

# Gesundheit, Achtsamkeit & Mitgefühl in der Schule. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik.

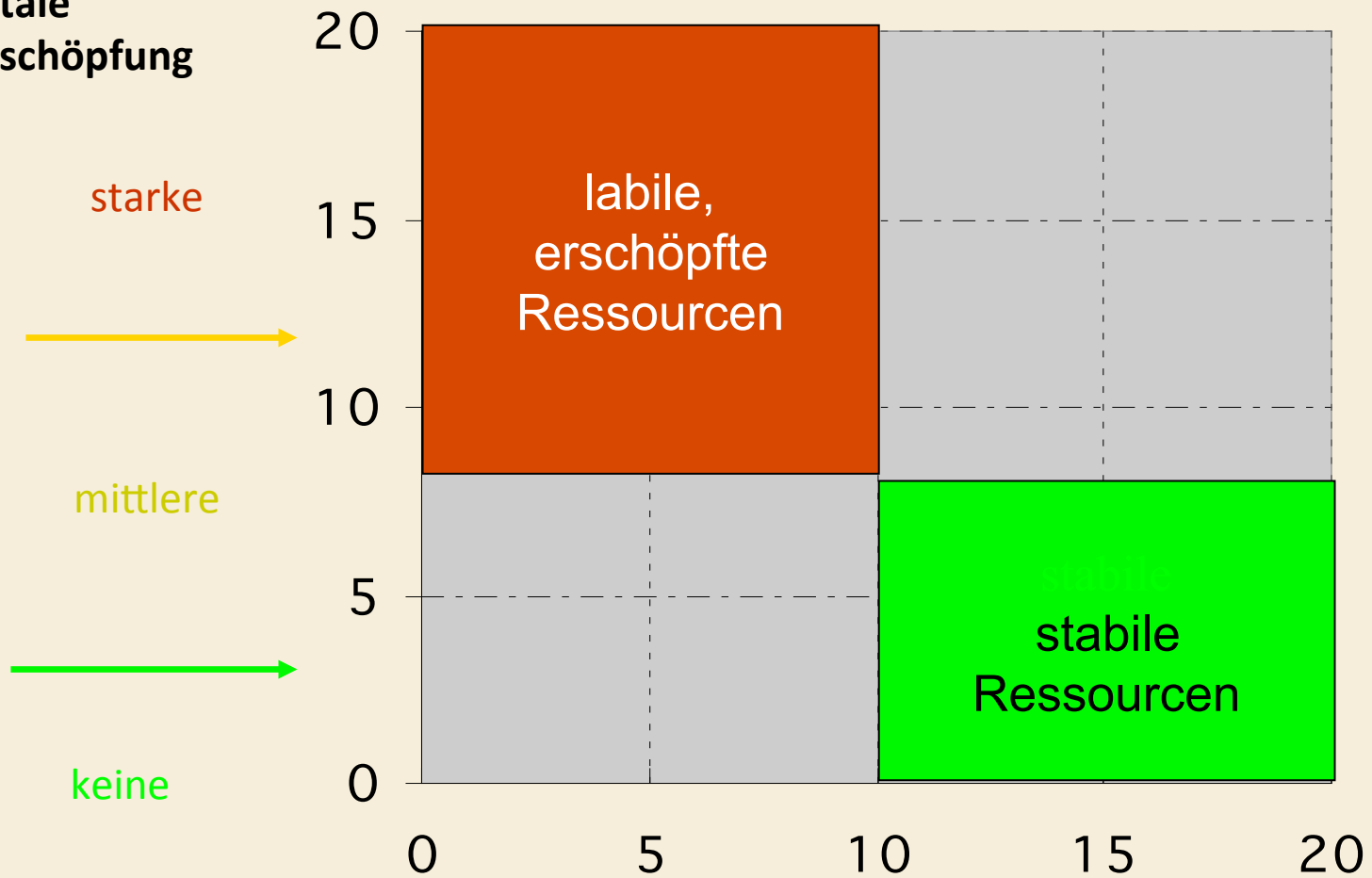
Dr. Nils Altner







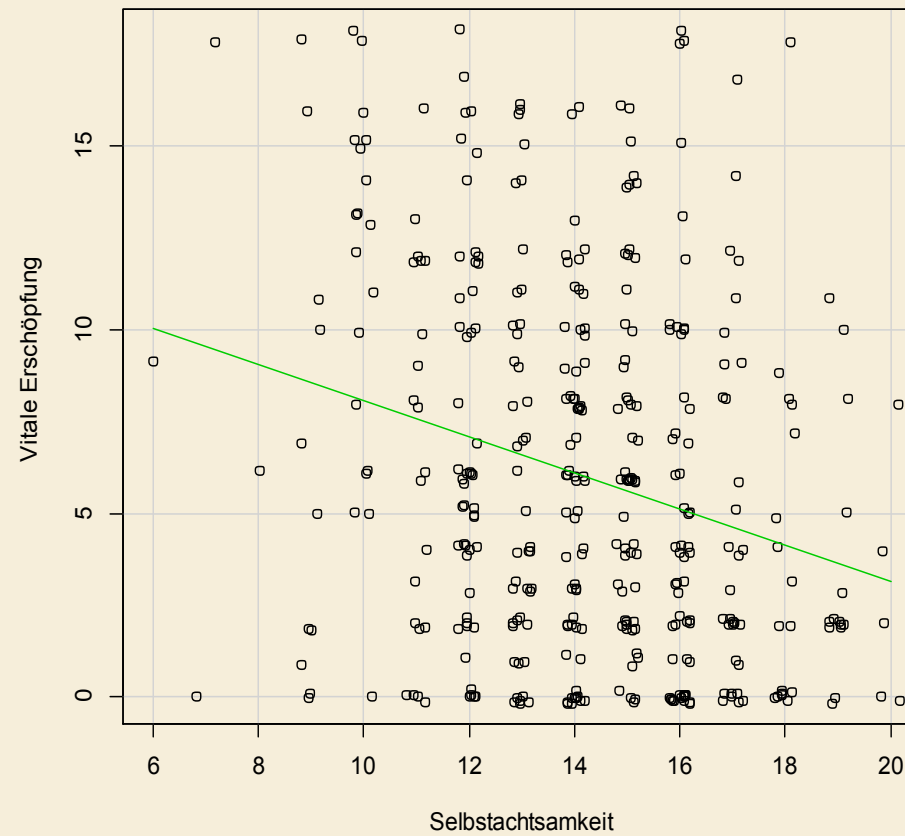
**Vitale  
Erschöpfung**



**SELBST  
ACHT-  
SAMKEIT**



## Vitale Erschöpfung und Selbstachtsamkeit



N=398

# Natürliche Aufmerksamkeit & Konzentration im Moment

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*



# Natürliche Aufmerksamkeit & Konzentration im Moment

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*



# Natürliche Aufmerksamkeit & Konzentration im Moment

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*



Schülerin eines Gymnasiums nach dem „Traubenexperiment“:

