

**CHRISTOPHER WILLARD**



# **Aufwachsen in Achtsamkeit**

**Wie wir Kinder, Jugendliche und Familien  
dabei unterstützen können, Ausgeglichenheit,  
Ruhe und Resilienz zu finden**

Aus dem Amerikanischen von Sabine Bongartz

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau



© 2016 Christopher Willard

© 2016 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Growing Up Mindful – Essential practices to help children, teens, and families find balance, calm and resilience*

First published in the United States by: Sounds True, Inc.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

Titelfoto: ©Francesca Schellhaas/photocase.de

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](http://www.arbor-verlag.de /umwelt)

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 978-3-86781-187-3

### **Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von dem 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.

**Für Leo**

Nichts offenbart die Seele einer Gesellschaft deutlicher  
als die Art und Weise, wie sie ihre Kinder behandelt.

*Nelson Mandela – Grußworte anlässlich der Eröffnung  
des Nelson Mandela Children's Fund in Pretoria (Südafrika)  
im Mai 1995*

	Vorwort	9
	Einleitung	11
<b>TEIL 1</b>	<b>Achtsamkeit verstehen</b>	19
KAPITEL 1	Amerikanische Kinder und Stress	21
KAPITEL 2	Was genau ist Achtsamkeit?	43
KAPITEL 3	Das Fundament legen: Ihre eigene Achtsamkeitspraxis	61
<b>TEIL 2</b>	<b>Übungen für Kinder und Teenager</b>	81
KAPITEL 4	Kinder mit Achtsamkeit bekannt machen	83
KAPITEL 5	Achtsamkeit visualisieren: Die Fantasie nutzen	99
KAPITEL 6	Auf den Körper achten: Körperbasierte Achtsamkeitsübungen	115
KAPITEL 7	Mit dem Strom schwimmen: Achtsamkeit und Bewegung	137
KAPITEL 8	Abkürzung zur Gegenwart: Über Geräusche und unsere Sinne	153

KAPITEL 9	Mit Aufmerksamkeit spielen: Spiele, Spielen und kreative Achtsamkeit	165
KAPITEL 10	Das Virtuelle redlich machen: Achtsamkeit und Technik	183
KAPITEL 11	Damit Achtsamkeit auch haften bleibt: Kurze Übungen in den Alltag integrieren	199
<b>TEIL 3</b>	<b>Achtsamkeit in einem formellen Rahmen vermitteln</b>	231
KAPITEL 12	Tipps für die Vermittlung von Achtsamkeit	233
KAPITEL 13	Erleuchtete Gemeinschaft: Eine Kultur der Achtsamkeit schaffen	253
	Schlussbemerkungen	271
	Anmerkungen	275
ANHANG	Die richtige Übung für ein Kind finden	283
	Dank	293
	Über den Autor	297

## Vorwort

Mit diesem Buch in der Hand beginnen Sie etwas Außerordentliches, das die Welt verändern wird. Und wo auch immer Sie sind und wie auch immer Sie sich fühlen, Sie sind nicht allein. Sie sind Teil einer wachsenden Bewegung, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Staunen, Neugier und Nachdenken zurück in die Kindheit zu bringen, aus der diese nach und nach verschwunden sind. Dieses Buch und ähnliche Bücher existieren, weil es eine Leserschaft gibt, eine Gemeinschaft von Menschen, die wie Sie der nächsten Generation helfen will, erfüllter und mit mehr Mitgefühl zu leben. Ein chinesisches Sprichwort lautet: „Die eine Generation pflanzt die Samen, die nächste Generation erfreut sich am Schatten.“ Es fängt mit Ihnen an, es fängt mit uns an. Daher spreche ich Ihnen, ob Sie Eltern sind oder sich beruflich mit Kindern beschäftigen, meinen Dank aus. Es berührt mich Sie und andere, die Sie still und leise die Samen der Achtsamkeit in ihrer Gemeinschaft pflanzen und wässern, ein Stück auf Ihrer Reise begleiten zu dürfen.

# Einleitung

Meditation ist ein Mikrokosmos, eine Vorlage und ein Spiegel. Die Fertigkeiten, die wir üben, wenn wir in Stille sitzen, lassen sich auf den Rest unseres Lebens übertragen.

SHARON SALZBERG – *Entdecke die Kraft der Meditation*



Achtsamkeit mit Kindern bedeutet nicht, zwanzig Minuten ruhig auf einem Meditationskissen zu sitzen. Als Lehrer, Therapeut und Vater habe ich Hunderte von Kindern aller Altersstufen und sozialer Herkunft dabei beobachtet, wie sie Achtsamkeit praktizierten. Die Achtsamkeitspraxis eines jeden Kindes war so unterschiedlich wie die Kinder selber.

Für die siebenjährige Jackie, die mit ADHS und der Scheidung ihrer Eltern zu kämpfen hatte, bedeutete Achtsamkeit auf dem Fußboden mit Stofftieren zu spielen, bis sie oder ich eine kleine Glocke läutete und dann dreimal achtsam ein- und wieder ausatmete. Für Alexa, eine Teenagerin mit Lockenkopf und Essstörung, ist Achtsamkeit die Einstimmung auf die Signale ihres Körpers, um das zu essen, was ihr Körper, nicht ihre Emotion, ihr sagt. Für den kräftigen Jared, einen Sportler, der Angst davor hat auf dem Spielfeld in Panik zu geraten, heißt Achtsamkeit, während des Spiels schnell einen Body-Scan zu machen und sein Gewahrsein auf die Fußsohlen zu richten, wenn er Angst in sich aufsteigen spürt. Für Ellie, die zum ersten Mal im Alter von zwölf Jahren wegen chronischer Schmerzen aufgrund einer Kinderkrankheit in meine Praxis kam, ist

achtsam sein ruhig im Meditationsklub in der Schule auf einem Kissen zu sitzen und an ihrem ersten Achtsamkeitsretreat für Teenager für ihr eigenes spirituelles Wachstum teilzunehmen.

Für eine Klassenlehrerin mag Achtsamkeit bedeuten, den Kindern eine Übung zum achtsamen Zuhören vorzuschlagen, die sie vor staatlichen Prüfungen machen können. Für eine Therapeutin ist es vielleicht die Patienten malen zu lassen und dabei gleichzeitig alle ihre Sinne anzusprechen. Bevor mein Sohn auf die Welt kam, waren Meditationsretreats und der Mittwochskurs im Meditationszentrum für mich Achtsamkeit. Heute ist Achtsamkeit, die Freude und Ängste über seine Zukunft und die Welt wahrzunehmen, in die er hineinwächst, während ich ihm beim Schlafen oder Spielen zusehe.

