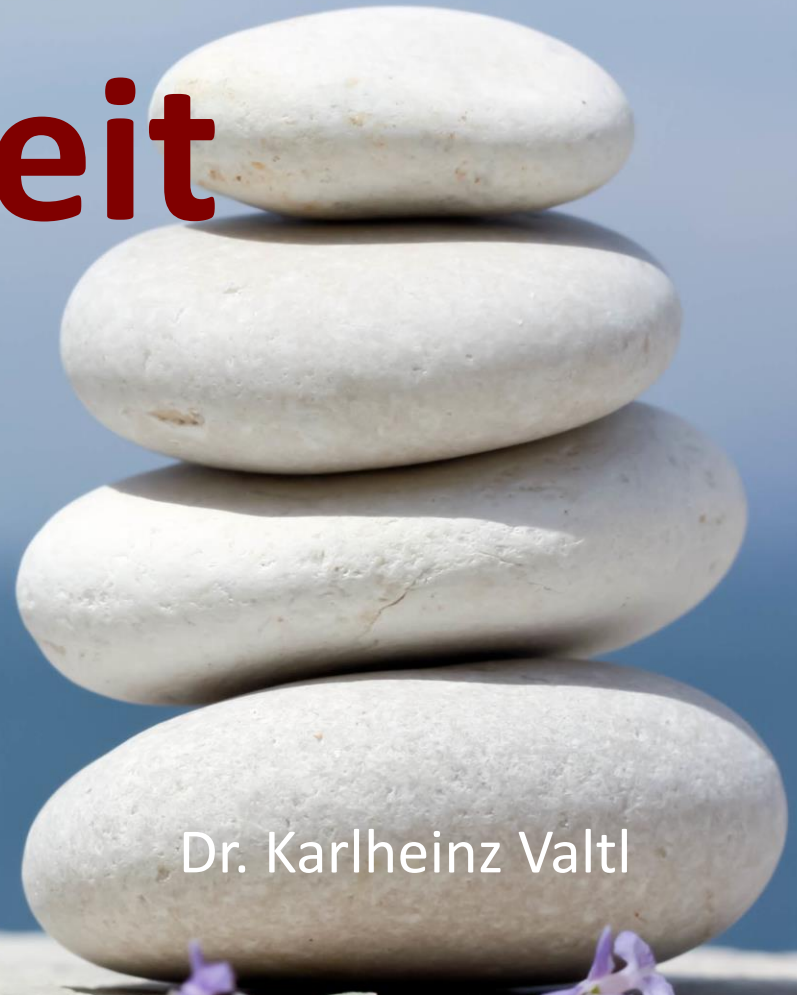


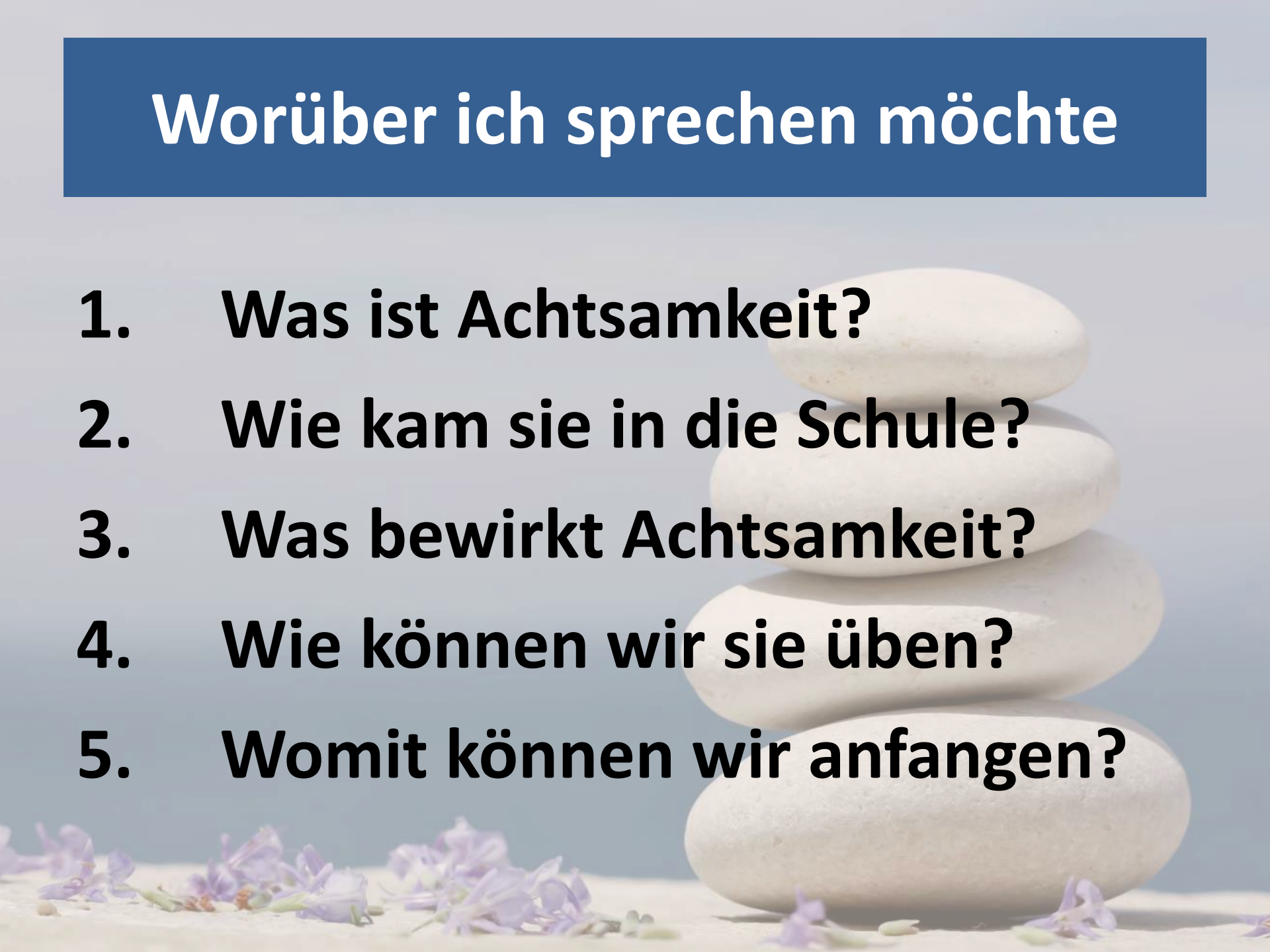
Pädagogik der Achtsamkeit

Schule im Aufbruch-Tag
Wien, 24. März 2017

Dr. Karlheinz Valtl



Worüber ich sprechen möchte

- 1. Was ist Achtsamkeit?**
 - 2. Wie kam sie in die Schule?**
 - 3. Was bewirkt Achtsamkeit?**
 - 4. Wie können wir sie üben?**
 - 5. Womit können wir anfangen?**
- 
- A stack of four smooth, light-colored stones is positioned on the right side of the slide. The stones are stacked vertically, with the largest at the bottom and the smallest at the top. The background is a light blue gradient. In the foreground, there are several small, delicate purple flowers scattered across a light-colored surface, possibly sand or a soft mat.

1.

Was ist

Achtsamkeit?

Was ist Achtsamkeit?

- Ursprünglich buddhistischer Begriff:

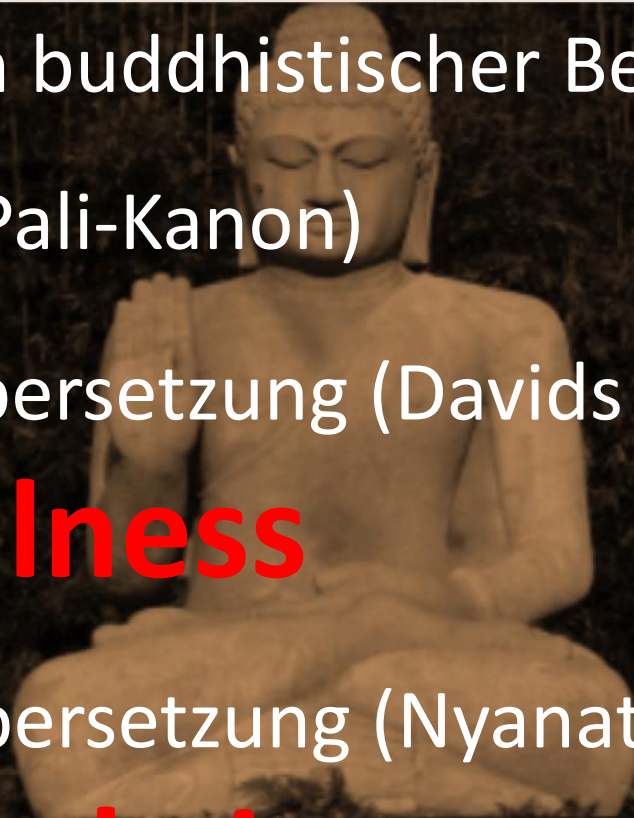
sati (Pali-Kanon)

- Englische Übersetzung (Davids 1881):

Mindfulness

- Deutsche Übersetzung (Nyanatiloka 1922):

Achtsamkeit



Was ist Achtsamkeit?

- **Aufmerksamkeit**
- **Gegenwart / Präsenz**
- **äußere und innere Erfahrung**
- **vorurteilslose Beobachtung**
- **Offenheit / Akzeptanz**
- **Potenzial, über das wir alle verfügen**

Mindfulness is ...

“the **awareness** that emerges
through **paying attention** on purpose, in
the **present moment**, and **nonjudgmentally**
to the **unfolding of experience**
moment by moment.”

(Jon Kabat-Zinn)

Was ist Achtsamkeit?



Grundhaltungen der Achtsamkeit

- 1. Nicht-Urteilen** (non-judging)
- 2. Geduld** (patience)
- 3. Anfängergeist** (beginner's mind)
- 4. Vertrauen** (trust)
- 5. Nicht-Streben** (non-striving)
- 6. Anerkennen** (acceptance)
- 7. Nicht-Anhaften** (letting go)