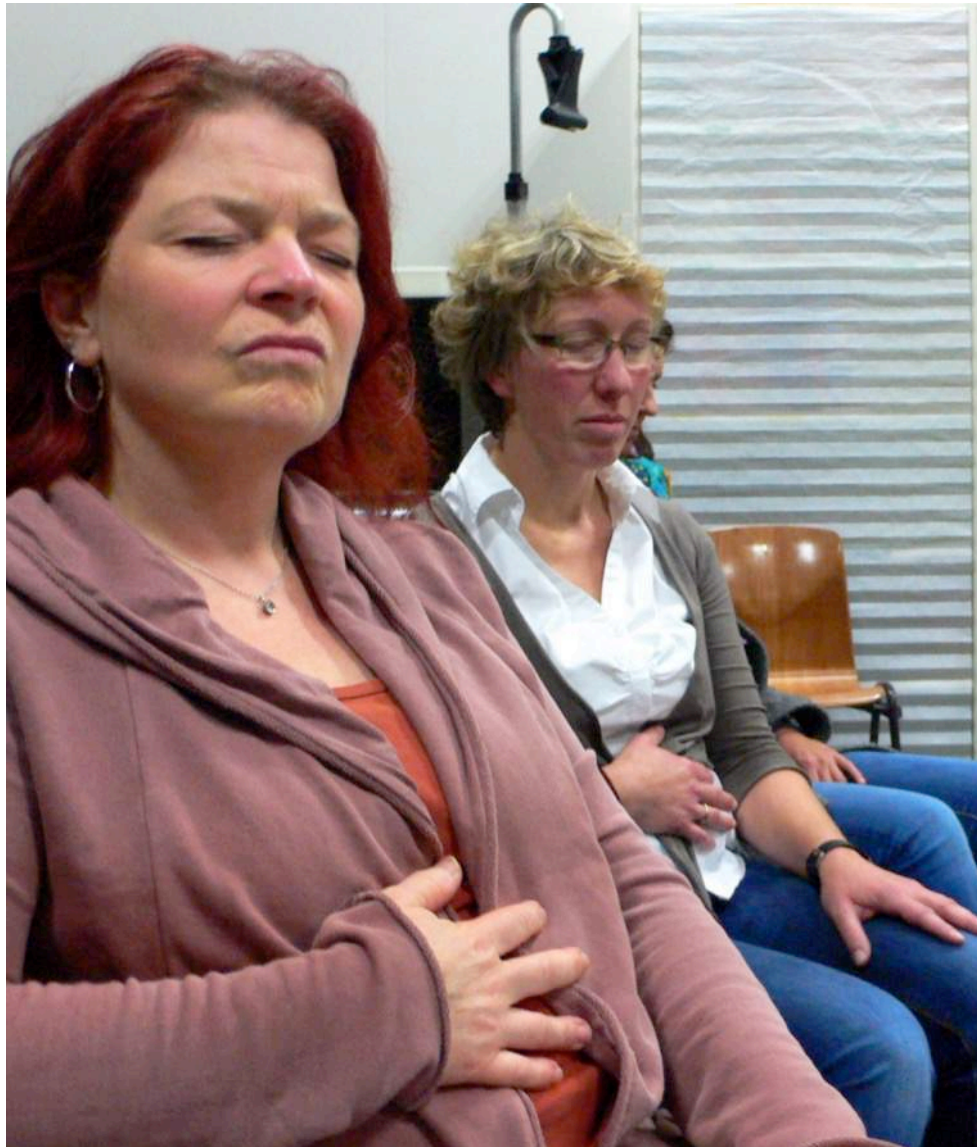


*"Endlich musste ich mal nichts können. Ich durfte einfach sagen was ich denke und fühle und das wurde nicht direkt als richtig oder falsch bewertet."*

# Nicht-wertende Präsenz im Moment

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*



## Eine achtsame Haltung einzunehmen bedeutet

- Im Tun immer wieder innehalten
- Aufmerksamkeit bewusst auf aktuell präsente Sinneseindrücke lenken
- den eigenen Körper & Atem spüren
- nicht-wertende, achtungsvolle Präsenz kultivieren
- Gedanken & Gefühle als wandelbare Erscheinungen erkennen
- (Selbst-)Mitgefühl & Selbstfürsorge kultivieren



# NRW Landesmodellprojekt

## Gesundheit, Integration, Konzentration - GIK

### Achtsamkeitsbasierte Stabilisierung und Stressbewältigung in den Solinger Grundschulen



# Achtsamkeitsprogramm mit LehrerInnen

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*



Kliniken-Essen-Mitte/Universität Duisburg-Essen  
Klinik & Lehrstuhl f Naturheilkunde & Integrative Medizin  
AG Gesundheit & Prävention

# Achtsamkeitsprogramm: untersuchte Wirkungen bei LehrerInnen

- Angst, Stressgefühle und Depressivität nehmen ab
- Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit nehmen zu
- Weniger Resignation bei Misserfolgen
- Mehr Präsenz im Körper
- Entspannungs- und Erholungsfähigkeit steigen

Rupprecht, 2015



*Ich habe gemerkt, wie ich oft viel zu viele Dinge gleichzeitig mache. Das beste Beispiel ist das mit dem Essen... Ich komme nach Hause und schlag die Zeitung auf, dreh das Radio an und krieg überhaupt nicht mit, was ich esse. Die Übung einmal in der Woche eine Mahlzeit achtsam zu essen, fand ich da sehr erhellend. Mir war gar nicht bewusst, dass ich das immer anders gemacht habe. Und das habe ich jetzt auch auf die Schule übertragen, indem ich wirklich ein-, zweimal in der Woche rausgehe zum Mittagessen, um alleine ne wirkliche Pause zu machen.*

Trine, 35, Grundschule



# Achtsamkeit mit Schülern

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*



# Untersuchte Wirkungen bei SchülerInnen

- Stressbelastung sinkt - Kognitive Leistung steigt
- Resilienz nimmt zu (Zenner et al., 2014)
- Weniger Schlafstörungen (Bootzin & Stevens, 2005)
- Weniger ADHS Symptome (Zylowska et al., 2008)
- Weniger PTSD Symptome (Gordon et al., 2004)
- Reduzierte Symptome von Angst, Depression & somatischem Stress bei Zunahme von Selbstwert und verbessertem Schlaf (Biegel et al., 2009)
- Verbesserte soziale Kompetenz (Saltzman & Goldin, 2008)
- Weniger Aggressivität und größere Impulskontrolle (Singh et al., 2007)
- Zunahme Wohlbefinden & persönliche Entwicklung (Lau & Hue, 2011)



