

Christiane Portele & Petra Jansen (Hg.)

Achtsame Herzlichkeit im Kindergarten

Kindern helfen, emotionale Intelligenz
und Resilienz zu entwickeln



arbor

Christiane Portele und Petra Jansen (Hg.)

Achtsame Herzlichkeit im Kindergarten

Kindern helfen, emotionale Intelligenz und Resilienz zu entwickeln

in einer deutschen Version herausgegeben von Christiane Portele und Petra Jansen



Arbor Verlag

Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort

Der Schlüssel zu Herzlichkeit und Wohlbefinden

Wie man das Herzlichkeits-Curriculum (HC)

verwendet

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Vorbereitung der Erzieherinnen und Erzieher für

das Herzlichkeits-Curriculum

Teil 1: Achtsames Körpergefühl und das Pflanzen

von »Samen der Güte«

1. Einheit: Achtsames Körpergefühl und die
bewusste Wahrnehmung von Aufmerksamkeit und
Atem

2. Einheit: Samen pflanzen

3. Einheit: Freundschaft durch Herzlichkeit
gedeihen lassen

Teil 2: Ich nehme Gefühle in meinem Inneren

wahr

4. Einheit: Ruhige Gefühle in mir

5. Einheit: Ich kann Dinge bemerken, wenn ich im Inneren still bin

6. Einheit: Verschiedene Gefühle fühlen sich im Inneren unterschiedlich an

Teil 3: Wie ich mich im Inneren fühle, zeigt sich

auch nach außen

7. Einheit: Innere Gefühle zeigen sich im Äußeren

8. Einheit: Mit Emotionen nett und freundlich umgehen

9. Einheit: Emotionen verändern sich mehrmals an einem Tag

Teil 4: Auf starke Emotionen im Inneren und

Äußeren achten

10. Einheit: Beschäftigter Geist und klarer Geist

11. Einheit: Gedankengläser herstellen und üben,
wie man sie verwendet

12. Einheit: Was wir sonst noch machen können,
wenn wir verärgert sind

Teil 5: Probleme lösen und verarbeiten

13. Einheit: Achtsame Bewegung

14. Einheit: Sich selbst vergeben

15. Einheit: Anderen vergeben

Teil 6: Dankbarkeit

16. Einheit: Dankbarkeit für Personen und Dinge in
meinem Leben

17. Einheit: Dankbarkeit für meinen Körper

18. Einheit: Dankbarkeit für andere Menschen

Teil 7: Alle Menschen sind aufeinander und auf

die Erde angewiesen

19. Einheit: Menschen auf der ganzen Welt
wünschen sich Frieden

20. Einheit: Beziehungen zu anderen

21. Einheit: Sich um Tiere und Insekten kümmern

Teil 8: Dankbarkeit, Fürsorge für unsere Welt und

Zusammenfassung

22. Einheit: Dankbarkeit und Fürsorge für die Welt

23. Einheit: Alles zusammenfügen

24. Einheit: Zusammenfassung

Danksagung

Über die Autorinnen

Materialien

IMPRESSUM

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel: *A mindfulness-based kindness-curriculum for Preschoolers* bei Healthy Minds Innovations, Inc.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2021

Copyright der deutschen Ausgabe © 2021 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Copyright der Originalausgabe © 2017 by Healthy Minds Innovations, Inc. 625 W. Washington Street, Madison, Wisconsin 53703, USA.

© 2021 Healthy Minds Innovations, Inc. Used under license.

Lektorat: Georg Grässlin

Illustrationen: © Christiane Portele & Petra Jansen bzw. Healthy Minds Innovations, Inc.

Titelfoto: pixabay

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de

Alle Rechte vorbehalten

Es gibt stützende wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit des Herzlichkeits-Curriculums, wie es vom Center for Healthy Minds an der University of Wisconsin-Madison entwickelt wurde, Selbstregulation und prosoziales Verhalten bei kleinen Kindern zu fördern:

www.centerhealthyminds.org/science/studies/kindness-curriculum-study-with-pre-kindergarten-students

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Wirkungen des Herzlichkeits-Curriculums, wie sie durch die vom Center for Healthy Minds durchgeführten Studien aufgezeigt wurden, spezifisch im Kontext der originalen Studien sind. Healthy Minds Innovations, Inc. trifft keinerlei Aussagen und stellt keinerlei Behauptungen auf zur möglichen Wirksamkeit des Herzlichkeits-Curriculums (oder des von den Lizenznehmer:innen modifizierten Curriculums), und darüber, wie es Kinder in verschiedenen Situationen oder Bevölkerungsgruppen beeinflusst.

