

Spielerisch Entspannung finden und dem Alltag entfliehen

Durch zunehmende Arbeitsbelastung und Stress erlebt die Meditation zurzeit einen Aufschwung. Hunderte Meditationskurse und Apps für das Smartphone sollen beim Ruhe finden helfen. Jedoch richten sie sich alle an Erwachsene. Martin Rademacher will das mit seinem Start-up „BuddhaBoo“ ändern.

Text: Alexander Gruber / Bilder: BuddhaBoo



Worum geht es bei BuddhaBoo?

Martin Rademacher: BuddhaBoo ist eine Meditations-App für Kinder, also im Grunde geht es darum, Kindern zwischen 8 und 12 Jahren auf spielerische Art Meditation und Achtsamkeit näherzubringen. Es gibt verschiedene Meditationsübungen, aber auch Fantasiereisen und Schlafgeschichten, um die Kinder auch etwas abseits der „strikten“ Meditation abzuholen – damit sie sich entspannen, beruhigen und ihren Stress bewältigen.

Ist Stress auch bei Kindern schon ein so großes Thema?

Martin: Ja, tatsächlich: Kinder werden heutzutage immer gestresster, unaufmerksamer und immer unfokussierter. Das hört man von Eltern, aber vor allem auch von Lehrern. Die merken extrem, dass die Kinder weniger aufpassen und es kaum noch schaffen, sich fünf Minuten ruhig zu verhalten und zu konzentrieren. Ich glaube, eine Ursache ist unter anderem die Medien- und Techniknutzung, aber nicht zuletzt auch der gestiegene Leistungsdruck. Kinder müssen in der Schule Leistung bringen und sind gleichzeitig im Sportverein und lernen ein Musikinstrument. Das macht es natürlich schwierig, sich zu entspannen.

Jetzt nutzt du aber selbst eine App, also eben auch Technik, um den Kindern das Entspannen wieder beizubringen.

Martin: Das ist richtig, das Argument höre ich häufiger. Trotzdem wird es natürlich auch für Kinder immer wichtiger, mit Geräten

wie Smartphones umgehen zu können. Aber ich glaube auch, dass das Gerät selbst gar nicht das Problem ist, sondern der Umgang damit. Und wenn die Kinder lernen, mit dem Gerät etwas Sinnvolles zu machen, dann kann die Technik auch einen positiven Nutzen bringen.

Warum bist du mit deiner Gründungsidee nach Würzburg gekommen?

Martin: Ich war in Bielefeld und wollte Richtung Süddeutschland, Bayern ist allgemein sehr attraktiv für Gründer*innen. Ich habe dann in Würzburg Kontakt geknüpft zu einer Lehrerin, die mich bei der Entwicklung der App unterstützt. Und über die habe ich dann Kontakt zum ZDI Mainfranken bekommen. Würzburg bietet für eine vergleichsweise kleine Stadt da sehr viele Angebote. Da gibt es auch viele Veranstaltungen für Gründer*innen und Gründungsinteressierte.

Wie geht es jetzt weiter mit BuddhaBoo?

Anfang 2021 haben wir neben der App unser erstes eigenes Kinderbuch veröffentlicht. Mit „Boo und der Zaubernebel“ wollen wir eine jüngere Zielgruppe erreichen und so noch mehr Kindern helfen. Weitere Produkte sind in Planung. Außerdem ist das Thema Internationalisierung für uns interessant. Um das Thema Achtsamkeit noch gezielter an Schulen zu bringen, arbeiten wir gerade an Kooperationen mit anderen Organisationen in dem Umfeld.

BuddhaBoo

Branche: Gesundheit und Wohlbefinden

Gründer: Martin Rademacher

Firmensitz: Würzburg

Gründungsjahr: 2019

Mein Tipp für Gründungsinteressierte:

Bau dir frühzeitig ein Netzwerk auf!

www.buddhaboo.de