Grundhaltungen der Achtsamkeit

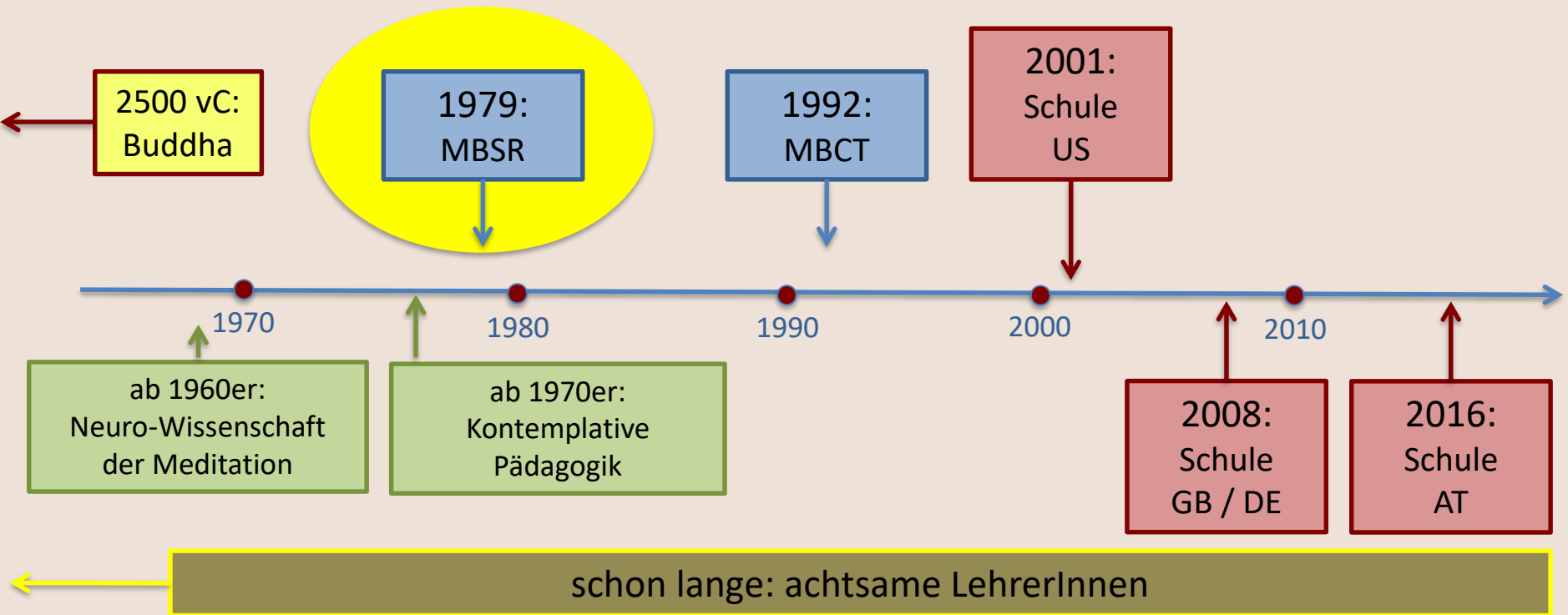
1. **Nicht-Urteilen**
2. **Geduld**
3. **Anfängergeist**
4. **Vertrauen**
5. **Nicht-Streben**
6. **Anerkennen**
7. **Nicht-Anhaften**

Mitgefühl

2.

**Wie kam Achtsamkeit
in die Schule?**

Wie Achtsamkeit in die Schule kam



MBSR:

Mindfulness Based Stress Reduction

Jon Kabat-Zinn

MBCT:

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Marc Williams u.a.

Schule US / DE / AT:

Schulprogramme in diesen Ländern

viele

Schulische Achtsamkeitsprogramme

Programm	Land	Jahr	AutorInnen
Inner Kids Programme	US	2001	Susan Kaiser Greenland
Still Quiet Place	US	2002	Amy Saltzman
Inner Resilience Program	US	2002	Linda Lantieri
MindUP!	US	2004	Goldie Hawn (Sponsor)
Stressed Teens	US	2005	Gina Biegel
Mindful Schools	US	2007	Megan Cowan
Learning to BREATHE	US	2008	Patricia Broderick
Mindfulness in Schools Project	GB	2008	Richard Burnett

Schulische Achtsamkeitsprogramme

Programm	Land	Jahr	AutorInnen
Achtsamkeit in der Schule	DE	2008	Vera Kaltwasser
Achtsamkeit, Mitgefühl und Kreativität	AT	2008	Helga Luger-Schreiner
Achtsamkeit macht Schule	AT	2016	Frank Zechner
Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule	AT	2016	Dominik Weghaupt
Emotionale Balance in der Schule	AT	2017	Elke Poterpin / Christina Metz

... und viele Initiativen einzelner LehrerInnen

Übung

A photograph of two children in a classroom. In the foreground, a girl with blonde hair, wearing a dark long-sleeved shirt, sits at a desk with her eyes closed and arms crossed. In the background, a boy in a blue and black striped shirt also sits at a desk with his eyes closed. The classroom setting includes desks, chairs, and a shelf with books in the background.

Achtsames Hören

3.

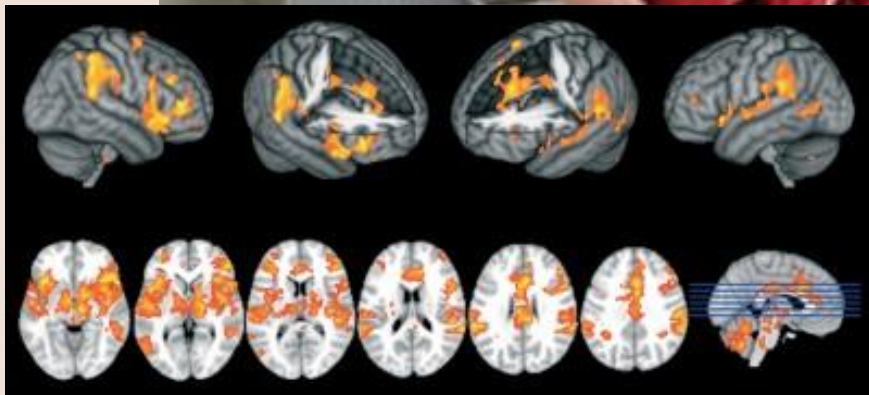
**Was bewirkt
Achtsamkeit?**

- **Medizinische Forschung**
- **Psychologische Forschung**
- **Evaluation von Schulprogrammen**
- **Neurowissenschaftliche Forschung**

