



BuddhaBoo®-Guide for Professionals

Begleithandbuch für Lehrer, Erzieher,
Therapeuten und viele mehr



Inhalt

Einleitung	2
Was ist das Handbuch	2
Was ist das Handbuch nicht	2
Grundlagen	3
Was ist Achtsamkeit	3
Was ist Meditation	3
Achtsamkeit & Meditation mit Kindern	4
Zum Handbuch	5
Handhabung	5
Der Rahmen	5
Arbeitsblätter	6
Material	6
Die BuddhaBoo-App	6
Themengebiete	7
1. Einheit – Grundlagen	7
2. Einheit – Achtsamkeit im Alltag	10
3. Einheit – Deinen Körper wahrnehmen	12
4. Einheit – Selbst- und Fremdwahrnehmung	13
5. Einheit – Deine Gefühle	16
6. Einheit – Deine Gedanken	18
7. Einheit – Achtsamkeit in der Kommunikation	20
8. Einheit – Metta	23
9. Einheit – Abschluss (optional)	24
Ihr Feedback	25
Literatur zu weiteren Vertiefung	26
Literatur zu Achtsamkeit in der Schule	26
Literatur zur Vertiefung der eigenen Achtsamkeit für Lehrer	27

„Die Schüler und ich sind sehr begeistert von den Übungen. Sehr interessant ist, wie viel Ruhe das in meinen Unterricht bringt und wie gut es den Schülern tut. Ich habe auch schon vor zwei Arbeiten die App genutzt. Auch das war sehr positiv!!!“

Angela B., Lehrerin einer 6. Klasse



Einleitung

BuddhaBoo® ist ein ganzheitlich orientiertes Angebot für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Meditation und Achtsamkeit. Im Fokus steht eine kindgerechte App mit effektiven Übungen, die in Zeiten eines Medien-Überangebots dabei helfen, herunterzukommen und die Konzentration stärken.

Unser Ziel ist es mit BuddhaBoo® möglichst viele Kinder zu erreichen und diesen durch die Vermittlung von Meditationstechniken und Achtsamkeit ein glücklicheres, stressfreieres und gesünderes Leben zu ermöglichen.

Was ist das Handbuch

Dieses Handbuch soll Sie dabei unterstützen, BuddhaBoo® im Unterricht, einer Therapie oder einem Betreuungsangebot einzuführen. Wir beschreiben ein mögliches Vorgehen und erklären, welche Themen in Verbindung mit der App und im Zusammenhang mit dem Thema Achtsamkeit in acht aufeinander aufbauenden Unterrichtseinheiten behandelt werden können. Das Handbuch soll als grobe Richtlinie dienen, Ihnen gleichzeitig aber möglichst viel Spielraum lassen, um eigene Ideen einzubringen und um auf aktuelle Situationen zu reagieren.

Was ist das Handbuch nicht

Im Rahmen des Handbuchs werden wir auf die Grundlagen von Achtsamkeit und Meditation nur sehr kurz eingehen. Wenngleich eine eigene Achtsamkeitspraxis für die Vermittlung dergleichen an Kinder von großer Wichtigkeit ist. Wir empfehlen allen Interessierten, sich zuerst selbst mit dem Thema auseinanderzusetzen, um die Vorteile eines achtsamen Lebens selbst zu erfahren und damit das Thema authentisch vermitteln zu können.

Das vorliegende Handbuch ist nicht der Versuch, ein ausgereiftes pädagogisches Konzept zu vermitteln. Sollten Sie Interesse daran haben, sich noch tiefgehender mit dem Thema Achtsamkeit in der Pädagogik auseinanderzusetzen zu wollen, können wir Ihnen das Buch „Achtsamkeit im Unterricht: Übungen zur Konzentration, Konfliktlösung und bei Prüfungsangst“ von Alexandra Andersen (Veröffentlichung 10.08.2020) sehr empfehlen. Ist Ihr Interesse damit noch nicht ausreichend gedeckt, bietet Frau Andersen außerdem eine Weiterbildung für Lehrer zum Thema „Lernen mit Achtsamkeit“ an. Nähere Informationen hierzu finden sie unter: <https://link.buddhaboo.de/lema>. Eine ausführliche Liste an weiterführender Literatur finden Sie im [Anhang](#).



Zum Handbuch

Handhabung

Die beschriebenen Themen bauen aufeinander auf und werden in der gleichen Reihenfolge auch im BuddhaBoo-Kurs innerhalb der App behandelt. Das Handbuch wird Sie durch acht Einheiten begleiten.

