

Christopher Willard
& Amy Saltzman (Hg.)

Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

Mit einem Vorwort von
Susan Kaiser Greenland

Übersetzt von Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2015 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
370 Seventh Avenue, Suite 1200, New York, NY 10001
www.guilford.com

© 2017 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Guilford Publications, Inc., New York

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2017

Titelbild: © Lindsay du Pont
Lektorat: Georg Grässlin
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-169-9

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	9
----------------	---

SUSAN KAISER GREENLAND

Einführung	17
-------------------	----

Auf dem Weg zu einem Leitbild zum Lehren und Lernen
von Achtsamkeit

CHRISTOPHER WILLARD

TEIL I JUNGEN MENSCHEN ACHTSAMKEIT VERMITTELN

1 Achtsamkeit mit Kindern im Grundschulalter	45
---	----

Die Übertragung der Grundprinzipien von der Klinik
ins Klassenzimmer

LINDSEY KNOWLES
MATTHEW GOODMAN
RANDYE SEMPLE

2 Achtsamkeit mit unfreiwillig Teilnehmenden	81
---	----

RICHARD BURNETT

3	Achtsamkeit für Menschen mit besonderen Bedürfnissen	101
	WYNNE KINDER CHRISTEN COSCIA	
4	Achtsamkeit und Diversität	124
	Ein Spektrum verschiedener Perspektiven BETSY HANGER	
5	Die kindliche Entwicklung	158
	Einfühlung, Bindung und entstehende Qualitäten LESLEY GRANT	
6	Mehr als Meditation	187
	Die Arbeit mit herausfordernden Jugendlichen JOANNA HARPER	
7	Achtsamkeitsbasierte Behandlung von Substanzmissbrauch bei Jugendlichen mit Bewährungsstrafe	212
	SAM HIMELSTEIN	
8	Verwurzelung und Verbundenheit im digitalen Zeitalter kultivieren	239
	OZUM UCOK-SAYRAK GREGORY KRAMER	
9	Mindful Parenting	267
	Ein Achtsamkeitskurs für Eltern in therapeutischer Behandlung SUSAN BÖGELS	

TEIL II ACHTSAMKEIT MITTEN IM LEBEN

- | | | |
|-----------|---|------------|
| 10 | Yoga | 303 |
| | Durch den Körper Herz und Geist berühren
JENNIFER COHEN HARPER | |
| 11 | Bewegung und Tanz | 327 |
| | Kreativität und verkörperte Achtsamkeit
SUZI TORTORA | |
| 12 | Achtsamkeit im Sport | 356 |
| | AMY SALTZMAN | |
| 13 | Die jungen Hungrigen | 392 |
| | MARCELLA COX
CHAR WILKINS | |
| 14 | Achtsamkeit in der Natur | 426 |
| | IMAN L. KHAN | |
| 15 | Achtsamkeit im Takt | 458 |
| | Verkörperte Praxis in Melodien und Liedern
BETSY ROSE | |
| 16 | Achtsamkeit und Kunst | 493 |
| | VANESSA WEINER | |
| 17 | Achtsame Spiele | 538 |
| | DEBORAH PLUMMER | |
| 18 | Das Contemplation Music Writing Project | 565 |
| | „Lass’ dich drauf ein und lass’ es raus“
JEFFREY PFLAUM | |

TEIL III DIE WISSENSCHAFT DER ACHTSAMKEIT

- 19 Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche** 599
Aktuelles zu einer wachsenden Wissenschaft und neuen
Anwendungsgebieten
DAVID BLACK
MARVIN BELZER
RANDYE SEMPLE
BRIAN GALLA
- 20 Achtsamkeit, Exekutivfunktionen und die
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung** 620
Eine Zusammenschau
MARK BERTIN
- 21 Neurobiologische Modelle von Meditationspraktiken** 655
Implikationen für die Anwendung bei jungen Menschen
WILLOUGHBY BRITTON
ARIELLE SYDNOR
- Über die Herausgeber** 694
- Autoren** 695

Vorwort

SUSAN KAISER GREENLAND

Die Lektüre dieses exzellenten Buches ist für mich wie ein Wiedersehen mit alten Freunden. Viele der Autoren waren unter den ersten, die einst die etwas verrückte und doch überaus einleuchtende Idee voranbrachten, dass junge Menschen von Achtsamkeit profitieren könnten. Der Gedanke, Kindern Achtsamkeit beizubringen, erschien uns damals geradezu anmaßend, insbesondere, weil Meditation in den östlichen Kulturen, aus denen sie stammt, kaum je an junge Menschen vermittelt wird. Willoughby Britton und Arielle Sydnor erläutern dies in Kapitel 21: „Die meisten jungen Ordensmitglieder verbringen ihre Jugendjahre mit dem Auswendiglernen von liturgischen und philosophischen Texten. Meditation ist hingegen nur selten Teil ihrer Ausbildung“ (S. 671). So weit also die historische Tradition.

Dennoch fühlten wir uns durch unsere eigene Meditationspraxis ermutigt, und wir hatten Lehrer, die sich der herkömmlichen Meinung ebenfalls respektvoll widersetzten. Jene östlichen Kulturen, die jungen Menschen so gut wie nie Meditation beibrachten, vermittelten diese schließlich ebenso wenig an Laien. Insofern ergab es Sinn, dass der inklusive, experimentelle Ansatz, den Lehrende im Westen entwickelt hatten, eine neue Welle von Praktizierenden hervorbringen würde, die das Gelernte gerne an die jüngste Generation weitergeben wollten.

Wir hatten verschiedene Hintergründe, waren in verschiedenen Traditionen ausgebildet, lebten über die ganze Welt verstreut und trafen, wenn überhaupt, nur selten zusammen. Nichtsdestotrotz hatten wir bedeutsame Gemeinsamkeiten. Besonders geprägt und inspiriert hatte uns das säkulare

Achtsamkeitstraining von Jon Kabat-Zinn, namentlich die Stressreduktion durch Achtsamkeit, und auch das Buch über achtsame Elternschaft mit dem Titel „Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie“, das er gemeinsam mit seiner Frau Myla Kabat-Zinn verfasst hat (Kabat-Zinn, 2015). Unsere wichtigste Gemeinsamkeit aber bestand in unserer Gewissheit, dass junge Menschen von Achtsamkeit profitieren würden, selbst wenn es noch keine wissenschaftlichen Belege dafür gab.

Zunächst einmal hofften wir, mittels Achtsamkeit auf eine Klage eingehen zu können, die wir häufig von unseren Schülern zu hören bekamen: Die Erwachsenen verlangten zwar immerzu von ihnen „aufmerksam zu sein“, aber niemand brachte ihnen bei, wie man das eigentlich machte. Aus unserer eigenen Praxis wussten wir, dass Meditation zwei Haltungen der Aufmerksamkeit fördert, die sich beide als hilfreich erwiesen hatten: eine fokussierte Haltung, die uns hilft, uns zu konzentrieren und mit Ablenkungen umzugehen, und eine offenerere, rezeptivere, die hilfreich ist, um inneren Aufruhr zu beruhigen, mit Stress umzugehen und durch intensive, schwierige Gefühle zu navigieren.

Von unseren eigenen positiven Erfahrungen ausgehend schlugen wir die Bedenken schließlich in den Wind. Wir vereinfachten die für Erwachsene konzipierten Praktiken und fingen an, sie mit unseren eigenen Kindern in deren Schulen und in Gemeindezentren auszuprobieren. Tatsächlich berichteten die Eltern, die Lehrer und auch die Kinder selbst, dass ihnen die Achtsamkeitstechniken zu Hause, in der Schule und im Zusammensein mit Freunden halfen. Inzwischen gibt es empirische Belege für das, was damals vor allem auf Einzelerfahrungen beruhte. In Kapitel 19 geben David Black und seine Kollegen einen Überblick über die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Achtsamkeitstrainings für junge Menschen, einschließlich den Befunden hinsichtlich der Entwicklung von Aufmerksamkeit und kognitiver Kontrolle. In Kapitel 20 beleuchtet Mark Bertin das Verhältnis von Achtsamkeit und Exekutivfunktionen und untersucht, wie sich Achtsamkeit in den Umgang mit und die Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen integrieren lässt.

Ein Training der Aufmerksamkeit war nicht das einzige, was zu Beginn auf Interesse stieß. „Ist Achtsamkeit nicht dasselbe wie den Kindern

beizubringen, innezuhalten und bis zehn zu zählen, wenn sie wütend oder aufgebracht sind?“, lautete eine häufig gestellte Frage. Tatsächlich haben diese beiden Strategien gewisse Ähnlichkeiten. Was jedoch in dem Ansatz, bis zehn zu zählen, fehlt, die Achtsamkeitspraxis hingegen ganz wesentlich ausmacht, ist die Wahrnehmung dessen, was in diesem zehnssekündigen Intervall in Geist und Körper vor sich geht. Man kann zwar die Zähne zusammenzubeißen und hoffen, dass der Ärger verfliegen ist, wenn man bis zehn gezählt hat, doch der Ansatz der Achtsamkeit schlägt etwas anderes vor: Wir nehmen wahr, dass wir ärgerlich oder aufgewühlt sind, und halten inne bei dem, was wir gerade tun, wir entspannen uns und atmen in eine offenere, empfängliche Perspektive hinein. Von hier aus kann sich das Nervensystem beruhigen und wir können beobachten, wie die intensiven Gefühle kommen und gehen. Mit ein wenig Anleitung können die Kinder dann erkennen, wie schwierige Gedanken und Gefühle dazu neigen, sich zu verwandeln und zu verblassen, wenn man sie nur lässt. Wenn man Kindern einen solchen Zugang zu ihrem Erleben beibrächte – zusammen mit einem Weltbild, das Mitgefühl, Einsicht in Unbeständigkeit, wechselseitige Abhängigkeit, Ursache und Wirkung und weniger schwarz-weißes Denken beinhaltet – dann würde es sich auf ihren Umgang mit schwierigen Situationen und Menschen auswirken, dessen waren wir uns sicher.

Sinnvolle Anwendungsfelder sahen wir in Schulen und Kliniken (siehe Kapitel 1 von Lindsey Knowles und Kollegen; Kapitel 4 von Betsy Hanger; Kapitel 13 von Marcella Cox und Char Wilkins; sowie die Einführung von Christopher Willard) und bei sozialen Gruppen, die im Allgemeinen als schwer zu erreichen gelten (siehe Kapitel 6 von JoAnna Harper; Kapitel 3 von Wynne Kinder und Christen Coscia; sowie Kapitel 7 von Sam Himmelstein).

