

AMY SALTZMAN

Ein friedlicher, ruhiger Ort

**Ein Achtsamkeitskurs für Kinder und
Jugendliche zum Umgang mit Stress und
schwierigen Gefühlen**

Aus dem amerikanischen Englisch von Mike Schäfer

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Inhalt

Vorwort	7
Einführung	13
1 Warum junge Menschen mit Achtsamkeit bekanntmachen?	19
2 Den eigenen Weg finden – wie man Lehrer oder Kursleiter wird	47
3 Miteinander am friedlichen, ruhigen Ort	55
4 Erste Sitzung: Ein Bissen, ein Atemzug	81
5 Zweite Sitzung: Neu anfangen	107
6 Dritte Sitzung: Gedanken beobachten und die „fiese Stimme“	119
7 Vierte Sitzung: Gefühle und unangenehme Erlebnisse	139
8 Fünfte Sitzung: Reagieren oder erwidern: Löcher und andere Straßen	163
9 Sechste Sitzung: Erwidern und kommunizieren	185

10 Siebte Sitzung:	
Kommunikation und Liebe	207
11 Achte Sitzung:	
Am Ende des Ausatemens	237
12 Bin ich vorbereitet? Qualitäten und Qualifikationen, um mit Kindern den friedlichen, ruhigen Ort aufzusuchen	249
13 Vorsichtsmaßregeln und Hinweise	263
14 Kinder und Eltern gleichzeitig unterrichten	279
15 Aus wissenschaftlicher Sicht – Was weiß die Forschung?	287
Anhang A	
Das Programm präsentieren oder dafür werben	311
Anhang B	
Überblick über den Kurs	321
Arbeitsblätter und Cartoons	328
Quellenangaben	333
Literaturempfehlungen zum Thema „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“ aus dem Arbor Verlag	338
Weitere Literatur zum Thema „Achtsamkeit“	340
Hinweis zu den Audio-Anleitungen	342
Über die Autorin	343
Über den Verfasser des Vorworts	344
Danksagung	345

Vorwort

Unsere Kinder sind unser größter Schatz. Und doch bleiben ihnen selbst ihre Schätze verborgen und möchten erkannt werden. Als Eltern, LehrerInnen und Menschen in Beziehung ist es unsere Aufgabe, sie auf eine Entdeckungsreise zu ihrem angeborenen und unvergänglichen, strahlenden Reichtum zu begleiten.

Wenn Ihnen etwas daran liegt, dass Kinder ihr ureigenstes Erbe in Besitz nehmen – die angeborene Fähigkeit entwickeln, ihren Körper, ihren Geist, ihr Herz unmittelbar zu verstehen, lernen, klug zu entscheiden und die Ressourcen zu kultivieren, die es ihnen ermöglichen werden, sich voll und ganz in die Welt einzubringen –, dann stürzen Sie sich in die Lektüre dieses Buches und probieren Sie aus erster Hand aus, was Dr. Amy Saltzman uns allen vermitteln möchte.

Nach allem, was man hört, hat kindlicher Stress in den USA zugenommen. Viel von diesem Stress ist schädlich und raubt unserer Nation ihren größten Reichtum: vitale, engagierte junge Menschen. Die Daten besagen eindeutig, dass es amerikanischen Kindern 2010 schlechter gegangen ist als 1980. Dem Bericht des „Children Defense Fund“ von 2010 zur Situation amerikanischer Kinder zufolge liegen die USA unter den industrialisierten Ländern ganz vorne, was Bruttoinlandsprodukt, Gesundheitsausgaben und die Zahl der Milliardäre angeht. Weit abgeschlagen sind sie dagegen, wenn es um die Leistungen von Fünfzehnjährigen in Mathe und

Naturwissenschaften geht – und ganz hinten liegen sie in Sachen Kinderarmut, Gewalt durch Schusswaffen und minderjährige Mütter. Jede Sekunde wird ein Kind vom Unterricht ausgeschlossen; alle elf Sekunden bricht ein High-School-Schüler die Schule ab; alle zwanzig Sekunden wird ein Schüler körperlich bestraft; alle drei Stunden wird ein Kind oder Jugendlicher von einer Schusswaffe getötet; alle fünf Stunden begeht ein Kind oder ein Jugendlicher Selbstmord; und alle sechs Stunden stirbt ein Kind oder Jugendlicher an Misshandlung oder Vernachlässigung.

Wir können diese Tatsachen leugnen, uns hilflos und gelähmt fühlen – oder wir können zu handeln beginnen. Als Mutter, Ärztin, Wissenschaftlerin und Lehrerin hat Amy Saltzman sich zum klugen Handeln entschlossen. Sie hat die harte Pionierarbeit geleistet, die nötig war, um eine wegweisende Perspektive und Methodik zu entwickeln, die unseren Kindern beibringt, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und präsent und freundlich gegenüber dem zu sein, was sie sehen, fühlen und kennen lernen. Wie viele große Erzieher vor ihr fühlt Amy sich verpflichtet, Kinder für das Abenteuer des Lebens zu begeistern: für die wachsende Fähigkeit, das Leben achtsam zu leben.

Amy definiert Achtsamkeit als „universale menschliche Fähigkeit, auf freundliche und neugierige Weise aufmerksam zu sein“. Beachten Sie dieses „freundlich und neugierig“! Ich gehe jede Wette ein: Wenn wir früher von unseren Eltern oder Lehrern ermahnt wurden, aufmerksam zu sein und „aufzupassen“, dann bestimmt ohne den Zusatz „freundlich und neugierig“. Aber diese drei Wörter machen viel aus. Es folgt ein Dialog zwischen Amy und einem Viertklässler (nachdem eine Woche lang unangenehme Erfahrungen erkundet worden waren), der Amys wohlwollende, wissbegierige Vorgehensweise und auch die Feinfühligkeit sehr schön zeigt, die nötig sind, um diese Arbeit gekonnt zu leisten.

