



Achtsamkeit in der Pädagogik

Prof. Dr. phil. Yuka Maya Nakamura
Pädagogische Hochschule Zürich

Schweizer Heilpädagogik-Kongress 2013
Bern, 29.8.2013

Übersicht

- **Achtsamkeit**
- **Achtsamkeit in der Pädagogik – Methode oder doch mehr?**
- **These: Achtsamkeit als genuin pädagogisches Thema**
- **Achtsamkeit und Lernen / Entwicklung**
- **Achtsamkeit als Weg der Selbstbildung**

Achtsamkeit

Aufmerksam sein

auf den gegenwärtigen Moment,

absichtsvoll und

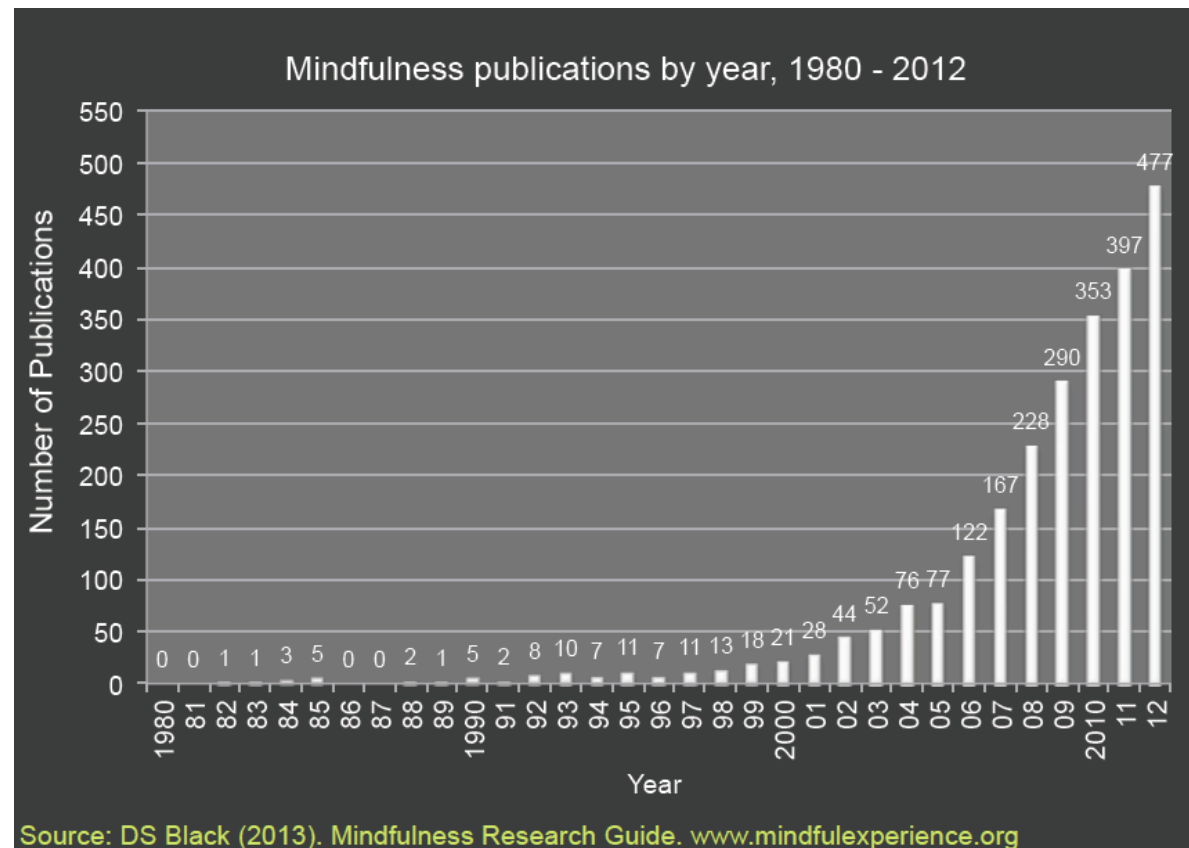
nicht-bewertend.

