



Vera Kaltwasser

Das Potential der Achtsamkeit für die Gesunderhaltung im Lehrerberuf

Das Berufsziel „Lehrer“ wird in den seltensten Fällen wegen der vielen Ferien gewählt oder gar wegen des möglichen Beamtenstatus, meist geht es tatsächlich um eine Berufung, um den Wunsch, Kindern und Jugendlichen Wissen zu vermitteln, aber auch Werte – letztlich um die Fähigkeit, sich zu bilden, sich selbst zu bestimmen und das eigene Wissen selbständig anzuwenden.

Der Lehrerberuf kann sehr erfüllend sein, aber er kostet viel Kraft und fordert persönliches Engagement. Derzeit sind Lehrerinnen und Lehrer oft über Gebühr gefordert. Gerade die besonders engagierten unter ihnen laufen Gefahr angesichts der vielfältigen und oft widersprüchlichen Anforderungen auszubrennen.

Welche Lehrer aus unserer eigenen Schulzeit haben uns inspiriert, dem Wissensstoff Leben eingehaucht und ihn so vermittelt, dass wir daran anknüpfen wollten, um die mentalen Landkarten mit eigenen Entdeckungsreisen zu erkunden? Die Antwort auf diese Frage weist auf die Bedeutsamkeit der Lehrerpersönlichkeit für den Lernprozess hin. Die Unmittelbarkeit des Geschehens im Klassenzimmer birgt einen Schatz: Die Präsenz der persönlichen Begegnung jenseits von Virtualisierung und elektronischer Reizüberflutung. Die Fähigkeit zur Präsenz kann durch die Haltung der Achtsamkeit entfaltet werden. In diesem Aufsatz möchte ich erläutern, was es mit der Haltung der Achtsamkeit auf sich hat und wie sie eingeübt werden kann.

Die öffentliche Schelte, Lehrer seien Drückeberger und Halbtagsjobber mit vollem Gehalt, ist verstummt, nicht zuletzt angesichts der Ergebnisse mehrerer aussagekräftiger Studien zur Lehrergesundheit, die belegen, welche psychischen und physischen Belastungen Lehrer ausgesetzt sind und welche gesundheitlichen Gefahren damit verbunden sind. (u.a. Potsdamer Lehrstudie, Projektleiter Prof. Dr. U. Schaarschmidt). Die Schaarschmidt-Studie (Schaarschmidt et alii, 2007) hat das Verdienst, die Belastungsfaktoren des Lehrerberufs in das öffentliche Bewusstsein gerückt zu haben. (Zu anderen Studien zur Lehrergesundheit u.a. Prof. Dr. H. Dauber, Prof. Dr. J. Bauer, V. Kaltwasser, 2010, S. 21 ff)

Die objektiven Bedingungen, unter denen die Lehrerinnen und Lehrer zu arbeiten haben, können nur auf politischem Weg verbessert werden, was sicherlich ein langwieriger Prozess sein wird, zumal keine Einigkeit darüber herrscht, was in diesem Kontext eine

Lernen gelingt dann am besten, wenn im Unterricht ein Klima entspannter Wachheit herrscht.

„Verbesserung“ wäre. Dazu kommt der allgegenwärtige Sparzwang, der erst auf den zweiten Blick hinter immer effizienteren Optimierungskonzepten hervorsieht. Davon soll hier nicht die Rede sein.

Wie die einzelnen Lehrkräfte subjektiv mit den schulischen Bedingungen so umgehen können, dass sie gesund bleiben, diese Frage hat eine besondere Dringlichkeit.

In diesem Aufsatz möchte ich Ihnen erläutern, inwiefern eine kontinuierliche Einübung in die Haltung der Achtsamkeit die Lehrerinnen und Lehrer dazu befähigen kann, angesichts der vielfältigen Anforderungen dieses Berufes nicht nur standzuhalten, sondern so mit Belastungen umzugehen, dass die Freude am Unterrichten nicht auf der Strecke bleibt, sondern sich sogar intensiviert. Wohlgerne, möchte ich hier kein Allheilmittel propagieren oder gar dazu einladen, die rosarote Brille aufzusetzen.

