusammenarbeiteten, entwickelten parallel eine eigene Achtsamkeitspraxis. Wenn Sie das HC durchführen wollen, möchten wir Ihnen sehr ans Herz legen, dass zunächst Sie selbst durch persönliche Erfahrungen mit den grundlegenden Übungen und Einstellungen von Achtsamkeit vertraut werden und somit ein Verständnis von Achtsamkeit erlangen, bevor Sie mit anderen Achtsamkeit üben.

Wichtig ist, zu verstehen, dass die Vorteile des Herzlichkeits-Curriculums (HC), die sich bei der Forschung im Center for Healthy Minds zeigten, spezifisch im Kontext der Originalstudie zu sehen sind.

Wir können keine Leistungen garantieren oder Ansprüche darauf erheben, wie sich das Curriculum auf Kinder in Ihrem Leben auswirkt. Die Einheiten des HC sind in einer bestimmten Reihenfolge verfasst worden, sodass jede Einheit auf die vorherige aufbaut und sich Einheiten auf bereits gelernte Inhalte rückbeziehen. Die Einheiten sind auf *eine* mögliche Art und Weise (von vielen) geschrieben, um Inhalte und Übungen zu teilen und sich damit auseinandersetzen zu können. Sie sind weder als **DER** eine Weg anzusehen, noch soll die Person, die die Einheiten durchführt, angehalten sein, diese genau so zu verinnerlichen und

durchzuführen, wie sie hier beschrieben sind. Seien Sie sich aber bewusst, dass Achtsamkeitsübungen kontinuierliche Wiederholung und tägliche Erfahrung brauchen – wie das bei anderen Lernprozessen auch der Fall ist – um sich als Teil unseres Verhaltens im Kindergarten, in der Schule und letztendlich in der Welt zu etablieren.

Wir empfehlen außerdem, dass Sie mit gewissen Grundhaltungen wie Neugier, Herzlichkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Nicht-Werten/Nicht-Beurteilen, Geduld, Anfänger-Geist/Staunen, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Anerkennen/Annehmen, Loslassen/Seinlassen an das HC herangehen und somit die Flexibilität und Neugier fördern, zu erkunden, was in jedem Moment präsent ist. So könnten Sie z. B. geplant haben, eine Einheit mit der »Belly-Buddy«-Übung zu beginnen (beschrieben in Einheit 4), die Kinder beginnen jedoch die heutige Einheit von selbst mit achtsamen Bewegungen (beschrieben in Einheit 13) oder einer anderen Übung. Statt den durch die begonnene Achtsamkeitsübung positiven, selbst hervorgerufenen Flow der Kinder zu unterbrechen, können Sie selbst bei der achtsamen Bewegungsaktivität mitmachen, bevor Sie schrittweise und behutsam den Fokus auf die heutige Einheit lenken.

Manchmal können Situationen entstehen, denen komplexere Konzepte unterliegen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen. So planen Sie vielleicht, eine Einheit damit zu beginnen, Herzlichkeit einem Fremden gegenüber anzubieten, aber ein Kind zeigt Ihnen, wie traurig es durch den Verlust seines Haustieres heute Morgen gestimmt wurde. Sie können diesen Beitrag zum gegenwärtigen Augenblick als eine Gelegenheit sehen, um über Trauer zu sprechen, die mit Vergänglichkeit und Verlust einhergeht, sodass die Kinder es gut nachvollziehen können. Danach können Sie eine Verknüpfung zur aktuellen Einheit herstellen, wie sich Emotionen ändern, wenn wir einander Herzlichkeit anbieten. Sobald die drei Übungen (Klangschale, »Belly Buddies«, Tierbewegungen) gelernt sind, empfehlen wir Ihnen, bei den Kindern nachzufragen, welche ihre Lieblingsübung ist, mit der jede Einheit begonnen werden kann. Darüber hinaus sind die vorgeschlagenen Bücher, Lieder, Aktivitäten und das Material

für die Einheiten längst nicht ausgeschöpft. Einige Vorschläge wurden aufgeführt, viele weitere sind möglich. Hier können Sie kreativ und verantwortungsvoll sein, um auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder einzugehen, wobei Sie stets ein Gefühl des achtsamen Bewusstseins haben sollten. Eine von Vertrauen und Familiarität geprägte Umwelt ist vor allem im Vorschulsetting für das Lernen von Kindern sehr unterstützend.

