
kinder
not
hilfe
Happy
Children

Inhalt

Vorwort 05

Einleitung 07

Ziel des Buches 08

Struktur des Buches 08

Kurzbiographie 09

Wissens- und Inspirationsquellen des Autors 10

Kapitel 1: Die Entwicklung des Kindes verstehen 11

1.1 Die grundlegenden Bedürfnisse von Kindern 11

1.2 Vier Arten von „Nährstoffen“ nach der buddhistischen Psychologie 12

1.3 Die Wichtigkeit des Spielens 16

1.4 Fazit 21

Kapitel 2: Achtsame Erziehung 24

2.1 Was ist achtsame Erziehung? 25

2.2 Positive Auswirkungen von achtsamer Erziehung 26

2.3 Achtsame Erziehung in Bezug auf Eltern 27

2.4 Übungen 28

2.5 Kritik an der achtsamen Erziehung 29

2.6 Zusammenfassung: Die transformative Kraft der Achtsamkeit in Erziehung und Bildung 30

2.7 Achtsamkeit in Bezug auf Kinder 31

Kapitel 3: Happy Schools – praktische Umsetzung der achtsamen Erziehung und Bildung im Schulkontext 34

3.1 Das Happy Schools Projekt in Vietnam 34

3.2 Über die Notwendigkeit einer anderen Bildung an Schulen 35

3.3 Verankerung des Happy School Ansatzes in den UN 36

3.4 Das Konzept der Happy Schools 37

3.5 Die Achtsamkeitspraxis im Happy Schools Programm 38

Nachwort 43

Vorwort



Mit großer Freude und Anerkennung lese ich diese wunderbare Zusammenfassung meines Buches „Happy Children“. Die Redaktion hat es auf bemerkenswerte Weise geschafft, die Kerngedanken und wesentlichen Prinzipien dieses Werks prägnant darzustellen. Es erfüllt mich mit Dankbarkeit zu sehen, wie die zentralen Anliegen – das Wohlbefinden von Kindern, achtsame Erziehung und eine Bildung, die Herz und Verstand gleichermaßen anspricht – hier lebendig werden.

Besonders berührt mich, dass diese Zusammenfassung im Kontext der Arbeit der Kindernothilfe steht. Die Kindernothilfe leistet weltweit eine unschätzbare Arbeit für das Wohl von Kindern in schwierigen Lebenssituationen. Ihr Engagement für Kinderrechte, Bildung und soziale Gerechtigkeit ist ein inspirierendes Beispiel für gelebte Mitmenschlichkeit. Dass die Prinzipien von „Happy Children“ in diese wertvolle Arbeit einfließen können, ist mir eine große Ehre.

Ich hoffe, dass dieses Booklet für viele Menschen – sei es in der Bildungsarbeit, in sozialen Projekten oder im Familienalltag – eine Inspiration sein kann, um Kindern eine Umgebung zu schaffen, in der sie sich geborgen fühlen, lernen, wachsen und ihr volles Potenzial entfalten können.

Mit herzlichem Dank an alle, die zu dieser Veröffentlichung beigetragen haben,

Dr. Ha Vinh Tho

Einleitung

Mareike Walter

Dieses Booklet bietet eine Zusammenfassung des Buchmanuskripts „Happy Children“ von Dr. Ha Vinh Tho, einem bekannten Psychologen und Pädagogen aus Vietnam. Im Fokus seines Textes stehen die wesentlichen Aspekte der kindlichen Entwicklung sowie das Modell der Achtsamkeit in Bezug auf Lehren und Lernen. Seine Theorien beruhen auf dem Prinzip der Anerkennung der eigenständigen Persönlichkeit und der Rechte von Kindern. Auch für uns als Kindernothilfe ist dieses Prinzip Grundlage unserer Arbeit.

Ziel dieses Booklets ist es, eine Diskussionsgrundlage für Mitarbeiter*innen der Kindernothilfe und ihrer Partnerorganisationen zu schaffen, sie für das Thema zu sensibilisieren und zur Reflexion anzuregen.

Ein Redaktionsteam der Kindernothilfe, bestehend aus Imke Häusler, Daria Hansen, Victoria Depping, Mareike Walter und Gunhild Aiyub, hat diese inhaltliche Kurzfassung erstellt. Die Mitarbeiterinnen haben dabei nur begrenzt weiterführend recherchiert oder eine Überprüfung der Theorien vorgenommen.

Best Practice Beispiele aus dem umfangreichen Manuskript werden für die Arbeit im Programmbereich und für unsere kinderrechtsbasierte Arbeit zur Verfügung gestellt.

Ziel des Buches

Dr. Ha Vinh Tho setzt sich mit seinem Buch für die weltweite Verbesserung des Bildungssystems ein. Er möchte zu einem besseren Verständnis für die kindliche Entwicklung beitragen sowie für die Bedürfnisse, die sich im Laufe dieser Entwicklung verändern. Neben der Vermittlung von Richtlinien stellt Tho Werkzeuge und praktische Übungen bereit, um ein positives Umfeld für die kindliche Entwicklung zu schaffen.

Struktur des Buches

Das Buch ist in drei Hauptkapitel unterteilt. Das erste Kapitel mit dem Titel „Die Entwicklung des Kindes verstehen“ bietet eine theoretisch fundierte Darstellung der verschiedenen Entwicklungsphasen des Kindes. Der zweite Teil mit dem Titel „Achtsame Erziehung“ stellt praktische Beispiele vor, wie Erkenntnisse aus einer achtsamen Haltung in den familiären Kontext übertragen werden können. Im abschließenden Teil mit dem Titel „Happy Schools“ stellt der Autor das Programm dieser Schulen detailliert vor und erläutert seine Relevanz.

Kurzbiographie

Der gebürtige Vietnamese Dr. Ha Vinh Tho ist internationaler Experte für Frieden und Nachhaltigkeit. Er engagiert sich weltweit für Hilfsprojekte auf den Gebieten Ökologie, Erziehung und soziale Erneuerung. Aufgrund seiner multidisziplinären Kenntnisse und Erfahrungen in verschiedenen Fachbereichen ist er auf die Bereiche Konflikttransformation, Gewaltprävention, globale Nachhaltigkeit und Bildung spezialisiert.

Der geografische Fokus seiner Arbeit liegt auf seinem Heimatland Vietnam und auf Bhutan, wo er sich der Förderung des Glücks und Wohlbefindens in der Gesellschaft verschrieben hat.

Der promovierte Psychologe und Pädagoge arbeitete viele Jahre beim Internationalen Komitee des Roten Kreuzes in Krisengebieten der Erde. Dr. Ha Vinh Tho ist der Gründer des Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing (ELI). Das ELI ist eine Organisation, die sich der Förderung des Glücks und des Wohlbefindens von Menschen in Eurasien widmet. Außerdem ist er Mitbegründer und Präsident der Eurasia Foundation, einer NGO, die ökologische und pädagogische Projekte in Vietnam entwickelt.[1]

In Bhutan hat er das Entwicklungsmodell Gross National Happiness Centre (GNH) mitbegründet, das das Glück und Wohlergehen der Bevölkerung anstelle des wirtschaftlichen Fortschritts in den Vordergrund stellt. Als Programmdirektor war er mitverantwortlich für die Einführung des Brutto-National-Glücks (BNG) als messbaren Indikator.

Dr. Ha Vinh Tho ist Autor mehrerer Bücher und hält Vorträge rund um den Globus über Gross National Happiness, Glück und Wohlbefinden sowie über alternative Messgrößen für Bildung, Wirtschaft und Gemeinschaften jenseits des Bruttoinlandsprodukts.[2] [3]

1 Eurasia Association, Eurasia Learning Institute For Happiness And Wellbeing (2019), http://elihw.org/
2 Rudolf Schmid und Hermann Schmid Stiftung, Dr. Ha Vinh Tho – Kurzbiographie (2017), https://gebrueder-schmid-zentrum.de/fachtagung/dr-ha-vinh-tho-programmdirektor-des-zentrums-fuer-bruttonationalglueck-in-bhutan/
3 Dr. Ha Vinh Tho, Der Glücksstandard (2019) URL: https://www.droemer-knaur.de/buch/dr-ha-vinh-tho-der-gluecksstandard-9783426292952

Wissens- und Inspirations-quellen des Autors

In seinem Buch „Happy Children“ vereint Dr. Ha Vinh Tho persönliche Erfahrungen als Vater und Großvater mit wissenschaftlichen Erkenntnissen als Forscher sowie praktischen Erfahrungen als Lehrer und schafft somit eine evidenzbasierte Grundlage für seine Erziehungstheorie.

Er bezieht sich auf das anthroposophische Weltbild des österreichischen Philosophen und Gründers der Waldorfschule, Rudolf Steiner. Es dient ihm als wertvolle Quelle für seine spirituellen und philosophischen Erkenntnisse.[4]

Eine weitere wichtige Inspirationsquelle ist für Dr. Ha Vinh Tho der vietnamesische buddhistische Gelehrte und Zen-Meister Thich Nhat Hanh, der als „Vater der Achtsamkeit“ gilt und auf den Tho mit den vorgestellten Achtsamkeitsübungen im Manuskript „Happy Children“ Bezug nimmt.

Thos Erkenntnisse über die kindliche Entwicklung fundieren auf den Forschungsarbeiten von Remo Largo, einem bekannten Schweizer Kinderarzt und Forscher. Largo widmete sich der Erforschung der Entwicklung von Kindern und dem Verstehen von individuellen Merkmalen von Kindern mit Entwicklungs- und Verhaltensstörungen.

„Ich glaube, dass alle Kinder ein Recht darauf haben, glücklich zu sein und ihr Leben in der Schule zu genießen.“

Tho, „Happy Children“ Manuskript, S. 313

4 Hinweis: Uns ist wichtig, an dieser Stelle anzumerken, dass wir uns als Kindernothilfe von den kritischen Aspekten dieser Weltanschauung distanzieren, insbesondere von den kontroversen Ansichten zum Thema Rasse und Menschen mit unterschiedlicher ethnischer Herkunft.

