



Projekt: Mindfulness für Eltern, Lehrkräfte und PädagogInnen

Geplant für: Zentrum für Kindergartenpädagogik
Erstellt von: Dominic Schafflinger, BA
18. Mai 2021





EINFÜHRUNG

Mindfulness oder zu deutsch Achtsamkeitspraxis entwickelte sich in den letzten Jahrzehnten vermehrt aus einer in den 70er Jahren begründeten therapeutischen Interventionsmethode in erfahrungs- und körperorientierten Psychotherapiemethoden (Mindfulness Based Stress Reduction) und hielt seit Beginn der 2000er Jahre in der positiven Psychologie Einzug. Welche sich mit den Potentialen und Ressourcen gesunder Menschen auseinandersetzt. (Vgl. Klöckl, 2014, S19).

Gerade in der aktuellen Covid-19 Krise nehmen die psychischen Belastungen in der Gesellschaft zu. Kinder waren von den behördlichen Einschränkungen besonders betroffen. Sind auch die psychischen Auswirkungen auf die Altersgruppe der Kindergartenkinder noch nicht hinlänglich erforscht, so zeigt die in Deutschland durchgeführte COPSYS-Studie für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren eine klare Verschlechterung der psychischen Gesundheit, hier lagen bei 31% der 7- bis 17-jährigen psychische Auffälligkeiten vor. Faktoren die Robert Schlack et al. in ihrem Artikel: „Auswirkungen der COVID-19 Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ hervorheben sind unter anderem erhöhte familiäre Stresslevel durch Homeoffice und existenzieller Sorgen, fehlende Möglichkeiten zur Stressregulierung (Toben am Spielplatz, Treffen mit Gleichaltrigen) und der Veränderung der gewohnten täglichen Routinen.¹ Auch aus diesen Gründen stellt die Pandemie Pädagogen und Pädagoginnen vor neue Herausforderungen unter erhöhter Stressbelastung. Achtsamkeitstraining kann gerade in diesem Kontext durch seine Resilienzstärkenden Faktoren viel in Kindergärten und Horten leisten.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen (Mindfulness based Interventions, MBI) können zu einem verringerten Auftreten sowie verringerter Intensität von negativen Stimmungen, verringerter Ängstlichkeit, einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens und gesteigerter Emotionsregulationsfähigkeit beitragen. (Siehe hier die Studien von Brown / Ryan, 2003; Chambers / Lo / Allen, 2008; Keng / Smoski / Robins, 2011). Weitere positive Korrelationen sind im Bereich der Autonomie, sozialen Integration und Reflexion (Lenzeder, 2009) zu verorten. Hieraus ergeben sich überzeugende Gründe, Mindfulness-, resp. Achtsamkeitsübungen in Kindererziehungsstätten für alle Beteiligten zugänglich zu machen. Kindern und pädagogisches Personal profitieren hier gleichermaßen von Emotionsregulation und gesteigerter Empathiefähigkeit bei gleichzeitig höherem Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse. Bei der Vermittlung der Inhalte an Kinder ist hier selbstverständlich auf eine altersgerechte Aufmachung zu achten. Es ist davon auszugehen, dass durch das Erlernen solcher Strategien im frühen Kindesalter langfristige Entwicklungen unterstützt werden, die dann, im Sinne eines Lifelong Learning, durch erhöhte Empathie und Autarkie der Personen zu einem konfliktfreieren Miteinander führen können. Für pädagogische Fachkräfte präsentiert sich Achtsamkeit als ein gelungener Weg, akut auf stressbedingte Belastungen zu reagieren und die Möglichkeit zu erhalten, aus automatisierten Reaktionsmustern herauszutreten und damit neue Wege zu erforschen Situationen besser zu bewältigen.

¹ Vgl. Schlack et al. (2020), 25.



Weiters führt die regelmäßige Achtsamkeits-Praxis oft zu mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und einer verbesserten Work-Life-Balance. Nach Dr. Christopher Willard² ist Achtsamkeit in Kindergärten und Schulen am wirkungsvollsten, wenn möglichst viele Personen im Umfeld der Kinder in diese Praktiken eingebunden sind. Dies schließt pädagogische Fachkräfte, Eltern, Hausmeister und Reinigungskräfte und alle anderen Personen, die am ‚Kindergarten-, oder ‚Schul-Leben‘ teilnehmen, mit ein.