Auf welche Weise wir auch immer Achtsamkeit praktizieren, sie bietet uns Ruhe und Klarheit in schwierigen Momenten, die es unweigerlich geben wird, ganz gleich, wie sehr wir auch versuchen unsere Kinder zu beschützen. Die Welt ist nicht immer ein mitfühlender Ort und unsere Kinder werden Verletzungen erleben, wenn sie sie nicht bereits erlebt haben. Aber wenn wir ihnen Achtsamkeit vermitteln, werden sie entdecken, dass ihre größten Herausforderungen auch ihre größten Lehrmeister sein können. Eines der größten Geschenke der Achtsamkeit ist, dass sie das unvermeidliche Leid des Lebens in Weisheit und Mitgefühl verwandelt. Die großen Philosophen sprechen alle vom Leid als Prüfstein für inneres Wachstum. Wenn wir möchten, dass unsere Kinder wachsen und aufblühen, statt an den Herausforderungen des Lebens zu verkümmern, müssen wir ihnen die Mittel zur Verfügung stellen mit Leid zu arbeiten.

Menschen müssen ein gewisses Maß an Leid erleben, um Mitgefühl zu entwickeln, und das Leben liefert uns genug davon. Kontemplative Praktiken wie Achtsamkeit ermöglichen es Kindern zu heilen und sich selbst zu beruhigen, anstatt sich vom Schmerz und Leid abzulenken. Kinder müssen sich verletzen, das Knie aufschlagen, die eine oder andere Klassenarbeit in den Sand setzen, über den ersten Liebeskummer wei-

nen und sehen, dass sie all das überleben und an der Erfahrung wachsen können. Und wenn sie ihre Erfahrung mit anderen teilen, lindern sie auch das Leid in der Welt.

Viele Menschen assoziieren Achtsamkeit mit Buddhismus. Aber Sie müssen kein Buddhist, religiös oder spirituell sein, um Achtsamkeit zu praktizieren oder um wertzuschätzen, wie sie uns allen, jedem Einzelnen und der Gemeinschaft, helfen kann. Die Geschichte des historischen Buddha ist im Wesentlichen die Geschichte eines überbehüteten Kindes mit gut situierten Helikopter-Eltern, die ihre Elternrolle auf andere übertrugen, damit ihr Kind beschützt, behütet und sicher war, um ihn so auf eine sichere, vorhersehbare Erwachsenenzeit vorzubereiten. Erst als der junge Mann auf Leid in der Welt traf, begann er seine lebenslange Suche danach, Leiden zu beenden. Er fand die Antwort in Weisheits- und Mitgefühlpraktiken. Jesus verwandelte sein Leid in Erlösung für die gesamte Menschheit. Das Judentum strebt danach, im Leid eines Volkes Sinn zu finden und eine verwundete Welt zu heilen. Andere Religionen und Philosophien versuchen irdische Herausforderungen zu transformieren und zu transzendieren.

Psychologische Forschungsarbeiten über Achtsamkeit zeigen, dass sie einen von Psychologen als „Aufblühen“ bezeichneten Prozess fördern. Entfaltung ist das Gegenteil von Depression, Vermeiden und Abschalten. Achtsamkeit begünstigt emotionale Intelligenz, fördert Freude und Neugier, besänftigt schwierige Emotionen und Traumata und hilft Kindern (und Erwachsenen) sich besser zu konzentrieren, zu lernen und gute Entscheidungen zu treffen.

In unserer abgelenkten Welt ist die Standardreaktion auf Stress, unangenehme Erlebnisse und neutrale Erfahrungen *auszuchecken*. Dir gefällt nicht, wie du dich innerlich fühlst? Du langweilst dich im gegenwärtigen Moment? Dann checke aus und beschäftige dich mit etwas anderem, das nichts mit deinem Innenleben zu tun hat: Schau dir ein Video an, spiel ein Computerspiel, lies deinen Twitter-Feed, sieh dir Instagram-Bilder

an. Eine aktuelle Studie hat herausgefunden, dass junge Männer lieber zehn Minuten lang kleine Stromschläge erhielten, als zehn Minuten mit ihren Gedanken und ganz ohne ihre elektronischen Geräte zu verbringen.<sup>1</sup> Drogenkonsum, Selbstverletzungen und Ausagieren sind weitere Signale, dass Kinder aus ihrer gegenwärtigen Erfahrung auschecken. Wenn wir Kindern beibringen, sich von ihrer Erfahrung abzukoppeln, dann ist es kein Wunder, dass sie mit ihren Emotionen kämpfen.

Praktiken der Achtsamkeit und des Mitgefühls laufen dieser kulturellen Konditionierung völlig zuwider, denn sie betonen, im Gegensatz zum Auschecken, das *Einchecken* in unsere Erfahrung, in uns selber und in die Welt um uns herum. Mit der Zeit lernen Kinder ihre Erfahrungen zu tolerieren, ob diese angenehm oder unangenehm sind, und erkennen, dass alles im menschlichen Erfahrungsspektrum, Angenehmes und Unangenehmes, Beliebt und Unbeliebt, vorübergeht. Mit der Zeit und durch das Objektiv der Achtsamkeit werden sie vielleicht auch neugierig auf ihre Erfahrungen, ihre Auslöser und ihre automatischen Reaktionen. Kindern zu vermitteln, in ihre Erfahrung einzuchecken, statt auszuchecken, fördert emotionale Intelligenz, was wiederum zu glücklicheren Kindern und Familien führt. Und die Vorteile können sich in Gemeinschaften viral verbreiten. Die Folge sind glücklichere Klassenzimmer, Schulen, Krankenhäuser und psychiatrische Ambulanzen – und letztlich eine glücklichere, mitfühlendere Zukunft für die Menschheit.

Einige der vielversprechendsten Studien über Achtsamkeit zeigen, dass diese Praktiken nicht nur für die Kinder in Ihrem Leben hilfreich sind. Sie helfen auch *Ihnen*, ruhiger, weniger gestresst, weniger reaktiv, gegenwärtiger und bessere Eltern oder Partnerinnen oder Pädagogen und Therapeutinnen zu sein. Das ist eines der wertvollsten Geschenke der Achtsamkeitspraxis: dass das, was wir selber physisch, emotional, spirituell, persönlich und beruflich praktizieren, anderen hilft.

## Über dieses Buch

In meiner Arbeit mit jungen Menschen habe ich in den letzten Jahrzehnten entdeckt, dass jeder Achtsamkeit lernen kann – von kleinen Kindern mit beträchtlichen Behinderungen bis hin zu rebellierenden Jugendlichen. Ich habe gesehen, dass sie alle Achtsamkeit üben und selbst von einer kleinen Dosis profitieren können. Darum enthält dieses Buch über siebenzig Übungen, damit Sie zumindest einige darunter finden, die für Sie und Ihre Kinder in Frage kommen. Jede davon wurde von mir, anderen Eltern, Therapeuten, Lehrerinnen und – ganz wichtig – Kindern ausprobiert. Darüber hinaus müssen Sie kein Fachmann, keine Fachfrau sein. Jeder und jede mit einer authentischen und warmherzigen Intention kann diese einfachen Übungen gemeinsam mit Kindern machen.

Ich wollte Achtsamkeit eben nicht als weitere lästige Pflicht zum vollen Terminkalender von Familien und Lehrern hinzufügen. Aus diesem Grund enthält Kapitel elf Dutzende von Übungen, die weniger als eine Minute dauern. Dieses Buch beschreibt ebenso, wie Sie Achtsamkeit in das einbringen können, was Sie und Ihre Kinder bereits tun, wie zum Beispiel essen, spazieren gehen, Sport machen, malen, basteln und Computer, Tablets und Smartphones benutzen.