- AMY:** Ja, Angela. Was war dein unangenehmes Erlebnis?
- ANGELA:** Ich wollte mit meiner Freundin spielen gehen, und Mama hat mich gezwungen, zuerst mein Zimmer aufzuräumen.
- AMY:** Ja, das kann unangenehm sein, wenn man in dem Moment, wo man etwas möchte, es nicht machen darf. Was waren deine Gedanken?
- ANGELA:** Ich hasse Mama. Mama ist gemein. Nie darf ich machen, was ich will. Sie ist so unfair.
- AMY:** Hervorragende Achtsamkeit, du hast viele Gedanken bemerkt. Und was ist mit Gefühlen?
- ANGELA:** Ich war wütend und traurig.
- AMY:** Noch etwas?
- ANGELA:** Ja. Eigentlich war ich sogar wütend auf mich selbst, weil meine Mama mir vorher schon gesagt hatte, ich soll mein Zimmer aufräumen, und ich hatte es vergessen.
- AMY:** Auch das ist sehr achtsam. Manchmal ist es viel einfacher, auf jemand anderes wütend zu sein, als Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen. Und was ist körperlich passiert, als all diese Gedanken und Gefühle in der Luft herumgeschwirrt sind?
- ANGELA:** Äh... meine Arme und Hände waren irgendwie verkrampft und ich hab' das Gesicht verzogen und böse geguckt.
- AMY:** Danke, Angela, dass du das so mutig mit uns teilst. Möchte noch jemand ein unangenehmes Erlebnis mit uns teilen?

Wie Sie sehen, geht in diesem Gespräch eine Menge vor sich, das für Angela und ihre Klassenkamerad(inn)en jetzt und in der Zukunft nützlich sein könnte. Amy hat Angela geholfen, die nackten Tatsachen ihrer Erfahrung „auszupacken“, indem sie ihr half, sich ganz genau und fürsorglich dem Spektrum von Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen zu widmen, das sie erlebt hatte.

Warum ist das wichtig? Weil die Forschung heute zeigt, dass die Impulskontrolle und die Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen, enormen Einfluss auf die Fähigkeit unserer Kinder zur Verhaltenssteuerung überhaupt haben. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Fähigkeit zur Selbstregulierung enger mit schulischen Leistungen zusammenhängt als etwa der IQ oder die Eingangsleistungen in Lesen oder Mathematik und dass ein Selbstregulierungs-Training ein effektives Mittel sein könnte, um Schulversagen zu reduzieren.

Achtsamkeit scheint eine exekutive Gehirnfunktion (die der Selbstregulierung) zu verbessern und die emotionale Intelligenz zu steigern, indem sie die Fähigkeit, zu entscheiden und wechselnde Perspektiven einzunehmen, stärkt und dadurch empathisches und mitfühlendes Handeln fördert. Zwar ist noch mehr wissenschaftliche Forschung erforderlich, wenn wir besser verstehen wollen, welche Rolle Achtsamkeit im Leben unserer Kinder spielen könnte, aber die bisherige Beweislage deutet doch sehr stark auf ihre positiven Wirkungen hin.

Und denken wir daran: Achtsamkeit ist keine Religion. Sie ist eine universale menschliche Fähigkeit, die durch gezielte Schulung gestärkt wird. Ja mehr noch: Achtsamkeitstraining ist etwas sehr Amerikanisches. Unser großer amerikanischer Pädagoge John Dewey sagte: „Ein Gramm Erfahrung ist mehr wert als eine Tonne Theorie“, und Amy weiß das. Ihre Lektionen und Kommentare unterstreichen diesen Punkt immer wieder. Im Grunde bewegt Amy die Kinder in ihrem Unterricht dazu, präsent zu sein und zu sehen, wie sich ihr Leben entfaltet, und zwar als konkrete Erfahrung, nicht theoretisch. Die Geschichte, die Angela erzählt, ist eine Erfahrung aus dem realen Leben. Indem sie ihre eigene Erfahrung studiert, hat Angela jetzt die Möglichkeit, ihr Handeln genauer zu verstehen, und kann infolgedessen anfangen, eine ganze Reihe neuer, möglicher Reaktionen zu gestalten. Was kann es für eine bessere Motivation geben, als sich selbst zu begegnen und das eigene Leben zu gestalten?

Dieses Buch ist Ausdruck eines tiefen Respekts vor Kindern, eine tiefe Verneigung vor der Kostbarkeit ihres Lebens und eine Blaupause dafür, wie sich Achtsamkeit in größerem Umfang in jedes Zuhause, in die

Klassenzimmer, in soziale Einrichtungen einbringen lässt. Trotz unserer besten Absichten laufen wir Gefahr, das Vertrauen zu missbrauchen, das unsere Kinder uns in die Hände und Herzen gelegt haben. Wir wissen es besser. Wir können es besser. Wir sind dieser Aufgabe gewachsen. Ihre strahlende Schönheit ist *da* und wartet darauf, dass wir sie beharrlich unterstützen.

Amy zeigt uns einen Weg.

Saki F. Santorelli

*Professor der Medizin, bis 2017 Direktor der Stress
Reduction Clinic (MBSR) und Geschäftsführer
des Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare
and Society an der University of Massachusetts
Medical School*

Einführung

Dieses Buch bietet eine detaillierte, schrittweise Anleitung für den erprobten achtwöchigen, achtsamkeitsorientierten Kurs „Ein friedlicher, ruhiger Ort“. Dieses Buch möchte zwischen Kollegen und Freunden ein mit Herzblut geführtes Gespräch darüber in Gang bringen, was es heißt, jungen Menschen Achtsamkeit zu vermitteln. In diesem Gespräch werden wir einander ermutigen, aber auch einander herausfordern, während wir die vielen Möglichkeiten erkunden, Kinder und Jugendliche an den friedlichen, ruhigen Ort der Achtsamkeit und Bewusstheit zu führen.

Dieses Buch ist darauf ausgerichtet, Lehrer, Schulpsychologen, Therapeuten, Ärzte, Betreuer und alle, die in ähnlichen Berufen tätig sind, und nicht zuletzt Eltern – jeden, der junge Menschen mag, sie ernst nimmt, mit ihnen arbeitet, spielt, zusammenlebt – zu unterstützen bei dem Vorhaben, die wissenschaftlich getestete, heilsame Praxis der Achtsamkeit jungen Menschen zu vermitteln. Da diese Vermittlung gewöhnlich im Rahmen einer Gruppe stattfindet, konzentriert sich dieses Buch auch auf die Arbeit in Gruppen. Der Ansatz, dem Sie auf diesen Seiten begegnen werden, funktioniert aber in jeder Umgebung: im schlichten Behandlungszimmer eines Therapeuten genauso wie in trist-schäbigen, gefliesten Schulkorridoren oder auf dem Sofa in der Behaglichkeit eines Wohnzimmers. Das Buch soll von Menschen wie Ihnen genutzt werden,

die eine kontinuierliche tägliche Achtsamkeitspraxis aufgebaut haben (oder dies tun wollen) und eine tiefe Liebe für junge Menschen hegen.

