

# GAMMA

GAMMA - Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im pädagogischen Alltag  
**Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet**

## Programminformationen

---

### Ziel

Verbesserung des Klassen-Klimas bzw. Gruppen-Klimas durch Achtsamkeits- und Empathieförderung

### Zielgruppe

Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis 18 Jahren

### Methode

Durchführung kindgerechter Übungen zu Achtsamkeit und Empathie in einer Klasse oder Kita-Gruppe durch ihre im GAMMA-Programm geschulte Pädagoginnen und Pädagogen. Die Förderung des achtsamen und empathischen Miteinanders unterstützt die Stressbewältigung, stärkt die sozio-emotionalen Kompetenzen und regt die Kinder und Jugendlichen zur prosozialen Mitwirkung an.

### Fortbildungsinhalt:

Das GAMMA-Programm schult Achtsamkeit und Empathie der Pädagoginnen und Pädagogen gegenüber sich selbst, den Kindern und dem Kollegium. Es basiert auf den Inhalten der „Mindfulness-Based Stress Reduction Theory“ nach Jon Kabat-Zinn (USA), wie z.B. Meditation, Yoga und „Body Scan“, und der „Mindful Self Compassion“ nach Chris Germer und Kristin Neff (USA). Ergänzt durch Inhalte zur altersgerechten Vermittlung von Übungen, Kommunikation im Team sowie Kultur- und Organisationsentwicklung im Bildungskontext.

Die vier Module der Fortbildung sind:

Modul 1: „Zu mir und zur Ruhe finden- Achtsamkeit erfahren und verstehen“,

Modul 2: „Ich in meiner (Arbeits-)Welt- achtsam wahrnehmen“,

Modul 3: „Ich und die anderen- Achtsamsein üben, vermitteln und im Miteinander verkörpern“,

Modul 4: „Wir im Team- Achtsamkeit gemeinsam nähren und ins Arbeitsleben integrieren“

### Fortbildungsumfang:

4 Module mit je 2 Fortbildungstagen (52 Std.) und Selbststudium (insg. 90 Std.).

Die Fortbildung kann mit einem Zertifikat abgeschlossen werden.

### Material / Instrumente

Manual & Übungsskript

„Schatzkiste“ mit Übungen und Spielideen

Weiterführendes Material

### Programmbeschreibung

<http://www.achtsamkeit.com/gamma.htm>

<https://www.nhk-fortbildungen.de/52-0-GAMMA.html>

<https://ave-institut.de/gamma-achtsamkeit-und-mitgefuehl-in-der-grundschule/>

### Ansprechpartner

Erich Rothenfußer Akademie

Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin

Dr. Nils Altner

Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

Tel.: 0201-17425512

E-Mail: [fortbildungen-nhk@kem-med.com](mailto:fortbildungen-nhk@kem-med.com)

### Evaluation

Anheyer, D., Bichler, T., Brozius, B., Altner, N., Körber, D., Schröter, M., Seifert, G., Dobos, G., Cramer, H. (2021). Teaching mindfulness and (self)compassion to primary school teachers and children: a longitudinal study on the effects of a teacher-led skills training. Pediatrics (eingereicht).

Altner, N., Adler, B. (2020). Das Projekt „GAMMA-Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im Schulalltag fördern“ in der Adolf-Glassbrenner Grundschule in Berlin-Kreuzberg sowie an der Universität Duisburg-Essen. Ergebnisse der qualitativen und quantitativen Datenanalyse. Verfügbar unter: <http://www.achtsamkeit.com/gik.htm>

Das Programm wurde am 30.06.2021 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 18.01.2024 geändert.

## Umsetzung und Evaluation

---

### Evaluation

noch nicht veröffentlicht

#### Evaluationsmethode und Ergebnisse

Anheyer et al. 2021, in Vorbereitung zur Veröffentlichung:

Innerhalb des Schuljahres 2016/17 wurde das Programm durchgeführt und im Rahmen einer Vorher-Nachher-Befragung ohne Kontrollgruppe analysiert. Dabei erfasst die Studie mit der Befragung von Grundschulkindern einen Teil der Zielgruppe des Programms.