Kapitel 1

Die Entwicklung des Kindes verstehen

Daria Hansen

„Kinder waren noch nie besonders gut darin, auf Ältere zu hören, aber sie haben es immer wieder geschafft, sie nachzuahmen.“

James Baldwin, amerikanischer Schriftsteller

Die (psychische) Entwicklung von Kindern ist durchaus komplex, und es gibt bereits zahlreiche (Fach-)Bücher hierüber. Daher möchten wir im Folgenden nur grundlegende Faktoren erläutern, die für den Kontext des Booklets relevant sind. Bei alledem sollten wir im Kopf behalten, dass ein Großteil der Entwicklung im Alter von etwa sieben Jahren bereits vollzogen ist, was bedeutet, dass der frühkindlichen Erfahrung ein besonderes Augenmerk zukommen sollte. Alle Angaben in diesem Kapitel gehen von Kindern ohne Beeinträchtigung aus. Dabei kann nur ein ungefährer Zeitrahmen angegeben werden, da jede Entwicklung individuell ist.

1.1 Die grundlegenden Bedürfnisse von Kindern

Soziale Akzeptanz und Integration: Hierzu zählen emotionale Sicherheit durch Erziehungspersonen ebenso wie eine gelingende soziale Integration. Tho erläutert, dass das Kind schon im ersten Lebensjahr Blicke, Laute und Bewegungen mit seinem Gegenüber austauscht und wahrgenommen werden möchte. Im zweiten Lebensjahr beginnen Kinder, mit anderen zu kommunizieren und diese zu imitieren, um dann im dritten Lebensjahr ihren Platz in der

Gruppe zu suchen. Hierzu gehört das Erkennen von sozialen und körperlichen Kompetenzen und Stärken anderer. Zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr lassen sich schon Unterschiede zwischen den Geschlechtern erkennen. Tho konnte in seinem Kindergarten beobachten, dass Mädchen eher flache Hierarchien sowie soziale, kommunikative Fähigkeiten zeigen, während Jungen steilere Hierarchien bevorzugen, die von Wettbewerb gekennzeichnet sind.

Die Interaktion von Mädchen und Jungen untereinander ist essenziell, und Erwachsene sollten ihnen das freie Spielen miteinander weitgehend ohne Einmischung ermöglichen. Sie dienen jedoch als Vorbild, zum Beispiel, wenn es darum geht, Konflikte zu lösen.

Lernen und Entwicklung: Auch beim Lernen sollten wir darauf achten, dass Kinder ihre Selbstständigkeit zeigen können. So haben sie einen inneren Antrieb, „trocken" zu werden. Außerdem ist es wichtig, dass die Schritte zur Entwicklung passen: Sind die Aufgaben für das Kind zu schwierig, ist es schnell überfordert und entmutigt; sind sie zu leicht, ist es schnell gelangweilt. Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo und seinen eigenen Lernstil. Das legt nahe, dass Schulen mit Noten und Prüfungen dieser Herausforderung kaum gerecht werden können. Hierzu aber mehr im Kapitel Happy Schools (siehe S. 34).

1.2 Vier Arten von „Nährstoffen" nach der buddhistischen Psychologie

„In uns allen tobt ein Kampf", heißt es im Buch „Happy Children". „Er findet zwischen zwei Wölfen statt. Der eine ist böse – er steht für Zorn, Neid, Kummer, Bedauern, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Schuld, Groll, Minderwertigkeit, Lüge, falscher Stolz, Überlegenheit und Ego. Der andere verkörpert positive Eigenschaften: Freude, Frieden, Liebe, Hoffnung, Gelassenheit, Demut, Freundlichkeit, Wohlwollen, Empathie, Großzügigkeit, Wahrheit, Mitgefühl und Glauben. Beide Wölfe kämpfen auf Leben und Tod. Derselbe Kampf findet in dir und jedem anderen Menschen statt."

„Welcher Wolf wird gewinnen?“
„Der, den du fütterst.“

Gesunde Lebensmittel

Bei vielen Kindern ist die Muttermilch das erste Lebensmittel. Sie bietet nicht nur Schutz gegen viele Krankheiten, bei der Ernährung des Kindes entsteht auch eine intime Verbindung zwischen (in diesem Fall) der Mutter und dem Kind. Es geht also nicht nur um die Substanz der Milch, sondern auch um Wärme, Intimität, Liebe und Fürsorge.

Gesunde Lebensmittel sind allerdings das ganze Leben über wichtig. Dazu gehören für Tho nicht nur die Vitamine, die auf dem Teller landen. Vielmehr geht es um eine Gesundheit der gesamten Nahrungskette und des Planeten. Gesundheit beginnt also schon beim Anbau und bei der Haltung. Dabei sollten wir uns stets darüber bewusst sein, welchen Einfluss unsere Ernährung auf den Planeten hat: ob unsere Lebensmittel natürlich sind oder voller Chemikalien, ob sie regional sind oder viele tausende Kilometer zurückgelegt haben, ob sie aus einer Freiland- oder Massentierhaltung kommen usw. In allen Kulturen lässt sich ein Zusammenhang zwischen traditionellen Festen und einem bestimmten Essen feststellen. Das zeigt die tiefe Verbindung zwischen Essen, emotionaler Sicherheit und dem Gefühl von Zugehörigkeit, die Kinder von klein auf prägt.

Sinneseindrücke

In Zeiten mangelnder Kinderbetreuung und steigender Arbeitslast ist es nur zu verständlich, dass Eltern und Erziehende oft überfordert sind. Dabei können elektronische Geräte eine schnelle Abhilfe sein, um Kinder abzulenken und zu beschäftigen. Wichtig ist, dabei im Hinterkopf zu behalten, dass die Zeit vor Bildschirmen pädagogisch kaum Mehrwert bietet, da Kinder hier wenig Nützliches lernen, zumindest nicht im Hinblick auf ihre Bedürfnisse. Mädchen und Jungen lernen durch freies Spielen (siehe S. 16), durch Ausprobieren, durch die Aktivierung aller Sinne. Auch aus diesem Grunde plädiert Dr. Ha Vinh Tho

für den Einsatz „natürlicher Spielzeuge“. Sie fördern motorische Fähigkeiten ebenso wie ihre Fantasie. Gekauftes (Plastik-)Spielzeug hat beispielsweise den Nachteil, dass es i. d. R. nur eine Funktion hat: Ein Feuerwehrauto kann sich beispielsweise nach links, rechts, vorne und hinten bewegen. Die Funktionalität und der Zweck sind jedoch vorgegeben. Auch wenn Kinder durchaus kreativ werden können bei der Nutzung eines solchen Spielzeuges, bleibt es am Ende doch in Form und Zweck ein Feuerwehrauto. Ein Stock hingegen kann alles sein: Schwert, Zauberstab, Pferd und vieles mehr, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Auch auf die Materialien sollte geachtet werden, Plastik ist weder ein natürliches Material, noch passt es in den gesunden Kreislauf, der in Bezug auf Lebensmittel bereits erläutert wurde. Schrille Klänge oder grelle Farben sind kaum natürlich und können bei der harmonischen Entwicklung stören.

Aktion

Die Leitfrage für alle unsere Aktionen sollte sein: **Bringt diese Handlung mir selbst und anderen Glück, oder bringt diese Handlung mir selbst und anderen Leid?** Ethik und Handeln sind für Tho sehr eng miteinander verknüpft. So weist er auf die moralischen Grundsätze hin, die in vielen Religionen in Verboten formuliert sind (zum Beispiel die 10 Gebote im Christentum oder die 5 Gebote des Buddhismus). Wichtiger ist es, die positiven Gegenspieler zu definieren. Also: Was sollen wir denn stattdessen tun? Welche Tugenden, Einstellungen, Verhaltensweisen, Handlungen wirken sich positiv auf uns und unseren Planeten aus? Das Erwerben solcher Überzeugungen in jungen Jahren wird uns und unsere Aktionen ein Leben lang prägen.

Der Rahmen unserer Aktionen wird durch die Natur gesetzt. Sie folgt einem eigenen Rhythmus, vom Aufgang bis zum Untergang der Sonne bis hin zu den wechselnden Jahreszeiten. Auch wir richten uns danach. Kindern gibt der Aufbau eines Rhythmus und von Routinen Stabilität und Sicherheit. Die besondere Herausforderung liegt dabei – besonders in Zeiten von Schnelllebigkeit – darin, die nötige Ausdauer und ständige Wiederholung aufrechtzuerhalten.

Wenn Kinder gesund leben, lieben sie es, sich zu bewegen. An dieser Stelle sei auch auf die Empfehlung der WHO verwiesen, die Kindern im Alter von drei bis 17 Jahren mindestens eine Stunde Bewegung am Tag empfiehlt[5], was in vielen heutigen Schulen kaum üblich ist.

Bewusstsein

Unser Gehirn ist wie ein Trampelpfad. Wenn wir im übertragenen Sinne durchs Dickicht laufen und etwas Neues lernen, dann trampeln wir ein paar Grashalme nieder und bilden damit neuronale Verknüpfungen. Je öfter wir diesen Weg entlanglaufen, desto eindeutiger wird dieser Trampelpfad und desto fester unsere neuronalen Verknüpfungen. Irgendwann ist der Weg dann ganz leicht zu sehen, und wir wissen genau, wo es langgeht. Alles, was wir regelmäßig üben, wird uns irgendwann in Fleisch und Blut übergehen. Wenn wir also Dinge täglich tun oder üben, warum nicht auch Dankbarkeit?

In unserem Eingangszitat hieß es: „Kinder waren noch nie besonders gut darin, auf Ältere zu hören, aber sie haben es immer wieder geschafft, sie nachzuahmen." Es ist tatsächlich so, dass Kinder weitaus mehr über passive als über aktive Erziehung erfahren. Damit ist das Nachahmen gemeint. Was wir unseren Kindern vorleben, hat einen weitaus wichtigeren Einfluss als alles, was wir ihnen predigen. Wir können sie nicht anschreien und dann erwarten, dass sie ruhig und friedlich sind. Selbst wenn sie nach außen ruhig wirken, sind sie wohl eher eingeschüchtert, insbesondere durch die starke Präsenz, die Erwachsene haben. Daher ist es in Bezug auf unsere Handlungen besonders wichtig, dass wir uns ständig selbst hinterfragen: „Wenn mein Kind mich nachahmen würde, wäre das, was ich gerade tue, gesund für sie/ihn?" Die Erziehung eines jungen Menschen ist also immer auch Selbsterziehung. Alle Eigenschaften, die wir in unserem Kind sehen möchten, müssen wir zuerst selbst verkörpern.