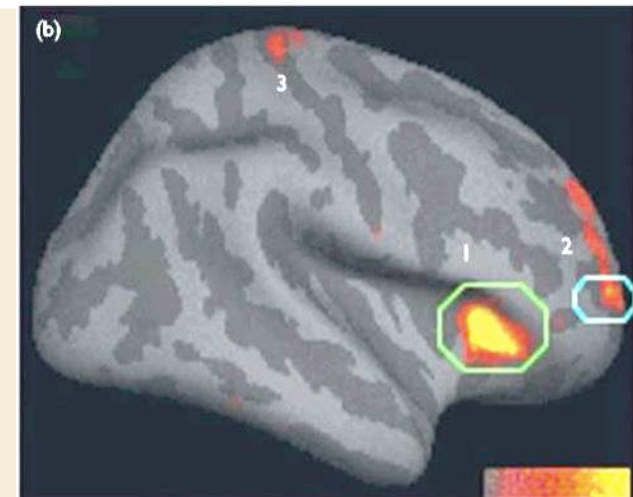
# Untersuchte Wirkungen bei SchülerInnen

- Größere Akzeptanz der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen (Abrams, 2007)
- Mehr Bewusstheit und Regulationsfähigkeit bzgl. eigener kognitiver und physiologischer Zustände (Mendelson et al., 2010)
- Verbesserte(s) Arbeitsgedächtnis, Konzentration, logisches Denken, geistige Flexibilität, Problemlösefähigkeit, Planung & Durchführung kognitiver Prozesse (Flook et al., 2010)
- Zunahme Kreativität, kognitiver Flexibilität, Merkfähigkeit für Unterrichtsstoff (Napoli et al., 2005).
- interkulturelle Kompetenzen & Bewusstheit für selbst und andere (Wall, 2005)



## Achtsamkeitspraxis schult

- Aufmerksamkeitsregulation
- Körperbewusstsein
- Emotionsregulation
- Perspektivwechsel bezüglich Selbst



(Hölzel et al., 2011)



# Fazit: Achtsamkeit in der Schule

- reduziert Stressbelastung
- fördert v.a. Konzentration, Präsenz & Stressbewältigung
- kultiviert Beziehungskompetenz bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- birgt große, bisher wenig genutzte Potentiale

**Aufgabe: Schulungs- und Implementierungsstrategien entwickeln, umsetzen & wissenschaftlich evaluieren!**





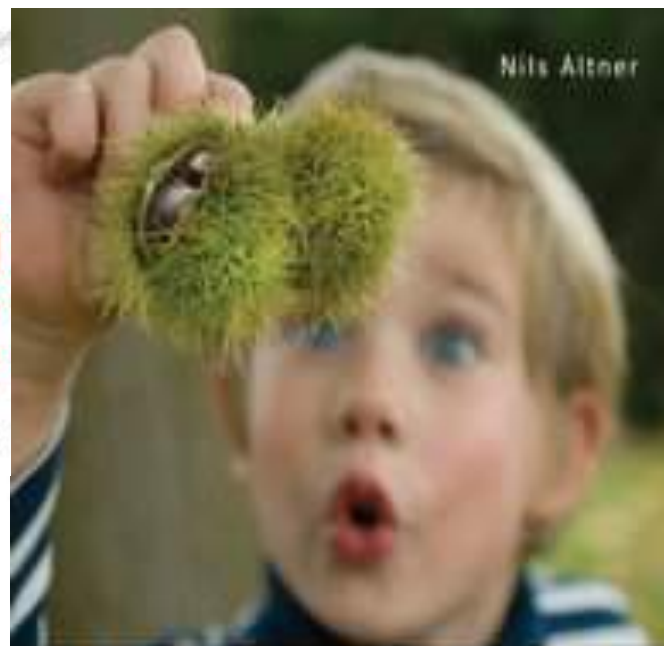
Nils Altner



Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik

Neue Bewegungslehre und Bewegungsforschung Band 02

HOLZSCHUH VERLAG  
Verlag für Gesundheits- und Bewegungswissenschaften



Nils Altner

# Achtsam mit Kindern leben

Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten  
Ein Entdeckungsbuch



Mit einem Vorwort von Jan Kibat-Zinn



Nils Altner (Hrsg.)

# Achtsamkeit im Kindergarten

FRÜHPÄDAGOGIK



Wie das Miteinander gelingt

BELTZ

Barnes, V. et al. (2004) Impact of meditation on resting and ambulatory blood pressure and heart rate in youth. *Psychosomatic Medicine*, 66 909-14.

