

ACHTSAMKEIT

Werkzeug oder Haltung

«Schule in Balance – Ideen und Praxisfenster für eine gesunde Schule»

Thementagung des Amtes für Volksschule und der Pädagogischen Hochschule Thurgau

17. Januar 2024

Campus Bildung Kreuzlingen / Sport- und Kulturzentrum Dreispitz

Beate Wanzke

Dipl.-Ergotherapeutin und Achtsamkeitslehrerin

INHALT

1. Was ist Achtsamkeit?

2. Wirkmechanismen der Achtsamkeit

3. Mindful2Work-Training

4. Achtsamkeitsübungen als Selbsterfahrung

**ÜBUNG:
AKTIVE ACHTSAME
BEWEGUNG**

Definition ACHTSAMKEIT gemäss Jon Kabat Zinn („Vater“ aller Achtsamkeitsprogramme):

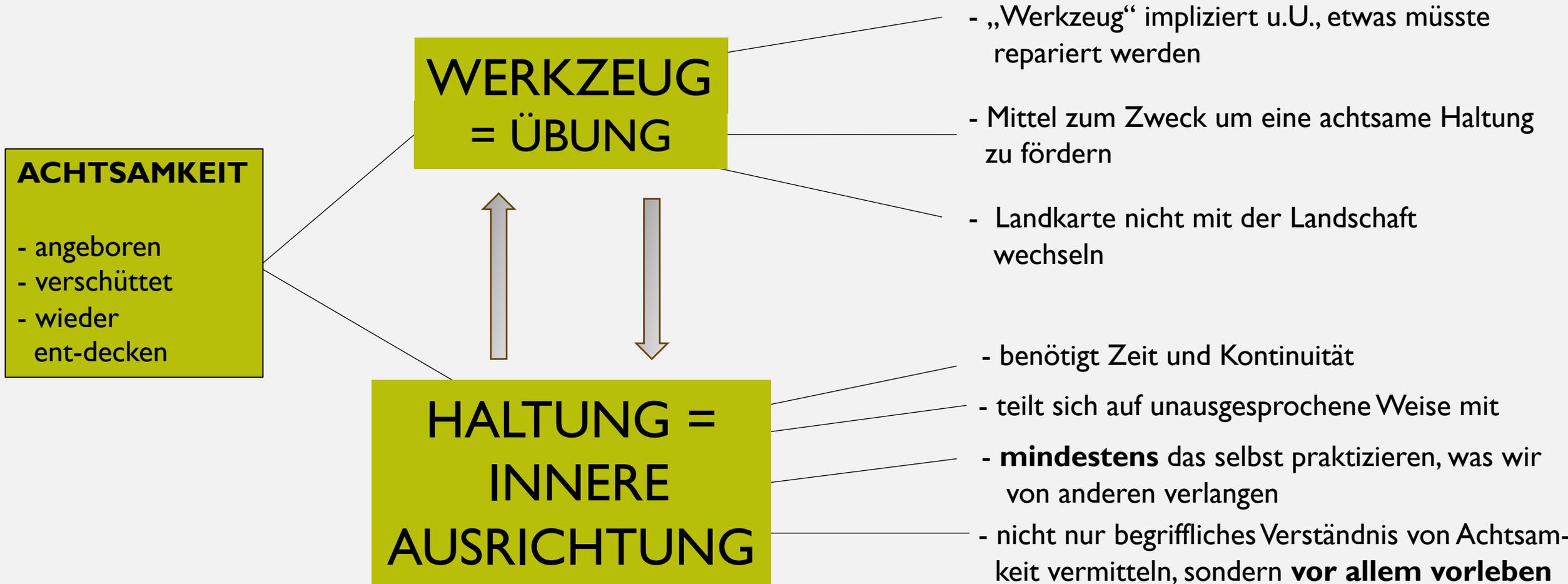
Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Wenn wir in vielen Augenblicken des Lebens nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ermöglicht uns, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

