

# Atmen, spüren, eigene Kräfte aktivieren – Achtsamkeit und Resilienz in Kitas

**Im Kita-Alltag ist Selbstfürsorge ebenso wichtig wie der bewusste Beziehungsaufbau zu Kindern ■**

An der Fachakademie für Sozialpädagogik Seligenthal wird künftig die Zusatzqualifikation »Fachkraft für Achtsamkeitspädagogik und Resilienz nach dem SIMBA® Ansatz« angeboten. Angehende pädagogische Fachkräfte lernen, wie sie Elemente von Achtsamkeit und Resilienz in ihre berufliche Praxis integrieren. Der Konzeptname SIMBA® steht für Selbstfürsorge, Intuition, Mitgefühl, Bildung und Achtsamkeit und bildet die Grundlage des Ansatzes für Kindertageseinrichtungen.



**Anna-Maria Harlander**  
Kindheitspädagogin B.A., Fachlehrkraft und Koordinatorin an der Fachakademie für Sozialpädagogik Seligenthal, Praxis für Gesundheitsprävention »Heldenstärke«, staatlich anerkannte Erzieherin

S seit mehreren Jahren bin ich nun an der Fachakademie für Sozialpädagogik Seligenthal in Landshut tätig. Hier biete ich erstmalig ein Unterrichtsfach mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit an. Im zweiten Jahr der Vollzeitausbildung haben die Studierenden die Freiheit, aus mehreren Übungs- und Vertiefungsfächern ihre gewünschten Themenschwerpunkte zu wählen. Die Besonderheit am Übungsfach »Pädagogik der Achtsamkeit« ist, dass die Studierenden nach den üblichen Unterrichtseinheiten im nächsten Ausbildungsjahr, dem Berufspraktikum, weitere Module absolvieren können. Nach etwa 80 Unterrichtseinheiten erreichen die Studierenden mit dem Bestehen der Berufsausbildung die Zusatzqualifikation »Fachkraft für Achtsamkeitspädagogik und Resilienz nach dem SIMBA®-Ansatz«. Die Teilnehmerzahl in den Unterrichtsfächern ist auf ca. 12–14 Personen begrenzt, was eine intensive Übungspraxis der Inhalte und eine dynamische Gruppenarbeit ermöglicht.

## Kernelemente des Unterrichts

Das Unterrichts-Konzept basiert auf den folgenden Kernelementen:

**Selbstfürsorge:** Die Studierenden erfahren Übungen, in denen sie sich selbst spüren und somit lernen, bewusst auf sich selbst zu achten. Die eigene Gesundheit im Beruf steht dabei im Fokus und Stressbewältigungskompetenzen sollen erweitert werden. Insbesondere durch die kleinen Alltagsübungen, in denen z.B. für drei Atemzüge der Körper bewusst wahrgenommen wird und der Boden unter den Füßen gespürt wird, kommen wir wieder im Hier und Jetzt an. Diese Übung stärkt das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen, wo-

durch die Studierenden in demokratischen Prozessen bestärkt werden, für sich einzustehen.

**Intuition:** In verschiedenen Körperübungen und Partnerübungen spüren die Studierenden gezielt in die Gefühle hinein und sprechen über die Empfindungen und ihre Bedürfnisse. Eine beliebte Übung ist das achtsame Gehen. Dabei gehen die Personen quer durch den Raum und werden dazu angeleitet, ihre eigene Geschwindigkeit zu finden, egal wie schnell oder langsam der Rest der Gruppe geht. Dies soll sie bestärken, sich auf ihr »Bauchgefühl« zu verlassen,

## → WEITERE INFOS

[www.heldenstaerke.de](http://www.heldenstaerke.de)  
[info@heldenstaerke.de](mailto:info@heldenstaerke.de)

## → AUF EINEN BLICK

- **Zusatzqualifikation:** An der Fachakademie für Sozialpädagogik Seligenthal wird die Zusatzqualifikation »Fachkraft für Achtsamkeitspädagogik und Resilienz nach dem SIMBA®-Ansatz« angeboten.
- **SIMBA®-Elemente:** Der Ansatz basiert auf fünf Kernbereichen: Selbstfürsorge, Intuition, Mitgefühl, Bildung und Achtsamkeit. Diese können die persönliche und berufliche Entwicklung der Fachkräfte fördern.
- **Praxisnahe Methoden:** Vielfältige Übungen, wie der Bodyscan, Sitzmeditationen und kreative Ausdrucksformen werden eingesetzt, um die Selbstwahrnehmung und Stressbewältigungsfähigkeiten zu stärken.
- **Langfristige Integration:** Achtsamkeitselemente sollen künftig auch in den regulären Schulbetrieb integriert werden, um das Selbstvertrauen und die Gruppodynamik der Schüler zu fördern.
- **Fortbildungsmöglichkeiten:** Künftig wird es flexible Weiterbildungsformate zum SIMBA®-Ansatz geben, welche von den gesetzlichen Krankenkassen zur Wirksamkeit und Kostenübernahme zertifiziert sind.