Lernen gelingt dann am besten, wenn im Unterricht ein Klima entspannter Wachheit herrscht. Für diesen Gedanken bedarf es nicht der jüngsten Erkenntnis der Hirnforschung, die mit eindrücklichen Studien über die Bedeutung der persönlichen Beziehung für erfolgreiches Lernen aufwartet. Pädagogen wissen längst um diese Zusammenhänge, Bildungsplaner betreiben derzeit allerdings eher die Entpersönlichung der Lernprozesse: Das Besondere, Unverwechselbare, Individuelle lässt sich nicht so gut messen und evaluieren oder in modularisierte Stoffpläne einpassen. Die Persönlichkeit des Lehrers bestimmt weitreichend den Lernerfolg. Seine emotionale Gestimmtheit, seine Einstellung, seine Fähigkeit, den Einzelnen wertzuschätzen und ihm gleichzeitig Möglichkeiten zur Impulskontrolle und Frustrationstoleranz aufzuzeigen, spielen eine ebenso wichtige Rolle wie sein Fachwissen und sein methodisches Geschick (Bauer 2006). Gerade heute wird der persönliche Kontakt mit „Menschen aus Fleisch und Blut“ immer wertvoller. Kinder und Jugendliche hungern nach persönlicher Ansprache und Wertschätzung. Die täglichen Beziehungsanfragen an einen Lehrer sind enorm.

Gerade weil Lehrerinnen und Lehrer täglich in ihrer Persönlichkeit gefordert sind, bedürfen sie einer entsprechenden Ausbildung ihrer emotionalen Intelligenz, ihrer Selbstreflexion und ihrer Fähigkeit zur Selbsterfahrung. Nur wer sich selbst mit seinen Schwächen und Stärken, seinen emotionalen Mustern und Bewältigungsstrategien kennt und zur Introspektion bereit ist, kann auf lange Sicht die Belastung aushalten, die dieser Beruf mit sich

bringt. Welche Möglichkeiten für den einzelnen Lehrer gibt es, sich gesund zu erhalten? Die subjektiven Bewältigungsstrategien entscheiden letztlich darüber, als wie belastend der Schulalltag empfunden wird.

Ob der Körper eine Stressreaktion zeigt, hängt davon ab, wie wir die Situation bewerten. Diese Erkenntnis der Stressforschung ist durch Studien aus dem Bereich der Psychoneuroimmunologie und der Hirnforschung weiter untermauert worden. (Lazarus 1996, Ott 2010, Hölzel 2015)

Dem engen zirkulären Wechselspiel zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen wird in der Stressforschung derzeit große Beachtung geschenkt. Wir machen uns oft nicht klar, welchen weit reichenden Einfluss unsere Gedanken und Gefühle auf unsere körperliche Verfassung haben und wie wiederum ein geschwächter Körper die Stimmung beeinflusst. Erst in jüngster Zeit kann belegt werden, wie Gedanken unseren Organismus in einen Stresszustand versetzen können oder wie zum Beispiel die Körperhaltung auf die Stimmung wirken kann (Storch 2006, Tschacher et alii 2012).

Gerade am Beispiel des Stressgeschehens wird deutlich, wie mächtig die älteren Hirnschichten in unser Bewusstsein und unser Verhalten hineinregieren, oft ohne dass uns das bewusst ist. Bei Gefahr für Leib und Leben schützen uns evolutionär gewachsene Stressreaktionen zuverlässig. Anders verhält es sich mit vermeintlichen Bedrohungen im sozialen Bereich und bei intrapsychischen Prozessen – internalisierten Leistungsanforderungen zum Beispiel. Hier können automatisierte Muster Entfaltung behindern. Ein vermeintlich kritischer Blick des Direktors stößt das Gedankenkarussell an: „Das ist die Quittung für meinen Beitrag in der Konferenz neulich. Bestimmt bekomme ich jetzt die Krankheitsvertretung aufgebremmt. Das ist typisch! Immer ich!“ An eine Wahrnehmung heften sich Bewertungen und Befürchtungen, wir machen uns selbst die „Hölle heiß“. Oft werden diese Katastrophisierungsmuster gar nicht bewusst wahrgenommen, im Körper aber haben sie schon eine Stressreaktion ausgelöst.