Im Forschungskontext des Herzlichkeits-Curriculums (HC) besuchten die Achtsamkeitslehrer:innen, die das Curriculum durchführten, zunächst den Kindergarten, um die Kinder vor den Einheiten bereits kennenzulernen. Aus diesem Grund wurden zusätzlich zum Curriculum vorab einige Strategien verwendet, um vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Ein visueller Zeitplan zum jeweiligen Teil der Einheit kann hilfreich sein, und das Team verwendete zudem Graphiken, um jede der durchgeführten Aktivitäten darzustellen. Dies ermöglichte Klarheit, Vorhersagbarkeit und bis zu einem gewissen Grad auch Sicherheit für die Kinder. Außerdem gab es eine ausgedruckte Liste mit den Kindernamen oder den Namen auf den Pflanzenschildern für die Achtsamkeitshelfer:innen, damit sie eine zufällige Personenauswahl für Aktivitäten wie Läuten der Klangschale und Gießen der Pflanzen treffen konnten. Dadurch wussten die Kinder, dass auch sie irgendwann an der Reihe sein würden, und das wiederum sorgte für Fairness und Gerechtigkeit. Viele Lehrerinnen und Erzieherinnen verwenden mittlerweile ähnliche Strategien in ihrem Klassenzimmer und im Kindergarten. Für diejenigen, die es bisher noch nicht verwenden, könnte es möglicherweise eine hilfreiche Ergänzung zum Curriculum sein. Klare, präzise und für Kinder zugängliche Sprache ist von zentraler Bedeutung und bietet die Gelegenheit, dass jede und jeder ein notwendiges Vokabular entwickelt, um ihre oder seine individuellen Erfahrungen mitteilen zu können.

In den Einheiten ermutigen wir Sie, Kindern Gelegenheiten zu geben, Dinge aus ihrer direkten Erfahrung mit Empfindungen, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen und zu beschreiben und diese mit den Inhalten aus den vergangenen Einheiten zu verknüpfen. Es können

Ihre fortlaufende Achtsamkeitspraxis und Ihr Commitment, in jedem Moment der Achtsamkeitsstunde präsent zu sein, kann dazu beitragen, Ihr kontinuierliches Lernen und das Lernen der anderen um Sie herum zu kultivieren.

Situationen auftauchen, in denen Sie versuchen sollten, zwischen den Bedürfnissen einer Einzelnen und der Gruppe in einem ständigen Austarieren die Balance zu finden. Dies gibt Ihnen die Gelegenheit, die wesentlichen

Haltungen der Achtsamkeit, die vorher aufgezählt wurden, zu verinnerlichen und mit möglichen auftretenden Reaktionen umzugehen. Ihre fortlaufende Achtsamkeitspraxis und Ihr Commitment, in jedem Moment der Achtsamkeitseinheiten präsent zu sein, kann helfen, Ihr kontinuierliches Lernen und das Lernen der Anderen um Sie herum zu kultivieren.

Das Herzlichkeits-Curriculum kann so angeboten werden, wie es nachfolgend beschrieben ist, oder es können weitere evidenzbasierte Übungen zum »sozialen und emotionalen Lernen« einbezogen werden. Wir wollen mit dem Herzlichkeits-Curriculum eine Hilfestellung bieten, Räume zu kreieren, die Achtsamkeit und Herzlichkeit und letztendlich das Lernen für Kinder genauso wie für Lehrer und Erzieher fördern.