Mit Hilfe der App können die Kinder dann ergänzend zu den Einheiten eine tägliche Meditationsroutine entwickeln und sich mit den jeweiligen Themen intensiv befassen.

Arbeitsblätter geben den Kindern die Möglichkeit, sich mit ihren Erfahrungen während der Meditationen auseinanderzusetzen, die dann in der nächsten "Unterrichtseinheit" besprochen werden können.

Das Konzept ist auf eine möglichst große Nachhaltigkeit und Interaktivität ausgelegt.

Auch wenn Kontinuität und Durchhaltevermögen bei den Themen Achtsamkeit und Meditation entscheidend sind, sollen die Kinder nie das Gefühl bekommen, überwacht oder zu irgendetwas gezwungen zu werden. Die freiwillige Motivation zum Durchführen der Übungen ist für deren Erfolg von entscheidender Bedeutung.

Das Handbuch soll nur als Vorschlag verstanden werden und kann beliebig an die jeweilige Situation und die Bedürfnisse angepasst werden.

Der Rahmen

Im Handbuch werden acht Einheiten zu verschiedenen Themengebieten plus eine optionale Abschlusseinheit beschrieben. Die Themengebiete orientieren sich am Ablauf des BuddhaBoo-Kurses in der BuddhaBoo-App, welcher sich wiederum lose an das MBSR-C (Mindfulness based stress reduction für Kinder) Curriculum anlehnt.

Jede Einheit ist auf ca. 20 Minuten ausgelegt. Die Zeitabschätzung basiert auf einer Einheit im Einzelgespräch und kann, je nachdem wie sehr man ins Detail geht oder mit dem(n) Kind(ern) interagiert auch deutlich länger oder kürzer ausfallen. Außerdem ist eine entsprechend längere Zeit einzuplanen, wenn die Einheit im Klassenkontext durchgeführt wird.

Jede Einheit besteht aus vier Blöcken, die diese entsprechend strukturieren:

- Einstimmung (Meditation) (3 - 5 min)
- Besprechung letzte Woche, Erfahrungen mit den Übungen, Arbeitsblatt (5 - 10 min)
- Kurze Phase der Wissensvermittlung, Ausblick auf das Thema der kommenden Woche (5 - 10 min)
- Abschluss-Meditation (3 - 5 min)



Arbeitsblätter

Wir stellen für jedes Themengebiet ein Arbeitsblatt passend zum Thema der Woche und den darin enthaltenen Übungen zur Verfügung.

Das Arbeitsblatt sollte keine „Hausaufgabe“ oder Zwang sein. Es soll den Kindern helfen, die Übungen zu reflektieren und die eigenen Gedanken und Gefühle, die unweigerlich aufkommen, nachzuholten. Außerdem kann es dazu dienen, offene Fragen festzuhalten und Dinge aufzuschreiben, die man gern in der nächsten Einheit besprechen möchte. Das Arbeitsblatt wird nicht „kontrolliert“, das Kind darf seine Ergebnisse aber gern teilen. Es können auch nur einzelne Teile davon bearbeitet werden.

Material

- Glocke, Zimbel oder Klangstab*
- Smartphone/Tablet
- BuddhaBoo-App
- Bluetooth Lautsprecher*
- Rosinen
- Decke, Yogamatte*
- Dekoration*

Es werden nicht in jeder Einheit alle Gegenstände benötigt. Mit * gekennzeichnete Gegenstände sind optional.

Die BuddhaBoo-App

Die Kinder finden in der App einen Kurs, der die Themen in der gleichen Reihenfolge behandelt, wie diese hier beschrieben werden. Der Kurs ist auf acht Wochen ausgelegt. An jedem Tag innerhalb einer Woche haben die Kinder die Möglichkeit, eine neue Übung kennenzulernen und durchzuführen. Die Übungen müssen der Reihe nach durchgeführt werden, da sie aufeinander aufbauen. Zum Freischalten der Übungen, muss ein BuddhaBoo-Abo abgeschlossen werden. Sollten Sie eine größere Anzahl von Abos für Ihre Organisation erwerben wollen, kontaktieren Sie uns bitte unter hallo@buddhaboo.de.

Für registrierte Professionals ist der komplette Kurs direkt freigeschaltet, so dass Sie jederzeit in eine beliebige Übung springen können. Außerdem finden Sie in der Bibliothek eine spezielle Kategorie „Professionals“, in der Sie die passende Inhalte zu jedem Themengebiet finden.



