



Achtsamkeit in Deutschland: Kommen unsere Kinder zu kurz?

Eine Studie der Universität Bielefeld im Auftrag der Bepanthen-Kinderförderung

Berlin / Bielefeld / Leverkusen am 27. Juni 2017

Achtsamkeit



Welche **Neugier**, welche **Akzeptanz**, welches **Bewusstsein** bringen Eltern den Bedürfnissen und Emotionen ihrer eigenen Kinder entgegen?

Familie produziert ein ungemein wertvolles Gut:
„Liebes-Sorge-Beziehung“ („Love-Care-Relationship“).

Dabei meint ‚Sorge‘ sowohl das Besorgt-Sein um das Wohlergehen der Kinder, das Interesse an ihnen sowie das Sich-Kümmern um ihre physischen und emotionalen Bedürfnisse. All das bedingungslos.

Dieses originäre Gut kann **nur Familie** herstellen.

Ursache und Wirkung

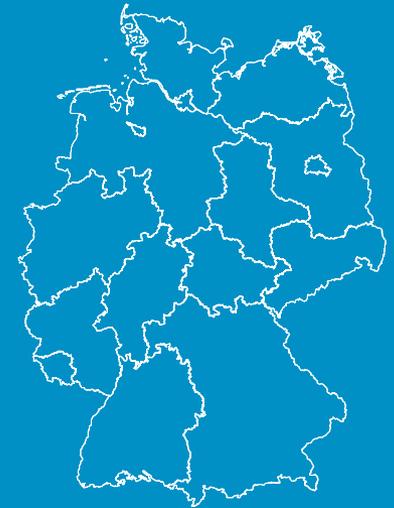
Worauf Achtsamkeit beruht – und was sie bewirkt.



Worüber wir heute sprechen.



- Wie empfinden **Kinder** das Zusammenleben mit ihren Eltern?
- Fühlen sie sich **beachtet, wertgeschätzt und geliebt**?
- **Welche Folgen es hat, wenn das nicht der Fall ist?**
- Was können Eltern tun, um ihren Kindern **mehr Achtsamkeit** entgegen zu bringen?



7,9 Millionen

Kinder und Jugendliche:

- 6- bis 11-Jährige 4,2 Mio.
- 12- bis 16-Jährige 3,7 Mio.

(Statistisches Bundesamt)

Ein Leben **ohne Achtsamkeit**

Unsere Thesen



- Nicht vorhandene Achtsamkeit ist für Kinder so gravierend wie ein **Leben in Armut**.
- Mangelnde Achtsamkeit erschwert eine gelingende Kindheit.
- Ein Drittel der Kinder erfährt wenig oder keine Achtsamkeit.
- Bei jeder zehnten Familie ist die Frage zu stellen, ob sie im Sinne des Gutes „Liebes-Sorge-Beziehung“ überhaupt noch als solche betrachtet werden kann.

Die gute Nachricht



Achtsamkeit ist auch unter ungünstigen Bedingungen möglich.

Bewusstsein, Neugier und Akzeptanz sind keine Frage der Familienstruktur.

Tatsächlich...



**...kann gemeinsamer Hausputz inklusive
Gesangseinlage sehr wohl achtsam sein...**

**...der Zoobesuch, während dessen die Eltern die
ganze Zeit aufs Handy schauen, dagegen nicht.**



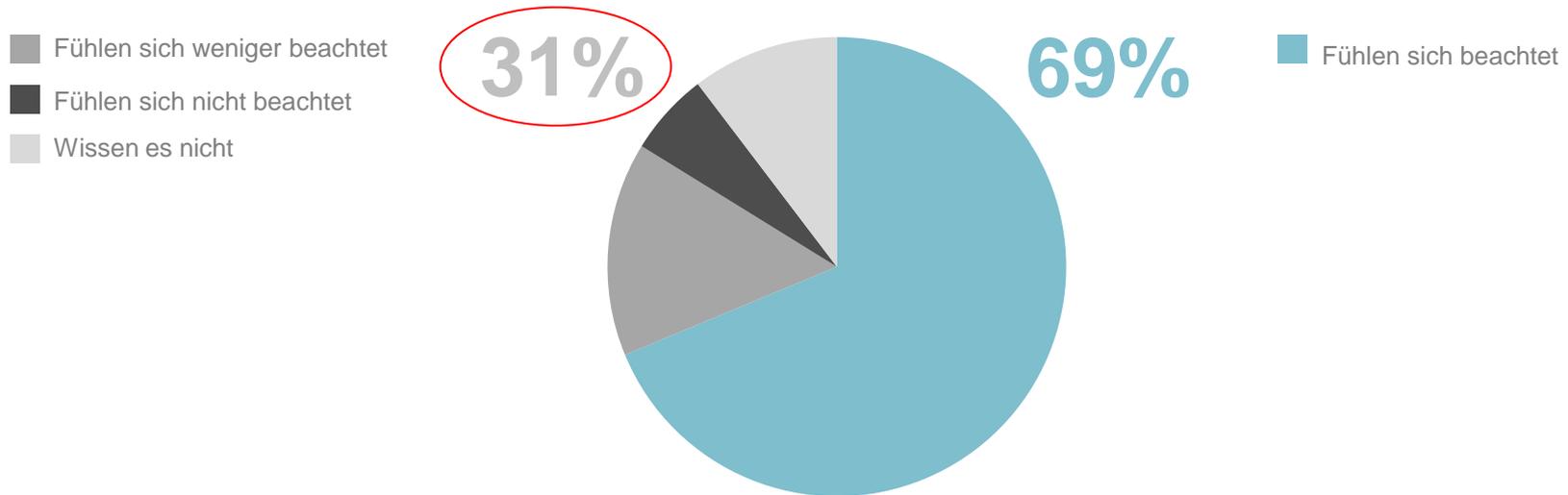
Science For A Better Life

ZENTRALE ERGEBNISSE

- KINDER -

Jedes 3. Kind im Abseits

1, 9 Millionen unbeachtete Kinder und Jugendliche



31% nicht oder wenig beachtete Kinder in Deutschland.

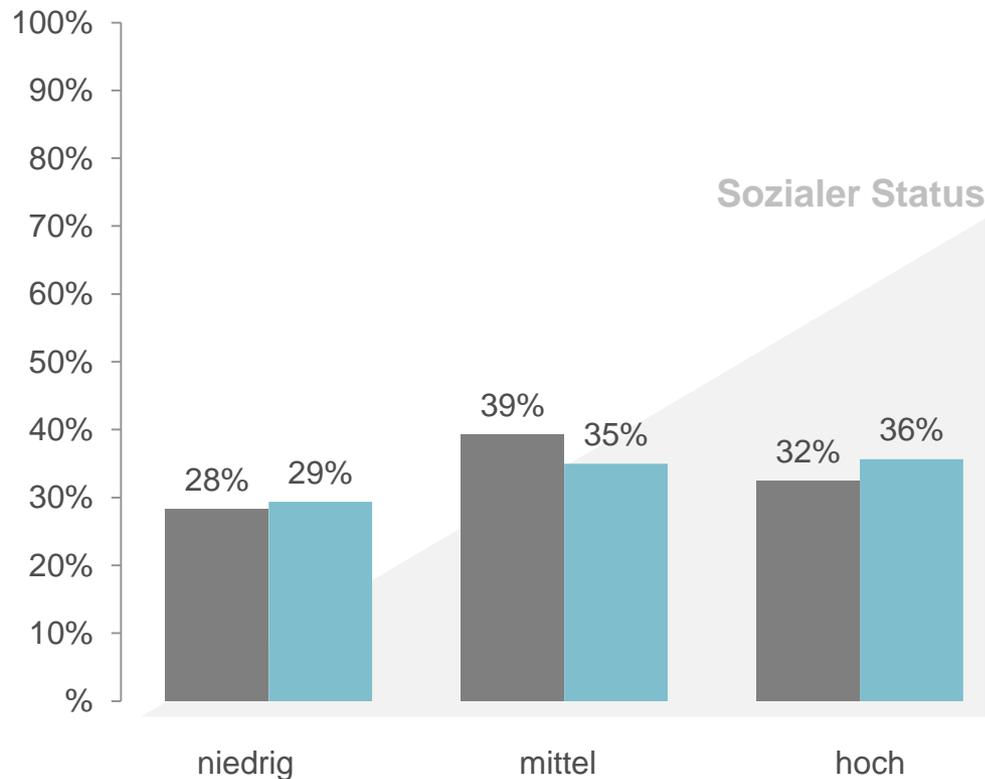
Achtsamkeit nach sozialen Milieus

Beachtung ist kein Privileg wohlhabenderer Schichten.



Empfundene Beachtung durch die Eltern

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Anders als manchmal angenommen wird, ist Achtsamkeit keine Frage des sozialen Status oder der ökonomischen Situation der Familie.

