

Achtsamkeit in der Schule.

Ein Konzept zur Bewältigung von Stress und Stärkung der sozial-emotionalen Kompetenz der Kinder

Kinder sollen lernen, ihre spontanen Impulse und Emotionen zu regulieren. Sie sollen lernen, im Unterricht aufmerksam zu sein und auf die anderen zu achten. Die Schule muss Lerngelegenheiten schaffen, damit Kinder diese sozial-emotionalen Kompetenzen erwerben können. Das Konzept der *Achtsamkeit in der Schule* beruht auf einem pädagogischen sowie neurowissenschaftlichem Fundament. Jüngste Erkenntnisse bestätigen die positiven Effekte eines Achtsamkeitstrainings in der Schule, das auf einem engen Wechselspiel zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen beruht. Das Training der *Achtsamkeit in der Schule* verfeinert die Selbstwahrnehmung und erhöht die Fähigkeit zur Selbstregulation. Das prozess- und handlungsorientierte Konzept erschließt die Kraft der Stille und der Selbstbesinnung für Kinder. Es trägt nicht nur zur Persönlichkeitsentfaltung und Stärkung der Selbstkompetenz der Kinder bei, sondern hat auch Bedeutung für die psychische Gesundheit. Die Schüler werden zu Forschern in eigener Sache und lernen, wie sie selbsttätig Stress bewältigen und innere Anspannung lösen können. Davon profitiert auch der soziale Umgang miteinander. Die Achtsamkeitsphasen lassen sich nahtlos und mit geringem Aufwand in den Schulalltag einflechten.

1. *Achtsamkeit, was ist das?*

Mit Achtsamkeit durch das Leben zu gehen ist eine bestimmte innere Haltung: „Sie beruht auf der menschlichen Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, zum Gewähr werden dessen, was man über die Sinne vermittelt bekommt und was man im Augenblick denkt“ (Kaltwasser 2008, S. 45). Damit richtet sich Achtsamkeit „bewusst auf etwas Internales (Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen) oder Externales (über die Sinneswahrnehmungen) [...]“ (Semple & Lee 2011, S. 73). Der achtsame Umgang mit dem Leben bedeutet Präsenz im gegenwärtigen Augenblick, d.h. „schlicht und einfach [...] ganz bei sich und bei der Sache zu sein“ (Simma 2014, S. 4). Achtsamkeit verändert die Selbstwahrnehmung auf eine positive Art und Weise.

Das Konzept der Achtsamkeit (mindfulness) wurzelt in der buddhistischen Tradition und östlichen Weisheitslehren. Die moderne Achtsamkeitspraxis und ihre wissenschaftliche Erforschung wurden von John Kabat-Zinn begründet, der bereits als junger Mann mit dem Buddhismus in Berührung kam. Er entwickelte Ende der 1970er Jahre das achtwöchige medizinische Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Jon Kabat-Zinn erläutert den Begriff der Achtsamkeit so: „Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen“ (Kabat-Zinn 2007, S. 18).

Seit einigen Jahren werden auch Konzepte für das Achtsamkeitstraining von Lehrerinnen und Lehrern, sowie für Schulen entwickelt. Sie bieten eine Möglichkeit, Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrenden im Umgang mit stressbedingten Belastungen zu unterstützen und tragen damit zur Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenz bei. Die Forschungen zeigen, dass Achtsamkeitstraining zu Verbesserungen bei ADHS und der Fähigkeit zur Selbstregulierung führt. Positive Wirkungen zeigen sich auch bei Angstsymptomen und Schlafstörungen sowie der Entwicklung der Sozialkompetenz (vgl. Association for Mindfulness in Education, Webseite).

2. Stress in der Schule

Unser Schulsystem ist geprägt von Selektion und Leistungsdruck, sodass Kinder schon früh mit dem Druck der Erwartungen, dem Gefühl der Überlastung und Stress in Berührung kommen. Darüber hinaus bieten Fernsehen, Computerspiele oder soziale Netzwerke verlockende Zerstreuung und Unterhaltung für unsere Kinder, deren Alltag auf diese Weise stark von Außenreizen und Ablenkungen gekennzeichnet ist. Dies macht sich in der Schule, aber auch in der Familie bemerkbar: Viele Kinder sind unausgeglichen und können sich nicht gut konzentrieren, zeigen Angst- oder Stresssymptome.

Was ist Stress überhaupt und was passiert mit uns, wenn wir Stress empfinden? Zunächst ist das Empfinden von Stress etwas Unangenehmes, das wir gerne in den Griff bekommen und vermeiden möchten. Dabei ist die Empfindung von Stress „in gewissem Maße ganz normal, denn „positiver Stress“ (Eustress) erhöht die Aufmerksamkeit, steigert unsere Leistungsfähigkeit und Motivation – ohne dem Körper dabei zu schaden“ (vgl. Heilpraxisnet.de). Aus medizinischer Sicht ist Stress eine körperliche oder seelische Belastung des Organismus mit bestimmten Reizen, die Stressoren genannt werden, worauf unser Körper mit erhöhter Ausschüttung von Katecholaminen (Adrenalin und Noradrenalin), auch „Stresshormone“ genannt, reagiert. „Außerdem wird bei Stress das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet [...]“ (Kaltwasser 2010, S. 40). Als Folge kann es insgesamt zu einer Erhöhung von Blutdruck, Puls und Herzminutenvolumen kommen. Auch wenn diese Körpermechanismen uns unangenehm sind, so war dieser Mechanismus für den Menschen einst überlebenssichernd, denn ähnlich der Angst als entwicklungsgeschichtlich entstandene Schutzreaktion des Körpers, befähigt er dazu, sämtliche körperliche Reserven zu mobilisieren, um einer bedrohlichen Situation zu entgehen. Zum einen sichern diese

automatischen Reaktionsmechanismen das Überleben, zum anderen erschweren sie es auch. Automatismen sind nicht leicht abzustellen. Wenn die Anspannung nicht ausgeglichen werden kann und zum Dauerzustand wird, dann bleibt der positive Effekt aus und wird zum Negativen „Dis-Stress“, oder „uncontrollable stress“. Die Kortisolproduktion stoppt nicht, sondern geht kontinuierlich weiter, sodass der Körper auf diese Weise in einem Dauerstresszustand steht, der sehr schädlich auf uns wirkt und längerfristig krank macht (vgl. Kaltwasser 2010, S. 43).