(Kabat-Zinn, 1990)



Achtsamkeit – ein Trend

Wissenschaftliche Publikationen zum Thema Achtsamkeit



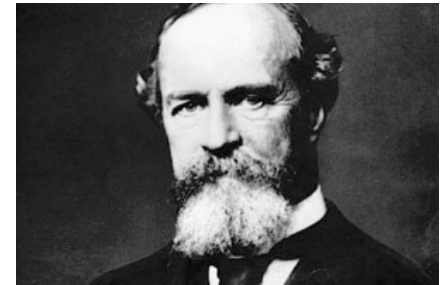
Achtsamkeit als Methode

- In den letzten Jahren starke Verbreitung von achtsamkeitsbasierten Verfahren und Techniken im klinischen und pädagogischen Bereich.
- Ziele
 - Mehr Ruhe im Klassenzimmer
 - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
 - Förderung von Wohlbefinden
 - Unterstützung in der Stressbewältigung
 - Förderung der Selbstregulation



Achtsamkeit als pädagogisches Thema

Das Vermögen, eine wandernde Aufmerksamkeit willentlich zurückzubringen, wieder und immer wieder, ist die eigentliche Wurzel von Urteilskraft, Charakter und Wille.



Niemand ist bei klarem Verstand, der dieses Vermögen nicht besitzt. Eine Erziehung, die dieses Vermögen ausbildet, wäre die Erziehung par excellence.

Doch es ist leichter, dieses Ideal zu definieren, als praktische Anleitungen zu seiner Verwirklichung zu geben.

William James (1890)

William James' Sicht

- Die Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung als Wurzel von ‚Urteilkraft, Charakter und Wille‘: Zusammenhang zwischen zwei vermeintlich sehr unterschiedlichen Aspekten im Menschen.
- Postulat, dass diese Fähigkeit erzieherisch gefördert werden sollte, um dadurch die Persönlichkeitsentwicklung positiv zu beeinflussen.
- Unklarheit bezüglich der praktischen Umsetzung einer geeigneten Erziehung



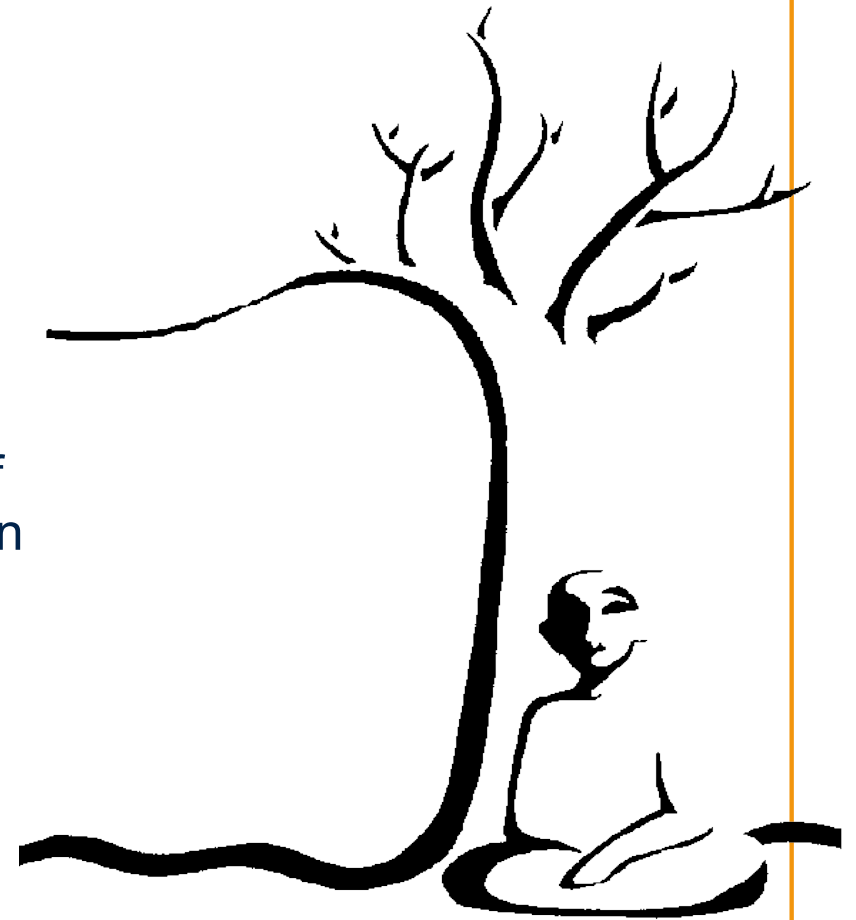
Achtsamkeit aus buddhistischer Sicht

Achtsamkeit als ein Schlüsselfaktor in der Praxis (Pali: Sati, Sanskrit: Smriti).

