

Grundschüler lernen Achtsamkeit

Das Training hilft den Kindern, mit schwierigen Situationen besser umzugehen

Deggendorf. Die eigene Persönlichkeit besser wahrzunehmen, ermöglicht ein friedliches Miteinander. Vor diesem Hintergrund ist das erfolgreiche Achtsamkeits-Projekt an der Grundschule Theodor Eckert wiederholt worden.

Denn die Ergebnisse des Achtsamkeitstrainings vor drei Jahren in Kooperation mit der Universität Regensburg haben für sich gesprochen, schreibt die Schule in einem Pressebericht dazu. Die emotionalen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler in der Achtsamkeitsgruppe haben sich demnach im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant verbessert. Daher sollte nun auf Initiative von Dagmar Portele und Karin Weinberger endlich erneut ein Achtsamkeits- und Resilienztraining für alle Drittklässler ermöglicht werden. Gefördert wurde das Projekt vom Bundesprogramm „Demokratie Leben“, vom Jugendamt Deggendorf und vom Suchtpräventionsverein.

Fünf dritte Klassen haben an dem Achtsamkeitsprojekt unter der Leitung von Dr. Madeleine Kamper teilgenommen, um Resilienz zu entwickeln und Techniken zu erlernen, um mit herausfordernden Situationen besser umgehen zu können. Dr. Madeleine Kamper ist Ärztin und zertifizierte Trainerin für MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und bringt als Mitbegründerin des Zentrums für Achtsamkeit und Resilienz in Regensburg ihre langjährige Erfahrung mit Achtsamkeitstrainings für Kinder und Jugendliche ein.

Sie hat das zehnstündige Achtsamkeitstraining in Anlehnung an das Training „Mindful education“ von Daniel Rechtschaffen aus den USA konzipiert und bereits mehr-



Sie weiß, wie auch Kinder Resilienz entwickeln können: Dr. Madeleine Kamper ist zurzeit jeden Dienstag in der Theodor-Eckert-Grundschule. – Foto: Schule

fach im Grundschulbereich unterrichtet. Jetzt ist sie jeden Dienstag in den Klassen und trainiert mit den Kindern je eine Schulstunde lang Achtsamkeit.

Vor allem sollen die Kinder daran Freude haben und viele Übungen ausprobieren können. Eine oft wiederholte Übung, um Körper und Atem besser spüren zu lernen, ist der Tieratem. So können Kinder zum Beispiel den Krokodils-, Schmetterlings- oder Delphinatem durchführen, die Tierbewegungen an den Atem anpassen und kreativ weitere Tieratemübungen erfinden. Auch der Fingeratem ist eine Möglichkeit, um sich mit Körper und Atem zu verbinden und möglicherweise etwas zu entspannen. Generell dienen

der Atem, Geräusche oder andere Sinneswahrnehmungen als „Anker“ der Aufmerksamkeit, die in schwierigen Situationen helfen können, Abstand zu nehmen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, zu beruhigen und zu entspannen. Auch der Umgang mit Gedanken, mit positiven und negativen Emotionen sowie achtsame Kommunikation sind wichtige Bestandteile des Trainings.

Die Kinder zeigen großes Interesse und sind mit Freude bei der Sache. Bisher gab es ein großes Austausch- und Mitteilungsbedürfnis zu den jeweiligen persönlichen Erfahrungen mit der Achtsamkeit. „Die Achtsamkeit hilft mir, abends besser einschlafen zu können“, erzählen sie, oder:

„Achtsamkeit hilft mir, mein Leben besser zu meistern. Ich kann mich besser konzentrieren und war bei einer Probe weniger aufgeregter und habe nicht wie sonst viel Druck verspürt.“

Schulleitung und Lehrkräfte erachten das Achtsamkeitstraining als eine wertvolle Ergänzung zum Schulalltag. Die Lehrerinnen Karin Weinberger und Dagmar Portele haben selbst schon an einem MBSR-Kurs teilgenommen und erklären: „Gerade in diesen herausfordernden Zeiten möchten wir den Kindern helfen, ihre Resilienz zu stärken, ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen und neue Möglichkeiten zu erlernen, mit schwierigen Situationen konstruktiver umzugehen.“ – dz