



## **Gelassenheit ist keine Frage des Alters – Start für „BuddhaBoo“**

**Neue App mit innovativem Konzept sagt dem kindlichen Stress den Kampf an**

**Dass unsere Kleinen immer mehr unter Stress leiden, oftmals nicht wissen, wie sie mit Leistungsdruck umgehen sollen und durch die übermäßige Nutzung von Medien auch vermehrt mit Konzentrationsproblemen zu kämpfen haben, ist kein Geheimnis, sondern ein Phänomen der heutigen Zeit und Gesellschaft. Hilfe zur Selbsthilfe bietet jetzt ausgerechnet eine App. Klingt widersprüchlich, ist aber pure Absicht.**

Die App „BuddhaBoo“ beinhaltet kindgerechte Meditations- und Achtsamkeitsübungen für Kids im Alter zwischen 6 und 14 Jahren. Ziel ist es, den Kleinen dabei zu helfen, besser mit Stress und alltäglichen Herausforderungen umzugehen, selbst zu Ruhe und Gelassenheit zu finden und vor allem präventiv gegen Aufmerksamkeitsstörungen und psychische Auffälligkeiten zu wirken, von denen einer aktuellen Studie des Robert Koch Instituts in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (<https://www.bella-study.org/die-studie/ergebnisse/>) zufolge derzeit rund 20 Prozent der befragten Kinder und Teenis betroffen sind. „Und zu guter Letzt“, betont Gründer Martin Rademacher, „können sich solche Erfahrungen auch im Erwachsenenalter mehr als bezahlt machen und zu einer positiven Lebenseinstellung verhelfen.“

### **Mit einer App gegen das mediale Überangebot**

Es klingt paradox, aber auch die (negativen) Folgen der starken Mediennutzung durch kleine und große Kinder will „BuddhaBoo“ minimieren. Und das eben ausgerechnet via App. Gründer und Initiator des in Würzburg ansässigen Start-ups, das durch das Zentrum für Digitale Innovation (ZDI) Mainfranken gefördert und unterstützt wird, Martin Rademacher dazu: „In Zeiten von Apps, Streaming Diensten und mobilen Endgeräten überzeugt man Kinder nur schwer mit Print-Produkten oder ähnlichem. Im Übrigen ist nicht die Technik selbst das Problem, sondern der Umgang mit ihr. Deswegen haben wir entschieden, die Kids einfach direkt dort abzuholen, wo sie sowieso unterwegs sind. In diesem Zusammenhang haben wir uns auch klar für



kindgerechte Gamifikation-Aspekte innerhalb der Anwendung entschieden. Oberstes Ziel und von enormer Relevanz für den späteren Erfolg ist es nämlich, dass die Kleinen am Ball bleiben und die Übungen langfristig durchführen. Und das funktioniert eben nur, wenn entsprechende Anreize vorhanden sind. Bei uns ist dafür in erster Linie der kleine Affe Boo verantwortlich. Er führt die Kinder durch die einzelnen Übungen, ist ein treuer Begleiter auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe, lobt Erfolge und honoriert erfolgreich absolvierte Einheiten mit Punkten.“

### **„BuddhaBoo“ – altersgerechte Übungen, die von Experten entwickelt wurden**

Neben Gründer und Konzeptentwickler Martin Rademacher, der die Idee zu „BuddhaBoo“ vor 12 Monaten hatte und seinen lukrativen Job als IT-Projektmanager schmiss, um sich voll und ganz dem Projekt zu widmen, sind aktuell noch zwei andere Experten auf ihrem Gebiet an dem jungen Start-up beteiligt. App-Entwickler Sebastian Klaus, selbst dreifacher Vater von zwei Mädchen und einem Jungen im Alter zwischen zwei und sechs Jahren, kümmert sich um die Programmierung der Anwendung. Er glaubt fest an die Idee, Kinder und Jugendliche durch Meditations- und Achtsamkeitsübungen psychisch zu entlasten und „testet“ seine Entwicklung erfolgreich innerhalb der eigenen Familie. Dritte im Bunde ist Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin Alexandra Andersen, die derzeit hauptberuflich an einem Würzburger Gymnasium unterrichtet und zusätzlich auch Achtsamkeits-Kurse für Erwachsene anbietet. An ihrem Gymnasium führt sie bereits seit zwei Jahren entsprechende Übungen mit ihren Schülern durch und erlebt die positive Veränderung unmittelbar. Und ein paar ihrer Schützlinge durften die App schon vor ihrem offiziellen Start im Juni 2019 testen – und das Ergebnis bestärkte alle Beteiligten. Die Schüler lobten die selbsterklärende Bedienung, die Inhalte der Übungen, die entspannenden Traumreisen und waren sofort Feuer und Flamme, ihre gemeinsame Mission mit Boo zu beginnen.

**Bildmaterial:** <https://link.buddhaboo.de/presse>



**BuddhaBoo**  
Young Minds Matter Most

### **Über BuddhaBoo:**

BuddhaBoo wurde 2019 von Martin Rademacher gegründet und ist ein ganzheitlich orientiertes Angebot für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Meditation und Achtsamkeit. Erster Bestandteil des Angebots ist eine kindgerechte App mit effektiven Übungen, die in Zeiten eines Medien-Überangebots dabei helfen, herunterzukommen und die Konzentration stärken. Gamification-Aspekte, das heißt die Verwendung spieltypischer Bestandteile, und Boo, das sympathische Maskottchen, helfen dabei, die Kinder nachhaltig zu begeistern und eine Kontinuität einkehren zu lassen.

Die BuddhaBoo-App wird ab dem 03.06.2019 in den App-Stores von Apple und Google kostenfrei zum Download angeboten. Mit der Basisversion können Nutzer die ersten Übungen durchführen und Erfahrungen sammeln. Zur Freischaltung der vollständigen Bibliothek muss ein Abo abgeschlossen werden. Die Kosten dafür sind abhängig von der Dauer des Abos und liegen zwischen fünf und zehn Euro pro Monat.

**BuddhaBoo**  
Young Minds Matter Most

Martin Rademacher

Barbarastr. 13

97074 Würzburg

Telefon: +49 931 66 39 50 44

Mobil: +49 172 522 0 122

eMail: martin@buddhaboo.de

web: www.buddhaboo.de