Dieses Buch ist kein Lehrplan, sondern ein Baukasten und eine Gebrauchsanleitung, wie Sie Achtsamkeit mit Ihren Kindern in ihrem eigenen Tempo und für ihren Geist teilen. Als ich klein war, war Lego mein Lieblingsspielzeug, weil ich entweder die Steine laut Anweisungen zusammensetzen oder aber mit denselben Steinen meine eigenen Kreationen schaffen konnte. Ich hoffe sehr, dass Sie mit den Übungen in diesem Buch spielen werden, um mit Ihren Kindern gemeinsam etwas zu kreieren.

Teil 1 befasst sich mit den Grundlagen der Achtsamkeit, einschließlich der zugrunde liegenden Theorie, Forschung und Wissenschaft. Ob Sie Neuling auf dem Gebiet der Achtsamkeit sind oder bereits viel über dieses Konzept wissen, eine solide Grundlage, warum Achtsamkeit wichtig ist

spielt eine große Rolle, wenn wir sie mit Kindern oder anderen Erwachsenen teilen. Kapitel 3 enthält Übungen für Sie, die Erwachsenen, weil Sie bei Ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis anfangen müssen, wenn Sie sie mit Kindern teilen wollen.

Teil 2 befasst sich eingehend mit einer Reihe verschiedener Praktiken und stellt Adaptierungen je nach Kind und Ort (Familie, Schule usw.) vor. Ich beschreibe Adaptierungen für das Klassenzimmer und die Gruppe, sowie altersgerechte und lernstilspezifische Variationen.

In Teil 3 diskutiere ich, wie man Achtsamkeitspraktiken in einem formellen Rahmen unterrichtet, das Interesse von Kindern an Achtsamkeit weckt und wie man eine Kultur der Achtsamkeit unter Erwachsenen aufbauen kann.

Die grundlegenden Achtsamkeitspraktiken, die ich in diesem Buch mit Ihnen teile, haben sich über Jahrtausende entwickelt. Bis vor Kurzem praktizierten Laien Meditation selbst an Orten, die wir mit Meditation assoziieren, eher selten. Viele Techniken in diesem Buch sind Adaptierungen bestehender Praktiken, die oft von führenden Vertretern der Achtsamkeitslehre wie Susan Kaiser Greenland, Amy Saltzman, Jon Kabat-Zinn und Thich Nhat Hanh entwickelt wurden. Bestimmte Praktiken haben ihren Ursprung in spirituellen Traditionen, aber alle Praktiken in diesem Buch sind säkular. Ich habe durch das ganze Buch hindurch versucht die Quelle der Praktik, so wie ich sie kenne, namentlich zu nennen. Das war nicht immer möglich, da es sich um eine weitgehend mündliche Tradition handelt.

Meine Absicht war es auch, Achtsamkeit in diesem Buch nicht zu erklären, sondern näher zu erkunden. Ich lade Sie daher ein, die transformative Macht von Achtsamkeit für Sie selber und die Kinder in Ihrem Leben zu entdecken. Lernen Sie die Übungen oder vertiefen Sie Ihr Wissen und geben Sie diejenigen weiter, die in Ihnen Anklang finden. Heben Sie Ihr Kritikvermögen auf und öffnen Sie Herz und Geist. Lassen Sie sämtliche vorgefassten Meinungen und Vorurteile über bestimmte

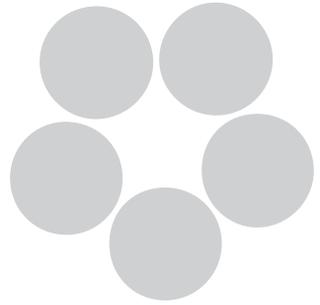
Übungen los und probieren Sie sie einfach beim Lesen aus. Lassen Sie dieses Buch ein Laborhandbuch sein mit Ihnen als Versuchskaninchen und Wissenschaftler zugleich.

Experimentieren Sie mit den Übungen in diesem Buch, auch wenn sie zuerst vielleicht nicht wie Ihr Ding erscheinen. Einige werden in Ihnen nachhallen, andere nicht. Seien Sie mutig, seien Sie verletzlich und legen Sie die Befangenheit ab, die uns Erwachsenen eigen ist. Wir bitten unsere Kinder jeden Tag, verletzlich zu sein und Risiken einzugehen, ob beim Abendessen, wenn wir möchten, dass sie ein neues Gemüsegericht ausprobieren, im Klassenzimmer, wenn wir ihnen eine neue Mathematikformel beibringen, oder im Therapieraum, wenn sie zutiefst persönliche Geschichten mit uns teilen sollen. Um eine authentische Verbindung zu ihnen herzustellen, müssen wir die gleiche Verletzlichkeit, um die wir sie bitten, er- und vorleben. Wenn wir von unseren Kindern erwarten, ihren neuen Erfahrungen gegenüber offen zu sein, dann ist es nur fair, wenn wir es auch sind. Bewegen Sie Ihren Körper so, wie Sie ihn noch nie bewegt haben, und entdecken Sie ein neues Gewahrsein. Malen Sie, wenn Sie seit Jahrzehnten keinen Buntstift mehr in der Hand hatten, singen Sie, selbst dann, wenn Sie den Klang Ihrer Stimme nicht mögen. Oder gestalten Sie etwas Neues, das Sie mit anderen teilen. Haben Sie vor allem Spaß!

Seien Sie beim Lesen und Ausprobieren der Übungen ruhig überrascht, wenn Sie entdecken, was in Ihnen nachklingt und was nicht. Probieren Sie beim ersten Durchgang durch dieses Buch von allem ein bisschen und kehren Sie dann zu den Übungen zurück, die für Sie und Ihre Kinder funktionieren.

Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Mönch, der vor allem dafür bekannt ist Achtsamkeit in den Westen gebracht zu haben benutzt das Bild vom Pflanzen von Samenkörnern, wenn er davon spricht, wie man Kindern Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen beibringt. Ein kleines Samenkorn der Achtsamkeit kann in uns allen gepflanzt werden und

kann dann zu einem achtsamen, mitfühlenden Leben heranwachsen und aufblühen. Dieses Buch wird Ihnen nicht nur dabei helfen, die Samenkörner zu pflanzen, sondern auch die Bedingungen zu schaffen, unter denen junge Menschen physisch, emotional, intellektuell und spirituell aufblühen können.



TEIL 1

# **Achtsamkeit verstehen**

## Amerikanische Kinder und Stress

Das Leben geht ziemlich schnell vorbei. Wenn ihr nicht ab und zu stehen bleibt und euch umschaut, könntet ihr es verpassen.

FERRIS BUELLER – *Ferris macht blau*



Die American Psychological Association führte 2014 eine Studie über Stress in den USA durch. Diese fand heraus, dass die Gruppe mit dem meisten Stress Teenager waren. Wenn Sie kürzlich Zeit mit Teenagern verbracht haben, hätten diese Ihnen das bestätigen können – und vielleicht haben sie es ja auch.