„Was uns in Stress versetzt hängt davon ab, wie wir den Reiz bewerten [...]“ (Kaltwasser 2008, S. 41). Becker beschreibt Stress sogar als einen biochemischen Vorgang, der nur im Kopf stattfindet und hervorgerufen wird durch die Angst, etwas nicht schaffen zu können. Das bedeutet, dass Stress nicht von den äußeren Umständen hervorgerufen wird, sondern immer nur von der gestressten Person selbst (vgl. Becker 1990, S. 23).

Die aktuelle Stress-Studie „Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?“ (vgl. Ziegler 2015) der Bepanthen-Kinderförderung in Zusammenarbeit mit der Universität Bielefeld belegt, dass bereits Kinder und Jugendliche unter hohem Stress leiden. Fast jedes sechste Kind (18 %) in Deutschland ist betroffen. Die Folgen sind erschreckend: Gestresste Kinder und Jugendliche entwickeln Depressionen, haben Versagensängste und weisen ein erhöhtes Aggressionspotential auf. Wesentliche Ursachen für diesen Stress ist der zu geringe Freiraum, den Kinder zur Selbstbestimmung in ihrem Alltag erhalten, wie auch die hohen Erwartungen, die Eltern und das Schulsystem an Kinder herantragen (vgl. Ziegler 2015).

Auch für Lehrerinnen und Lehrer ist Stress ein großes Thema, wie Forschungsstudien zeigen. „Mitte bis Ende der 1960er-Jahre stiegen die Frühpensionierungen im Lehrerberuf aufgrund von Überforderungen durch Stress in der Schule enorm an“ (Kaufmann 2011, S. 51).

Die Potsdamer Lehrerstudie zur Lehrergesundheit (vgl. Schaarschmidt 2005) zeigte, dass Lehrer und Lehrerinnen einen der anstrengendsten Berufe ausüben. Besonders hinsichtlich der psychischen Belastungen des Lehrberufs scheint offensichtlich eine kritische Grenze erreicht, denn Erschöpfung und Müdigkeit, Kopfschmerzen, Angespanntheit, Antriebslosigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder erhöhte Reizbarkeit sind bei Lehrerinnen und Lehrern weit verbreitet.

Die Potsdamer Studie unterscheidet vier Muster:

- „Muster G“, wie Gesundheit, das von hohem, aber nicht überhöhtem Engagement, sowie Belastbarkeit und Zufriedenheit gekennzeichnet ist;
- „Muster S“ wie Schonung, mit reduziertem Engagement, Ruhe und Gelassenheit sowie relativer Zufriedenheit;
- „Risikomuster A“, mit Selbstüberforderung durch exzessive Verausgabung und verminderte Erholungsfähigkeit, Einschränkung der Belastbarkeit und Zufriedenheit;

- „Risikomuster B“, gekennzeichnet durch die Resignation der Lehrkraft mit reduziertem Engagement bei geringer Erholungs- und Widerstandsfähigkeit, sowie Unzufriedenheit und Niedergeschlagenheit. Dieses ist auch als das problematischste zu verstehen, denn hierbei können die stärksten Gesundheitsbeeinträchtigungen auftreten.

Im berufsübergreifenden Vergleich der Studie zeigt sich, dass der Anteil des wünschenswerten G-Musters mit nur 17% sehr gering ist und dass die Risikomuster A und B, mit je 30%, leider außerordentlich häufig vorkommen. Erschreckend ist auch, dass die Voraussetzungen bereits vor Berufsbeginn sehr ungünstig sind, denn bei den Lehramtsstudierenden, Referendaren und Referendarinnen zeigt sich, dass vor allem die S-Muster mit etwa 30%, aber auch der Anteil des Risikomusters B mit 25%, bereits sehr hoch sind (vgl. Schaarschmidt 2005).

Achtsamkeitstraining kann Lehrerinnen und Lehrern, aber auch Schülerinnen und Schülern helfen, mit Stress besser umzugehen. Es unterstützt Erwachsene wie auch Kinder darin, durch Achtsamkeit – aufmerksam, bewusst, nicht wertend – an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten. Es trägt dazu bei, sich der individuellen Gedanken, Gefühle, Reaktionen und Einstellungen bewusst zu werden und dadurch Resilienz und sozial-emotionale Kompetenz zu entwickeln.

3. Wissenschaftliche Studien zur Achtsamkeit

Meditation und Achtsamkeit finden in der wissenschaftlichen Forschung, insbesondere der Neurologie und Gehirnforschung, immer mehr Beachtung. Zunehmend belegen Studien wirksame Effekte auf Körper, Geist und psychisches Wohlbefinden.

Einer der Pioniere war US-Psychiater Richard Davidson, der Untersuchungen mit funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRI) und EEG an tibetanischen Mönchen durchführte (vgl. Focus Magazin 2008). Er fand Hinweise, dass gut trainierte Meditationsmeister tatsächlich besondere Hirnzustände entwickeln und eine Bewusstseinsdisziplin erreichen, die dem Lehrbuchwissen widerspricht. Experimente zeigten, dass manche buddhistischen Mönche etwa in der Lage sind, den sogenannten Startle-Reflex zu unterdrücken. So heißt das Phänomen, dass Menschen normalerweise mit einem Gesichtszucken reagieren, wenn sie unerwartet einen lauten Knall hören (vgl. Weber 2008). Im indischen Himalaya untersuchten australische Forscher die Konzentrationsfähigkeit erfahrener Yogis. Yogis gelang es, beim Tragen einer Spezialbrille, die beiden Augen unterschiedliche Bilder zeigte, sich bis zu zwölf Minuten auf ein Bild zu konzentrieren. Das hielten Wahrnehmungspsychologen zuvor nicht für möglich (ebd.).