Die erste Hürde dabei war, Eltern und Schulverwaltungen von den guten Gründen für ein Achtsamkeitstraining für junge Menschen zu überzeugen. Als diese überwunden war, stellte sich die Frage, wie sich Achtsamkeit auf altersgerechte, säkulare Weise lehren ließe. In Kapitel 5 bietet Lesley Grant eine hilfreiche Perspektive auf Achtsamkeitstraining im Licht der kindlichen Entwicklung an und stellt Spiele und Aktivitäten vor, die

für die verschiedenen Altersgruppen angemessen sind. Suzi Tortora (Kapitel 11), Jennifer Cohen Harper (Kapitel 10), Betsy Rose (Kapitel 15), Iman Khan (Kapitel 14), Vanessa Weiner (Kapitel 16), Deborah Plummer (Kapitel 17), Jeffrey Pflaum (Kapitel 18) und Amy Saltzman (Kapitel 12) kombinieren Achtsamkeit mit den etablierteren Disziplinen von Tanz, Yoga, Musik, Schreiben, Kunst, Naturwissenschaften und Wettkampfsport, um den Kindern lustige und einfallsreiche Möglichkeiten anzubieten, sich auf die Praxis einzulassen. Diese Kapitel sind eine reiche und multidisziplinäre Schatztruhe voller kreativer Ideen, wie man Achtsamkeit auf spielerische, wirksame und entwicklungsgerechte Art vermitteln kann.

Ganz unabhängig davon, was sie unterrichten, ist es eine Herausforderung für Lehrer, wenn sie mit Kindern arbeiten, die eigentlich gar nicht in der Klasse sein wollen. Dies ist ein in unserem Feld besonders verbreiteter Umstand, da die Schüler den Achtsamkeitskurs oftmals besuchen müssen, weil ihre Lehrer, Eltern oder Therapeuten glauben, dass das gut für sie sei. Ob es einem gefällt oder nicht, diese Schüler sitzen somit in einem „Pflichtunterricht“ fest und wären lieber an jedem anderen Ort, nur nicht an diesem. In Kapitel 2 schlägt Richard Burnett Strategien vor, durch die widerständige Schüler ermutigt werden können, der Achtsamkeit eine Chance zu geben. Er legt uns nahe, zunächst von uns aus zu erklären, wie Achtsamkeit den Schülern unserer Ansicht nach dabei helfen kann, mit dem Stress und den Mühen des Alltags umzugehen. Des Weiteren beantwortet er praktische Fragen zur Arbeit in der Schule, wie etwa „Was kann ich tun, wenn ein Schüler anfängt zu weinen?“, oder „Was kann ich tun, wenn eine Schülerin anfängt zu kichern?“

Ob man nun mit einem Kind arbeitet, das zu Beginn Widerstände hat, oder mit einem, das voller Enthusiasmus an die Sache herangeht, der Schlüssel zu einem kontinuierlichem Engagement ist Verbundenheit. Zu Beginn des Achtsamkeitstrainings lernen die Schüler zumeist, Bewusstheit in ihren Geist, ihren Körper und ihre Umgebung zu bringen und verbinden sich dadurch mehr mit ihrem Erleben im gegenwärtigen Moment. Aber Achtsamkeit hört nicht bei unseren eigenen Erfahrungen (der intrapersonellen Achtsamkeit) auf. Genauso bedeutsam ist es,

achtsames Gewahrsein in unsere Handlungen und Beziehungen zu integrieren (interpersonelle Achtsamkeit). Ozum Ucock-Sayrak und Gregory Kramer beleuchten in Kapitel 8 die Praxis von intra- und interpersoneller Achtsamkeit, Susan Bögels erkundet in Kapitel 9 die interpersonelle Achtsamkeitspraxis im Kontext von Elternschaft. Wenn man lediglich mit den Kindern, nicht aber mit der Familie arbeiten kann, ist dies in mancherlei Hinsicht einschränkend; Susan Bögels Arbeit erinnert uns daran, dass das Veränderungspotential exponentiell steigt, wenn man Achtsamkeit in das gesamte Familiensystem bringt.

In ihrem Kurs zu achtsamer Elternschaft beginnen zunächst die Eltern selbst mit dem Praktizieren, bevor sie Achtsamkeit mit ihren Familien teilen. Dieser Ansatz findet sich im gesamten Buch wieder. Um es mit Worten von J.B. Priestley zu sagen: „Wichtiger als das, was man unterrichtet, ist, wofür man steht.“ Dass die Autoren alle betonen, wie wichtig es ist, zuerst eine eigene Praxis zu entwickeln, ist keineswegs ein Zufall. Sam Himmelstein weist darauf hin, dass „einer der wichtigsten Faktoren bei der Entwicklung von vertrauensvollen Beziehungen mit herausfordernden Jugendlichen... das Ausmaß an Authentizität“ (S. 217) ist, und dass „Authentizität Authentizität erzeugt“ (S. 218). Eine persönliche Praxis ist bei dieser Arbeit die Messlatte für Authentizität, und wenn wir eine Weltanschauung verkörpern, die sich durch Achtsamkeit auszeichnet, kann unser Unterricht kraftvoll und authentisch sein.

Ich bin durch Meditation zu dieser Arbeit gekommen. In der Tradition, in der ich ausgebildet wurde, waren jahrelange Praxis und Erfahrung sowie die Erlaubnis des Meditationslehrers erforderlich, um andere lehren zu dürfen. Als ich diese Erlaubnis erhielt, gab mir eine meiner Lehrerinnen einen besonderen Rat, der für mich nach wie vor eine tägliche Lektion in Demut ist. Sie sagte mir, ich solle mich immer „ganz demjenigen Kind widmen, das ich in diesem Moment vor mir habe“. Lindsey Knowles und ihre Kollegen teilen diese Weisheit:

Noch wissen wir nicht, was wir eines Tages über die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder wissen werden. Während wir weiter dazulernen, können wir Erwachsene einfach unser Bestes geben, um der Komplexität und

Einzigartigkeit eines jeden Kindes, mit dem wir arbeiten, mit achtsamer Aufmerksamkeit zu begegnen. (S. 78)

Wenn Lehrer den Kindern, die sie gerade vor sich haben, ihre ungeteilte Aufmerksamkeit widmen, werden Gemeinsamkeiten sichtbar. JoAnna Harpers Schilderung ihrer Arbeit mit sogenannten „gefährdeten“, „schwierigen“ oder „gestörten“ Kindern, nachdem sie zuvor mit „normalen“ Kindern gearbeitet hatte, illustriert dies:

Auch wenn es vielleicht schwer zu glauben ist, haben die Jahre, in denen ich mit „normalen“ Jugendlichen gearbeitet habe, meinen Unterricht mit diesen [Risiko-]Gruppen stärker geprägt, als ich es in Worte fassen kann. Ich habe wirklich nicht das Gefühl, dass sie [„gefährdete“, „schwierige“ oder „gestörte“ Jugendliche] anders sind; direkt unter der Oberfläche kann ich ihre Unschuld, Freude und Neugier sehen, und es ist nur ein wenig Ermutigung und Zuwendung nötig, damit diese Qualitäten hervorkommen. Viele Male habe ich einen Raum voller harter, verschlossener und desinteressierter Gesichter betreten, doch innerhalb einer Stunde sahen sie wie völlig andere Menschen aus, verwandelt im wahrsten Sinne des Wortes. Wenn die Jugendlichen unseren Kreis dann verließen, taten sie das ruhig und mit lächelnden Augen. Ein junger Mann, mit dem ich derzeit arbeite, erzählte mir, diese Stunden gäben ihm Hoffnung, und er glaube inzwischen daran, dass ein besseres Leben für ihn möglich ist. (S. 190)

Wynne Kinder und ihre Kollegen, die ebenfalls über umfangreiche Erfahrung in der Arbeit mit „untypischen“ und „gefährdeten“ Schülern verfügen, geben ein weiteres Beispiel dafür, wie die Arbeit mit Kindern uns Demut lehren kann. Sie weisen auf die Möglichkeit eines gemeinsamen Prozesses des Lehrens und Lernens in der Klasse hin:

Oft rufen die Schüler aus: „Ich habe eine Idee...“ und verkünden dann etwas Bedeutsames, Kreatives und Innovatives. Ihnen fällt etwas ein, wie man das, was wir gerade tun, noch erweitern kann, oder sie sehen eine

andere Herangehensweise, die sinnvoller ist. Mit dem Einverständnis und dem Segen unserer Schüler haben wir viele ihrer Ideen übernommen. Was sie zu geben haben wird nicht durch den urteilenden Verstand blockiert. (S. 105)

Das Thema, mit Demut an diese Arbeit heranzugehen, zieht sich durch das gesamte Buch. Da inzwischen der Enthusiasmus die wissenschaftliche Forschung überholt hat, ist es wichtig, dass wir in diesem neu entstehenden Feld Vorsicht walten lassen. Es gibt heute wissenschaftliche Belege für das, was früher nur eine Vermutung war: Achtsamkeit bietet Kindern, Jugendlichen und Familien hilfreiche Strategien zur Konzentration, Entspannung und Emotionsregulation. Dies sind außerordentlich hilfreiche Fähigkeiten im Leben. Im Kontext des populären Achtsamkeitstrainings jedoch werden sie meist nicht in die Weltanschauung eingebettet, innerhalb derer sie entwickelt wurden. Wir wissen nicht, was diese Fragmentierung einer traditionellen Praxis durch die Hervorhebung einiger Elemente und die Abschwächung anderer auf lange Sicht bedeuten wird. Genauso wenig wissen wir, wie Willoughby Britton und Arielle Sydnor in Kapitel 21 betonen, ob es sinnvoll ist, mit dem Training mancher Aspekte achtsamer Aufmerksamkeit zu warten, bis die Kinder ein bestimmtes Alter erreicht haben, oder ob Achtsamkeitstraining für alle gleichermaßen von Nutzen ist. Dies sind nur einige der Fragen, die beantwortet werden müssen, damit das Feld sich weiterentwickeln kann.