Abbildung 1 zeigt ein Venn-Diagramm, das zur Zeit im Internet die Runde macht. „Das Schüler-Paradox“ ist sicher lustig, aber es trifft es auch für die meisten Teenager genau auf den Punkt. Und dieses Diagramm zeigt keine anderen Aspekte auf, wie etwa die Pflege kranker Eltern, einen Bruder, der im Gefängnis sitzt, einen Zweitjob, um das Haus der Eltern vor der Zwangsvollstreckung zu bewahren, und andere Stresssituationen, in denen sich viele Teenager befinden.

Es sind nicht nur Teenager, die unter Stress leiden. Ob ich mit Kindern in innerstädtischen sozialen Brennpunkten oder Studenten auf gepflegten Universitätsgeländen spreche, ich höre immer die gleichen Bedenken. Kinder aller Altersstufen machen sich Sorgen darüber, ob

sie angesichts der Kriege und Umweltzerstörung auf unserem Planeten überhaupt eine Zukunft haben. Sie machen sich Sorgen über die wirtschaftliche Lage, Gewalt, Armut und Vorurteile. Es stimmt mich traurig, wenn mir ein schlankes, siebenjähriges Mädchen in einem Vorort erzählt, sie sei zu fett, um Freundinnen zu haben, oder wenn ein elfjähriger Junge in der Stadt sagt, er könne nur in einer Strafanstalt älter als zwanzig werden. Wie auch immer der Hintergrund der Kinder aussehen mag, Leiden und Angst sind universell.

Kinder haben nicht nur mehr Stress, sie haben auch weniger Fertigkeiten damit umzugehen. Überlastete Eltern und Lehrerinnen wissen nicht, wie sie helfen können. Schulen streichen Lebenskompetenzprogramme zugunsten von „High-Stakes-Tests“ [Prüfungen, deren Ergebnisse entscheidende Auswirkungen auf die Prüflinge haben]. Wenn Jugendliche jedoch vor Erreichen der Teenagerzeit nicht gelernt, mit Stress umzugehen, ist es unwahrscheinlich, dass sie es später lernen werden. Automatische Reaktionen auf Stress werden früh gelernt und durch Lebenserfahrungen verstärkt. Stress und die kindliche Reaktion darauf sind ansteckend – sie gelangen wie die jährliche Grippe in Schulen und Familien von einem Kind zum anderen und haben lang- und kurzfristige Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit sowie die Bildung. Die gute Nachricht ist, dass Achtsamkeit und Mitgefühl genauso ansteckend sind.

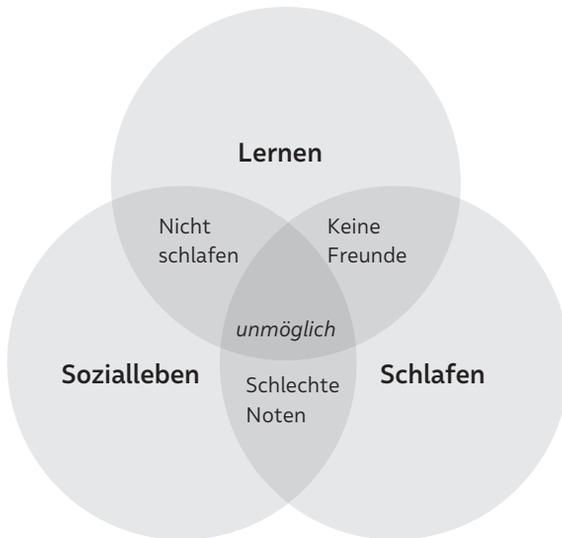


ABBILDUNG 1: Das Schüler-Paradox: Entscheide dich für zwei

## Wie wir gewöhnlich auf Stress reagieren

Stress ist grundsätzlich eine Reaktion auf reale oder empfundene Angst. Wir Menschen sind fest verdrahtet nur einige wenige Reaktionen auf Angst zu haben. Unsere Kinder reagieren auf zentrale Prüfungen genauso wie unsere Vorfahren auf Säbelzahn tiger. Leider haben wir uns in dieser Hinsicht nicht weiterentwickelt.

Die folgende Übung basiert auf einer Übung von Christopher Germer und Kristin Neff, die sich beide auf die Vermittlung von achtsamem Mitgefühl spezialisiert haben. Sie veranschaulicht zwei angeborene Mechanismen des Körpers auf Stress.



Schließe die Augen. Mache Fäuste und strecke die Arme nach vorne.

Beantworte dabei folgende Fragen:

- Was bemerkst du im Körper? Und was im Geist?
- Welche Emotionen spürst du?
- Welche Gedanken hast du?
- Wann fühlst du dich gewöhnlich während des Tages oder der Woche so?
- Wie fühlt sich dein Atem an?
- Wie offen oder verschlossen fühlst du dich?
- Wie viel Energie hast du?
- Wie wäre es, wenn du dich immer so fühlen würdest?

Löse jetzt die Fäuste und lasse die Hände fallen. Sacke in dich zusammen und lasse deine Schultern hängen und den Kopf nach vorn fallen.

- Was bemerkst du im Körper? Und was im Geist?
- Welche Emotionen spürst du?
- Welche Gedanken hast du?
- Wann fühlst du dich gewöhnlich während des Tages oder der Woche so?
- Wie fühlt sich dein Atem an?
- Wie offen oder verschlossen fühlst du dich?
- Wie viel Energie hast du?
- Wie wäre es, wenn du dich immer so fühlen würdest?

Die erste Haltung mit den Fäusten aktiviert den *Kampf-oder-Flucht-Modus* auf Stress. Wir kämpfen entweder gegen den Stressor an oder fliehen vor ihm. So fühlen wir uns oft im Straßenverkehr oder an dem hektischen Tag, an dem wir zwanzig neue, dringende E-Mails in unserem Posteingang finden, und wenn unser Telefon klingelt, wenn sich unser Kind auf dem Fußboden übergibt, während der Hund anfängt zu bellen.