Auch eine Verdickung der Hirnrinde, die für Aufmerksamkeit, Reizbarkeit und die Wahrnehmung des Körperinneren zuständig ist, konnte ebenso nachgewiesen werden wie die Zunahme von grauer Masse

in den durch Meditation trainierten Bereichen des Gehirns. Dies zeigte eine Studie, die am Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen von Britta Hölzel durchgeführt wurde (vgl. Universität Gießen 2011, S. 32).

In einer weiteren Studie von Davidson und seiner Mitarbeiterin Antoine Lutz wurden tibetische Mönche mit mindestens 10000 Stunden Meditationserfahrung und Meditationsanfänger in ihrer Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, verglichen (vgl. Lutz u.a. 2004). Mit Hilfe des fMRI konnte man die aktivierten Gehirnareale beobachten, während die Versuchspersonen zum Thema Mitgefühl meditierten und über Lautsprecher emotional positive, negative und neutrale Geräusche vorgespielt wurden: das Lachen eines Babys, die klagende Stimme einer traurigen Frau, das Hintergrundrauschen eines Restaurants. Die Areale im limbischen System der Mönche reagierten tatsächlich viel stärker, was darauf schließen lässt, dass Mitgefühl und Güte durch Meditation erlernt werden und damit einen wertvollen Beitrag zu Entwicklung von sozial-emotionaler Kompetenz leisten kann (vgl. Lutz u.a. 2004).

Ende der 70er Jahre, war Professor Kabat-Zinn einer der ersten, der achtsamkeitsbasierte Intervention und Prävention zunächst bei Schmerzpatienten und dann allgemein zur Stressreduktion einsetzte. Das achtwöchige Programm, 1979 an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts entwickelt, beinhaltet bestimmte Methoden zur Schulung der Achtsamkeit im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

MBSR ist ein Trainingsprogramm für den Geist und dient dazu, größere innere Ruhe zu erreichen und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu vertiefen. Erreicht wird dies durch praktische Übungen wie geführte Meditationen oder Body-Scans, einer Art Reise durch den Körper, einfache Yoga-Übungen und Übungen aus dem QiGong. Neben dem gemeinsamen Praktizieren der Übungen, ist auch die Selbstverpflichtung der Teilnehmenden, die nötige Disziplin aufzubringen, auch zu Hause tägliche Übungsphasen durchzuführen, Teil des Trainings. Denn „Achtsamkeit entsteht nicht einfach wie von selbst [...]. Es bedarf vielmehr einer starken Entschlossenheit sowie einer wirklichen Überzeugung vom Wert eines solchen Tuns [...]“ (Kabat-Zinn 1996, S. 55). Die Besonderheit von Kabat-Zinns Achtsamkeitstraining im Gegensatz zu anderen Stressbewältigungsprogrammen liegt darin, dass die Teilnehmer hier nicht lernen, beängstigende Gedankenketten durch positive und angenehme Bilder zu ersetzen. Stattdessen setzt Kabat-Zinn darauf, uns durch die Haltung der Achtsamkeit Freiheit im Umgang mit diesen erdrückenden Gedanken zu ermöglichen. Denn „schon das Hinwenden der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, schon die feine Wahrnehmung dessen, was ich gerade empfinde, [...] hat [...] eine transformierende Kraft“ (Kaltwasser 2008, S. 56). MBSR hilft uns also, wahrzunehmen ohne zu bewerten und nicht der Macht unserer Gedanken und Empfindungen zu erliegen, sondern das anzunehmen was ist. Das befreit vom Druck und schenkt Gelassenheit und Freiheit (vgl. Kaltwasser 2008, S. 53ff.). Die MBSR-Methode ist mittlerweile weltweit

das verbreitetste und am meisten untersuchte Programm zur Achtsamkeitsschulung. Es hat zusammen mit anderen achtsamkeitsbasierten Ansätzen auch im deutschsprachigen Raum sowohl in Kliniken als auch in ambulanten Settings weite Verbreitung gefunden (vgl. Lehrhaupt & Meibert 2014, S. 18).

Die Wirksamkeit des Programms wurde durch begleitende wissenschaftliche Studien belegt. So bewirkt die Teilnahme am achtwöchigen Achtsamkeitsmeditationskurs messbare Veränderungen in Hirnregionen, die für Gedächtnis, Selbstwahrnehmung, Empathie und Stressreaktionen zuständig sind. In Anlehnung an die erste Studie von Hölzel wurden Kernspintomographieaufnahmen der Gehirne von 16 Studienteilnehmern vor dem achtwöchigen Kurs am *Center for Mindfulness* an der University of Massachusetts Medical School in den USA gemacht und nach dem Kurs wiederholt (vgl. Singleton, Hölzel, Vangel, Brach, Carmody & Lazar 2014). Über einen vergleichbaren Zeitraum wurden Kernspinaufnahmen von Kontrollpersonen gemacht, die keine Meditation übten. Die Meditationsgruppe dokumentierte die tägliche Übungszeit und berichtete, im Durchschnitt 27 Minuten Achtsamkeit am Tag geübt zu haben. Ihre Antworten auf einem Achtsamkeitsbogen zeigten signifikante Verbesserungen der Achtsamkeitswerte nach dem Kurs im Vergleich zur Kontrollgruppe. Analysen der Kernspinbilder, die sich auf die Hirnregionen fokussierten, in denen die früheren Studien Besonderheiten im Gehirn von Meditierenden gefunden hatten, zeigten eine Zunahme der Dichte der grauen Substanz im Hippocampus, der Lern- und Gedächtnisprozesse unterstützt. Ebenso konnte auch hier eine Zunahme in Regionen, die für Selbstwahrnehmung und Mitgefühl zuständig sind, dargelegt werden. Die von den Teilnehmern berichteten Verbesserungen im Stresserleben gingen mit einer Abnahme der Dichte der grauen Substanz in der Amygdala einher. Von dieser Struktur ist bekannt, dass sie eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Angst und Stress spielt (vgl. Hölzel u.a. 2011). Stress wird abgebaut, indem die Hirnaktivität im Angstzentrum verringert wird. Meditation kann damit auch präventiv wirken.