Und je genauer wir verstehen, wie unsere biographisch erworbenen Erfahrungs- und Verhaltensmuster in unsere biologischen Gegebenheiten verwoben sind, desto deutlicher wird, dass es kein Patenrezept zur Stressbewältigung geben kann, sondern dass ein Schlüssel zur Problembewältigung darin liegt, dass wir zu Forschern in eigener Sache

Wie die einzelnen Lehrkräfte subjektiv mit den schulischen Bedingungen so umgehen können, dass sie gesund bleiben, diese Frage hat eine besondere Dringlichkeit.

werden; und dieses Forschen muss sich auf Körper und Bewusstsein erstrecken. Es gilt, die Aufmerksamkeit für Körpersensationen, Gefühlen und Gedanken zu schulen.

Im fernöstlichen Kulturkreis gibt es seit Jahrhunderten einen Weg der Selbstkultivierung, der den Zusammenhang zwischen Körper und Geist als Zugang zur Bewusstwerdung und Persönlichkeitsentfaltung mit einer ausgefeilten Übungstradition pflegt. Gerade weil die östlichen Traditionen viele Übungsmöglichkeiten dafür haben, wie wir im „Hier und Jetzt“, ganz präsent sein können, haben sie das Interesse westlicher Wissenschaften, in letzter Zeit eben vor allem auch der Hirnforschung auf sich gezogen: Die Wirkmacht der Gedanken und Gefühle für die „körperliche Verfassung“ des Menschen, und das bedeutet dann auch immer für seine Gesundheit oder Krankheit, gilt im Buddhismus als gesicherte Erfahrung, die nun von westlichen Hirnforschern „bestätigt“ wird. Indem wir lernen, auf unsere Gedanken und Gefühle Einfluss zu nehmen, können wir uns gesund erhalten. Wenn seit einiger Zeit die Bedeutung der Achtsamkeit für die Gesunderhaltung und Stressprävention mit vielen Studien erforscht wird, dann geht es hier um eine westliche Aneignung von Übungsmöglichkeiten, die im Buddhismus und anderen fernöstlichen Traditionslinien integriert sind.

Die Anschlussfähigkeit dieser Übungstradition erweist sich in der Gemeinsamkeit des Auftrages der Aufklärung: „Sapere aude!“ – „Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ Was – jenseits von allem vermuteten Reduktionismus und jenseits von angemahnten Kategorienfehlern – die Hirnforschung dieser Aufforderung beigibt, ist die Erinnerung an die Wirkmacht körperlicher Prozesse. (Hölzel 2015)

Inzwischen liegen schon beachtliche Ergebnisse vor, die belegen, dass Achtsamkeitsübungen die Aufmerksamkeitsspanne erhöhen, die emotionale Selbstregulation unterstützen und Stressresilienz bewirken. Einen guten Einblick in den Dialog zwischen Hirnforschern (hier Prof. Dr. Wolf Singer) und Meditierenden (Dr. M. Ricard) gibt der Text „Hirnforschung und Meditation“. (Singer 2008) (Ebenfalls sehr empfehlenswert das Buch des Psychologen und Hirnforschers Dr. Ott – Meditation für Skeptiker, 2010.)

Schon vor Jahrzehnten hat Prof. Dr. Kabat-Zinn (em, University of Massachusetts) ein Interventionsprogramm entwickelt, das Achtsamkeitsübungen mit Elementen der Psycho-

edukation und des Stressmanagements verknüpft. Das Programm „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ – MBSR - ist inzwischen mit mehr als 1000 Studien beforscht worden und es liegen auch schon einige Meta-Studien vor, die bestätigen, dass dieses Programm positive Wirkungen im Bereich der Stressbewältigung, Schmerztherapie, Burn-Out-Prophylaxe und bei der Suchtprävention hat.

Was hat es mit der Achtsamkeit auf sich?

„Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nicht-wertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.“ (Grossmann 2004, S. 73)

Heidenreich (2004) betont, und das scheint mir der Schlüssel zu einem umfassenden Verständnis des Konzeptes, dass Achtsamkeit ein stetiges „im Kontakt sein mit dem Körper“ bewirke.

Kabat-Zinn definiert „Achtsamkeit“ folgendermaßen:

„Im Grunde genommen ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung.

Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“ (Kabat-Zinn 2007, S. 18)

Bewusst im gegenwärtigen Augenblick – das soll zunächst bedeuten, dass man sich aller Sinneswahrnehmungen bewusst wird und gleichzeitig auch der Gedanken, die im gegenwärtigen Augenblick durch den Kopf schwirren. Und hier kommt noch der Nachsatz „ohne zu bewerten“ ins Spiel.

Diese Anweisung klingt so harmlos einfach, aber sie hat es in sich.

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass wir eigentlich kontinuierlich bewerten, weil diese Fähigkeit uns das Leben sichert und sozusagen zu der biologischen Grundausstattung gehört, nämlich zu etwas hingezogen zu werden – Lust zu empfinden – oder etwas zu

Kinder und Jugendliche hungern nach persönlicher Ansprache und Wertschätzung. Die täglichen Beziehungsanfragen an Lehrerinnen und Lehrer sind enorm.

meiden oder zu bekämpfen, weil es Angst macht oder bedrohlich ist. Die meisten dieser Bewertungen sind uns nicht bewusst, können aber körperliche Anspannung oder diffuses Unbehagen auslösen.

Jeder Einzelne hat sein ganz persönliches, tief in sein Hirn eingeschriebenes „Bewertungssystem“ – Ergebnis biographischer und kultureller Auseinandersetzung mit der Umwelt. Diese Kategorisierungen und Zuschreibungen, die wir allem, was uns begegnet, überstülpen, sind aus der Haltung der Achtsamkeit heraus leichter zugänglich. „Ohne zu bewerten“ – bedeutet, sich der Bewertungen bewusst zu sein und ihnen zunächst nicht nachzugeben, sondern sie zu erforschen.

Wenn Kabat-Zinn davon spricht, dass die Kraft des Konzeptes der Achtsamkeit in seiner „praktischen Umsetzung und Anwendung“ liegt, dann deutet er darauf hin, dass diese Haltung erlernbar ist und sich erst in der kontinuierlichen Übung völlig erschließt. Es gilt, sich seiner automatisierten Bewertungen bewusst zu werden.

Es gibt eine Fülle von Achtsamkeitsübungen, die sich darin unterscheiden, worauf der Fokus der Aufmerksamkeit gelegt wird – auf die Atmung, auf das Durchspüren des gesamten Körpers (Body-Scan) oder auf die Wahrnehmung des inneren Selbstgesprächs.

„Fünf Minuten aufrecht sitzen und auf den Atem achten, wenn die Gedanken abschweifen wieder mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurückkehren.“ Schwer zu glauben, dass so eine einfache Übung so weit reichende Wirkungen haben kann?

Wer regelmäßig solche formalen Übungen praktiziert, der wird feststellen, dass die Selbstwahrnehmung sich so verfeinert und das Gespür für die individuellen Bewertungs- und Erlebnismuster sich so differenziert, dass man im Alltag sensibler wird für die individuellen äußeren und inneren Stressoren und sie zu entschärfen lernt. Indem man Licht auf die oft unbewussten individuellen Strukturen wirft, verändern sie sich schon allein dadurch, dass sie ins Bewusstsein gehoben werden, und zwar kognitiv, aber eben auch emotional und sensorisch, d.h. in der Verknüpfung mit den Gefühlen und Körperempfindungen.

So wird auch die Distanzierungsfähigkeit entwickelt, die es zum Beispiel ermöglicht, nicht in das oft unbewusst funktionierende Beziehungsgeflecht mit Schülerinnen und Schülern

Die Wirkmacht der Gedanken und Gefühle für die „körperliche Verfassung“ des Menschen, und das bedeutet dann auch immer für seine Gesundheit oder Krankheit, gilt im Buddhismus als gesicherte Erfahrung, die nun von westlichen Hirnforschern „bestätigt“ wird.

verstrickt zu werden, sondern diese Beziehung zu den Schülern produktiv zu nutzen. Auch die Schülerinnen und Schüler sind in ihren individuellen Gefühls- und Verhaltensautomatismen gefangen. Sie zu erziehen bedeutet, ihnen die Verantwortung für ihr Verhalten aufzeigen. Dazu bedarf es eines Klimas der Wertschätzung und Anerkennung. Hier spielt die ausgereifte Persönlichkeit des Lehrers eine große Rolle.