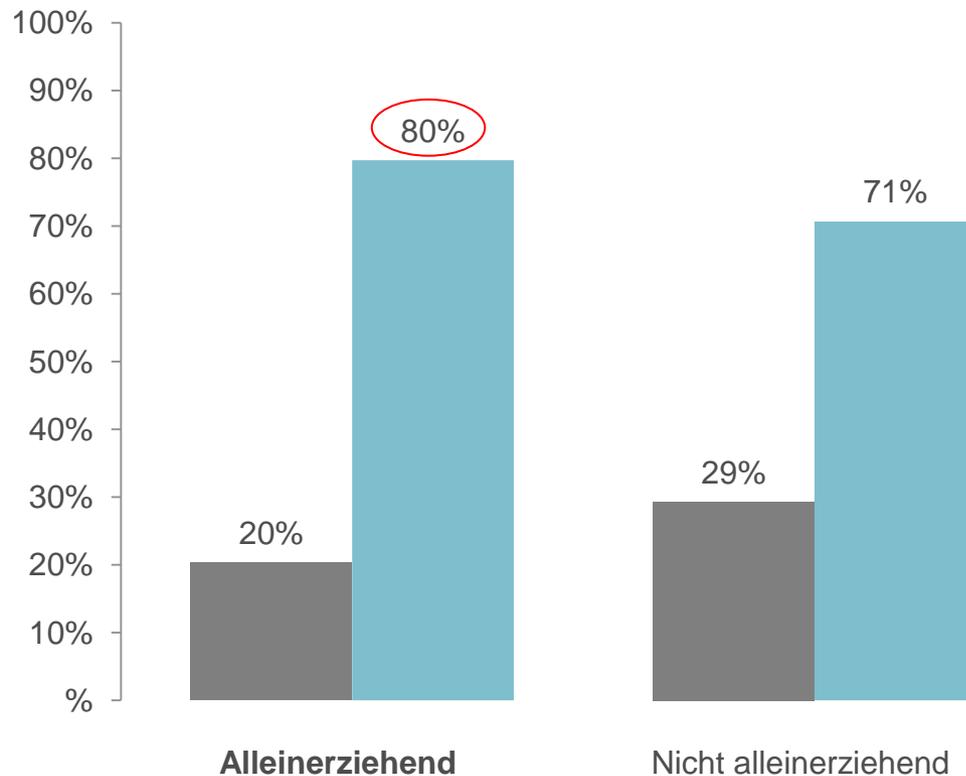
Achtsamkeit nach Familienstatus

Beachtung setzt keine klassische Familie voraus.



Empfundene Beachtung durch die Eltern

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



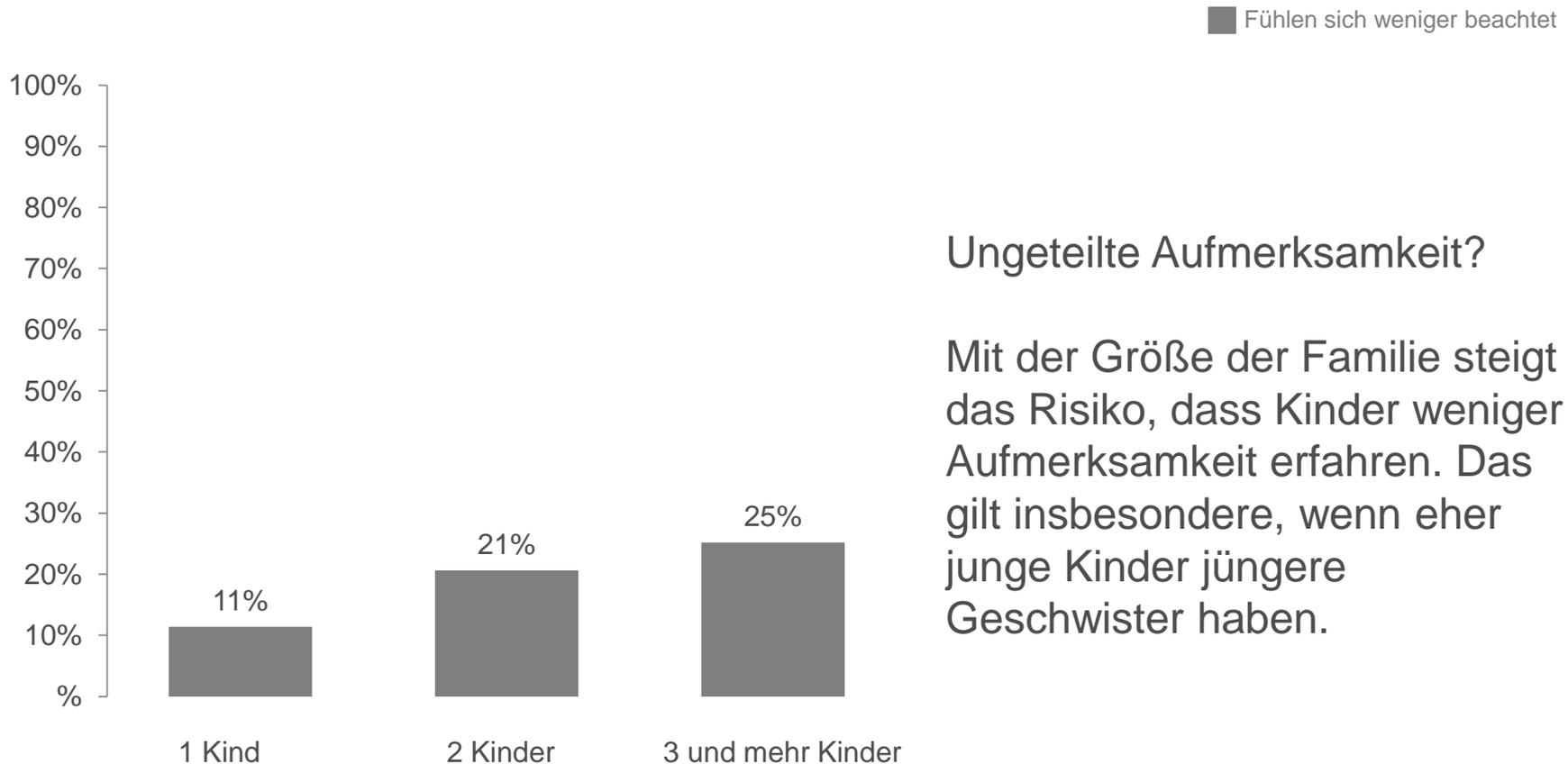
Die wahrgenommene Achtsamkeit durch alleinerziehenden Eltern ist eher stärker ausgeprägt als beim Durchschnitt der Kinder.

Achtsamkeit nach Familiengröße

Die Geschwisterzahl ist relevant.



Empfundene Beachtung durch die Eltern



Ungeteilte Aufmerksamkeit?

Mit der Größe der Familie steigt das Risiko, dass Kinder weniger Aufmerksamkeit erfahren. Das gilt insbesondere, wenn eher junge Kinder jüngere Geschwister haben.



Science For A Better Life

Wodurch erleben Kinder Achtsamkeit?

INTERESSE AM WOHLERGEHEN

Interesse am Wohlergehen

Unterstützung im Alltag
Emotionale Bedürfnisse

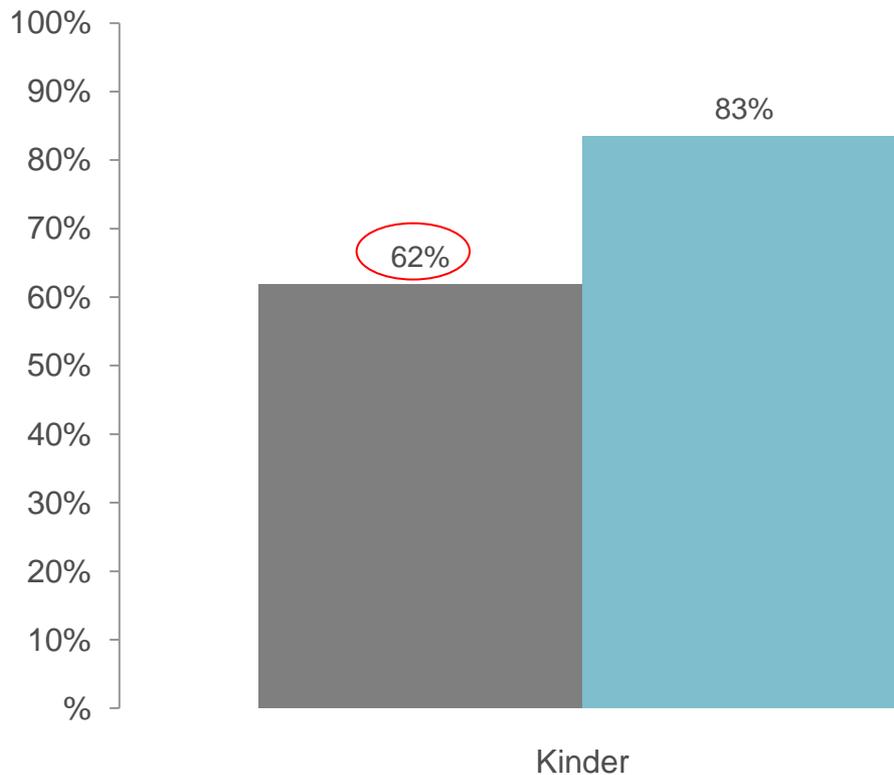
Geborgenheit
Empathiefähigkeit
Lebenszufriedenheit

Wie war dein Tag?