4. Achtsamkeitstraining in der Schule – Das „RAIN“-Konzept

Zu wissen, was Stress in uns auslöst, reicht nicht, um produktiv und bewusst mit dem selbsterlebten und selbsterzeugten Stress umzugehen. Dennoch lassen sich aus dem Wissen, wie Stress in unserem Körper entsteht, wirksame Methoden zur Stressbewältigung ableiten. Mit dem Bewusstsein, wie nachhaltig unsere Gedanken und Gefühle uns in Stress versetzen können, können wir lernen, aus diesen automatisierten Gedanken- und Gefühlsmustern auszusteigen.

Das Training und die Übung der Achtsamkeit, oder "mindfulness practice", wird nicht nur in der Wirtschaft und Gesundheit zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und des Wohlbefindens verbreitet eingesetzt. Auch im schulischen Kontext kann dieses Training hilfreich und entlastend auf Schüler und Schülerinnen und ihre Lehrkräfte wirken.

In den USA und Australien erfährt das Konzept "Mindfulness in Education" bereits große Akzeptanz.¹ Mit Hilfe der Achtsamkeitsübungen können Schüler lernen, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu fokussieren und zu lenken. Selbst nur ein paar wenige Minuten des Achtsamkeitstrainings sollen die Lernbedingungen erheblich verbessern können. Nach Berichten von Lehrern und Lehrerinnen, deren Klassen die Praktiken der Achtsamkeit durchlaufen haben, seien die Klassen ruhiger und effizienter als gewöhnlich, ohne dieses Training (vgl. Association for Mindfulness in Education (AME): What is Mindfulness?). Besonders wichtig ist bei der Vermittlung von Achtsamkeit die vorbildhafte Rolle der Lehrenden, denn aus der inneren Haltung der Lehrperson, also deren „Sein“, resultieren auch deren Tun und ihre Worte im Umgang mit den Kindern. So führt „[d]er achtsame Umgang von Lehrkräften mit sich selbst [...] zugleich zu einem achtsameren Umgang mit Kindern und Jugendlichen“ (Keuffer 2011, S. 7). Eine, von Achtsamkeit geprägte, innere Haltung der Lehrenden kann damit zum Modell und Vorbild für die Schülerinnen und Schüler werden (vgl. Simma 2014, S. 12f.).

Auch wenn die Praxis der Achtsamkeit schon seit Tausenden von Jahren gelehrt wird, bedarf es doch auch neuer und an die moderne Zeit angepasster Konzepte. Ein Beispiel ist das Programm RAIN, das vor etwa zwanzig Jahren von Michele McDonald entwickelt wurde, um Achtsamkeit zu üben (vgl. Brach 2016).

Unabhängig von der Art der Schwierigkeit, die wir gerade vor uns haben, erlaubt uns die systematische und klare Herangehensweise der RAIN-Methode, uns unserer Automatismen im Umgang mit Schwierigkeiten bewusstzuwerden. Dadurch können wir lernen, unsere Verhaltensmuster zu verändern. Das Programm RAIN arbeitet mit vier verschiedenen Schritten, um Achtsamkeit in unserem Leben zu praktizieren (vgl. zum Folgenden Kaltwasser 2010, S. 57ff.).

Recognize – Erkennen

Hier geht es um das Erkennen (Recognize) was gerade, zum gegenwärtigen Zeitpunkt, präsent oder am Entstehen ist: Gedanken, Gefühle oder Empfindungen. Das klingt zunächst einfach, jedoch werden wir bei unserer Wahrnehmung von unseren Erwartungen und Befürchtungen geleitet. „Genau hinzusehen, wahrzunehmen – unterschiedslos, das ist eine Herausforderung“ (Kaltwasser 2010, S. 57). Um mit Stress umgehen zu können, empfiehlt es sich inne zu halten und sich selbst zu fragen: Was empfinde ich gerade jetzt in meinem Körper? Was für Gedanken oder Empfindungen sind gerade jetzt anwesend? Was belastet mich und in welchem Ausmaß (vgl. Kaufmann 2011, S. 57)?

¹ Vgl. u.a. Association for Mindfulness in Education (AME); Mindful Schools (<http://www.mindfulschools.org/>); Smiling Mind (<https://smilingmind.com.au/>); Mindfulness In Schools Project (MISP) (<https://mindfulnessinschools.org/>).

Ein wichtiger Aspekt der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion besteht darin, nicht zu werten, sich der Fülle des Augenblicks zuzuwenden und die Situation objektiv und vorurteilsfrei wahrzunehmen.

Accept – Annehmen

Mit „Accept“ ist das „Annehmen, was ist“ und „so sein lassen“ des wahrgenommenen Gedankens, des Gefühls oder der Wahrnehmung gemeint, welche im ersten Schritt erkannt wurden.

Das bedeutet nicht, dass wir „Veränderungen ausschließen oder auf Intervention verzichten, aber zunächst müssen wir [...] [anerkennen], dass jetzt, [...] diese bestimmte Situation besteht“ (Kaltwasser 2010, S. 62). Die große übergreifende Veränderung bleibt wichtig, aber allein indem wir überhaupt erst etwas wahrnehmen, verändert sich bereits etwas (vgl. Kaltwasser 2008, S. 81). Gewöhnlich schaffen wir uns in unserem Alltag einen Filter für unsere Wahrnehmung. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, laufen viele unserer Alltagsaktivitäten im Modus des „Autopiloten“. So interpretieren wir die Welt um uns herum gewohnheitsmäßig mit dem Hintergrund unserer individuellen Erfahrungen und Überzeugungen. „Im Buddhismus werden solche automatisch sich wiederholende Muster [sogar] als »geistiges Leiden« bezeichnet“ (Kaltwasser 2010, S. 63). Demnach sind wir Opfer von Zuständen, die wir unbewusst wiederholen und festigen.