**9 GRUND-
HALTUNGEN
DER ACHTSAMKEIT**
GEMÄSS JON KABAT-ZINN

1. Nichturteilen
2. Geduld
3. Anfängergeist
4. Vertrauen
5. Nichtstreben
6. Akzeptanz
7. Sein-Lassen
8. Dankbarkeit
9. Grosszügigkeit

ACHTSAMKEIT – EIN (LEBENS LANGER) ÜBUNGSWEG

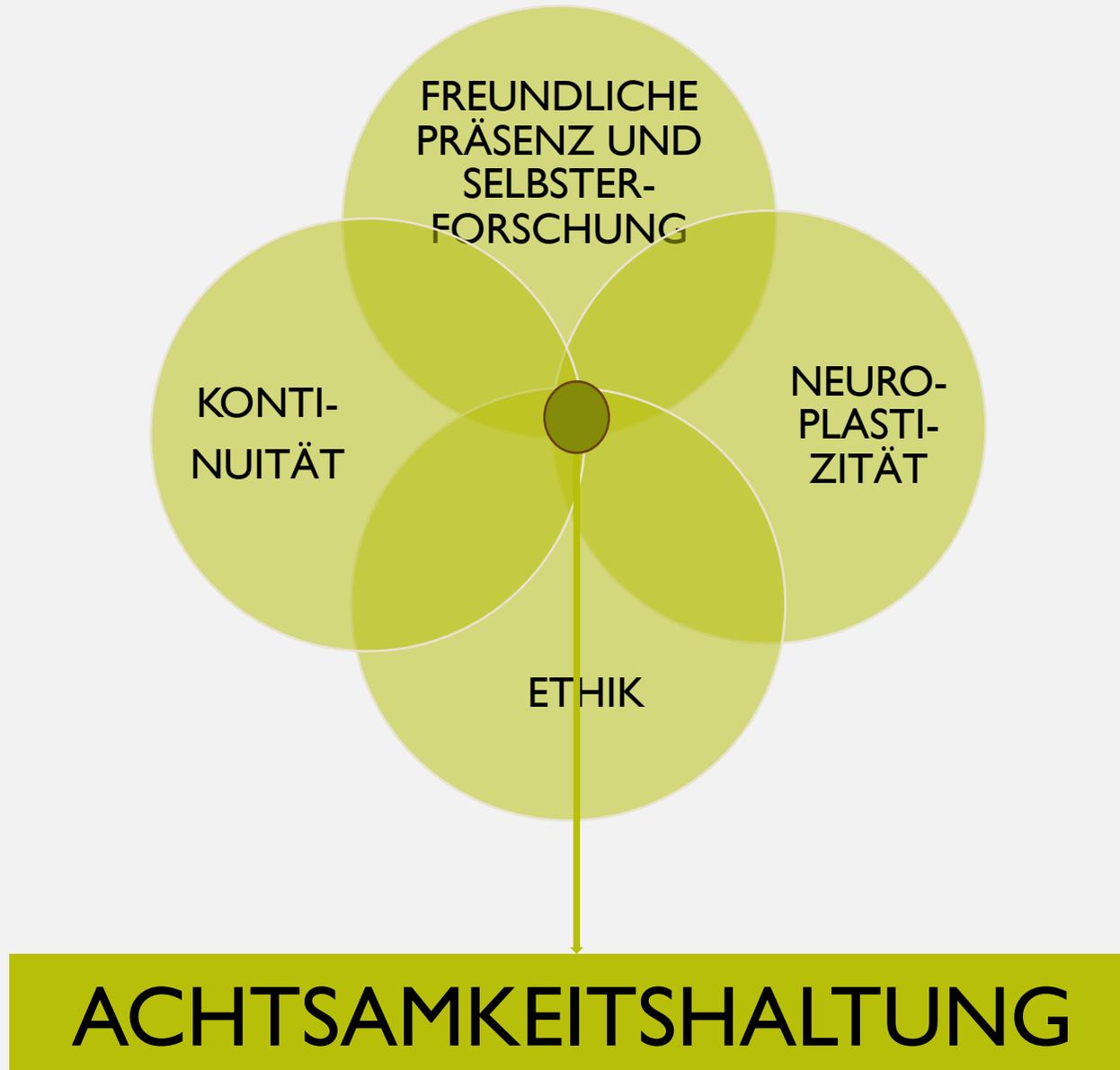


„Üben, Üben, Üben“