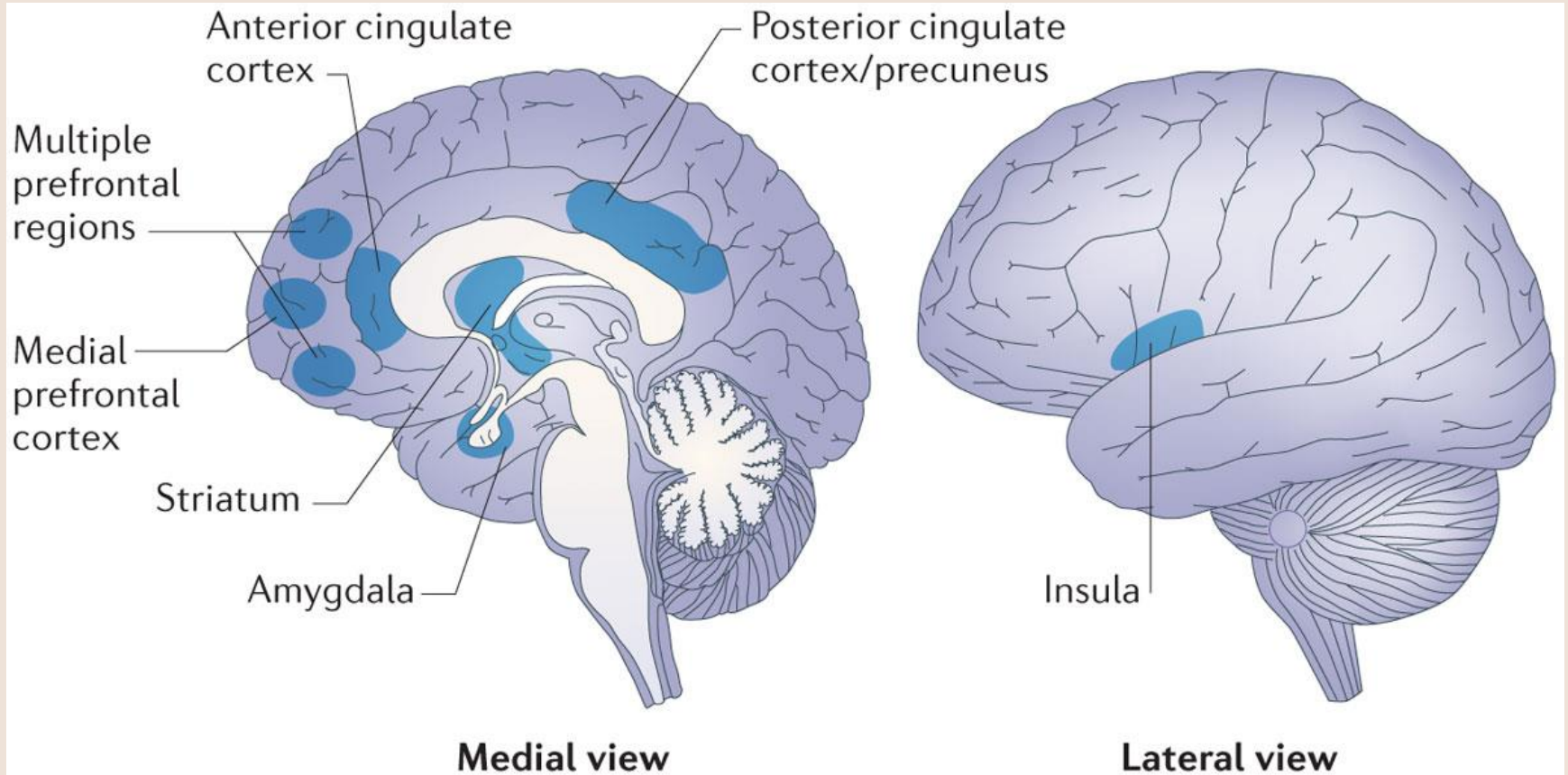
Neurowissenschaft



Neurowissenschaft



Meditation und Gehirn



Nature Reviews | Neuroscience

Mitgefühl als neuer Fokus

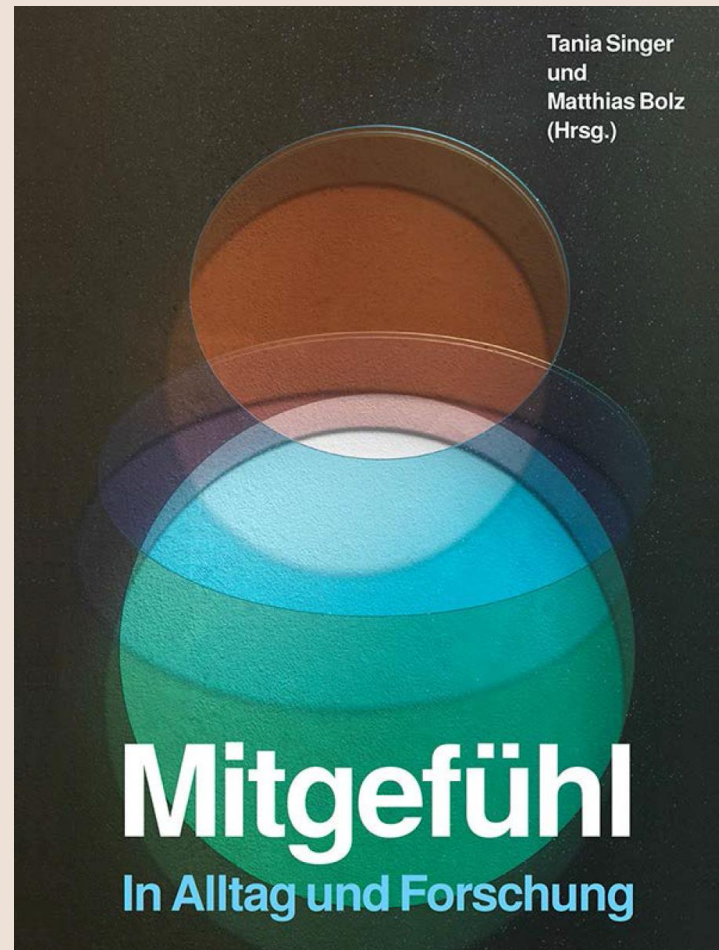


Neurowissenschaft des Mitgeföhls

(Max Planck Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig)



Tania Singer



2013

Forschungsprojekt: ReSource Project

Nachgewiesene Wirkungen

- im medizinischen Bereich
- im Leistungsbereich
- im emotionalen Bereich

1. Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden:

Achtsamkeitsübungen ...