Meine Eltern interessieren sich immer dafür, wie mein Tag war, wenn ich nach Hause komme.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



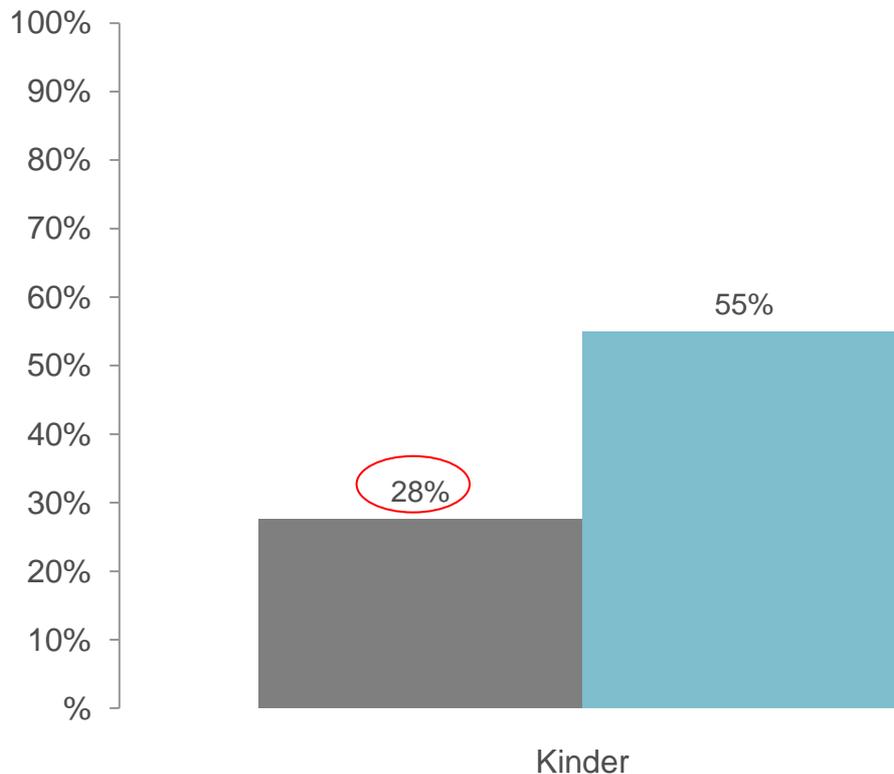
Vier von zehn der weniger beachteten Kinder werden nicht regelmäßig gefragt, wie sie ihren Tag verlebt haben.

Was denkst du? Wie fühlst du dich?



Meine Eltern interessieren sich immer dafür, was ich mache, was ich sage, denke oder fühle.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



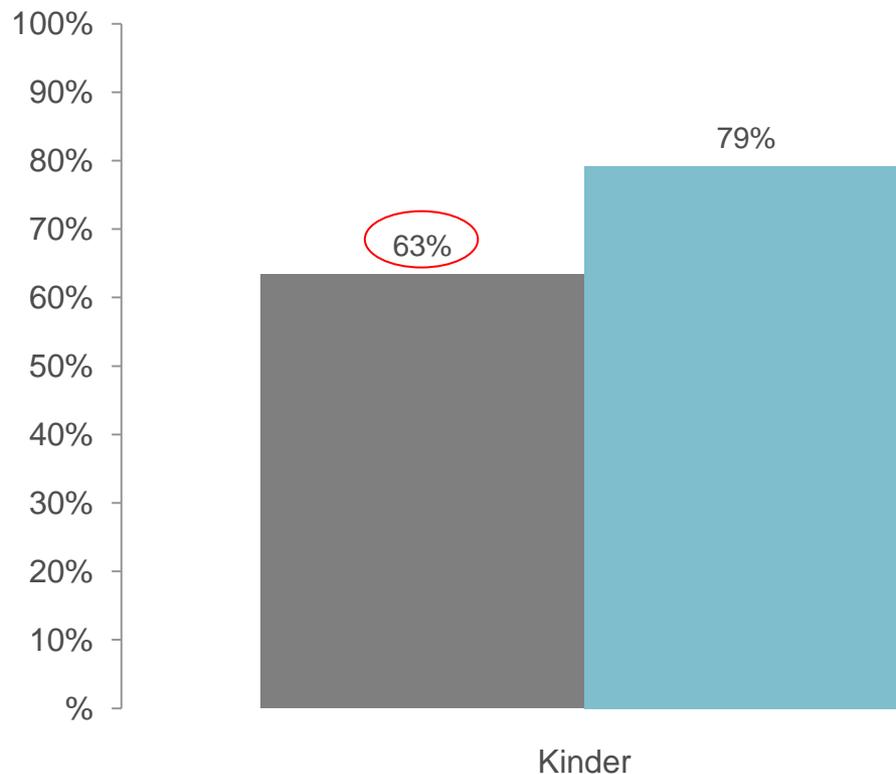
Der Anteil an Eltern, die sich aus Sicht der Kinder stets für deren Gedanken und Gefühle interessieren, fällt bei weniger beachteten Kindern drastisch ab.

Ich hab' dich lieb!



Meine Eltern sagen mir immer, dass sie mich lieb/gern haben.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



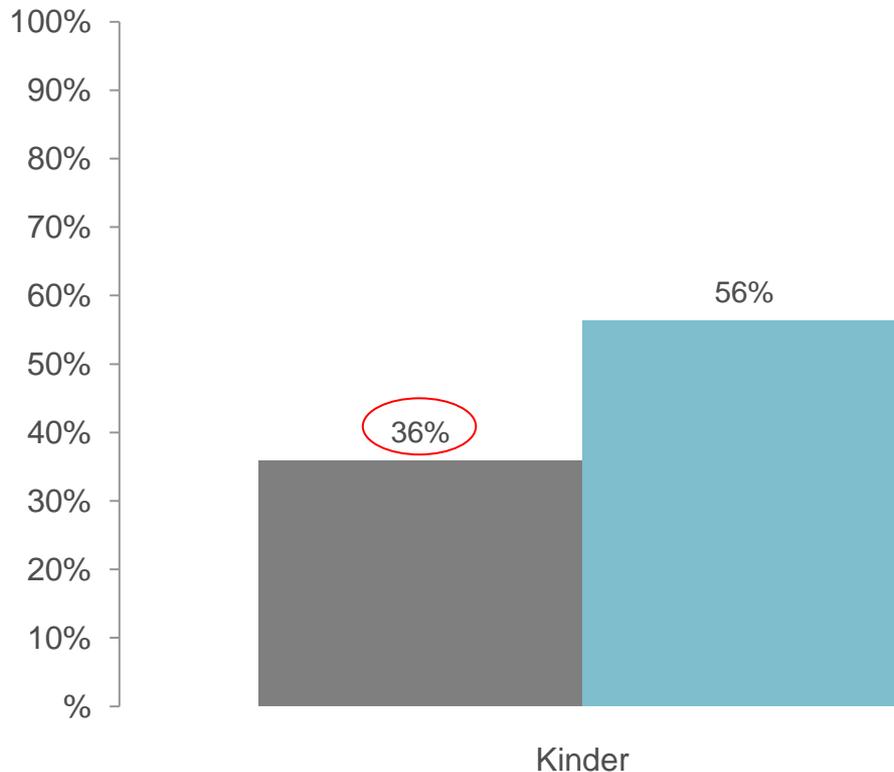
Im positiven Wortsinn schnell gesagt – und dennoch keine Selbstverständlichkeit: Zuneigungsbekundung durch die eigenen Eltern.

Wollen wir was unternehmen?



Meine Eltern machen immer Dinge mit mir, die mir richtig Spaß machen.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet

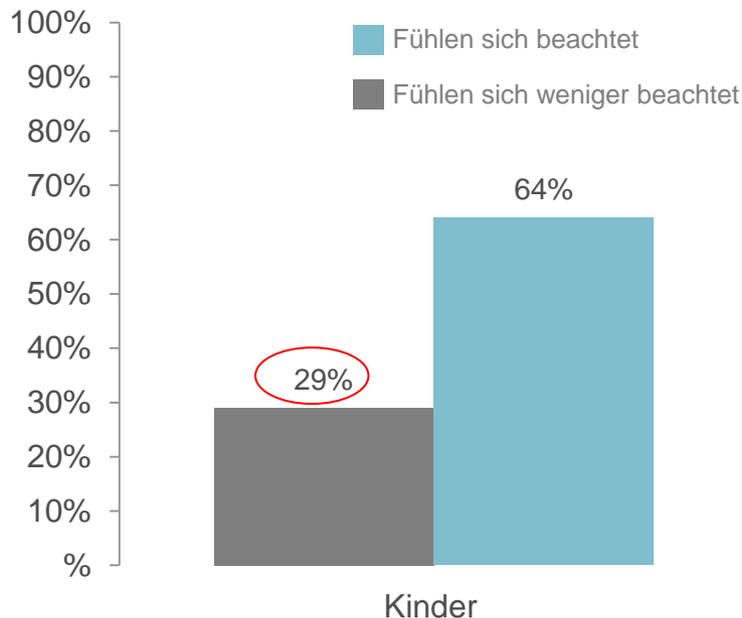


Gemeinsame Unternehmungen mit den Eltern, die auch im eigenen Interesse liegen – auch das ist mit Achtsamkeit verknüpft.