Abschließend möchte ich Christopher Willard, Amy Saltzman und The Guilford Press meinen herzlichen Dank dafür aussprechen, dass sie die Arbeit der talentierten Autoren in diesem eingängigen Buch, das Sie gerade in den Händen halten, zusammengeführt haben. Es ist eine wertvolle Ressource und eine Erinnerung daran, wie viel in einer relativ kurzen Zeit erreicht wurde. Und doch bleibt noch vieles zu tun. Falls die Weiterentwicklung von säkularer Achtsamkeit auch nur ein wenig Ähnlichkeit mit dem Entwicklungsweg der traditionellen Meditation hat, dann ist dies lediglich der Anfang. Hoffentlich wird dieser Band Eltern und Fachleute dazu inspirieren, jene Pionierarbeit zu leisten, die notwendig ist, um offene Fragen zu beantworten, neue Fragen aufzuwerfen und so

Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

die bestmöglichen Praktiken zu entwickeln, um Achtsamkeit mit Kindern und Familien zu teilen. Mögen Kinder, Jugendliche und Familien überall von diesen Bemühungen profitieren.

Einführung

AUF DEM WEG ZU EINEM LEITBILD ZUM
LEHREN UND LERNEN VON ACHTSAMKEIT

CHRISTOPHER WILLARD

Bevor ich anfang, mit jungen Menschen zu arbeiten, kam mir nie in den Sinn, dass Achtsamkeitspraxis, nun ja, Spaß machen könnte. Sicher, sie konnte angenehm sein, und die positiven Auswirkungen auf mein eigenes Leben lagen auf der Hand; die Übungen waren oftmals interessant, aber Spaß machten sie selten. In dem Jahrzehnt, seit dem ich jungen Geistern kontemplative Praktiken nahebringe, habe ich festgestellt, dass es nur noch freudvoller geworden ist, nicht nur für die Kinder, sondern auch für mich. Amy Saltzman und ich entwarfen dieses Buch mit der Idee, dass die Achtsamkeitspraxis, egal, ob wir Kinder oder Erwachsene unterrichten, das Leben selbst widerspiegeln sollte – manchmal verspielt und freudvoll, und manchmal zum Nachdenken anregend.

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, muss man Sie vermutlich nicht erst davon überzeugen, dass sowohl Sie selbst als auch die jungen Menschen, für die Sie Sorge tragen, von Achtsamkeit profitieren werden. Natürlich liegen objektive wissenschaftliche Beweise vor, die aus den Tausenden von Studien an Erwachsenen zu den physischen und psychischen Auswirkungen von Achtsamkeit in den letzten Jahrzehnten gewonnen wurden. Einige der Daten zu den positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf Kinder und Jugendliche werden in diesem Buch dargestellt. Des Weiteren gibt es faszinierende historische Belege; immerhin muss

es einen Grund haben, dass diese Praktiken seit Jahrtausenden existieren und dass sie nicht nur in unseren eigenen Kreisen bleiben, sondern sich in jeden Winkel der modernen Welt ausbreiten. Und schließlich ist da noch Ihre eigene Erfahrung davon, wie es ist, der Welt mit authentischer und offener Präsenz zu begegnen. Zwar mag es anfänglich so scheinen, als würde man verletzlicher, wenn man dieser Welt mit offenem Herzen und Geist entgegentritt, doch tatsächlich fördert Achtsamkeit emotionale und spirituelle Resilienz in einer Welt, die bei Weitem nicht so voller Mitgefühl ist, wie wir es uns wünschen würden.

Neben den oben genannten positiven Auswirkungen haben viele von uns ein intuitives Gefühl davon, warum es so wichtig ist, diese Praktiken an die jüngere Generation weiterzugeben, insbesondere in unserer Kultur und in dieser Zeit. Die Gründe dafür, dass Achtsamkeit für junge Menschen derzeit so viel Aufwind hat, sind vielfach dieselben wie bei den Erwachsenen. Wir Erwachsene verbringen so viel Zeit damit, umherzuhetzen und irgendetwas zu tun und haben somit immer weniger Zeit, zu sein; in den Worten von Jon Kabat-Zinn (2013): „dann vergessen wir unser Menschsein und beschränken uns auf unser ‚Mensch-Tun‘.“ Traurigerweise sorgen wir als Gesellschaft derzeit dafür, dass das „Mensch-Tun“ immer früher beginnt. Man muss nicht viel Zeit mit jungen Menschen verbringen, um zu sehen, wie überbucht, überlastet, gestresst und von ihrem eigentlichen Erleben abgelenkt sie sind. Das, was wir als Kindheit idealisieren, eine Zeit voller Spiel und Leichtigkeit, schrumpft dahin, sie wird nur mehr zunehmend jüngeren Kindern zugestanden. Junge Menschen haben nicht länger das Privileg, langsam sein zu dürfen, genau zu beobachten und sich selbst und ihre Umwelt durch Ausprobieren zu erfahren. Das kann man sehen, wohin man auch blickt, von den verarmten Innenstädten, in der Kinder zuhause gewaltvollen Videospiele und draußen auf der Straße kriminellen Gangs ausgesetzt sind, über die grünen Vorstädte, in denen die Kinder von überfürsorglichen Eltern in das Rennen um ein gutes College geschickt und von Kindermädchen zum Fußballtraining, Nachhilfeunterricht und zu den Klavierstunden kutschiert werden.

Gleichzeitig sind fast alle Kinder und Jugendlichen, denen ich begegne, von Ängsten, Bildschirmreizen oder beidem so aufgewühlt, dass sie zu

schlecht schlafen, um in der Schule oder außerhalb davon funktionieren zu können. Viele unserer jungen Freunde machen sich nicht nur um ihre persönliche Zukunft Sorgen, sondern auch um die Zukunft des Planeten, um die Umwelt und um Kriege, Armut, Rassismus und Gewalt. In einer Kultur wie der diesen überrascht es nicht, wenn Drittklässler mit Panikattacken in mein Büro kommen. Es gibt wenig Raum für eine Kindheit, wie wir sie hatten, und die wertvollen Momente, in denen man entschleunigen und einfach beobachten kann, werden immer seltener. Das führt dazu, dass es den Kindern an emotionaler Intelligenz mangelt und sie nur unzureichend auf ihre Entwicklungs- und Lernaufgaben vorbereitet sind, geschweige denn diejenigen des Erwachsenseins.

Die Achtsamkeitspraxis bietet Bewusstheit und Ruhe in dieser hektischen und zerstreuten modernen Welt. Achtsamkeit ist eine Praxis des Seins. Falls es überhaupt darum geht, etwas zu „tun“, dann darum, zu verlangsamen und sich auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren. Solche Praktiken können sich zunächst seltsam anfühlen, da wir es kaum noch gewohnt sind, nur eine Sache zu einer Zeit zu machen. Dieses „Singletasking“ wirkt der zunehmenden Fragmentierung unserer Aufmerksamkeitsspanne entgegen, die uns zum Multitasking verleitet, obgleich es Belege dafür gibt, dass Multitasking im Prinzip unmöglich ist. In diesem Sinne lade ich Sie und die Kinder, mit denen Sie arbeiten, dazu ein, das Singletasking einmal einen Moment lang auszuprobieren: Legen Sie einen Finger auf die Mitte Ihrer Stirn, schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach auf Ihre Empfindungen.

„Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Stirn an Ihrem Finger anfühlt...

Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Finger an Ihrer Stirn anfühlt...

Bringen Sie Bewusstheit in die Empfindungen...

Nehmen Sie die Temperatur wahr...

Die Textur...

Den Druck...

Die Feuchtigkeit...

Können Sie Ihren Puls spüren?

Bleiben Sie einen Moment dabei... und wenn Ihr Geist umherwandert, nehmen Sie es einfach wahr und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück zu der Empfindung Ihres Fingers auf Ihrer Stirn. Öffnen Sie dann die Augen und nehmen Sie wahr, wie Sie sich fühlen.“

Wenn Sie diese Übung durchführen konnten, dann können Sie Achtsamkeit praktizieren und haben es eben bereits getan. Die Übung demonstriert in aller Kürze, was geschieht, wenn wir anfangen, uns auf unsere Erfahrung zu konzentrieren; sie ist einfach, kurz und zeigt unmittelbar, welche Kraft darin liegt, zu verlangsamen und nur einer Aufgabe nachzugehen – im Wesentlichen also, achtsam zu sein. Das ist eine großartige Übung für Kinder, die Schwierigkeiten damit haben, zur Ruhe zu kommen und mit einer Aufgabe, wie etwa den Hausaufgaben, zu beginnen. Viele junge Menschen finden dies interessanter als die typische Anweisung, sich „auf den Atem zu konzentrieren“. Andere stellen vielleicht fest, dass der Geist sofort beginnt, umherzuwandern. In diesem Fall haben sie die erste Lektion über die Natur des Geistes bekommen: Die Natur des Geistes ist es, umherzuwandern. Ich hörte einmal jemanden sagen, dass es die Natur der Bauchspeicheldrüse ist, Insulin zu produzieren, und die Natur des Geistes, Gedanken zu produzieren. Durch diese Praktiken trainieren wir den jugendlichen Geist, ruhig zu bleiben, so dass unsere jungen Freunde auftauchende Gedanken, Gefühle und Impulse genauer beobachten können.

Das Verhältnis unserer gegenwärtigen Kultur zu Technologie macht die Verleitung zum Multitasking noch komplexer. Sherry Turkle, Soziologin am Massachusetts Institute of Technology (MIT), die unsere Beziehung zu Technologie untersucht, schreibt: „Wenn wir Kindern nicht beibringen, allein zu sein, werden sie nur wissen, wie man einsam ist.“ (Turkle, 2012). Als Therapeut begegne ich diesem Problem immer wieder, nicht nur in den Statistiken zu psychischen Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen in der sogenannten „entwickelten“ Welt, sondern auch in

jungen Erwachsenen, die einfach niemals gelernt haben, allein zu sein. Wenn sie schließlich über die Unabhängigkeit verfügen, zu verstehen, wer sie sind, was sie wollen und ihre eigenen Entscheidungen im Leben zu treffen, werden sie von Ängsten überwältigt.