Bootzin, R., & Stevens, S. (2005). Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review*, 25(5), 629–644. doi:10.1016/j.cpr.2005.04.007.

Bögels SM, Lehtonen A, Restifo K (2010) Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness* (N Y). 2010 Jun;1(2):107-120.

Godsey, J. (2013) The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: an integrative review. *Complement Ther Med*. 2013 Aug;21(4):430-9.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.

Jastrowski Mano KE, Salamon KS, Hainsworth KR, Anderson Khan KJ, Ladwig RJ, Davies WH, Weisman SJ (2013) A randomized, controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction for pediatric chronic pain. *Altern Ther Health Med*. 2013 Nov-Dec;19(6):8-14.



- Mehranfar, M.; Younesi, J.; Banihashem, A (2012) Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on reduction of depression and anxiety symptoms in mothers of children with cancer, in: Iranian Journal of Cancer Prevention No 1, 5, 1-9.
- Minor H G, Carlson L E, Mackenzie M J, Zernicke K. Jones L (2006) Evaluation of a Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions, in: Soc Work Health Care, 43(1), 91-109.
- Moody K, Kramer D, Santizo RO, Magro L, Wyshogrod D, Ambrosio J, Castillo C, Lieberman R, Stein J (2013) Helping the helpers: mindfulness training for burnout in pediatric oncology--a pilot program. J Pediatr Oncol Nurs. 2013 Sep-Oct;30(5):275-84. doi: 10.1177/1043454213504497.
- Petter M, McGrath PJ, Chambers CT, Dick BD (2014) The effects of mindful attention and state mindfulness on acute experimental pain among adolescents. J Pediatr Psychol. 2014 Jun; 39(5):521-31.
- Petter M, Chambers CT, McGrath PJ, Dick BD (2013) The role of trait mindfulness in the pain experience of adolescents. J Pain. 2013 Dec;14(12):1709-18. doi: 10.1016/j.jpain.2013.08.015.



- Rupprecht, S (2015) Achtsamkeit macht Schule?! Fördert ein Achtsamkeitstraining das Lehrerwohlbefinden und die Unterrichtsqualität? Grin Verlag.
- Rupprecht, S (2015) Achtsamkeit macht Schule. Wiesbaden: Universum Verlag.
- Zenner C, Herrnleben-Kurz S, Walach H (2014) Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol.*, 30 June 2014
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2014). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, July, 2014.
- Zylowska, L., Ackerman, D., Yang, M., Futrell, J., Horton, N., Hale, T., ... Smalley, S. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–746.



# WORKSHOP

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*

Achtsamsein und Empathie in  
der Gestaltung von Beziehungen  
und Teamkultur in der Schule –  
(Wie) Geht das?



Kliniken-Essen-Mitte  
Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin  
AG Gesundheit & Prävention