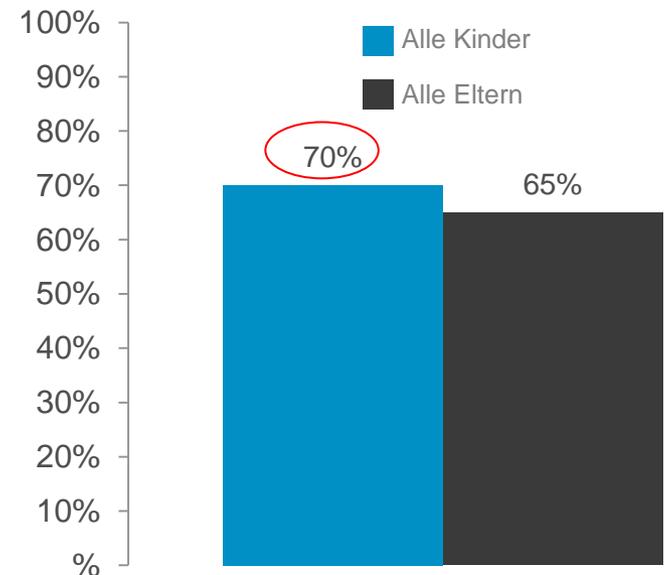
Hast du Zeit für mich?



Meine Eltern beschäftigen sich gern mit mir



Wie oft wünschst du dir, dass deine Eltern mehr Zeit für dich haben? (Top 2: „immer/oft“)



Gerne investierte Zeit ist – insbesondere aus Sicht der Kinder die weniger Achtsamkeit erfahren – eher „Mangelware“.

Insgesamt äußern sowohl Kinder als auch Eltern den Wunsch nach mehr gemeinsamer Zeit.



Science For A Better Life

Wodurch erleben Kinder Achtsamkeit?

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Interesse am Wohlergehen

Unterstützung im Alltag

Emotionale Bedürfnisse

Geborgenheit

Empathiefähigkeit

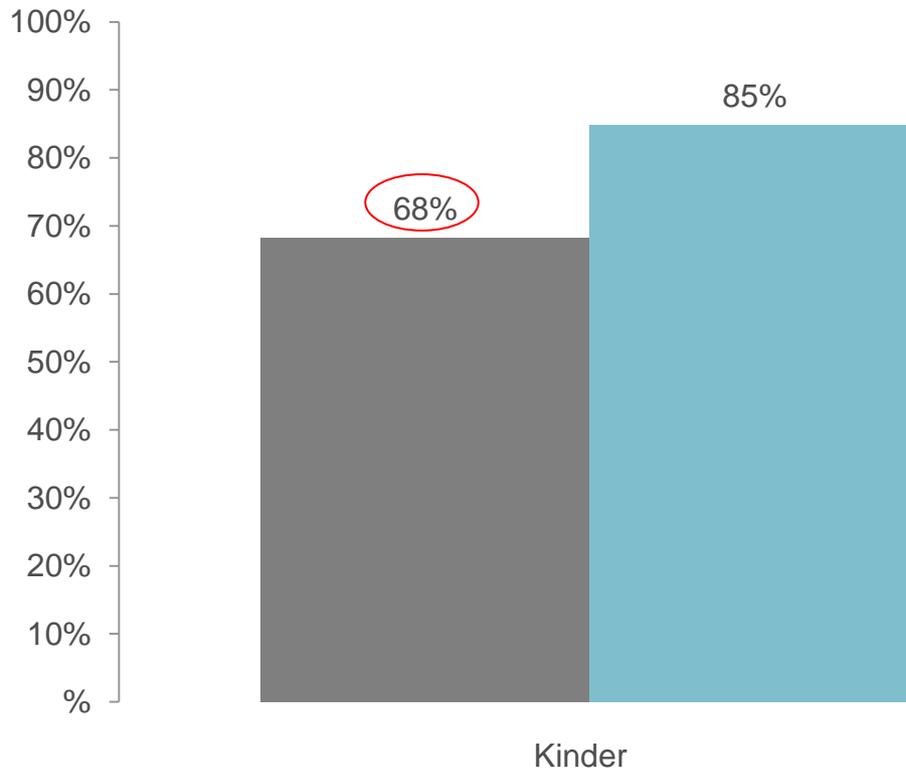
Lebenszufriedenheit

Hast du alles, was du brauchst?



Achten die Eltern auf die äußeren Bedürfnisse ihrer Kinder wie Essen/Trinken, saubere Kleidung, Unterlagen für die Schule?

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Nicht ,nur‘ emotional:
Eine Mehrheit der Kindern
fühlt sich von ihren Eltern
gut versorgt.

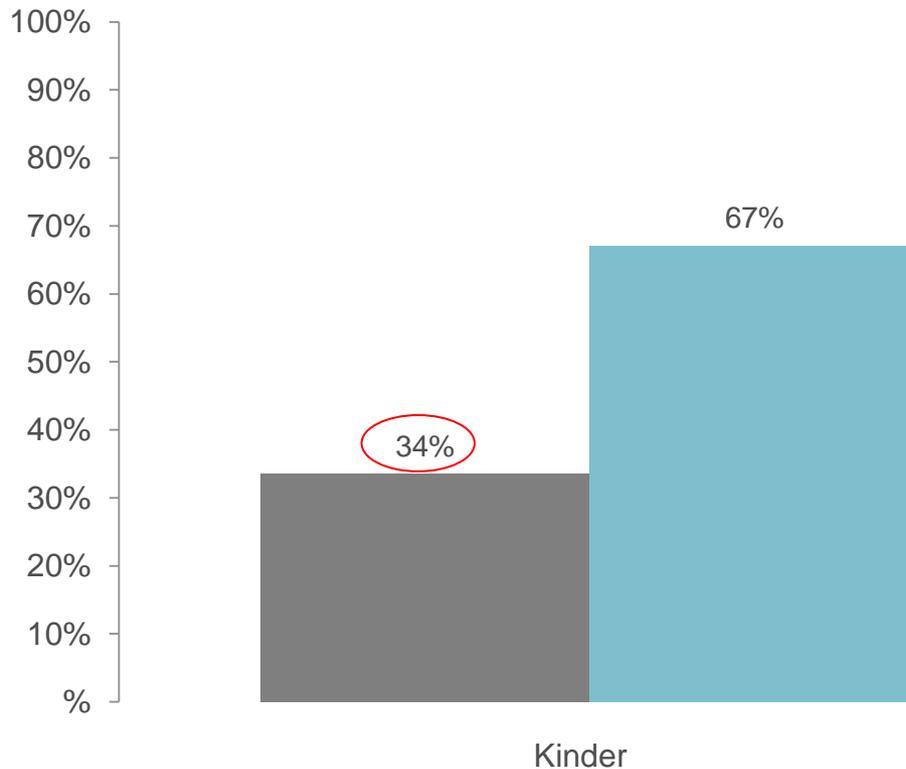
Ein Drittel der Unbeachteten
nimmt das allerdings anders
war.

Trau' dich!



Meine Eltern ermutigen mich, das zu tun, was ich für richtig halte.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Ein wichtiger Aspekt für die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit:

Elterliche Ermutigungen, etwas eigenes zu versuchen, sind aus Kindersicht weniger ausgeprägt als Studien aus Elternsicht dies nahe legen.



Science For A Better Life

Wodurch erleben Kinder Achtsamkeit?

EMOTIONALE BEDÜRFNISSE

Interesse am Wohlergehen
Unterstützung im Alltag
Emotionale Bedürfnisse

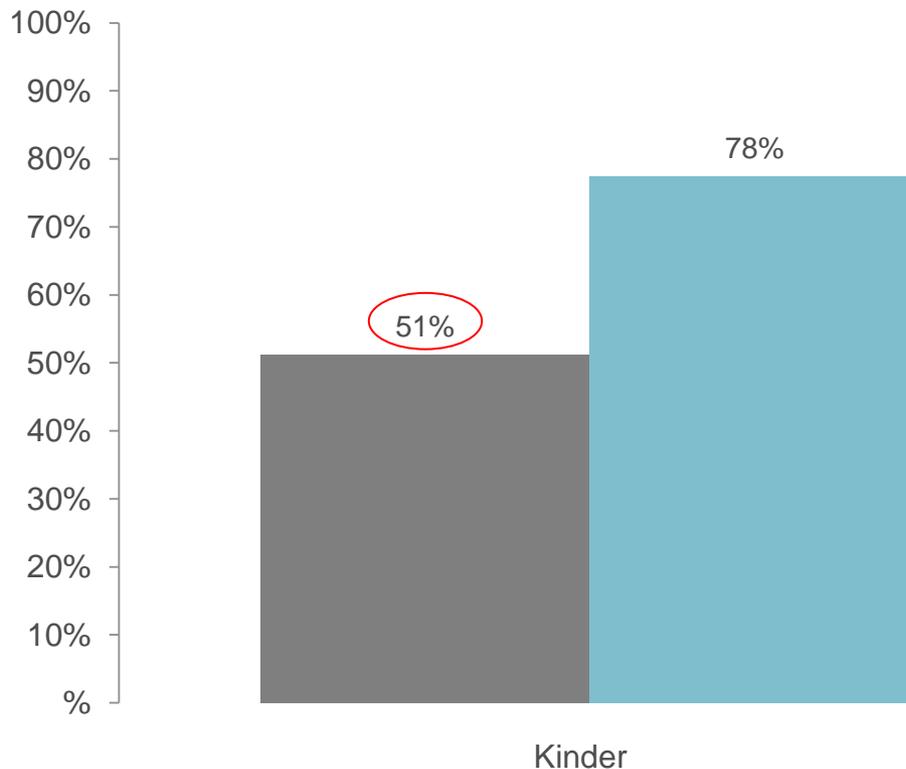
Geborgenheit
Empathiefähigkeit
Lebenszufriedenheit

Was bedrückt dich?