Themengebiete

1. Einheit – Grundlagen

In der ersten Stunde soll es darum gehen, einige Grundlagen zu vermitteln und ein grundlegendes Verständnis für das Thema zu erreichen. Dabei soll insbesondere Wert darauf gelegt werden, dass die positiven Effekte von Meditation und Achtsamkeit an möglichst anschaulichen Beispielen dargestellt werden. Die Kinder können sich so leichter mit dem Thema identifizieren und eine intrinsische Motivation dafür entwickeln, sich auf die Übungen einzulassen und eine Sinnhaftigkeit im Tun zu erkennen.

Einstimmung: Achtsames Hören

Laden Sie die Kinder dazu ein, zur Ruhe zu kommen. Folgender Dialog dient als Anhaltspunkt für die Übung:

Du hörst gleich den Ton einer Glocke. Versuche auf diesen Ton so gut es geht zu hören, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit ... mit deinen Ohren, deinen Gedanken und mit deinem Körper. Wenn du den Ton nicht mehr hören kannst, hebe deine Hand. Wenn du willst, schließe die Augen, dann bist du weniger abgelenkt.

[Glocke oder Klangstab anschlagen und warten bis alle Kinder die Hände gehoben haben] (alternativ finden Sie einen entsprechenden Ton in der App Bibliothek > „Professionals“ > 1 Grundlagen > Glocke)

Bevor du deine Augen wieder öffnest, lausche noch kurz in die Stille ... Was nimmst du gerade wahr? Wie fühlst du dich? Was geht dir durch den Kopf? ... Wenn du bereit bist, kannst du die Augen wieder öffnen.

Die Übung kann bei Bedarf noch einmal wiederholt werden.

Was ist Achtsamkeit?

In der eben durchgeführten Übung waren die Kinder achtsam und nur auf das Hören konzentriert.

Achtsamkeit bedeutet, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein, alles mit Wohlwollen und Neugier zu erleben und bewusst zu reagieren.

Das klingt für einige Kinder vielleicht seltsam, weil sie denken, „das mache ich ja sowieso“. Oft sind sie sich aber gar nicht bewusst darüber, wie häufig sie mit ihren Gedanken ganz woanders sind.

Sie können die Kinder fragen, ob sie während der Übung die ganze Zeit mit ihren Gedanken beim Klang waren oder ob die Gedanken schon zur nächsten Mathearbeit gewandert sind oder bei einem Ereignis in der Vergangenheit waren.



Erklären Sie den Kindern, dass es ganz normal ist, dass wir häufig von positiven wie negativen Gedanken abgelenkt sind. Doch verhindern diese Gedanken dann, dass wir uns voll und ganz auf das konzentrieren können, was wir gerade jetzt machen. Und genau darum geht es bei diesen Einheiten: Da wir - wenn wir unseren Blick dafür schärfen und bewusster werden, immer und überall achtsam sein können, ist es auch möglich, Achtsamkeit auch immer und überall zu trainieren.

Was ist Meditation?

Mediation ist eine Übung, um die Achtsamkeit ganz bewusst zu trainieren. Sie kann aber auch helfen, zur Ruhe zu kommen, wenn man gestresst ist, sich über jemanden ärgert, zu viele Gedanken im Kopf hat usw.

Es gibt viele verschiedene Arten zu meditieren. Häufig geht es darum, sich auf einen bestimmten Gegenstand, eine Empfindung, ein Geräusch oder z. B. den Atem zu konzentrieren. Wir werden im Laufe der Zeit viele unterschiedliche Arten der Meditation kennenlernen.

Wie meditiert man?

Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Es ist jedoch generell hilfreich, sich eine ruhige Ecke zu suchen, um für die Dauer der Übung ungestört zu sein. Man kann sich dann auf ein Kissen am Boden, einen Stuhl oder sein Bett setzen. Es ist unterstützend, möglichst gerade zu sitzen, da dies dabei hilft, konzentriert zu bleiben und nicht einzuschlafen. Außerdem kommt es beim Meditieren wirklich darauf an, es regelmäßig zu tun, um positive Effekte zu erzielen und den Geist gesund zu halten. Dann kann es so selbstverständlich werden wie Zahneputzen. Daher sind eine immer gleiche Uhrzeit und ein bestimmter Ort sehr empfehlenswert - so kannst du ungestört sein und Meditation zu deiner Routine werden.

Häufige Fragen:

- Kann man sich hinlegen?