Abb. 1: Meditationsraum der Fachakademie Seligenthal.

ihrer Intuition zu vertrauen und ihren eigenen Weg zu finden. Auch dadurch werden die Studierenden darin gestärkt, ihre Positionen unabhängig von der Mehrheit zu vertreten und für sich einzustehen.

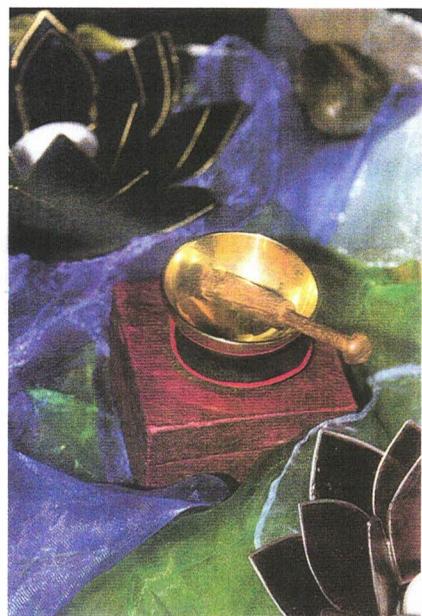


Abb. 2: Kleine Klangschale und Kerzen.

**Mitgefühl:** Jedes Kind erhält im Sinne der Partizipation seinen Raum, unangenehme Gefühle haben dabei auch ihren Platz und die Studierenden vertiefen ihre Fähigkeit, allen Kindern in der Gruppe eine Stimme zu geben. Im Kita-Alltag kann dies durch die Projektarbeit ganz besonders gelingen. Projekte, welche von den Kindern geleitet werden, orientieren sich an deren Bedürfnissen und Interessen. Da diese bei vielen Kindern unterschiedlich sein werden, geht es für die Fachkräfte in der Projektarbeit um eine bewusste Begleitung und Unterstützung beim Aushandeln der Ziele und einzelnen Schritte. Im Fokus steht dabei immer, dass jedes Kind, welches am Projekt beteiligt ist, miteingebunden ist und mitbestimmen darf. Diese Form der Arbeit fördert das demokratische Denken, die Konfliktfähigkeit und das Mitgefühl anderen gegenüber. Besonders in herausfordern- den Situationen ist es wichtig, Kinder bewusst anzunehmen und zu begleiten. Wir sprechen deshalb ausführlich über die Unterschiede von Empathie, Mitleid und Mitgefühl.

**Bildung:** Wissenschaftliche Elemente, wie die Auswirkungen von Stress auf die Entwicklung von Kindern, der Einfluss von Hormonen auf die Hirnentwicklung und altersadäquates Lernen werden thematisiert. Die positiven Effekte von Achtsamkeitsübungen werden in diesen Kontext gesetzt. Beispielsweise ist wissenschaftlich mehrfach belegt, dass sich dauerhafter negativer Stress ungünstig auf unser Wohlbefinden und unsere Bereitschaft zur Weiterentwicklung auswirkt. Durch Achtsamkeitsübungen und Methoden zur Stressprävention kann hier bewusst entgegengesteuert werden.

**Achtsamkeitspraxis:** Die Studierenden erfahren, wie Achtsamkeitsübungen als pädagogische Aktivitäten für verschiedene Altersgruppen angeboten werden können. Elementar sind die Übungen, welche als Rituale im Alltag von Kindertageseinrichtungen fest verankert werden können. Beispielhaft kann im Morgenkreis ein bedeutsamer Gegenstand wie z.B. eine kleine Schale mit einem Licht, in Stille von Kind zu Kind weitergegeben werden, bis jede Person im Kreis mitein-



Abb. 3: Verschiedene Materialien für Legearbeiten und Meditationen.