Wenn ich Kummer habe, fragen meine Eltern immer, ob ich ihnen erzählen möchte, was mit mir los ist.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Die große Mehrheit der Kinder macht die Erfahrung, dass sich ihre Eltern erkundigen, wenn sie Kummer haben.

Unter den weniger beachteten Kindern gilt dies nur für jedes zweite Kind.



Science For A Better Life

Was bewirkt Achtsamkeit bei Kindern? GEBORGENHEIT

Interesse am Wohlergehen
Unterstützung im Alltag
Emotionale Bedürfnisse

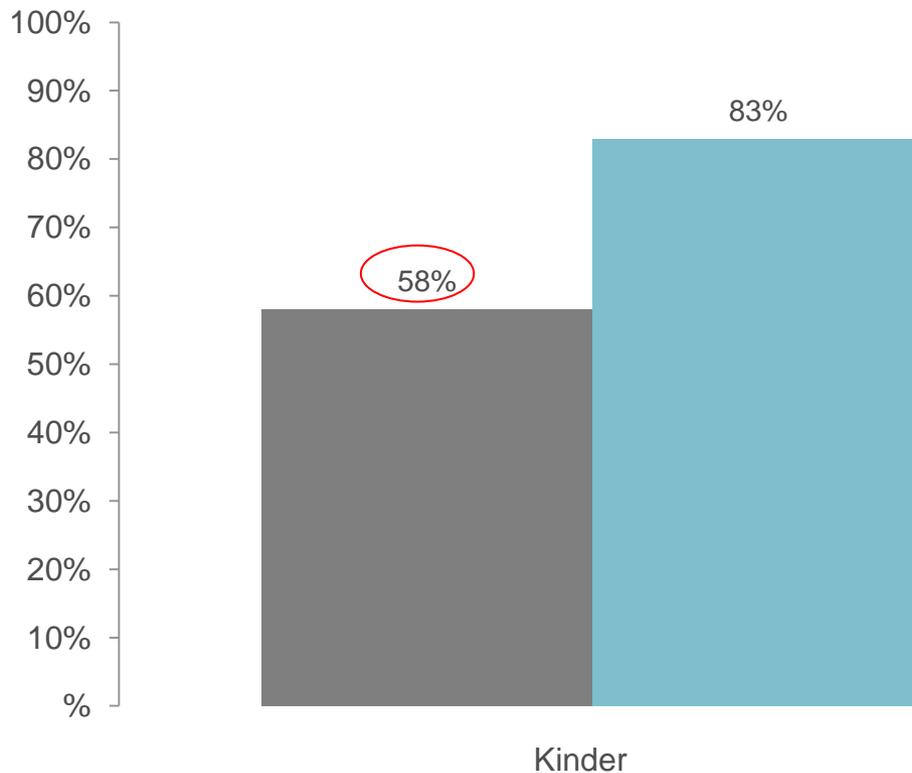
Geborgenheit
Empathiefähigkeit
Lebenszufriedenheit

Schön, dass wir zusammen sind.



Verstehst du dich immer gut mit deinen Eltern?

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



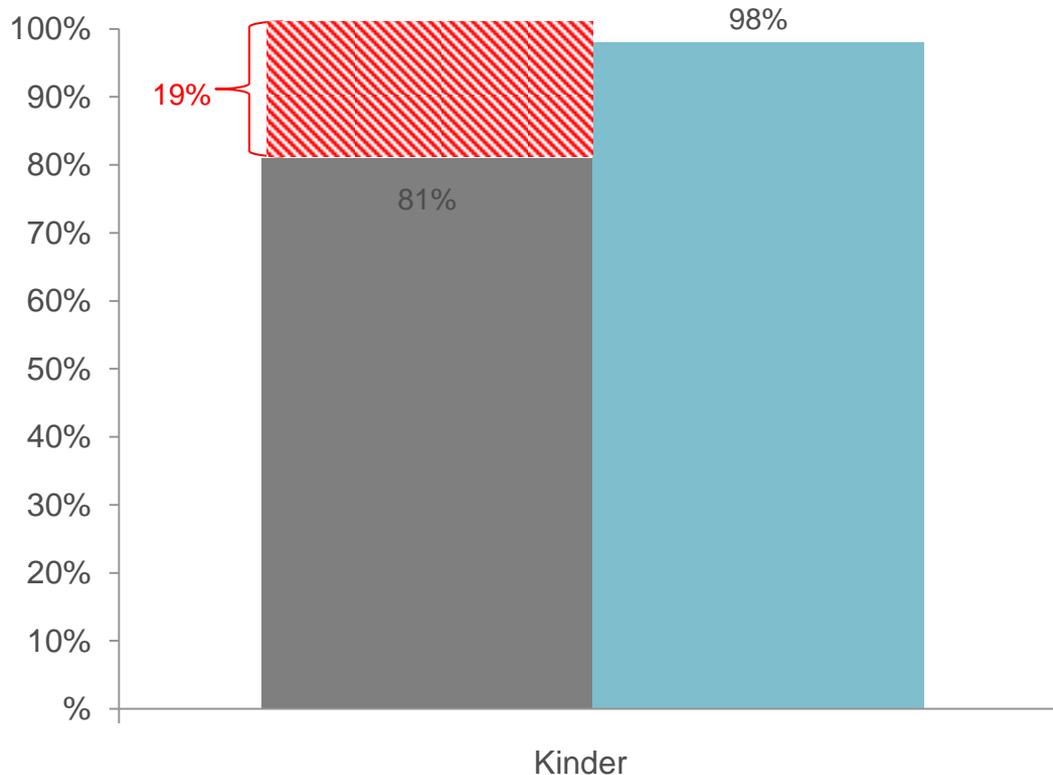
Deutliches Gefälle:
Kinder, die sich beachtet fühlen,
haben ein besseres Verhältnis
zu ihren Eltern.

Gut aufgehoben



Ich fühle mich bei meinen Eltern geborgen.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Kann man ohne Geborgenheit von Familie sprechen?

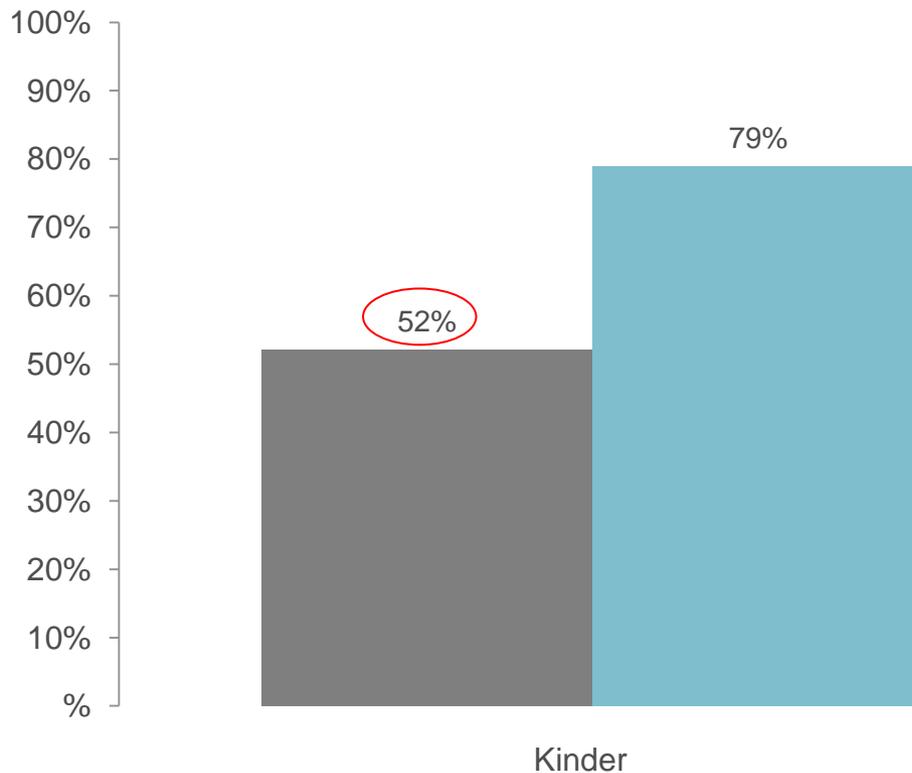
Jedes fünfte weniger beachtete Kind fühlt sich bei seinen eigenen Eltern nicht geborgen.

Mama und Papa, ich habe Angst.



Wenn mir etwas Angst macht, erzähle ich es meinen Eltern.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Von den weniger beachteten Kindern teilt sich seinen Eltern nur jedes zweite mit, wenn es vor etwas Angst hat.