Das hier vorgestellte Konzept stellt eine Möglichkeit vor erste Schritte in diese Richtung einzuleiten und Achtsamkeitstraining an Pädagogen heranzutragen, um so diese zu befähigen, ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu entwickeln, Stress-Resilienz zu fördern und bewährte Techniken in kindergerechter Form zu unterrichten und weiterzugeben.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Vorteile von Achtsamkeit in der Kinderbetreuung, Kindergärten und Schulen

Studien belegen, dass Stress, egal ob von Seiten der Pädagogen oder der Kinder, sich auf das Lernpotential sowie auf das allgemeine soziale Klima einer pädagogischen Einrichtung niederschlägt. Kinder lernen und entwickeln sich besser in einem Umfeld, das emotional positiv besetzt ist.

Vorteile für Pädagogen

Praktizieren päd. Fachkräfte Achtsamkeit, bringt dies nicht nur persönliche Benefits, wie eine aktive Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe³, sondern auch Vorteile im beruflichen Umfeld. Randomisierte Studien ergaben, dass Lehrkräfte, die selbst Achtsamkeit praktizieren, effizienter in ihrem Beruf agieren, emphatischer auf die Minderjährigen eingehen und sich besser organisieren können.⁴

Vorteile für Kinder

Studien belegen, dass Kinder von Achtsamkeitstrainings profitieren. Es lassen sich hier u.a. verbesserte kognitive- und sozial-emotionale Fähigkeiten sowie ein erhöhtes Wohlbefinden nennen. Das Erlernen von Sozialkompetenzen in Kindergärten und Grundschulen verbessert nachweislich Bildungschancen, Berufsaussichten, geistige Gesundheit und senkt kriminelles Verhalten sowie Drogenmissbrauch im Erwachsenenalter.⁵

² Siehe: <http://drchristopherwillard.com/about-me>

³ Vgl. Zarate et al. (2019), 1700-1715.

⁴ Vgl. Flook et al (2013), 182–195.

⁵ Vgl. Jones et al. (2015), 2283–2290.



Mindfulness verbessert:

Aufmerksamkeit: Fokus, Konzentrationsfähigkeit und kognitive Entwicklung

Soziale und emotionelle Fähigkeiten: Verhalten, Empathie und die Sozialkompetenz

Resilienz: Emotionale Regulation, Reduzierung von Angstzuständen und Stress, Verbesserung post-traumatischer Symptome, Reduktion von Depression.⁶

Aber am Wichtigsten - Achtsamkeitstraining macht Spaß!

VERMITTELTE INHALTE

- Kulturelle Verortung: Entwicklung der säkulären und medizinisch indizierten Achtsamkeitspraxis aus asiatischen religiösen und philosophischen Systemen
- Praxis der Achtsamkeit und des achtsamen Selbstmitgefühls, basierend vor allem auf der Arbeit von Jon Kabat-Zinn (MBSR), Christopher Germer und Kristin Neff (MSC) sowie Rick Hanson (Neuroplastizität des Gehirns)
- Körperorientierte Entspannungsmethoden aus asiatischen Bewegungskünsten wie Taijiquan, Qigong, Yoga u.a.
- Wirksame Möglichkeiten zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte (Selbsterfahrung und Theorie)
- Grundfertigkeiten, die notwendig sind, Achtsamkeit auf nachhaltige und authentische Weise an Kinder und Jugendliche weiterzugeben
- Strukturelle und didaktische Möglichkeiten, praktisch-methodische Übungen zum gegenseitigen Anleiten sowie gemeinsame Reflexion
- Bewährte Arbeitsweisen und praktische Übungen für Kinder in den jeweiligen Altersstufen
- Aktuelle Ergebnisse der Bindungsforschung und deren Bedeutung sowie entwicklungspsychologische Ansätze und deren Bedeutung in Zusammenhang mit achtsamer Kommunikation

⁶ Vgl. Jones et al. (2015), 2283–2290.



Die Inhalte orientieren sich an dem Programmen von Arbor-Seminare und werden mit Aspekten des Chen Taijiquans nach dem Curriculum der WCTAG⁷, der Qigonglehre nach Gerhard Wenzel und unterschiedlichen anderen achtsamkeitsbasierten Praktiken ergänzt. Es werden zusätzlich auch soziologische und kulturgeschichtliche Betrachtungsweisen thematisiert.



SCHULUNGS-AUFBAU

Die Schulung besteht aus unterschiedlichen Elementen, die unabhängig von einander besucht werden können und je nach Bedarf eine unterschiedliche Intensität des Engagements einzelner Pädagogen und Kinderbetreuungseinrichtungen möglich machen.

