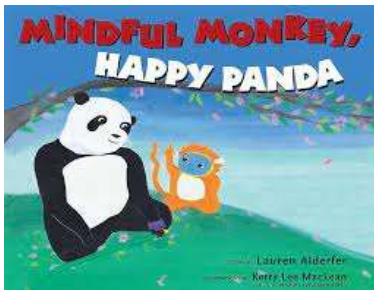




WIE MAN EINEN PANDA GLÜCKLICH MACHT

Happy Panda, das Achtsamkeitstraining für Kinder, erobert Stück für Stück die deutschen Schulen. Überall findet das zwölfwöchige Achtsamkeitstraining an Grundschulen statt und sogar an weiterführenden Schulen wird das Training angeboten. Mit Kindern werden hierbei spielerisch verschiedene Übungen durchgeführt, in denen sie die Achtsamkeit lernen. Meistens findet es in Gruppen im Rahmen einer Schulklasse oder einer Nachmittagsbetreuung statt. Extra für euch habe ich mich eine Stunde lang in ein Happy Panda Achtsamkeitstraining begeben, an den Übungen teilgenommen und so die Achtsamkeit selber erfahren. Dort habe ich dann auch Nicole Dreisbach, eine Achtsamkeits-Trainerin aus Dreis-Tiefenbach, interviewt und sie gefragt, wozu solch ein Kurs überhaupt da ist. Ihre Antwort: „Studien belegen, dass Achtsamkeit eine großartige Wirkung zeigt, es verbessert die Konzentration und das Auffassungsvermögen.“

Wieso heißt ein Achtsamkeitstraining für Kinder denn überhaupt „Happy Panda“ und wo ist es entstanden?



Natürlich weiß jeder, dass Happy Panda übersetzt „Glücklicher Panda“ heißt. Das hängt damit zusammen, dass es ein gleichnamiges Buch gibt, indem ein achtsamer Affe einem Panda die Achtsamkeit beibringt und ihn so glücklicher macht. Erstmals wurden ähnliche Achtsamkeitstrainings in den USA veranstaltet. Dort sind sie inzwischen schon sehr weit verbreitet und man kann dort sogar

als Erwachsener oder Kindergartenkind Achtsamkeit in einem solchen Kurs erlernen. Es zeigte sich in mehreren Untersuchungen, dass sich die psychische Gesundheit und dass Miteinander durch ein solches Training verbessern kann. Nachdem ich euch beschreiben habe, wie das Training in den USA entstanden ist, stellt sich mir die Frage, wie ist das Achtsamkeitstraining dann nach Deutschland gekommen ist? Eine gewisse Cecile Cayla aus Berlin reiste in die USA und erlernte dort den Beruf der Achtsamkeitstrainerin. Sie kehrte nach Deutschland zurück, erfand 2011 das Happy Panda Training und veranstaltete in Berlin das erste Achtsamkeitstraining mit Namen „Happy Panda“ in Deutschland.

Was macht Achtsamkeit aus?

Das Gute an Achtsamkeit ist, dass sie die Konzentration verbessert und das Auffassungsvermögen steigert. Achtsamkeit hilft dabei Gefühle zu regulieren, bei der Impulskontrolle und auch bei starken Emotionen handlungsfähig zu bleiben. Wer Achtsamkeit übt, hat weniger Ängste und kann besser mit Stress umgehen. Das alles führt dazu, dass das Einfühlungsvermögen der Kinder geschult wird und

die Soziale Kompetenz und das Miteinander sich bessert. In der Schule angewandt, verbessert sich die Atmosphäre im Unterricht, die Kinder gehen netter miteinander um und sie arbeiten konzentrierter.