Science For A Better Life

Was bewirkt Achtsamkeit bei Kindern? EMPATHIEFÄHIGKEIT

Interesse am Wohlergehen
Unterstützung im Alltag
Emotionale Bedürfnisse

Geborgenheit
Empathiefähigkeit
Lebenszufriedenheit

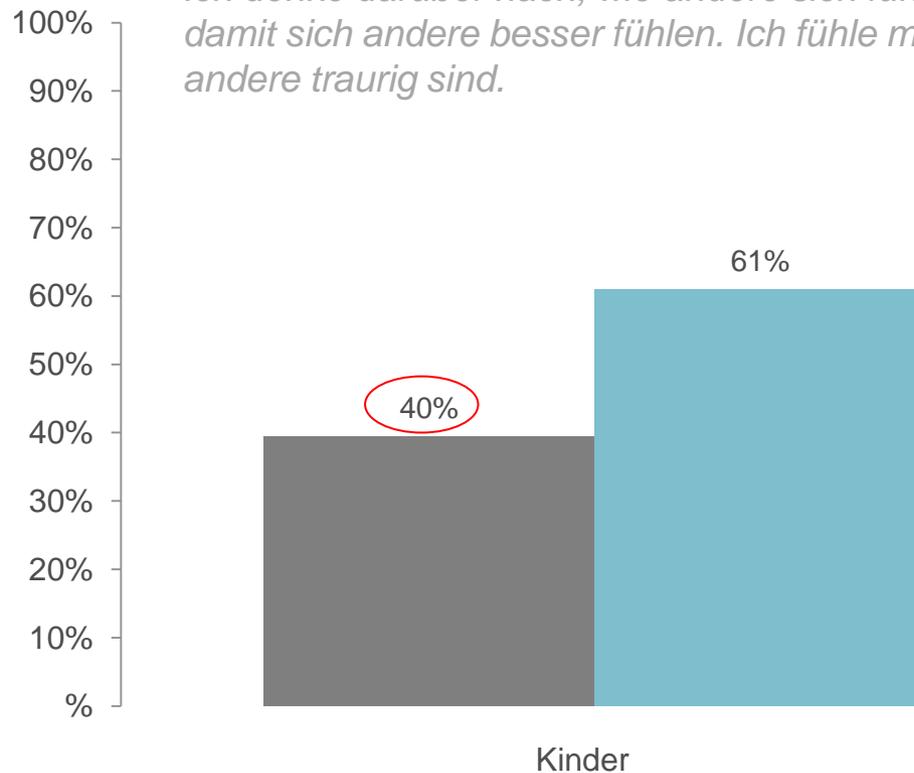
Ich fühle mit dir.



Ich kann mich in andere hineinversetzen und fühle mit anderen mit.

Ich denke darüber nach, wie andere sich fühlen. Ich tue etwas, damit sich andere besser fühlen. Ich fühle mich schlecht, wenn andere traurig sind.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Die Bedürfnisse anderer zu berücksichtigen ist elementar für das Zusammenleben in der Gesellschaft. Insbesondere bei den weniger beachteten Kindern sind die Empathie-Werte gering.



Science For A Better Life

Was bewirkt Achtsamkeit bei Kindern? LEBENSZUFRIEDENHEIT

Interesse am Wohlergehen
Unterstützung im Alltag
Emotionale Bedürfnisse

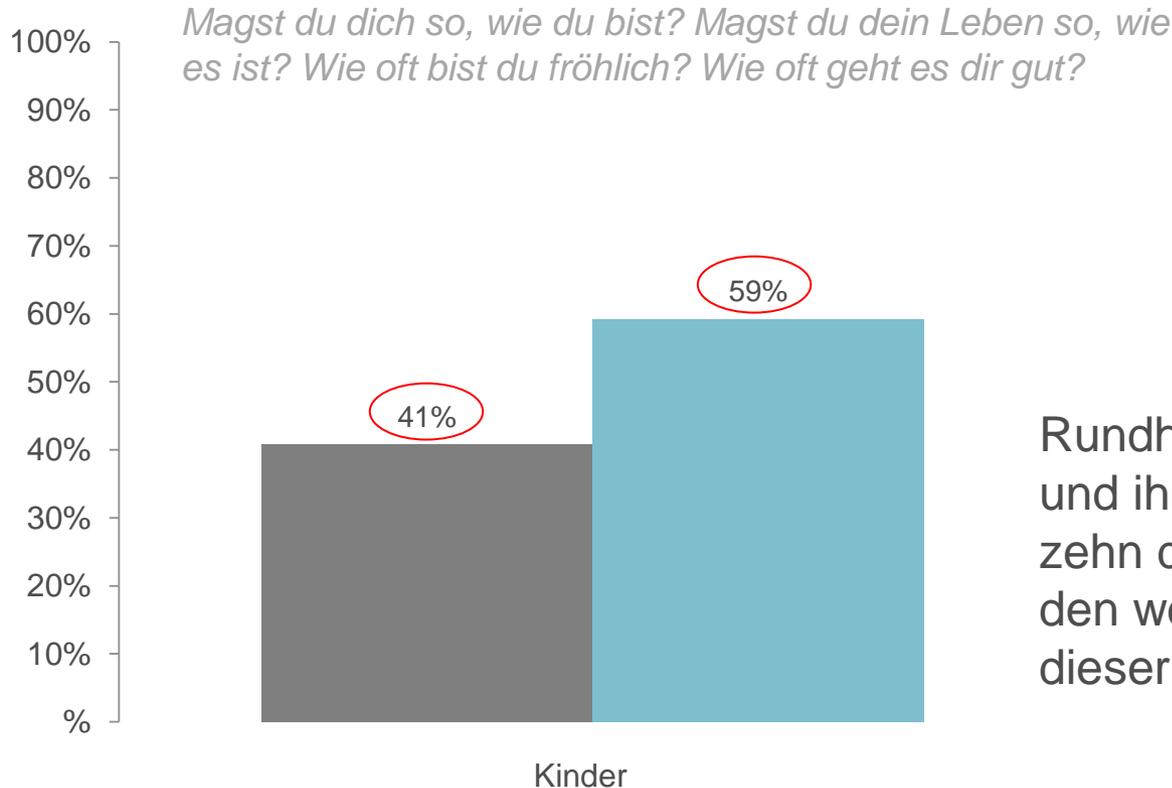
Geborgenheit
Empathiefähigkeit
Lebenszufriedenheit

Mein Leben ist schön.



Ich bin mit mir und meinem Leben immer zufrieden.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Rundheraus zufrieden mit sich und ihrem Leben sind sechs von zehn der beachteten Kinder. Bei den weniger Beachteten fällt dieser Anteil deutlich zurück.



Science For A Better Life

ZENTRALE ERGEBNISSE

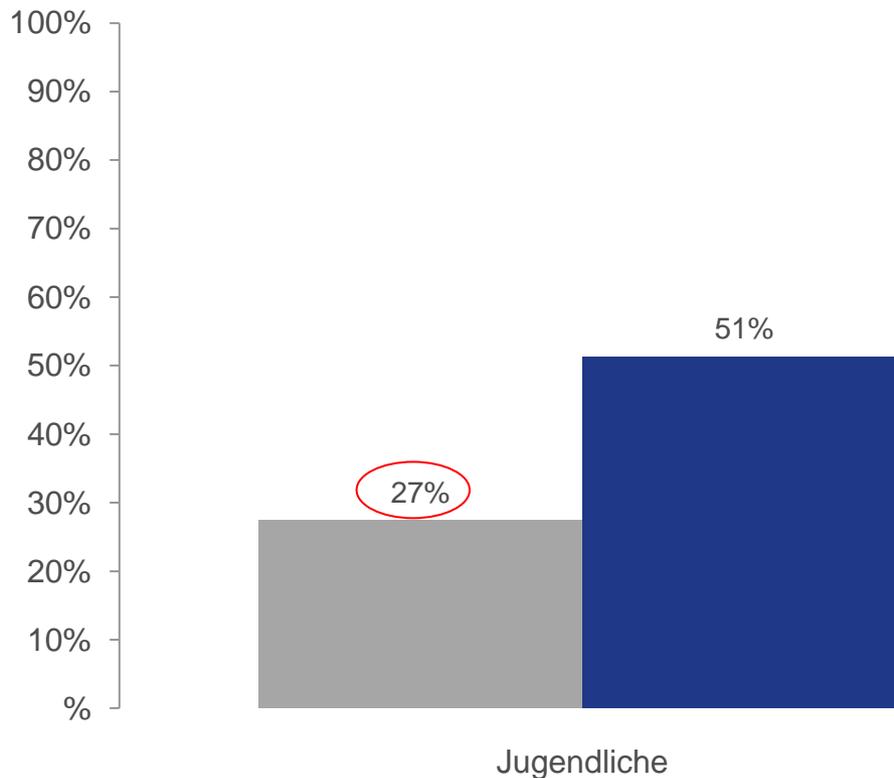
- JUGENDLICHE -

Wie war dein Tag?



Meine Eltern interessieren sich immer dafür, wie mein Tag war, wenn ich nach Hause komme.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Jugendliche teilen ihren Alltag weniger mit Eltern als jüngere Kinder.