Die Schulung richtet sich inhaltlich an alle Pädagogen, die mit Kindern im Alter von 3-10 Jahren arbeiten sowie an interessierte Eltern.

⁷ World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany



Abhaltung: Wird eine Zoom Variante nicht extra erwähnt, können die Kurse in vorliegender Form entweder online oder live durchgeführt werden!

Die Schulung teilt sich in folgende Bausteine:

Seminare

Seminare sind dazu gedacht, eine bedarfsmäßige Schulung im Bereich der Achtsamkeit umzusetzen und Pädagogen mit den wichtigsten Werkzeugen zu einer erfolgreichen Implementierung von Achtsamkeitspraxen im eigenen Leben sowie in der Arbeit mit Kindern auszustatten.

- „Einführung in Mindfulness für Pädagogen - Achtsamkeit in jedem Alter“: Es handelt sich um eine umfangreiche theoretische Einführung in säkularer Achtsamkeitspraxis mit vielen praktischen Übungen zum Unterricht von Achtsamkeit, sowie zur Etablierung einer eigenen Praxis.

Dauer: 4 Stunden

Kosten: 480, —

Beispielhafter Ablauf:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung mit 10 Minuten Achtsamkeitstechnik • Einführung in das Thema via PPP. • Theoretische Einführung in Benefits und Anwendungsgebiete von Mindfulness. • Aspekte der Achtsamkeitspraxis (Nicht-Urteilen, Akzeptanz, Dankbarkeit usw.) und die drei Hauptfertigkeiten (Leben im Hier und Jetzt, Entspannung, Mitgefühl/Selbstmitgefühl). • Arbeit in Kleingruppen: die Teilnehmer machen sich Gedanken über einzelne Aspekte. • Vorstellung und praktische Erfahrung von verschiedenen Achtsamkeitspraxen. | <ul style="list-style-type: none"> • Längere Pause • Einführung Achtsamkeit für Kinder. • Wie Aspekte der Achtsamkeit in den Alltag mit Kindern integriert werden können. • Wie wir Kindern einen spürbaren Mehrwert vermitteln. • Arbeit in Kleingruppen. • Umsetzung im Arbeitsalltag. • Spiele und Übungen für jeden Zeitrahmen. • Arbeit in Kleingruppen. • Letzte Fragen • Abschließende Achtsamkeitspraxis. |
|--|---|

- „Mindfulness im Alltag - Mehr Achtsamkeit in den eigene Alltag integrieren“: Dieser Workshop macht die Teilnehmer mit den Werkzeugen vertraut, die sie benötigen um eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis ins eigene Leben zu integrieren. Intensive Praxis mit längeren Meditationseinheiten und detailliertes Hintergrundwissen ergänzen sich hier. Auch spirituelle oder religiöse Hintergründe werden erörtert.

Dauer: 6 Stunden. (Kurzvariante via Zoom: 3 Stunden)

Kosten: 720, — (exkl. Anfahrtskosten). (Kosten Kurzvariante via Zoom: 360, —)



- „*Achtsamkeit altersgerecht vermitteln*“: In diesem Workshop wird speziell auf Konzepte eingegangen, die Pädagogen benötigen um erfolgreich Techniken der Achtsamkeit im Berufsalltag zu integrieren und diese Minderjährigen altersgerecht zu vermitteln.
Dauer: 3 Stunden
Kosten: 360, –
- *Intensiv-Seminar „Achtsamkeit und Bewegung“*: In diesem 4-Tage Intensiv-Seminar liegt der Fokus auf der intensiven Vertiefung von Achtsamkeitspraxen sowie in der Verbindung von Bewegung und Achtsamkeit. Möglichkeiten für alle Altersgruppen werden hier intensiv bearbeitet. Unterschiedliche Meditationsformen und ihre neurologischen Wirkungen sind ebenso Thema, wie der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper. Das intensiv-Seminar wird von 2 Seminarleitern durchgeführt, die Expertise aus unterschiedlichen Bereichen mitbringen, so variieren auch die Themen. Wobei der Fokus auf der Prämisse: „Nur wer Achtsamkeit wirklich selbst lebt, kann diese authentisch vermitteln“ liegt und somit aus einer Mischung aus viel ‚Achtsamkeit praktizieren‘ und ‚Achtsamkeit an Kinder vermitteln‘ besteht.
Dauer: 4 Tage
Kosten: Auf Anfrage

Workshops:

Workshops empfehlen sich für Pädagogen und Eltern, die Achtsamkeit kontinuierlich mit Kindern üben wollen, eine Möglichkeit suchen, regelmäßig neuen Input zu erhalten und mit Gleichgesinnten in einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch zu kommen. Die Workshops eignen sich somit schwerpunktmäßig für Teilnehmer der Seminare. Es werden aktuelle Problemstellungen besprochen und neue Achtsamkeitstechniken, -übungen und -spiele vorgestellt.