Die 508 Grundschul Kinder nahmen an drei Messzeitpunkten innerhalb des Schuljahres teil: vor der Intervention, Mitte des Schuljahres nach der GAMMA-Schulung der Lehrkräfte, nach der Intervention in den Klassen am Ende des Schuljahres. Primärer Ergebnis-Parameter war das von den Kindern empfundene Klassenklima, das mit dem standardisierten „Fragebogen zur Erfassung emotionaler und sozialer Schulerfahrungen von Grundschulkindern dritter und vierter Klassen (FEES 3-4)“ gemessen wurde. Es zeigten sich am Schuljahresende statistisch signifikante Veränderungen zugunsten der Intervention in den Bereichen „Klassenklima“, „Soziale Integration“, „Selbst-Konzept“ und „Gefühl der Akzeptanz“. Sekundäre Ergebnisparameter waren „Allgemeine Gesundheit“ und „Konzentration“; für die ebenfalls statistisch signifikante Veränderungen zugunsten der Intervention berichtet wurden.

Internationale Übersichtsarbeiten unterstützen, trotz der großen Unterschiedlichkeit der Achtsamkeits-Programme und der verschiedenen Ergebnismessungen, insgesamt die Wirksamkeit dieser Interventionsform auf sozio-emotionales Verhalten von Kindern und Jugendlichen. Zum Beispiel zeigten Achtsamkeitstrainings insgesamt moderate Effekte auf aggressives Verhalten von Kindern und Jugendlichen (vgl. Tao et al., 2021) und im Schulkontext eine Reduktion von Verhaltensproblemen, Angst, Depression, Suizidgedanken (vgl. Felver et al., 2016).

Altner & Adler 2020:

Die Evaluation untersucht Ergebnis-Parameter, die auf die Pädagoginnen und Pädagogen bezogen sind (Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsmöglichkeiten, chronischer Stress, Emotionsregulation, Erholungserfahrungen, Arbeit im Team) mittels sechs validierter Fragebögen. Ausgewertet wurden Daten einer Befragung vor und nach einer GAMMA-Fortbildung von 39 Grundschullehrkräfte. Berichtet werden statistisch signifikante Verbesserungen in allen Ergebnis-Parametern.

Die Auswertung zusätzlicher Interviews mit 20 Pädagoginnen bzw. Pädagogen zeigt im Ergebnis, dass die Kompetenzen um Umgang mit sich, den Kindern und dem Team als gestärkt wahrgenommen wurden. Es wurden Veränderungen in der Schulkultur hin zum unterstützenden Miteinander und ein wertschätzender Umgang mit Fremdem berichtet.

Diese Evaluation fließt nicht in die Bewertung der Grünen Liste ein, da keine kindbezogenen Ergebnis-Parameter erhoben wurden.

#### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

#### Evaluationsergebnisse

(Überwiegend) positiv.

#### Evaluationsniveau und Beweiskraft

0 Sterne mit keiner Beweiskraft

**Aufwand**

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

€ für GAMMA-Fortbildung der Pädagoginnen und Pädagogen

**erforderliche Kooperationspartner**

Schule, Kita

**Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren**

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## **Erfahrungen mit dem Programm**

---

**Programm probiert in**

Umgesetzt an bisher 140 Standorten bundesweit (Stand 04/2021), v.a. Nordrhein-Westfalen, Berlin.

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)

Schulabbruch

Ängste

Depression

Psychische Gesundheit

Soziale Interaktion

Stressmanagement

### Risikofaktoren

**Schule**

fehlende Bindung zur Schule

### Schutzfaktoren

**Kinder / Jugendliche**

Soziale Kompetenzen

**Schule**

Gelegenheiten zur pro-sozialen Mitwirkung

Anerkennung für die pro-soziale Mitwirkung

### Programmtyp

universell

### Institutionen

Kindertagesstätte

Schule

### Geschlecht

beide

### Alter der Zielgruppe

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18