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 3 bis 18 Jahren

Verhalten/Verhältnis
verhaltensbezogen mit verhältnisbezogenem Anteil

Bei verhaltensbezogenen Programmen mit verhältnisbezogenem Anteil basiert der überwiegende Teil der Programmelemente auf verhaltenspräventiven Maßnahmen, d.h. auf Maßnahmen zur Änderung von (riskanten) Verhaltensmustern bei Einzelnen und Gruppen ohne expliziten Kontextbezug (z.B. Trainingsangebote). Zusätzlich kommen einzelne verhältnispräventive Komponenten zum Einsatz, die auf das Lebensumfeld des Individuums einwirken und durch Veränderungen der sozialen, ökologischen, ökonomischen und/oder kulturellen Lebens- und Umweltbedingungen zur Verringerung der Gesundheitsbelastung beitragen.

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.

weiteres zur Zielgruppe
Neben Pädagoginnen und Pädagogen schult das Programm auch Therapeutinnen und Therapeuten, Sozialarbeiterinnen und -arbeiter, Medizinierinnen und Mediziner sowie Psychologinnen und Psychologen

Material

Manual & Übungsskript
„Schatzkiste“ mit Übungen und Spielideen
Weiterführendes Material

Kosten und Aufwand
Die Kosten zum Programm sind hier aufgeführt: GAMMA_Kostenaufstellung.pdf

weitere Programminformationen
http://www.achtsamkeit.com/gamma.htm
https://www.nhk-fortbildungen.de/fortbildung/gamma
https://ave-institut.de/gamma-achtsamkeit-und-mitgefuehl-in-der-grundschule/

Ansprechperson
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

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

Programmbewertung

Konzeptqualität
Kriterien sind erfüllt.

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 Grundschulkinder 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 (FEESS 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 Selbstmitgefühlsfähigkeiten, 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.

Ergebnisbewertung
(Überwiegend) positiv.

Evaluationsniveau und Beweiskraft
0 Sterne mit keiner Beweiskraft

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen
Schule, Kita

Unterstützung bei der Umsetzung
Während der Implementationsphase besteht die Möglichkeit zu Treffen und Supervision auf Nachfrage.

Programm umgesetzt 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

CTC-Risikofaktoren

Schule
fehlende Bindung zur Schule

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Soziale Kompetenzen

Schule
Gelegenheiten zur pro-sozialen Mitwirkung
Anerkennung für die pro-soziale Mitwirkung

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Kindertagesstätte
Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18

Das Programm wurde am 30.06.2021 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 19.06.2026 geändert.