Der Ausdruck „friedlicher, ruhiger Ort“ umfasst viele Dimensionen der Achtsamkeit. Körperlich meint er die konkrete Empfindung der Ruhe und Stille, die kurzen Pausen zwischen Einatem und Ausatem und zwischen Ausatem und Einatem. Um an den friedlichen, ruhigen Ort zu gelangen, nehmen Sie sich genau hier und jetzt einen Moment und spüren einfach dem natürlichen Rhythmus Ihres Atems nach. Ohne den Atem anzuhalten oder zu verlangsamen, schauen Sie, ob Sie den friedlichen, ruhigen Ort zwischen Einatem und Ausatem spüren – oder dann wieder zwischen Ausatem und Einatem.

Wenn Kinder und Jugendliche üben, auf den Atem zu achten und in den kurzen Pausen zwischen Atemzügen zu ruhen, erleben sie eine natürliche Ruhe und Stille in sich selbst. Mit der Zeit entdecken sie, dass diese Ruhe und Stille in ihnen immer lebendig ist – wenn sie einatmen und der Atem ruht; wenn sie ausatmen und der Atem ruht; wenn sie Hausaufgaben machen, singen, streiten... Mit ein bisschen Übung können sie lernen, in dieser Ruhe und Stille zu verweilen und ihren Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen, Impulsen und Handlungen in einer freundlichen und wissbegierigen Haltung zu begegnen, wie auch den Signalen, die sie von denen empfangen, mit denen sie interagieren. Letztendlich werden junge Menschen durch dieses Beobachten innerer und äußerer Welten befähigt, gesündere, klügere, mitfühlendere Entscheidungen zu treffen, vor allem angesichts typischer alltäglicher Herausforderungen – des Schlägertypen auf dem Pausenhof, einer schwierigen Matheaufgabe oder der Versuchung, sich auf riskante Experimente einzulassen.

In die Sprache der Erwachsenen übersetzt, ist der friedliche, ruhige Ort Achtsamkeit, die reine, mitfühlende Bewusstheit von Moment zu Moment. Im Zuge Ihrer Lektüre wird jedes Kapitel die Begriffe für den friedlichen, ruhigen Ort und die Achtsamkeit – und, noch wichtiger, die Erfahrungen und relevanten Einsatzmöglichkeiten – im Alltag junger Menschen näher erläutern.

Das Buch liefert altersgemäße Varianten für Kinder/Jugendliche von 4 bis 18 Jahren, dazu auch Vorschläge für Therapeuten und Eltern, wie das Programm individuell zugeschnitten werden kann. Von den Übungen in diesem Buch ist erwiesen, dass sie Angstzustände verringern (Saltzman und Goldin 2008). Kinder, die an diesem Kurs teilgenommen haben, haben in schriftlichen Selbstaussagen mitgeteilt, dass sie ruhiger und konzentrierter geworden und von Hausaufgaben und Tests weniger gestresst sind. Wichtiger noch: Sie geben auch an, dass sie emotional nicht mehr so impulsiv sind, sondern mitfühlender zu sich und anderen.

Eine der Grundlagen für dieses Buch habe ich mir dankbar aus der Arbeit von Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und deren Kollegen am „Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society“ ausgeborgt. Aber vieles, was in diesem Kurs angeboten wird – auf diesen Seiten, in meinem Sprechzimmer und in verschiedenen Klassenzimmern –, beruht auf meiner Lebenserfahrung als ganzheitliche Ärztin, Ehefrau, Mutter, Achtsamkeitslehrerin, Sportlerin, Dichterin und langjährige Studentin der Ontologie (der Wissenschaft vom Sein) in Georgina Lindseys Schule „Naked Grace Coaching and Consulting“. Ich lade Sie ein, Ihre eigene Lebenserfahrung zu erforschen, ihr zu vertrauen und alles, was Sie sind, einzubringen – für die, mit denen Sie das Privileg haben werden, den friedlichen, ruhigen Ort zu teilen.

Die Entstehungsgeschichte

Mein Interesse an der Vermittlung von praktischen Übungen, durch die sich mit Kindern und Jugendlichen der friedliche, ruhige Ort entdecken lässt, ist sowohl professioneller als auch zutiefst persönlicher Natur. Als Ärztin begegne ich oft Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die unter den physischen, mentalen und emotionalen Auswirkungen von Stress leiden. Als Achtsamkeitslehrerin erlebe ich gleichzeitig, wie Menschen aus allen Altersgruppen und in den verschiedensten Lebenssituationen die

Praxis der Achtsamkeit nutzen, um den friedlichen, ruhigen Ort in sich selbst zu entdecken, Stress zu reduzieren und ein befriedigenderes und schöneres Leben führen zu können.

Für mich persönlich ist die Praxis der Achtsamkeit (also: aufmerksam sein, hier und jetzt, freundlich und neugierig, und dann über das eigene Verhalten entscheiden) in meinem Leben eine Quelle purer seelischer Gesundheit, Anmut und Freude. Sogar in schwierigen Zeiten – oder gerade in schwierigen Zeiten! – verhilft sie mir zu mehr Klarheit, was in mir und um mich herum passiert. Manchmal genügt schon diese klare Wahrnehmung, dass ich innehalten und entdecken kann, was im Moment tatsächlich nötig ist. Damit will ich keinesfalls sagen, dass ich immer achtsam oder würdevoll bin. Trotz vieler Jahre der Praxis bin ich manchmal entsetzt, wie achtlos – und herzlos – ich sein kann; ich habe viele beschämende Momente.

Trotz oder gerade wegen dieser beschämenden Momente fragte mich mein Sohn Jason, als er knapp drei war, ob er mit mir meditieren (Achtsamkeit üben) könne. Zu der Zeit war meine Tochter Nicole sechs Monate alt, und wir waren alle damit beschäftigt, uns an die neue Situation zu gewöhnen. Mein Gefühl ist, dass Jason wusste, er würde meine volle und ruhige Aufmerksamkeit bekommen, wenn wir zusammen praktizierten. Seine rührende Bitte war der Anstoß für mich, ihm Achtsamkeit nahezuzubringen. Manche der Übungen, die ich ihm zeigte (und die auch in diesem Buch enthalten sind), beruhen auf grundlegenden, wohlbekanntem Achtsamkeitsübungen. Dazu gehören beispielsweise das achtsame Essen und der Body-Scan. Andere, wie die folgende „Gefühle-Übung“, entstanden spontan, wenn wir zusammen waren und im oberen Flur nebeneinandersaßen oder abends im Bett lagen.

Wie man Achtsamkeit für Gefühle spontan üben kann

Eines Nachmittags wollte Jason unbedingt etwas haben, und ich sagte nein. Er war sehr traurig und wütend. Obwohl ich nicht genau wusste, was ich ihm da vorschlug, fragte ich ihn, ob er eine „Trauri-Meditation“ machen

wollte. Er sagte ja. Also stellte ich ihm, intuitiv meinen Weg suchend, eine Reihe von Fragen, ganz langsam, und ließ ihm Zeit, ganz behutsam seine Traurigkeit zu erforschen.