Man kann sich auch anlehnen oder zur Not im Liegen meditieren, wenn dies aus körperlichen bzw. Gesundheitlichen Gründen nötig ist. Empfohlen wird aber eine gerade aufrechte Haltung, weil die äußere Haltung (aufrecht, würdevoll, konzentriert) die innere Haltung widerspiegeln soll. Es lohnt sich, das aufrechte Sitzen unbedingt auszuprobieren - und wenn es nicht mehr geht, kann man die Position verändern: sich anlehnen oder hinlegen. Aber aufpassen: nicht einschlafen!

- Muss man ganz ruhig sitzen?

Tatsächlich ist dieses ruhige Sitzen bereits eine Achtsamkeitsübung. Gib dem Sitzen eine Chance, probiere es immer wieder aus und schau, wie es dir damit geht. Natürlich kannst du dich bewegen - doch dies dann ganz bewusst und achtsam! Achte dann wirklich bewusst auf die Bewegungen und führe sie ganz bewusst durch. Dann komme wieder zur Übung zurück.



- **Muss man jeden Tag meditieren?**

Es kann immer mal etwas dazwischen kommen, dann sollte man nicht traurig oder ärgerlich sein. Dann macht man einfach am nächsten Tag weiter. Trotzdem ist es gut, dir eine tägliche Praxis vorzunehmen und in deinen Tagesablauf einzuplanen, sonst ist die Gefahr groß, dass jeden Tag etwas dazwischen kommt!

Warum funktioniert Meditation?

Unser Gehirn ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Ähnlich wie das Üben eines Instruments oder Training im Sport hilft das Meditieren, deinen Geist gesund zu halten und zu kräftigen.

Forscher haben erkannt, dass die Bereiche im Gehirn, die für Lernen, Erinnerungen und Gefühle zuständig sind, eine höhere Dichte haben, wenn Menschen meditieren.

Stress, Angst und negative Gedanken treten bei Meditierenden dagegen wenig auf, weil diese Bereich des Gehirns deutlich reduziert sind.

Die Bereiche für Mitgefühl, Selbst-Einsicht und Zielstrebigkeit jedoch sind aktiver.

Neben den direkt im Gehirn messbaren Veränderungen, hat Meditation auch nachweislich einen Einfluss auf unsere allgemeine Gesundheit. Wir sind weniger anfällig für Krankheiten und im Allgemeinen glücklicher.

Viele Menschen meditieren, um ihre Leistungen durch Meditation positiv zu beeinflussen, z. B. im Sport, bei Borussia Dortmund gibt es einen Meditationscoach, der mit den Spielern auf freiwilliger Basis meditiert, oder bekannte KünstlerInnen oder SchauspielerInnen wie Katy Perry, Lady Gaga oder Lena.

Die BuddhaBoo-App

Zum Abschluss der Stunde erklären Sie den Kindern die BuddhaBoo-App:

- App Download (suchen nach BuddhaBoo im Apple App-Store oder Play-Store)
- Anmeldung (Registrierungsprozess durchführen)
- Gutschein einlösen, um Übungen freizuschalten (optional, folgende URL aufrufen: <http://buddhaboo.de/gutschein-einloesen/>, mit E-Mail-Adresse und Passwort anmelden und dann den Gutscheincode eingeben)

Gehen Sie dann mit den Kindern die Übungen der jeweiligen Woche für zu Hause durch. Laden Sie die Kinder dazu ein, ihre Gedanken und Fragen aufzuschreiben, damit man diese in der nächsten Einheit besprechen kann. Machen Sie deutlich, dass die Kinder dabei nichts falsch machen können. Heben Sie beim Austeilen der Arbeitsblätter noch einmal die Freiwilligkeit hervorheben, aber machen Sie auch deutlich, dass es hilfreich ist, sich mit dem Thema noch intensiver auseinander zu setzen.



© 2020 BuddhaBoo®

BuddhaBoo® ist eine eingetragene Marke von Martin Rademacher

Version 1.0

Kontakt:

Martin Rademacher (Einzelunternehmer)

Barbarastr. 13

97074 Würzburg

E-Mail: hallo@buddhaboo.de

Telefon: +49 931 66 39 50 44

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Handbuchs, insbesondere Texte, Übungen und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Martin Rademacher. Das Kopieren, Übersetzen und/oder Weitergeben der Inhalte, auch in Auszügen, ist nur mit vorheriger, schriftlicher Erlaubnis des Urhebers gestattet. Die Verwendung im Unterricht oder einer beruflichen Tätigkeit mit Kindern ist ausdrücklich gestattet.