Klassische Metaphern:

- Hirte, der – entspannt unter einem Baum sitzend - seine Kühe beobachtet.
- Wächter am Tor zu einer Stadt, der darauf achtet, welche Personen die Stadt betreten (Analayo, 2003).

-> Achtsamkeit als ein ruhiges und innerlich abgelöstes Überschauen und Beobachten der eigenen Erfahrung (ebd.).



Achtsamkeit aus buddhistischer Sicht

- Das Training von Achtsamkeit ist der Boden für die Entwicklung von vielen weiteren positiven Qualitäten (Interesse, Freude, Konzentration, Gelassenheit, Mitgefühl)
- Letztlich führt dies zur Vervollkommnung von Weisheit und Mitgefühl
- Achtsamkeit ist in jedem Menschen als Anlage vorhanden
- Achtsamkeit als Fähigkeit, die sich systematisch üben lässt

Training → **Achtsamkeit** → **Spirituelle Entwicklung**

These: Achtsamkeit als *genuin pädagogisches Thema*

- Anthropologische Grundannahme der Lern- und Entwicklungsbereitschaft des Menschen
- Aufmerksamkeit und – noch spezifischer: Achtsamkeit - als wichtiger Faktor, der Lernen und persönliche Entwicklung positiv beeinflusst und fördert.

„Die Bandbreite dessen, was wir denken und tun, wird von dem begrenzt, was wir wahrzunehmen versäumen“ (R.D. Laing)

- Achtsamkeit als universelle Fähigkeit von Menschen, die zumindest als Anlage bei jedem Menschen vorhanden ist.
- Trainierbarkeit von Achtsamkeit durch Übung.



Achtsamkeit und Lernen / Entwicklung

Psychische Gesundheit
und Wohlbefinden

Soziale / emotionale
Fähigkeiten

Selbstreflexion



Kognitive Leistung

Selbstregulations-
fähigkeit

Achtsamkeit und psychische Gesundheit / Wohlbefinden

- **Gold et al. (2010):** Primarschullehrpersonen, 8 Wochen Training: Sign. Verbesserungen hinsichtlich Ängsten, Depression und Stresserleben.
- **Broderick & Metz 2009 :** College-Schülerinnen: Mehr Ruhe und Selbstakzeptanz, weniger Müdigkeit, negativer Affekt und Schmerzen.
- **Caldwell et al. (2010):** College-SchülerInnen, 15 Wochen, achtsame Bewegung: Mehr Achtsamkeit, besserer Schlaf, höhere Selbstwirksamkeit, höhere Stimmung.

Achtsamkeit und Selbstregulation

- **Jimenez et al. (2010):** Erwachsene: Bessere Aufmerksamkeitssteuerung und Emotionsregulation
- **Flook et al. (2010):** PrimarschülerInnen: Verbesserungen in der Aufmerksamkeit, in exekutiven Funktionen

Achtsamkeit und sozial-emotionale Kompetenzen

- **Schonert-Reichl & Lawlor (2010):** Prä- und früh-adoleszente Jugendliche: Zunahme der sozialen und emotionalen Kompetenzen, mehr Optimismus, bessere Aufmerksamkeit und Konzentration.
- **Sibinga et al. (2011):** 13-19-jähr., sozial benachteiligte Jugendliche: Abnahme von Feindseligkeit, Unwohlsein, Stress und interpersonellen Konflikten sowie verbesserte schulische Leistungen.

Achtsamkeit und kognitive Leistung

- **Jha et al. (2010):** Soldaten: Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses
- **Mrazek et al. (2013):** Studierende: Achtsamkeitstraining reduziert ‚mind-wandering‘, verbessert Arbeitsgedächtnis und schulische Test.
- **Howell & Buro (2011):** Studierende: Günstigere leistungsbezogene Überzeugungen und Verhaltensweisen

Fazit: Achtsamkeit als Weg der Bildung und der Selbstbildung

- Die Forschung stützt die These, dass Achtsamkeit eine ganze Bandbreite von Fähigkeiten fördert, die für das Lernen und die persönliche Entwicklung bedeutsam sind.
- Darüber hinaus besitzt Achtsamkeit eine innere Dynamik, die die stete Weiterentwicklung der Persönlichkeit unterstützt. Sie ist die Fähigkeit, immer wieder präsent zu sein und frisch, unabgelenkt und unvoreingenommen wahrzunehmen, was jetzt und hier geschieht, frei von
- Dadurch ist Achtsamkeit das Medium, um aus Lebenserfahrungen zu lernen und immer wieder neue Dimensionen unseres Seins zu entdecken.
-> Achtsamkeit als Weg der Selbstbildung