- Wo in deinem Körper wohnen die Trauris?
- Wie fühlen sie sich an?
- Sind sie klein oder groß?... Hart oder weich?... Schwer oder leicht?... Warm oder kühl?
- Haben sie eine Farbe? Oder mehrere?
- Machen sie ein Geräusch?
- Was wollen sie von dir?

Um ehrlich zu sein: Ich erinnere mich nur noch an die Antwort auf die letzte Frage. Er sagte: „Liebe“ und fragte danach sofort: „Spielen wir jetzt?“ Und das war's. Er hatte sich mit seinem Gefühl angefreundet und konnte etwas Neues anfangen.

Wie das Programm entstand

Nachdem ich zusammen mit meinen Kindern Übungen gemacht und sowohl in der Fach- wie auch der allgemeinen Literatur immer wieder auf das Thema „kindlicher Stress“ gestoßen war, begann ich mich zu fragen:

Könnten Kinder und Jugendliche profitieren, wenn sie die lebenspraktische Fähigkeit zur Achtsamkeit lernen und mit dem friedlichen, ruhigen Ort in sich selbst vertraut bleiben würden, während sie heranwachsen?

Wenn junge Menschen lernen, ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu beobachten, sind sie dann vielleicht weniger anfällig für die ungesunden Auswirkungen von Stress?

Wenn Kinder und Jugendliche fähig sind, ihren natürlichen inneren Frieden zu finden und ihrer eigenen inneren Weisheit zu vertrauen, werden

sie dann weniger anfällig für schädliche Einflüsse von Gleichaltrigen? Neigen sie weniger dazu, zu potenziell riskanten Verhaltensweisen Zuflucht zu nehmen?

Wenn junge Menschen Achtsamkeit praktizieren, fördert das ihre natürliche emotionale Intelligenz? Kann es ihre Fähigkeit steigern, respektvoll zu kommunizieren und mitfühlend zu handeln? Wird es sie bei der Entwicklung gesunder Beziehungen und bei ihren Versuchen, der Welt etwas zurückzugeben, unterstützen?

Anfangs ging ich diesen Fragen auf informelle Weise nach, indem ich Kindern in Grundschulen und kommunalen Einrichtungen Achtsamkeitsübungen nahebrachte. Kinder im Alter von vier Jahren und darüber hatten Spaß an diesen Übungen und schienen von ihnen zu profitieren. Im Allgemeinen war von Lehrern zu hören, dass ihre Schüler ruhiger und konzentrierter seien, wenn sie den Tag mit einem Besuch am friedlichen, ruhigen Ort begannen. Lehrer von Jugendlichen berichteten, ihre Schüler seien sich der zunehmend komplexer werdenden Gedanken und Emotionen, die das Leben eines Jugendlichen mit sich bringt, besser bewusst und könnten so besser damit umgehen.

Diese informelle Untersuchung führte zu einem offiziellen wissenschaftlichen Forschungsprojekt, das am „Clinically Applied Affective Neuroscience Lab“ (Labor für klinische Anwendung affektiver Neurowissenschaften) durchgeführt und von Amishi Jha, PhD. (derzeit an der Universität von Miami) unterstützt wurde. Wir führten an der Fakultät für Psychologie und an zwei Grundschulen mit einer Klientel mit niedrigem Einkommensdurchschnitt Studien durch, bei denen die Übungen in diesem Buch Schülern von der dritten bis zur sechsten Klasse und ihren Eltern vermittelt wurden. (Die vorläufigen Resultate dieser Eltern-Kind-Studie sowie die weitere Forschung zu den positiven Wirkungen von Achtsamkeit bei jungen Menschen werden im letzten Kapitel besprochen.)

KAPITEL 1

Warum junge Menschen mit Achtsamkeit bekanntmachen?

Zuerst einmal muss ich eine Erklärung abgeben. Wie in der Einführung erwähnt, begann ich, Achtsamkeit zu lehren, als mein Sohn mich auf rührende Weise darum bat. Mit der Zeit habe ich immer mehr erkannt, welche Herausforderungen, Belastungen und Schmerzen viele Kinder und Jugendliche häufig ertragen müssen. Ihr tiefes Bedürfnis nach zentralen lebenspraktischen Kompetenzen, die ihnen helfen könnten, sich klug und mitfühlend in ihrer komplexen Lebenswelt zurechtzufinden, ist mit Händen zu greifen. Meine persönliche Praxis, meine Erfahrungen beim Unterrichten von Achtsamkeit für Erwachsene, wenn ich dann sah, wie sie mit weniger Angst und größerer Leichtigkeit leben konnten, und die Freude, die Übungen an meinen Sohn weitergeben zu können: All das inspirierte mich, diese Praktiken auch für Kinder anzubieten. Kindern Achtsamkeit zu vermitteln war zu Beginn eine rein intuitive Entscheidung, gegründet auf mein Vertrauen in die Praxis und in die – allzu oft vernachlässigten! – Fähigkeiten junger Menschen zu Nachdenklichkeit, Freundlichkeit und umsichtigem Handeln.

Heute, mehr als zwölf Jahre später, bestätigt die wissenschaftliche Forschung zu exekutiven Gehirnfunktionen, emotionaler Intelligenz und sozialer Entwicklung, sowohl historisch gesehen wie auch in aktuellen

Pionierarbeiten, dass der Vertrauensvorschuss berechtigt war, den ich und andere Wegbereiter auf diesem Gebiet investierten, als wir Kindern diese Praktiken zu vermitteln begannen. Kapitel 15 präsentiert einen theoretischen Rahmen für die Zusammenhänge bei der Entwicklung dieser Kompetenzen und stellt die Faktenlage bis heute dar, die belegt, dass Achtsamkeit diese Kompetenzen stärkt.

Kindlicher Stress

Wir (ich und meine Kollegen auf der ganzen Welt) vermitteln Kindern und Jugendlichen deswegen Achtsamkeit, weil fast alle von uns sich wünschen, sie hätten Achtsamkeit schon viel früher gelernt. Die sich auf diesem Gebiet engagieren, sind der Meinung, dass es jungen Menschen möglich ist, von der Praxis auf dieselbe Weise zu profitieren wie Erwachsene: weniger impulsiv zu sein, mitfühlender gegenüber sich selbst und anderen, letztendlich ein engagierteres und befriedigenderes Leben zu führen – indem man lernt, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Idealerweise würde man diese Fähigkeiten Kindern vermitteln, lange bevor sie unter dem gewöhnlichen Alltagsstress des modernen Lebens zu leiden beginnen, von den schwierigeren Themen extremen schulischen Leistungsdrucks, häuslicher Konflikte, finanzieller Probleme, Krankheitsfällen in der Familie oder Gewalt in bestimmten Wohngebieten gar nicht zu reden.

