

Achtsamkeit

Anwendung von achtsamkeitsbasierter Übungen in verschiedenen Settings: Erziehungsberatung, Schule und Familienklassenzimmer

von Simon Schwab, Navina Somasundaram und Kim Wyss

Die vorliegende Praxisforschungsarbeit befasst sich mit der Anwendung von achtsamkeitsbasierten Übungen in verschiedenen pädagogischen und psychologischen Kontexten, insbesondere in der Erziehungsberatung, in der Schule und im Familienklassenzimmer. Ziel der Arbeit ist es, die Relevanz und Wirksamkeit dieser Interventionen hervorzuheben und deren Nutzen für Kinder und Jugendliche in der beraterisch-therapeutischen Arbeit zu beleuchten.

Der Begriff der Achtsamkeit wird definiert und deren Bedeutung in der psychologischen Praxis erläutert. Es werden die neuronalen, proximalen und distalen psychologischen Wirkmechanismen von Achtsamkeit differenziert betrachtet. Weiterhin werden spezifische Achtsamkeitsansätze und -programme wie *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* und weitere Programme kurz vorgestellt. Zusätzlich wird die Implementierung spezifischer Programme und Achtsamkeitsübungen im schulischen Kontext (*Mindful Schools* und *MoMento*) sowie in der Multifamilienarbeit (Familienklassenzimmer) beleuchtet.

Die Befragung von Erziehungsberater:innen des Kantons Bern gewährt Einblicke in deren Anwendung und praktische Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Methoden. Die Ergebnisse zeigen, wie Achtsamkeit im beraterischen Setting umgesetzt und welche Herausforderungen und Erfolgsfaktoren dabei identifiziert wurden.

Basierend auf den Befragungen und den eigenen Erfahrungen mit der Anwendung von Achtsamkeitsübungen werden spezifische achtsamkeitsbasierte Übungen in der Beratung, im Unterricht und in der Multifamilienarbeit selektioniert, beschrieben und nach praxisrelevanten Kriterien kategorisiert. Die Arbeit beinhaltet zudem eine Materialsammlung («Werkzeugkiste») mit Verweisen auf Achtsamkeitsinterventionen, Büchern, Manualen, Bildkarten, nützlichen Links und Apps zum Thema Achtsamkeit für Kinder, Erwachsene und Fachpersonen.