Ziel von Erziehung sollte es letztlich sein, unserem Kind zu vermitteln, dass die Welt gut ist, dass es ihr vertrauen kann und dass das Universum ein wohl-

5 World Health Organization (WHO) (2010) Global recommendations on physical activity for health. WHO, Geneva, https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

wollender Ort ist. Wenn das der Standardmodus ist, bedeutet dies nicht, dass ein Mensch naiv ist, sondern, dass dieser ein Grundvertrauen ins Leben hat. Bis zum siebten Lebensjahr sollte dieses Grundvertrauen in die Welt verankert sein.

1.3 Die Wichtigkeit des Spielens

Wie bereits erwähnt ist die Versuchung im stressigen Alltag groß, Kinder mit Bildschirmen abzulenken. Ob Videospiele oder Fernsehformate: Mädchen und Jungen sitzen oft wie gebannt vor dem Fernseher und vergessen alles um sich herum. Das gibt Eltern und Erziehenden die Möglichkeit, durchzuatmen und Zeit für andere Dinge zu haben. Dieses Bedürfnis ist verständlich, und Bildschirmzeit sollte sicher nicht komplett verteufelt werden. Gleichzeitig sollten wir uns darüber bewusst sein, dass sie „echtes" Spielen nicht ersetzt. Freies Spielen ist für Kinder essenziell, um etwa ihre Kreativität und Fantasie zu fördern, um menschliche Interaktionen zu ermöglichen, motorische Fähigkeiten zu fördern und Neues über sich und die Welt zu erfahren.

In den Projekten unserer Partner geht es oft genug darum, Mädchen und Jungen aus der Kinderarbeit herauszuholen, um ihnen eine „echte" Kindheit zu ermöglichen. Diese besteht neben der Schule auch darin, spielen zu dürfen. Dies ist aus mehreren Aspekten wichtig.

Spielbasiertes Lernen

Vom dritten bis sechsten Lebensjahr ist es wichtig, Kinder selbstbestimmt spielen zu lassen. Das bedeutet, dass eine Einmischung Erwachsener größtenteils unterlassen werden sollte. Spiele sollten sich nach den Vorgaben des Kindes richten und in der Natur stattfinden. Mädchen und Jungen können beim freien Spielen lernen, die Natur zu lieben, sie zu respektieren und zu schützen. So entwickeln sie ein Bewusstsein für Pflanzen, Tiere, Menschen und über die Arbeit, die notwendig ist, um Ernährung sicherzustellen. Die Zeit, die Kinder in diesen Lebensjahren mit Spielen verbringen, ist essenziell, denn es fördert die Nervenbahnen und verbessert soziale Fähigkeiten wie

die Beziehung zu Gleichaltrigen, Fein- und Grobmotorik und die motorische Planung und Koordination. Spielerische Programme haben damit einen größeren Nutzen als Vorschulen oder Kindergärten mit akademischem Schwerpunkt. Lehrzeiten können dabei vielmehr Situationen wie die gemeinsamen Mahlzeiten darstellen: Hier kann man beim achtsamen Essen Kinder darauf aufmerksam machen, Farbe, Beschaffenheit, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln wahrzunehmen.

Erfahrungslernen, soziale und emotionale Kompetenzen

Es gibt viele spielerische Formate, in denen Kinder ihre Kompetenzen ausbauen können. Kreatives Spielen, Geschichtenerzählen, künstlerische Aktivitäten und Erkundungen im Freien: All diese Erlebnisse fördern die Sprachentwicklung, mathematische Grundlagen, die Fähigkeit, mit Gleichaltrigen zusammenzuarbeiten und zuzuhören. Sie verlängern die Aufmerksamkeitsspanne und fördern die Entwicklung des Gedächtnisses.

Bei der Interaktion mit anderen lösen Kinder beispielsweise Probleme, stärken dabei ihre Vorstellungskraft und führen gemeinsam Aufgaben zu Ende. Bei einer Puppenspielaufführung lernen sie, länger im Kreis zu sitzen, zu rezitieren, sich zu erinnern, längere Zeit zuzuhören, sie erweitern ihren Wortschatz und verstehen die Klänge der Sprache. Das Erzählen von Geschichten im Kindergarten ist ein wichtiger Ansatz für den späteren Leseunterricht, so werden Verständnisfähigkeit und phonetische Fähigkeiten entwickelt. Zuhören, Verstehen, Vorstellen von gesprochenen Worten sind der Schlüssel zum späteren Leseverständnis. Künstlerische Aktivitäten hingegen fördern die Feinmotorik, die Fähigkeit, sich längere Zeit auf etwas zu konzentrieren. Tätigkeiten wie Fingerstricken fördern sogar mathematische Grundlagen wie Zählen und das Verständnis von Verflechtungsmustern.

Sensorische Integration

Wichtig ist es auch, die Sinne und die Beziehung zum Körper zu fördern. Kinder sollten mindestens dreimal täglich Pausen haben, welche so gut wie immer im Freien stattfinden sollten. Spaziergänge, Baumstammspringen,

Baumklettern, Spiel mit Sand und Matsch, was zum Beispiel den Tastsinn fördert, sind bei Regen, Wind und Sonnenschein möglich. Vor diesem Hintergrund ist der Trend zu immer weniger Pausen und mehr festgeschriebenen Lehrplänen besorgniserregend. Taktile Fertigkeiten werden etwa beim Kochen geübt, beim Teigkneten oder Bienenwachsschnitzen. Musik und Tanz sind weitere regelmäßige pädagogische Mittel.

Insgesamt sollte sich die Entwicklung auf mehr Mobilität, Flexibilität, räumliches Bewusstsein und die Förderung des Tastsinns, der propriozeptiven Sinne[6] und der sensorischen Integration konzentrieren.

Lernen in der Natur

Warum wird immer wieder der Aufenthalt in der Natur betont? Ganz einfach, dieser hat viele Vorteile: zum Beispiel die Steigerung der kognitiven Leistung, die Verringerung von Ängsten, die Verbesserung von Testergebnissen usw. Kinder lernen in der Natur Dinge auf eine neue Weise zu entdecken. Sie erkunden sie körperlich. Der Wechsel der Jahreszeiten lehrt sie die Zyklen des Lebens, und die Bindung zur Natur hilft ihnen, ihren Platz in der Welt zu verstehen. Neugier und Respekt vor der Natur werden gefördert und legen den Grundstein für das Interesse an wissenschaftlichen Untersuchungen. Richard Louv[7] sagt dazu: „Zeit in der Natur ist keine Freizeit, sondern eine wichtige Investition in die Gesundheit unserer Kinder.“ (Last Child in the Woods, S. 101).

> **„Wenn ich mich einem Kind nähere, weckt es in mir zwei Gefühle – Zärtlichkeit für das, was es ist, und Respekt für das, was es werden kann.“**
> Louis Pasteur, französischer Biologe, Chemiker und Physiker

6 Propriozeption bedeutet Eigenempfindung: Gemeint ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers je nach Lage im Raum. Dazu zählen Stellungen der Gliedmaßen, von Kopf und Rumpf jeweils zueinander. Außerdem wird deren Veränderungen bei Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit hiermit erklärt.
7 Amerikanischer Sachbuchautor und Journalist; am bekanntesten ist sein Buch „Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder“)

Wie das Spielen die Entwicklung von Kindern fördert

Insbesondere in der Zeit von der Geburt bis Teenageralter sind verschiedene unstrukturierte Spielmöglichkeiten nötig. Frei gewähltes Spielen bedeutet, dass das Kind nach eigenen Instinkten, der eigenen Fantasie und Interessen bestimmt und kontrolliert, wie das Spiel verläuft. Es bedeutet spielen, ohne von Erwachsenen geführt zu werden, denn es gibt keine richtige oder falsche Art zu spielen. Diese Art des Spielens verbessert die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes.

Warum Spielen wichtig ist

Wie bereits erwähnt, fördert Spielen das kognitive, soziale, emotionale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Sie lernen etwas über die Welt und sich selbst. Fähigkeiten, die für das Lernen, die Arbeit und für Beziehungen gebraucht werden, werden geübt. Dazu gehören:

- **> Vertrauen und Unabhängigkeit**
- **> Selbstwertgefühl und Widerstandsfähigkeit**
- **> Interaktion und soziale Kompetenz**
- **> Neugierde**
- **> Bewältigung von schwierigen Situationen**

Körperliche Spiele wie Laufen und Fahrradfahren fördern die Entwicklung der Kinder:

- **> gute körperliche Fitness**
- **> Beweglichkeit**
- **> Ausdauer**
- **> Koordinierung**
- **> Balance**

Entwicklung sozialer Kompetenzen durch Spielen

Spielen hilft Kindern nicht nur, ihre sozialen Fähigkeiten im Umgang mit anderen auszubauen. Das Zuhören, die Aufmerksamkeit und das Teilen von Spielerfahrung helfen ihnen außerdem, ihre Gefühle zu erforschen, Selbstdisziplin zu entwickeln, lernen sich auszudrücken und emotionale Aspekte des Lebens zu verarbeiten.

Spielerisch erziehen

Treten Eltern und Erziehende mit Kindern in Kontakt, ist es wichtig, dass sie die Spielaktivität des Kindes unterstützen und nicht bestimmen, was passiert. Als teilnehmende Person ist es wichtig, jungen Menschen Zeit, Freiheit und Wahlmöglichkeiten beim Spielen zu lassen.

Spiel und Herausforderung

Kinder wollen im Spiel Herausforderungen und Unsicherheiten schaffen. So lernen sie mit Risiken umzugehen. Risikoreiches, herausforderndes Spiel führt zur eigenen Testung und zum Kennenlernen der eigenen Grenzen. Eltern und Erziehenden kommt hier eine wichtige Rolle zu. Sie sollten ihren Kindern Mut zusprechen und ihnen gleichzeitig grundlegende Fähigkeiten beibringen, etwa Fahrrad fahren, schwimmen, Verkehrssicherheit. Außerdem können Eltern und Erziehende ihren Söhnen und Töchtern erklären, dass es wichtig ist, aus Fehlern zu lernen, es noch einmal zu versuchen und an sich selbst zu glauben. Sie können dabei unterstützen, Grenzen zu erkennen und zu verstehen, und ihren Kindern dennoch erlauben, Spaß zu haben.