Unglücklicherweise leiden heute schon viele Kinder enorm, zu einem großen Teil deshalb, weil unsere Gesellschaft das Machen höher bewertet als das Sein, das Produkt höher als den Entstehungsprozess. Unsere Kultur neigt dazu, Testergebnisse, Reichtum und Status über Freude, Gemeinschaftsgefühle und Wohlbefinden zu stellen. Die wissenschaftliche Forschung und die Medien sagen uns, dass das Leben junger Menschen immer stressreicher wird. Für manche liegt der Stress schon darin, in dieser schnelllebigen, mediengesättigten westlichen Welt zu leben. Für andere kommt der Stress daher, zu Leistung angetrieben zu werden, zum „Erfolg“, und auf eine „gute“ Universität gelangen zu wollen.

Und für manche schließlich besteht der Stress darin, in extrem schwierigen, ja traumatischen Familienverhältnissen und Lebensumständen überleben zu müssen.

Unabhängig von Ethnie, Bildung oder sozio-ökonomischem Status werden bei einer alarmierenden Zahl von Kindern und Jugendlichen ADHS, Depressionen, Angstzustände, Übergewicht, Essstörungen, Süchte und selbstzerstörerische Verhaltensweisen (vom Hautritzen bis hin zum Selbstmord) diagnostiziert. Die Forschungsarbeiten von Suniya Luthar (PhD.), einer Professorin für Psychologie und Erziehung am „Teachers College“ der Columbia-Universität, dokumentieren ein epidemisches Ausmaß vieler dieser Diagnosen bei Jugendlichen, und zwar sowohl in wohlhabenden wie auch sozial schwachen Verhältnissen (Luthar 2003; Luthar und Barkin 2012). Grausamkeit, Einschüchterung und Gewalt nehmen zu. Niemand ist immun.

Tun wir also jetzt, was wir können, um unsere Jugend gegen die Stressfaktoren des modernen Lebens und alles, was damit zusammenhängt, zu immunisieren und ihnen Techniken an die Hand zu geben, von denen sie ein Leben lang profitieren werden. Es gibt überhaupt keinen Grund, mit dem Erlernen einer unterstützenden und stärkenden Praxis zu warten, bis man 45 ist und den Arbeitsplatz verliert oder einen Herzinfarkt bekommt. Was die nun folgende Diskussion betrifft, so ist es wichtig festzuhalten: Die Daten legen nahe, dass chronischer Stress die Entwicklung der Exekutivfunktionen beeinträchtigt – vor allem des Arbeitsgedächtnisses (Evans und Schamberg 2009) – und deshalb höchstwahrscheinlich auch die emotionale Intelligenz, die soziale Entwicklung und das moralische Verhalten negativ beeinflusst. Ein bisschen Prävention...

Wie die „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ entstand

Schauen wir uns, bevor wir über die Grundelemente der Achtsamkeit und der Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) sprechen, einmal kurz die Entstehungsgeschichte von MBSR sowie ein paar der vielen faszinierenden Forschungsarbeiten über die positiven Wirkungen von Achtsamkeit bei Erwachsenen an. Jedes MBSR-Programm beruht auf dem, was von Jon Kabat-Zinn (PhD.) geschaffen wurde, als er unter der Schirmherrschaft des Medizinischen Zentrums der Universität von Massachusetts 1979 die „Stress Reduction Clinic“ aufbaute. 1995 wurde die „Stress Reduction Clinic“ zum „Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society“ („Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsfürsorge und Gesellschaft“) umbenannt und der medizinischen Fakultät der Universität zugeteilt.

Anfangs wurde MBSR für erwachsene Patienten mit chronischen Schmerzen und Krankheiten angeboten. Im Laufe der letzten 35 Jahre ist sie zu einer regulären klinischen Intervention und einem öffentlichen Angebot herangewachsen. Derzeit wird sie weltweit in einer Reihe verschiedener organisatorischer Formate angeboten. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass MBSR für Erwachsene aus verschiedensten Lebensverhältnissen heilsam ist: Patienten, Ärzte, Krankenschwestern, Therapeuten, Lehrer, Anwälte, Profisportler, Soldaten, Schwangere und frischgebackene Mütter, Menschen aus Problemvierteln, Künstler, Gefängnisinsassen und Manager großer Konzerne.

Organisatorischer Rahmen

Das Standard-Programm für Erwachsene besteht aus acht wöchentlichen Sitzungen, jede zwei bis drei Stunden lang, und einer ganztägigen Sitzung von sechs bis acht Stunden Dauer. Zwischen den Sitzungen praktizieren die Teilnehmer zu Hause 45 bis 60 Minuten täglich. Diese Praxis für zu Hause geschieht sowohl formell, mit geführten Audio-Meditationen, wie

informell (Anwendung von Achtsamkeit im Alltag). Der Kurs enthält Gespräche zur Physiologie von Stress, zur Kampf-oder-Flucht-Reaktion und den heilsamen Wirkungen von Achtsamkeit. Meistens sind diese Gespräche nicht didaktischer Natur; sie fließen in den Kurs mit ein und sind direkt auf das Erleben der Teilnehmer bezogen. Sowohl die formellen als auch die informellen Übungen unterstützen die Teilnehmer bei der Erforschung und dem intimen Kennenlernen ihrer repetitiven Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster und der Auswahl eines überlegteren, mitfühlenderen Umgangs mit ihrer Lebenssituation.

Forschungsergebnisse

Die ersten Studien mit Patienten mit chronischen Schmerzen und Krankheiten zeigten, dass die Teilnahme an einem MBSR-Kurs in signifikantem Ausmaß Stress, nervöse Unruhe, Schmerzen, Depression, Aggressionen, körperliche Symptome und die Medikamenteneinnahme verringerte. Teilnehmer an MBSR-Kursen zeigten auch eine gesteigerte Fähigkeit, Schmerzen zu bewältigen, und hatten das Gefühl, ihr Leben sei sinnvoller und befriedigender geworden (Kabat-Zinn 1982; Kabat-Zinn, Lipworth und Burney 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney und Sellers 1986; Kabat-Zinn und Chapman-Waldrop 1988). Kontinuierliche Forschung im Laufe der letzten dreißig Jahre hat diese Befunde wiederholen und ausweiten können.