Traurigerweise bringt unsere Kultur Erwachsenen und Kindern bei, einsam zu sein; sie bringt ihnen bei, zu beschäftigt zu sein, um sich um sich selbst und die Welt um sie herum zu kümmern. Wir bringen ihnen bei, mit unangenehmen oder verwirrenden Gefühlen umzugehen, indem sie sich ausklinken und weiterklicken, anstatt sich einzuklinken. Selbst positive Gefühle werden sofort online mit anderen geteilt, statt in aller Fülle erlebt. Mit der Achtsamkeitspraxis können wir den jungen Menschen etwas anderes anbieten: eine Möglichkeit, ihr inneres Erleben zu beobachten, sich dafür zu interessieren, es auszuhalten, vielleicht sogar davon zu lernen und daran Freude zu haben. Auf diese Weise wachsen sie zu glücklicheren, gesünderen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen heran und verändern die Welt zum Besseren.

Wie Sie sich dieses Buch zunutze machen

Es ist natürlich naheliegend, das Buch zur Hand zu nehmen, das Inhaltsverzeichnis durchzusehen, sich ein Kapitel herauszusuchen, das für die eigenen Interessen oder den Beruf relevant ist, und lediglich dieses zu lesen. Wir sind uns darüber im Klaren, dass viele Leser auch genau dies tun werden. Wir möchten Sie jedoch nachdrücklich dazu ermuntern, das Buch von Anfang bis Ende zu lesen und dabei Ihr Verständnis von Achtsamkeit zu vertiefen und zu erweitern, die Weisheit erfahrener Lehrer aus einer Vielzahl an Arbeitsfeldern auf sich wirken zu lassen und verschiedene Möglichkeiten der Arbeit mit Kindern mit allen möglichen Hintergründen zu erkunden, auf verschiedene und kreative Weisen. Wir sind außerdem davon überzeugt, dass die Anleitenden über tiefe und weitreichende persönliche Erfahrung und Techniken zum Lehren und Anleiten von Achtsamkeit verfügen sollten, sowie auch über Erfahrung mit den Herausforderungen

oder Unannehmlichkeiten der Praxis. Als Erwachsene ermutigen wir die Kinder zum Schreiben, zum Sport oder zum Musizieren. Wir ermuntern sie, Aktivitäten auszuprobieren, die ihnen leicht fallen, und auch solche, mit denen sie zunächst Schwierigkeiten haben. Fordern Sie sich selbst auf die gleiche gesunde Weise heraus wie die Kinder; verlassen Sie Ihre Komfortzone und versuchen Sie sich an einem Kunstwerk, selbst wenn Sie keinen Pinselstrich mehr zu Papier gebracht haben, seit Sie elf Jahre alt waren; lernen Sie etwas über Neurowissenschaft, auch wenn Sie Musik studiert haben. Wir fordern unsere Kinder jeden Tag dazu auf, sich zu öffnen, jetzt fordern wir Sie dazu auf, dieses Prinzip selbst zu praktizieren.

Wie dieses Buch zusammengestellt ist

Auch wenn dies ein gründlich durchdachtes Buch ist, so ist es doch in mancher Hinsicht noch unvollständig. Es gibt noch viele weitere Menschen, die potentiell etwas beizutragen hätten, und die darin nicht mit einem Kapitel vertreten sind; und weitere, die Ideen beigetragen haben, die es zwar nicht auf förmliche Weise ins Buch geschafft haben, deren Stimmen aber auf diesen Seiten widerhallen. Wir haben viele, keineswegs aber alle der begabten und kreativen Menschen miteinbezogen, die die Pionierarbeit geleistet haben, jungen Menschen Achtsamkeit aus vielen Perspektiven und auf vielfältige Weisen nahe zu bringen. Und selbst während wir damit beschäftigt waren, die Beiträge für diesen Band zusammen zu stellen und zu bearbeiten, sprosssten und erblühten weitere Kursformate wie Wildblumen, und die Aufgabe, sie alle einzusammeln überstieg unsere Möglichkeiten. Wieder andere, und vielleicht gehören Sie ja auch dazu, geben Achtsamkeit eher im Stillen weiter, sei es bei der Arbeit, beim Spielen oder zu Hause. Auch falls Sie nicht zu den großen Schriftstellern oder Rednern zählen sollten, möchten wir Sie doch dazu ermutigen, diese Weisheit zum Wohle aller Wesen, seien sie jung oder alt, zu teilen. Es gibt unendlich viele Methoden, jungen Menschen Achtsamkeit beizubringen, und wir können immer weiter dazulernen.

Die Absicht dieses Buchs besteht darin, Inspiration und praktische Anleitung zu bieten. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschlossen, nicht viel Zeit auf die „Buchstabensuppe“ manualisierter Programme zu verwenden, die auf dem Markt sind und über die bereits ausführlich geschrieben wurde. Wir schätzen den Wert solcher Programme sehr und haben viele der Autoren um einen Beitrag zu diesem Buch gebeten. Allerdings möchten wir nicht, dass Sie, liebe Leser, sich von Curricula eingeschränkt fühlen, die vielleicht gar nicht zu Ihrer Situation passen. Vielmehr wünschen wir uns, dass Sie sich nach dem Lesen dieses Buches das herausuchen, was Sie und die Kinder, mit denen Sie arbeiten, ganz besonders anspricht. Uns ist klar, dass wir alle in unseren Schulen und Büros innerhalb bestimmter Grenzen arbeiten, und dass es nicht immer realistisch ist, ein umfangreiches Programm vollständig umsetzen zu können. Daher bieten wir Ihnen viele Werkzeuge und Bausteine an, mit denen Sie Ihr eigenes, individuelles Angebot erstellen können.

Zu diesem Zweck haben wir das Buch in thematische Abschnitte unterteilt. Wir beginnen mit Kapiteln über die Vermittlung der Praxis an verschiedene Kinder, Jugendliche und Eltern in Schulen und anderen Kontexten. Von dort aus wenden wir uns kindgerechten Aktivitäten zu, in die man Achtsamkeit miteinbeziehen kann, sowie Möglichkeiten, Achtsamkeit in verschiedenste Aktivitäten wie etwa Bewegung, Sport und in den musikalischen, bildnerischen und schriftlichen Ausdruck zu bringen. In den abschließenden Kapiteln werfen wir dann einen Blick auf die Forschung, die die positiven Auswirkungen von Achtsamkeitsangeboten auf junge Menschen belegt, sowie auf wissenschaftliche Erklärungen für die Wirkweisen von Achtsamkeit.

Die Definition von Achtsamkeit: Eine Verbeugung vor der Tradition und Wertschätzung für die Wissenschaft

Die Aufgabe, Achtsamkeit zu definieren, ist mit der Zeit einfacher geworden; noch vor wenigen Jahren konnte es einen beträchtlichen Teil eines Vortrags oder eines Workshops einnehmen, eine Definition von Achtsamkeit zu geben. Heutzutage ist der Begriff Achtsamkeit in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen. Ich glaube, dass wir diesbezüglich Jon Kabat-Zinn viel zu verdanken haben, der Achtsamkeit jenseits bestimmter spiritueller Traditionen bekannt gemacht hat. Die Definition von Achtsamkeit, die im Hinblick auf Erwachsene am häufigsten verwendet wird, lautet „mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung“ (Kabat-Zinn, 2011) aufmerksam sein. Meine Mitherausgeberin Amy Saltzman gibt eine kinderfreundliche Definition: „Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein, hier und jetzt, mit Freundlichkeit und Neugier, so dass wir die Wahl haben, wie wir uns verhalten“ (Saltzman, 2014). „Die Wahl haben, wie wir uns verhalten“ verweist auf das entscheidende Element des bewussten statt blinden Reagierens, ein wesentlicher Aspekt von Achtsamkeit für Erwachsene, der in der ursprünglichen Definition meist nicht betont wird. Dieses Element der Wahlfreiheit ist besonders wichtig für Kinder, da Gedanken und Gefühle nur allzu oft zu nicht gerade günstigem Verhalten führen.

Achtsamkeit besteht aus zwei Komponenten: der formalen Praxis, die das Ausführen einer angeleiteten oder selbst-geleiteten Übung beinhaltet, sowie die informelle Praxis, bei der man das in der formalen Praxis Gelernte auf das alltägliche Leben anwendet. Manche Übungen in diesem Buch betonen bestimmte Aspekte von Achtsamkeit, wie etwa den Anfängergeist, Nichturteilen und Intention. Manche gehen auf Achtsamkeit für bestimmte Personengruppen ein, andere darauf, wie sich Achtsamkeit in die bereits bestehenden Aktivitäten und Interessen eines Kindes einbinden lässt. Obwohl viele Menschen die Achtsamkeitspraxis als entspannend erleben, liegt die Absicht von Achtsamkeitspraxis nicht darin, entspannt zu sein; die Absicht ist vielmehr, sich bewusst zu sein, was im Moment gegenwärtig ist – ob es sich dabei um Entspannung oder Spannung, Gelassenheit oder Furcht handelt. Wenn in einer Übung zusätzlich

visuelle Bilder verwendet werden, sollen sie dazu dienen, das Gewahrsein des oder der Übenden über das Erleben im gegenwärtigen Moment zu fördern, anstatt dieses Erleben zu vermindern oder zu verändern.

Die Säkularisation von Achtsamkeit birgt das Risiko, Definitionen und Praktiken zu verwässern oder die historischen Ursprünge nicht zu würdigen. Die beitragenden Autoren geben ihre persönlichen Ansichten und Erfahrungen wieder, und es ist möglich, dass verständige Menschen, ja sogar Experten, einigen Definitionen und Differenzierungen nicht zustimmen. Und doch haben wir den Eindruck, dass es wichtig ist, Achtsamkeit von anderen Techniken mit ähnlichen Aspekten und Nutzen abzugrenzen und haben daher auch die Autoren darum gebeten.

Intentionen

Zu Beginn möchte ich ein paar Worte über unsere Intentionen und Erwartungen verlieren, wenn wir jungen Menschen Achtsamkeit beibringen wollen. Sprechen Sie mir nach: „Auch wenn meine Kinder nicht zu Hause meditieren, können sie trotzdem etwas über Achtsamkeit lernen.“ Wenn wir Absichten anstelle von Zielen in den Blick nehmen, konzentrieren wir uns auf den Prozess, den wir durchaus beeinflussen können, anstatt auf ein Ergebnis, über das wir nur wenig Kontrolle haben. Intentionen sagen uns nicht nur, wohin wir gehen, sondern auch, wo wir in diesem Moment sind, und halten unseren Blick auf den Weg anstatt auf das Ziel gerichtet.