In Dankbarkeit

DAS HERZLICHKEITS-CURRICULUM-TEAM

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,
wie schön, dass Sie den Weg zu diesem Buch gefunden haben. Egal, ob Sie ein generelles Interesse mitbringen oder über den Tellerrand Ihres bisherigen Kindergarten- und Schulalltags blicken wollen, ob Sie beruflich mit Kindern arbeiten, selbst Kinder haben und gerne mehr Achtsamkeit im Umgang mit Kindern leben wollen oder aber auch schon einiges an persönlicher Erfahrung zum Thema Achtsamkeit gesammelt haben – dieses Buch kann Ihnen ein guter Wegweiser und Wegbegleiter sein.

Die Bildung und Erziehung von Kindern ist für uns ein Herzenthema. In turbulenten Zeiten des Umbruchs, seien es beispielsweise der Klimawandel oder Herausforderungen in einer digitalen und globalen Welt, die Ängste hervorrufen, ist es für uns wichtig, dass wir Kinder gut vorbereiten. Den heranwachsenden Generationen wollen wir das nötige Vertrauen, eine stabile Basis und Verbundenheit in Form von Wurzeln, aber auch Flügeln mitgeben, damit sie sich in einer verändernden Welt mit stetig wachsenden Anforderungen emotional gesund entwickeln können. Unserer Meinung und Erfahrung nach sind Übungen und Einstellungen unter dem Oberbegriff »Achtsamkeit« hierfür ein guter Weg. Auch wenn Achtsamkeit gerade in den letzten Jahrzehnten vermehrt eine Modeerscheinung geworden zu sein scheint und als Allheilmittel, wie es oft gepriesen wird, kritisch hinterfragt werden sollte, stehen wir hinter den Grundprinzipien der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, im

gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne diesen zu bewerten. Grundhaltungen wie die Neugierde, die Fähigkeit, jede neue Situation neu zu betrachten und Dinge loszulassen, sind essenzielle Fähigkeiten und Eigenschaften, die ein Leben in Freude und mit mehr Leichtigkeit fördern.

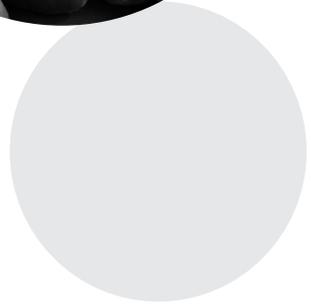
Wir führen aktuell an der Universität Regensburg ein Projekt zu Achtsamkeit in verschiedenen Kindergärten durch, bei dem wir zu Beginn und am Ende der Achtsamkeitswochen sowohl soziale und emotionale Kompetenzen, als auch kognitive Fähigkeiten (z. B. Inhibition und Aufmerksamkeit) untersuchen. Da das achtsamkeitsbasierte Herzlichkeits-Curriculum bisher nur in der englischen Version verfügbar war, entschieden wir uns, dieses zu übersetzen, um die Verwendung auch im deutschsprachigen Raum leichter zu ermöglichen. Nach bestem Gewissen übersetzten wir die englische Version nach dem Credo so nah wie möglich am Originaltext, aber so frei wie nötig, um im Deutschen einen guten Sprachstil zu gewährleisten. Da wir deutschsprachige Bücher und Lieder integriert haben, hat sich der Text an manchen Stellen jedoch wahrnehmbar geändert. Die Schlüsselwörter haben wir an manchen Stellen adaptiert. *Kindness* haben wir mit »Herzlichkeit« übersetzt. Oftmals wird in der Achtsamkeitsliteratur der Begriff der Güte verwendet. Wir haben den Begriff der Herzlichkeit für den Kindergartenbereich als passender empfunden.