Es mag seltsam und unangenehm sein, den ungewollten Zuständen die Genehmigung zu erteilen, hier sein zu dürfen, doch bereits das Erlauben und Zulassen rundet den empfundenen Schmerz ab, ohne sich dabei im Widerstand zu verlieren. Außerdem wird der Blick „nicht auf das, was fehlt, nicht auf den Mangel [...], sondern auf die Fülle des Augenblicks, das, was alles »in Ordnung« ist“ (Kaltwasser 2008, S. 55) gerichtet. Die Haltung der Achtsamkeit beinhaltet somit das Annehmen der eigenen Gefühle und Gedanken.

Investigate – Untersuchen und Erforschen

Beim dritten Schritt, dem Erforschen der eigenen aktuellen Wahrnehmung und der Wirkung unserer Gefühle auf uns selbst, ist es hilfreich, zunächst mit der Erforschung des eigenen Körpers zu beginnen: Was passiert im gegenwärtigen Moment in meinem Körper? Wie ist meine Körperhaltung? Und was benötigt gerade am meisten Aufmerksamkeit? Was sagen die Stimmen in meinem Kopf? Das Erforschen findet dabei nicht auf einer kognitiven Ebene, sondern auf der Wahrnehmungsebene statt. Wichtig ist, dass wir uns selbst eine lebenswürdige, empfängliche und sanfte Aufmerksamkeit beim Erforschen unseres Selbst schenken.

Non-Identification – Distanzierung

Der letzte Schritt verweist auf eine Haltung, die im Buddhismus grundlegend kultiviert wird: wir beobachten, erkennen und anerkennen, wir nehmen wahr, aber lassen uns nicht beherrschen (vgl. Kaltwasser 2010, S. 70). Hier schließt sich der RAIN-Prozess und endet im Zustand der Bewusstheit: Ich *bin* nicht mein Gefühl! Denn Gefühle und Emotionen gehören nicht statisch zu einem Menschen. Durch diese Bewusstheit „schaffen wir eine Distanz zum Geschehen und zu unseren Gedanken und Gefühlen“ (Kaltwasser 2008, S. 80), die wir nicht als „ich“ oder „mein“ identifizieren müssen. Diese Distanzierungsfähigkeit gilt in der Psychologie sogar als Ausweis der psychischen Gesundheit, denn mit ihr eröffnet sich uns die Entscheidungsfreiheit. Wir sind also in der Lage, Gefühle wahrzunehmen, ohne uns damit identifizieren zu müssen und nach ihnen zu handeln. „Kabat-Zinn unterscheidet hier zwischen »to react« und »to respond«“ (Kaltwasser 2008, S. 80). Statt automatisch, im Sinne des „React“ und im Modus des Autopiloten, auf einen Außenreiz zu reagieren, ist es uns möglich im Sinne des „Respond“, achtsam zu sein. Dadurch erlangen wir die Freiheit, unsere Reaktion zu wählen (vgl. Kaltwasser 2008, S. 80). Vor allem Lehrerinnen und Lehrer können hier Vorbild sein, indem sie über diesen reflektierten Umgang mit sich selbst verfügen.

5. Achtsamkeitstraining in der schulischen Praxis – einige Beispiele

Im Folgenden werden einige ausgewählte Achtsamkeitsübungen mit Kindern, die sich in den Unterricht integrieren lassen, kurz vorgestellt. Besonders Wahrnehmungs- und Stilleübungen eignen sich gut, denn „Stille bereitet den Raum für die Wahrnehmung mit den Sinnen. Über die Sinne können die Kinder die Kraft der Stille entdecken und das Bewusstsein für ihren Körper entwickeln“ (Sirma 2014, S. 20). Sie fördern nicht nur die Persönlichkeitsentwicklung und die Selbstregulierung der Kinder, sondern schließen auch die Lehrperson, deren innere Haltung und Stimmung maßgeblich die Atmosphäre und das Lernen der Klasse beeinflusst, mit ein. Schließlich kann nur zur Ruhe und Stille angeleitet werden, wenn die anleitende Person selber ruhig ist, denn „Ruhe und Stille bei den Kindern beginnt bei der Ruhe und Stille des Lehrers“ (Sirma 2014, S. 21).

Stressreduktion durch achtsames Wahrnehmen der Gefühle

Eines der wichtigsten Ziele des Achtsamkeitstrainings ist, „Kinder darin zu unterstützen, dass sie ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusster wahrnehmen[...]“ (Semple & Lee 2011, S.80), sodass sie durch wiederholtes Üben ein Verständnis von ihrer individuell gefärbten Interpretation ihrer

Wahrnehmungen der gegenwärtigen Ereignisse erhalten. Um dies zu erkennen, kann eine fiktive Situation helfen, die ein bestimmtes Bild und damit verbundene Gefühle und Körperreaktionen hervorrufen soll.

„Du gehst die Straße entlang und siehst auf der anderen Straßenseite jemanden, den du kennst. Du lächelst und winkst. Die Person scheint einfach nichts zu merken und geht weiter.“ (Semple & Lee 2011, S. 80).