Die Haltung der Achtsamkeit entfaltet ihre heilsame Wirkung nur, indem sie praktiziert wird. Jede Achtsamkeitsübung schult die Fähigkeit zur Selbstberuhigung. Je häufiger wir lernen, dem Körper Entwarnung zu geben, desto einfacher wird es, uns aus destruktiven Gedankenketten zu befreien – dank der Neuroplastizität des Gehirns.

Mit dem konkreten Programm **„Achtsame acht Wochen“** (Kaltwasser 2010) lade ich Lehrerinnen und Lehrer dazu ein, in ihrem (Schul-)Alltag auf Spurensuche zu gehen. Ich möchte sie dazu verführen, einmal auszuprobieren und am eigenen Leib zu erfahren, wie positiv sich tägliches kontemplatives Üben, kombiniert mit bestimmten Beobachtungsaufgaben, im Alltag auswirken kann.

Eine Beobachtungsaufgabe besteht zum Beispiel darin, den Gang in die jeweilige Schulklasse einmal ganz genau wahrzunehmen, sich der Körperempfindungen, der Gefühle und Gedanken bewusst zu werden. Jeder Lehrer weiß, welchen Einfluss die eigene Erwartungshaltung auf den Unterricht hat. Diese Zusammenhänge einmal ganz genau unter die Lupe zu nehmen, das schafft eine heilsame Distanzierungsfähigkeit. Wer regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktiziert, dem fällt es leichter, innezuhalten oder wahrzunehmen, wie man sich oft selbst die Hölle heiß macht.

Der Zeitraum von acht Wochen eignet sich als „Forschungszeitraum“: Wöchentlich treffen sich die Teilnehmer des Seminars „Achtsame acht Wochen“: Die Achtsamkeitsübungen, auch einfache Übungen aus dem Qigong, werden eingeübt, außerdem gibt es für jede Woche die Beobachtungsübungen für den Schulalltag. Die Teilnehmer bauen für sich eine tägliche Übungspraxis auf – in der ersten Woche des Programms üben sie fünf Minuten täglich die Basisübung: „Auf den Atem achten, ohne

ihn zu verändern. Wenn die Gedanken abdriften, die Aufmerksamkeit wieder zum Atmen zurückholen.“

Gerade dieser Rückholvorgang unterbricht Gedankenketten. Wer diesen Vorgang immer wieder einübt, der legt sozusagen im Gehirn neue Pfade an, die auch im Alltag dann leichter aktiviert werden können. Wer darin geübt ist, kann im Alltag auch besser negative, belastende Gedankenketten unterbrechen, die oft der Anfang für eine Stressreaktion des Körpers sind.

Auch wer nicht an einem Seminar teilnehmen kann, der könnte für sich nach der Lektüre des Buches eine eigene, individuelle Forschungsreise beginnen.

Seit vielen Jahren gebe ich Seminare zu meinem Programm „Achtsame acht Wochen“ in der Lehrerfortbildung und bilde inzwischen Lehrerinnen und Lehrer auch dazu aus, in ihren Unterricht Achtsamkeitsübungen kontinuierlich einzufügen.

Welche Voraussetzungen muss ein Curriculum oder Programm erfüllen, das Achtsamkeitsübungen in den Unterricht integriert?

Die jüngsten neurowissenschaftlichen Ergebnisse der Forschung zur Achtsamkeit legen nahe, dass nur eine kontinuierliche, erfahrungsbasierte Übung die Fähigkeit zur Achtsamkeitssteuerung und Impulskontrolle entwickeln kann und dass eine Verschränkung zwischen Selbstwahrnehmung und Psychoedukation die Fähigkeit der Schüler zur Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit am besten fördert. (Bauer 2015)

Grundvoraussetzung ist, dass Lehrerinnen und Lehrer die Haltung der Achtsamkeit verkörpern, über das entsprechende Hintergrundwissen verfügen und die Übungen so internalisiert haben, dass sie diese authentisch vermitteln können.

Mancherorts gibt es schon entsprechende Schulungen und Weiterbildungen auch mit universitärer Anbindung, denn es erscheint mir wichtig, dass diese Arbeit von Anfang an wissenschaftlich evaluiert und beforscht wird.