# Natürliche Aufmerksamkeit & Konzentration

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*













UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*





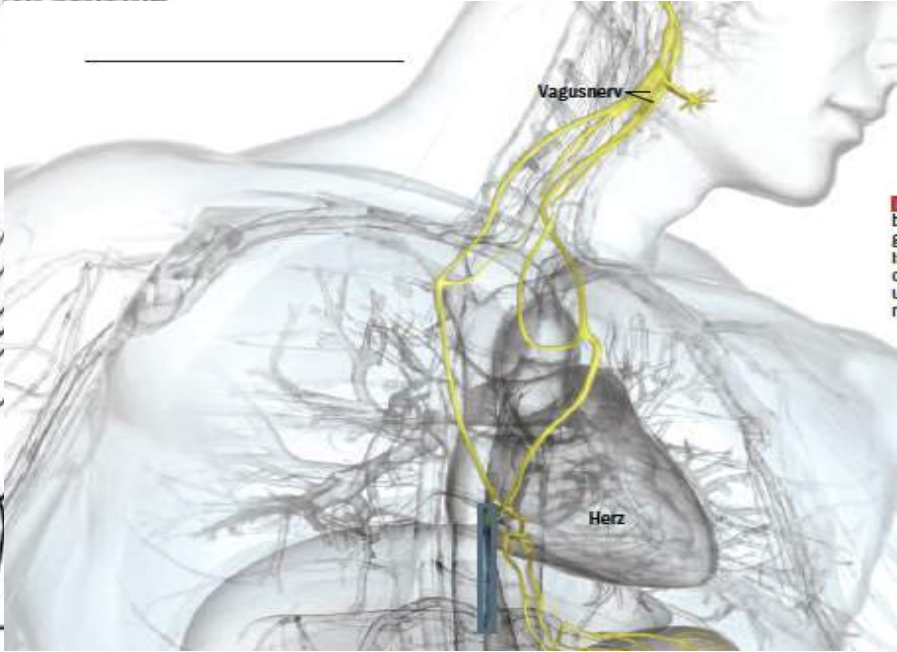




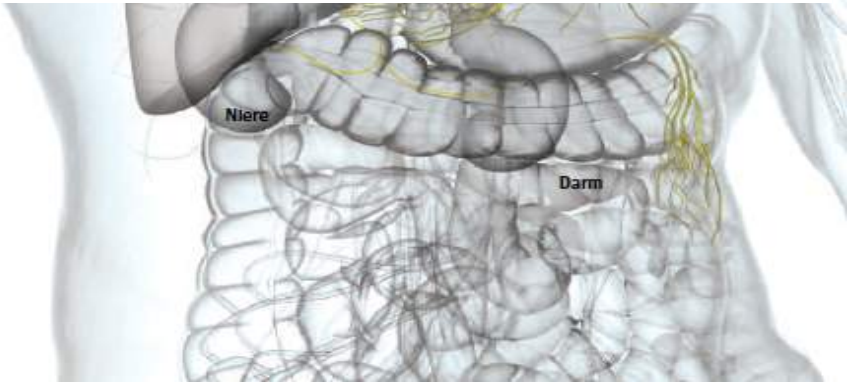


# Der Vagusnerv

Vagus Nerve (X): Schema



aktiviert mit einem tiefen Atemzug den Parasympatikus



Vagal fibres (parasympathetic motor, secretomotor, and afferent fibres) innervate...

- damit stellen wir das autonome Nervensystem auf Beruhigung und Selbstregulation ein.
- Das Gesicht entspannt sich, wir signalisieren damit Freundlichkeit und Wohlwollen. Das Ohr stellt sich auf die Sprechfrequenz unserer Artgenossen ein. Die Stimme findet in eine angenehme tiefere Frequenz.





Das Herz weitet sich für Fürsorge, Schönheit,  
Mitgefühl und Herzlichkeit.

Gleichzeitig finden Herzschlag und Atem in eine  
verbundene Resonanz. Diese sogenannte  
respiratorische Sinusarhythmie (RSA) gilt als  
wichtiges Merkmal eines gesunden  
Organismus, dessen Selbstregulation und  
Selbstheilungs-kräfte gut funktionieren.





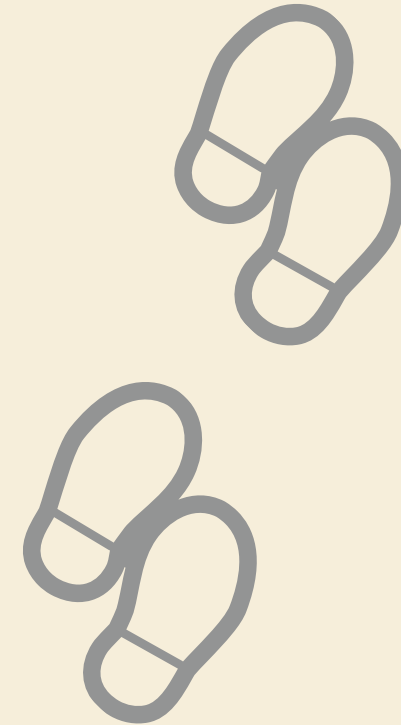
Menschen mit gesunder RSA sind besser in der Lage, negative Emotionen durch soziale Unterstützung zu regulieren. Sie verhalten sich weniger vermeidend, sind weniger ärgerlich und regulierten ihren Ärger häufiger durch soziale Absprachen und Kompromisse als ihre Altersgefährten mit weniger ausgeprägter RSA.

Geisler FC, Kubiak T, Siewert K, Weber H. Cardiac vagal tone is associated with social engagement and self-regulation. *Biol Psychol.* 2013 May;93(2):279-86).