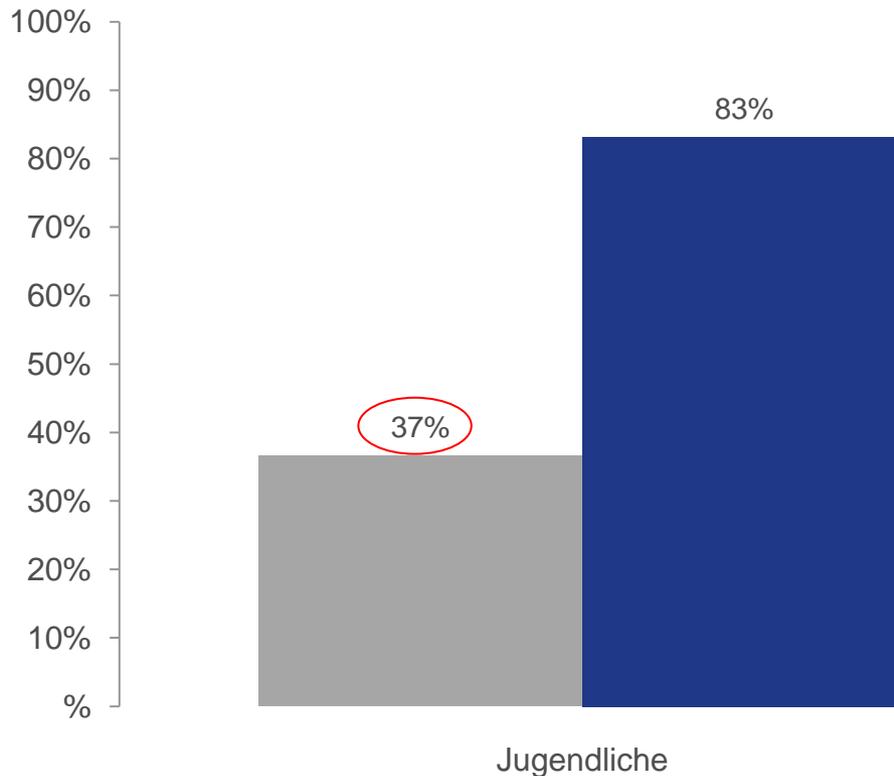
Die Bedeutung von Achtsamkeitserfahrungen ist dennoch erheblich.

Wollen wir was unternehmen?



Meine Eltern machen immer Dinge mit mir, die mir richtig Spaß machen.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet

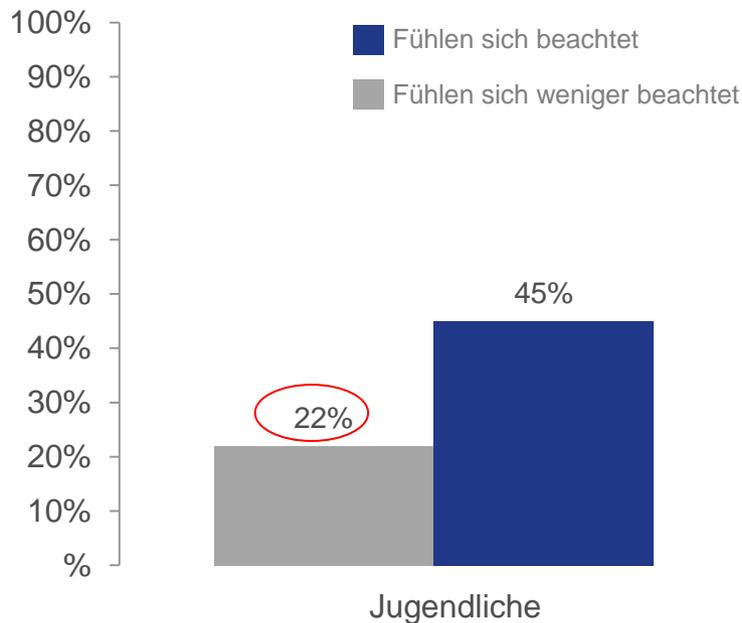


Deutliche Unterschiede:
Die Qualität gemeinsamer
Unternehmungen

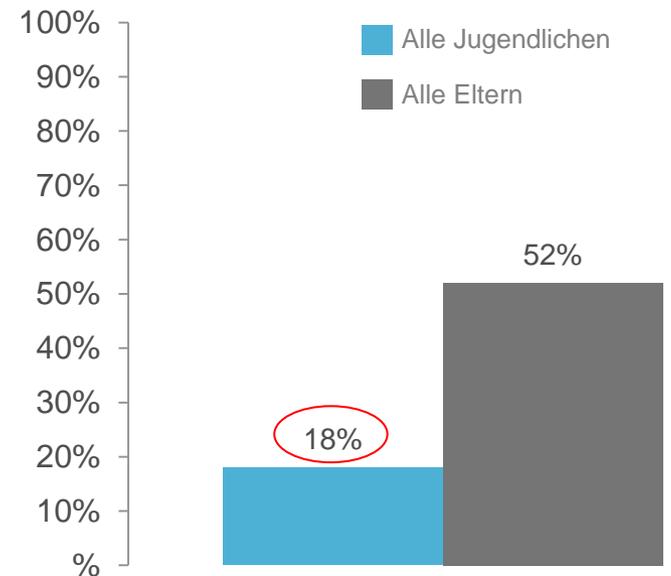
Hast du Zeit für mich?



Meine Eltern beschäftigen sich gern mit mir



Wie oft wünschst du dir, dass deine Eltern mehr Zeit für dich haben? (Top 2: „immer/oft“)



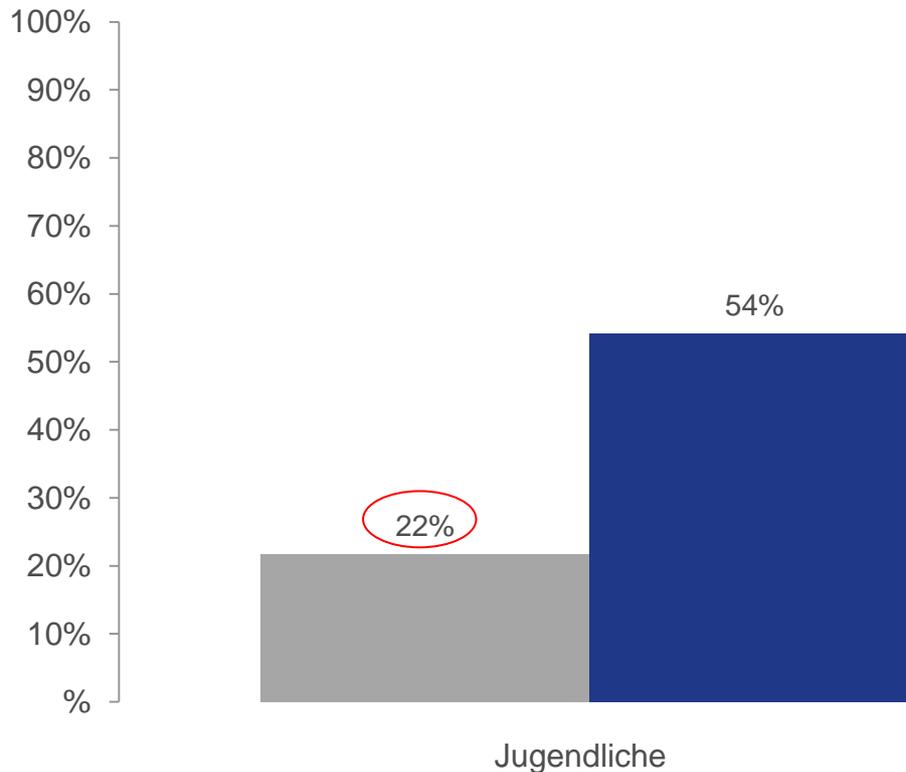
Während Eltern den Wunsch nach mehr gemeinsamer Zeit hegen, nehmen Jugendliche zunehmend Abstand davon. Jugendliche die wenig Achtsamkeit erfahren, scheinen dafür auch wenig Grund zu haben.

Trau' dich!



Meine Eltern ermutigen mich, das zu tun, was ich für richtig halte.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



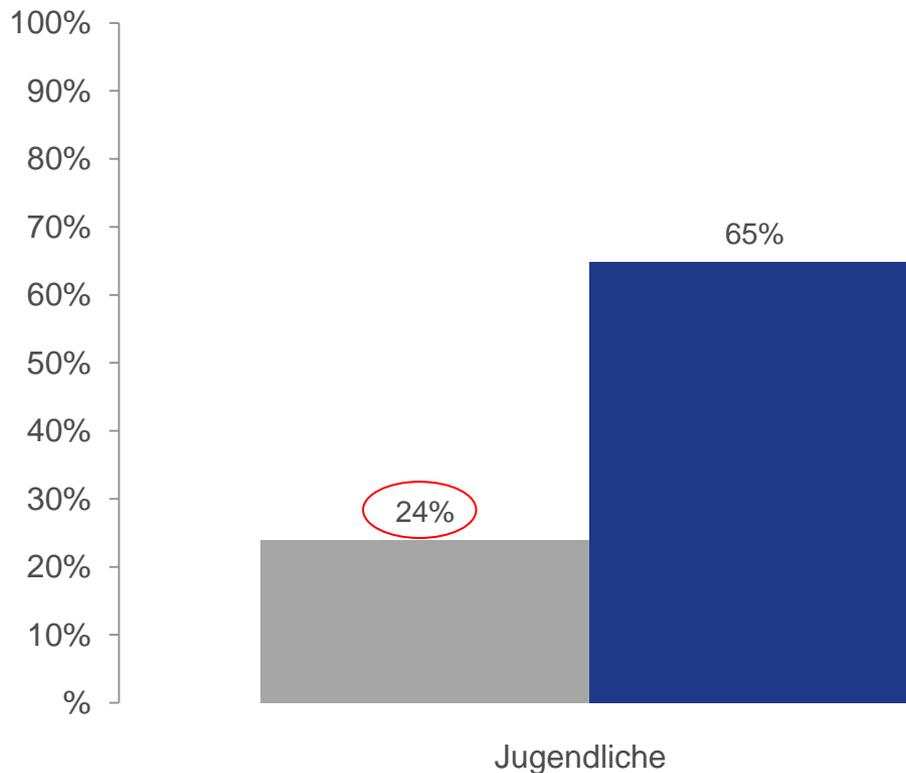
Wenig Achtsamkeit meint nicht die Selbstständigkeit von jungen Menschen zu achten – das Gegenteil ist der Fall.