Die Kinder werden aufgefordert ihre Reaktionen auf dieses möglichst lebhaft vorgestellte innere Bild zu beobachten und merken, dass sich ihre Interpretationen der Situation unterscheiden. Schließlich sind „[u]nsere Worte und Gedanken [...] immer geprägt von unserer persönlichen Sicht und Wahrnehmung – und die ist nun einmal sehr subjektiv“ (Simm 2014, S. 14). Die Kinder werden sich im Austausch so ihrer individuellen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen bewusst, welche ihre Reaktionen beeinflussen. „Das versetzt sie in die Lage, achtsam (und nicht einfach automatisch) auf Ereignisse zu reagieren“ (Semple & Lee 2011, S. 81). So lernen Kinder zuerst klar zu sehen, um dann die Möglichkeiten des Handelns zu erkennen. Das ermöglicht dann bewusst und frei zu entscheiden.

Achtsames Atmen – „Drei achtsame Atemzüge“

Achtsames Atmen ist die erste und grundlegendste Achtsamkeitsübung, denn unser Atem ist uns, solange wir leben, allgegenwärtig. „Der Atem kann als Anker gelten und hilft sowohl bei den Übungen als auch im Alltag, aus grübelnden Gedanken oder körperlicher Anspannung auszusteigen“ (Kaltwasser 2008, S. 54). Lernen wir unseren Atem geduldig zu beobachten und unsere gesamte Aufmerksamkeit auf ihn zu fokussieren, dann ist unser Atem, so Kabat-Zinn, eine Kraftquelle, welche unser Leben nachhaltig verändern kann (vgl. Kabat-Zinn 1996, S. 66).

Dazu nehmen die Kinder bewusst den Dreischritt von Einatmen, Ausatmen und einer Atempause wahr. „Dabei soll der Atem nicht kontrolliert oder gesteuert, sondern lediglich beobachtet werden“ (Simm 2014, S. 24). Dieses bewusste Wahrnehmen, Beobachten und Geschehen-Lassen des Atems hilft unsere Aufmerksamkeit, Konzentration und Ruhe zu steigern (vgl. Simm 2014, S. 24).

Bei diesem Schritt lernen die Kinder außerdem ganz den gegenwärtigen Augenblick zu genießen, denn „Achtsamkeit beginnt damit, dass man sich im gegenwärtigen Augenblick erdet, indem man bewusst eine aufmerksame Stellung einnimmt“ (Semple & Lee 2011, S. 86). Es geht darum, nichts tun zu müssen, einfach nur zu sein, im Jetzt und Hier, eine Auszeit in einem Alltag voller Pflichten, Leistungsdruck und Erwartungen erleben zu können.

Achtsames Essen – „Wir essen eine Rosine“

Eine gute Möglichkeit zu lernen, den gegenwärtigen Moment zu genießen, ist die tägliche Mahlzeit, das Essen als ein elementares Bedürfnis, durch das wir Stressbewältigung durch Achtsamkeit ganz einfach in unseren Alltag integrieren können. „Dass viele Kinder heute schon übergewichtig sind, weist

darauf hin, dass sie das Essen zur Spannungsregulierung nutzen [...]“ (Kaltwasser 2008, S.52), also zum Stillen des emotionalen Hungers, statt das Sättigungsgefühl beim Essen wahrzunehmen und es natürlicherweise zum Stillen des physischen Hungers einzusetzen. Statt Hast und Hektik beim Essen, die leider sehr zu unserer Gewohnheit geworden sind, und vor allem auch in den kurzen Schulpausen sichtbar werden, steht das bewusste und intensive Wahrnehmen und Fühlen, im Vordergrund. Achtsames Essen kann bewirken „das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie oft wir automatisiert handeln“ (Semple & Lee 2011, S. 88) und hilft dabei den Vorgang des Essens in ein neues Licht zu rücken (vgl. Kaltwasser 2008, S. 52).

Mit Kindern kann das Essen in Achtsamkeit mit einer einfachen Rosine durchgeführt werden. Mit kurzen Übungen wird die Neugier der Kinder geweckt und sie erfahren die kleine, unscheinbare Rosine mit ihren ganzen Sinnen. So wird die Rosine nicht nur gekaut, geschmeckt und geschluckt, auch ihre optischen Strukturen werden genau betrachtet, sie wird erfühlt und es wird an ihr gerochen. Die Kinder können die Rosine sogar lauschend erfahren, indem sie darauf achten, welche Geräusche ihre Finger an der Rosine erzeugen oder wie sich das Essgeräusch anhört. Auf diese Weise wird besonders das erlebnisorientierte Verständnis von der Achtsamkeit gefördert (vgl. Semple & Lee 2011, S. 88f). Besonders aber hilft das achtsame und bewusste Essen, uns genussvolle Pausen in unserem Alltag zu gönnen, in denen wir ganz in Ruhe sein dürfen. Besonders in Zeiten von Stress und Hetze, in denen die Einnahme von Mahlzeiten oft nur nebenher geschieht und die Gedanken währenddessen ganz woanders sind, sollte man das achtsame Essen als genussvolle Auszeit nutzen.

Achtsames Zuhören – „Was hörst du?“

Wir sind in unserem Leben jeden Tag ununterbrochen von Geräuschen umgeben, doch was hören wir wirklich? Nehmen wir wirklich etwas wahr oder registrieren wir die Welt durch unsere Ohren bloß als eine Geräuschkulisse um uns herum? Dabei „haben [Geräusche] für uns alle eine ganz eigene Bedeutung, und jedes Geräusch ist nur im gegenwärtigen Augenblick präsent“ (Semple & Lee 2011, S. 89). Durch das Trainieren des achtsamen Zuhörens wird die Wahrnehmung der Kinder differenzierter und sie entwickeln ein Bewusstsein für ihren eigenen „Filter“, durch den sie die Wahrnehmung der Geräusche mit ihren Gefühlen färben. Ein Problem des Hörens ist, dass wir es nicht abstellen können. Das ist besonders Lehrkräften bekannt: Der ständige, anstrengende Lärm im Klassenzimmer bereitet Kopfschmerzen und führt nicht selten zu einer gereizten Stimmung. Umso wichtiger ist es, während des Unterrichtstags Momente der Ruhe zu finden. Dazu muss man nicht unbedingt in einer vollkommen ruhigen Umgebung sein. Es ist jederzeit möglich, die Augen zu schließen und einfach alle Geräusche in der gegenwärtigen Umgebung ungefiltert wahrzunehmen. Oft sind wir uns gar nicht bewusst, was es in einer lauten aber auch in einer sehr ruhigen, scheinbar vollkommen stillen, Umgebung alles zu hören

gibt. Wie bei den anderen Achtsamkeitsübungen kann es hier entlastend und beruhigend sein, im Alltag kurz innezuhalten und einen Moment bewusst und achtsam zuzuhören.

