merz | medien + erziehung | Arnulfstraße 205 | 80634 München
| fon 089.68989120 | merz@jff.de | www.merz-zeitschrift.de
| ISSN 0176-9418

merz
ZEITSCHRIFT FÜR MEDIENPÄDAGOGIK

App: Smiling Mind

Beitrag aus Heft »2019/01 Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben«

Einen lächelnden Geist und Meditation für jedes Alter, das verspricht Smiling Mind. Die App ist ein kostenloses Angebot der gleichnamigen australischen Non-Profit-Organisation. Enthalten sind Lektionen für verschiedene Zielgruppen: Berufstätige, Erwachsene und Heranwachsende. Letztere werden in verschiedene Altersgruppen unterteilt, für die jeweils adäquate Meditationseinheiten zur Verfügung stehen. Zudem gibt es ein Programm für das Klassenzimmer, das Lehrkräfte gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern erarbeiten oder als Anreiz für Entspannungseinheiten in der Schule verwenden können. Bevor die downloadbaren Lektionen beginnen, wird der eigene Gemütszustand abgefragt: Wie glücklich, zufrieden und aufmerksam bist du? Mit Hilfe einer ruhigen Stimme und atmosphärischer Musik werden die Nutzenden durch die pausierbaren Lektionen geführt. Der Programmfortschritt ist stets einsehbar, sowohl während der Einheit als auch im Gesamtüberblick im Hauptmenü. Zu den Themenbereichen gehören etwa bewusstes Atmen, Umgang mit Veränderung, Körperwahrnehmung oder Gefühlsinterpretation in Privatleben, Schule, Universität und Berufsleben. Diese Vielfalt ermöglicht es den Anwendenden, beinahe in jedem Lebensbereich ihre aktuelle Situation zu reflektieren. Kinder und Jugendliche erhalten so hilfreiche Ansätze, um etwa Beziehungen, Konzentration und Stressbewältigung zu verbessern. Auch den Bereichen bewusste Ernährung, Arbeitsumfeld, Bildung oder Sport wird Aufmerksamkeit geschenkt. Die meisten Übungen umfassen etwa drei bis zehn Minuten. Das Dashboard bietet darüber hinaus einen Wochenüberblick über Stimmungslage, Anzahl der geleisteten Einheiten und die dafür aufgewendete Zeit. Die App ist bisher nur auf Englisch verfügbar. Viele Einheiten können jedoch für Eltern oder Lehrkräften als Anregung dienen – hierzu gehört etwa das Programm Mirror Movement oder A Mindful Hug is the Shortest Distance Between Friends. Diese können entweder gemeinsam mit den Kindern bzw. Jugendlichen erarbeitet oder auf Deutsch übertragen und angewendet werden. Eine selbstständige Nutzung wäre für Jugendliche mit ersten Englischvorkenntnissen denkbar. Einige Lektionen sind jedoch erst nach einer Freischaltung nutzbar. Das Programm bietet sowohl hinsichtlich der
Themenauswahl als auch in Bezug auf Altersgruppen und passgenaue Kurseinheiten ein breites Repertoire, während es sich zugleich übersichtlich präsentiert. Android (kostenfrei) | iOS (kostenfrei); USK ab 0 Jahren, englisch

kopaed verlagsgmbh | Arnulfstraße 205 | 80634 München
kopaed verlagsgmbh | fon 089.688 900 98 | info@kopaed.de | www.kopaed.de