Wenn wir über Intentionen nachdenken, müssen wir auch unsere eigenen Intentionen untersuchen und an unserer Anhaftung an Ergebnisse arbeiten, was recht intensiv sein kann. Ich zum Beispiel war, als ich erstmals daran dachte, jungen Menschen Achtsamkeit beizubringen, ein unerfahrener, naiver und offen gesagt ein wenig Größenwahnsinniger Uni-Absolvent, der glaubte, er könne die Welt verändern, indem er Kindern beibrächte, sich auf ihren Atem zu konzentrieren. Die Schüler des Internats, an dem ich arbeitete, hatten andere Vorstellungen, ganz zu schweigen von den anderen Angestellten.

Es ist inzwischen über ein Jahrzehnt her, seit ich mich auf den Weg der Therapie begeben habe, und ich stelle fest, dass die Vermittlung von Achtsamkeit an junge Menschen ganz anders aussieht als in der Vorstellung eines erwartungsvollen und mitunter vom Ego motivierten Mittzwanzigers. Manchmal sieht es so aus, dass zwei Menschen gemeinsam praktizieren, andere Male so, dass ein Mensch eine Übung anleitet und der andere mitmacht, und oft sieht es so aus, dass ein Erwachsener angesichts starker emotionaler Bewegungen im Raum versucht, Achtsamkeit aufrechtzuerhalten und zu demonstrieren.

Ich bin noch immer nicht erleuchtet, und ehrlich gesagt scheinen meine Klienten diesem Zustand viel näher zu sein als ich selbst. In der Zwischenzeit habe ich zu akzeptieren gelernt, dass viele Kinder einfach nicht länger als ein paar Minuten still sitzen und tief atmen wollen. Zunächst einmal wollen sie die „lustigen“ Übungen aus diesem Buch vielleicht gar nicht machen. Manche Schulen werden vielleicht niemals Achtsamkeit, egal unter welchem Namen, in ihren Klassenräumen erlauben, sei es aufgrund befürchteter religiöser Konnotationen oder aus Angst, die streng geregelten Prüfungsvorbereitungen könnten dadurch durcheinander gebracht werden. Natürlich gibt es auch viele junge Menschen, die wissbegierig sind, und viele Institutionen, die mit Begeisterung Achtsamkeit anbieten. Doch was können wir in Situationen tun, in denen wir auf Widerstand treffen? Wir können praktizieren oder, wie Amy sagt, „zuhören, atmen, antworten“, und mit dem einzigen Schüler arbeiten, auf den wir tatsächlich Einfluss haben: uns selbst. Ungeachtet der Lernbereitschaft oder der Skepsis unseres Publikums muss das Lehren immer auf das Fundament unserer eigenen Praxis aufbauen.

Grenzen

Wir alle arbeiten innerhalb gewisser Grenzen, den durch unseren Beruf vorgegebenen Limitierungen in der Arbeit mit jungen Menschen. Zudem gibt es noch persönliche Grenzen, innerhalb derer wir uns in

Bezug auf die Kinder, mit denen wir arbeiten, jeweils wohl fühlen, und wir wissen, dass insbesondere Jugendliche diese Grenzen testen werden. Eltern haben andere Grenzen als Lehrer, die wiederum andere Grenzen und professionelle Erwartungen haben als Therapeuten oder andere Berufsgruppen. Zwar verbindet uns alle Engagement, Zuneigung und oft auch Liebe für die Kinder, mit denen wir arbeiten, aber es ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit, dass wir innerhalb bestimmter Grenzen unserer professionellen Beziehung bleiben, um die emotionale Sicherheit aller Beteiligten zu wahren.

Wir versuchen zwar, uns selbst und die Kinder aus der Komfortzone herauszubringen, aber auch, dabei auf jeden Fall in der Sicherheitszone zu bleiben. Falls Sie Therapeut oder Therapeutin sind, sollten Sie wissen, wo Ihr Job aufhört. Ermutigen Sie Lehrer und Familien, Achtsamkeit in ihren Tagesablauf zu integrieren; respektieren Sie ihre elterliche und professionelle Expertise und ihre zeitlichen Beschränkungen. Falls Sie Lehrer, Coach oder etwas Ähnliches sind, stellen Sie vielleicht fest, dass diese Praktiken unerwartet dazu führen, dass die Kinder sich emotional öffnen. Stellen Sie sich auf Gespräche ein, in denen Sie an die Grenzen Ihrer eigenen Ausbildung stoßen werden, und versprechen Sie nicht, Geheimnisse zu wahren, die Sie und das Kind in ein moralisches Dilemma bringen könnten. Seien Sie in einem solchen Fall der beste Lehrer, der Sie sein können, suchen Sie sich Unterstützung, und seien Sie sich darüber im Klaren, wann es Zeit ist, einen Berater, Therapeuten oder Psychiater hinzuzuziehen. Egal, welche Rolle Sie einnehmen, Sie müssen Ihre moralischen und rechtlichen Verpflichtungen zur gesetzlich vorgeschriebenen Berichterstattung kennen und sich an diese erinnern, wenn Sie heikle oder besorgniserregende Informationen bekommen. Denken Sie auch an die durch den gesunden Menschenverstand gebotene Verpflichtung, sich nicht aus dem Bereich Ihrer Expertise oder Ausbildung herauszulehnen. Ihnen stehen Hilfe und Unterstützung zur Verfügung. Suchen Sie nach den Ressourcen in Ihrer Umgebung und machen Sie von ihnen Gebrauch.

Phasen des Lehrens und Lernens: Selbst, System, Bewusstheit, Integration, Leben

Für mich hat es sich als hilfreich erwiesen, das Lehren und Lernen von Achtsamkeit konzeptuell in fünf Bereiche zu unterteilen: Achtsames Selbst, achtsames System, Anleitung zur achtsamen Bewusstheit, informelle Integration von Achtsamkeit und achtsames Leben (siehe Abbildung I.1).

Beachten Sie, dass die in der Abbildung gezeigten Phasen sich von unten nach oben verengen. Die breite Basis des Dreiecks verweist darauf, dass aller Wahrscheinlichkeit nach die meisten von uns eher selbst Achtsamkeit praktizieren, anstatt zu sehen, dass unsere Schüler achtsam leben, und dass unsere eigene Praxis auch ein Form ist, Achtsamkeit zu lehren. Tatsächlich bestärkt unsere eigene Praxis das Wertvollste, was wir den jungen Menschen in unserem Leben geben können: unsere authentische Präsenz.

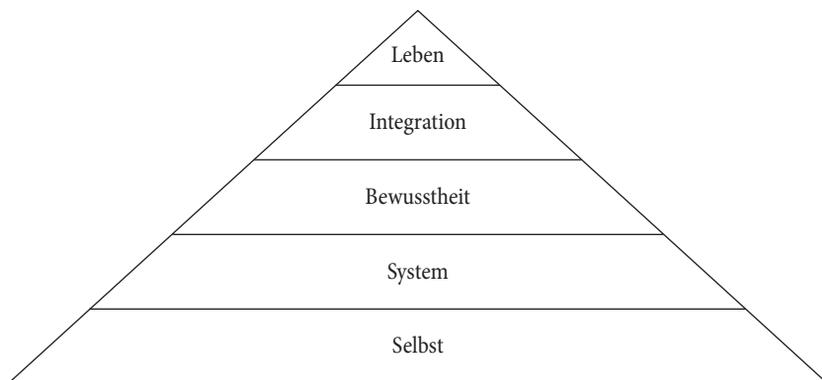


Abbildung I.1. Phasen des Lehrens und Lernens von Achtsamkeit

Selbst

Als Menschen, die ein Interesse an der Achtsamkeitspraxis mit jungen Menschen haben, werden wir oft gefragt: „Welches ist die beste Übung für ein Kind, das gerade völlig ausflippt?“ Die Antwort auf diese Frage mag überraschen. Die beste Praxis für das Kind ist Ihre eigene Praxis,

also die der Bezugsperson. Insofern ist die erste Phase, wenn wir jungen Menschen Achtsamkeit nahebringen wollen, diejenige, bei uns selbst anzufangen. Dass man praktizieren muss, was man lehrt, ist aus gutem Grund eine so weit verbreitete Weisheit in Achtsamkeitskreisen, und sie wird auch von den Autoren in diesem Buch betont und stetig wiederholt. Wer würde schon ein Kind ins Meer schicken, um schwimmen zu lernen, wenn der Rettungsschwimmer sein Wissen allein aus den Wiederholungen der Fernsehserie *Baywatch* bezieht? Achtsamkeit, insbesondere die tiefergehenden Praktiken, können uns an viele schöne, aber auch an so manche dunkle Orte führen, und die jungen Menschen, die wir auf diese innere Reise mitnehmen, brauchen eine erfahrene Begleitung. Darüber hinaus demonstrieren wir sowohl die Praktiken als auch die Auswirkungen der Praxis explizit und implizit. Sind wir glaubwürdiger, wenn wir den Kindern erzählen, dass Achtsamkeit uns unserer Meinung nach kreativer, ruhiger, konzentrierter und mitfühlender macht, oder wenn wir ihnen diese Qualitäten in unseren Handlungen und Interaktionen zeigen? Werden die Kinder sich eher auf eine Übung einlassen, die wir vom Blatt ablesen, oder auf eine, die wir für sie entwerfen, auf sie abstimmen und dann gemeinsam mit ihnen machen? Die Effekte von Achtsamkeit sind ansteckend: Klienten von Therapeuten, die praktizieren, erholen sich schneller (Grepmaier et al., 2007), Lehrer, die praktizieren, sind besser in der Lage, auf ihre Schüler zu reagieren, die dann wiederum in Bezug auf verschiedene Maße besser abschneiden (Flook et al., 2013), und Eltern, die praktizieren, haben zufriedener Familien, in denen die Kommunikation besser ist (Bögels et al., 2013). Es gibt zahllose Gründe, zu praktizieren, und dies sind nur einige davon. Wenn Sie die Angebote in diesem Buch einfach dazu nutzen, Ihre eigene Praxis zu vertiefen, dann tun Sie bereits mehr für Ihre Schüler, Klienten und Kinder, als Sie sich vorstellen können.