Achtsames Sehen – „Was siehst du?“

Ähnlich wie beim Hören ist es beim Sehen. „In dieser unablässig sich verändernden, extrem schnellen [...] Welt gibt es kaum einen Augenblick, in dem wir innehalten und schauen was uns umgibt“ (Semple & Lee 2011, S. 92). Den ganzen Tag sehen wir irgendwas und es fällt schwer, unsere Augen „in dieser reizüberfluteten Welt [...] zur Ruhe kommen“ zu lassen (Simma 2014, S. 20). „Wir übersehen viele wunderbare und bedeutsame Details in unserer Umgebung, weil wir einfach nicht darauf achten“ (Semple & Lee 2011, S. 92). Jeden Tag verbringen die Kinder in ihrem Klassenzimmer oder sitzen an einem Fenster und müssen doch überrascht feststellen, wie viel sie beim Beschreiben des Raumes oder der Fensteraussicht aus dem Gedächtnis heraus, vergessen haben. Das achtsame Sehen kann im alltäglichen Leben geübt werden, indem wir alltägliche Dinge, die wir jeden Tag sehen oder benutzen, einmal ganz genau und bewusst betrachten (vgl. Semple & Lee 2011, S. 92f.)

Im Klassenzimmer können sich die Kinder beispielsweise einen bestimmten Punkt aussuchen und darauf zugehen, bis sie ganz nah davorstehen. „Es geht darum, so viele Details wie möglich wahrzunehmen, die im Blickfeld erscheinen“ (Simma 2014, S. 46). Wohltuend dabei ist auch, „dass wir selber entscheiden können, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten [...]“ (Simma 2014, S. 46). Im Innehalten und durch das beinahe genießerische, bewusste Sehen, gönnen wir uns einen Moment der Ruhe vor den visuellen Sinneseindrücken, die täglich auf uns einströmen (vgl. Simma 2014, S. 46).

Achtsames Berühren – „Hand-Bewusst-Sein“

Bei dieser Achtsamkeitsübung geht es um das Fühlen, die Wahrnehmung über die Haut und den Tastsinn. Auch hier sind wir mit unserer Aufmerksamkeit im Alltag nachlässig. Wie oft nehmen wir das, was wir jeden Tag spüren und berühren, wirklich achtsam wahr? Unsere Hände sind uns elementare Werkzeuge im Alltag, die viele Dinge schon tausendmal berührt haben, ohne sie wirklich achtsam wahrgenommen zu haben (vgl. Semple & Lee 2011, S. 93f.)

Die bewusste Wahrnehmung der Hände kann als Übung an jeden Ort und jederzeit im Alltag durchgeführt werden. „Es bedarf dabei nur des Umschaltens von der gewohnheitsmäßigen, unbewussten Daseinsweise, zu einer wachen, empfangenden und präsenten Haltung“ (Simma 2014, S. 26). Dazu wird während des Tages, auch während eines stressigen Moments im Unterricht, die aktuelle Tätigkeit unterbrochen, um den Kindern Raum und Zeit für die bewusste Wahrnehmung ihrer Hände zu geben. Dabei wird beispielsweise darauf geachtet, ob sich die Hände oder die Finger berühren oder in welcher Haltung sie sich befinden. Was berühren sie gerade und wie fühlt sich der Kontakt an? Wie fühlt sich

die Luft an, welche die Hände umgibt (vgl. Simma 2014, S. 26)? Sogar „das übliche, automatisierte Zusammenräumen der Schulsachen [kann so] zu einer Übung der Achtsamkeit werden [...]“ (Simma 2014, S. 26).

6. Fazit

Inzwischen wurden eine Reihe von Programmen zum Achtsamkeitstraining entwickelt, die bisher aber meist nur in englischer Sprache vorliegen. Es existieren Apps, aus dem Internet herunterladbare Meditationen und Übungen, die für Lehrerinnen und Lehrer oder zur Verwendung in der Schulklasse konzipiert sind (vgl. z.B. die Angebote von Smiling Mind, MiSP: Mindfulness in Schools Project, Mindful Schools).

All diese Programme können dazu beitragen, Achtsamkeitsübungen in den Alltag und in die eigene innere Haltung zu integrieren. Achtsame Gegenwärtigkeit kann und soll also auch in alltäglichen Handlungen wie Gehen, Warten an der Verkehrsampel oder beim Einkaufen praktiziert werden. Um wahre innere Gelassenheit zu entwickeln, bedarf es nicht nur der Offenheit, sondern auch des disziplinierten, systematischen und bewussten Übens über längere Zeit hinweg. Dementsprechend muss auch mit den Kindern besprochen werden, wie wichtig Geduld beim Erlernen von Achtsamkeit ist. Sie sollten ermutigt werden, geduldig ihre Übungen durchzuführen und versuchen, in jedem Augenblick im Alltag achtsam zu sein.

Lernen in der Schule gelingt besser, wenn Lehrkräfte und ihre Schulklassen achtsam miteinander und mit sich selbst umgehen. Gerade in der Schule ist es wichtig, dass sich der Selbstwert nicht nur über erbrachte Leistungen definiert und im Kontext schulischer Leistungsorientierung gesehen wird.

