



*27. Mai 2022*

Elisabeth Frohwein ist examinierte Krankenschwester und arbeitet als Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Naturheilkunde in Arnshausen. Sie bietet neben Schmerz-, Entspannungs- und Anti-Stress-Therapie auch Burnout-Prävention und Rauchentwöhnung an. Zudem hat sie eine Ausbildung als **MBSR-Lehrerin**. Die Mindfulness-Based Stress Reduction, auch als Stressreduktion durch Achtsamkeit bezeichnet, soll nun auch Kindern und Jugendlichen zugutekommen. Dafür werden pädagogische Fachkräfte von erfahrenen MBSR-Lehrern und -Lehrerinnen ausgebildet.

Eine davon ist Elisabeth Frohwein, der wir heute drei Fragen dazu stellen.

## **1. Frau Frohwein, auch Sie haben im Rahmen des Achtsamkeitsprojekts Auf!leben 25 Erzieher:innen in MBSR unterrichtet. Warum?**

Mir war es bei dem Projekt Auf!leben wichtig, pädagogisches Personal zu stärken und zu unterstützen, die in der Pandemie einen sehr wertvollen Beitrag geleistet haben – nämlich für die Kinder da zu sein, trotz ständig wechselnder Verhaltensvorgaben und den damit verbundenen Stresssituationen. Sie mussten die Ängste und Sorgen der Kinder auffangen, bei zunehmender eigener Belastung wie Krankheit, Verunsicherung oder Erschöpfung. Es ist mir ein großes Anliegen, Achtsamkeit mehr ins Leben zu integrieren. Dieses Programm war eine wunderbare Möglichkeit sowohl pädagogischem Personal, als auch Kindern und Jugendlichen Stressbewältigung durch Achtsamkeit zu vermitteln.

## **2. Was konnten die Erzieher:innen bei Ihnen lernen?**

Als Grundlage für diesen Kurs, der sich an pädagogisches Personal vom Kindergarten bis zur Berufsschule wendet, erarbeitete der **gemeinnützige Verein AKiJu e.V. – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche** ein einheitliches Curriculum. Der Kurs wurde so entwickelt, dass die Erzieher:innen selbst von den Achtsamkeitsübungen profitieren konnten, und sie auch darin geschult wurden, diese Übungen an die Kinder weitergeben zu können.

Das Curriculum umfasst sechs Sitzungen von je 2,5 Stunden, in denen theoretische Inhalte und praktische Übungen wie Meditations- und Atemübungen mit Adaptionenmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche vermittelt wurden. In jeder Sitzung hatten die Erzieher:innen Raum und Zeit sich auszutauschen und zu reflektieren, was als sehr hilfreich empfunden wurde.

Zu Beginn wird der Fokus auf das Thema Achtsamkeit gelenkt. Im Hier und Jetzt mit allen Sinnen präsent zu sein. Raum zu schaffen für andere Handlungs- und Sichtweisen. Dinge so hinzunehmen, wie sie gerade sind, ohne zu bewerten, ohne verändern zu wollen.

Weitere Themenschwerpunkte waren:

- Achtsame Wahrnehmung von Alltagstätigkeiten, die für uns völlig selbstverständlich ablaufen - gehen, stehen, sitzen, atmen etc.

- Freude - sich der vielfältigen Freudemomente im Alltäglichen bewusst zu werden.

- Achtsame Kommunikation - wertschätzend, authentisch, präsent zu

sein, um dabei Ruhe, Entspannung und Gelassenheit auszustrahlen.

- Selbstfürsorge durch Atem- Gehmeditation oder andere Achtsamkeitsübungen - aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen. Nur wer für sich selbst sorgt, kann für andere da sein.

- Unangenehmes zulassen, ohne zu verdrängen und einen besseren Umgang damit finden.

- Strategien zur Stressbewältigung im Alltag - die Wahrnehmung von Stress, die körperlichen, emotionalen, kognitiven Veränderungen bemerken, lernen aus gewohnten Handlungsmustern und Stressreaktionen auszusteigen, um dann adäquat reagieren zu können.

- Integration von Achtsamkeit ins alltägliche Leben. Dabei haben die Teilnehmer:innen festgestellt, dass es hilfreich ist, festgefahrene Muster und Gewohnheiten zu bemerken, die erlernten Achtsamkeitsübungen zu nutzen, um aus dem sog. „Autopilotmodus“, auszusteigen. Wichtig ist, die erlernten Übungen zu ritualisieren, damit sie zur Gewohnheit werden und jederzeit abrufbar sind – besonders in stressigen Situationen.

Die Erzieher:innen haben davon profitiert, Strategien zur Stressbewältigung in einer Gruppe von Gleichgesinnten kennenzulernen. Alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen waren hilfreich, um im stressigen Alltag mal innehalten zu können und konnten in den Kita Alltag integriert werden. Die Kinder konnten ebenso profitieren, weil sich die achtsamere Haltung der Erzieher:innen positiv auf sie auswirkte. Die auf die Kinder angepassten Achtsamkeitsübungen wurden in den Kita Alltag integriert, was zu Folge hatte, dass die Kinder ruhiger und entspannter wurden.

### **3. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Achtsamkeit wie ein kleines Samenkorn ausgesät und gepflegt wird und wachsen kann, um dann die Früchte ernten zu können: zum Beispiel Resilienz, Ruhe, Gelassenheit, Dankbarkeit, Präsenz, Zuversicht etc. Die Nachfrage nach diesen Kursen war so stark, dass nur 25% aller Interessent:innen teilnehmen konnten. Ich hoffe und wünsche mir, dass die Notwendigkeit und der Bedarf, Achtsamkeit in Kitas zu integrieren und später selbstverständlich in Schulen weiterzuführen, erkannt wird. Kinder sind wissbegierig und spüren intuitiv, was ihnen guttut.