- reduzieren **Stresseffekte** / verbessern **Resilienz**
- reduzieren **Angst, Depression, Grübeln**
- reduzieren **Substanzabhängigkeit** und **Essstörungen**
- verbessern **Wohlbefinden** & physische **Gesundheit**
- verbessern **Immunfunktionen**
- verlangsamen **Alterungsprozesse**
- verbessern **Entspannung** und **Schlafqualität** – u.v.m.

2. Effekte im Leistungsbereich:

Achtsamkeitsübungen ...

- steigern die **Aufmerksamkeit**
- verbessern das **Arbeitsgedächtnis**
- fördern die Impulskontrolle /
das **Ausblenden von Ablenkungen**

Schule

Exekutivfunktion (*executive function*)

3. Effekte auf Emotionsregulation, (Selbst-)Fürsorge und Beziehung

Achtsamkeitsübungen verbessern / erhöhen ...

- **Emotionen** erleben, ausdrücken und ertragen können
- **Mitgefühl** für sich und andere
- **Aggressionskontrolle**
- verringern emotionale **Reaktivität**
- **Flexibilität** des Verhaltens & **Entscheidungskompetenz**
- **Beziehungskompetenzen** & **Beziehungszufriedenheit**

Übersicht: Wirkungen von Achtsamkeitsübungen

1. Gesundheit und Wohlbefinden

- Reduziert Stresseffekte
- Reduziert psychische Symptome (z. B. Angst, Depression, Grübeln/DMN)
- Reduziert Substanzabhängigkeit und Essstörungen
- Verbessert subjektives Wohlbefinden & physische Gesundheit
- Verbessert Immunfunktionen
- Verlangsamt Alterungsprozesse
- Verändert Gehirnstrukturen & -funktionen etc.

2. Exekutivfunktion

- Verbessert Aufmerksamkeit (selektive & andauernde)
- Verbessert Arbeitsgedächtnis
- Verbessert Impulskontrolle / Ausblenden von Ablenkungen

3. Emotionsregulation & Beziehung

- Emotionen besser erleben, ausdrücken, ertragen können
- Verbessert Selbstmitgefühl & Mitgefühl für andere
- Verringert emotionale Reaktivität & verbessert Aggressionskontrolle
- Verbessert Flexibilität des Verhaltens & Entscheidungskompetenz
- Verbessert Beziehungskompetenzen & Beziehungszufriedenheit

Wichtiger Faktor in der Pädagogik:

Selbstregulation

(starker Prädiktor für Schulerfolg)

Effekte bei LehrerInnen

- Mehr **Gesundheit, Wohlbefinden** und **Stressresilienz**
- Mehr emotionale **Balance, Gelassenheit** und **Selbst-Mitgefühl**
- Bessere Lehrer-Schüler-**Beziehung**, besseres **Klassenklima** und höhere **Berufszufriedenheit**

Film: Just Breathe

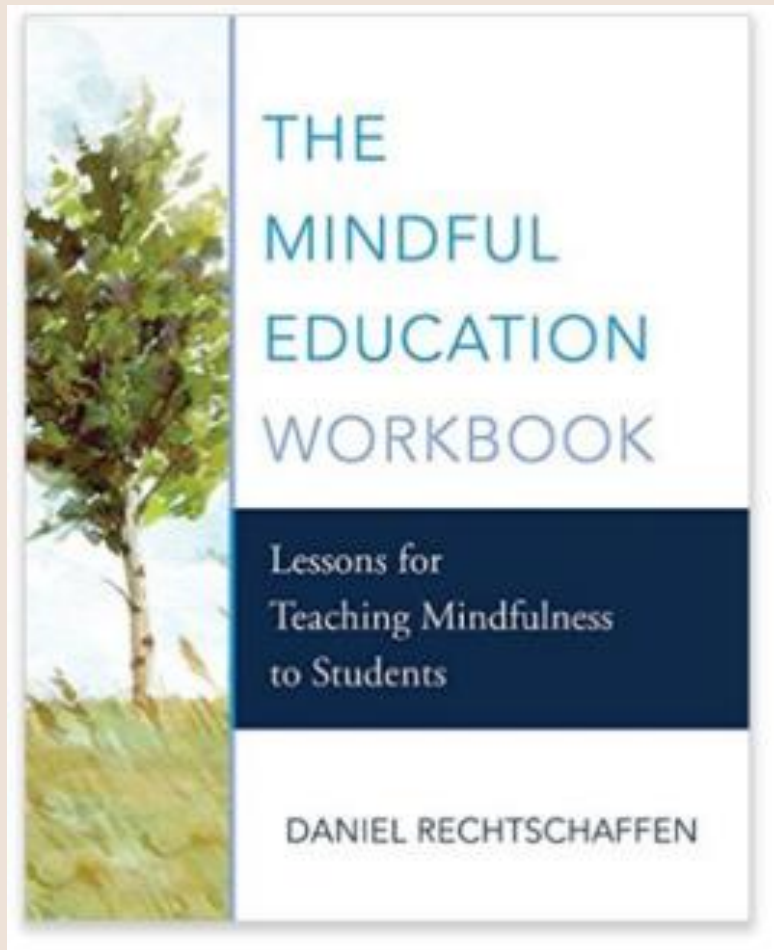


<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg>

4.