Da wir bereits Erfahrungen mit Achtsamkeit im Kindergarten sammeln konnten, möchten wir Ihnen an dieser Stelle sehr gerne unsere Erkenntnisse weitergeben und Sie bestmöglich auf die achtsame Arbeit mit den Kindern vorbereiten. Bedenken Sie bitte, dass die Offenheit für die Bedürfnisse der Kinder im Moment sehr wichtig ist, halten Sie nicht zwanghaft an Ihren geplanten Einheiten fest. Gehen Sie fürsorglich mit sich und den Kindern um. Integrieren Sie gerne Anregungen der Kinder in das HC. Nehmen Sie aktuelle Themen, die sich während der gemeinsamen Achtsamkeitszeit ergeben und für die Kinder eine Rolle spielen könnten, mit auf. Wir freuen uns, wenn es Ihnen gelingt, wachsam und achtsam für die Bedürfnisse der Kinder zu sein. Erstrebenswert wäre es, wenn Sie Ihre Flexibilität für jede Situation mit den Kindern bewahren

können. An dem Herzlichkeits-Curriculum (HC), das wir durchführten, gefiel uns besonders der Aspekt des liebevollen Umgangs mit sich selbst und anderen. Die Kinder lernen, ihr Herz zu öffnen. Unterstützen Sie sie auf diesem Weg.

Mit viel Mühe und Liebe, durch fachkundige Beratung in mehreren Buchhandlungen und auf Empfehlungen von Kindergärten versuchten wir äquivalente Bücher sowie Lieder zum amerikanischen Original zu finden. In den einzelnen Einheiten finden Sie die Titel, in einer ausführlichen Übersicht im Anhang des Buches können Sie Autor:innen, Verlag, ISBN, Interpret:innen und Alben finden. Viele der Lieder können Sie auf Musikstreamingdiensten wie Spotify oder auf Youtube anhören. Bei manchen Einheiten erschien uns die Kombination aus zwei Büchern passend und sinnvoll, bei einer anderen Einheit ersetzten wir Emotionskarten durch ein Buch, bei einigen wenigen Einheiten fügten wir eine Buchlektüre hinzu, weil sie das Thema gut ergänzten. Da auch im Original der Hinweis stand, man solle die Listen als Anregungen sehen, nahmen wir uns diese Freiheit in der deutschen Version. Wir sind der Meinung, dass unsere Auswahl an Büchern und Liedern eine gute Orientierung bietet und die einzelnen Einheiten um wertvolle Inhalte ergänzt. Zudem möchten wir betonen, dass dies nur eine mögliche Auswahl ist, und Sie ermutigen, auch Ihre eigenen Ideen zu integrieren und in die Einheiten einzubauen.

CHRISTIANE PORTELE UND PETRA JANSEN



Vorbereitung der Erzieherinnen und Erzieher für das Herzlichkeits-Curriculum

In unserer Forschung mit dem Herzlichkeits-Curriculum (HC) nahmen die Erzieherinnen und Lehrerinnen im Vorhinein selbst an Achtsamkeitstrainings teil, um später das Herzlichkeits-Curriculum mit den Kindern durchzuführen. Wir empfehlen, wie bereits im Vorwort von Richard Davidson erwähnt, nachdrücklich mit der eigenen Praxis zu beginnen. Dies begünstigt den Prozess, in der Praxis die eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen. Wenn ein Lehrer oder Erzieher aktiv im Prozess des Lernens und Übens der Achtsamkeit ist, kann er bewusster mit seinen eigenen Empfindungen, Gedanken und Emotionen umgehen und seine Erfahrungen im gegenwärtigen Moment über den Kindergartenalltag hinweg einbringen.

So können Lehrerinnen und Erzieherinnen Achtsamkeitsvorbilder in vielen großen und kleinen Momenten des Kindergartenalltags sein. Lehrende und Lernende können miteinander und voneinander lernen. Sowohl für die Erwachsenen als auch für die Kinder ist das Erlernen der Achtsamkeit und damit einhergehend die Entwicklung der psychischen Gesundheit ein fortlaufender Prozess.