Spiel und digitale Technologie

Die Studienlage zu Videospielen ist noch immer sehr dürftig, insbesondere, da viele Studien auf Korrelationen basieren. Einige Studien weisen auf durchaus positive Aspekte von Videospielen hin. Allein die Tatsache, dass diese zwischen Jugendlichen für Gesprächsstoff sorgen, dürfte hinsichtlich der sozialen Ein-

gliederung in der Gruppe von Bedeutung sein. Betrachten wir jedoch die Entwicklung des Kindes, ist die Frage, über welche positiven Aspekte wir hier sprechen und mit welcher Alternative Videospiele verglichen werden. So oder so richtet sich die Diskussion über Vorteile von Videospielen in aller Regel jedoch an Jugendliche und ist durchaus komplex. Je jünger Kinder sind, desto wichtiger ist es, die Bildschirmzeit zu begrenzen, um ihnen frei gewähltes Spielen zu ermöglichen.

Tho schlägt hierfür auch technologiefreie Zonen vor, zum Beispiel bei den Mahlzeiten, im Freien, vor dem Schlafengehen im Schlafzimmer. Außerdem sollten digitale Geräte nicht genutzt werden, um Kinder abzulenken oder sie ruhig zu halten. Stattdessen kann man gemeinsam reden, spielen oder auch ein Buch anschauen. Eltern und Erziehende können außerdem an der Bildschirmzeit teilnehmen und mit Kindern über Online-Aktivitäten sprechen. Und auch hier gilt wieder: Wirklich effektiv ist das Ganze nur, wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen.

1.4 Fazit

Anders als Tiere kommt das menschliche Wesen hilflos zur Welt, es kann sich nicht einmal fortbewegen und ist für seine gesamte Entwicklung auf die Interaktion mit anderen angewiesen. Dabei ist die frühe Kindheit entscheidend für die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. In dieser Phase werden organische, physiologische, psychologische/mentale, emotionale und sogar spirituelle Grundlagen geschaffen.

Positive, liebevolle Entwicklungen zwischen Eltern oder Betreuungsperson und Kindern fördern die Entwicklung des jungen Menschen und dessen Gehirnreifung. Die primäre Bindung ist für die Entwicklung des Kindes nicht zu unterschätzen, denn soziale und emotionale Fähigkeiten sind entscheidend für die

8 World Health Organization (WHO) (2010), To grow up healthy, children need to sit less and play more, Geneva, https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more & Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2024) Tabelle: Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen? https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/

Gesamtentwicklung und am Ende auch für die kognitiven Fähigkeiten. Zur Erinnerung – vier Arten von Nährstoffen „ernähren“ das Kind:

> Gesunde Lebensmittel
> Sinneswahrnehmungen
> Aktion
> Bewusstheit

Ein kleines Kind ist wie ein Schwamm, der alles aufsaugt, was sich in seiner Umgebung befindet. Dabei lernen sie über Nachahmung. Die Aufgabe von Eltern und Erziehenden sollte es demnach sein, vorzuleben, was Kinder lernen sollen, damit sie das, was sie wahrnehmen, nachmachen können. Wir sollten nicht vergessen, dass Mädchen und Jungen alle menschlichen Fähigkeiten erlernen und üben müssen: Laufen, Sprechen und Denken. All dies funktioniert nur mit menschlicher Interaktion. Die Erziehung von Kleinkindern sieht Dr. Ha Vinh Tho daher als heilige Aufgabe an, denn sie hinterlässt Spuren, die Menschen ihr ganzes Leben lang prägen. Erziehende haben damit einen der verantwortungsvollsten Jobs der Welt.

Eine besondere Bedeutung bei der Entwicklung von Kindern kommt dem freien Spielen zu. Zwar durchlaufen alle Kinder gemeinsame Entwicklungsphasen, aber jedes Kind ist anders und entwickelt sich in seinem eigenen Rhythmus. Somit sollten wir darauf achten, kleinen Kindern keine externen Kriterien oder Erwartungen aufzuerlegen. Das größte Geschenk, welches wir ihnen geben können, ist unsere Aufmerksamkeit, unsere volle Präsenz und unsere Liebe.

All dies mag überwältigend klingen und aufzeigen, wie viel die Kindererziehung einem abverlangt, daher noch ein wichtiges Schlusswort: Eltern und Erziehende sind nicht perfekt, genauso wenig wie alle anderen Menschen. Als Elternteil oder Erzieher*in kann man nicht alles richtig machen, und das sollte auch nicht das Ziel sein.

Dieses Booklet soll zwar darüber aufklären, was es zu beachten gilt, aber ebenso wichtig ist es, bei der Erziehung von Kindern auf die eigene mentale Gesundheit und die eigenen Bedürfnisse zu achten. Das soll keine weiteren

Aufgaben auf den Plan rufen, sondern ein Appell daran sein, dass es auch okay ist, mal nicht alles richtig zu machen, emotional und überfordert zu sein, denn die Welt verlangt uns einiges ab. Arbeit und Alltagsaufgaben geben oft nicht den Raum, sich voll und ganz dem Kind zu widmen. Manchmal hat man auch einfach keine Lust, sich den ganzen Tag geduldig mit dem Kind zu beschäftigen, weil man mal wieder unter Freund*innen sein, ein Buch lesen, Sport machen möchte oder einfach gerne seine Ruhe hätte. Das ist okay. Kindern nützt es nichts, wenn wir uns dazu zwingen, etwas mit ihnen zu machen, worauf wir gar keine Lust haben, denn „die kleinen Schwämme" saugen alles auf, auch unsere Unlust. Und am Ende ist es wichtiger, ihnen ein Leben vorzuleben, in dem man weiß, wann und wie man auf die eigene innere Balance achtet.

Letztlich tun wir alle unser Bestes und vertrauen aufs Leben. Und auch das ist ein wichtiges Gut, welches wir Kindern mitgeben können, neben der Überzeugung, dass die Welt gut ist.

Kapitel 2
Achtsame Erziehung

Victoria Depping

Dieses Kapitel vereint fundierte theoretische Erkenntnisse und praxisorientierte Ansätze, um die Prinzipien der achtsamen Erziehung greifbar und umsetzbar zu machen. Es schafft eine Grundlage, um die tiefgreifenden Potenziale von Achtsamkeit nicht nur als Erziehungsstil, sondern als transformative Haltung im pädagogischen und familiären Kontext zu verstehen und zu fördern. Die Inhalte sollen dazu anregen, über traditionelle Erziehungsmuster hinauszudenken und die Bedeutung bewusster Präsenz, emotionaler Intelligenz und empathischer Kommunikation in der Beziehung zu Kindern neu zu reflektieren.

Insbesondere dient dieses Kapitel als Diskussionsimpuls für die Kindernothilfe, um die Rolle von Achtsamkeit in der Begleitung und Förderung von Kindern sowie deren Anwendung in Bildungs- und Unterstützungsprogrammen kritisch zu beleuchten und weiterzuentwickeln. Es bietet Eltern, Pädagog*innen und Multiplikator*innen nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch konkrete Handlungsvorschläge, um Achtsamkeit nachhaltig in den Alltag zu integrieren und damit das emotionale und soziale Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen zu stärken. Für unsere kinderrechtsbasierte Arbeit bietet die Auseinandersetzung mit achtsamer Erziehung die Möglichkeit, ein Umfeld zu schaffen, in dem Kinder sich sicher und respektiert fühlen. Durch achtsame Begleitung werden Kinder in ihrer geistigen und sozialen Entwicklung gefördert, was eng mit dem Recht auf Bildung und der Entfaltung ihrer Persönlichkeit verbunden ist. Zudem trägt Achtsamkeit dazu bei, dass Kinder ihre Meinung äußern und aktiv teilnehmen können, was ihre Teilhabe und das Recht auf Meinungsäußerung stärkt. Indem wir Achtsamkeit in unsere Bildungs- und Unterstützungsprogramme integrieren, schaffen wir nicht nur ein besseres emotionales und soziales Wohlbefinden für Kinder und Erwachsene, sondern tragen auch maßgeblich

zur Durchsetzung der Kinderrechte bei. Dies ist in vielfältiger Weise zentral für unsere Arbeit und spiegelt unsere grundlegende Haltung wider, dass jedes Kind ein Recht auf optimale Entwicklung und Schutz in einem respektvollen und unterstützenden Umfeld hat.

2.1 Was ist achtsame Erziehung?

Achtsame Erziehung repräsentiert einen differenzierten und bewussten Ansatz, der auf drei zentralen Säulen basiert: der Fähigkeit zur wertfreien Präsenz, der tiefen Akzeptanz des Gegenübers und der gezielten Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen. Dieser Erziehungsstil geht über das bloße Handeln hinaus und betont eine Haltung der Aufmerksamkeit, die sich in jeder Interaktion widerspiegelt. Im Mittelpunkt steht dabei die Integration von Achtsamkeit als Praxis, die eine bewertungsfreie Wahrnehmung des Hier und Jetzt ermöglicht, und die Entwicklung sozialer sowie emotionaler Intelligenz (SEL), die essenziell für die gesunde psychische und soziale Entwicklung von Kindern ist.

Jon Kabat-Zinn[9] beschreibt Achtsamkeit als „… ein Gewahrsein, das durch absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment entsteht, ohne zu urteilen, im Dienste der Selbsterkenntnis und Weisheit".

Thich Nhat Hanh[10], der die Achtsamkeitspraxis nachhaltig geprägt hat, definiert sie als eine „Energie des Bewusstseins und der Wachheit für den gegenwärtigen Moment," die es ermöglicht, „wirklich lebendig, präsent und eins mit den Menschen um einen herum zu sein".

Im Kontext der Erziehung bedeutet dies, Kinder nicht nur als Lernende oder Verantwortungstragende zu sehen, sondern als individuelle Persönlichkeiten mit einzigartigen Bedürfnissen, Gefühlen und Perspektiven. Achtsame Erziehung ermutigt Eltern und Erziehende dazu, Ablenkungen zu minimieren, Urteile zurückzustellen und eine tiefe, authentische Verbindung zu den Kindern aufzu-

9 emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester; unterrichtet Achtsamkeitsmeditation, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können
10 vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker; auch bekannt als „Vater der Achtsamkeit"

bauen. Sie schafft Raum für das Verstehen der emotionalen Welt des Kindes, indem dessen Standpunkte gehört und anerkannt werden. Diese Praxis eröffnet nicht nur Möglichkeiten für eine respektvolle und bedürfnisorientierte Kommunikation, sondern legt auch den Grundstein für eine Erziehung, die nicht durch Perfektion, sondern durch Präsenz und Empathie geprägt ist. Das Ziel ist, Kindern nicht nur Orientierung und Sicherheit zu bieten, sondern auch eine Umgebung, die sie in ihrer emotionalen und sozialen Entwicklung stärkt. Eltern und Erziehende entwickeln durch diese Herangehensweise selbst eine tiefere emotionale Kompetenz, die wiederum eine stabile Basis für eine nachhaltige, positive Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern schafft.