... oder der (Fluch und) Segen der Neuroplastizität

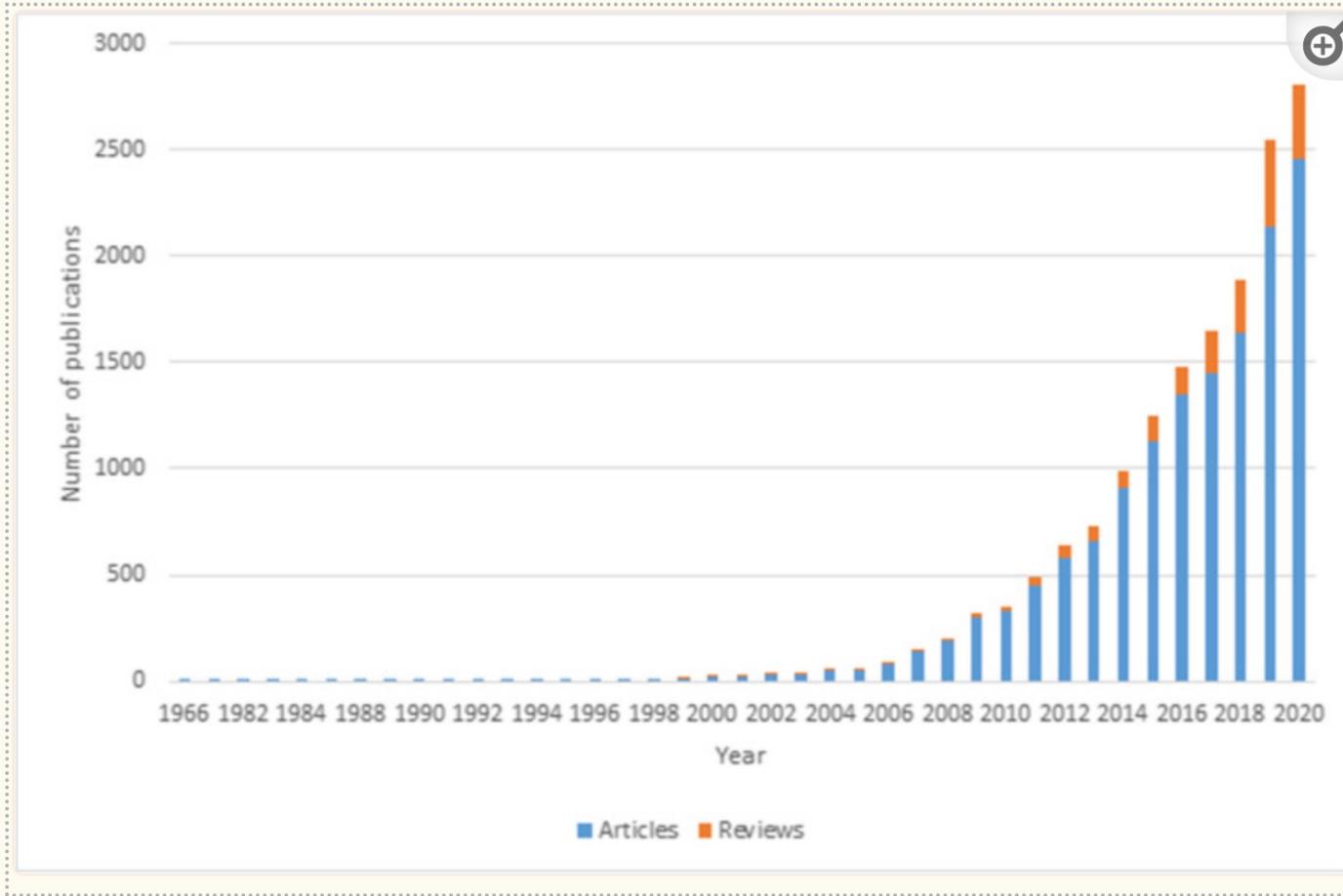
= die Fähigkeit unseres Nervensystems sich, je nach Input, strukturell zu verändern, umzugestalten, wenn wir etwas Neues erfahren. Dadurch also z.B. zu lernen, neue Gewohnheiten zu etablieren...