Wir bieten hier ergänzende Ressourcen als mögliche Unterstützungswege in den Bereichen Achtsamkeitsmeditation, Meditationsübungen und persönliches Lernen hinsichtlich Achtsamkeit und Bildung an. Diese Liste ist sicherlich nicht vollständig, sondern eher als ein Anfang zu sehen.

Vorbereitung

Achtsamkeitskurse

- Achtsamkeitslehrende im deutschsprachigen Raum:
www.arbor-seminare.de/achtsamkeitslehrer

Achtsamkeitskurse online

- www.arbor-seminare.de
www.arbor-online-center.de

Bücher

Jennings, Patricia, *Achtsamkeit im Klassenzimmer: Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen*. Freiburg: Arbor Verlag, 2017.

Kabat-Zinn, Jon, *Gesund durch Meditation: das große Buch der Selbstheilung*. Bern: O. W. Barth-Verlag 1991. TB-Ausgabe Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 2006. Vollst. überarb. Aufl. München: Knaur-Verlag 2013.

Kaiser Greenland, Susan, *Wache Kinder: Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben*. Freiburg: Arbor Verlag, 2011.

Kaiser Greenland, Susan: *Achtsame Spiele: Achtsamkeit und Meditation mit Kindern, Jugendlichen und Familien – Mit 60 spielerischen Achtsamkeitsübungen*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.

Rechtschaffen, Daniel: *Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Freiburg: Arbor Verlag, 2016.

Rechtschaffen, Daniel: *Die achtsame Schule – Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.

Saltzman, Amy, *Ein stiller, ruhiger Platz*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.

Schoeberlein-David, Deborah, *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything*. Somerville, MA: Wisdom Publ., 2009.

Willard, Christopher und Saltzman, Amy (Hg.): *Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.



TEIL I: ACHTSAMES KÖRPERGEFÜHL
UND DAS PFLANZEN
VON »SAMEN DER GÜTE«

Achtsames Körpergefühl und die bewusste Wahrnehmung von Aufmerksamkeit und Atem

KONZEPT

- Wir können unsere Aufmerksamkeit nach innen richten
- Wir können unsere Aufmerksamkeit nach außen richten



SCHLÜSSELWÖRTER

(A = Aufmerksamkeits- oder Achtsamkeitsseite) Atem, Aufmerksamkeit, innen, außen

ZIELSETZUNG

Kinder werden fähig sein:

- die Aufmerksamkeit nach außen zu richten (Klangschalenton)
- die Aufmerksamkeit nach innen zu richten (Atemerfahrungen)

MATERIAL

- Übersichtstafel mit Bildern von den Aktivitäten (optional)
- Klangschale
- Behälter, um die Klangschale zu verstecken

- Windräder/Wattebällchen o.Ä. (siehe Anregungen)
- Briefe für die Eltern über das Programm und die Atmung (im Anhang)
- A = Aufmerksamkeitsseite

AKTIVITÄTEN

1. Einführung zu Achtsamkeit und Atmung
2. Überraschung: Windräder/Wattebällchen; Fokus, die Atmung im Inneren wahrzunehmen
3. Überleitung: Windräder und Elternbriefe in Fächer legen
4. Überraschung: Klangschale; Aufmerksamkeit nach außen richten



BEGRÜSSUNG

Hallo, ich heiße _____. Ich werde mich mit euch zweimal pro Woche treffen. Ich freue mich sehr, hier zu sein. Wir werden jeden unserer Achtsamkeitstage so wie heute gemeinsam in einem Sitzkreis auf dem Boden verbringen. Dankeschön, dass ihr in einem Kreis sitzt und bereit seid, sodass wir alle gemeinsam etwas lernen können. Lasst uns jetzt ein Namensspiel spielen, damit ich alle eure Namen lerne.

