

ACHTSAMKEIT – die Kunst der Gelassenheit und Präsenz

Impulsreferat
Schule Küsnacht, 14. April 2016

Dr. phil. Yuka Nakamura
CFM Zentrum für Achtsamkeit

Übersicht

- Wenn das Licht an ist und niemand zuhause...
Leben auf Autopilot
- Achtsamkeit – Was ist damit gemeint?
- Die Entwicklung von Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der buddhistischen Praxis
- Wirkungen von Achtsamkeit auf die psychische und physische Gesundheit
- Die Übung von Achtsamkeit
- Achtsamkeit mit Kindern
- Fazit

Wo ist die Aufmerksamkeit gerade jetzt?



Der Körper ist hier.
Wo ist der Geist?

Wenn das Licht an ist und niemand zuhause...



**Fahrdienstleiter soll durch Handy-Spiel
abgelenkt gewesen sein**

Elf Tote wegen eines Handyspiels? Der Mitarbeiter, der für die Zugkatastrophe in Bad Aibling verantwortlich ist, wurde in Untersuchungshaft genommen.

Leben auf «Auto-Pilot» (Kabat-Zinn, 1990)

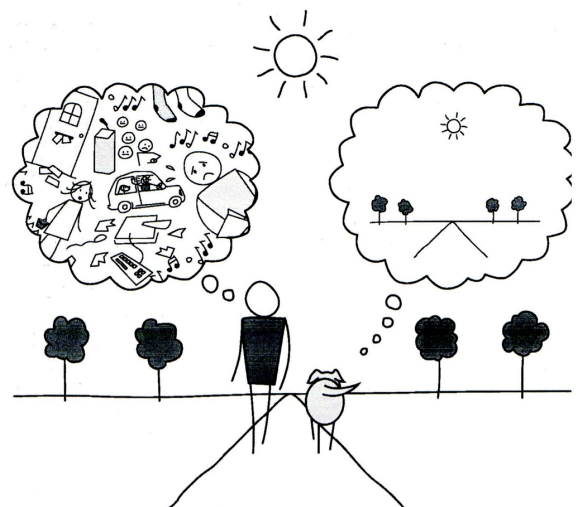
- Wenig Bewusstheit: Nicht bemerken, was wir gerade tun oder was wir sehen, spüren, hören, riechen etc.
- Automatisierte Verhaltensmuster und Routinen, gewohnheitsmässiges Reagieren. Mangelnde Flexibilität.



14

Leben auf «Auto-Pilot» (Kabat-Zinn, 1990)

- In Gedanken verloren sein, Tendenz zum Gedankenkreisen.
- Mangel an Freude, Neugier, Interesse und Kreativität.
- Fähigkeit zur Selbstregulation von Körper und Geist nimmt ab.



Mind Full, or Mindful?

Wir halten uns nie an die Gegenwart. Wir rufen uns die Vergangenheit zurück; wir greifen der Zukunft vor, als käme sie zu langsam und als wollten wir ihr Eintreten beschleunigen. Wir sind so unklug, dass wir in Zeiten umherirren, die nicht die unsrigen sind, und nicht an die einzige denken, die uns gehört (...).

Deshalb leben wir nie, sondern hoffen auf das Leben, und da wir uns ständig bereit halten, glücklich zu werden, ist es unausbleiblich, dass wir es niemals sind.

Blaise Pascal: Pensées, 1670



Achtsamkeit

Aufmerksam sein

im gegenwärtigen Moment,

absichtsvoll und

ohne die Erfahrung zu bewerten.

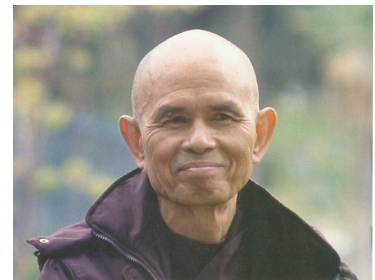
(Kabat-Zinn, 1990)



In die Gegenwart zurückzukommen heisst, mit dem Leben in Berührung sein. Leben ist nur möglich im gegenwärtigen Augenblick, denn ,die Vergangenheit ist nicht mehr da' und ,die Zukunft ist noch nicht.

