

ACHTSAMKEIT AN BRITISCHEN SCHULEN

Kinder und Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in Bildungseinrichtungen, insbesondere während der Schuljahre. Ein verbessertes schulisches Angebot zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens kann Kindern und Jugendlichen auf vielfältige Weise zugutekommen. So kann Achtsamkeitstraining in Schulen dazu beitragen, Stress und Ängste abzubauen und Kinder und Jugendliche dazu befähigen, mit Schwierigkeiten umzugehen und ihre Lernfähigkeit zu steigern. Immer mehr Schulen in Großbritannien bringen Achtsamkeitsmethoden im Unterricht ein, und sowohl die Kinder als auch die Lehrkräfte profitieren von diesem Ansatz.

Calmer Classrooms ist die Initiative von Kate Beddow, einer Lehrerin für die Grund- und Sekundarstufe, die sich aus gesundheitlichen Gründen beruflich umorientieren musste. Bei Beddow wurden ein Hirntumor und Akromegalie diagnostiziert, eine seltene Hormonerkrankung, die ständige Ermüdungserscheinungen zur Folge hat. Als sie nach Mitteln zur Verbesserung ihres Gesundheitszustandes suchte, stellte Beddow fest, dass Achtsamkeit ihr besonders half. Nach ihrer Ausbildung zur Achtsamkeitstherapeutin brachte sie ein zufälliges Gespräch mit einer Lehrerin an der Schule ihrer Tochter auf den Gedanken, Calmer Classrooms zu gründen. Die Lehrerin wollte in ihrer Klasse ein Achtsamkeitstraining einführen, wusste aber nicht, wie sie das bewerkstelligen sollte und bat Beddow um Unterstützung. Der Rest ist Geschichte!

Zunächst nahm Beddow im Tonstudio ihres Mannes, der Musiker ist, eine Reihe von MP3-Dateien auf. Außerdem entwickelte sie „Calmer Classrooms mit Mojo“, ein tägliches Programm zur Förderung von Achtsamkeit und Wohlbefinden. Es wurde für das Grundschulalter (4-11 Jahre) konzipiert, kann aber auf jede Altersgruppe angepasst werden. „Meditation mit Mojo“ ist das Meditationsprogramm von Calmer Classrooms für die ganze Schule, und seit kurzem bietet Beddow auch „Mindful Moments mit Mojo“ für den Einsatz bei Ganztagsangeboten an, das für alle Altersgruppen geeignet ist.

„Mojo, der Elefant, ist nach meinen Großeltern benannt, die sehr bewusst lebten“, erklärt Beddow. „Außerdem vergessen Elefanten nie, und so soll Mojo die Kinder sanft daran erinnern, aufmerksamer zu sein. Nach einem Achtsamkeitstraining im Unterricht fiel einem kleinen Mädchen auf, dass ihr Großvater gestresst war, und so bot sie ihm prompt an, mit ihm Atemübungen zu machen!“

Des Weiteren stellt Calmer Classrooms ein Ressourcenpaket für eine Gesundheitswoche an Grundschulen zur Verfügung. Jeder Tag ist einem anderen Bereich des Wohlbefindens gewidmet. Es gibt den Meditations-Montag, den Atem-

Dienstag, den Körperaktivierungs-Mittwoch, den Umsichtigen Donnerstag und den Wochenausklang-Freitag. Die Kinder führen täglich eine 5-10-minütige Aktivität oder Übung durch, um etwas für ihr allgemeines Wohlbefinden zu tun. Beddow erstellt zudem individuelle Unterrichtspläne zu beliebigen Geschichten und Themen, die zur Einführung oder Vertiefung von Achtsamkeitsmethoden genutzt werden können. Dazu gehören Yogastellungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen, die in die Texte eingebaut sind. Die Kinder machen die Übungen, während die Lehrkraft die Geschichte vorliest.

„Einer der größten Vorteile bei der Achtsamkeitsvermittlung in Schulen ist, dass Kinder, die diese Techniken in jungen Jahren erlernen, diese Fähigkeiten automatisch ihr ganzes Leben lang behalten und anwenden“, führt Beddow weiter aus. „Achtsamkeit im Kindergarten zu lernen, kann zum Beispiel die mentale Gesundheit eines jungen Menschen bis ins Erwachsenenalter hinein stärken und dazu beitragen, die Nervosität vor Abiturprüfungen oder dem ersten Vorstellungsgespräch zu lindern.“

Ein tiefes Interesse an Achtsamkeit, das sie bereits in jungen Jahren hegte, veranlasste Carmel Farnan zu einer Ausbildung als Psychotherapeutin und zur Gründung einer eigenen Praxis. Nachdem sie die Irish Mindfulness Academy ins Leben gerufen hatte, absolvierte sie ein Psychologiestudium, um geistige Prozesse verstehen zu lernen. Als Reaktion auf die Nachfrage nach ihren Programmen in Großbritannien brachte sie 2013 die British Mindfulness Academy auf den Weg.