Eine gefestigte Praxis lässt uns erkennen, wo unsere Stärken liegen, und von dort ausgehend unterrichten. Arbeiten Sie innerhalb Ihrer eigenen professionellen Reichweite und seien Sie dafür offen, von anderen Experten zu lernen. Als Therapeut habe ich aus Gesprächen mit Klassenlehrern mehr über das Leiten von Gruppen gelernt als in jeder Gruppentherapieausbildung. Die Lehrer, denen ich begegne, sind wiederum oft sehr an

Konzepten interessiert, die wir in der Psychotherapie als Grundlagenwissen betrachten, wie etwa Gegenübertragung und Übertragung – also der Art und Weise, wie wir unbewusst auf die Kinder in unserem Leben reagieren und wie wir unsererseits etwas in den Kindern auslösen, ohne es zu wissen. Es war und ist unser großes Privileg, von den talentierten, weisen und mitfühlenden Autoren dieses Buches zu lernen und dies mit Ihnen zu teilen.

Systeme

Die zweite Phase beim Lehren und Lernen von Achtsamkeit betrifft die systemische oder institutionelle Ebene. Kindern Achtsamkeit beizubringen, so Thich Nhat Hanh, ist wie das „Pflanzen von Samen“ (Hanh, 2012). Wenn wir dieser Metapher weiter folgen, können wir uns die Familie als Erde vorstellen, die Schule als Sonnenlicht und die Anwesenheit von mitfühlenden Erwachsenen als Regenwasser und Dünger; all das zusammen ergibt dann die Umstände, unter denen die Achtsamkeitspraxis am besten aufblühen kann. Doch sollten wir im Hinterkopf behalten, dass, selbst wenn all das vorhanden ist, manche Samen aufgehen werden und andere nicht. In seinem Theaterstück *Admiral Guinea* schrieb Robert Louis Stevenson: „Beurteile den Tag nicht anhand der Ernte, die du eingebracht hast, sondern anhand der Samen, die du gesät hast.“

Aus diesem Grund möchten wir Sie ermutigen, das weitere Umfeld, in das Ihr Unterricht eingebettet ist, zu informieren und miteinzubeziehen, indem Sie einige wissenschaftliche Erkenntnisse, die in diesem Buch oder andernorts geschildert werden, mit ihnen teilen, oder indem Sie die Wissenschaft hinter den bunten Bildern von Gehirnschans erklären. Noch wirksamer ist es allerdings, wenn Sie den Menschen eine Möglichkeit anbieten, Achtsamkeit ganz unmittelbar zu erfahren. Wenn man Entscheidungsträgern ermöglicht, eine persönliche Erfahrung mit der Praxis zu machen, werden Mythen und Missverständnisse oft zerstreut und die Kraft der Achtsamkeit wird deutlich. Je engagierter die Schule, die Klinik, das Krankenhaus oder die Familie ist, desto wahrscheinlicher

wird achtsames Gewahrsein in der reichhaltigen Umgebung gegenseitiger Verstärkung gedeihen. Uns ist klar, dass es mitunter unangenehm sein kann, an Kollegen und Vorgesetzte heranzutreten, denen all dies fremd ist oder die skeptisch sind. Wenn Sie auf Ihre eigene Praxis zurückgreifen, kann Ihnen das den Weg weisen und Ihr Selbstvertrauen stärken.

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, Achtsamkeit in bestimmten Kontexten einzuführen, so kann man zum Beispiel Workshops für Mitarbeiter oder Eltern geben, eine wöchentliche Sitzmeditation während der Mittagspause anbieten oder eine Arbeitsgruppe, Studiengruppe oder idealer Weise eine Praxisgruppe mit Kollegen gründen. Falls Sie eine Führungsposition innehaben, beginnen und schließen Sie Mitarbeiterbesprechungen mit kurzen Übungen, bieten Sie Ihren Mitarbeitern Achtsamkeitstrainings an oder empfehlen Sie ein Buch über Achtsamkeit, das die Gruppe gemeinsam lesen kann, wenn Zeit dafür ist. Je nach dem, was Sie über die Menschen wissen, entdecken Sie vielleicht kreative Möglichkeiten, um Achtsamkeit einzuführen. Ich habe seit langer Zeit bestehende Programme aufblühen sehen, wenn nur ein oder zwei interessierte Menschen in einer Organisation sich gefunden und zusammengearbeitet haben. Denken Sie daran, dass die jungen Menschen, für die Sie Sorge tragen, von fast allem profitieren werden, was eine achtsame Gemeinschaft fördert, ob sie nun auf formale Weise Achtsamkeit gelehrt bekommen oder nicht. Und in Augenblicken der Entmutigung sind Mitgefühlsübungen für die Menschen an Ihrem Arbeitsplatz immer hilfreich, insbesondere für die Menschen, die Zweifel an der Achtsamkeitspraxis haben.

Die Anleitung von achtsamer Bewusstheit

Die nächste Phase davon, Kindern achtsame Bewusstheit beizubringen, ist, nun ja, Kindern achtsame Bewusstheit beizubringen, und sie darin zu begleiten. Für manche Menschen geschieht der Übergang vom Praktizieren zum Lehren ganz natürlich. Für andere wiederum kann der Schritt

vom langjährigen Achtsamkeitsschüler zum Lehrer oder Anleiter von Achtsamkeitspraktiken ein sehr bedeutsamer sein. Zweifel können sich einschleichen: „Wer bin ich schon, diesen Kindern Achtsamkeit beizubringen? Sie werden mich auslachen. Sie werden denken, dass ich ein verrückter alter Hippie bin.“ Falls Sie Zweifel an Ihrer Lehrkompetenz haben, besprechen Sie sich mit einem Achtsamkeitslehrer oder -mentor, den Sie respektieren. Und sollten Sie keinerlei Zweifel haben, dann besprechen Sie sich auf jeden Fall mit einem Mentor oder Lehrer und bauen Sie eine längerfristige Beziehung zu ihm auf. Beraten Sie sich im Laufe der Zeit immer wieder mit Mentoren und Supervisoren. Um Anleitung zu bitten ist ein Akt der Bescheidenheit und zeigt, wie wichtig es ist, um Unterstützung zu bitten, wenn wir sie brauchen.

Bevor Sie mit dem Unterrichten oder Anleiten beginnen, üben Sie in verschiedenen Situationen; Ihr erstes Publikum kann ein Freund oder eine Kollegin sein, ein Nachbar, eine Nichte oder ein Neffe oder auch eine Sammlung von Stofftieren. Bedenken Sie verschiedene Faktoren wie Lautstärke (es kann leicht passieren, dass man leise spricht, wenn man sich entspannt), Geschwindigkeit (viele Menschen haben die Tendenz, schneller zu sprechen, wenn sie nervös werden) und Stimmklang (ein zu monotoner Klang kann Schläfrigkeit oder eine alberne Stimmung begünstigen).

Ausgehend von unserer persönlichen Praxis beginnen wir schließlich, im Klassenzimmer oder in der Klinik Übungen zu achtsamer Bewusstheit zu lehren, aus unserer einzigartigen professionellen, elterlichen und persönlichen Perspektive, mittels Gewahrsein über den Atem oder durch kreativen Ausdruck, egal ob unsere Klienten nun Kindergartenkinder sind oder jugendliche Straftäter. Versuchen Sie, die Praktiken so weit wie möglich mit Ihren Schülern zusammen zu machen, auch wenn Sie dabei nicht immer Ihre Augen schließen und sich ganz auf die Übung einlassen können. Die Kinder werden die Übungen dann zu Hause machen oder eben auch nicht, so oder so ermöglichen Sie ihnen eine Erfahrung von gemeinsamer Präsenz. Zu diesem Zeitpunkt besteht die Absicht darin, achtsame Bewusstheit zu erleben. Wenn Sie das einigen Kindern in Ihrer Therapie oder Ihrer Klasse geben können, betrachten Sie die Absicht als

erfüllt, und seien Sie sich darüber bewusst, dass Sie Samen gesät haben, die im Laufe der Zeit aufgehen werden, wenn auch vielleicht nicht genau zu dem von Ihnen angedachten Zeitpunkt. Wenn es sich sehr anstrengend anfühlt und die Kinder passiven oder aktiven Widerstand leisten, denken Sie an das Diagramm und ziehen Sie in Betracht, einen oder zwei Schritte zurückzugehen. Gibt es eine Möglichkeit, wie Sie das System miteinbeziehen können, um die Praxis zu stärken? Gibt es etwas zu lernen oder tauchen interessante Ideen auf, wenn Sie sich das nächste Mal Ihrer eigenen Praxis widmen?

Integration und informelle Praxis

Die nächste Phase der Praxis, die Ermutigung zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag, kann enorme positive Auswirkungen für junge Menschen haben. Hier wird das Leben selbst zur Achtsamkeitspraxis. Doch auch diese Phase hält ihre eigenen Herausforderungen bereit. Es mag uns wie ein weiterer Entwicklungsschritt in unserem Lehrerdasein vorkommen, wenn wir die Kinder ermutigen, zu Hause informell zu praktizieren und die gewonnenen Einsichten dann zu integrieren, wenn sie damit zu uns zurückkehren. Wieder können Zweifel auftauchen: „Werden sie zu Hause üben? Werden sie darüber sprechen wollen oder überhaupt etwas zu sagen haben?“ Vertrauen Sie dem Prozess, der Praxis und sich selbst. Und vor allem vertrauen Sie Ihren Schülern, dass sie Ihnen mitteilen werden, welches die beste Geschwindigkeit für sie ist, um zu lernen und zu praktizieren. Wenn die Praxis zu Hause nur zögerlich anläuft, geben Sie die Arbeit nicht auf, die Sie in den Sitzungen oder Schulstunden zusammen machen, und machen Sie so weiter wie bisher. Arbeiten Sie daran, Raum für Verletzlichkeit und Wachstum zu schaffen, aber versuchen Sie nicht, eine bestimmte Erfahrung zu erzwingen.

Bieten Sie einfache Übungen für zu Hause an, kurze, lustige achtsame Momente oder Check-ins, die interessant und relevant sind, und seien Sie realistisch in Bezug auf Ihre Erwartungen. Suchen Sie gemeinsam

mit Ihren Schülern nach Gelegenheiten, regelmäßig zu praktizieren, oder schlagen Sie ihnen diesbezüglich etwas vor, etwa achtsame Aufmerksamkeit in tägliche Aktivitäten wie gehen und essen zu bringen, Eltern oder Freunden etwas über Achtsamkeit beizubringen oder mit automatisierten Gewohnheiten zu brechen und zum Beispiel am Morgen mit der nichtdominanten Hand die Zähne zu putzen.