Befreiung, Erwachen, Freiheit, Friede und Glück können nur im gegenwärtigen Augenblick verwirklicht werden. Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden.

~Thich Nhất Hanh



Die Bedeutung von Achtsamkeit

- Die Forschung der vergangenen 30 Jahre zeigt, dass die Übung von Achtsamkeit die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen fördert.
- Menschen können durch Achtsamkeit lernen, in belastenden Situationen gelassener zu bleiben und geschickter zu handeln.
- Achtsamkeit fördert Ruhe, innere Gelassenheit und die Fähigkeit, sich zu regenerieren.





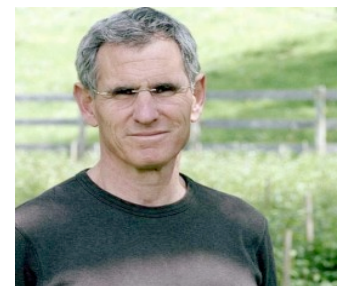
Wie nehmen wir wahr?





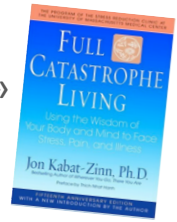
Die Entwicklung des Themas Achtsamkeit

- 1979 entwickelt Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn das Programm ‚**Mindfulness-Based Stress Reduction**‘ (**MBSR**) (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
- 8-Wochen-Programm für Menschen mit chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, AIDS etc. als Ergänzung zur konventionellen medizinischen Behandlung.
- Hintergrund: Buddhistische Meditation, Yoga
- Essenz: Systematisches Training in Achtsamkeit, unabhängig von Religion.



Die Entwicklung des Themas Achtsamkeit

- 80er Jahre: Diverse klinische Studien von Kabat-Zinn über Wirkungen von MBSR.
- 1990 Meilenstein: Publikation von «Full Catastrophe Living» (dt. Gesund durch Meditation). Bekanntwerden des Programms, Etablierung von Achtsamkeit als Begriff.
- 1993 Bericht in populärer Fernsehsendung in den USA (Bill Moyers).
- Gleichzeitig gesellschaftlicher / kultureller Wandel (mehr Interesse und Offenheit für Kontemplation, Meditation, Yoga etc.).
- Seit 2000 starke Zunahme von wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Achtsamkeit.



