



Presseinformation – 160/3/2016

04.03.2016
Seite 1 von 2

Ministerin Steffens und Ministerin Löhrmann: Bessere Stressbewältigung durch Achtsam- keitstraining

Staatskanzlei
Pressestelle
40190 Düsseldorf
Telefon 0211 837-1134 oder 1405
Telefax 0211 837-1144

presse@stk.nrw.de
www.land.nrw

**Land fördert innovatives Projekt für Lehrkräfte
und Grundschulkinder**

**Das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter
und das Ministerium für Schule und Weiterbildung teilen mit:**

Der Schulalltag bringt vielfältige Herausforderungen mit sich, die in bestimmten Situationen sowohl bei Lehrerinnen und Lehrern, als auch bei Kindern und Jugendlichen zu einer persönlichen psychischen Belastung führen können. Mit dem zunächst in Solingen gestarteten Projekt „Gesundheit, Integration, Konzentration – Achtsamkeitsbasierende Stabilisierung von Schülerinnen und Schülern im Zeitalter der Inklusion“ fördert das Land die Entwicklung neuer Strategien zur besseren Stressbewältigung auf beiden Seiten. „Durch die Achtsamkeitsschulung sollen sich die subjektiv empfundenen Belastungen der Lehrkräfte reduzieren. Die Grundschulkinder lernen spielerisch intuitive Formen der Achtsamkeit und damit der Stressbewältigung kennen. Das führt zur Verbesserung der Lernsituation und ist ein wichtiger präventiver Ansatz für den Erhalt der psychischen Gesundheit“, erklärte Gesundheitsministerin Barbara Steffens in Düsseldorf.

Beim Achtsamkeitstraining kommt es darauf an, sich gezielt auf eine Sache zu konzentrieren und die Situation bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dies führt zu mehr Gelassenheit und stärkt die Konzentrationsfähigkeit, sodass spätere Stresssituationen besser bewältigt werden können. „Studien zeigen, dass bei Kindern die Konzentration und Problemlösefähigkeit durch Achtsamkeitsübungen positiv beeinflusst werden können. Die Schülerinnen und Schüler fühlen sich sicherer im sozialen Miteinander mit Klassenkameraden und Lehrkräften und gehen gestärkter in den Unterricht“, erklärte Schulministerin Sylvia Löhrmann und ergänzte:

„Beim Achtsamkeitstraining lernen Lehrerinnen und Lehrer, ihre Stressmomente und emotionalen Muster zu hinterfragen. Das bietet ihnen die Chance, ihre Gefühle zu beeinflussen, Stress besser abzubauen und sich leichter in Schülerinnen und Schüler hineinversetzen zu können.“

Das Projekt wird an 21 Grundschulen in Solingen durchgeführt. Kooperationspartner ist die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik schulen Lehrkräfte auf Grundlage der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion und regen sie zu verschiedenen Elementen eines Achtsamkeitstrainings an.

Gemeinsam mit den Lehrkräften sollen dann spielerische Achtsamkeitsübungen für die Solinger Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen entwickelt werden. „Kinder suchen intuitiv einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Zudem sind sie im Sinne der Achtsamkeit oft von selbst ganz in ihrem augenblicklichen Tun vertieft, etwa beim Spielen oder Malen. Auf dieser Grundlage können Achtsamkeitsübungen gezielt den Raum und die Kultur für solche stressregulierenden Phasen schaffen“, erklärten Ministerin Steffens und Ministerin Löhrmann. So könnten sich die Kinder beispielsweise auch spielerisch auf die Bewegungen oder Gefühle von Tieren konzentrieren, in die sie sich hineinversetzen. Weitere Möglichkeiten sind Achtsamkeitsübungen wie die Vorstellung eines Ortes der Kraft oder der Stille.

Während des auf drei Jahre angelegten Projekts werden die Ergebnisse wissenschaftlich ausgewertet und die Übertragbarkeit auf andere Schulformen vorbereitet. Die geschulten Lehrkräfte sollen ihr Wissen an Kolleginnen und Kollegen weitergeben. Außerdem sollen weitere Fachkräfte für Lehrerschulungen qualifiziert werden, um das Programm auch in anderen Kommunen umsetzen zu können. Das Schulministerium hat über den Zeitraum von drei Jahren eine halbe Lehrerstelle zur Unterstützung der beteiligten Schulen bewilligt. Das Gesundheitsministerium fördert das Projekt mit rund 500.000 Euro.

Bei Nachfragen wenden Sie sich bitte an die Pressestelle des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter, Telefon 0211 8618-4246 oder an die Pressestelle des Ministeriums für Schule und Weiterbildung, Telefon 0211 5867-3505.

Dieser Presstext ist auch über das Internet verfügbar unter der Internet-Adresse der Landesregierung <http://www.land.nrw>