Dauer: 1 Stunde

Kosten: 120, –

Weiterführende Maßnahmen:

In Zusammenarbeit mit ARBOR Seminare können in weiterer Folge auch Intensiv-Seminare mit anerkannten Größen der Achtsamkeitsbewegung angeboten werden. Des weiteren sollen Konzepte erarbeitet werden, um eine pädagogische Einrichtung als Ganzes hin zu einem *Achtsamen Kindergarten* oder einer *Achtsamen Schule* zu begleiten. Dies erfolgt über die direkte Koordination mit der Einrichtungsleitung, den Pädagogen, sonstigen Mitarbeitern, Eltern, involvierten Behörden und Vereinen.

In Zusammenarbeit mit dem Magistrat der Stadt Salzburg sind Achtsamkeitsworkshops für Kinder in Kindergärten und Horten in Ausarbeitung und werden nach Ende der Pandemie wieder aufgenommen. Im Zuge dessen entsteht auch ein Workbook, das die wichtigsten Aspekte achtsamer Arbeit mit Kindern zusammenfasst! Eine Zusammenarbeit mit dem Verein AVOS wird ebenfalls angestrebt!



ÜBER DEN VORTRAGENDEN

Dominic Schafflinger, BA Biografie

Ausbildung

Dipl. Fitnesstrainer

Mindfulness-Coach

Dipl. Lehrkraft der WCTAG (Works Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany)

ARTMA Ausbilder für Selbstverteidigung, Wing Tsun (Leung Ting System), Qigong, Eskrima, Boxen, Fechten, Yoga und Movements

Grundausbildung Qigong bei Gerhard Wenzel

Historiker mit Schwerpunkt China und Kulturgeschichte

Spezialgebiete

Chen Taijiquan, Wing Chun, Selbstbehauptung und Meditation/
Achtsamkeit

Zusatzinformation

Dominic Schafflinger ist Autor und freier Redakteur für verschiedenste Magazine und arbeitet hier an Themen wie Neuroscience, Achtsamkeit, Work-Life-Balance, Bewegung, östliche Philosophie und Spiritualität.



Kontakt:

Dominic Schafflinger

Fischachstraße 51

5101 Bergheim

W: www.daoconcepts.at

M : daoconcepts@icloud.com

T: 0676-9390 78 78

Bankverbindung:

Oberbank Salzburg

DOMINIC SCHAFFLINGER

IBAN: AT98 1500 0001 2162 2864

BIC: OBKLAT2L



BIBLIOGRAPHIE

BROWN, K.W. / RYAN, R.M. (2003): The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4). S. 844-848.

CHAMBERS, R.H. / LO, B.Y. / ALLEN, N.A. (2008): The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. In: *Cognitive Therapy and Research*, 32. S. 303-322.

FLOOK, L. / GOLDBERG, S. B. / PINGER, L. / BONUS, K. / DAVIDSON, R. J. (2013): Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. In: *Mind, Brain, and Education*, 7(3). S. 182-195.

JONES, D. E. / GREENBERG, M., / CROWLEY, M. (2015): Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. In: *American Journal of Public Health*, 105(11). S. 2283-2290.

KENG, S.L. / SMOSKI, M.J. / ROBINS, C.J. (2011): Effects on mindfulness on psychological health. A review of empirical studies. In: *Clinical Psychology Review*, 31. S. 1041-1056.

KLÖCKL, Markus (2014): Hier und Jetzt statt da und dort. Die Bedeutung von Achtsamkeit für die körperliche und geistige Gesundheit. Masterarbeit an der Universität Salzburg.

LENZEDER, G. (2009): Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden. Eine explorative Studie. Diplomarbeit an der Universität Salzburg.

SCHLACK, Robert et al. (2020): „Auswirkungen der COVID-19 Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ In: *Journal of Health Monitoring*, 2020 5(4). S. 23-34.

ZARATE, K. / MAGGIN, D. / PASSMORE, A. (2019): Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. In: *Psychology in the Schools*, 56(10). S. 1700-1715.