4

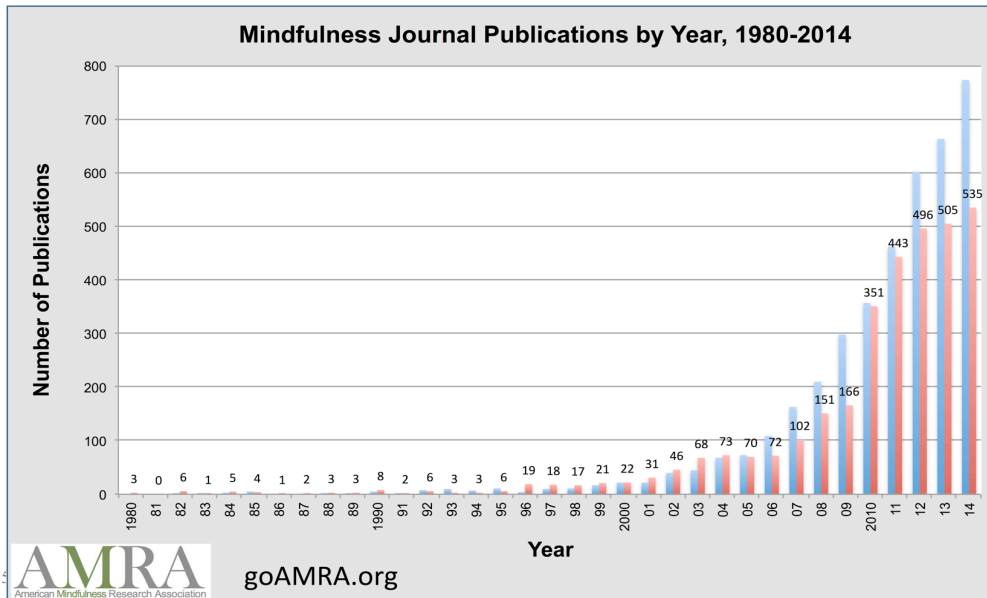
Die Entwicklung des Themas Achtsamkeit

- In den letzten Jahren starke Zunahme von weiteren achtsamkeitsbasierten Interventionen.
- Laufend weitere Neuentwicklungen im klinischen und präventiven Bereich (für PatientInnen mit Angst-, Sucht-, Ess-Störungen, Depressionen, Krebs, MS, Fibromyalgie etc.).
- Im pädagogischen Bereich erste Projekte in Kalifornien, Deutschland und der Schweiz.
- Verbreitung in Wirtschaft und Unternehmen



Achtsamkeit – Karriere eines Begriffs

Seit 16 Jahren stark anwachsende Forschung zu Achtsamkeit und ihren Wirkungen auf die psychische Gesundheit.



Auf Relevanz überprüfte wissenschaftliche Publikationen
Alle Publikationen zu Mindfulness im ISI Web of Science

Could mindfulness make you a better leader?
Global Agenda > Behaviour Change > Brain Research > Employment and Skills

The Mindful Business Conference
May 9-10, 2016, The Convene Event Ctr

Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit - die neue Glücksformel?
Sonntag, 14. Februar 2016, 11:00 Uhr
Sendetermine

THE MINDFUL REVOLUTION
The science of finding focus in a stressed out, multitasking culture
by RASH KISHORE

Meditieren wie Emma Watson
Das Angebot zur «Mindfulness-Meditation» boomt. Doch es geht auch ohne teure Seminare Bücher. Wer etwas herumfragt und Englisch spricht, kommt günstig zur sogenannten Achtsamkeit.

Mindfulness at Work FOR DUMMIES
A Wiley Brand
Learn to:
- Manage your mind by making time
- Manage your time by making time
- Manage your time by making time
- Manage your time by making time
Shamash Aldina
Julie Adams

Achtsamkeit in der buddhistischen Praxis

Die Praxis der Achtsamkeit wurzelt im Buddhismus und ist da ein zentraler Aspekt des spirituellen Wegs.

Achtsamkeit als Grundlage

- ethischen Verhaltens
- des Geistestrainings (Sammlung)
- von Freundlichkeit und Mitgefühl
- von Weisheit

*Verliere dich nicht in Unachtsamkeit,
Und gib nicht dem Verlangen nach.
Lebe achtsam,
Übe die Vertiefung der Meditation,
Und entdecke so das wahre Glück.*

Dhammapada, 27



Wirkungen von Achtsamkeit

Studien der letzten Jahre zeigen, dass eine regelmässige Übung von Achtsamkeit verschiedene günstige Wirkungen hat auf:

Verschiedene Gehirnfunktionen
(Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Selbststeuerung, Selbstwahrnehmung).

Psychische Gesundheit
(Stimmung, weniger Angst und Depressivität, mehr Selbstakzeptanz, höhere Resilienz, bessere Emotionsregulation)

Physische Gesundheit (Stärkung des Immunsystems, Senkung des Bluthochdrucks, weniger Entzündungsreaktionen..)

Soziale Kompetenzen
(Einfühlungsvermögen, Impulskontrolle, mehr Akzeptanz und Toleranz)