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-382-2

VORWORT VON RICHARD DAVIDSON
**über die Wegbereiter zu Herzlichkeit und
Wohlbefinden**

Der Schlüssel zu Herzlichkeit und Wohlbefinden



Viele engagierte Lehrerinnen, Erzieherinnen und fürsorgliche Erwachsene wie Sie haben über den typischen »Lesen, Schreiben, Rechnen«-Ansatz hinausgeblickt, um Kinder auf die Chancen und Herausforderungen außerhalb des Unterrichts vorzubereiten.

Und das aus gutem Grund.

Wir wissen jetzt, dass emotionale Intelligenz – die wir EQ nennen – ein größerer Prädiktor für Lebenserfolg als der IQ ist. Dennoch gibt es wenig Forschung, wie Kinder tatsächlich soziale und emotionale Fähigkeiten erlernen können, um damit Resilienz und Wohlbefinden in ihrem Leben bis ins Erwachsenenalter hinein aufzubauen. Unser Zentrum an der University of Wisconsin-Madison und viele weitere Forschungseinrichtungen erforschen, welche Arten von Aktivität das Wohlbefinden für jeden Einzelnen fördern und was die zugrundeliegenden Gründe sind.

Unser Interesse wurde im Jahr 2008 geweckt, als wir den Forschungsweg einschlugen, wie soziales und emotionales Lernen gelehrt und durch das Herzlichkeits-Curriculum (HC) – das wir hier mit Ihnen teilen möchten – in den Kindergarten integriert werden kann.

Durch diese achtsamkeitsbasierte Zusammenstellung von Lektionen, Übungen und Praktiken konnten wir eine neue Art des ABCs einführen: Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Atem und Herzlichkeit und Fürsorge (*attention, breath, caring*). Wir arbeiteten eng mit erfahrenen Lehrenden zusammen, um ein für ihren täglichen Gebrauch flexibles Curriculum erstellen zu können. Im Anschluss führten wir mit diesem Curriculum eine randomisierte kontrollierte Studie durch.

Unsere ersten Ergebnisse lassen vermuten, dass die Kinder, die am Curriculum teilnahmen, sich nicht nur in sozialen und emotionalen Aspekten wie Teilen,

Aufmerksamkeit und Empathie verbesserten, sondern auch in ihrer Leistung mit traditionellen akademischen Messungen, wie z. B. Noten im Vergleich zu Kindern, die das Standard-Curriculum in der Kontrollgruppe durchliefen, verbesserten. Obwohl diese Ergebnisse bereits überzeugend sind, müssen wir noch viel erforschen, um gänzlich zu verstehen, ob diese Veränderungen auch in anderen Kontexten beobachtet werden können und in ähnlichen Studien zu finden sind.

All diejenigen, die den Lehrplan auf informellere Art und Weise mit den Kindern nutzen wollen, ermutigen wir, mit den verschiedenen Lektionen und Übungen zu experimentieren, um herauszufinden, was den größtmöglichen Nutzen bringt. Vielleicht benutzen Sie eine ganze Reihe von Übungen oder vielleicht suchen Sie sich nur einige ausgewählte Einheiten aus. Wir ermutigen Sie außerdem, Dinge selbst auszuprobieren. Sehen Sie diese Übungen als Anfang und als Quelle der Inspiration. Eine der wichtigsten gewonnenen Erkenntnisse ist folgende: Es ist am besten, dass Menschen die Übungen bereits in ihr eigenes Leben integriert haben, wenn sie diese unterrichten. Wir empfehlen Ihnen sehr, Ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu entwickeln, während Sie das Herzlichkeits-Curriculum (HC) unterrichten. Falls Sie noch keine eigene Praxis aufrechterhalten, könnte dies vielleicht eine wunderbare Gelegenheit sein, damit zu beginnen!

Wir sind für das talentierte und engagierte Forschungsteam für Bildung in unserem Zentrum sehr dankbar, dessen Herzlichkeit und Innovationskraft stets eine Quelle der Inspiration war. In diesem Team befanden sich Expertinnen und Experten, viele davon mit jahrelanger Erfahrung in Achtsamkeitspraxis und jahrzehntelanger Arbeit im Klassenzimmer und Kindergarten. Sie waren Vorreiter:innen, was dieses Curriculum und die Übungen angeht, und probierten die Übungen selbst aus. Wir vermuten, dass die Intention und die Herzlichkeit unserer Expert:innen positive Auswirkungen auf die Lehrerinnen, Erzieherinnen und Kinder in unserer Forschung hatten.

