

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass Sie den Weg zu diesem Buch gefunden haben. Egal, ob Sie ein generelles Interesse mitbringen oder über den Tellerrand Ihres bisherigen Kindergarten- und Schulalltags blicken wollen, ob Sie beruflich mit Kindern arbeiten, selbst Kinder haben und gerne mehr Achtsamkeit im Umgang mit Kindern leben wollen oder aber auch schon einiges an persönlicher Erfahrung zum Thema Achtsamkeit gesammelt haben – dieses Buch kann Ihnen ein guter Wegweiser und Wegbegleiter sein.

Die Bildung und Erziehung von Kindern ist für uns ein Herzensthema. In turbulenten Zeiten des Umbruchs, seien es beispielsweise der Klimawandel oder Herausforderungen in einer digitalen und globalen Welt, die Ängste hervorrufen, ist es für uns wichtig, dass wir Kinder gut vorbereiten. Den heranwachsenden Generationen wollen wir das nötige Vertrauen, eine stabile Basis und Verbundenheit in Form von Wurzeln, aber auch Flügeln mitgeben, damit sie sich in einer verändernden Welt mit stetig wachsenden Anforderungen emotional gesund entwickeln können. Unserer Meinung und Erfahrung nach sind Übungen und Einstellungen unter dem Oberbegriff »Achtsamkeit« hierfür ein guter Weg. Auch wenn Achtsamkeit gerade in den letzten Jahrzehnten vermehrt eine Modeerscheinung geworden zu sein scheint und als Allheilmittel, wie es oft gepriesen wird, kritisch hinterfragt werden sollte, stehen wir hinter den Grundprinzipien der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne diesen zu bewerten. Grundhaltungen wie die Neugierde, die Fähigkeit, jede neue Situation neu zu betrachten und Dinge loszulassen, sind essenzielle Fähigkeiten und Eigenschaften, die ein Leben in Freude und mit mehr Leichtigkeit fördern.

Wir führen aktuell an der Universität Regensburg ein Projekt zu Achtsamkeit in verschiedenen Kindergärten durch, bei dem wir zu Beginn und am Ende der Achtsamkeitswochen sowohl soziale und emotionale Kompetenzen, als auch kognitive

Fähigkeiten (z. B. Inhibition und Aufmerksamkeit) untersuchen. Da das achtsamkeitsbasierte Herzlichkeits-Curriculum bisher nur in der englischen Version verfügbar war, entschieden wir uns, dieses zu übersetzen, um die Verwendung auch im deutschsprachigen Raum leichter zu ermöglichen. Nach bestem Gewissen übersetzten wir die englische Version nach dem Credo so nah wie möglich am Originaltext, aber so frei wie nötig, um im Deutschen einen guten Sprachstil zu gewährleisten. Da wir deutschsprachige Bücher und Lieder integriert haben, hat sich der Text an manchen Stellen jedoch wahrnehmbar geändert. Die Schlüsselwörter haben wir an manchen Stellen adaptiert. *Kindness* haben wir mit »Herzlichkeit« übersetzt. Oftmals wird in der Achtsamkeitsliteratur der Begriff der Güte verwendet. Wir haben den Begriff der Herzlichkeit für den Kindergartenbereich als passender empfunden.

Da wir bereits Erfahrungen mit Achtsamkeit im Kindergarten sammeln konnten, möchten wir Ihnen an dieser Stelle sehr gerne unsere Erkenntnisse weitergeben und Sie bestmöglich auf die achtsame Arbeit mit den Kindern vorbereiten. Bedenken Sie bitte, dass die Offenheit für die Bedürfnisse der Kinder im Moment sehr wichtig ist, halten Sie nicht zwanghaft an Ihren geplanten Einheiten fest. Gehen Sie fürsorglich mit sich und den Kindern um. Integrieren Sie gerne Anregungen der Kinder in das HC. Nehmen Sie aktuelle Themen, die sich während der gemeinsamen Achtsamkeitszeit ergeben und für die Kinder eine Rolle spielen könnten, mit auf. Wir freuen uns, wenn es Ihnen gelingt, wachsam und achtsam für die Bedürfnisse der Kinder zu sein. Erstrebenswert wäre es, wenn Sie Ihre Flexibilität für jede Situation mit den Kindern bewahren können. An dem Herzlichkeits-Curriculum (HC), das wir durchführten, gefiel uns besonders der Aspekt des liebevollen Umgangs mit sich selbst und anderen. Die Kinder lernen, ihr Herz zu öffnen. Unterstützen Sie sie auf diesem Weg.