**Wie sehen
Achtsamkeitsübungen
konkret aus?**

Daniel Rechtschaffen 2016: The Mindful Education Workbook



The 5 Realms of Mindful Literacy

Physisch	Mental	Emotional	Sozial	Global
Sprache der Empfindung	Atem	Herzenswärme	Genau wie ich ...	Achtsames Essen
Entspannung	Achtsam sehen & hören	Schwierige Gefühle	Annahmen infragestellen	Achtsamer Raum
Slow Motion	Gedanken wahrnehmen	Dankbarkeit	Achtsames Engagement	Natürliche Umwelt
etc.	etc.	etc.	etc.	etc.

Kernübungen in 5 Bereichen + Schwierigkeitsgrade + Anpassung an Altersstufen

5.

**Wie und wo können
wir anfangen?**

Wie/Wo können wir anfangen?

1. Be mindful

**2. Teach
mindfully**

**3. Teach
mindfulness**

Wie/Wo können wir anfangen?

1. Be mindful

1. Eigene Achtsamkeitspraxis

- ✓ **Meditation:** regelmäßig
- ✓ **Yoga, Tai Chi** etc.
- ✓ **Kurse:** MBSR, MSC, Meditations-Gruppen
- ✓ **Selbstfürsorge:** Essen, Schlafen, Bewegung, Ruhezeiten, Familie + Freunde

Wie/Wo können wir anfangen?



2. Achtsames Unterrichten

- ✓ **7 Haltungen:**
Nicht-Urteilen | Geduld | Anfängergeist |
Vertrauen | Nicht-Erzwingen | Akzeptanz | Loslassen
- ✓ **Gefühlen:** Raum geben
- ✓ **Beziehung:** Anerkennung | Mitgefühl | Fürsorge
- ✓ **Kontemplative** Methoden: Tiefe Reflexion u.v.m.

Wie/Wo können wir anfangen?



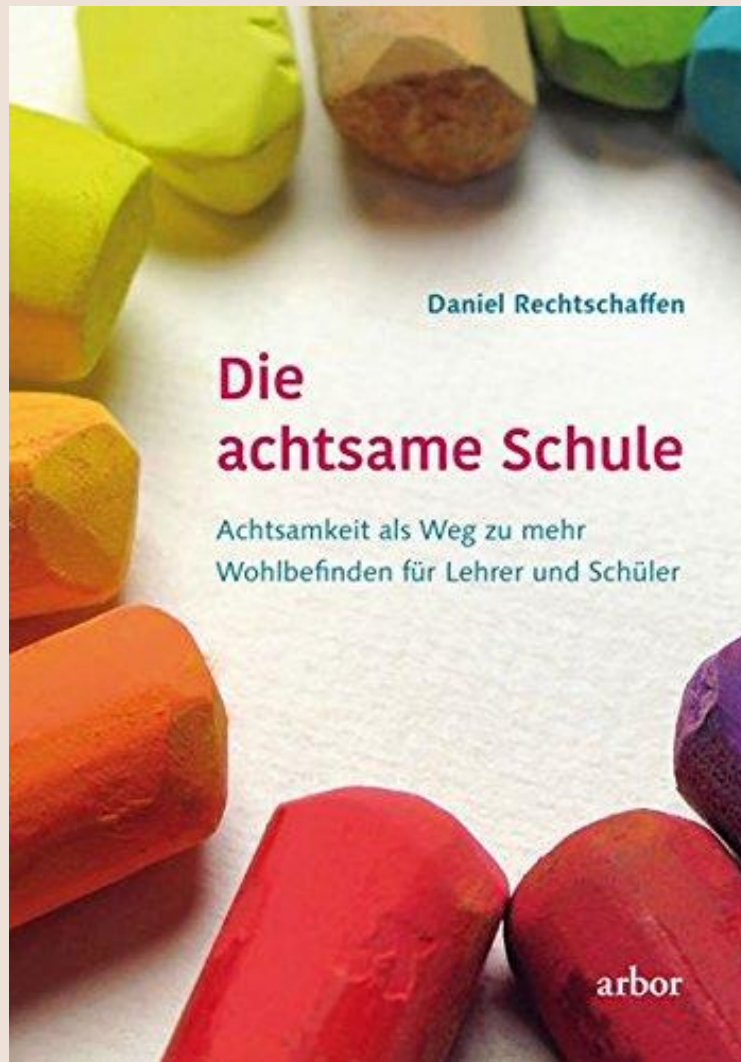
3. Achtsamkeitsübungen für SchülerInnen

- ✓ **Haltung & Verkörperung** (statt Technik)
- ✓ **Improvisation** (besser als Ablesen)
- ✓ **Klein** anfangen
- ✓ **Tiefe** der Erfahrung (statt Aktivismus)
- ✓ **Vielfalt**: Stille & Bewegung & Begegnung
- ✓ **Anpassung**: an Alter, Schulklima, Umfeld