Aktuelle, bahnbrechende Studien, bei denen modernste bildgebende Verfahren eingesetzt wurden, haben gezeigt, dass sich bei Erwachsenen, die an einem achtwöchigen MBSR-Kurs teilnehmen, Veränderungen in der Gehirnstruktur und -aktivität dokumentieren lassen. Vor allem Britta Hölzel, Sara Lazar und andere konnten im „Psychiatric Neuroimaging Research Program“ („Forschungsprogramm Neuro-Bildgebung in der Psychiatrie“) am Massachusetts General Hospital zeigen, dass MBSR-Kursteilnehmer eine geringere Dichte von grauer Substanz in der Amygdala aufwiesen, die bekanntermaßen eine wichtige Rolle im Angst- und Stressgeschehen spielt. Kursteilnehmer wiesen auch eine erhöhte Dichte von grauer

Substanz im Hippocampus auf, von dem man weiß, dass er für das Lernen und Erinnern wichtig ist, und im temporoparietalen Übergang (Gehirnbereich am Übergang von Schläfen- und Scheitellappen), der mit Selbstwahrnehmung, Mitgefühl und Introspektion assoziiert wird (Hölzel et al. 2011). In einer Studie mit Angestellten eines Biotechnologie-Unternehmens konnte Richard Davidson vom „Lab for Affective Neuroscience“ (Labor für affektive Neurowissenschaften) der Universität Wisconsin-Madison zeigen, dass Teilnehmer, die Achtsamkeit praktizierten, gesteigerte Aktivität im linken präfrontalen Kortex aufwiesen, dem Bereich des Gehirns, der mit Zufriedenheit und positiven Gedanken und Emotionen assoziiert wird (Davidson et al. 2003). Viele wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass Patienten mit einer Vielzahl von Krankheitsbildern – von Depression und nervöser Unruhe über Essstörungen und chronische Schmerzen bis hin zu Schuppenflechte, Herzleiden und Krebs – von der Achtsamkeitspraxis profitieren. Die Forschung über die positiven Wirkungen von Achtsamkeit bei Erwachsenen ist umfassend. Weiterführende Informationen dazu finden sich im Anhang, der Links zu Online-Bibliographien der veröffentlichten Studien über Achtsamkeit und MBSR enthält.

Der friedliche, ruhige Ort:

Zur Essenz von Achtsamkeit und MBSR gelangen

In vielerlei Hinsicht ist es notwendig, dass wir zur Essenz von Achtsamkeit oder MBSR gelangen, wenn wir sie Kindern vermitteln wollen. Es folgt nun eine kurze Darstellung, wie der Kurs „Ein friedlicher, ruhiger Ort“ jungen Menschen die meisten Grundelemente des Standard-MBSR-Kurses für Erwachsene, wie er bei Jon Kabat-Zinn (1990) ausführlich beschrieben ist, präsentiert. Ziel dieses Abschnittes ist es, denjenigen, die mit MBSR bereits vertraut sind, aufzuzeigen, wie die MBSR-Grundelemente in den Kurs „Ein friedlicher, ruhiger Ort“ Eingang gefunden haben, und gleichzeitig anderen, die mit MBSR noch nicht vertraut sind, eine erste

Begegnung mit den Grundprinzipien zu ermöglichen. Außerdem zeigt die Präsentation jedes Elements die Nuancierungen, die in den schlichten, altersgemäßen Formulierungen enthalten sind, die wir benutzen, um diese Elemente unseren jungen Freunden vorzustellen. Versuchen Sie bei der Lektüre, diese Prinzipien in Ihrem Herzen aufblühen, statt zu zusätzlichen intellektuellen Begriffen im Kopf werden zu lassen.

Reaktionen von Schülern. Am Ende jedes Kurses bitte ich die Teilnehmer, an einen Freund, der nichts über Achtsamkeit weiß, einen Brief zu schreiben, in dem sie schildern, wie es sich anfühlt, am friedlichen, ruhigen Ort zu verweilen, und wie sie Achtsamkeit im täglichen Leben anwenden. Diese Aussagen, die aus tiefstem Herzen kommen, sind in diesem Kapitel kursiv eingerückt. Ich habe sie wörtlich von Viert- und Fünftklässlern sowie von Schülern in Englisch-Förderkursen übernommen, mitsamt ihrer Aufrichtigkeit und allen Grammatik- und Rechtschreibfehlern.

Hier und jetzt

Wie bereits erwähnt, lautet die erste Definition von Achtsamkeit, die ich jungen Menschen gebe: „Aufmerksam sein, hier und jetzt, freundlich und neugierig, und dann über das eigene Verhalten entscheiden.“ Die einfache Formulierung „hier und jetzt“ unterstützt Menschen jeden Alters, in das Erleben des gegenwärtigen Moments zu kommen, statt an die Vergangenheit zu denken oder sich freudig – oder sorgenvoll – die Zukunft auszumalen. „Hier und jetzt“ spielt gleichzeitig auf das Prinzip der *Vergänglichkeit* an. Wenn wir hier und jetzt aufmerksam sind, entdecken wir bald, dass die Dinge sich verändern, Moment für Moment.

Achtsamkeit ist ein Fach an der Schule. Das ist eine Zeit, in der wir atmen und über unsere Gedanken nachdenken, über JETZT, nicht die Vergangenheit oder Zukunft. Wenn wir beim Atmen ruhig werden, gehen wir zum friedlichen, ruhigen Ort. Das fühlt sich beruhigend an. Ich mache Achtsamkeit, wenn ich wegen etwas nervös bin.

VIERTKLÄSSLER

Freundlichkeit

Für Kinder repräsentiert der Ausdruck „freundliche Aufmerksamkeit“ das Element des *Nicht-Urteilens*, das in der Erwachsenen-MBSR gefördert wird. „Nicht-Urteilen“ ist ein Begriff, der den meisten Kindern und Jugendlichen – und sogar manchen Erwachsenen – nichts sagt. Freundlichkeit wird jedoch intuitiv von fast jedem verstanden. Ich möchte Sie auffordern, hier und jetzt einmal innezuhalten und sich Zeit zu lassen, um über die Qualitäten der Freundlichkeit nachzudenken. Wenn man Kinder bittet, einen freundlichen Menschen zu beschreiben, sagen sie meistens, dass ein freundlicher Mensch geduldig und nett ist und nicht schreit oder hektisch ist. Vielleicht fügen sie noch hinzu, dass ein freundlicher Mensch da ist, wenn man ihn braucht.