2.2 Positive Auswirkungen von achtsamer Erziehung

Die positiven Einflüsse einer achtsamen Erziehung sind vielschichtig und betreffen sowohl die Beziehung zwischen Eltern und Kindern als auch die individuelle Entwicklung der Kinder. Im Mittelpunkt steht die Förderung eines respektvollen und wertschätzenden Umgangs. Durch bewusste Präsenz und achtsame Kommunikation entwickeln Kinder ein tiefes Verständnis für zwischenmenschliche Beziehungen, das von Empathie und Mitgefühl geprägt ist. Dies schafft eine Grundlage für harmonischere Interaktionen und stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kindern.

Darüber hinaus unterstützt achtsame Erziehung die Konfliktbewältigung, indem sie Eltern und Kindern ermöglicht, Herausforderungen mit Ruhe und konstruktiver Haltung zu begegnen. Konflikte werden nicht als Probleme wahrgenommen, sondern als Gelegenheiten, gegenseitige Bedürfnisse zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu finden. Diese Fähigkeit, ruhig und reflektiert auf schwierige Situationen zu reagieren, fördert nicht nur die Stabilität innerhalb der Familie, sondern auch das soziale Verhalten der Kinder in anderen Kontexten.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Stärkung des emotionalen Wohlbefindens und der emotionalen Kompetenz der Kinder. Achtsame Erziehung hilft ihnen,

ihre Gefühle besser zu erkennen, auszudrücken und zu regulieren. Dies trägt nicht nur zu einem positiven Selbstbild bei, sondern wirkt sich auch langfristig auf die Resilienz der Kinder aus. Sie entwickeln die Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorzugehen.

Es ist wichtig zu betonen, dass achtsame Erziehung keine Perfektion verlangt. Vielmehr liegt ihr Wert in einem kontinuierlichen Streben nach bewusster und präsenter Haltung. Eltern und Erziehende müssen nicht immer alles richtig machen; vielmehr geht es darum, immer wieder innezuhalten, sich selbst zu reflektieren und mit Offenheit und Empathie auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Dieser Ansatz schafft nicht nur ein förderliches Umfeld für die Entwicklung der Kinder, sondern auch für das persönliche Wachstum der Eltern und Erziehenden selbst.

2.3 Achtsame Erziehung in Bezug auf Eltern

Eltern spielen als primäre Bezugspersonen eine zentrale Rolle in der emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung ihrer Kinder. Achtsame Elternschaft zeichnet sich durch bewusste Präsenz, empathische Interaktionen und ein tiefes Verständnis für die individuellen Bedürfnisse des Kindes aus. Dieser Ansatz legt den Fokus auf die Qualität der Beziehung und ermutigt Eltern, achtsam mit sich selbst und ihren Kindern umzugehen.

Elemente der achtsamen Elternschaft:

Präsenz ohne Ablenkung: Während gemeinsamer Zeit sollten Eltern digitale Geräte bewusst beiseitelegen und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit dem Kind widmen. Diese Präsenz stärkt das Gefühl von Sicherheit und Wertschätzung beim Kind.

Selbstfürsorge: Die bewusste Wahrnehmung und Pflege der eigenen körperlichen, emotionalen und sozialen Bedürfnisse sind essenziell, damit Eltern

gelassen, geduldig und einfühlsam handeln können. Nur ausgeglichene Eltern können eine stabile Basis für ihre Kinder schaffen. Selbstfürsorge bildet dabei eine Schlüsselkomponente. Indem Eltern für ihr eigenes Wohlbefinden sorgen, entwickeln sie die notwendige Resilienz, um den Herausforderungen des Familienalltags achtsam und konstruktiv zu begegnen. Dies schafft nicht nur ein harmonisches Familienklima, sondern unterstützt auch die langfristige Entwicklung des Kindes

Offene Kommunikation: Respektvolle und wertschätzende Gespräche fördern Vertrauen und Verständnis zwischen Eltern und Kind. Sie ermöglichen es Kindern, ihre Gedanken und Gefühle frei auszudrücken, und stärken dadurch die Bindung.

2.4 Übungen

Die folgenden Übungen können dabei helfen, Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, emotionale Intelligenz zu fördern und sowohl Kindern als auch Eltern Werkzeuge an die Hand zu geben, um besser mit Stress, Emotionen und sozialen Herausforderungen umzugehen. Sie können jedem dabei helfen, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren.

Verbindung zum Körper herstellen:

> Achtsames Atmen: Kinder und Eltern können sich auf ihre Atemzüge konzentrieren, um den Geist zu beruhigen und präsenter zu sein.
> Body-Scan: eine entspannende Übung, bei der verschiedene Körperbereiche achtsam wahrgenommen werden
> Achtsames Gehen: Jeder Schritt wird bewusst ausgeführt, um Ruhe und Klarheit zu fördern.

Emotionale Intelligenz fördern:

> Gefühle benennen: Kinder lernen, ihre Emotionen zu erkennen und auszudrücken, zum Beispiel durch Reflexionsgespräche.
> Empathie-Übungen: Rollenspiele oder Geschichten, die helfen, sich in andere hineinzuversetzen

Praktische Integration im Alltag:

> Achtsames Essen: Kinder und Eltern genießen bewusst den Geschmack und die Textur ihrer Speisen, während sie sich auf das Zusammensein konzentrieren.
> Naturwahrnehmung: gemeinsam Wolken beobachten oder Geräusche in der Umgebung wahrnehmen

Ziel der Übungen: Die Übungen sind flexibel in den Alltag integrierbar und fördern die persönliche Entwicklung von Eltern und Kindern gleichermaßen. Sie unterstützen dabei, eine achtsame Lebensweise zu entwickeln, die das emotionale Wohlbefinden der gesamten Familie stärkt.

2.5 Kritik an der achtsamen Erziehung

Trotz der zahlreichen positiven Effekte, die achtsame Erziehung verspricht, gibt es auch kritische Perspektiven, die eine differenzierte Betrachtung erfordern.

Eine häufig geäußerte Kritik betrifft die Gefahr der Individualisierung von Verantwortung. Kritiker*innen argumentieren, dass achtsame Erziehung Eltern und Pädagog*innen dazu anhalten könnte, den Fokus ausschließlich auf ihre eigene Haltung und Interaktion zu legen, während strukturelle Probleme – wie Armut, Bildungsungleichheit oder gesellschaftlicher Leistungsdruck – in den Hintergrund geraten. Diese Sichtweise weist darauf hin, dass Achtsamkeit allein keine Lösung für systemische Herausforderungen ist, sondern in einen größeren gesellschaftlichen Kontext eingebettet werden muss.

Zudem kann angeführt werden, dass der Anspruch auf ständige Präsenz und Empathie für Eltern und Erziehende belastend sein kann. Insbesondere in stressreichen Lebenssituationen besteht die Gefahr, dass der Druck, „achtsam zu sein“, selbst zu einem Stressfaktor wird. Dies könnte das Gegenteil des angestrebten Ziels bewirken, nämlich Gelassenheit und emotionale Stabilität zu fördern.

Schließlich gibt es Bedenken, dass die Kommerzialisierung von Achtsamkeitspraktiken – insbesondere durch Kurse, Apps oder Bücher – das Konzept verwässern und von seinen ursprünglichen Wurzeln in der buddhistischen Philosophie entfremden könnte. Dadurch besteht die Gefahr, dass Achtsamkeit weniger als tiefgreifende Haltung verstanden wird, sondern als kurzfristige Lösung für Erziehungsprobleme vermarktet wird.

Diese Kritikpunkte sollten nicht außer Acht gelassen werden, da sie verdeutlichen, dass achtsame Erziehung nicht isoliert betrachtet werden kann. Sie erfordert eine reflektierte Umsetzung, die individuelle, familiäre und gesellschaftliche Bedingungen gleichermaßen berücksichtigt.

2.6 Zusammenfassung: Die transformative Kraft der Achtsamkeit in Erziehung und Bildung

Achtsame Erziehung ist weit mehr als eine bloße Methode – vielmehr ist sie eine Haltung, die dazu beiträgt, nicht nur die Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern zu bereichern, sondern auch den Blick auf Erziehung und Bildung grundlegend zu transformieren.

Durch bewusste Präsenz, empathische Kommunikation und die Förderung emotionaler Intelligenz wird es ermöglicht, ein Umfeld zu erschaffen, in dem Kinder wachsen und sich entfalten können, frei von übermäßigem Leistungsdruck und geprägt von gegenseitigem Respekt sowie Verständnis.

Für die Arbeit der Kindernothilfe bietet die Achtsamkeitspraxis eine wertvolle Perspektive, um die Unterstützung von Kindern und Familien weltweit noch ganzheitlicher zu gestalten. Gerade in der Begleitung von Kindern, die durch schwierige Lebensumstände besonders vulnerabel sind, kann Achtsamkeit helfen, Vertrauen aufzubauen, Resilienz zu fördern und ein tiefes Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen. Die Umsetzung achtsamer Prinzipien in den

Bildungs- und Unterstützungsprogrammen der Kindernothilfe könnte dazu beitragen, nicht nur Mädchen und Jungen in ihrer Entwicklung zu stärken, sondern auch Mitarbeitende und Freiwillige in ihrer anspruchsvollen Arbeit zu entlasten und zu inspirieren.