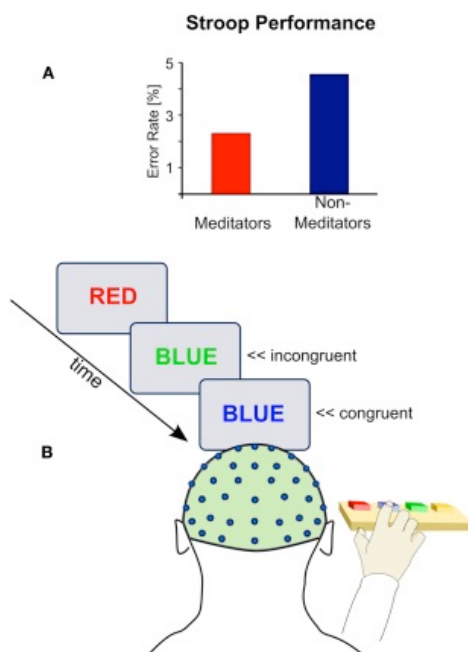
Wirkungen von Achtsamkeit

Achtsamkeit hilft durch

- Entspannung von Körper und Geist
- Haltung von Gelassenheit und Akzeptanz auch in schwierigen Situationen
- Sammlung und Verankerung der Aufmerksamkeit („sich konzentrieren“)
- Bessere Selbstwahrnehmung (innerer Kompass)
- Besserer Kontakt mit anderen Menschen
- Fähigkeit, bewusst zu agieren, statt automatisch und konditioniert zu reagieren.



Verbesserte Aufmerksamkeit (Stroop Test)



Menschen mit Achtsamkeitspraxis zeigen im Stroop-Test eine schnellere Reaktion.

*Aufgabe:
Sagen Sie die Farbe,
in der das Wort
geschrieben ist.*

ROT GELB ROT GRÜN BLAU
 GELB BLAU GRÜN ROT GELB
 GELB ROT GELB GRÜN BLAU
 ROT GRÜN BLAU GELB ROT
 BLAU ROT GELB ROT GRÜN
 GRÜN BLAU ROT ROT BLAU

Wirkungen von Achtsamkeit auf Wohlbefinden – psychologische Wirkungen

Mehrere Metaanalysen belegen positive Wirkungen auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit (Baer, 2003; Grossman et al., 2004; Hofmann et al., 2010).

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haerig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*.

Table 4

Rank-Ordered Mean Weighted Effect Sizes ($\bar{r}$), Number of Studies (k), Total Sample Size (N), and the Three Components of Psychometric Meta-Analysis (s_r^2 , σ_e^2 , and σ_p^2) for All Categories of Dependent Variables Used in the Meta-Analysis for Mindfulness Meditation

Category	$\bar{r}$	k	N	s_r^2	σ_e^2	σ_p^2
Negative personality traits	.40	3	97	0.0127	0.0224	<0
Stress	.35	10	419	0.0185	0.0188	<0
Mindfulness	.34	16	1,005	0.0249	0.0127	0.0120
Anxiety state	.32	6	200	0.0149	0.0248	<0
Attention	.32	14	742	0.0253	0.0155	0.0098
Self-concept	.30	7	208	0.0671	0.0287	0.0383
Perception	.30	3	170	0.0056	0.0148	<0
Anxiety trait	.29	11	610	0.0164	0.0153	0.0010
Positive emotions	.26	6	299	0.0176	0.0178	<0
Intelligence	.26	3	97	0.1079	0.0278	0.0801
Well-being	.25	17	1,067	0.0154	0.0142	0.0012
Self-realization	.21	8	285	0.0398	0.0265	0.0133
Negative emotions	.20	8	380	0.0113	0.0198	<0
Learning and memory	.20	8	291	0.0521	0.0262	0.0260
Cognition	.19	3	93	0.0488	0.0311	0.0177
Emotion regulation	.17	9	492	0.0095	0.0176	<0
Neuroticism	.13	4	175	0.0300	0.0227	0.0074
All variables combined*	.26	46	2,131	0.0219	0.0191	0.0029

Note. Included are all results for $k \geq 3$. Estimated population variances for particular categories that are substantially smaller than those for all effects combined (indicating higher homogeneity of results) are printed in bold. The category "All variables combined" also includes data for variables that were examined in $k < 3$ studies.