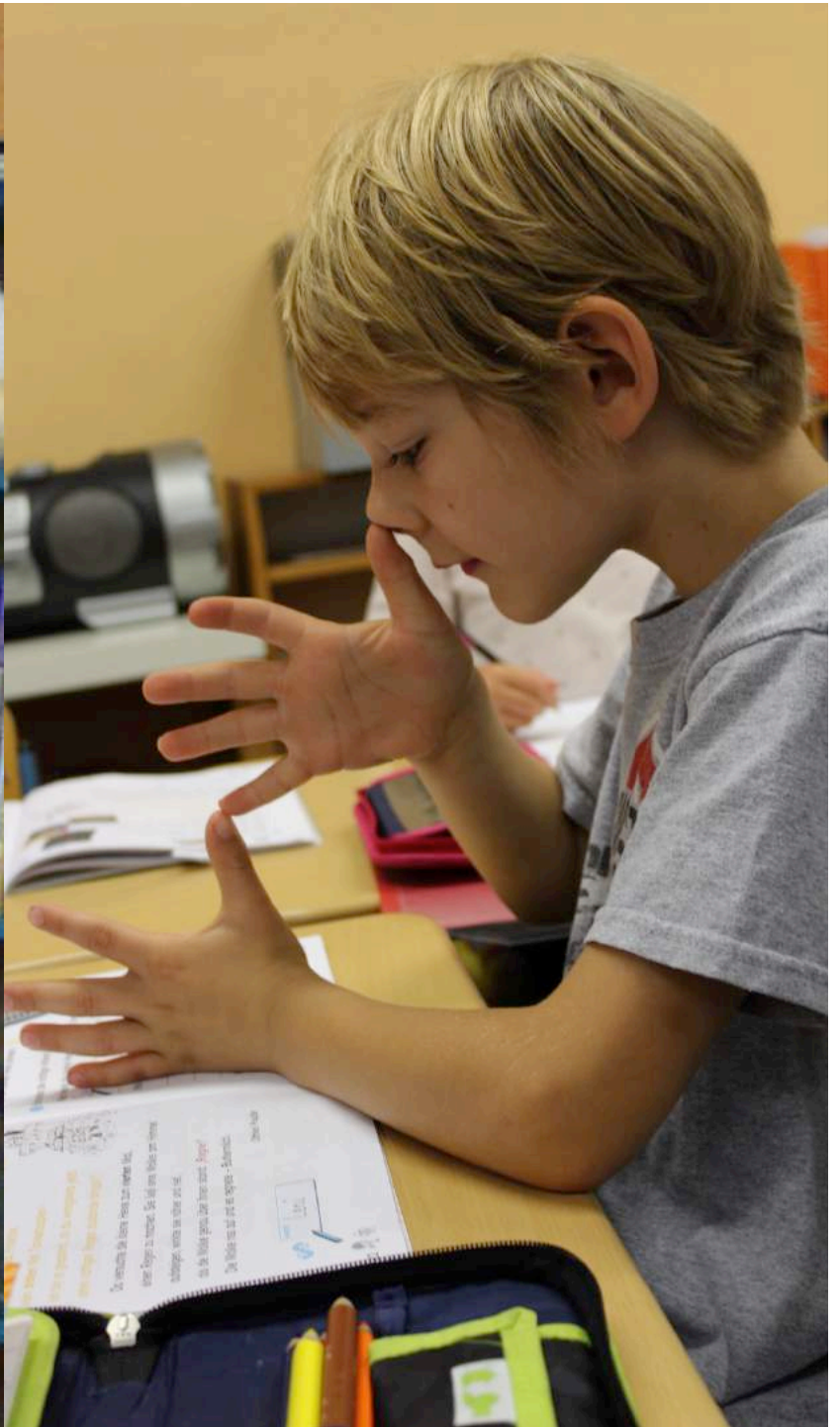