Für die Mitarbeitenden bedeutet dies, die Möglichkeiten von Achtsamkeit in der Praxis weiter zu erforschen, die Ansätze sowie ihr eigenes Handeln zu reflektieren und die Ansätze aktiv in die Programmentwicklung einzubeziehen. Die Gelegenheiten, dies umzusetzen, sind vielfältig, etwa durch Workshops, Schulungen und den Austausch von Best Practices, um die positiven Effekte nachhaltig in der Organisation zu verankern. Dabei geht es insbesondere darum, eine Kultur des Dialogs, der Kommunikation und der Diskussion mit unseren Partnern zu etablieren. Diese Perspektive stellt nicht nur eine methodische Vorgehensweise dar, sondern auch eine grundsätzliche Haltung, die kontinuierlich und bewusst reflektiert werden muss. Eine solche Kommunikationskultur fördert den offenen Austausch und die gemeinsame Weiterentwicklung, wodurch ein nachhaltiger Erfolg der Organisation ermöglicht wird.

Achtsame Erziehung erinnert uns daran, dass echte Veränderung im Kleinen beginnt – in der Qualität unserer Beziehungen, der Art, wie wir zuhören, und dem Raum, den wir Kindern für ihre Entwicklung geben. Wenn wir diese Prinzipien in unsere tägliche Arbeit und Haltung integrieren, können wir nicht nur einzelnen Kindern helfen, sondern auch einen wichtigen Beitrag dazu leisten, eine gerechtere, empathischere und friedlichere Gesellschaft zu schaffen. Doch diese Veränderung im Äußeren setzt Selbstreflexion und die Auseinandersetzung mit sich selbst voraus.Durch die innere Arbeit und bewusste Selbstreflexion können wir die Voraussetzungen für tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen im Äußeren schaffen.

2.7 Achtsamkeit in Bezug auf Kinder

Achtsamkeit in Bezug auf Kinder spielt sowohl im schulischen als auch im familiären Umfeld eine entscheidende Rolle. In der Schule ermöglicht sie durch gezielte Übungen und Empathie fördernde Aktivitäten ein unterstützendes

Lernklima, das soziale Kompetenzen und emotionale Intelligenz stärkt. Im familiären Kontext fördert sie die liebevolle Präsenz und die bewusste Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, wodurch Bindung, Vertrauen und das emotionale Wohlbefinden gestärkt werden.

Praktische Ansätze in der Schule

Die Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag fördert die persönliche Entwicklung von Schüler*innen und Lehrkräften und stärkt ein unterstützendes, wertschätzendes Miteinander. Sie definiert die Schule als Lebensraum neu, in dem stressfreies, empathisches und produktives Zusammenwirken möglich wird. Angesichts der wachsenden Bedeutung psychischer Gesundheit und sozialer Kompetenzen bietet Achtsamkeit ein wirksames Mittel, um Bildung auf emotionaler, sozialer und intellektueller Ebene nachhaltig zu bereichern.

Achtsamkeitsübungen in der Schule

Kurzzeitige Momente der Ruhe und Konzentration

Die Einführung kurzer Atemübungen oder stiller Momente zu Beginn des Unterrichts kann eine grundlegende Basis schaffen, um die Aufmerksamkeit der Schüler*innen zu bündeln und den Geist zu beruhigen. Solche Übungen helfen, den Übergang von einer Aktivität zur nächsten fließend zu gestalten, und schaffen eine Atmosphäre der Konzentration. Theoretisch lässt sich dies mit Jon Kabat-Zinns Konzept der Achtsamkeit in Verbindung bringen, das betont, wie wichtig es ist, den Geist in stressigen oder fordernden Situationen zu stabilisieren. Diese Übungen können besonders hilfreich sein, um Stress bei Schüler*innen zu reduzieren, der oft durch Leistungsdruck oder soziale Konflikte entsteht.

Empathie fördernde Aktivitäten: Rollenspiele und Diskussionen

Empathie ist eine grundlegende soziale Kompetenz, die sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule von zentraler Bedeutung ist. Rollenspiele und Diskussionen, die auf die Förderung von Mitgefühl und sozialer Kompetenz abzielen, bieten Schüler*innen die Möglichkeit, sich in die Perspektive anderer

hineinzuversetzen. Lev Vygotskys[11] Theorie der sozialen Entwicklung unterstreicht die Bedeutung solcher interaktiven Lernmethoden, da Lernen und Entwicklung stark von sozialen Interaktionen geprägt sind. Durch die gezielte Förderung von Empathie lernen Schüler*innen, Konflikte konstruktiv zu lösen und soziale Beziehungen positiv zu gestalten, was die gesamte Klassengemeinschaft stärkt.

Kulturelle Veränderung: Ein wertschätzender Umgang in der Schule

Die Förderung eines wertschätzenden Umgangs zwischen Lehrkräften und Schüler*innen ist ein weiterer zentraler Bestandteil der Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag. John Bowlbys[12] Bindungstheorie zeigt, wie entscheidend positive Beziehungen für die emotionale und soziale Entwicklung sind. Ein respektvoller Dialog, der auf Verständnis und Anerkennung basiert, kann nicht nur die Beziehung zwischen Lehrkräften und Schüler*innen stärke, sondern auch ein Gefühl der Sicherheit und Zugehörigkeit schaffen. Diese kulturelle Veränderung trägt dazu bei, ein Klima zu etablieren, das frei von Angst und Druck ist und in dem sich Schüler*innen entfalten können.

Achtsamkeit hilft nicht nur den Schüler*innen, sondern bietet auch Lehrkräften wertvolle Werkzeuge, um den Herausforderungen ihres oft stressigen Alltags zu begegnen. Ein bewusster Umgang mit Emotionen und eine stärkere Präsenz im Hier und Jetzt ermöglichen es Lehrkräften, gelassener auf schwierige Situationen zu reagieren und klarer zu kommunizieren. Für Schüler*innen eröffnet Achtsamkeit den Raum, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren, was ihre Lernfähigkeit und sozialen Kompetenzen nachhaltig verbessert. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, etwa aus der positiven Psychologie, führt diese achtsame Haltung zu einer gesteigerten Resilienz und zu besseren Lernergebnissen.

11 sowjetischer Psychologe; gilt als der Begründer der unter der Bezeichnung Kulturhistorische Schule bekannt gewordenen Strömungen in der sowjetischen Psychologie
12 britischer Kinderarzt, Kinderpsychiater, Psychoanalytiker und einer der Pioniere der Bindungsforschung

Kapitel 3:
Happy Schools – praktische Umsetzung der achtsamen Erziehung und Bildung im Schulkontext

Imke Häusler

3.1 Das Happy Schools Projekt in Vietnam

Seit 2014 unterstützt die UNESCO die Erprobung des Happy Schools Ansatzes im asiatischen Raum. Dabei geht es über kognitive Bildung hinaus um den Erwerb von sozial-emotionalen Kompetenzen, mit sich selbst, in der menschlichen Gemeinschaft und im Umgang mit der natürlichen Umwelt nachhaltiger und harmonischer zu leben.

Auf Initiative von Dr. Ha Vinh Tho wurde gemeinsam mit dem Eurasia Learning Institute, The Peaceful Bamboo Family (Tinh Truc Gia TTG) sowie der Universität Hue mit Genehmigung des Department of Education and Training von 2018 bis 2022 ein Happy School Pilotprojekt an neun Schulen in der Provinz Hue durchgeführt. Dabei wurden mehrere hundert Lehrkräfte geschult, das Konzept jährlich aufgrund der gemachten Erfahrungen angepasst sowie die Wirkungen auf die Schüler*innen wissenschaftlich evaluiert.

Tho legte in diesem Projekt den Schwerpunkt auf die Praxis: „Das Ziel von Happy Schools ist es, praktische Beispiele und Übungen zu liefern, die im Unterricht umgesetzt werden können und die sowohl Lehrkräfte als auch Schüler*innen dabei unterstützen, eine glückliche Schulgemeinschaft zu schaffen.“ (Manuskript, S. 397)

Das Pilotprojekt wurde von den vietnamesischen Schulbehörden als so erfolgreich bewertet, dass das Happy Schools Curriculum nun auf weitere Provinzen und Schulen in Vietnam ausgeweitet werden soll.

3.2 Über die Notwendigkeit einer anderen Bildung an Schulen

Das in vielen Teilen der Welt verbreitete Schulsystem ist nicht mehr zeitgemäß. Es wurzelt in der Kolonialzeit und erfüllt die Anforderungen des Industriezeitalters an Konformität und an Priorisierung mathematisch-technischer sowie sprachlicher Kompetenzen. Angesichts rasanter digitaler Entwicklungen sind heute andere Fähigkeiten erforderlich. Der Weg muss vom wissensbasierten Lernen – hier wird KI besser sein – hin zum Erwerb von Kompetenzen führen, die digitalen Systemen überlegen sind.

Diese Erkenntnis ist mittlerweile weit verbreitet. So zählt das Weltwirtschaftsforum folgende Kompetenzen als Elemente einer zeitgemäßen und zukunftsorientierten Bildung auf: weltbürgerliche Kompetenzen, Innovations- und Kreativitätskompetenz, technologische Kompetenzen, zwischenmenschliche Fähigkeiten, personalisiertes und selbstbestimmtes Lernen, zugängliches und integratives Lernen, problemorientiertes und kollaboratives Lernen sowie lebenslanges und schülerorientiertes Lernen.

Eine zweite Kritik am herkömmlichen Bildungssystem betrifft die Tatsache, dass es bei vielen Schüler*innen zu Stress und Leid führt. Eine UNESCO-Studie belegt, dass mehrere asiatische Staaten, die in den PISA-Studien sehr gut abschnitten, sehr schlechte Werte in Bezug auf die mentale Gesundheit der Schüler*innen aufweisen. Diese Tendenz wurde durch die massiven Schulschließungen während der Corona-Pandemie verstärkt und betrifft Kinder und Jugendliche weltweit.

Die UNESCO reagierte auf die Problematik der mentalen Gesundheit in Schulen mit Forschungen zum Happy School Ansatz.

3.3 Verankerung des Happy School Ansatzes in den UN

Die Vereinten Nationen erkennen das Streben nach Glück als ein grundlegendes menschliches Ziel an. Im Ziel 4.7 der UN-Nachhaltigkeitsagenda heißt es: „Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung."