(z.B. Universität Leuphana, Lüneburg, Prof. Sieland/Studie von Silke Rupprecht zur Wirkung von Achtsamkeitstrainings bei Lehrern, Forschungsnetzwerk um Prof. Dr. S. Schmidt und Prof. Dr. J. Bauer, Universität Freiburg, Prof. Dr. N. Kohls (früher LMU, jetzt Hochschule Coburg, Dr. Ott, Universität Gießen, Dr. Britta Hölzl, Prof. Dr. T. Singer, MPI Leipzig)

„Fünf Minuten aufrecht sitzen und auf den Atem achten, wenn die Gedanken abschweifen wieder mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurückkehren.“ Schwer zu glauben, dass so eine einfache Übung so weit reichende Wirkungen haben kann?

Eine Schulung der Achtsamkeit kann zunächst einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Lehrer leisten und dann in einem zweiten Schritt können Lehrerinnen und Lehrer, die für sich das Potential der Achtsamkeit entdeckt haben, im Unterricht die Schülerinnen und Schüler zur Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit anleiten.

Als ein Beispiel für so ein in den Unterricht integriertes Konzept sei auf AISCHU verwiesen, ein erfahrungsbasiertes Lernkonzept mit psychoedukativen Anteilen. Dabei wird mit den Schülerinnen und Schülern nach einer Einführungsphase üblicherweise mehrmals pro Woche eine altersspezifisch abgestimmte und angeleitete Abfolge von Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

Die dabei angewendeten Methoden bestehen aus körperorientierten Übungen (stille und bewegte Übungen). Zudem kommen auch Übungen zur Schulung der Wahrnehmung des inneren Dialogs sowie zur Reflexion von habitualisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern zum Einsatz. Darüber hinaus enthält AISCHU auch psychoedukative Anteile, durch die den Schülern vermittelt wird, wie psychophysiologische Stressantworten entstehen und wie diese durchbrochen werden können. Die Schüler sollen durch die Kombination von erfahrungsbasierten und psychoedukativen Modulen nicht nur lernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihre psychische Belastung zu senken, sondern auch einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu praktizieren.

Auf der Basis eines Selbst-Bewusstseins, das sich auf das Bewusstsein und Wahrnehmen von Körper, Gedanken und Gefühlen stützen kann, entfaltet sich das Potential des Einzelnen und seine Fähigkeit, nicht zum Spielball einer Außenorientierung zu werden, sondern die Reaktion auf Impulse – kommen sie von innen oder außen – bewusst zu wählen. Auf dieser Basis kann der Einzelne zum Subjekt seines Bildungsprozesses werden und seine Wahl treffen, „auf eine bestimmte Art und Weise in der Welt zu sein.“ (Kabat-Zinn 2007, S.18)

Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, aber die Haltung der Achtsamkeit kann dazu beitragen, dass Lehrerinnen und Lehrer nicht nur gesund bleiben, sondern ihren Beruf auch mit Freude ausüben.

Studien und Literaturhinweise

Studien zu AISCHU:

AISCHU wurde an der Frankfurter Elisabethenschule mit einer Studie durch Psychologen der Universität München 2012 (Prof. Dr. Kohls, Dr. Sauer) beforscht mit positiven Ergebnissen hinsichtlich der Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation der Schülerinnen und Schüler. (Studienergebnisse zu AISCHU veröffentlicht in: Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality Volume 2, 2014, pp 381-404 Mindfulness in German Schools (MISCHU): A Specifically Tailored Training Program: Concept, Implementation and Empirical Results <http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-3-319-01633-7>)

Eine Replikation der Studie wird von der Hochschule Coburg im Schuljahr 2014/2015 durchgeführt. (Ergebnisse: Weber et al 2016)

Studien zu MBSR:

http://www.akanima.de/ak/Texte/MBSR_Metaanalyse.pdf

Der Mindfulness-Research-Guide hält eine große Anzahl von wissenschaftlichen Studien auf aktuellem Stand für Forscher und Anwender bereit. <http://www.mindfulexperience.org>

Online-Materialien

Im Auftrag der DGUV (Deutsche gesetzliche Unfallversicherung) sind folgende Unterrichtseinheiten von V.Kaltwasser erhältlich: <http://www.dguv-lug.de>