Farnan war aufgefallen, dass immer mehr Kinder aufgrund von Stress und Angstzuständen an sie verwiesen wurden. Daraufhin konzipierte sie das sechswöchige Online-Programm „Achtsamkeit für das Wohlbefinden an Schulen“ für den Einsatz in der Grund- und Sekundarstufe. Was Farnan überraschte, war die Resonanz, die sie von den Lehrkräften zu ihrem Programm erhielt. „Die Lehrkräfte brauchten das selbst so dringend und betonten immer wieder, dass es ihnen unglaublich gut geholfen habe, nicht nur beruflich, sondern auch privat“, berichtet Farnan. „Die Kinder zeigen sich sehr aufgeschlossen dafür, und selbst wenn einige Jugendliche ungünstige Denkmuster entwickelt haben, sind diese nicht tief in ihren Köpfen verankert. Es ist sehr einfach, sie davon zu befreien, und deshalb sieht man sowohl bei Kindern als auch bei Jugendlichen sehr, sehr schnell Ergebnisse.“

Da kleine Kinder eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne haben, werden andere Techniken eingesetzt als bei Jugendlichen. So kann beispielsweise Spielzeug als Unterstützung bei den Atemübungen dienen. „Kleine Kinder können sich einen Teddybären auf den Bauch legen, während sie die Tiefenatmung trainieren“, erläutert Farnan. „Das Kind konzentriert sich darauf, wie sich der Bär auf und ab bewegt. Jugendliche kann man mit so einer Methode jedoch nicht im Geringsten motivieren. Aber es gibt allgemeine Techniken, die sowohl für jüngere als auch für ältere Kinder geeignet sind, wie die Meditation gegen Sorgen. Bei jüngeren Kindern würde man mit einer ‚Gedankenweg‘ genannten Meditationstechnik arbeiten, bei Jugendlichen kommen andere Varianten zur Anwendung. Bei jüngeren Kindern muss man das Achtsamkeitstraining mehr mit Bewegung kombinieren, und ein aufmerksamer Spaziergang im Freien kann hier besonders gut funktionieren. Wenn man sich während

einer 20-minütigen Runde auf seine fünf Sinne (Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten) einschwingt, kann das tatsächlich dazu beitragen, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Kleinen Kinder gelingt es spielend, mit wachen Sinnen durch die Welt zu laufen.“

„Wer Achtsamkeit praktiziert, will mehr im Moment leben“, fügt Farnan hinzu. „Die Forschung zeigt, dass wir etwa 50 % der Zeit in unserem Leben achtlos verstreichen lassen, weil wir zu sehr mit unseren Gedanken beschäftigt sind, vor allem in der heutigen Zeit mit all der Anspannung, die die Covid-19-Pandemie verursacht. Wenn es gelingt, die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern und Jugendlichen zu steigern, werden sich auch ihre schulischen Leistungen verbessern, weil sie ihre Geisteskraft effektiver einsetzen können.“

Im Rahmen des Kurses werden die Lehrkräfte gebeten, Kindern und Jugendlichen Atemübungen vor dem Schlafengehen ans Herz zu legen. Das hat den positiven Nebeneffekt, dass auch deren Eltern und Großeltern dazu animiert werden, sich mit dem bewussten Atmen auseinanderzusetzen. „Die Kinder nehmen das sehr gut an und bitten ihre Angehörigen, mit ihnen zu atmen. Wenn man Kinder und Jugendliche mit Achtsamkeit umgibt, hilft das, den Stress für alle zu reduzieren.“

Autor: Julie Penfold

Julie Penfold ist eine freiberufliche Journalistin, die sich auf alle Aspekte von Gesundheit und Wohlbefinden spezialisiert hat. Julie war Finalistin bei den Medical Journalists' Association Awards 2019 und 2017. Außerdem war sie Finalistin bei den Guild of Health Writers Writing Awards 2016.

Übersetzung von: Christiane Wagler

Links

- [Calmer Classrooms](#)
- [British Mindfulness Academy](#)

MINDFULNESS IN BRITISH SCHOOLS

Children and young people spend a large proportion of their time in education, particularly during their school years. Increasing the availability of mental health and wellbeing support in schools can benefit children and young people in myriad ways. For example, teaching mindfulness in schools can help to reduce stress and anxiety, enable children and teenagers to manage difficulties and enhance their learning capabilities. An increasing number of schools in the UK are introducing mindfulness and both pupils and teachers are benefitting from this approach.