Wirkungen von Achtsamkeit auf die Gesundheit physiologische Wirkungen

Brain, Behavior, and Immunity 23 (2009) 184–188

Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial

J. David Creswell *, Hector F. Myers, Steven W. Cole, Michael R. Irwin

Studie in Los Angeles

TN: HIV-positiv > 6 Monate
Psychisch belastet, mehrheitlich Männer

Randomisierte Zuteilung zu
-Experimentalgruppe (N=41): 8-
Wochen-Kurs
-Kontrollgruppe (N=26): 1-
Tages-Kurs

Kriterium: Veränderungen in
der Anzahl T-Helferzellen (CD4+
T-Lymphozyten)

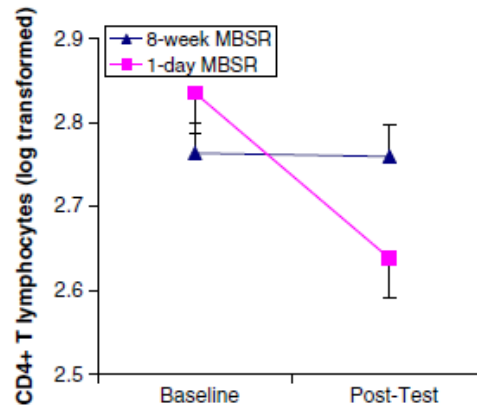


Fig. 2. Log transformed CD4+ T lymphocytes at baseline and post-intervention in the treatment sample (N=48). Vertical lines indicate standard errors of the means.

25

Wirkungen von Achtsamkeit auf die Resilienz

Resilienz: Die Fähigkeit, trotz belastender Umstände gesund zu bleiben oder sogar daran zu wachsen.

Jha et al., 2010: Gruppe von Soldaten, die vor ihrem Feldeinsatz regelmässig Achtsamkeit praktizierten: Im Vergleich mit einer Kontrollgruppe weniger Verlust an Arbeitsgedächtnis, weniger negativer Affekt und höherer positiver Affekt.

Smith et al., 2011: Feuerwehrleute mit höherer Achtsamkeit:
weniger posttraumatische Störungen,
depressive Symptome, physische Symptome und
Alkoholprobleme.



26

Achtsamkeit als Grundhaltung im Leben

Achtsamkeit ist mehr als eine ‚Technik‘, sie ist vielmehr eine Grundhaltung dem Leben gegenüber, die beinhaltet:

- Eine Akzeptanz der Tatsache, dass das Leben sowohl schöne als auch schwierige und herausfordernde Erfahrungen mit sich bringt.
- Die Fähigkeit, schöne und beglückende Erfahrungen wahrzunehmen und sich daran zu erfreuen.
- Die Fähigkeit, schwierigen Erfahrungen gelassener zu begegnen und geschickter damit umzugehen.



***Du kannst die Wellen nicht anhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.***



Übung von Achtsamkeit

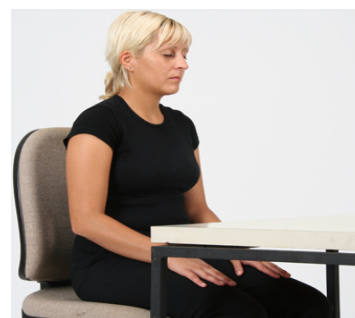
- Achtsamkeit ist eine erlernbare und trainierbare Fähigkeit. Wir trainieren den Geist, so wie wir auch den Körper trainieren können.
- Die Übung besteht darin, immer wieder innezuhalten und wach zu werden für die gegenwärtige Erfahrung.
- Formelle Übungsformen: Achtsamkeitsmeditation, Tai Chi, Qi Gong, Achtsames Yoga.
- Informelle Übung: Achtsamkeit im Alltag: Innehalten, mit der Aufmerksamkeit bei dem sein, was wir gerade tun oder erleben – beim Kochen, im Gespräch, in der Warteschlange...



11

Übung von Achtsamkeit

- Innehalten – und bewusst wahrnehmen, was wir in diesem Augenblick erleben, statt uns in Meinungen und Urteilen zu verlieren.
- Empfindungen und Gefühle so wahrnehmen, wie sie sind – unvoreingenommen und akzeptierend.
- Sich allem zuwenden, sowohl angenehmen als auch unangenehmen Empfindungen.