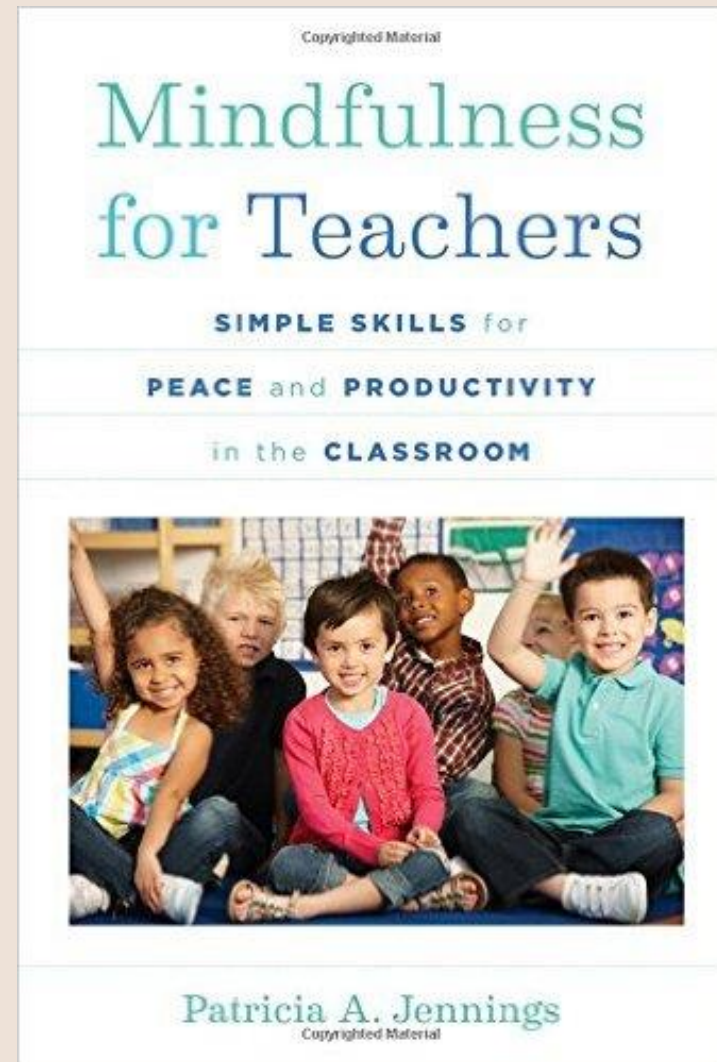
4. Die achtsame Schule

- ✓ **Alle einbeziehen**: Kollegen, Leitung & Eltern
 - ✓ **Schulleitung**: Mindful Leadership
 - ✓ **Konferenzen** und Arbeitszeiten
 - ✓ **Umgang**: Achtsame Kollegialität
 - ✓ **Anerkennung** und **Fürsorge** als Schulkultur
 - ✓ **Innehalten**: Achtsamkeitspausen für ganze Schule
- **Einmaligkeit statt Abziehbild!**

Bücher zu Achtsamkeit / Schule



2016



2015

Was sagen Londoner Schulkinder?



Jojo
Age 7¹/₄

The whole point of mindfulness is where
you calm down and relax.

Dr. Karlheinz Valtl
Universität Wien
Zentrum für LehrerInnenbildung
Porzellangasse 4
A - 1090 Wien
karlheinz.valtl@univie.ac.at

Literatur

- BARBEZAT, Daniel P. / BUSH, Mirabai (2014): *Contemplative Practices in higher education. Powerful methods to transform teaching and learning.* San Francisco: Jossey Bass.
- BIEGEL, G. M. / BROWN, K. W. / SHAPIRO, S. L. / SCHUBERT, C. M. (2009): Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients. A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, pp. 855-866.
- BISHOP, Scott R./ LAU, Marc/SHAPIRO, Shauna et al. (2004): Mindfulness: A Proposed Operational Definition. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 11, p.230-241.
- BREWER, Judson A. / VAN DAM, Nicholas T. / DAVIS, Jake H. (2015): Mindfulness and the addictive process. Psychological models and neurobiological mechanisms, In: OSTAFIN/ROBINSON/MEIER (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, pp. 185-198.
- CARMODY, J. / BAER, R. A. (2008): Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, pp. 23-33.
- CHIESA, A. / CALATI, R. / SERRETTI, A. (2011): Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31, pp. 449-464.
- CULLEN, Margaret (2011): Mindfulness-Based Interventions. An emerging phenomenon. In: *Mindfulness online paper*, DOI 10.1007/s12671-011-0058-1.
- DAVIDSON, R. J. / KABAT-ZINN, J. / SCHUMACHER, J. / ROSENKRANZ, M. / MULLER, D. /... / SANTORELLI, S. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-570.
- EISENLOHR-MOUL, Tory / PETERS, Jessica R. / BAER, Ruth A. (2015): How do Mindfulness-Based Interventions Work? Strategies for Studying Mechanisms in Change in Clinical Research. In: OSTAFIN et al., pp. 155-170.

- FELVER, Joshua C. / CELIS-DE HOYOS, Cintly E. / TEZANOS, Katherine / SINGH, Nirbhay N. (2016): A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. In: *Mindfulness*, Feb. 2016, Vol. 7, Issue 1, pp. 34-45.
- FLOOK, L. / SMALLEY, S. / KITIL, J. / GALLA, B. / KAISER-GREENLAND, S. / LOCKE, J. / KASARI, C. (2010): Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26 (1), pp. 70-95.
- GOLDIN, P. R. / GROSS, J. J. (2010): Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10, pp. 83-91.
- GROSSMAN, P. / NIEMANN, L. / SCHMIDT, S. / WALACH, H. (2004): Mindfulness based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, pp. 35-43.
- HARRER, Michael E. / WEISS, Halko (2015): Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern, Stuttgart: Schattauer.
- 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, pp. 169.
- HÖLZEL, B. K. / CARMODY, J. / VANGEL, M. / CONGLETON, C. / YERRAMSETTI, S. M. / GARD, T. / LAZAR, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain grey matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, pp. 36-43.
- JENNINGS, Patricia A. (2015): Mindfulness for teachers. Simple skills for peace and productivity in the classroom, New York/London: W. W. Norton.
- JHA, A. P. / STANLEY, E. A. / KYONAGA, A. / WONG, L. / GELFAND, L. (2010): Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10, 54, doi: 10.1037/a0018438.
- KUYKEN, W. / WEARE, K. / UKOUMUNNE, O. C. / VICARY, R. / MOTTON, N.,/ BURNETT, R. / ... / HUPPERT, F. (2013): Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomized controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203, pp. 126-131.
- KRISTELLER, Jean L. (2015): Mindfulness, eating disorders, and food intake regulation. In: OSTAFIN/ROBINSON/MEIER (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, pp. 199-216.