Wenn wir uns im Kampf-oder-Flucht-Modus befinden, ist unser Atem angespannt. Im Grunde ist unser gesamter Körper samt Geist und Herz angespannt. Wir fühlen uns, als ob uns der geringste Anlass aus der Fassung bringen kann, wahrscheinlich, weil es so ist. Wir sind auf der Hut, wir verschließen uns allem außer Gefahrensignalen. In unserem Gehirn ist die Amygdala (unsere „Alarmglocke“, Teil des limbischen Systems, das auch als „Reptiliengehirn“ oder „Höhlenmenschgehirn“ bezeichnet wird) hoch aktiviert, während der präfrontale Kortex, unser denkender Gehirnbereich, ausgeschaltet ist. Wir denken nur an uns selbst und die nächsten Sekunden, wir denken weder an das große Ganze, noch erleben wir Mitgefühl oder die Perspektive der anderen. Wenn wir uns in diesem Modus befinden, lassen unsere Filter nur die Anzeichen von Gefahr durch und deuten selbst neutrale oder sichere Reize wie Eltern oder Lehrer, die helfen wollen, als Bedrohung oder Gefahr. Das Stresshormon Cortisol überschwemmt unseren Körper und blockiert die Rezeptoren für Oxytocin im Gehirn, jenem Hormon, das uns erlaubt, Liebe, Mitgefühl und andere Emotionen menschlicher Wärme zu empfinden. Die Tatsache, dass unser Kampf-oder-Flucht-Modus unser Mitgefühl blockiert, erklärt, warum wir nicht bereit sind drei Sekunden zu verlieren, damit sich jemand anderes in den Verkehr einfädelt, oder warum wir unsere Kinder oder unseren Partner nach einem anstrengenden Arbeitstag anfahren. Sie erklärt vielleicht auch Mobbing und Gewalt an Schulen mit einem hohen Stressniveau. Körper und Gehirn senden die Nachricht aus, dass alles eine Gefahr darstellt und dass in unserer Reaktion kein Platz für Mitgefühl oder Verständnis ist.

Viele Kinder verbringen zu viel Zeit im Kampf-oder-Flucht-Modus, ihr Körper reagiert auf Gefahren, auch wenn es keine gibt. Viele beschreiben den Kampf-oder-Flucht-Modus als mächtig. Diese Macht kann aber nicht aufrechterhalten werden. Die Kampf- beziehungsweise Angriffsreaktion wird als Aggression empfunden. Die Flucht- oder Meiden-Reaktion manifestiert sich als Angst. Die langfristigen Folgen eines

dauerhaften Kampf-oder-Flucht-Modus als Reaktion auf Stress sind für die physische und psychische Gesundheit verheerend. Sie beeinträchtigen einfach alles: von unserer Stimmung und der Fähigkeit, klar zu denken, über die kardiovaskuläre Gesundheit und das Immunsystem (denn wer braucht langfristig ein gut funktionierendes Immunsystem für ein kurzfristiges Überleben?), den Metabolismus (ja, der ganze Stress ist zum Teil für die Übergewichtskrise verantwortlich) bis hin zu unseren Beziehungen.

Zu viel Zeit im Kampf-oder-Flucht-Modus und die Gehirne unserer Kinder werden fest für Reaktivität vernetzt, wodurch es für sie schwierig wird sich auf ihre eigene Weisheit zu berufen und klar zu denken. Eltern und Lehrer sehen vielleicht, wie Kinder Stunden beim Lernen verbringen und ihr Gehirn mit Informationen füllen. Therapeuten helfen ihnen vielleicht dabei, wichtige Bewältigungsmechanismen zu entwickeln. Trotzdem können Kinder eine Prüfung in den Sand setzen oder in einer wichtigen Situation die Fassung verlieren, weil sie nicht über die Bandbreite verfügen, um in dem jeweiligen Moment auf ihren präfrontalen Kortex oder ihr bestes Ich zuzugreifen.

Sehen wir uns die zweite Haltung genauer an, die eine andere angeborene Stressreaktion veranschaulicht. Die zusammengesunkene Körperhaltung stellt den *Erstarren-/Sich-Ergeben-Modus* als Reaktion auf Stress oder Gefahr dar, über den weitaus seltener gesprochen wird. In der modernen Erwachsenenwelt können wir diese Reaktion mit dem Sechzehn-Uhr-am-Freitag-Gefühl vergleichen. Tiere in der Wildnis reagieren manchmal auf Bedrohungen auf diese Weise. Sie erstarren in der Hoffnung, mit ihrer Umgebung eins zu werden, damit Raubtiere sie nicht sehen können. Oder sie stellen sich tot, damit Raubtiere sie in Ruhe lassen. Ist diese Reaktion allgegenwärtig, bezeichnen Verhaltensforscher sie als Hilflosigkeit oder sogar Depression, eine weitere Reaktion auf chronischen Stress oder chronisches Trauma. Im Verhalten manifestiert sich eine solche Reaktion als Aufgeben, Sich-nach-innen-kehren und Abschotten gegen die Welt. Wir könnten sie auch als

„Du-mich-auch“-Reaktion bezeichnen. Wir sehen sie in uns selber und in den Kindern, die mit hängenden Schultern in der letzten Reihe sitzen und so aussehen, als hätten sie aufgegeben. Im Erstarren-/Sich-Ergeben-Modus werden auch Sicherheitssignale herausgefiltert und Gründe, aufzugeben, hineingefiltert, wodurch sich der depressive Zyklus verstärkt.

Während der Erstarren-/Sich-Ergeben-Modus seine Vorteile hat und sich sogar gut anfühlen kann, ist er, wie der Kampf-oder-Flucht-Modus, untragbar. Aufgeben ist nicht die richtige Geisteshaltung für einen sportlichen Wettkampf oder ein Hochschulinterview und führt mit der Zeit zu mehr Depressionen und weiterem Meiden von Situationen.

Sowohl die Kampf-oder-Flucht- als auch die Erstarren-/Sich-Ergeben-Modi haben sich herausgebildet, damit unsere Jäger-und-Sammler-Vorfahren gut mit den körperlichen Gefahren umgehen konnten, denen sie ausgesetzt waren. Sie erweisen sich jedoch als wirkungslos angesichts der emotionalen Gefahren und Stresssituationen der modernen Welt, in der sich die Bedrohung weniger auf uns selber als auf unser Selbstverständnis richtet. Wir verstehen immer noch nicht ganz, warum manche Menschen mit Aggression reagieren, andere mit Angst und wieder andere mit Depression. Es mag an der neuronalen Vernetzung im Gehirn liegen. Vielleicht ist es auch eine Kombination von genetischer Veranlagung, kultureller Konditionierung und früher Bindung zu Bezugspersonen (oder deren Fehlen).

Die vorangegangene Übung mit den Fäusten ermöglicht es Ihnen zu erleben, wie ein Kind oder Erwachsener unter Stress die Welt um sich herum wahrnimmt und mit ihr interagiert. Die Kampf-Reaktion kommt wahrscheinlich jedem bekannt vor, der Zeit mit einem wütenden Kind verbracht hat. Die Flucht-Reaktion manifestiert sich in einem ängstlichen Kind und Erstarren in einem deprimierten oder traumatisierten Kind.

## Klugen Umgang mit Stress kultivieren

Die gute Nachricht ist, dass Kampf, Flucht und Erstarren/Sich-Ergeben nicht unsere einzigen Optionen sind, wenn wir auf Angst und Stress reagieren. Heute beschäftigen sich Biologen mit zwei weiteren Reaktionen auf Stress, die in unserem Körper und Geist natürlicher Weise zur Verfügung stehen. Viele von uns erleben sie nur selten, da wir sie nicht in uns kultivieren.

Ich möchte Ihnen gerne zeigen, was ich meine. Lassen Sie uns dazu die folgende Übung machen.



Sitze oder stehe. Dein Körper sollte weder angespannt noch zu entspannt sein. Strecke die Arme nach vorn, die Handflächen zeigen nach oben.