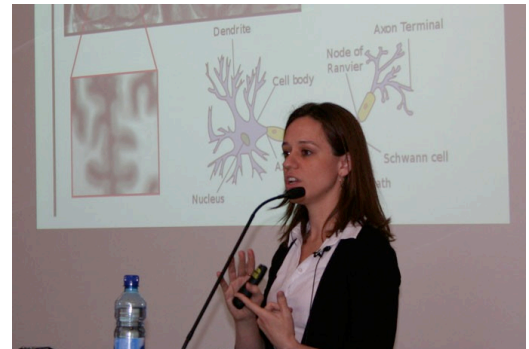


12

Durch Achtsamkeit unser eigenes Gehirn beeinflussen

“Es ist faszinierend, die Plastizität des Gehirns zu sehen und dass wir, durch das Üben von Meditation, eine aktive Rolle in der Veränderung des Gehirns spielen und dadurch unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität erhöhen können.”

~Britta Hölzel (Gehirnforscherin)

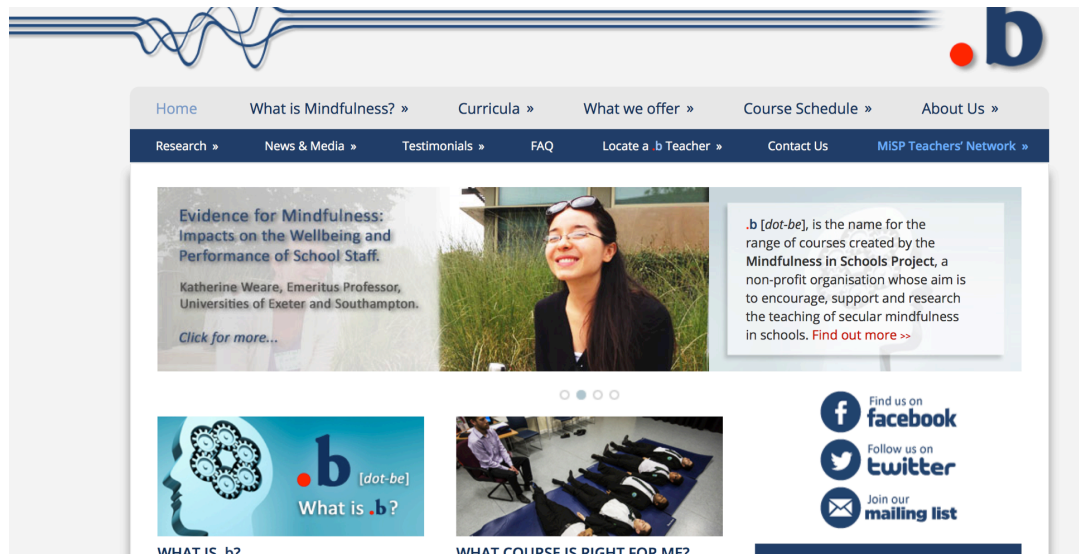


Achtsamkeit mit Kindern üben

Um Achtsamkeit an andere authentisch vermitteln zu können, müssen wir sie selber praktizieren und vorleben.

www.vera-kaltwasser.de/achtsamkeit/





Mindful Schools



Training the world's educators in mindfulness

Online and in-person courses for adults to learn mindfulness and use it with youth.
Join graduates from 60 countries who have reached over 300,000 youth.

OUR COURSES

Learn Mindfulness

Teach Children & Adolescents

Get Certified

Take a Course

Train Your School

Get Our Monthly Newsletter

Email address

"Out of any professional development I've ever had in 13 years of teaching. I implemented more of what I learned than any other training I've been to."