Sagen Sie Ihren eigenen Namen und den der Personen, die vor Ihnen an der Reihe waren.

THEMA

Heute werden wir ein neues Wort lernen: »Achtsamkeit«. Achtsamkeit bedeutet, auf eine ganz besondere Art und Weise aufmerksam zu sein. Was bedeutet es, aufmerksam zu sein?

Warten Sie auf Antworten.

Wir können lernen, auf das Innere und Äußere im Körper zu achten. Wenn wir aufmerksam sind, verwenden wir Achtsamkeit. Das kann uns helfen, uns zu beruhigen, wenn wir traurig, verärgert oder enttäuscht sind. Es kann uns auch helfen, uns glücklich zu fühlen.

Halten Sie die A = Aufmerksamkeitsseite hoch und hängen Sie diese an die Wand.

Wie kann man einer anderen Person erklären, was Aufmerksamkeit bedeutet?

Blick nach vorne gerichtet, ruhiger Körper, kein Sprechen.

Wenn wir auf eine besondere Art und Weise aufmerksam sind, werden manchmal unsere Körper ruhig. Lasst uns unser neues Wort »Achtsamkeit« 3 x sagen, damit wir es uns besser merken können.

Sagen Sie 3 x langsam zusammen mit den Kindern »Achtsamkeit«.

Lasst uns jetzt unsere Aufmerksamkeit auf etwas lenken, das ich heute mitgebracht habe...seid ihr bereit? Wie fühlt es sich an, auf eine Überraschung zu warten?

Antworten abwarten und zuhören.

Was ist das?

Das Windrad zeigen.

Wie funktioniert es?

Das Windrad anpusten.

Ihr habt recht, beobachtet mal, wie sich mein Bauch mit Luft füllt und dann wieder leert, wenn ich ausatme.

Nochmal pusten.

Ich fühle, wie sich mein Bauch und mein Brustkorb im Inneren meines Körpers ausdehnen, wenn ich einatme, und sich zusammenziehen, wenn ich ausatme.

AKTIVITÄT

Jetzt seid ihr dran, zu üben, eure Atmung zu spüren. Legt eine Hand auf den Bauch, nehmt einen tiefen Atemzug, sodass euer Bauch immer größer wird. Dann tut so, als ob der Handrücken eurer anderen Hand ein Windrad ist, und fühlt, wie euer Bauch wieder kleiner wird.

Machen Sie es vor.

Super! Ihr könnt eure Hand heben, wenn ihr uns mitteilen möchtet, wo ihr eure Atmung gespürt habt.

Mehrere Kinder aufrufen.

Jetzt ist es an der Zeit, dass wir die Windräder anpusten.

Windräder austeilen.



Füllt euren Bauch mit Luft ... und pustet euer Windrad an.

Finden Sie nach mehreren Versuchen heraus, was die Kinder an ihrer Atmung bemerkt haben. Was ist leicht oder anstrengend?

Ihr dürft die Windräder mit nach Hause nehmen. Legt sie bitte in eure Fächer und dann setzt euch nochmal in den Kreis, damit ich euch die zweite Überraschung für heute zeigen kann.

Lassen Sie die Kinder die Windräder und zwei Elternbriefe wegbringen oder legen Sie die Elternbriefe nach der Einheit in die Fächer im Kindergarten.

Ich habe eine weitere Überraschung für euch dabei ... was glaubt ihr, ist es?

Lassen Sie die Kinder raten und ermutigen Sie sie, sich zu äußern.

Wie fühlt es sich an, nicht zu wissen, was ich dabei habe?

Lassen Sie den Kindern Zeit für Antworten.

Es ist eine Klangschale. Sie kann uns helfen unsere Aufmerksamkeit aufs Äußere zu lenken. Streckt eure Hand in die Luft. Ich werde die Klangschale anschlagen. Wenn ihr den Klangschalenton nicht mehr hört, legt eure Hand auf euren Bauch und spürt drei Atemzüge lang nach.