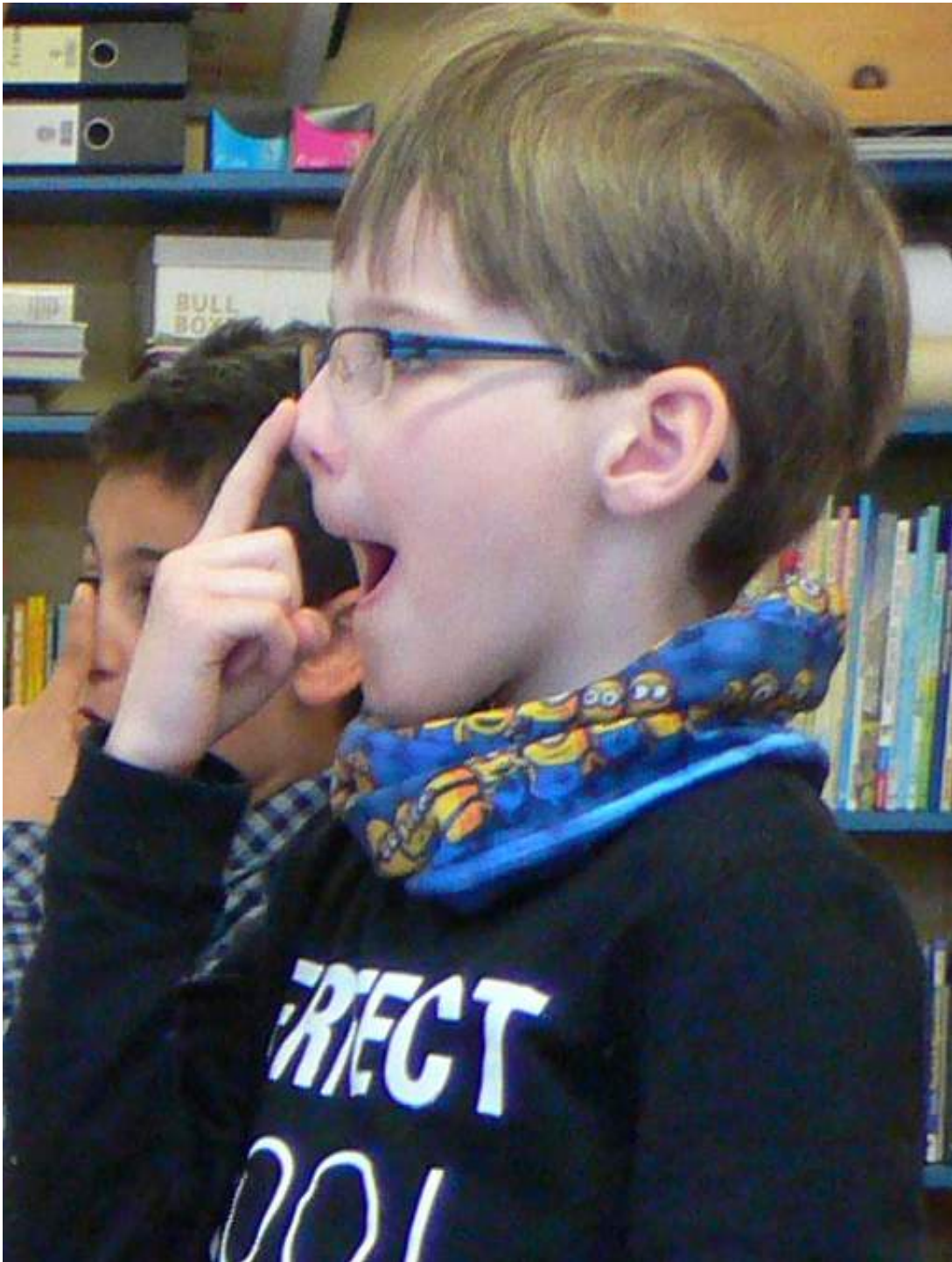