- Achtsamkeitstraining bewirkt Wachstum und Vernetzung von Nervenzellen
- Alles was wir neu lernen schafft zunächst neue neurologische Tretpfade
- Und: „Use it or lose it“.



ÜBUNG:
„KÖRPER UND ATEM SPÜREN“

ANZAHL DER PUBLIKATIONEN PRO JAHR



[Fig. 1](#)

Number of publications on mindfulness indexed in Web of Science 1966–2020

2023:

3491 Veröffentlichungen

ACHTSAMKEIT KEIN ALLHEILMITTEL

Ein kurzer kritischer Blick, trotz exzellenter Studienlage

„McMindfulness“

- Lukrative Industrie
- Verfolgung unethischer Ziele und finanzieller Interessen
- Steigerung der Produktivität

Instrumentalisierung der Achtsamkeit

- Systemprobleme auf den Einzelnen abwälzen
- Achtsamkeit buchen zur schnellen Problemlösung
- Kritischer Blick auch auf Studien

Medizinische Kontraindikationen

- Akutzustände
- Akuter Burnout
 - Akute Depression
 - Akute Trauer etc.
- Schizophrenie, Psychosen und weitere

Was bewirkt Achtsamkeit auf psychologischer und Verhaltensebene ?

- KONZENTRATION
- PRÄSENZ
- KÖRPERBEWUSSTSEIN
- AKZEPTANZ
- EMPATHIE
- VERBUNDENHEIT
- SELBSTREGULATION
- SELBSTVERTRAUEN

Was bewirkt Achtsamkeit auf körperlicher Ebene ?

Aufgrund der stressreduzierenden Wirkung und anderen Einflüssen, wirkt sie sich positiv aus auf:

- Bluthochdruck ↓
- Immunsystems ↑
- Schmerzen ↓
- Psychosomatische Krankheiten ↓
- Aktivierung des Parasympathikus ↑

ÜBUNG: „WARTEN“

EINE KLEINE AUSWAHL VON ACHTSAMKEITSPROGRAMMEN

MBSR

Achtsamkeit für LehrerInnen

DAS Training

AiSchu

GAMMA

Wache Schule

Achtsamkeit für SchülerInnen

AiSchu

Happy Panda

Wache Schule

Polly Ananda

Achtsamkeit für ...

MBCT

Mindful²Work

MSC

MBCL

MINDFUL²WORK- TRAINING

Konzept: Esther de Bruin, Anne Formsma, Susan Bögels
Universität von Amsterdam 2016

Ein Evidenz- und achtsamkeitsbasiertes Programm

IDEE HINTER DEM MINDFUL²WORK - TRAINING

ZIEL

Stress reduzieren
weil Gesundheitsrisiko

Verringerung der
Kosten des
Gesundheitssystems

Reduktion der Fehltage

ANNAHMEN

Körperliche Bewegung,
Yoga, Achtsamkeit
reduzieren Stress-
Symptome

Geistiger und körperlicher
Stress bedingen einander

DAS BESONDERE

Kombination mit
Outdoor Bewegung spricht
mehr Menschen an

Kombination
hat Synergiewirkung

1. “Nie wieder Stress - Programm“ 2015 (104 TN) (kontrolliertes Zufallsexperiment mit Studenten

- Ziel Stress reduzieren bei Studenten : Outdoor-Aktivität im Vergleich zu Achtsamkeit
- Resultat: beide Gruppen wurden achtsamer !