Mit viel Mühe und Liebe, durch fachkundige Beratung in mehreren Buchhandlungen und auf Empfehlungen von Kindergärten versuchten wir äquivalente Bücher sowie Lieder zum amerikanischen Original zu finden. In den einzelnen Einheiten finden Sie die Titel, in einer ausführlichen Übersicht im Anhang des Buches können Sie Autor:innen, Verlag, ISBN, Interpret:innen und Alben finden. Viele der Lieder können Sie auf Musikstreamingdiensten wie Spotify oder auf Youtube anhören. Bei manchen Einheiten erschien uns die Kombination aus zwei Büchern passend und sinnvoll, bei einer anderen Einheit ersetzten wir Emotionskarten durch ein Buch, bei einigen wenigen Einheiten fügten wir eine Buchlektüre hinzu, weil sie das Thema gut ergänzten. Da auch im Original der Hinweis stand, man solle die Listen als Anregungen sehen, nahmen wir uns

diese Freiheit in der deutschen Version. Wir sind der Meinung, dass unsere Auswahl an Büchern und Liedern eine gute Orientierung bietet und die einzelnen Einheiten um wertvolle Inhalte ergänzt. Zudem möchten wir betonen, dass dies nur eine mögliche Auswahl ist, und Sie ermutigen, auch Ihre eigenen Ideen zu integrieren und in die Einheiten einzubauen.

CHRISTIANE PORTELE UND PETRA JANSEN

Vorbereitung der Erzieherinnen und Erzieher für das Herzlichkeits-Curriculum

In unserer Forschung mit dem Herzlichkeits-Curriculum (HC) nahmen die Erzieherinnen und Lehrerinnen im Vorhinein selbst an Achtsamkeitstrainings teil, um später das Herzlichkeits-Curriculum mit den Kindern durchzuführen. Wir empfehlen, wie bereits im Vorwort von Richard Davidson erwähnt, nachdrücklich mit der eigenen Praxis zu beginnen. Dies begünstigt den Prozess, in der Praxis die eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen. Wenn ein Lehrer oder Erzieher aktiv im Prozess des Lernens und Übens der Achtsamkeit ist, kann er bewusster mit seinen eigenen Empfindungen, Gedanken und Emotionen umgehen und seine Erfahrungen im gegenwärtigen Moment über den Kindergartenalltag hinweg einbringen.

So können Lehrerinnen und Erzieherinnen Achtsamkeitsvorbilder in vielen großen und kleinen Momenten des Kindergartenalltags sein. Lehrende und Lernende können miteinander und voneinander lernen. Sowohl für die Erwachsenen als auch für die Kinder ist das Erlernen der Achtsamkeit und damit einhergehend die Entwicklung der psychischen Gesundheit ein fortlaufender Prozess.

Wir bieten hier ergänzende Ressourcen als mögliche Unterstützungswege in den Bereichen Achtsamkeitsmeditation, Meditationsübungen und persönliches Lernen hinsichtlich Achtsamkeit und Bildung an. Diese Liste ist sicherlich nicht vollständig, sondern eher als ein Anfang zu sehen.

Achtsamkeitskurse

- Achtsamkeitslehrende im deutschsprachigen Raum: www.arbor-

Achtsamkeitskurse online

- www.arbor-seminare.de www.arbor-online-center.de

Bücher

Jennings, Patricia, *Achtsamkeit im Klassenzimmer: Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen*. Freiburg: Arbor Verlag, 2017.

Kabat-Zinn, Jon, *Gesund durch Meditation: das große Buch der Selbstheilung*. Bern: O. W. Barth-Verlag 1991. TB-Ausgabe Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 2006. Vollst. überarb. Aufl. München: Knaur-Verlag 2013.

Kaiser Greenland, Susan, *Wache Kinder: Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben*. Freiburg: Arbor Verlag, 2011.

Kaiser Greenland, Susan: *Achtsame Spiele: Achtsamkeit und Meditation mit Kindern, Jugendlichen und Familien – Mit 60 spielerischen Achtsamkeitsübungen*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.

Rechtschaffen, Daniel: *Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Freiburg: Arbor Verlag, 2016.

Rechtschaffen, Daniel: *Die achtsame Schule – Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.

Saltzman, Amy, *Ein stiller, ruhiger Platz*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.

Schoeberlein-David, Deborah, *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything*. Somerville, MA: Wisdom Publ., 2009.

Willard, Christopher und Saltzman, Amy (Hg.): *Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche*. Freiburg: Arbor Verlag, 2018.