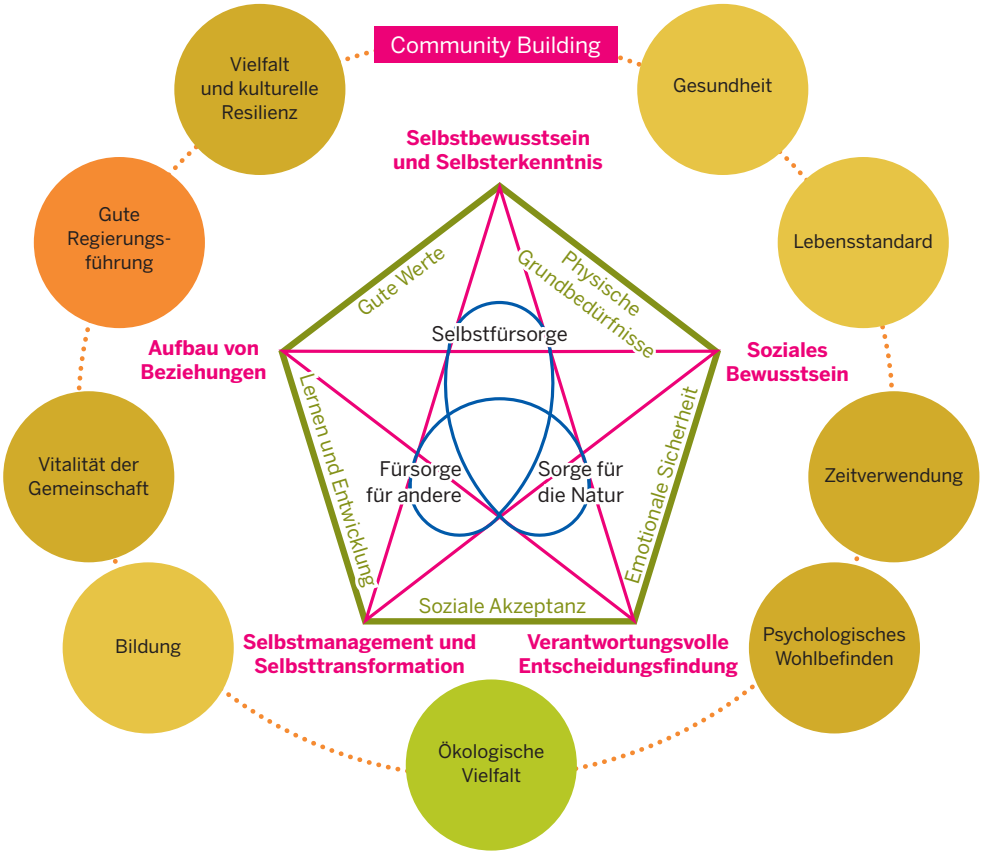
In diesem Ziel finden sich viele Elemente und Überschneidungen zum Konzept der Happy Schools. Happy Schools sind Schulen, die das Glücksempfinden der Lehrenden und Lernenden fördern. Das Erlernen von Kompetenzen wie Achtsamkeit, Fürsorge oder Beharrlichkeit eröffnet Möglichkeiten, in Harmonie mit sich selbst, mit anderen und der Gesellschaft sowie im Einklang mit der Natur zu leben.

Die UNESCO unterscheidet im Bericht zur Bildung für das 21. Jahrhundert vier Säulen der Bildung:

1. Lernen, Wissen zu erwerben
2. Lernen, zusammenzuleben
3. Lernen, zu handeln
4. Lernen, zu sein

Das Konzept der Happy Schools legt einen Schwerpunkt auf das Lernen, zusammenzuleben, sowie auf das Lernen, zu sein.

3.4 Das Konzept der Happy Schools



Das Schaubild beschreibt eine Bildung, die Achtsamkeit fördert und bei der die Grundvoraussetzungen für gutes Lernen erfüllt sind. Gleichzeitig zeigt es den Einfluss einer solcher Bildung auf das Erlernen grundlegender Kompetenzen. Diese wirken sich wiederum positiv auf die neun Bereiche des Bruttonational-glücks aus.

Das Achtsamkeitstraining ist die Grundlage für ein glückliches Leben. Achtsamkeit kann in dreierlei Hinsicht eingeübt werden: Selbstfürsorge, Fürsorge für andere, Sorge für die Natur.

Damit Kinder aber ihr volles Potenzial entfalten können, müssen Grundvoraussetzungen des Lernens erfüllt sein:

> **physische Grundbedürfnisse**
> **emotionale Sicherheit**
> **soziale Akzeptanz**
> **Lernen und Entwicklung (das heißt, das Streben der Kinder nach Lernen und Entwicklung zu fördern)**
> **gute Werte (vorgelebt als Verhaltenskompass)**

Emotionale Intelligenz ist einerseits notwendig, um die für das Lernen förderlichen Bedingungen für Kinder zu schaffen, andererseits ermöglicht die Achtsamkeitspraxis die Stärkung der fünf Kompetenzen, die emotionale Intelligenz ausmachen:

> **Selbstbewusstsein und Selbsterkenntnis**
> **Selbstmanagement und Selbsttransformation**
> **soziales Bewusstsein**
> **Aufbau von Beziehungen und verantwortungsvolle Entscheidungsfindung**

Dabei ist die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen, die wichtigste, um ein glückliches Leben führen zu können. Die neun Bereiche des Bruttonationalglücks wurden vom Königreich Bhutan als Instrument zur Messung des Fortschritts des Landes identifiziert. Sie können hinzugezogen werden, um die Erfolge des Happy Schools Programms zu bewerten.

3.5 Die Achtsamkeitspraxis im Happy Schools Programm

Selbstfürsorge

Achtsamkeitsübungen, die auf Selbstfürsorge gerichtet sind, ermöglichen die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das eigene Innenleben, um die eigenen

Emotionen zu verstehen, sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden sowie tiefe Bedürfnisse wahrzunehmen. Selbstfürsorge ist eng verknüpft mit sozialen Kompetenzen.

In der Schulpraxis können Achtsamkeitsübungen wie Atemübungen, achtsames Gehen oder einer Glocke nachhören zum Beispiel als Start in den Tag leicht integriert werden. Jede Schule muss dabei verschiedene Praktiken testen und den eigenen Bedingungen anpassen.

„Emotionaler Erste-Hilfe-Kasten“

In einer der Pilotschulen wurde ein „Happy Children Club“ mit 20 Schüler*innen und einigen Lehrkräften gegründet, die Achtsamkeitsübungen ausprobierten, auswählten und für die eigene Schule anpassen wollten, um sie dann in der ganzen Schule anzuwenden. Zum Thema Umgang mit schwierigen Gefühlen hatten die Schüler*innen die Idee, einen „emotionalen Erste-Hilfe-Kasten“ zu entwickeln. Sie diskutierten verschiedene Methoden: etwa Atemübungen, mit einem Freund sprechen, den Ort verlassen oder etwas Warmes trinken. Dann wählten sie einige Methoden aus und gestalteten dazu ein Poster, das nun in jedem Klassenraum hängt. Wird eine Person nun zum Beispiel sehr wütend, erinnert sie das Plakat daran, was sie tun kann, damit es ihr wieder besser geht.

Positive Eigenschaften kultivieren

Zum Bereich der Selbstfürsorge gehören in Schulen Praktiken, die positive Eigenschaften kultivieren. Gerade in stressigen Schulphasen, wenn Leistungen bewertet werden, ist es sinnvoll, die Stärken jedes Kindes unabhängig von den Zensuren zu betonen. Einige der Pilotschulen haben hier gute Erfahrungen mit „Superkraftkarten“ gemacht. Dabei werden vor Klausuren oder vor Elternsprechtagen von den Kindern selbst, ihren Mitschüler*innen oder den Lehrkräften, Karten ausgefüllt, die nur die Stärken der Mädchen und Jungen aufzählen. So geht nicht unter, was die Kinder im Schuljahr Positives geleistet haben, was sie mit Stolz, Freude und neuer Motivation erfüllt.

Dankbarkeit kultivieren

Dankbarkeit ist eine innere Haltung, die Wertschätzung für das ausdrückt, was man hat (im Unterschied zu dem, was man will oder braucht). Einige Studien zeigen, dass Dankbarkeit nicht nur geübt werden kann, sondern auch positive Wirkungen auf Körper und Seele des Menschen hat. Dankbarkeit besteht aus zwei Komponenten: Bejahung des Guten und Anerkennung des Guten, zu dem uns andere verholfen haben. Es gibt viele Methoden, Dankbarkeit zu üben: ein „Dankbarkeitsbaum“ in der Schule, an den alle ihre Dankeszettel hängen können, ein „Dankes-Gesprächskreis“ oder ein „Dankbarkeitstagebuch“.

Freundlichkeit kultivieren

Freundlichkeit ist die Eigenschaft, freundlich, großzügig und rücksichtsvoll zu sein. Der Wunsch, anderen Menschen Gutes zu tun, scheint dem Menschen angeboren zu sein, da er schon bei sehr jungen Kindern zu beobachten ist. Freundlichkeit erhöht das Glücksempfinden bei der Person, der Gutes getan wird, aber auch bei der freundlichen Person. Es ist leicht möglich, freundliche Gewohnheiten einzuüben. Hierzu zählt zum Beispiel das Aufhalten von Türen oder eine freundliche Begrüßung. Praktiken wie sich gegenseitig Geschenke zu machen, Briefe zu schreiben oder sich einzuladen können in den Schulrhythmus integriert werden. Ebenso kann Schule Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement oder zum Spenden schaffen.

Wichtig ist bei allen Praktiken, dass sie für die jeweilige Umgebung passen. Sie müssen von Lehrkräften und Schüler*innen ausprobiert und angepasst werden!

Sorge für andere und die Gesellschaft

Der letzte Abschnitt machte deutlich, dass Selbstfürsorge sowie die Sorge für andere und die Gesellschaft eng miteinander verknüpft sind. Empathiefähigkeit ist angeboren und war wahrscheinlich für den Menschen von zentralem evolutionären Vorteil. Sie kann trainiert und weiterentwickelt werden.

Im schulischen Kontext ist dabei die Beziehung zwischen Lehrkraft und Schüler*in von zentraler Bedeutung. Die Forschung zeigt, dass Kinder Hormone produzieren, die sie glücklich, ruhig, kontaktfreudig und kreativ machen, wenn ein Erwachsener eine starke und liebevolle Beziehung zu ihnen pflegt. Insgesamt können sie dann viel besser lernen. Eine glückliche Lehrkraft ist daher selbst erfahren in Achtsamkeitspraktiken und kann diese an die Kinder weitergeben.