Bringen Sie die Klangschale einmal zum Schwingen. Fragen Sie die Kinder, ob sie den Anfangs- und Endton gehört haben und ob sie ihren Atem im Bauch gespürt haben? Falls noch Zeit übrig ist, wiederholen Sie das Anschlagen der Klangschale und somit den Aufmerksamkeitsfokus auf den Ton und die Atmung.

Jede hat ihre Aufmerksamkeit mit der Klangschale nach außen und mit der Atmung nach innen gelenkt.

VERABSCHIEDUNG

Heute haben wir gelernt, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, unsere Atmung wahrzunehmen und der Klangschale zu lauschen.

ANREGUNGEN

Die Windradatmung kann auch leicht mit anderen Materialien, die auf einfache Weise die Atmung beeinflussen, wie Federn, leichtem Stoff oder Wattebällchen durchgeführt werden. Ebenso kann auch ein Strohhalm verwendet werden, um den Fokus der Kinder auf den Atem zu lenken.

Ich freue mich, euch in der nächsten Stunde zu sehen.



Über die Autorinnen



Christiane Portele ist Psychologin und Doktorandin am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Regensburg am Lehrstuhl von Prof. Dr. Petra Jansen. Ihr Arbeits- und Forschungsschwerpunkt liegt auf dem Themengebiet Achtsamkeit. Hier möchte sie Kinder unterstützen, das Potenzial, das in ihnen steckt, mit Achtsamkeit aufzuspüren und schon in jungen

Jahren zu erfahren. Denn die Annahme, Kinder lebten viel selbstverständlicher als Erwachsene im Hier und Jetzt, wird mit der zunehmenden Digitalisierung und den Herausforderungen einer sich schnell verändernden Welt zunehmend fragwürdig.

Im Zuge ihres Promotionsprojekts hat Frau Portele daher in drei Kindergärten ein Achtsamkeitstraining durchgeführt, das auf dem achtsamkeitsbasierten *Kindness Curriculum* von Richard Davidson beruht. 2021 startet ein weiteres an Daniel Rechtschaffens Ansatz orientiertes Achtsamkeitsprojekt in einer Grundschule.

Ihren Master of Science in Psychologie an der FAU Erlangen-Nürnberg absolvierte sie u. a. mit dem Schwerpunkt Ressourcen, Gesundheit und Wohlbefinden. An der Universität Regensburg erlangte sie ihren Bachelor in Psychologie und absolvierte ein Zusatzstudium in »Mündlicher Kommunikation und Sprecherziehung«.

Christiane Portele beschäftigt sich mit Achtsamkeit, besuchte MBSR-Kurse und Weiterbildungen und praktiziert seit vielen Jahren Yoga.

Prof. Dr. Petra Jansen promovierte und habilitierte nach einem Studium der Anthropologie, Ethnologie, Psychologie und Mathematik in Kognitiver Psychologie. Aufgrund ihrer Forschungsarbeiten zum Zusammenhang von Bewegung und Kognition/Emotion wurde sie 2008 auf den Lehrstuhl für Sportwissenschaft an der Universität Regensburg berufen. Neben dem interdisziplinären Bachelorstudiengang »Angewandte Bewegungswissenschaft«, der sich mit dem oben genannten Zusammenhang beschäftigt, hat sie im Wintersemester 2018 den Masterstudiengang »Motion and Mindfulness« entwickelt, in dessen Mittelpunkt die wissenschaftliche Vermittlung achtsamkeitsbasierter Verfahren steht. Petra Jansen wurde zudem bei Jack Kornfield und Tara Brach zur Mindfulness-Meditationslehrerin ausgebildet und zertifiziert.



Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr über Christiane Portele und Petra Jansen

www.arbor-verlag.de/christiane-portele

www-arbor-verlag.de/petra-jansen

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de