2. Pilotstudie 2016 (26 TN)

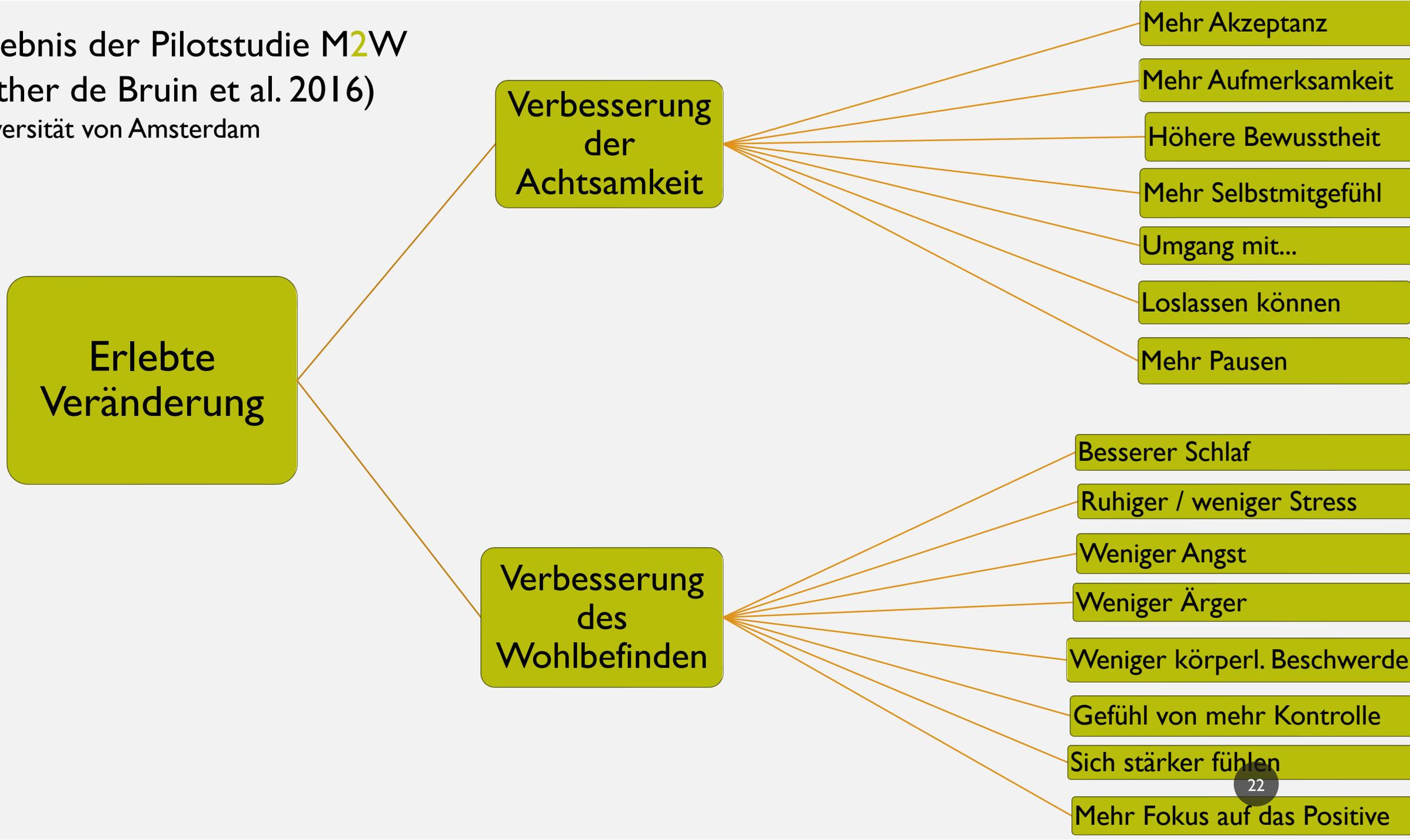
Resultat: Somatische und mentale Symptome von Stress haben sich signifikant verringert

3. Studie 2020 (98 TN)

Resultat: Mindful2Work zeigte substanzielle und lang anhaltende Verbesserungen, sowohl bei den von den Forschern durchgeführten Messungen sowie nach eigenen Berichten der Teilnehmer.