Die wertvollsten Erfahrungen beim Lehren und Lernen resultieren oft nicht nur daraus, eine geführte Übung anzuleiten oder mitzumachen, sondern finden in der an die Übung anschließenden Besprechung und Reflexion statt. Die Erfahrung von Achtsamkeit ist inhärent subjektiv, insofern können Beobachtungen und Reflektionen auch nicht richtig oder falsch sein. Ermutigen Sie zur Diskussion, helfen Sie den Schülern, von ihren Einsichten in der echten Welt außerhalb Ihres Sprechzimmers oder des Klassenzimmers Gebrauch zu machen, und schaffen Sie Anknüpfungspunkte, um Achtsamkeit in Zeiten zu nutzen, in denen die Kinder sich gestresst, wütend, ängstlich oder unverbunden fühlen. Mit Sicherheit zählen normale Hausaufgaben nicht zu den Lieblingsaktivitäten der Kinder, wenn aber die Aufgabe in Achtsamkeit mit einem Lächeln beschrieben wird mit „Eure Hausaufgabe ist es, gar nichts zu tun,“ werden einige Kinder das wahrscheinlich sehr begrüßen. Eine positive Form von Gruppendruck kann eher widerständige Kinder darin unterstützen, sich auf die Praxis einzulassen. Kreative Ausdrucksformen, einschließlich reflektierendem Schreiben, Poesie, Kunst und Musik können dabei helfen, auch Kinder miteinzubeziehen, die nur zögerlich an den Besprechungen teilnehmen. Kennen Sie also Ihr Publikum und stellen Sie sich entsprechend darauf ein; machen Sie sich jene Kapitel in diesem Buch zu Nutze, die jene Art von Kindern und jenen Kontext thematisieren, mit denen Sie es zu tun haben.

Während dieser Phase, in der Achtsamkeit durch informelle Praxis in das tägliche Leben integriert wird, wächst die Vertrautheit mit Achtsamkeit in der Gruppe oder der therapeutischen Dyade durch gemeinsame Einsichten und geteilte Frustrationen allmählich. Einsichten schaffen eine gemeinsame Sprache, die wir über andere Differenzen hinweg sprechen können. Wir können davon sprechen, „damit zu sitzen“, „zu erlauben,

dass es auftaucht und wieder vergeht“ und „sich hinein sinken zu lassen“ und dadurch das Gelernte bekräftigen, Erinnerungshilfen anbieten und die Praxis fruchtbar machen.

Achtsam leben

Die letzte Phase, die nur wenige Kinder, mit denen wir arbeiten, erleben werden, insbesondere, da wir meistens nur eine kurze Zeit mit ihnen haben, ist die des selbstständigen achtsamen Lebens. Diese Phase, so stellte ich mir grandioserweise vor, als in meinen frühen Jahren mein Ego meine Lehrtätigkeit antrieb, würden alle Schüler mit meiner Hilfe erreichen. Lassen Sie dieses Ziel los und hören Sie doch niemals auf, danach zu streben. In dieser Phase haben die Menschen, mit denen wir arbeiten, eine relativ beständige, integrierte formale und informelle Praxis (etwas, worum selbst wir als Achtsamkeitslehrer uns permanent bemühen müssen). Wenn wir stetig üben, können wir und auch die jungen Menschen, für die wir Sorge tragen, immer öfter auf diese Weise leben und Achtsamkeit dazu nutzen, verschiedene Situationen klug zu betrachten und darauf zu reagieren. An manchen Tagen wird uns dies besser gelingen, an anderen schlechter, und eine große Portion Selbstmitgefühl wird uns in diesem Prozess sicherlich sehr hilfreich sein. Idealerweise kann man in dieser Phase Achtsamkeit dazu nutzen, mit der eigenen Erfahrung gegenwärtig zu sein und sich dann für eine weise oder geschickte Handlung entscheiden. Hier können junge Menschen ihre Bewusstheit dazu nutzen, in einem schwierigen Moment verschiedene Optionen zu erkennen: „Trinke ich oder gehe ich weg?“ „Kann ich mich auf meinen Atem konzentrieren, und sei es auch nur für einen Moment, oder gebe ich in dieser Prüfung auf?“ „Wenn ich so mitfühlend bin, wie ich es sein kann, stehe ich dann daneben und sehe zu, wie dieser Typ meinen Klassenkameraden schikaniert?“

Wenn Sie das Schaubild betrachten, dann fällt Ihnen vielleicht auf, dass der untere Teil breiter ist als die Spitze, wie das Segel eines Bootes.

Die Spitze, die Achtsames Leben repräsentiert, ist klein, wohingegen Selbst und System im unteren Teil sehr groß sind. Zwar unterscheiden sich die Teile in ihrer Größe, doch sie alle sind wichtig und stehen in Beziehung zueinander. Wir wollen achtsames Leben mittels einer Naturkraft voranbringen, ähnlich wie ein Segelboot. Auf unserem Weg werden wir und die Kinder in unserem Leben sonnige Tage, Stürme und Flauten erleben, doch können wir lernen, geschickt durch sie hindurch zu navigieren. Wir können Achtsamkeit nutzen, um zu sehen, welches Wetter sich am Horizont abzeichnet, geschickt darauf reagieren und unseren Gleichmut und unsere Ausgeglichenheit bewahren, ganz egal, was auf uns zukommt (zumindest meistens). An einem bestimmten Punkt lassen wir Erwachsene dann los und übergeben die Leinen und das Steuer, so dass die Kinder, mit denen wir arbeiten, selbst lernen können zu segeln, und dabei die Lektionen der Achtsamkeit verinnerlichen, über Wasser und im Gleichgewicht bleiben, ganz egal, was passiert, und vielleicht sogar noch ein paar andere auf die Reise mitnehmen. Ganz im Sinne des alten Sprichwortes: „Ruhige Meere machen keine geschickten Segler.“

Körpergewahrsein: Die erste Grundlage

Diese fünf Ebenen im Model des Lehrens und Lernens möchte ich am Beispiel der Achtsamkeit auf den Körper illustrieren. Achtsamkeit auf den Körper ist die erste Grundlage der Achtsamkeit und eine der ersten Übungen, die in Jon Kabat-Zinns Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Kabat-Zinn, 2011) gelehrt werden. Auf einer Ebene können wir den Körper als Frühwarnsystem nutzen, als ein emotionales Barometer, und auf einer anderen als Ressource, um ein schwieriges Gefühl zu beruhigen. Manche Achtsamkeitslehrer sprechen davon, den Geist zu einem Verbündeten zu machen; die gleiche Idee lässt sich auch auf den Körper anwenden. Körperbasierte Gewahrseinsübungen liefern uns Informationen und zugleich auch Mittel, um auf diese Informationen zu reagieren. Der Body-Scan und die Check-ins sagen uns etwas darüber, was im

gegenwärtigen Moment in uns los ist. Unser Körper kann sogar Moment für Moment anzeigen, was wir denken, was geschehen wird. Achtsamkeit kann uns helfen zu spüren, wenn unser Körper sich anspannt oder entspannt, wahrzunehmen, wenn unser Herz einen Herzschlag lang aussetzt, oder uns auf andere präkognitive Signale einzustimmen, die unser Körper bezüglich unserer Emotionen aussendet. Wieder andere Körperübungen dienen als Mittel zur Heilung, Beruhigung oder Entspannung; durch Atmung, Gewahrsein, Yoga und andere körperbasierte Achtsamkeitsübungen können wir auf emotionale Situationen reagieren.

Unser Körper gibt uns auch Informationen über ein System, in dem wir uns befinden. Als ich an einer besonders überfüllten, unterfinanzierten innerstädtischen Schule arbeitete, signalisierte mir mein Körper ein Burnout, lange bevor der Gedanke daran meinen Geist erreichte. Bevor ich in die Schule ging schlief ich oft schlecht; ich hatte am Morgen davor Bauchschmerzen, und meine Muskeln, besonders in den Fäusten, verkrampften sich, wenn ich das Gebäude betrat und durch die Flure ging. Durch Achtsamkeit auf meinen Körper war ich in der Lage zu spüren, welche Auswirkung die Arbeit auf mich hatte, bevor diese mein Bewusstsein erreichte. Mein Körpergewahrsein erlaubte mir, mich um meinen Körper und mein allgemeines Wohlbefinden zu kümmern, indem ich etwas unternahm, etwa achtsam von der U-Bahn zur Schule lief, an diesen Tagen gesünder aß und meinen Körper nach der Arbeit nährte, indem ich zum Sport oder zum Yogaunterricht ging. Da ich ausgebrannt war, freute ich mich nicht besonders darauf, zur Arbeit zu gehen, aber indem ich den Botschaften meines Körpers Aufmerksamkeit schenkte und angemessen darauf reagierte, begann der körperliche und mentale Burnout zu schwinden.

Mein ruhigeres Verhalten in dem chaotischen System der Schule zog die Aufmerksamkeit einiger Lehrer auf sich, die von meinem Interesse für Meditation und Achtsamkeit wussten, und die den Schülern durch Yoga und einfache Achtsamkeit mehr Bewusstheit nahebringen wollten. Auch die Schüler nahmen die Sicherheit wahr, die von jenen Mitarbeitern ausging, die authentische Präsenz und Mitgefühl zeigten, und fühlten sich davon angezogen. Ich hatte jetzt einen „Stein im Brett“ und konnte mit anderen interessierten Lehrern gemeinsam daran arbeiten, für die

Schüler ein Programm innerhalb der Schule zu entwerfen, und auf diese Weise den Boden dafür bereiten, ein achtsameres System zu schaffen, in dem wir auf effektive Weise den Schülern grundlegende, achtsame Bewusstheit beibringen konnten. Gemeinsam brachten wir ihnen, und auch uns selbst, grundlegendes Körpergewahrsein durch Body-Scans bei, sowie Methoden zur Identifizierung von Emotionen in unserem Körper durch Scans und andere kurze Übungen. Unter anderem waren dies der CALM-Scan durch verschiedene Teile des Körpers – Brust (Chest), Arme (Arms), Beine (Legs) und Geist (Mind) – und der HALT-Check-in, bei dem man prüft, ob man sich gerade hungrig (Hungry), ärgerlich (Angry), einsam (Lonely) oder müde (Tired) fühlt. Unseren Körper zu scannen ermöglichte uns, geschickt auf das zu reagieren, was wir erlebten.