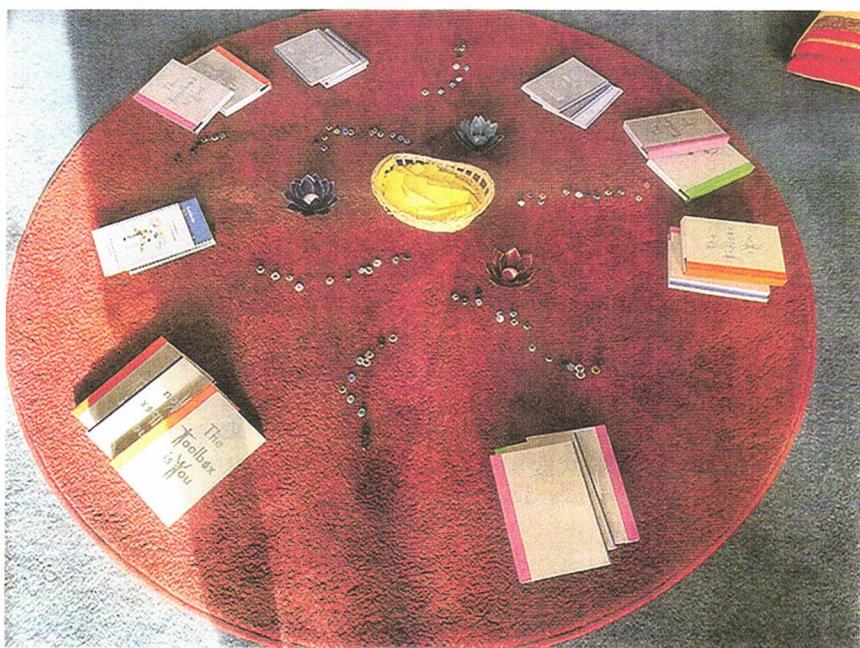


Abb. 4: Gestaltete Mitte mit Materialien.

gebunden wurde. Diese Übung macht bewusst, wer Bestandteil der Gruppe ist, die Personen kommen zur Ruhe und sind fokussiert. Dies stärkt nicht nur die Verbindung innerhalb der Gruppen, sondern lässt Zeit zum Ankommen in Ruhe und Bewusstsein.

## Vielfältige und praxisnahe Methoden

Bildung sollte spürbar und erlebbar sein, um elementare Erkenntnisse selbst zu erkennen und dauerhaft aufzunehmen. Die Inhalte des Übungsfaches werden deshalb durch vielfältige Methoden ver-

mittelt. Dabei spielen die Selbstwahrnehmung und das bewusste Spüren in den Übungen eine zentrale Rolle.

**Sinneswahrnehmung:** Die Studierenden werden angeregt, ihre Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen. Dies kann durch einfache Übungen geschehen, bei denen sie die Augen schließen und sich auf die Geräusche, Gerüche und Texturen in ihrer Umgebung konzentrieren. Bei schönem Wetter gehen wir z.B. in den Stadtpark, schließen für einen Augenblick die Augen und hören den Geräuschen zu. Eine weitere spielerische

Übung, welche auch mit Kindern gut funktioniert, ist das Wiederfinden eines ertasteten Baumes. Dabei führt eine Person die andere Person mit geschlossenen Augen bis zu einem Baum, dieser wird blind ertastet und die Person wird wieder zurückgeführt. Nun werden die Augen geöffnet und die Person soll denselben Baum wiederfinden. Dadurch werden den Studierenden die einzelnen Merkmale und Strukturen der Natur bewusst, die Konzentration wird gesteigert und der alltägliche Gedankenstrudel wird unterbrochen.

**Beratungsgespräche:** Fallbesprechungen aus den Kindertageseinrichtungen werden beispielsweise mit der Methode »Körperhören« durchgeführt. Dabei stellt eine Person einen Fall oder eine Herausforderung mit einer Situation dar, die andere Person hört aufmerksam zu, ohne dabei Inhaltlich alles aufzunehmen, sondern mehr auf die Körperreaktionen beim Sprechen zu achten. Im Anschluss wird beschrieben, welche Empfindungen und Resonanz der Zuhörer hatte. Im dritten Schritt beschreibt die Person, welche den Fall geschildert hat, was das Spiegeln in ihr ausgelöst hat und welche Prozesse dadurch angeregt wurden. Diese Methode kann das Verständnis für die eigenen Emotionen und die der anderen fördern. Zudem habe ich schon oft erlebt, dass die Personen dadurch selbst auf einen für sie passenden Lösungsansatz gekommen sind.