- Was bemerkst du im Körper? Und was im Geist?
- Welche Emotionen spürst du?
- Welche Gedanken hast du?
- Wann fühlst du dich gewöhnlich während des Tages oder der Woche so? Wie fühlt sich dein Atem an?
- Wie offen oder verschlossen fühlst du dich?
- Wie viel Energie hast du?
- Wie wäre es, wenn du dich öfter so fühlen würdest?

Lege in aufrechter Haltung eine oder beide Hände auf dein Herz. Spüre die Wärme der Hand/Hände.

- Was bemerkst du im Körper? Und was im Geist?
- Welche Emotionen spürst du?
- Welche Gedanken hast du?
- Wann fühlst du dich gewöhnlich während des Tages oder der Woche so?
- Wie fühlt sich dein Atem an?
- Wie offen oder verschlossen fühlst du dich?
- Wie viel Energie hast du?
- Wie wäre es, wenn du dich öfter so fühlen würdest?

Die Haltung mit den ausgestreckten Händen und Handflächen nach oben stellt einen Modus der Stressreaktion dar, der als *Achtgeben-Modus* bezeichnet wird. Diese Einstellung unterscheidet sich in qualitativer Hinsicht vom Kämpfen, Fliehen und Erstarren. Wir geben auf das acht, was da ist. Wir sind offen, wach und aufmerksam und trotzdem ruhig. Wir ruhen in uns, ohne phlegmatisch zu sein. Anstatt die Situation zu meiden, begegnen wir ihr direkt, ob wir sie mögen oder nicht, und wir bewahren einen klaren und empfänglichen Geist. Dieser wachsame Zustand von Körper und Geist ist Achtsamkeit.

Wenn wir uns in diesem achtsamen, achtgebenden Zustand befinden, benutzen wir weisere Teile unseres Gehirns und denken kreativ. Wir können uns sowohl auf das Gesamtbild als auch auf das, was im Moment geschieht, konzentrieren. Wir atmen leicht und tief und nehmen dabei Informationen über die Welt um uns herum und in uns auf. Im Gehirn sind die präfrontalen Hirnlappen online geschaltet, die Amygdala, unser inneres Alarmsystem, ist ruhig und es gibt keine Stresshormone, die unser System lahmlegen. Im Achtgeben-Modus sind wir nicht passiv, sondern aufmerksam und wach.

Die letzte Haltung mit einer Hand oder beiden Händen auf dem Herz stellt den *Anfreunden-Modus* dar. Wir können sie uns als Mitgefühl und Selbstmitgefühl vorstellen. Wir bleiben nicht nur gegenwärtig für den Stress, für das, was für uns in dem Moment schwierig ist, sondern wir kümmern uns auch aktiv um uns selber und lernen dabei, uns mit den schwierigen Emotionen anzufreunden. Wir können alle anfangen von unseren Emotionen, unserer inneren Stimme zu lernen und uns angemessen um sie kümmern. Und dabei fangen wir an uns um uns selber und dann auch um unsere Mitmenschen zu kümmern.

Denken Sie einen Moment über Folgendes nach: Welche dieser Reaktionen sind der beste Geisteszustand für Ihre Kinder (und Sie selber), wenn sie mit Ihnen über eine neue späteste Heimkommenszeit verhandeln, sich auf eine Klassenarbeit vorbereiten oder eine potenziell stressige

Situation angehen? Die Achtgeben- und Anfreunden-Reaktionen sind gesünder und nachhaltiger als Kampf, Flucht oder Erstarren/Sich-Ergeben und sie sind genauso fest in unserem neuronalen System verdrahtet. Im Jahr 2013 unterrichtete ich in Europa, als ich die Nachricht vom Bombenanschlag auf den Boston-Marathon in meiner Heimatstadt erhielt. Meine erste instinktive Reaktion war, nach meinem Herz zu greifen, es war eine unbewusste, automatische Geste des Selbstmitgefühls. Hätte ich an der Zielgeraden gestanden, als die Bomben explodierten, wäre der Kampf-oder-Flucht-Modus ganz sicher nützlicher gewesen. Es ist also nicht so, dass manche Reaktionen generell besser sind, sondern dass manche Reaktionen in bestimmten Kontexten besser sind. Warum greifen wir dann aber so oft auf Kämpfen, Flucht oder Erstarren/Sich-Ergeben als unsere Standardreaktionen zurück? Weil wir unsere natürlichen Achtgeben- und Anfreunden-Reaktionen nicht kultivieren oder fördern, wenn sie auftreten.

Und genau hier kommt die Achtsamkeitspraxis ins Spiel. Anhand von Praktiken, die uns helfen, uns zu öffnen, wie im zweiten Teil dieser Übung, kultivieren wir neue Arten des Gewahrseins und trainieren dadurch unser Gehirn neu uns die Möglichkeit zu geben, auf Stress mit Achtgeben oder Anfreunden zu reagieren, anstatt automatisch auf die einschränkenden und zermürenden Reaktionen des Kämpfens, Fliehens und Erstarrens/Sich-Ergebens zuzugreifen. Wir können mit diesen Praktiken auch unsere Kinder darin unterstützen, ihre Achtgeben- und Anfreunden-Reaktionen zu kultivieren, damit sie die Gefühle der offenen, ruhigen Wachsamkeit und des Mitgefühls in den Momenten für sich selber finden, in denen sie sie am meisten brauchen. Diese Übung mit den vier Haltungen ist eine gute Achtsamkeitseinführung. Andere durch die dritte Haltung Achtsamkeit erleben zu lassen ist stets überzeugender, als Achtsamkeit für sie zu definieren.

Wenn ich diese Übung mit Kindern mache, sage ich scherzhaft, dass wir in den ersten beiden Haltungen Roboter und Stoffpuppen und in

den letzten beiden Haltungen Menschen sind. Eine Freundin beschreibt sie als Tiger-Energie, Faultier-Energie und Schwan-Energie. Sie oder Ihre Kinder können auch zu sich selber im Kampf-oder-Flucht-Zustand spielerisch „Ich bin ruhig“ sagen oder „Ich schaffe es!“, wenn Sie die Schultern hängen lassen, „Ich bin so gestresst“, wenn Sie sich in der Achtgeben-Haltung befinden, oder aber „Ich bin ein kompletter Versager“, wenn Sie die Anfreunden-Haltung einnehmen. Es ist schon kurios, wie falsch sich die Worte anfühlen.

Es ist nicht so, dass Stress schlecht wäre. Wir müssen einfach nur unseren Umgang mit der jeweiligen Situation besser anpassen. Achtgeben und Anfreunden sind nicht immer die beste Lösung. Manchmal sind unsere Kinder und wir einer wirklichen Gefahr ausgesetzt und müssen, um unser Überleben zu sichern, in den Kampf-Modus überwechseln oder fliehen (wenn ein Auto wie aus dem Nichts vor uns auftaucht) oder „erstarren“ und zur Ruhe kommen. Die Achtgeben- und Anfreunden-Reaktionen machen uns vielleicht zuerst verletztlich und manche Kinder werden sich vermutlich physisch und emotional nicht sicher fühlen, auf diese Weise in ihrem Wohnumfeld oder zuhause zu reagieren. Hätte ich an der Zielgeraden des Boston-Marathons gestanden, als die Sprengkörper explodierten, hätte ich kämpfen/fliehen wollen, bis ich in Sicherheit gewesen wäre, wo ich dann für mich selber und meine Mitmenschen in einen Achtgeben-/Anfreunden-Zustand übergewechselt wäre. Als Erwachsene können wir Kindern helfen, einen sicheren Raum zu finden, in dem sie die Achtgeben- und Anfreunden-Modi üben können, damit sie sie dann auch ergreifen, wenn sie erforderlich sind.

