

## Neues Angebot für Lehrer: BuddhaBoo für Schulen

Mit Meditation gegen Unruhe und Prüfungsstress im Schulalltag

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, unter denen einer aktuellen DAK-Studie zufolge immerhin jedes 4. Schulkind in Deutschland leidet.

Das Team um Gründer Martin Rademacher erweitert das Angebot jetzt speziell für Schulen und bietet Lehrern einen kostenlosen Zugang mit Zugriff auf über 100 (schul-)kindgerechte Meditations- und Achtsamkeitsübungen. „Seit Anbeginn von BuddhaBoo arbeiten wir eng mit Lehrern und Schülern zusammen, denn gerade im Schulalltag sind Fähigkeiten wie Konzentrationsstärke und Besonnenheit der Schlüssel zum Erfolg und zu einem gesteigerten Wohlbefinden“, so Rademacher.

Die Praxis sieht vielerorts natürlich anders aus. Kinder, die unter enormer Prüfungsangst leiden, sind ebenso wenig eine Seltenheit, wie die klassischen „Klassenclowns“, die ihre eigene Unruhe auf ihre Mitschüler übertragen. „Schon kleine Meditationsübungen, die in den ersten fünf bis zehn Minuten nach Unterrichtsbeginn durchgeführt werden, können sich positiv auf jeden einzelnen Schüler und damit auch das gesamte Arbeitsklima im Klassenzimmer auswirken“, ist Martin Rademacher überzeugt. Diese Theorie bestätigt auch Angela B., Lehrerin einer 6. Hauptschulklasse in Emmerthal: „Die Schüler und ich sind sehr begeistert von den Übungen. Sehr interessant ist, wie viel Ruhe das in meinen Unterricht bringt und wie gut es den Schülern tut. Ich habe auch schon vor zwei Arbeiten die App genutzt. Auch das war sehr positiv.“



## Hilfe zur Selbsthilfe

Dass auf vielen Schülern enormer Leistungsdruck lastet, ist kein Geheimnis. Jedes Jahr steigt die Anzahl der Kinder, die unter Stress, depressiven Verstimmungen, Versagensängsten oder gar Angststörungen leiden. Meditation und der damit verbundene Weg zu mehr Gelassenheit, Verständnis für die eigenen Gefühle und den Umgang mit ihnen sowie eine Steigerung der Achtsamkeit sind kein Allheilmittel für jedes betroffene Kind, sagt Martin Rademacher, „aber vielen Schülern kann die Besinnung auf sich selbst gut dabei helfen, entspannt mit zukünftigen Stresssituationen und Herausforderungen umzugehen. Wir möchten mit unserem Angebot einen Beitrag dazu leisten. Und wenn die regelmäßige Durchführung unserer Meditations- und Achtsamkeitsübungen dann noch dabei hilft, mehr Ruhe in den Klassenalltag zu bringen, entspannen sich auch die Lehrer,“ fügt Rademacher augenzwinkernd hinzu.

Interessierte Lehrer können sich ab sofort für den kostenfreien Zugang zur App auf der Homepage von BuddhaBoo anmelden. Vorkenntnisse sind für den Einsatz der App nicht erforderlich, die Übungen bauen für einen leichten Einstieg in das Thema aufeinander auf und bei Fragen steht das BuddhaBoo-Team mit Rat und Tat zur Seite. Empfohlen wird der Einsatz für die Klassenstufen drei bis acht.

## Direktlink zur Seite „BuddhaBoo für Schulen“

<https://www.buddhaboo.de/buddhaboo-fuer-schulen/>

## Über BuddhaBoo:

BuddhaBoo wurde 2019 von Martin Rademacher gegründet und ist ein ganzheitlich orientiertes Angebot für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. 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.



**BuddhaBoo**  
Young Minds Matter Most

Die BuddhaBoo-App wird 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. Speziell für Lehrer steht ein kostenfreies Angebot zum Einsatz im Klassenzimmer zur Verfügung.

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



Lehrer mit der BuddhaBoo-App vor einer Klasse

**BuddhaBoo**  
Young Minds Matter Most

Martin Rademacher  
Barbarastr. 13  
97074 Würzburg

Telefon: +49 931 66 39 50 44  
Mobil: +49 172 522 0 122  
E-Mail: [martin@buddhaboo.de](mailto:martin@buddhaboo.de)



**BuddhaBoo**  
Young Minds Matter Most

Web: [www.buddhaboo.de](http://www.buddhaboo.de)