

## Pressemitteilung

### Achtsamkeit macht Schule

***!Mindfulness* - das Programm trägt den Trend der Achtsamkeit aus den Chefetagen des Silicon Valley in deutsche Schulen. Die STIFTUNG Sparda-Bank Hannover unterstützt das Pilotprojekt in Ganderkesee.**

Ganderkesee, 31. August 2017. Kinder haben es heute oft alles andere als leicht. Ihr Alltag ist nicht selten so vollgestopft mit Terminen wie bei einem Manager. Es gilt beständig Leistung zu zeigen. Ob in der Schule, im Stadion, auf der Theaterbühne oder im Konzertsaal – am liebsten sehen wir lauter kleine Superstars und fördern daher unermüdlich. Darüber hinaus sind Kinder heute einer beständigen Reizüberflutung ausgeliefert. Ob Smartphone, Tablet, Computer, Radio oder Fernseher - die schöne neue (Technik-)Welt sorgt für eine Beschallung rund um die Uhr. Dieser Stress kann eine Kinderseele schnell überfordern.

Und die Folgen? Immer mehr Kinder leiden unter ernsthaften psychologischen Störungen. Wissenschaftliche Studien in den USA sprechen bereits seit Jahren bei mehr als 25% der Kinder und Jugendlichen von psychischen Störungen mit schwerwiegender Beeinträchtigung im Laufe des weiteren Lebens. Die Indikatoren reichen von Adipositas, Autismus oder ADHS bis zu Angstzuständen und Depressionen.

Klar ist also: die Stressoren, denen Kinder heute ausgeliefert sind, beeinflussen die Strukturen ihres Gehirns und ihres Körpers – und somit, wer sie sind und sein werden – ein ganzes Leben lang.

Ein neuer Trend aus dem Silicon Valley - basierend auf einer Jahrtausende alten buddhistischen Tradition – wirkt diesen Phänomenen unserer hektischen Zeit entgegen: mindfulness. Mindfulness oder Achtsamkeit bedeutet das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, sowie den eigenen Gedanken gegenüber eine wertfreie Beobachterposition einzunehmen. Forschungsergebnisse untermauern heute eindrucksvoll, dass ein regelmäßig praktiziertes Achtsamkeitstraining das Immunsystem, die kognitive Entwicklung, die Aufmerksamkeitsfähigkeit und die Emotionsregulation positiv beeinflussen. Eine Schulung der Achtsamkeit macht uns zufriedener, mitfühlender und ausgeglichener, um nicht zu sagen glücklicher.

Eine solche Schulung gehört in die Schule! Davon sind auch immer mehr Bildungsexperten überzeugt. In unseren Bildungseinrichtungen geht es schon längst nicht mehr um bloße Informationsvermittlung. In den Curricula der Bildungsinstitutionen ist der Erziehungsauftrag bereits festgeschrieben, dem gerade in den Grundschulen eine besondere

Bedeutung zukommt. Dennoch ist ein Achtsamkeitstraining noch immer ein Novum. Das soll sich nun ändern.

*!Mindfulness* ist eine Schulung der Achtsamkeit aller am Bildungsprozess Beteiligten – neben den Schülerinnen und Schülern werden auch Schulleitung, Lehrer, pädagogische Mitarbeiter und Eltern in den Prozess eingebunden.

In spezifischen Unterrichtseinheiten erleben Schüler und deren Klassenlehrer sowohl Bewegungs- und Übungsformen zur Förderung von Konzentration und Ausgeglichenheit. Die helfen, die eigenen Emotionen zu regulieren und weniger impulsiv zu handeln. Das Training löst die innere Anspannung, hilft Stress abzubauen und klärt über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele auf.

Das tut nicht nur den Kindern gut. Daher wendet sich das *!Mindfulness-Coaching* nicht nur an alle Schülerinnen und Schüler, sondern bezieht auch das Kollegium und die Eltern mit ein. Stressbedingt scheiden die meisten Lehrer heute vor dem Erreichen des Pensionsalters aus dem Berufsleben aus. Und auch Eltern können vom wohltuenden Training profitieren, wenn sie es zu Hause gemeinsam mit ihren Kindern praktizieren.

In einem Pilotprojekt an der Grundschule Lange Straße in Ganderkesee arbeiten gleich zwei erfahrene Coaches mit den Grundschulern aller Klassen, um gemeinsam mit Kindern und Kollegium Inhalte und Organisationsform des neuartigen Schulungsprogramms zu optimieren. Das *!Mindfulness*-Pilotprojekt wird von der STIFTUNG Sparda-Bank Hannover unterstützt, die jährlich 100.000 Euro für die Präventionsarbeit des *!Respect* e.V. in Niedersachsen, Bremen und Ostwestfalen-Lippe, zur Verfügung stellt.

**Während des Pressetermins  
am Donnerstag, 31. August 2017,  
um 11:00 Uhr,  
Grundschule Lange Straße,  
Lange Straße 9,  
27777 Ganderkesee,**

*stehen Ihnen Herr René Jonker – Schulleiter der Grundschule Lange Straße in Ganderkesee, Frau Astrid Pape-Westermann – Projektkoordinatorin Soziales Lernen an der Grundschule Lange Straße, Herr Lars Wulff – Regionalleiter Geschäftsbereich Finanzdienstleistung der Sparda-Bank Hannover, Herr Björn Rudolph – Coach im Team des !Respect e.V. sowie Herr Oliver Henneke – Gründer und Vorstand des !Respect e.V. - Rede und Antwort.*

#### **Pressekontakt:**

Oliver Henneke  
*!Respect* e.V.  
Kahlendamm 10  
30657 Hannover  
Mobil 0151 2915 5551  
o.henneke@respect-in-school.de  
www.respect-in-school.de

Tonja Willers  
STIFTUNG Sparda-Bank Hannover  
Ernst-August-Platz 8  
30159 Hannover  
Telefon 0511 3018 4400  
stiftung@sparda-h.de  
www.stiftung-sparda-h.de