Nicole Dreisbach und die OGS der Grundschule Dreis-Tiefenbach

Inzwischen gibt es über 300 Happy-Panda-TrainerInnen in Deutschland. Eine davon ist Nicole Dreisbach. Sie ist eine Sozialarbeiterin aus Dreis-Tiefenbach und so kam zu diesem Beruf: „Ich selbst praktiziere seit zwanzig Jahren Yoga, meditiere seitdem auch und habe vor sieben Jahren meinen ersten MBSR-Kurs besucht (mindfullnes based stress reduction - übersetzt Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Für mich ist Achtsamkeit ein Geschenk und es geht mir damit sehr gut, alles bewusst wahrzunehmen. Dieses Geschenk möchte ich gerne an Kinder, Jugendliche und Erwachsene weitergeben. DENN: Wer achtsam ist, spürt besser, was er braucht und was ihm guttut. Wer achtsam ist, geht liebevoller mit sich, seinen Mitmenschen, anderen Lebewesen und der Natur und der Erde um.“

So kam es gerade in der Grundschule in Dreis-Tiefenbach zu diesem Kurs: Nicole Dreisbach hat eine Tochter in dieser Schule und da bot es sich an, das Training dort durchzuführen.

„Die OGS hat Eltern gefragt, ob sie in der OGS etwas anbieten möchten. Ich hatte gerade angefangen, die Ausbildung zur Happy Panda Trainerin zu machen. Da habe



ich gedacht, dass das eine gute Gelegenheit ist, in so einem Rahmen zu starten. Beim ersten Treffen waren 14 Kinder anwesend. Die Kinder haben sich freiwillig gemeldet, um am Training teilzunehmen. Das Training findet einmal wöchentlich für eine Stunde statt.“

10 Kinder sind dann dabeigeblichen und kommen immer gerne und regelmäßig zu dem Kurs. Nicole Dreisbach beschreibt ein Ziel des Kurses so: „Sich selbst besser zu spüren, zu sich kommen

und sich abzugrenzen, von dem was um einen passiert.“

Wie ich den Happy Panda persönlich kennengelernte:

An einem Dienstag nachmittag durfte ich an Nicole Dreisbachs Kurs teilnehmen und bin voller Erwartung in den Toberaum der OGS eingetreten. Anfangs waren die Kinder schüchtern und haben sich nicht getraut reinzugehen, aber Nicole hat sie



reingebeten. Nachdem alle Kinder beisammen waren, habe ich mich vorgestellt und erklärt, warum ich da bin. Dadurch wurden die Kinder offener und sie waren nicht mehr so schüchtern. Auch ich habe mich so wohler gefühlt. Nicole eröffnete die Stunde, indem sie andere Kinder nochmal wiederholten lies, was in der letzten Stunde passiert ist. Ein Kind beschrieb die Panda Haltung und wie diese funktioniert. Zu der

Melodie von „Bruder Jakob“ haben wir dann das Happy Panda Lied gesungen und den Panda herbeigerufen.

Nicole holte einen kleinen Beutel, der wie ein Panda aussah. Sie erklärte uns, dass wir die Panda Haltung einnehmen sollen, damit wir den Happy Panda aus dem Beutel locken können. Eine Minute waren wir ganz still und leise, bis irgendwann der Panda aus dem Beutel ausgekrochen kam. Zuerst lobte er uns, weil wir so still waren. Anschließend brachte er uns die Panda-Ohren bei. Die funktioniert so: In der Pandahaltung hört



man auf die Geräusche aus der Umgebung, Alle Kinder waren ganz leise. Ich wurde ganz ruhig, hörte plötzlich Vogelzwitschern und mein eigenes, leises, regelmäßiges Atmen und das Ticken der Uhr. Das sind Geräusche, die ich sonst nicht wahrnehme. Anschließend fragte der Happy Panda uns, was wir gehört haben. Alle Kinder berichteten. Nachdem die Kinder und ich auf den Ton der Klagschale gelauscht haben, durften die Kinder selber die Klagschale anschlagen. Zum Ende der Stunde durften die Kinder einen Aufkleber in ihr Happy-Panda-Tagebuch einkleben.



Im Laufe der Stunde habe ich an mir selber bemerkt, dass Achtsamkeit einen ruhiger werden lässt und man Dinge und Geräusche wahrnimmt, die man sonst übersieht und überhört. Es hat mir wirklich gut gefallen.

Ich kann nur jedem Kind raten, an einem solchen Training teilzunehmen – besonders mit so einer netten Trainerin wie Nicole Dreisbach eine ist.



WIE MAN EINEN PANDA GLÜCKLICH MACHT

**Eine Reportage von Ben Fernengel
Klasse 8a
Deutsch, Frau Büdenbender**