Wir bedanken uns bei unserem Forschungsteam für Bildung, den Beratungsspezialist:innen und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die unermüdlich mit Hunderten von Kindern und ihren Lehrer:innen und Erzieher:innen arbeiteten, um diese Arbeit an die Spitze der Bildungsarbeit zu bringen. Sie waren uns bereits in der Vergangenheit Ansporn und werden diese wichtige Arbeit auch in Zukunft weiterführen. Wir möchten auch unseren Partnern im Madison Metropolitan School District in Madison, Wisconsin für ihre Zusammenarbeit und ihr Engagement für die Förderung des Wohlbefindens im Klassenzimmer danken. Wir bedanken uns außerdem bei den Sponsoren und Unterstützern des Zentrums, die diese Arbeit möglich machten.

Als fürsorglicher und liebevoller Erwachsener werden Sie die Bedeutung der Investition in das emotionale Wohlbefinden unserer Kinder verstehen. Vielen Dank, dass Sie sich mit uns gemeinsam auf die Reise begeben, um unsere Kinder auf einen bestmöglichen Lebensweg vorzubereiten.

In Herzlichkeit und Güte

RICHARD DAVIDSON

Gründer, Center for Healthy Minds

William James und Vilas Professor der Psychologie und Psychiatrie University of Wisconsin-Madison



Wie man das Herzlichkeits-Curriculum (HC) verwendet

Dieses Curriculum wurde für ein Forschungsprojekt erstellt, um die Auswirkungen von achtsamkeitsbasierten Übungen auf das Wohlbefinden von Kindergartenkindern zu untersuchen. Einige von den Erzieherinnen und Lehrerinnen, die mit uns zusammenarbeiteten, entwickelten parallel eine eigene Achtsamkeitspraxis. Wenn Sie das HC durchführen wollen, möchten wir Ihnen sehr ans Herz legen, dass zunächst Sie selbst durch persönliche Erfahrungen mit den grundlegenden Übungen und Einstellungen von Achtsamkeit vertraut werden und somit ein Verständnis von Achtsamkeit erlangen, bevor Sie mit anderen Achtsamkeit üben.

Wichtig ist, zu verstehen, dass die Vorteile des Herzlichkeits-Curriculums (HC), die sich bei der Forschung im Center for Healthy Minds zeigten, spezifisch im Kontext der Originalstudie zu sehen sind.

Wir können keine Leistungen garantieren oder Ansprüche darauf erheben, wie sich das Curriculum auf Kinder in Ihrem Leben auswirkt. Die Einheiten des HC sind in einer

bestimmten Reihenfolge verfasst worden, sodass jede Einheit auf die vorherige aufbaut und sich Einheiten auf bereits gelernte Inhalte rückbeziehen. Die Einheiten sind auf *eine* mögliche Art und Weise (von vielen) geschrieben, um Inhalte und Übungen zu teilen und sich damit auseinandersetzen zu können. Sie sind weder als **DER** eine Weg anzusehen, noch soll die Person, die die Einheiten durchführt, angehalten sein, diese genau so zu verinnerlichen und durchzuführen, wie sie hier beschrieben sind. Seien Sie sich aber bewusst, dass Achtsamkeitsübungen kontinuierliche Wiederholung und tägliche Erfahrung brauchen – wie das bei anderen Lernprozessen auch der Fall ist – um sich als Teil unseres Verhaltens im Kindergarten, in der Schule und letztendlich in der Welt zu etablieren.

Wir empfehlen außerdem, dass Sie mit gewissen Grundhaltungen wie Neugier, Herzlichkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Nicht-Werten/Nicht-Beurteilen, Geduld, Anfänger-Geist/Staunen, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Anerkennen/Annehmen, Loslassen/Seinlassen an das HC herangehen und somit die Flexibilität und Neugier fördern, zu erkunden, was in jedem Moment präsent ist. So könnten Sie z. B. geplant haben, eine Einheit mit der »Belly-Buddy«-Übung zu beginnen (beschrieben in Einheit 4), die Kinder beginnen jedoch die heutige Einheit von selbst mit achtsamen Bewegungen (beschrieben in Einheit 13) oder einer anderen Übung. Statt den durch die begonnene Achtsamkeitsübung positiven, selbst hervorgerufenen Flow

der Kinder zu unterbrechen, können Sie selbst bei der achtsamen Bewegungsaktivität mitmachen, bevor Sie schrittweise und behutsam den Fokus auf die heutige Einheit lenken.