**Kreative Ausdrucksformen:** Malen und Schreiben bieten Raum für persönliche Reflexion. Die Studierenden können z.B. ein Bild malen, das ihre Gefühle zu einem bestimmten Thema ausdrückt, oder ein kurzes Gedicht über ihre Achtsamkeitserfahrungen verfassen. Eine weitere Methode, welche grundsätzlich in der Ausbildung an der Fachakademie angewandt wird, ist das Schreiben eines Briefes an sich selbst. Die Studierenden formulieren dabei einen Brief an ihr zukünftiges Ich und beschreiben darin z.B. welche Achtsamkeitsübungen ihnen besonders geholfen haben und welche Ressourcen ihnen bei ihren Herausforderungen auch in Zukunft helfen werden. Die Briefe werden verschlossen und an einem bestimmten Ort sicher aufbewahrt. Nach einer vorab festgelegten Zeit von z.B. einem Jahr, sollen die Briefe dann geöffnet und gelesen wer-

den. Dabei konnte ich schon oft in sehr aufgeheizte und gestärkte Gesichter blicken.

**Achtsamkeitsübungen:** Hier verwende ich z.B. Bodyscan Körperreisen, Sitzmeditationen mit Atemfokus sowie achtsame Bewegungen mit sanften Dehnübungen.

#### Vielfalt und Gemeinschaft in den Klassen spüren

Langfristig ist eine Ausweitung von Achtsamkeitselementen in den regulären Schulbetrieb angedacht. Aktuell wird im sozialpädagogischen Einführungsjahr mit Achtsamkeitsübungen im Klassenleiterunterricht begonnen. In meiner Funktion als Koordinatorin des Sozialpädagogischen Einführungsjahrs habe ich die Klassenleitungen dieser Ausbildungsstufe in verschiedene Ach-

samkeitsübungen eingewiesen. Dabei wurde ich vom Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V. mit vielen Übungs-materialien für die Klassenleitungen und Studierenden unterstützt. Interessierten Kolleg\*innen, auf der Suche nach Inspiration und Material, empfehle ich den Verein zu kontaktieren: <http://www.achtsamkeit-osterloh.org>.

Dieser Link führt zur immer mittwochs von 18:00–19:30 Uhr online stattfindenden Stunde »The Toolbox is You«: <https://www.thetoolboxisyou.com/de/zoom/>

Zu Beginn und zum Ende der Seminarwoche in Seligenthal leiten die Klassenleitungen Achtsamkeitseinheiten im Unterricht an. Dabei beobachten wir beispielsweise den Atem für eine Minute und zählen dabei die Atemzüge. Nach ein paar Wochen Übungspraxis stellen viele Studierenden fest, dass ihr

Atem oft ruhiger und tiefer wird. Im Laufe des Schuljahres übernehmen die Studierenden dann selbst die Verantwortung für das Anleiten der Übungen und leiten die gesamte Klasse an. Dazu habe ich eine kleine Methodenbox mit den Übungen, welche wir bisher gemeinsam erlebt haben, angelegt. Dies stärkt nicht nur die Gemeinschaft in der Klasse und die Stressprävention der SchülerInnen, sondern vermittelt ihnen zudem das Selbstvertrauen, die Übungen für sich und andere anleiten zu können. Die Klassenleitungen berichten zudem von einem guten »Zusammenwachsen« der Klassen und einer spürbaren Gruppen-dynamik, in der Raum für Vielfalt und einzelne Personen gegeben ist. In den Klassenleiterstunden entsteht dadurch die Möglichkeit für demokratische Prozesse innerhalb der Klasse. ■

# Kommunikation in der Kita

Kommunikation ist der wesentliche Schlüssel im Arbeitsalltag einer Leitung. Unzählige Alltagssituationen zeigen, dass neben dem gesprochenen Wort auch die nonverbale Kommunikation zählt. So ergeben sich immer wieder Missverständnisse und Konflikte.

Eine Kitaleitung nimmt nicht nur eine besondere Rolle in der Gestaltung der Erziehungspartnerschaft ein, sie ist auch Kolleg:in, Vorgesetzte:r und Angestellte:r. Auf all diesen Ebenen sollte eine Leitung souverän und kompetent, aber auch sensibel und achtsam kommunizieren können.

Mit hilfreichen Tipps ist dieses Werk der ideale Begleiter für alle Gesprächssituationen.

Auch im Handel erhältlich

 Wolters Kluwer



Wolters Kluwer

ISBN 978-3-556-09697-0, € 29,-

Onlineausgabe ca. € 1,54 mtl.  
(im Jahresabo zzgl. MwSt)

**Mehr Infos:**

[shop.wolterskluwer-online.de](http://shop.wolterskluwer-online.de) →