4. Studie 2021 (124 TN)

Resultat: Diese Studie zeigt, dass ein Teil des Abbaus von Stress und Müdigkeit bei den Beschäftigten im Verlauf des Mindful2Work-Trainings durch erhöhte Achtsamkeit und durch erhöhtes Selbstmitgefühl erklärt werden kann.



Evaluation der Studie von 2016:

- Geistige Arbeitsfähigkeit stieg von 5,6 auf 6,8
- Körperliche Arbeitsfähigkeit stieg von 6,4 auf 7,3
- Das Risiko für einen vollständigen Arbeitsausfall sank von 90% auf 18%
Auch bei Follow-ups nach 2 und nach 6 Monaten
- Signifikante Verbesserung der Befindlichkeit und der körperlichen Beschwerden

Ergebnis Studie Mindful2Work (Esther de Bruin et al., 2020) Universität von Amsterdam

Veränderungen:

- Bereich Wohlbefinden
 - Verhaltensveränderungen
 - Körperliche Veränderungen
 - Psychologische Veränderungen

- Heilsamere Gewohnheiten etabliert
- M2W Praxis aufrecht erhalten
- Mehr Bewegung

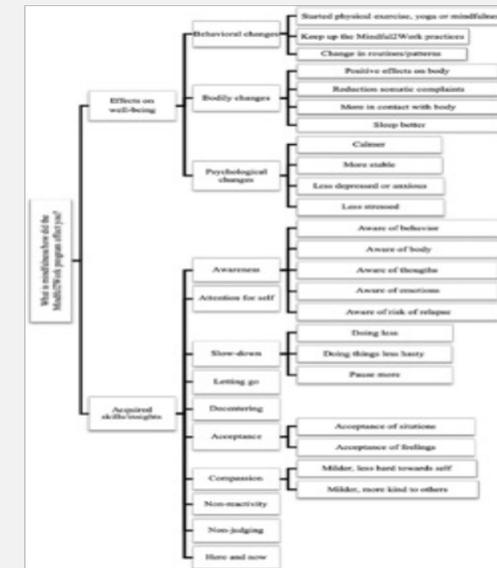
- Weniger körperliche Beschwerden
- Besserer Schlaf

- Ruhiger
- Stabiler
- Weniger gestresst

- Erlernte Fähigkeiten und Einsichten

- Aufmerksamkeit
- Akzeptanz
- Mitgefühl
- Weniger reaktiv

- Weniger hektisch
- Besseres Pausenmanagement
- Grössere Akzeptanz



ÜBUNG: „SELBSTFÜRSORGE“

FORMAT DES MINDFUL²WORK - TRAININGS

- 6 Gruppentreffen + 1 Nachtreffen nach 6 weiteren Wochen
- 1 x wöchentlich während 6 aufeinanderfolgenden Wochen
- Dauer der jeweiligen Treffen 2 Stunden
- Gruppengrösse ca. 5-10 Personen

Themen:

- 1. Woche „Vom Autopiloten zur Achtsamkeit“
- 2. Woche „Den Körper wahrnehmen“
- 3. Woche „Der Atem“
- 4. Woche „Stress“
- 5. Woche „Akzeptanz und Mitgefühl“
- 6. Woche „Selbstfürsorge“
- 7. Woche „Auf eigenen Beinen stehen“ (= Nachtreffen)

AUFBAU DES MINDFUL²WORK TRAININGS

BEWEGUNG 25“

YOGA 25“

ACHTSAMKEIT 60“

Bewusste aktive
Bewegung im Park

- Aufwärmphase
- Kernübungen
- Cool-down-Phase

nur 70% der max. Leistung

- Yoga

Formale Praxis

Meditationen:

- Sitzmeditation
- Body Scan
- Gehmeditation
- Liebevoller Güte

Psychodokumentation

- Impulse zu diversen Themen
- Experimente
- Austausch
- Inquiry

Alltagspraxis

- Hausaufgaben
- Tagebücher
- Übungen im Alltag

KONZENTRATION

F
O
K
U
S

V
O
N

W
E
I
T

A
U
F

E
N
G

V
O
N

A
U
S
S
E
N

N
A
C
H

I
N
N
E
N

I
N
N
E
N

I
N
N
E
N

BEWUSSTE, AKTIVE
BEWEGUNG
Im Schweigen
und im Park

YOGA
Im Schweigen

MEDITATION
Im Schweigen

PSYCHOEDUKATION

F

L

O

W

EFFEKTE BEWUSSTER AKTIVER BEWEGUNG

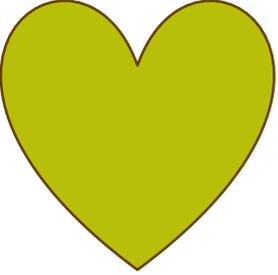
- VERBESSERTES KÖRPERGEFÜHL
- STÄRKUNG DES KARDIOVASKULÄREN SYSTEMS
- CORTISOL-, BLUTZUCKER-, BLUTFETTSPiegel WERDEN GESENKT
- PRODUKTION DER GLÜCKSHORMONE STEIGT
- ANREGUNG DES STOFFWECHSELS DURCH O₂
- STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS
- STÄRKUNG DER KÖRPERLICHEN WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

! REGELMÄSSIGKEIT SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE !

MINDFUL²WORK – PROGRAMM AUS MEINER ERFAHRUNG:

Niederschwellig und gut für Einsteiger

- „nur“ sechs Wochen plus Nachtreffen
- „nur“ zwei Stunden pro Woche
- Kürzere formale Übungen
- Bewegungsprogramm (70% !) Fitnessgrad ist unerheblich !
- „Flow“
- Gut um aus dem Kopf in den Körper zu kommen
- Man investiert weniger und kann dann entscheiden ob und wie die Reise weiter geht

 - lichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit

FRAGEN ?

Kontakt: bwanzke@sunrise.ch

Quellennachweis:

Esther de Bruin et al. „Mindful2Work“ Studien (übersetzt mit DeepL)
Esther de Bruin et al., „Mindful2Work Übungsbuch“
Esther de Bruin et al., „Mindful2Work Trainingshandbuch“
Saki Santorelli „Zerbrochen und doch ganz“, die heilende Kraft der Achtsamkeit
Detlev Vogel, Ursula Frischknecht-Tobler, „Achtsamkeit in Schule und Bildung“
Simon Schindler, „Achtsamkeit – Wirksame Medizin ohne Nebenwirkung?“
Diverse Studien zum Thema Achtsamkeit auf *Pubmed*
J. David Creswell „Mindfulness training and physical health“ 2019

Hinweise:

Zum Thema Achtsamkeit gibt es unzählige:

Studien, Materialien, Bücher, Apps, Kartensets, Podcasts, Videos, Programme

Achtsamkeitstrainings für Studierende in der Schweiz:

Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung (www.achtsamkeit-in-der-bildung.de)

Forschungsprojekt Achtsamkeit in der Pädagogik

Luzern: Evaluation „DAS-Training für Studierende: Dialog und Achtsamkeit in der Schule“

Sehenswert auf SRF: Einstein: «Schule der Zukunft: So lernen unsere Kinder am besten»

Link zur Ausgangsstudie mit Studenten an der Uni Amsterdam

https://www.researchgate.net/publication/282939188_Mindfulness_in_Higher_Education_Awareness_and_Attention_in_University_Students_Increase_During_and_After_Participation_in_a_Mindfulness_Curriculum_Course

Link Studie Februar 2017

https://www.researchgate.net/publication/306388286_Mindful2Work_Effects_of_Combined_Physical_Exercise_Yoga_and_Mindfulness_Meditations_for_Stress_Relieve_in_Employees_A_Proof_of_Concept_Study

Studie März 2020

https://www.researchgate.net/publication/339786078_Mindful2Work_the_next_steps_Effectiveness_of_a_program_combining_physical_exercise_yoga_and_mindfulness_adding_a_wait-list_period_measurements_up_to_one_year_later_and_qualitative_interviews

Studie April 2021

https://www.researchgate.net/publication/346535516_Mindfulness_and_self-compassion_as_mediators_of_the_Mindful2Work_Training_on_perceived_stress_and_chronic_fatigue