Next three courses

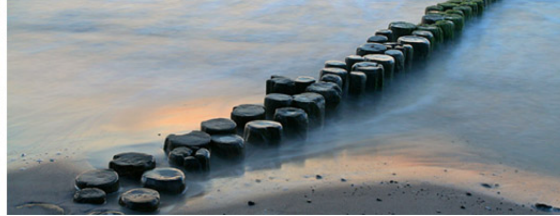
Curriculum Training	May 21 - Jul 03	Online	Register
---------------------	-----------------	--------	----------

Blog

Mindfulness, Neurobiology, and Children



Eline Snel – Centrum voor Mindfulness, Verdieping en Bezinging



In de kern van
mens klopt een
een hart. Op
verbindin
ar
wie je

[Home](#) [Wat is Mindfulness?](#) [Aanmelden](#) [Agenda](#) [Over mij](#) [Boeken](#) [Webshop](#) [Video](#) [Contact](#)

Homepage

*"Je kunt de golven niet tegenhouden
maar je kunt wel leren surfen"*

Gevoelens van stress, veranderingen in gezondheid of gezin, of last ervaren van een hoge werkdruk: Je kunt ze niet altijd tegenhouden. Maar je kunt wel voorkomen dat je er teveel onder gaat lijden. **Mindfulness** kan je hierbij helpen.

Tijdens een achtweekse cursus Mindfulness leer je om aandacht te geven. Aan jezelf, en aan dit moment. Je leert beter zien wat er nú is, in plaats van wat is geweest, of wat straks moet. En je leert oordelen over jezelf of anderen te laten voor wat ze zijn. Te begrijpen hoe je geest werkt. Zo oefen je zelf invloed uit op je gevoel van welzijn.

[Systemeinstellungen](#)



Fazit

- Achtsamkeit ist eine Schlüsselkompetenz, die uns hilft, unser Leben bewusst zu gestalten und unser Wohlbefinden zu stärken.
- Das regelmässige Üben erhöht die Achtsamkeit, so dass sie auch in Stresssituationen verfügbar ist.
- Voraussetzung: Es braucht unsere Bereitschaft, uns darauf einzulassen. Immer wieder – jetzt, hier.
- Letztlich ist Achtsamkeit eher eine Lebenskunst, eine Haltung dem Leben gegenüber, als eine «Technik».



„Die Übung der Achtsamkeit ist eine Kunst, die uns lehrt, uns selbst und die Welt auf eine andere, neue Weise zu sehen und mit unserem Körper, mit unseren Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen bewusst umzugehen. Sie bringt uns bei, das Leben und uns selbst nicht ganz so ernst zu nehmen und öfter mal zu lachen, während wir nach bestem Vermögen versuchen, unser Gleichgewicht, den Ort der inneren Mitte, zu finden und in ihm zu bleiben.“

~Jon Kabat-Zinn



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

- Brunsting, M., Nakamura, Y. & Simma, C. (2013). Wach und präsent. Achtsamkeit in Pädagogik und Therapie. Bern: Haupt Verlag.
- Creswell, J.D. & Lindsay, E.K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness-stress-buffering account. Current Directions in Psychological Science, 1-7.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. Mindfulness. 3, 174-189.
- Holzel, B. K., S. W. Lazar, et al. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on Psychological Science 6, 537-559.
- Hanh, T. N. (1991). Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit. München: Goldmann.
- Jha, A.P., Stanley, E.A., Kiyonaga, A., Wong, L., Gelfand., L (2010) Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory and Affective Experience. Emotion 10(1): 54-64.

- *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. (2006). Zur Besinnung kommen. Freiamt: Arbor Verlag.
- *Kaiser Greenland, S. (2011). Wache Kinder: Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben. Freiamt: Arbor.
- Kaltwasser, V. (2008). Achtsamkeit in der Schule. Beltz.
- Nakamura, Y. (2012). Achtsamkeit – eine wichtige personale Ressource. In: Arno et al. (Hrsg.). Positive Psychologie. Beltz Verlag.
- Ott, U. (2010). Meditation für Skeptiker. München: O. W. Barth.
- Santorelli, S. (2001). Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor Verlag.
- *Simma, C.. 77 Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Grundschule. Verlag an der Ruhr.
- *Snel, E. (2013). Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD. Goldmann Verlag.

Yuka Nakamura, Dr. phil.
yuka.nakamura@centerformindfulness.ch

Homepage:
CFM Zentrum für Achtsamkeit, Zürich
www.centerformindfulness.ch