Der nicht-urteilende Aspekt der Freundlichkeit beinhaltet das neutrale Erwachsenenprinzip des *Anerkennens* und das „freundlichere“ Erwachsenenprinzip des *Akzeptierens*. Anerkennen heißt einfach zu erkennen, dass die Dinge sind, wie sie sind, auch wenn es uns nicht gefällt oder wir damit unzufrieden sind. Oft schafft schon der simple Akt des Anerkennens, dass die Dinge anders sind, als wir es wollen, Raum für Mitgefühl und neue Möglichkeiten. Sobald zum Beispiel ein Kind einsieht, dass es sich deshalb ärgert, weil der Rucksack mit den Hausaufgaben, den Fußballschuhen und dem Schlüsselbund weg ist, kann es das Problem angehen. Es kann mit den Lehrern besprechen, wann die fehlenden Aufgaben

nachgeliefert werden können; es kann verabreden, im Haushalt mitzuhelfen, um Geld für neue Fußballschuhe zu verdienen; und es kann den Verlust des Schlüsselbundes beklagen.

Als meine Kinder sehr klein waren, brachte ich diese Idee mit einer ziemlich schrägen Darbietung des Rolling-Stones-Songs „You can't always get what you want“ zum Ausdruck. Dieser Song hält fest, dass die Dinge halt sind, wie sie sind, und gleichzeitig, dass sie anders sind, als das Kind es möchte. Jugendliche können, sobald sie anerkannt haben, wie die Lage ist, freundlich und wissbegierig erkunden, ob sie sich selbst oder aber die Umstände verurteilen. Oft (aber nicht immer) macht das Anerkennen der eigenen Urteile und Vorlieben es möglich, dass diese Muster sich auflösen und dem Akzeptieren Raum geben.

Ich habe gemerkt, dass Achtsamkeit es mir ermöglicht, die Gegenwart zu erleben, und ich versuche, das in meinem Alltag immer länger zu machen. Es hilft mir, mehr Luft zu haben, damit ich die Dinge lassen kann, wie sie sind. Achtsamkeit bringt Frieden & Akzeptieren und Freude. Ich finde in mir einen Ort, wo ich mich entspannen und einfach „sein“ kann.

ZEHNTKLÄSSLER

Akzeptieren impliziert einen gewissen Frieden mit der Lage, wie sie ist. Wieder ist es wichtig zu erkennen, dass das manchmal zu viel verlangt ist. In solchen Momenten können wir als Erstes einfach die Lage, wie sie ist, anerkennen. Das Schöne an den beiden zusammenhängenden Prozessen des Anerkennens und Akzeptierens ist, dass sie, bei genügend Übung, alles umfassen können, auch das Urteilen und Es-anders-haben-Wollen (Widerwillen). Wenn wir werten und uns wehren, können wir *üben*, dem mit Freundlichkeit und Wissbegier zu begegnen. Diese Praxis des Anerkennens (und Akzeptierens) unserer selbst und der Situation, wie sie ist, ist Voraussetzung für die Entscheidung, wie man in dieser Situation reagieren soll. Die Übungen, die in Kapitel 10 („Siebte Sitzung: Kommunikation und Liebe“) vorgestellt werden – die AAA- und STAR-Übungen

für jüngere Kinder und die PEACE-Übung für Jugendliche – liefern rasch verfügbare Codewörter, die die Essenz dieser Prinzipien enthalten.

Freundlichkeit bedeutet auch tiefes Vertrauen – sowohl darauf, dass jeder junge Mensch von Grund auf gut ist, wie auch in die Praxis der Achtsamkeit selbst. Es ist nicht immer notwendig, dieses Element des Vertrauens explizit zu erörtern, wenn wir junge Menschen unterrichten. Es ist jedoch unerlässlich, dass unsere Worte und Taten diesen Vertrauensaspekt der Freundlichkeit zum Ausdruck bringen. In diesem Prinzip des Vertrauens liegt auch die Erkenntnis, dass jeder Einzelne ganz ist, fähig, klug, der einzige Experte auf der ganzen Welt, was das eigene Erleben angeht, und verantwortlich dafür, wie er oder sie mit dem Leben umgeht. Achtsamkeit kehrt die typische institutionelle Orientierung um, in der ein vorgeblicher Experte einen Schüler, Klienten oder Patienten belehrt oder etwas für ihn oder mit ihm tut. Vertrauen ist auch das Fundament für eine weitere, wesentliche Komponente von MBSR: *Selbstfürsorge*. Letztendlich ist Achtsamkeit ein Geschenk, das jeder Teilnehmer sich selbst macht. Die Prinzipien des Vertrauens und der Selbstfürsorge wecken Stärke, Mut und Weisheit jedes Einzelnen, die oft unerkannt, aber von Grund auf vertrauenswürdig sind.

Neugier

Schauen wir uns einmal den Aspekt der Neugier an. Der neugierige Aspekt der Aufmerksamkeit repräsentiert das Prinzip des *Anfänger-Geistes* (oder Anfänger-Herzens) und lädt uns ein, unser inneres und äußeres Erleben mit frischem Blick zu sehen, ohne unsere üblichen Ideen über Leute und Dinge (in der Erwachsenensprache: unsere vorgefassten Konstrukte und historischen Altlasten). Wenn wir fähig sind, uns selbst, andere und die Ereignisse neugierig zu betrachten, werden unser Erleben und unsere Möglichkeiten oft verändert (transformiert).

Es ist sehr entspannend, am friedlichen, ruhigen Ort auszuruhen. Man kommt mit sich im Innersten in Berührung. Und findet raus, wie man sich eigentlich fühlt.

VIERTE KLASSE

Beispiele für das Gegenteil (eine starre Denkweise, den „Nicht-Anfänger-Geist“), die für die Themen dieses Buches relevant sind: Wenn jemand gesagt bekommen hat und es dann auch glaubt, dass er oder sie nicht gut in Mathe ist; dass er oder sie identisch ist mit einer schlimmen Diagnose; dass es „uncool“ ist, klug zu sein; dass das Leben gelaufen ist, wenn man es nicht auf ein „gutes“ College schafft; dass Schule Zeitverschwendung ist; oder dass Kämpfen der einzige Weg ist, sich Respekt zu verschaffen. Interessanterweise deutet die Forschung von Dr. Carol Dweck an der Stanford-Universität darauf hin, dass sogar eine „positive“ starre Denkweise das Lernen beeinträchtigen kann. Zusammengefasst besagt ihre Forschung: Wenn Schüler vor einer schulischen Aufgabe stehen, dann schneiden die, die Intelligenz für ein starres Merkmal halten (auch wenn sie glauben, dieses Merkmal selbst zu besitzen) nicht so gut ab wie die, für die schulische Leistung etwas mit Anstrengung zu tun hat. Zwei Studien, die sie durchführte, untersuchten die Rolle einer starren versus einer wachstumsorientierten Denkweise im Hinblick auf die Mathematik-Leistungen von Jugendlichen. In einer Studie mit Siebtklässlern sagte der Glaube daran, dass Intelligenz formbar ist – was Dr. Dweck „wachstumsorientierte Denkweise“ nennt –, eine ansteigende Leistungskurve für die anschließende „Junior High School“ voraus, wogegen der Glaube, Intelligenz sei ein starres Merkmal, eine flache Leistungskurve voraus sagte. In einer zweiten Studie förderte das *Unterrichten* der wachstumsorientierten Denkweise in einer siebten Klasse eine positive Veränderung der Gesamtmotivation und eine ansteigende Leistungskurve, verglichen mit einer Kontrollgruppe (Blackwell, Trzesniewski und Dweck 2007).