*Wir werden nicht nachlassen in unserem Forschen,
und am Ende all unseres Forschens
werden wir dort ankommen, von wo wir ausgegangen sind,
und werden den Ort zum ersten Mal erkennen.
Durch das unbekannte, erinnerte Tor,
wenn das Letzte auf Erden, was noch zu entdecken bleibt,
das ist, was der Anfang war;
an der Quelle des längsten Flusses
die Stimme des verborgenen Wasserfalls
und die Kinder im Apfelbaum,
was wir nicht kannten, weil wir es nicht erwarteten,
doch was wir hörten, halbwegs hörten, in der Stille
zwischen zwei Brechern des Meeres.*

(T.S. Eliot, Vier Quartette)

Literatur

- Analayo (2004). Satipatthana: The Direct Path to Realization. Windhorse Publications.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Broderick, P. C. & Metz, S. (2009): Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2: 35–46.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brunsting, M., Nakamura, Y. & Simma, C. (Hrsg.) (in Vorb.). Wach und präsent - Achtsamkeit in Schule und Therapie. Bern: Haupt. 2012, Caldwell K., Harrison M., Adams M., Quin, R. H. & Greeson, J. (2010) : Developing Mindfulness in College Students through Movement Based Courses: Effects on Self-Regulatory Self-Efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality. *Journal of American College Health*. 58(5): 433–442.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Flook L., Smalley S. L., Kitil, M. J., Galla, B., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Kretzmann M., Ishijima, E. & Kasari, C. (2010): Mindful Awareness Practices Improve Executive Function in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, 26: 70–95.
- Gold, E., Smith, A. Hopper, I., Herne, D., Tansey, G. & Hulland, C. (2010): Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19: 184–189

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Grossman, P. (2004). Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften. In T. Heidenreich & J. Michalak (Eds.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (pp. 107-138). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Hanh, T. N. (1991). *Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit*. München: Goldmann.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- Herwig U, Kaffenberger T, Jäncke L, Brühl AB (2010). Self-related awareness and emotion regulation. *Neuroimage*. *Neuroimage* 50:734-741
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., Oh, D. (2010). The effect of Mindfulness-Based Therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Howell, A. & Buro, K. (2011): Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies* 1:, 1007–1022.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-50.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden*. Freiburg: Herder.

Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag.

*Kabat-Zinn, J. & Seifarth, R. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit* [Audiobook mit CD]. Freiburg: Arbor Verlag.

Mrazek, M.D., Franklin M.S., Philip D.T., Baird B., & Schooler J.W. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering.. *Psychological Science*. 24(5), 776-781.

Nakamura, Y. (2012.). *Achtsamkeit*. In: Steinebach, C., Jungo, D. & Zihlmann, R. (Hrsg.). *Positive Psychologie in der Praxis: Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Weinheim: Beltz.

Petermann, F., & Wiedebusch, S. (2003). *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Göttingen: Hogrefe.

Schonert-Reichl, K. & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1: 137–151.

Sibinga E. M., Kerrigan D., Stewart M., Johnson K., Magyari T. & Ellen J. M. (2011): Mindfulness-based stress reduction for urban youth. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17: 213–218.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2001). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S.W., Curtis, W.J., Wahler, R.G., Sabaawi, M., Singh, J., & McAleavey, K. (2006). Mindful staff increase learning and reduce aggression by adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 27, 545-558.

Singh N.N., Lancioni G.E., Winton A .S.W., Wahler R.G., Singh J., Sage M. (2004). Mindful caregiving increases happiness among individuals with profound multiple disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 25, 207–218.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622.

Teasdale, J. D., Moore, R., G., Hayhurst, H., Pope, M., & Williams, S. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.

Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G., & Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behavior Therapy*.

Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J.-L., Horton, N. L., Hale, T. S., et al. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737-746.



Yuka Nakamura, Prof. Dr. phil., MBSR-Lehrerin
Pädagogische Hochschule Zürich
yuka.nakamura@phzh.ch

Für Angebote im Bereich Achtsamkeit
Zentrum für Achtsamkeit Schweiz, CFM:
www.centerformindfulness.ch

Schweizerischer MBSR-Verband
<http://www.mbsr-verband.ch/>