Mit der Zeit fand allmählich eine echte Integration statt. Wir ermunterten die Schüler wahrzunehmen, wie sich ihr Körper in verschiedenen Kontexten anfühlte, wenn sie verschiedene emotionale Zustände erlebten oder wenn sie sich diese lediglich vorstellten. Wir luden sie dazu ein, ihre Reflektionen in die Besprechung in der größeren Gruppe oder im Klassenzimmer einzubringen, oder in die Einzeltherapie, in der sie ihre Erfahrung schreibend, zeichnend oder sprechend zum Ausdruck bringen konnten. Wenn ich als Therapeut im Einzelsetting arbeitete, vermied ich längere, traditionelle Body-Scans eher und suchte nach anderen Wegen, die Kinder zu ermutigen, regelmäßig ihre Emotionen, Gedanken und Impulse in ihrem Körper wahrzunehmen und zu identifizieren, zum Beispiel einfach dadurch, dass wir abwechselnd unsere jeweilige körperliche Erfahrung benannten.

Ist nun die Mehrheit der Schüler in einer anhaltenden Phase des selbstständigen Praktizierens von Achtsamkeit angelangt und lebt die Praxis wahrhaftig? Ich weiß es nicht, da ich die Schule letztendlich verließ und andernorts zu arbeiten anfang. Was ich hingegen weiß, ist, dass in diesen Jugendlichen der Same gesät wurden, ihren Körper als eine Möglichkeit zu nutzen, ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit wahrzunehmen. Von dort aus lernten sie, achtsam auf ihren Körper zu reagieren und ihn mittels Zwerchfellatmung, Yogadehnungen, achtsamen Gehens und Bewegung proaktiv zu gebrauchen.

Ihre Rolle in der Vermittlung von Achtsamkeit an junge Menschen

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und denken Sie an ein Kind in Ihrem Leben, vielleicht an eines, das Sie dazu inspiriert hat, etwas über das Lehren von Achtsamkeit zu lernen. Was wäre die beste Möglichkeit, um mit ihm oder ihr anzufangen? Welche Art Achtsamkeitseinführung hätte die größte Wirkung auf das Kind? Vielleicht bestünde sie darin, dem Kind einige kurze Übungen für zu Hause beizubringen, oder auch darin, der Familie des Kindes Achtsamkeit nahezubringen, um eine achtsame Atmosphäre zu Hause zu schaffen. Möglicherweise bestünde sie auch darin, eine achtsame Bewegungsübung in der Klasse anzuleiten, oder vielleicht wäre der beste Weg, diesem Kind zu helfen, der, Ihre eigene Praxis zu vertiefen, so dass Sie mitfühlender und auf authentische Weise bei ihm oder ihr sein können. Anderen Achtsamkeit zu vermitteln bedeutet weitaus mehr als eine Meditationsanleitung vorzulesen oder eine Übung anzuleiten. Machen Sie eine Praxis daraus, verschiedene Möglichkeiten zu bedenken, wie Achtsamkeit einem Kind helfen könnte, von direkter Anleitung einmal abgesehen.

Wir möchten Sie dazu ermutigen, Ergebnisse und Erwartungen loszulassen, wie das Lehren von Achtsamkeit aussieht und sich für Ihre Intentionen zu öffnen und zu diesen zurückzukehren. Betrachten Sie diese Phasen als lose Empfehlungen; es ist keine festgelegte Abfolge und in der Realität springen sowohl wir als auch unsere Schüler die ganze Zeit zwischen den Phasen hin und her. Wo auch immer wir und unsere Schüler sich in dem Spektrum befinden, von unserer eigenen selbstständigen Praxis bis hin zu der selbstständigen Praxis unserer Schüler, Achtsamkeit wird gelehrt und Achtsamkeit wird gelernt. Mit der Zeit erkennen und entwickeln wir unsere eigenen Stärken beim Lehren. Vielleicht ist der beste Weg für einige von uns der, ein gutes Beispiel zu geben, wohingegen andere am besten darin sind, Interventionen anzuleiten, die das ganze System miteinbeziehen. Wieder andere verfügen vielleicht über das Charisma, zu einer Praxis zu Hause zu inspirieren, und manche nutzen kreativen Ausdruck zur Anleitung, inspiriert von bestimmten Kapiteln in diesem Buch. Suchen Sie nach Herangehensweisen, die sich für

Sie authentisch anfühlen und die Ihre Stärken würdigen; seien Sie offen dafür, Ihre Achtsamkeit auf neue Weisen zu teilen.

Die für Sie beste Art zu arbeiten mag nicht in allen Phasen gleichermaßen liegen; vielleicht sind Sie am effektivsten in einer oder einigen von ihnen. Wenn ich Workshops anbiete, mache ich oft Späße darüber, dass ich mehr Zeit damit verbringe, Erwachsenen beizubringen, wie Sie Kinder unterrichten können, als selbst Kinder zu unterrichten, aber vielleicht bin ich genau darin am besten und werde darin gerade am meisten gebraucht. Jemand anderes mag dann den Unterricht übernehmen und die Kinder dazu inspirieren, ihre Praxis zu vertiefen, oder vielleicht finden die Kinder ihren eigenen Weg. Es hängt nicht immer alles von einem selbst ab. Entspannen Sie sich in eine Arbeit hinein, die Sie gut machen, mit Vertrauen in Ihre eigene Arbeitsweise und darin, dass ein anderer Lehrer des Weges kommen wird, wenn es an der Zeit ist. Seien Sie froh, seien Sie dankbar, ob nun heute Sie derjenige sind, der die Samen sät, oder ob Sie heute die Blüten bewundern. Am wichtigsten ist, dass der beste Rat für Eltern derselbe ist wie der beste Rat in Bezug auf Achtsamkeit: Gib niemals auf. Geben Sie nicht den Versuch auf, den Menschen in Ihrem Leben Achtsamkeit nahezubringen, insbesondere in Form Ihrer eigenen achtsamen Präsenz. Geben Sie Ihre eigene Praxis nicht auf. Und geben Sie die jungen Menschen nicht auf, für die Sie Sorge tragen. Denn welchen besseren Weg als den der Achtsamkeit gibt es, um Resilienz in einer oftmals wenig mitfühlenden und komplizierten Welt zu vermitteln? Schwierigkeiten werden unweigerlich auftauchen, ganz egal, wie sehr wir auch versuchen unsere Kinder zu schützen und abzuschirmen; sie werden verletzt werden, wenn sie es nicht ohnehin bereits sind. Aber auch wenn wir sie nicht immer beschützen können, können wir sie stärken, damit sie sich selbst schützen und heilen können. Machen Sie es zu Ihrer Praxis, Kindern die Achtsamkeitspraxis zu vermitteln. Genau wie in Ihrer eigenen Meditationspraxis wird es Tage voller Freude und Inspiration geben, und an anderen Tagen werden Sie Frustration und Langeweile empfinden – aber bleiben Sie bei der Praxis des Lehrens, was auch immer auftauchen mag, lernen Sie aus den Schwierigkeiten und gehen Sie weiter vorwärts. Mit dem schlichten Ziel, die Welt zu verändern, Moment für Moment, Kind für Kind, geben wir dieses Buch in Ihre Hände.

Literaturverzeichnis

- Bögels, Susan, Hellemans, J., Van Deursen, S., Römer, M. und Van der Meulen, R. (2013), Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, co-parenting and marital functioning. Auf: www.livingmindfulness.nl/downloads/Bogels_Hellemans_Mindful-Parenting_2013.pdf
- Flook, L., Goldberg, S., Pinger, L., Bonus, K. und Davidson, R. (2013), Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. In: *Mind, Brain and Education?: The Official Journal of the International Mind, Brain, and Education Society*, 7 (3), 2013, S. 182–195.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W. und Nickel, N. (2007), Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. In: *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 2007, S. 332–338.
- Hanh, Thich Nhat (2012), *Achtsamkeit mit Kindern*. München: Nymphenburger Verlag, 2012 (orig. Ders.: *Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children*. Berkeley: Parallax Press, 2011, 2: 2013).
- Kabat-Zinn, Jon (2011), *Gesund durch Meditation: das große Buch der Selbstheilung*. Bern: O. W. Barth-Verlag 1991. TB-Ausgabe Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 2006. Vollst. überarb. Aufl. München: Knaur-Verlag 2011) (orig. Ders., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Dell Publishing, 1991, revised ed. New York: Bantam Books, 2013).
- Kabat-Zinn, Jon (2013), *Achtsamkeit für Anfänger*. Freiburg: Arbor Verlag, 2013 (orig. Ders., *Mindfulness for Beginners*. Boulder, CO: Sounds True, 2011).
- Saltzman, Amy (2014), *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*. Oakland, CA: New Harbinger, 2014.
- Turkle, S. (2012), *The flight from conversation*. New York: The New York Times, 21. 4. 2012. Auf: www.nytimes.com/2012/04/22/opinion/sunday/the-flight-from-conversation.html?_r=0.

Teil I

Jungen Menschen Achtsamkeit vermitteln

KAPITEL 1

Achtsamkeit mit Kindern im Grundschulalter

DIE ÜBERTRAGUNG DER GRUNDPRINZIPIEN VON DER KLINIK
INS KLASSENZIMMER

LINDSEY KNOWLES

MATTHEW GOODMAN

RANDYE SEMPLE

*Der äußere Mensch ist die schwingende Tür;
der innere Mensch die ruhende Angel.*

– MEISTER ECKHART (1260–1327)

In diesem Kapitel wollen wir uns der Frage widmen, wie alle Kinder von Achtsamkeit profitieren können, nicht nur diejenigen, die mit Ängsten oder Depressionen zu kämpfen haben. Wir besprechen einige Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern in Kliniken und Schulen und machen Vorschläge, wie man mit ihnen umgehen kann. Wir stellen zwei für diese beiden Kontexte entworfene Achtsamkeitsprogramme für Kinder im Grundschulalter vor. Bei dem ersten handelt es sich um ein in der Klinik und in Gruppen durchgeführtes Programm zur Behandlung von Kindern mit affektiven und Angststörungen, die Achtsamkeitsbasierte