Calmer Classrooms is the brainchild of Kate Beddow, a primary and secondary school teacher who had to make a career change due to her health. Kate was diagnosed with a brain tumour and acromegaly, a rare hormonal condition that causes ongoing issues with fatigue. While looking at ways to focus on her wellbeing, Kate found mindfulness was particularly beneficial. After training as a mindfulness therapist, a chance conversation with a teacher at her daughter's school led to the idea of creating Calmer Classrooms. The teacher wanted to introduce mindfulness to her class but didn't know how to go about it and asked Kate if she could come up with a solution. The rest is history!

In the first instance, Kate created a range of MP3 resources via her musician husband's recording studio. There's also Calmer Classrooms with Mojo, a daily mindfulness and wellbeing programme. This was created for the primary school age range (4-11), but it can be adapted for any age group. Meditation with Mojo is Calmer Classroom's whole school meditation programme and more recently, Kate has launched Mindful Moments with Mojo for after school club use. This is suitable for any age range.

"Mojo the elephant is named after my grandparents who were very mindful," explains Kate. "Also, elephants never forget so the aim with Mojo is to provide a gentle reminder to children to be more mindful. After practising mindfulness in the classroom, one little girl spotted that her grandad was stressed and promptly offered to do some breathing with him!"

Calmer Classrooms also offers a Wellbeing Week resource pack for primary schools. Each day focuses on a different area of wellbeing. There's Meditation Monday, Take a Breath Tuesday, Wake Up Your Body Wednesday, Thoughtful Thursday and Get That Friday Feeling. Each day, children carry out a 5-10 minute activity or exercise to support their wellbeing. Kate also offers individual lesson plans around popular stories and topics that can be used to introduce or

reinforce mindfulness techniques. These include yoga poses, breathing techniques and mindfulness tools that are built into the script. Children carry out the exercises as the teacher reads the story.

“One of the most beneficial aspects about teaching mindfulness in schools is that when children learn these techniques at a young age, they keep and use these skills automatically throughout their lives,” Kate adds. “Learning mindfulness in nursery, for example, could support a young person’s wellbeing into adulthood and help to calm their nerves ahead of A level exams or their first job interview.” For Carmel Farnan, a deep interest in mindfulness from being a teenager led to her training as a psychotherapist and starting her own practice. After setting up the Irish Mindfulness Academy, she later trained in psychology in order to understand the function of the mind. In 2013, she launched the British Mindfulness Academy in response to the demand for her programmes in the UK.

Carmel had begun to notice that an increasing number of referrals were for stress and anxiety in children. In response to this, she created the Mindfulness for Wellbeing in Schools programme (a six-week online programme) for primary and secondary school use. What surprised Carmel was the response she received from teachers to her programme. “The teachers were so in need of this themselves and they always say that it has helped them so much, not just professionally but personally too,” Carmel explains. “The children are so open to it and even with teenagers who may have developed unhelpful thinking styles, these are not embedded deeply in their minds. It’s very easy to reverse them out of that and this is why you get very, very quick results with both children and teenagers.”

As young children have shorter attention spans, different techniques are used to what would work best for teenagers. For example, toys can be introduced to help with breathing exercises. “With young children, you can get them to place a teddy bear on their tummy while they practice deep breathing,” Carmel explains. “The child’s focus would be on watching the bear move up and down, whereas a teenager isn’t going to be remotely interested in that. But there are common techniques that work for both younger and older children such as meditation for worry. This would be called a worry train meditation for younger children and there would be a different version for teenagers. With young children, you need to introduce more of a moving kind of mindfulness and going outdoors for a mindful walk can work especially well. By tuning into your five senses (feel, smell, sound, taste and touch) during a 20-minute walk, it can really help to bring your attention to the present moment. Young children are just brilliant at walking mindfully.”

“The aim for everyone with mindfulness is just to be more present in their lives,” Carmel adds. “Research shows that we’re missing from our lives around 50% of the time because we’re up in our heads, particularly at the moment with all the stress we have with the Covid-19 pandemic. If you can increase the amount of

time that children and teenagers can pay attention for, they are going to do better academically because they will have more mind power available.”

As part of the course, teachers are asked to advise children and teenagers to practice their breathing before they go to bed. This has a positive knock-on effect of encouraging their parents and grandparents to join in with mindful breathing. “It’s really popular with children and they do ask their loved ones to breathe with them. Surrounding children and young people with mindfulness helps to reduce stress for everyone.”

Author: Julie Penfold

Julie Penfold is a freelance journalist specialising in all aspects of health and wellbeing. Julie was a finalist in the Medical Journalists' Association Awards 2019 and 2017. She was also a finalist in the Guild of Health Writers Writing Awards 2016.

Links

- [Calmer Classrooms](#)
- [British Mindfulness Academy](#)