



Entspannte Kinder trotz Kontaktsperre und #stayhome

Meditation und Achtsamkeit für Kinder gegen Unruhe und Langeweile in Zeiten der Corona-Krise

Den ganzen Tag zu Hause zu verbringen, ist für uns Erwachsene schon schwierig genug. Wie ist es dann wohl erst für Kinder, keinen Kontakt zu Freunden oder Spielkameraden zu haben, auf ihre Hobbies verzichten zu müssen und sich einen Großteil des Tages mit sich alleine zu beschäftigen, weil Mama und Papa ja im Homeoffice arbeiten? Viele Erwachsene entdecken in diesen Zeiten die Themen Achtsamkeit und Meditation für sich, um die Krise zu bewältigen. Aber auch für Kinder können entsprechende Übungen helfen, entspannter und mit weniger psychischem Stress durch die Corona-Krise zu kommen.

Zahlreiche Studien belegen, dass Meditation ein hilfreiches Werkzeug sein kann, um Stress zu bekämpfen, bewusst mit Ängsten umzugehen und allgemein das psychische Wohlbefinden zu fördern. Das alles sind positive Wirkungen, die insbesondere in Zeit mit erhöhter psychischer Belastung von großem Nutzen sind. Durch Meditation können schon die Kleinen lernen, sich der eigenen Gefühlswelt und Bedürfnisse bewusst zu werden und auf diese entsprechend zu reagieren, ohne sich von diesen kontrollieren zu lassen. Dies hilft dabei auch, in schwierigen Situation negativen Emotionen nicht zu viel Gewicht zu geben und fördert damit die psychische Stärke. Oft fehlt es den Kindern aber auch an notwendigem Ausgleich. Sie sind nicht ausgelastet und einfach unruhig. Hier können Fantasiereisen und Schlafgeschichten schon den ganz Kleinen dabei helfen, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Achtsamkeit kann aber auch dabei unterstützen, die Bedürfnisse anderer zu erkennen. Auch das ist in Zeiten von Homeoffice eine wichtige Fähigkeit. Sie hilft Kindern, zu erkennen, dass Mama und Papa gerade keine Zeit zum Spielen haben, weil es für die Arbeit, die jetzt zuhause gemacht werden muss, wichtigere Dinge zu erledigen gibt. Dies wiederum

reduziert auch den Stress bei den Eltern und überträgt sich dann wieder positiv auf die Kids.

Unserer BuddhaBoo-App ist ein speziell für Kinder entwickeltes Angebot, um die Themen Achtsamkeit und Meditation zu vermitteln. Unsere jungen Nutzer können sich, begleitet von unserem süßen Maskottchen Boo, auf eine Reise begeben und in zahlreichen aufeinander aufbauenden Übungen ganz langsam und kindgerecht das Meditieren für sich entdecken. In den Übungen werden die wichtigsten Fähigkeiten vermittelt, um Stress zu bewältigen, negative Emotionen zu erkennen und damit umzugehen und ganz bewusst auf seine Bedürfnisse zu reagieren, aber auch die Bedürfnisse anderer zu sehen und zu akzeptieren.

Außerdem laden zahlreiche Fantasiereisen und Sleep-Stories dazu ein, einfach mal abzuschalten, einer (ent-)spannenden Geschichte zu lauschen und dabei vielleicht sogar die aktuelle Situation für ein paar Minuten zu vergessen. Natürlich dürfen auch Mama und Papa zuhören.

BuddhaBoo im Internet

<https://www.buddhaboo.de>

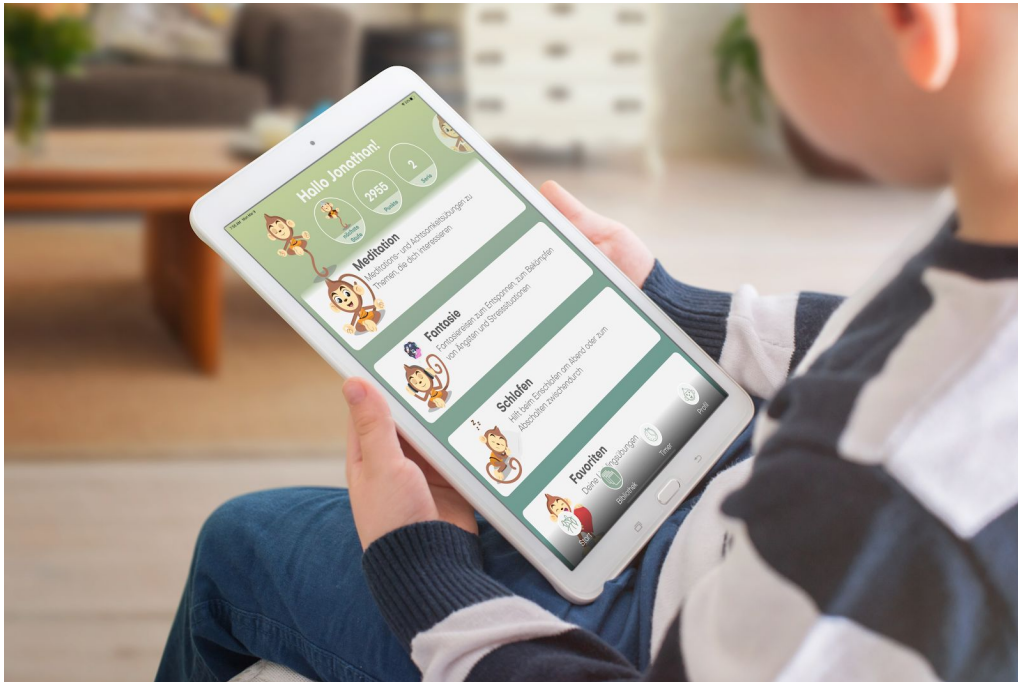
Über BuddhaBoo:

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.

Die BuddhaBoo-App wird in den App-Stores von Apple und Google zum Download angeboten. Mit der Basisversion können Nutzer kostenfrei auf zahlreiche Meditationen und Fantasiereisen zugreifen und 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>



Junge mit der BuddhaBoo-App auf einem Tablet

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
Web: www.buddhaboo.de