

Achtsamkeit bei Kindern: Zum wissenschaftlichen Kenntnisstand und zur Förderung

- Kurzexposé zur Bachelorarbeit von Kristina Buhl -

Jon Kabat-Zinn (2013, S. 13) definiert Achtsamkeit als ein „Gewahrsein, das kultiviert wird“, indem eine Aufmerksamkeit mit Absicht auf den gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung gerichtet wird. Förderung der Achtsamkeit bei Erwachsenen durch neuere psychotherapeutische Ansätze wie z.B. die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), die dialektisch-behaviorale Therapie (Linehan, 1993), die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (Segal, Teasdale, Williams & Gemar, 2002) und die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Kabat-Zinn, 2006) führt zu einer Verbesserung in der Emotionsregulation (Hayes & Feldman, 2004). Es stellt sich die Frage, inwieweit sich diese Befunde auch auf Kinder im Vorschul- bzw. Grundschulalter übertragen lassen. Die Ziele meiner Arbeit sind daher (1) im Rahmen eines Literatur-Reviews den aktuellen Kenntnisstand der Achtsamkeitsforschung bei Kindern im Vorschul- bzw. Grundschulalter zusammenzufassen. Dabei interessieren mich (1.1) die Methoden, welche zur Erfassung der kindlichen Achtsamkeit eingesetzt werden sowie (1.2) die Methoden zur Förderung des Achtsamkeitsprozesses bei Kindern im Vorschul- bzw. Grundschulalter. Zudem möchte ich anhand der gewonnenen Erkenntnisse (2) ein Manual mit Übungen und Methoden zur Förderung der Achtsamkeit bei

Kindern dieses Alters erstellen. Dieses Manual wird anschließend im Rahmen der HUCKEPACK-Kinderförderung seinen Einsatz finden.