Fürsorgliche Beziehungen im Klassenraum schaffen

Neben der Vermittlungsrolle muss die Lehrkraft die Moderationsrolle lernen und ausüben. Hierbei geht es darum, einen Gesprächsraum zu schaffen, in dem alle willkommen sind, in dem es keine richtige oder falsche Antwort gibt, wo es den Einzelnen offensteht, sich zu beteiligen, wo Besonderheiten jedes Gruppenmitglieds berücksichtigt und gefördert werden. Für die Fähigkeit zur Moderation fürsorglicher Beziehungen im Klassenraum ist es wichtig, zu üben und sich selbst zu reflektieren sowie vertraute Personen um Feedback zu bitten. Zentral sind dabei die vier Komponenten empathischer Interaktion: tiefes Zuhören, Paraphrasieren, Gefühle reflektieren und Bedürfnisse widerspiegeln Außerdem ist es wichtig, Gruppenvereinbarungen vorzustellen, für deren Einhaltung alle verantwortlich sind. Grundregeln in einem fürsorglichen Gesprächsraum sind: Die Gruppenmitglieder fühlen sich frei, zu sprechen oder nicht zu sprechen. Sie bemühen sich um eine nicht wertende Haltung. Sie üben tiefes Zuhören und halten sich an die vereinbarte Vertraulichkeit.
Schon für jüngere Kinder gibt es eine ganze Reihe praktischer Übungen, um Freundschaft, Fairness, Teilen, Rücksichtnahme, Respekt, Ehrlichkeit und die Sorge für andere einzuüben.

Zwölf Elemente, die eine glückliche Schulgemeinschaft ausmachen

In ihren Evaluationen des Happy Schools Programms konnte die UNESCO zwölf Elemente identifizieren, die eine glückliche Schulgemeinschaft ausmachen und die alle mit den Elementen Selbstfürsorge und Sorge für andere verbunden sind:

1. **Freundschaft und Beziehungen in der Schulgemeinschaft**
2. **Positive Einstellungen und Eigenschaften der Lehrkräfte**
3. **Respekt für Vielfalt und Unterschiede**
4. **Positive und kooperative Werte und Praktiken**
5. **Arbeitsbedingungen und Wohlbefinden von Lehrkräften**
6. **Fähigkeiten und Kompetenzen der Lehrkräfte**
7. **Teamarbeit und Kooperationsbereitschaft**
8. **Lernen im Team mit Schüler*innen und Lehrkräften**
9. **Psychisches Wohlbefinden und Stressbewältigung**
10. **Warme und freundliche Lernumgebung**
11. **Sicheres Umfeld, frei von Mobbing**
12. **Positive Disziplin**

Sorge für die Umwelt und den Planeten

Der dritte Bereich der Achtsamkeitspraxis ist die Sorge für die Umwelt und den Planeten. Naturerfahrung und Bewegung haben vielerlei positive Auswirkungen auf die gesunde Entwicklung von Kindern. Heute besteht jedoch oft ein Defizit an beidem. Im Happy School Kontext geht es deshalb darum, mehr Natur in die Schule zu bringen, um Mädchen und Jungen wieder entsprechende Erfahrungen zu ermöglichen. Hierzu zählen Schulgärten oder auch schon Pflanzprojekte auf der Fensterbank.

Auch Freundlichkeit gegenüber der Natur kann vielfältig eingeübt werden. Hier reicht das Spektrum von Wassersparmaßnahmen über Müllsammelaktionen bis hin zum Bäumepflanzen.

Nachwort

Lange bevor ich Dr. Ha Vinh Tho persönlich kennenlernte, beeindruckte mich das Konzept des „Bruttonationalglücks" (GNH – Gross National Happiness), an dessen Umsetzung in Bhutan er maßgeblich beteiligt war. Dieses Konzept definiert die Zufriedenheit und Entwicklung einer Nation nicht mehr ausschließlich über wirtschaftliche Kennzahlen, sondern stellt das Wohlbefinden der Menschen in den Mittelpunkt. Was für ein Paradigmenwechsel! Es geht nicht mehr nur darum, materiellen Wohlstand oder wirtschaftlichen Reichtum als Indikator für ein glückliches und erfülltes Leben zu betrachten, sondern den Menschen mit all seinen körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnissen in den Fokus zu rücken und damit ganz andere Dimensionen des Wohlbefindens zu fördern.

Es ist genau diese Frage nach ganzheitlichem Wohlbefinden, die mit Blick auf die Entwicklung von Kindern überzeugt. Thos Werk „Happy Children" zeigt einmal mehr, dass Kinder nicht nur eine stabile wirtschaftliche Basis benötigen, sondern auch ein Umfeld, das ihr emotionales, soziales, und geistiges Wachstum fördert. Es braucht dazu Bildungssysteme, die nicht lediglich auf akademische Leistungen abzielen, sondern auch das Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung junger Menschen unterstützen: mit echter Freude am Lernen, dem Aufbau von Freundschaften, dem Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, der Fürsorge für sich selbst und für andere. Nur durch einen solchen umfassenden Ansatz, so Tho, können wir sicherstellen, dass die zukünftigen Generationen in einer Gesellschaft aufwachsen, die es ihnen ermöglicht, glücklich und gesund zu leben.

Daher ist mit diesem Booklet auch der Impuls verbunden, Kindern nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen zu fördern. „Das größte Geschenk, welches wir Kindern geben können, ist unsere Aufmerksamkeit, unsere volle Präsenz und unsere Liebe.“ Die Bedeutung von Achtsamkeit in der Erziehung – gerade in den entscheidenden frühen Jahren der Kindheit – kann dabei nicht hoch genug eingeschätzt werden. Achtsame Erziehung, die Eltern und Erziehende dazu

ermutigt, Ablenkungen zu minimieren, Urteile zurückzustellen und eine tiefe, authentische Verbindung zu den Kindern aufzubauen, schafft Raum für das Verstehen der emotionalen Welt des Kindes. Es sind diese Räume, in denen Kinder ihre Gefühle, Gedanken und Fantasie frei ausdrücken können, in denen ihre Standpunkte gehört und anerkannt werden, die ihre individuelle Entwicklung und ihr emotionales Wohlbefinden fördern.

„Happy Children“ zeigt auf eindrucksvolle Weise, wie Achtsamkeit nicht nur ein Erziehungsstil, sondern eine transformative Haltung sein kann, die das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen stärkt. Die Verbindung von theoretischem Wissen und praktischen Handlungsvorschlägen macht das Booklet zu einem wertvollen Werkzeug für Eltern, Pädagog*innen und Multiplikator*innen, um Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren und damit eine positive und unterstützende Umgebung für Kinder zu schaffen.

Besonders beeindruckend ist die Betonung der Bedeutung von Achtsamkeit für die kinderrechtsbasierte Arbeit der Kindernothilfe. Als Kinderrechtsorganisation mit christlichen Wurzeln betrachten wir Kinder als einzigartige und wertvolle Individuen, die mit Würde und Respekt behandelt werden müssen. Seit über 65 Jahren setzen wir uns entschlossen dafür ein, dass jedes Kind in einer sicheren, positiven und unterstützenden (Schul-)Umgebung aufwächst. In diesem Sinne erkennen wir unsere Vorstellungen in dem Ansatz von Dr. Ha Vinh Tho wieder und sehen darin eine wertvolle Ergänzung zu unserer eigenen Mission, Kinderrechte zu stärken und Mädchen und Jungen zu einer besseren und glücklicheren Zukunft zu verhelfen. Durch diesen Ansatz streben wir nicht nur an, akute Notlagen zu lindern, sondern auch langfristige, positive Veränderungen unter aktiver Einbeziehung der Kinderstimmen zu bewirken, die jungen Menschen eine bessere und glücklichere Zukunft ermöglichen.

Auf meinen Reisen zu Projekten der Kindernothilfe bin ich immer wieder im Gespräch mit unseren Partnern. Dabei kommt oft die Frage auf: „Welches Bild von Kindern habt ihr?" Unser Booklet kann hier als wertvoller Gesprächsanstoß dienen und zur vertieften Reflexion über das eigene Verständnis von Kinderrechten und Kindeswohl beitragen. Es soll dazu ermutigen, über die eigenen Vorstellungen und Ansätze nachzudenken und neue Perspektiven zu entwickeln.

Genauso kann das Booklet auch für den eigenen Gebrauch verwendet werden. Viele unserer Kolleg*innen sind selbst Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten oder enge Freund*innen von Kindern. Wir betrachten den Umgang mit Mädchen und Jungen nicht nur theoretisch vom Spielfeldrand aus, sondern sind als aktive Mitspieler*innen selbst stark involviert. Diese persönliche Erfahrung ermöglicht es uns, die Prinzipien von „Happy Children“ authentisch und praxisnah in unserer Arbeit zu integrieren und weiterzugeben.

Dr. Ha Vinh Tho danken wir von Herzen dafür, dass er uns sein Manuskript zur Verfügung gestellt hat. Seine Vision des nachhaltigen Wohlbefindens von Kindern ist eine Herzensangelegenheit, die wir als Vorstand ausdrücklich unterstützen und der auch mein Kollege Carsten Montag stark verbunden ist.

Möge dieses Booklet mit seiner Ermutigung zu Achtsamkeit in der Erziehung dazu beitragen, das Bewusstsein für die Bedürfnisse und Rechte von Kindern zu stärken und uns alle dazu inspirieren, gemeinsam an einer besseren Zukunft für Kinder und Jugendliche mitzuwirken.

Katrin Weidemann

Impressum

Herausgeber: Kindernothilfe, Düsseldorfer Landstraße 180, 47249 Duisburg
Katrin Weidemann, Vorstandsvorsitzende
Tel. 0203.7789-0, Fax: 0203.7789-118, www.kindernothilfe.de
Spender-Service: 0203.7789-111, info@kindernothilfe.de
Redaktion: Victoria Depping, Daria Hansen, Imke Häusler, Mareike Walter, Gunhild Aiyub
Gestaltung: Eckard Kleßmann
Vereinsregister und -nummer: Amtsgericht Duisburg, Registernummer: 1336, Vereinssitz Duisburg
USt-IdNr.: DE 119554229

Bank für Kirche und Diakonie eG – KD Bank
IBAN DE92 3506 0190 0000 4545 40
BIC GENODED1DKD

Kindernothilfe e. V., 2025