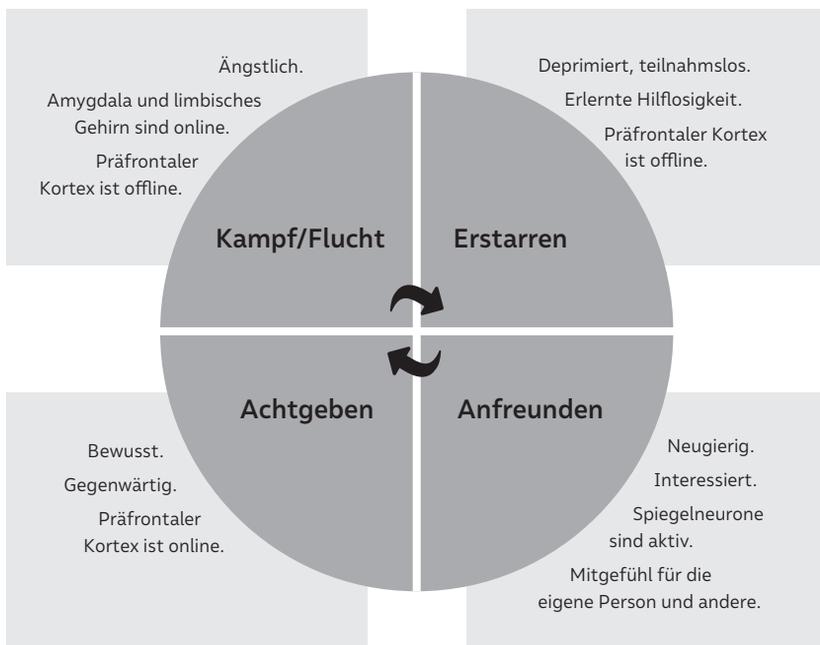


ABBILDUNG 2: Wie wir auf Stress reagieren können

## Achtsamkeit und Gehirn

Früher glaubte man, dass das Gehirn, mit dem man geboren wird, auch das Gehirn sein würde, mit dem man alt werden würde, war es erst einmal im späten Teenager-Alter ausgewachsen. Aber in den letzten zehn Jahren erzählen Forschungen auf dem Gebiet der *Neuroplastizität*, der Fähigkeit des Gehirns, sich als Folge unseres Verhaltens und unserer Gedanken zu verändern und wie ein Muskel zu wachsen, eine ganz andere Geschichte.

Das Gehirn ist dem Körper sehr ähnlich. Wir werden mit bestimmten physischen Parametern geboren, aber wenn wir uns gesund ernähren, auf uns achtgeben und uns körperlich betätigen, können wir Muskeln aufbauen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer fördern. Wir können

ebenso die Form und Größe unseres Gehirns verändern und unsere Konzentration, geistige Beweglichkeit und Intelligenz erhöhen sowie neue neuronale Pfade und Netze aufbauen, indem wir unser Gehirn, insbesondere mittels Achtsamkeit und ähnlicher Praktiken, trainieren.

Sara Lazar, Freundin und Kollegin und ihres Zeichens Neurowissenschaftlerin an der Harvard Medical School, hat mit Hilfe von funktioneller Magnetresonanztomografie (MRT) das Gehirn Achtsamkeitsmeditierender untersucht und mit ihrer Arbeit viel Aufsehen erregt. Denn sie bestätigte genau das, nämlich dass die Bereiche des Gehirns, die während der Achtsamkeitsmeditation aktiv waren, durch Übung wachsen, genauso wie der Körper durch Sport.<sup>1</sup>

Der Bereich, der am meisten wächst, ist der präfrontale Kortex, der hinter der Stirn liegt. Dieses Areal beinhaltet unsere Exekutivfunktionen, es ist unsere Kommandozentrale; in ihm findet analytisches Denken statt. Hier sehen wir unsere Zukunft, verstehen die Konsequenzen unseres Verhaltens, sehen Möglichkeiten und entwerfen Pläne und Strategien, um unsere Ziele zu erreichen.

Dieser Bereich des Gehirns ermöglicht es uns auch Impulse zu unterdrücken und nicht auf jede Emotion zu reagieren. Er ist Sitz der Aufmerksamkeitsregulation und des von Psychologen als Arbeitsspeicher bezeichneten Areals, das für unsere Konzentration und unseren Fokus verantwortlich ist und dadurch Informationen auf unserem kognitiven Desktop speichert. Viele Interaktionen zwischen Emotionen und Gedanken finden hier statt, während wir zuerst emotionale Signale deuten und danach moralische und rationale Entscheidungen treffen.

Eine geringe Aktivität und kleine Größe des präfrontalen Kortex werden mit psychischen Störungen wie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Substanzmissbrauch und anderen Verhaltensauffälligkeiten, Störungen der Impulskontrolle, Schizophrenie, Zerstretheit, Depressionen und Gemütsstörungen assoziiert. Interessanterweise hat sich dieser Bereich des Gehirns zuletzt entwickelt. Man

könnte daher sagen, dass erst der präfrontale Kortex den Menschen zum Menschen macht. Er ist auch der Bereich, der zuletzt und erst im Alter von Mitte zwanzig voll ausgereift ist. Forschungsarbeiten legen nun nahe, dass er bei Männern erst Ende zwanzig vollständig ausgebildet ist. (Versicherungsunternehmen und Autovermietungen wissen das schon lange, genauso wie Eltern und Lehrer und alle, die in ihren Zwanzigern auf Partnersuche waren.) Forschungsergebnisse zur Achtsamkeit zeigen, dass sich anhaltende Aufmerksamkeit (der Lehrerin während des gesamten Unterrichts zuhören) und selektive Aufmerksamkeit (die vorbeifliegende Papierkugel ignorieren) verbessern. Beide haben ihren Sitz im präfrontalen Kortex.

Die tiefer gelegene Inselrinde ist ebenfalls beim Meditieren aktiv und wächst durch regelmäßige Praxis. Diese Region steuert die viszerale Vorgänge, einschließlich Herzfrequenz, Atmung und Hunger. Die Inselrinde hilft auch bei der Emotionsregulation, der Integration von Gedanken und Emotionen sowie dem Bewusstsein und der Selbstwahrnehmung. Hier befinden sich die Spiegelneuronen, mit deren Hilfe wir uns in die Lage anderer versetzen und Mitgefühl für sie empfinden. Dieser Bereich ist in Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen wie bipolaren Störungen und Schizophrenie kleiner. Dennoch scheint er selbst bei kurzzeitiger Meditation größer zu werden. Genauso wie unsere Muskeln während des körperlichen Trainings aktiv sind, sind diese Bereiche während des geistigen Trainings aktiv und werden größer, je mehr wir sie benutzen.