## Die vier HALT-SCHRITTE

- **H** alte inne
- **A** tme
- **L** ass alles (s)ein
- **T** ue dann, was wirklich passt







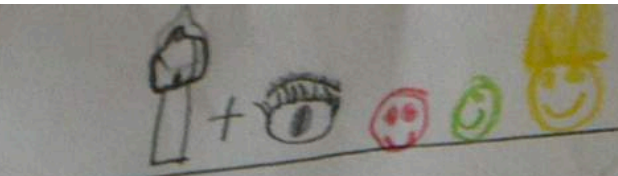


UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN


*Offen im Denken*
















Lieder



• hören 

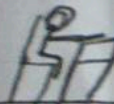



Sport   

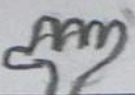
 lächeln 

malen   


 fühlen.



kneten  




   

 hüpfen.



Das finde ich schön 

sehr schön  

super schön   





# Recht Schreibregeln

Gg

Nomen

Satzbeginn

FUßBALL  
Fuß

→

Wald → Wälder

Hand → Hände

Kalb → Kälber

⊠

verfahren

abgeben

vernehmen

w

Butter

rennen

⊠

fahren

verfahren

wegfahren

Fahrer

⊠

Handy

Clow

fall



# WIR

statt Gier

Wer einen anderen Kapitalismus will, muss das Mitgefühl fördern. Forscher und Praktiker lernen gerade, wie das geht. Steht uns eine soziale Revolution bevor? VON UWE JEAN HEUSER





**Schenken wir uns jeden Tag selbst und einander Zeit,  
Aufmerksamkeit und Zuwendung. Damit stärken wir  
Achtsamkeit und Mitgefühl in der Welt.**

[www.moment-mal.me](http://www.moment-mal.me)

[www.achtsamkeit.com/gik](http://www.achtsamkeit.com/gik)



Kliniken-Essen-Mitte/Universität Duisburg-Essen  
Klinik & Lehrstuhl f Naturheilkunde & Integrative Medizin  
AG Gesundheit & Prävention