Themen: Konzentrieren, aber richtig!/Achtsames Bewegen/Achtsamer Dialog/Selbstmotivation/Selbstachtung

Literatur

- Bauer, J. (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Karl Blessing.
- Bauer, J. (2006): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bieri, P. (2009): Das Handwerk der Freiheit. Über die Entdeckung des eigenen Willens. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Damasio, A. (2011): Selbst ist der Mensch. Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. Siedler: München.
- Goleman, D. (2014): Konzentriert Euch. Eine Anleitung zum modernen Leben. München: Piper.
- Grossman, P. (2004): Das Üben von Achtsamkeit. In: Heidenreich, T./Michalak, J. (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag, S. 69 – 102
- Heidenreich, T./Michalak, J. (Hrsg.) (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Hölzel, B. (2015): Mechanismen der Achtsamkeit. Psycho-neurowissenschaftliche Perspektiven. In: Hölzel B./Brähler, Ch. (Hrsg.): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O.W. Barth, S.43- 78
- Kabat-Zinn, J. (2007): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Kabat-Zinn, J. (1996): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München: O. W. Barth.
- Kaltwasser, V., (2016), Praxisbuch Achtsamkeit, Selbstregulation und Beziehungs, Fähigkeit als Basis von Bildung, Weinheim: Beltz
- Kaltwasser, V (2015): Achtsamkeit in der Schule. Das Potential der Achtsamkeit für Bildung und Persönlichkeitsentfaltung. In: Hölzel B./Brähler, Ch. (Hrsg.): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O.W. Barth, S. 209 - 242
- Kaltwasser, V./Sauer, S./Kohls, N. (2014) (1): Mindfulness in German Schools. In: Schmidt, S./Walach, H. (Hrsg.): Meditation, Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. Heidelberg: Springer, S. 381 – S. 404
- Kaltwasser, V. (2014 (2): Hilflos ausgeliefert? Wie man der elektronischen Aufrüstung gegensteuern kann. In: Schulverwaltung. Nordrhein-Westfalen, 25 (2014) 10, S. 260-261
- Kaltwasser, V. (2008/2013): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. 2. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz.
- Kaltwasser, V. (2010): Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Weinheim/Basel: Beltz.
- Ott, U. (2010): Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O. W. Barth.
- Schaarschmidt, U. /Kieschke, U. (Hrsg) (2007): Gerüstet für den Schulalltag. Weinheim: Beltz
- Schäferschmidt, U. / Fischer, A.W. (2008): AVM-Manual, London/Frankfurt: Pearson
- Schmidt, S., Walach, H: (2014): Meditation, Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. Heidelberg: Springer,
- Siegel, D. J. (2007): Das achtsame Gehirn. Freiamt: Arbor.
- Siegel, D. J. (2010): Mindsight. The New Science of Personal Transformation. New York: Bantam.
- Siegel, D. J. (2015): Aufruhr im Kopf. Was während der Pubertät im Kopf unserer Kinder passiert. München: mvg.
- Singer, W. (2002): Der Beobachter im Gehirn, Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Singer, W. (2008): Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Storch, M./Cantieni, B./Hüther, G./Tschacher, W. (2006): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber: Bern.
- Tschacher, W., Storch, M. (2012): Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie S. 259 bis 267), in: Psychotherapie, 17. Jahrgang, Bd. 17, Heft 2, München: CIP-Medien
- Weber, A., Kretschmer, M., Uhlemayr, M. (2016): „Achtsamkeit in der Schule (AISCHU): Ein Konzept zur Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag“, In G. E. Dlugosch, J. Fluck & C. Marquardt (Hrsg.), Gesundheit und Bildung: Schülergesundheit (Empirische Pädagogik, 30 (2), Themenheft). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.
- Williams, M. (2011): Mindfulness. An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World. London: Piatkus.

Anfragen für Referententätigkeit und Information über die neuen Ausbildungstermine zu AISCHU: www.vera-kaltwasser.de

„Die Übungen haben dazu geführt, dass ich wie von einer Brücke auf den Fluss meiner Gedanken und Gefühle schauen kann. Ich werde nicht mehr so leicht „weggeschwemmt“ oder „überflutet“.“
Eine Kursteilnehmerin – „Achtsame Acht Wochen“