Manchmal können Situationen entstehen, denen komplexere Konzepte unterliegen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen. So planen Sie vielleicht, eine Einheit damit zu beginnen, Herzlichkeit einem Fremden gegenüber anzubieten, aber ein Kind zeigt Ihnen, wie traurig es durch den Verlust seines Haustieres heute Morgen gestimmt wurde. Sie können diesen Beitrag zum gegenwärtigen Augenblick als eine Gelegenheit sehen, um über Trauer zu sprechen, die mit Vergänglichkeit und Verlust einhergeht, sodass die Kinder es gut nachvollziehen können. Danach können Sie eine Verknüpfung zur aktuellen Einheit herstellen, wie sich Emotionen ändern, wenn wir einander Herzlichkeit anbieten. Sobald die drei Übungen (Klangschale, »Belly Buddies«, Tierbewegungen) gelernt sind, empfehlen wir Ihnen, bei den Kindern nachzufragen, welche ihre Lieblingsübung ist, mit der jede Einheit begonnen werden kann. Darüber hinaus sind die vorgeschlagenen Bücher, Lieder, Aktivitäten und das Material für die Einheiten längst nicht ausgeschöpft. Einige Vorschläge wurden aufgeführt, viele weitere sind möglich. Hier können Sie kreativ und verantwortungsvoll sein, um auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder einzugehen, wobei Sie stets ein Gefühl des achtsamen Bewusstseins

haben sollten. Eine von Vertrauen und Familiarität geprägte Umwelt ist vor allem im Vorschulsetting für das Lernen von Kindern sehr unterstützend.

Im Forschungskontext des Herzlichkeits-Curriculums (HC) besuchten die Achtsamkeitslehrer:innen, die das Curriculum durchführten, zunächst den Kindergarten, um die Kinder vor den Einheiten bereits kennenzulernen. Aus diesem Grund wurden zusätzlich zum Curriculum vorab einige Strategien verwendet, um vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Ein visueller Zeitplan zum jeweiligen Teil der Einheit kann hilfreich sein, und das Team verwendete zudem Graphiken, um jede der durchgeführten Aktivitäten darzustellen. Dies ermöglichte Klarheit, Vorhersagbarkeit und bis zu einem gewissen Grad auch Sicherheit für die Kinder. Außerdem gab es eine ausgedruckte Liste mit den Kindernamen oder den Namen auf den Pflanzenschildern für die Achtsamkeitshelfer:innen, damit sie eine zufällige Personenauswahl für Aktivitäten wie Läuten der Klangschale und Gießen der Pflanzen treffen konnten. Dadurch wussten die Kinder, dass auch sie irgendwann an der Reihe sein würden, und das wiederum sorgte für Fairness und Gerechtigkeit. Viele Lehrerinnen und Erzieherinnen verwenden mittlerweile ähnliche Strategien in ihrem Klassenzimmer und im Kindergarten. Für diejenigen, die es bisher noch nicht verwenden, könnte es möglicherweise eine hilfreiche Ergänzung zum Curriculum sein. Klare, präzise und für Kinder zugängliche Sprache ist von zentraler Bedeutung und bietet die

Gelegenheit, dass jede und jeder ein notwendiges Vokabular entwickelt, um ihre oder seine individuellen Erfahrungen mitteilen zu können.

Ihre fortlaufende Achtsamkeitspraxis und Ihr Commitment, in jedem Moment der Achtsamkeitsstunde präsent zu sein, kann dazu beitragen, Ihr kontinuierliches Lernen und das Lernen der anderen um Sie herum zu kultivieren.

In den Einheiten ermutigen wir Sie, Kindern Gelegenheiten zu geben, Dinge aus ihrer direkten Erfahrung mit Empfindungen, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen und zu beschreiben und diese mit den Inhalten aus den vergangenen Einheiten zu verknüpfen. Es können Situationen auftauchen, in denen Sie versuchen sollten, zwischen den Bedürfnissen einer Einzelnen und der Gruppe in einem ständigen Austarieren die Balance zu finden. Dies gibt Ihnen die Gelegenheit, die wesentlichen Haltungen der Achtsamkeit, die vorher aufgezählt wurden, zu verinnerlichen und mit möglichen auftretenden Reaktionen umzugehen. Ihre fortlaufende Achtsamkeitspraxis und Ihr Commitment, in jedem Moment der Achtsamkeitseinheiten präsent zu sein, kann helfen, Ihr kontinuierliches Lernen und das Lernen der Anderen um Sie herum zu kultivieren.

Das Herzlichkeits-Curriculum kann so angeboten werden, wie es nachfolgend beschrieben ist, oder es können weitere evidenzbasierte Übungen zum »sozialen und emotionalen Lernen« einbezogen werden. Wir wollen mit dem

Herzlichkeits-Curriculum eine Hilfestellung bieten, Räume zu kreieren, die Achtsamkeit und Herzlichkeit und letztendlich das Lernen für Kinder genauso wie für Lehrer und Erzieher fördern.

In Dankbarkeit

DAS HERZLICHKEITS-CURRICULUM-TEAM

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