- LYONS, Kristen E. / DELANGE, Jennifer (2016): Mindfulness matters in the classroom. The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. In: ROESER/SCHONERT-REICHL, Handbook of mindfulness in education, New York, pp. 271-283.
- MEIKLEJOHN, John / PHILIPPS, Catherine / FREEDMAN, M. Lee / GRIFFIN, Mary L. / BIEGEL, Gina / ROACH, Andy / FRANK, Jenny / BURKE, Christine / PINGER, Laura / SOLOWAY, Geoff / ISBERG, Roberta / SIBINGA, Erica / GROSSMAN, Laurie / SALTZMAN, Amy (2012): Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. In: *Mindfulness*, Dec. 2012, Vol. 3, Issue 4, pp. 291-307
- MINDFULNESS ALL-PARTY PARLIAMENTARY GROUP (MAPPG) (Ed.) (2015): Mindful nation UK. (Download : http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf).
- MRAZEK, M. D. / FRANKLIN, M. S. / PHILIPPS, D. T. / BAIRD, B. / SCHOOLER, J. W. (2013): Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24, pp. 776-781.
- NAPOLI, M. / KRECH, P. R. / HOLLEY, L. C. (2005): Mindfulness training for elementary school students. The attention academy, *Journal of Applied School Psychology*, 21, pp. 99-125.
- NEFF, Kristin D. / DAHM, Katie A. (2015): Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: OSTAFIN/ ROBINSON/MEIER (Eds.), Handbook of Mindfulness and Self-Regulation, pp. 121-137.
- OSTAFIN, Brian D. / ROBINSON, MICHAEL D. / MEIER, Brian P. (Eds.) (2015): Handbook of Mindfulness and Self-Regulation, New York u.a.: Springer.
- RECHTSCHAFFEN, Daniel (2014): The way of mindful education. Cultivating well-being in teachers and students, New York/London: W. W. Norton.
- ROESER, W. R. / SCHONERT-REICHL, K. A. (2016): Handbook of mindfulness in education. Integrating theory and research into practice, New York u.a.: Springer.
- SCHONERT-REICHL, Kimberly A. / ROESER, W. Robert (2016): Mindfulness in education. Introduction and overview of the handbook. In: ROESER/SCHONERT-REICHL, Handbook of mindfulness in education, New York, pp. 3-16.

- SEMPLE, R. J. / LEE, J. / ROSA, D. / MILLER, L. F. (2010): A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19, pp. 218-229.
- SHAPIRO, Shauna L. / RECHTSCHAFFEN, Daniel / DE SOUSA, Sarah (2016): Mindfulness training for teachers. In: ROESER/SCHONERT-REICHL, Handbook of mindfulness in education, New York, pp. 83-97.
- SHAPIRO, Shauna L. / LYONS, Kristen F. / MILLER, Richard C. / BUTLER, Britta / VIETEN, Cassandra / ZELAZO, Philip D. (2015): Contemplation in the classroom. A new direction for improving childhood education. In: *Educational Psychology Review*, Vol. 27, pp 1-30.
- SHAPIRO, Shauna L. / CARLSON, Linda E. / ASTIN, John A. / Freedman, Benedict (2006): Mechanisms of mindfulness. In: *Journal of clinical psychology*, Vol. 62(3),p. 373–386.
- SHAPIRO, S. L. / Astin, J. A. / Bishop, S. R. / Cordova, M. (2005): Mindfulness based Stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, pp. 164.
- SPITZ, Christoph (2012): Achtsamkeit im Kontext des Buddhismus. In: ZIMMERMANN, Michael / SPITZ, Christoph / SCHMIDT, Stefan (Eds.) (2012): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Bern: Huber, pp. 262-276.
- TANG, Yi-Yuan / HÖLZEL, Britta K. / POSNER, Michael I. (2015): The neuroscience of mindfulness meditation. In: *Neuroscience*, Vol. 16, April 2015, pp. 213-225.
- VAN DE WEIJER-BERGSMA, E. / FORMSMA, A. R. / DE BRUIN, E. I. / BÖGELS, S. M. (2012): The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21, pp. 775-787.
- VAN DER OORD, S. / BÖGELS, S. M. / PEIJNENBURG, D. (2012): The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21, pp. 139-147.
- WILLARD, Christopher / SALTZMAN, Amy (Eds.) (2015): Teaching mindfulness skills to kids and teens, New York/London: Guilford Press.
- YOUNG, Shinzen (2016): What Is Mindfulness? A Contemplative Perspective. In: ROESER/SCHONERT-REICHL, Handbook of mindfulness in education, New York, pp. 29-45.
- ZOOGMAN, Sarah / GOLDBERG, Simon B. / HOYT, William T. / MILLER, Lisa (2015): Mindfulness interventions with youth. A meta-analysis. In: *Mindfulness*, Vol. 6, pp 290-302.