Achtsamkeitstraining in der Schule kann nachgewiesenermaßen zur Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler und zur Stärkung ihrer sozial-emotionalen Kompetenz beitragen. Die Entwicklung und Akzeptanz von Achtsamkeit ist in den letzten Jahren rasant verlaufen. Darin kann auch das Risiko einer Funktionalisierung des Konzepts liegen. Das gilt besonders für die Schule. Die Gefahr besteht, wenn man Achtsamkeit als eine wirksame Methode deutet und im Sinne der Leistungsoptimierung durch intentionale Bewusstseinsbildung Schüler und Lehrer resilienter und effizienter machen will. Dies ist eine verkürzte Sicht auf Achtsamkeit und verkennt ihr Potenzial, die Wahrnehmung und Haltung sich selbst gegenüber so zu schulen, dass ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen resultieren kann (vgl. Kohls 2016, S. 9).

Achtsamkeit als Veränderung der inneren und äußeren Wahrnehmung ist nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für das soziale Miteinander förderlich. Thematisiert werden der Umgang mit

Stress, Belastung und Schwierigkeiten. Diese Themen werden durch Achtsamkeit in einer tiefergehenden Dimension aufgegriffen. „Denn das Thema Achtsamkeit berührt immer die Frage, wie sich der Einzelne, der Achtsamkeit übende Mensch [...] zu sich selbst und seinem Leben stellt und welchen Sinn er daraus zu ziehen vermag“ (Kohls 2016, S. 9). Vermutlich ist in dieser tiefergehenden Dimension die Antwort zu finden, warum emotionaler Kompetenzerwerb über introspektive und meditative Verfahren eine kulturanthropologische Konstante darstellt (vgl. ebd.).

Literatur

Becker, K.-J. (1990): Erfolg ohne Stress. München: Verlag Peter Erd.

Kabat-Zinn, J. (1996): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung durch MBSR. Bern: O.W.Barth.

Kabat-Zinn, J. (2007): Im Alltag Ruhe finden. Frankfurt a.M: Fischer Verlag.

Kaltwasser, V. (2008): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Kaltwasser, V. (2010): Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Kaltwasser, V. (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Kaufmann, R. E. (2011): Selbstbestimmung und Beziehungslernen. Achtsamkeit im Schulleben vermitteln. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Keuffer, J. (2011): Vorwort. In: Kaufmann, R. E.: Selbstbestimmung und Beziehungslernen. Achtsamkeit im Schulleben vermitteln. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Kohls, N. (2016): Vorwort. In: Kaltwasser, V.: Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 9-10.

Lehrhaupt, L. & Meibert, P. (2014): Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. 6. Aufl. München: Kösel Verlag.

Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2005): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustands. 2. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Semple, R. J. & Lee, J. (2011): Behandlung von Angststörungen durch Achtsamkeit: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder. In: Greco, Laurie A. & Hayes, Steven C. (Hrsg.): Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 73-95.

Simma, Ch. (2014): 77 Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Grundschule. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 4-46.

Onlinequellen:

Bepanthen-Kinderförderung (2015): Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer – Factsheet. Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? Unter: http://kinderfoerderung.bepanthen.de/sta-tic/documents/08_Factsheet_Stress-Studie_2015.pdf (Abruf am 14.1.2017).

Brach, Tara (2016): Feeling Overwhelmed? Remember „RAIN“. Four steps to stop being so hard on ourselves. In: mindful. Taking time for what matters. Unter: <http://www.mindful.org/tara-brach-rain-mindfulness-practice/> (Abruf am 24.02.2017).

DFME. Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit: Fachausbildung Achtsamkeit und Stressbewältigung. Oldenburg. Unter: <https://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de/was-ist-achtsamkeit/> (Abruf am 24.02.2017).

MBSR-MBCT Verband e. V. Achtsamkeit im Leben. Berlin. Unter: <https://www.mbsr-verband.de/> (Abruf am 24.02.2017).

Potsdamer Lehrerstudie. VBE Verband Bildung und Erziehung. Berlin. Unter: <http://www.vbe.de/angebote/potsdamer-lehrerstudie.html> (Abruf am 24.02.2017).

Heilpraxisnet.de: Stress: Ursachen und Symptome. In: Heilpraxisnet.de. Naturheilkunde & Naturheilverfahren Fachportal. Isernhagen. Unter: <http://www.heilpraxisnet.de/impressum.php> (Abruf am 24.02.2017).

Association for Mindfulness in Education: What is Mindfulness? Unter: <http://www.mindfuleducation.org/what-is-mindfulness/> (Abruf am 24.02.2017)

Ziegler, H.: Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? Universität Bielefeld. Unter: http://kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/03_Abstract_Ziegler.pdf (Abruf am 24.02.2017)

Universität Gießen (2011): Spiegel der Forschung. Wissenschaftsmagazin. Nr. 1/2011. 28. Jg., S. 31-35. Unter: http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2011/8118/pdf/SdF_2011_01_31_35.pdf (Abruf am 24.02.2017)

Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M. & Davidson, R. J. (2004): Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. In: PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America), Nov 16, 2004, Vol.101, No. 46. Unter: <http://www.pnas.org/content/101/46/16369.full> (Abruf am 24.02.2017)

Weber, Ch. (2008): Augenblick mal! In: Focus Magazin Nr. 20 (2008). Unter: http://www.focus.de/wissen/mensch/psychologie/psychologie-augenblick-mal_aid_300931.html (Abruf am 24.02.2017)

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 gray matter density. In: *Psychiatry Res.* 2011 Jan 30;191(1):36-43. doi: 10.1016/j.pscychresns.2010.08.006. Epub 2010 Nov 10. Unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21071182> (Abruf am 24.02.2016)

Singleton, O., Hölzel, B., Vangel, M., Brach, N., Carmody, J., Lazar, S. W. (2014): Change in Brainstem Gray Matter Concentration Following a Mindfulness-Based Intervention is Correlated with Improvement in Psychological Well-Being. In: *Frontiers in Human Neuroscience*, online published on 18 February 2014. Unter: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00033> (Abruf am 24.02.2016).