Andere Gehirnbereiche verändern sich durch Achtsamkeitsmeditation ebenfalls positiv. Wissenschaftler glauben, dass der temporo-parietale Übergang viele Aspekte der emotionalen Intelligenz beherbergt, einschließlich der Fähigkeit, Situationen im Gesamtkontext zu sehen, die Perspektive anderer wahrzunehmen und die Konsequenzen von Handlungen und Verhaltensweisen zu berücksichtigen. Der Hippocampus ist wichtig für die Erinnerung und das Lernen sowohl im Klassenzimmer als auch aus vergangenem Verhalten. Dieser Teil des Gehirns ist kleiner bei

Patienten mit einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) und bei Menschen mit sozialen Schwierigkeiten. Der Hippocampus hilft uns, angemessen auf eine Situation zu reagieren, indem er Informationen aus dem präfrontalen Kortex abfragt, mit deren Hilfe wir kluge Entscheidungen treffen. Der posteriore cinguläre Kortex hilft uns von einer egozentrischen Perspektive zum Gesamtkontext überzuwechseln und verändert sich ebenso durch Achtsamkeitsmeditation. Andere Forschungsarbeiten zeigen, dass Achtsamkeitsmeditation die Hirnstrommuster kurz- und langfristig zu mit größerem Glück assoziierten Mustern verändert.

Während bestimmte Hirnbereiche durch Meditation größer, stärker und aktiver werden, werden andere ruhiger. Eine wesentliche Veränderung vollzieht sich in der Amygdala, in dem Areal, das am meisten mit dem Kampf-oder-Flucht-Modus und dem Erstarren/Sich-Ergeben-Modus als Stressreaktion sowie mit Depressionen assoziiert wird. Wenn die Amygdala („Alarmglocke im Höhlenmenschgehirn“) aktiv ist, schaltet sich der präfrontale Kortex (das zivilisierte Gehirn) ab und umgekehrt. Bei einer überaktiven Amygdala sehen wir überall Gefahren und können nicht klar denken. Wenn die Amygdala ruhiger oder kleiner wird, wird unsere Sicht der Gefahr realistischer und unser Stressniveau geringer, wodurch wir rational auf stressige Situationen antworten können, statt irrational auf sie zu reagieren.

Die Forschung auf dem Gebiet der Achtsamkeit ist etabliert und wird ständig größer: von einigen Dutzend Studien pro Jahr noch vor zehn Jahren bis zu einigen Tausend Studien in der jüngsten Vergangenheit. Abbildung 3 fasst die Ergebnisse einiger Achtsamkeitsstudien hinsichtlich der positiven Wirkung dieser Praxis zusammen.

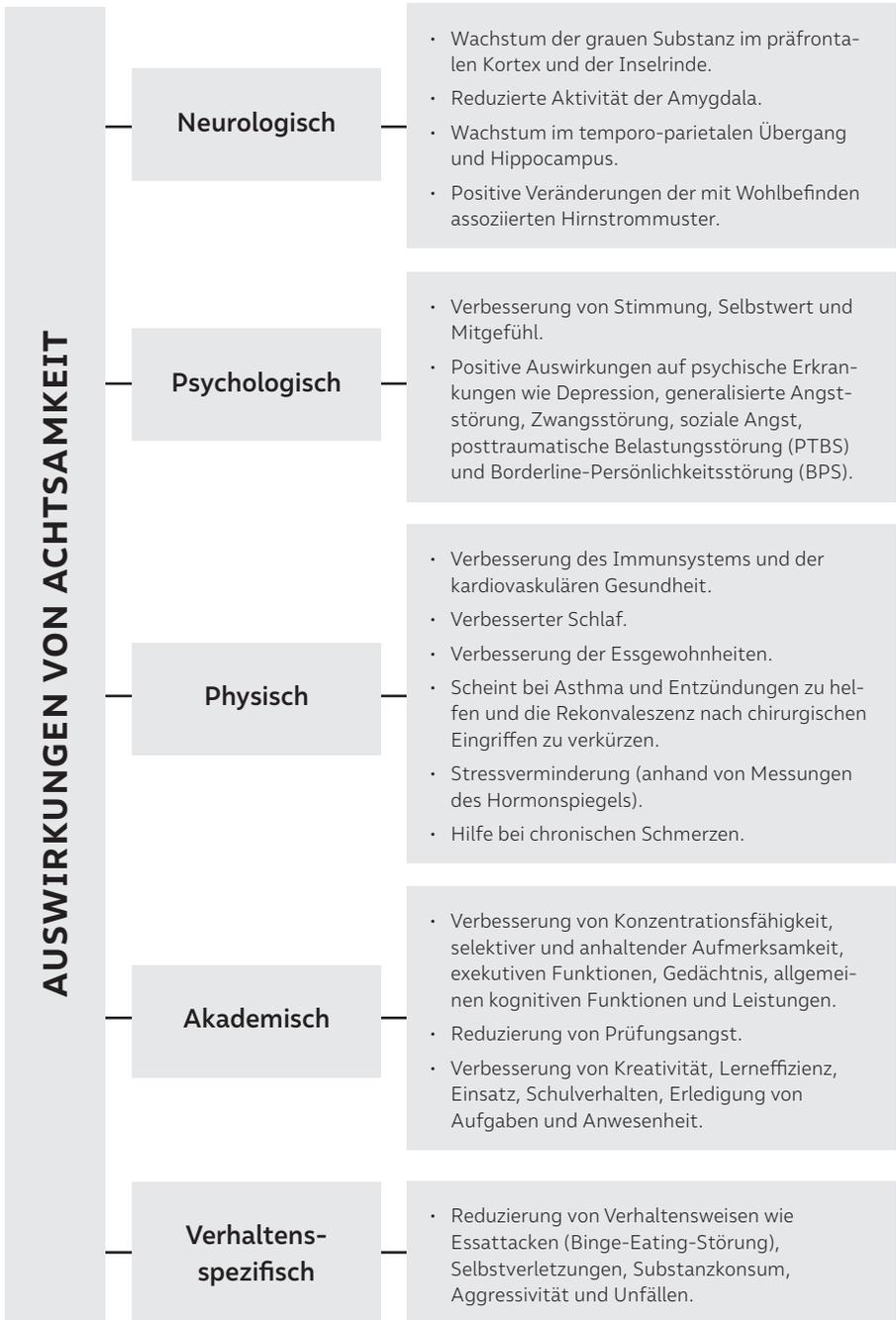


ABBILDUNG 3: Studien zur Achtsamkeit zeigen, dass sie eine Reihe positiver Auswirkungen hat.<sup>2</sup>



## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Christopher Willard:

[www.arbor-verlag.de/christopher-willard](http://www.arbor-verlag.de/christopher-willard)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)