Was bedrückt dich?



Wenn ich Kummer habe, fragen meine Eltern immer, ob ich ihnen erzählen möchte, was mit mir los ist.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



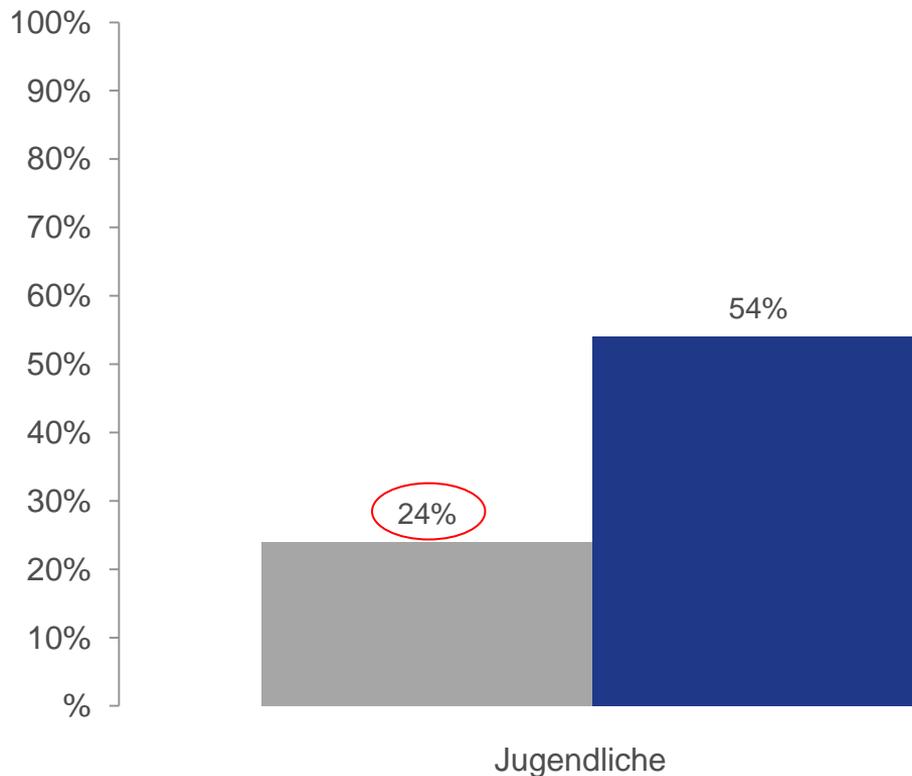
Auch für Jugendliche bleibt die Familie ein wichtiger Ort der Unterstützung – Das gilt zumindest für die beachtete Mehrheit der Jugendlichen.

Schön, dass wir zusammen sind.



Verstehst du dich immer gut mit deinen Eltern?

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Das Leben in der Familie ist für die meisten Jugendlichen harmonischer als je zuvor.

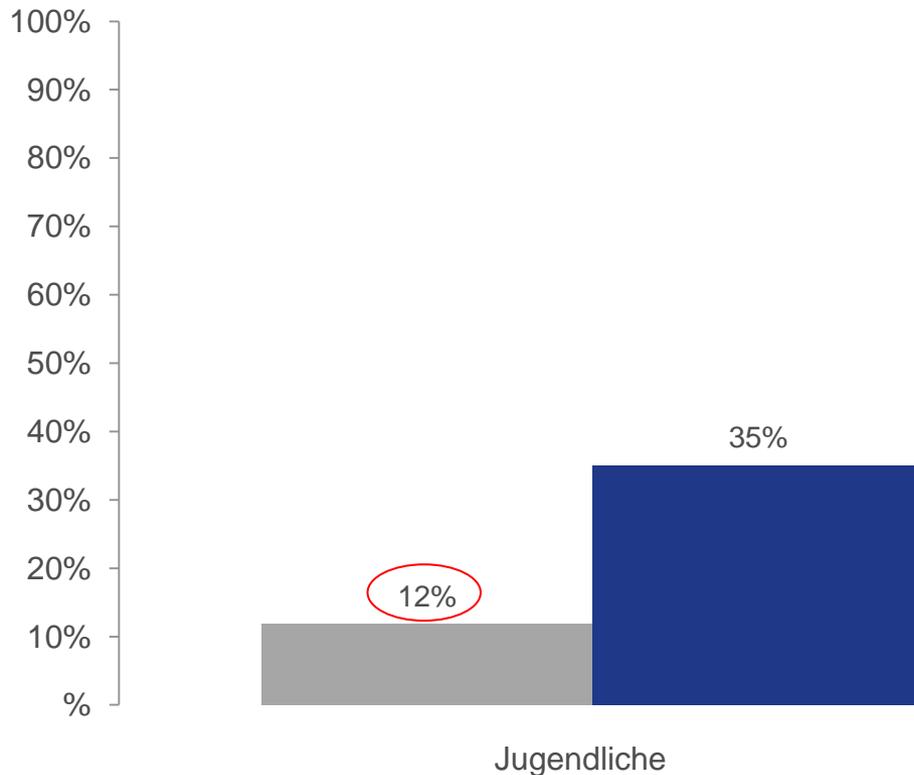
Für weniger beachtete Jugendliche gilt dieser Befund nicht.

Mama und Papa, ich habe Angst.



Wenn mir etwas Angst macht, erzähle ich es meinen Eltern.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Für Jugendliche sind Eltern nicht mehr unbedingt die erster Ansprechpartner, wenn sie Ängste haben. Für Jugendliche die wenig Achtsamkeit erfahren, sind sie es überwiegend nicht.

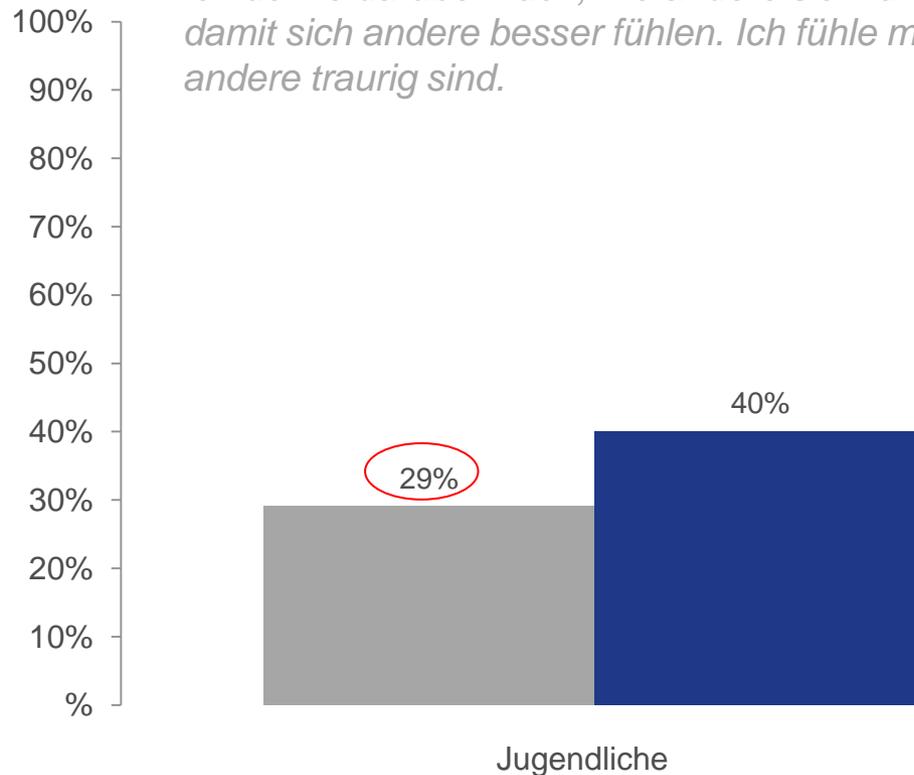
Ich fühle mit dir.



Ich kann mich in andere hineinversetzen und fühle mit anderen mit.

Ich denke darüber nach, wie andere sich fühlen. Ich tue etwas, damit sich andere besser fühlen. Ich fühle mich schlecht, wenn andere traurig sind.

- Fühlen sich beachtet
- Fühlen sich weniger beachtet



Was sich bei Kindern zeigt setzt sich bei Jugendlichen fort: Wer wenig Achtsamkeit erfährt ist weniger willens und in der Lage sich in andere hineinzusetzen.

Ein Drittel der befragten Kinder fühlt sich wenig oder gar nicht beachtet.

Die Auswirkungen wenn junge Menschen wenig Achtsamkeit erfahren sind erheblich.

Wie können Eltern konkret unterstützt werden, mit ihren Kindern achtsamer umzugehen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.kinderförderung.bepanthen.de



Prof. Dr. Holger Ziegler

Universität Bielefeld
Fakultät für
Erziehungswissenschaft
Studienleitung



Katia Saalfrank

Schirmherrin der
Bepanthen-Kinderförderung
Dipl.-Pädagogin und
Familienberaterin



Bernd Siggelkow

Gründer und Vorstand
des christlichen Kinder- und
Jugendwerks "Die ARCHE" e.V.