Wenn Anfänger-Geist und Anfänger-Herz nicht kultiviert werden, wenn starre Gedanken nicht freundlich und neugierig gesehen werden, nämlich einfach als bloße Gedanken, dann haben solche starren Gedanken

das Potenzial, ein Leben empfindlich einzuschränken. Vielleicht möchten Sie hier kurz innehalten und einen Moment lang, freundlich und neugierig, irgendeinen starren Gedanken betrachten, der Ihr Leben definiert hat. Wenn wir einmal neugierig werden auf die Zwänge unseres gewohnheitsmäßigen Denkens (vor allem auf das, was ich den „unfreundlichen Geist“ nenne), können wir anfangen, über sie hinaus in Richtung neuer Möglichkeiten zu blicken.

Nicht-Ehrgeiz und Loslassen

Die Prinzipien des Nicht-Ehrgeizes und Loslassens sind in der einfachen Definition der Achtsamkeit, die ich Kindern gebe, nicht explizit enthalten: „Aufmerksam sein, hier und jetzt, freundlich und wissbegierig, und dann über das eigene Verhalten entscheiden.“ Aber hier und jetzt da zu sein minimiert zukunftsorientierten Ehrgeiz. Darüber hinaus können wir uns oft (aber nicht immer) entscheiden loszulassen, wenn uns in freundlicher und neugieriger Reflexion bewusst wird, dass wir in Urteilen, Vorlieben, Ehrgeiz, Habenwollen oder Abwehr befangen sind. Und wenn wir nicht loslassen können, können wir trotzdem auch das anerkennen und gut sein lassen.

Es fühlt sich gut an, am friedlichen, ruhigen Ort auszuruhen, weil man alles, was im Kopfrumschwirrt, loslassen kann und man sich nicht mehr darum kümmern muss, was um einen rum abläuft. Manchmal, wenn man weiß, dass man noch viel erledigen muss und es nicht aushält, dass man dauernd gestresst ist wegen Sachen, die man pünktlich erledigen muss, dann kann man einfach tief durchatmen und entspannen...

ZEHNTKLÄSSLER

Universell

Ein weiteres Grundprinzip ist: Achtsamkeit ist *universell*. Die meisten Kinder und Jugendlichen verstehen das nach einer einfachen Übung intuitiv. Aber wenn wir Achtsamkeit in einem schulischen, klinischen oder kommunalen Kontext vorstellen – vor allem an staatlichen Schulen –, ist es wichtig, diesen Aspekt der Achtsamkeit zu betonen. Gelegentlich werde ich gefragt: „Ist Achtsamkeit buddhistisch?“ Gewöhnlich antworte ich in etwa folgendermaßen: „Achtsamkeit und Mitgefühl sind angeborene menschliche Fähigkeiten, die langfristig kultiviert werden können. Man braucht kein Buddhist zu sein, um sie zu praktizieren, genauso wenig wie man Italiener zu sein braucht, um Pizza zu essen.“ Wenn der oder die Fragende es möchte, führe ich ihn oder sie auch durch eine kleine Übung zum bewussten Essen oder Atmen, um damit eine persönliche Erfahrung von Achtsamkeit zu ermöglichen und die Erkenntnis, dass er oder sie fähig ist, Achtsamkeit zu praktizieren – ohne irgendetwas an sich ändern oder an irgendeine Philosophie oder Religion glauben zu müssen.

Manchmal, wenn weitere Fragen kommen, füge ich hinzu: „Die universalen menschlichen Fähigkeiten zu Achtsamkeit und Mitgefühl sind von Buddhisten über 2500 Jahre hinweg erforscht worden, und sie haben deshalb in Bezug auf diese Fähigkeiten eine Menge zu bieten. Aber, wie Sie gerade gesehen haben, man braucht kein Buddhist zu sein oder irgendetwas anderes, sondern einfach ein Mensch, um Achtsamkeit zu praktizieren.“ Bei der Überlegung, ob ich diese Zusatzbemerkung machen soll, gehe ich sehr behutsam vor und tue es nur, wenn ein Mensch oder eine Gruppe eine konkrete Erfahrung von Achtsamkeit gehabt hat. Weil es immer meine Absicht ist, diese Fähigkeit so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen, lasse ich es gewöhnlich bei dem Pizza-Vergleich.

Früher habe ich gesagt: „Ich möchte, dass eine gewöhnliche Hausfrau in Ohio mein Angebot versteht und einladend findet.“ Nun hat aber der Kongressabgeordnete Tim Ryan aus Ohio das Buch „A Mindful Nation“

geschrieben, das den Nutzen der Achtsamkeit im Bildungswesen, in der Medizin, im Geschäftsleben, in der Politik und im Militär ausführlich darlegt, und ich muss mir einen neuen Staat suchen...

Der „friedliche, ruhige Ort“ hat mir ganz schön viel Stress abgenommen. Ich mache Achtsamkeit, wenn ich genervt oder gestresst bin. Achtsamkeit ist der Hammer! Vielen Dank, Dr. Saltzman, dass Sie mir dieses tolle Programm gezeigt haben.

FÜNFTKLÄSSLER

Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen dem MBSR-Kurs und dem Kurs „Ein friedlicher, ruhiger Ort“

Bevor wir fortfahren, ist es wichtig, ein paar elementare Unterschiede zwischen dem regulären Erwachsenenkurs mit neun Sitzungen und dem achtwöchigen Konzept von „Ein friedlicher, ruhiger Ort“ (im Englischen „SQP“) festzuhalten. Um der Aufmerksamkeitsspanne junger Menschen und den gewohnten Stundenplänen in Schulen und Therapien entgegenzukommen, sind die geführten Übungen an den Kursabenden und zu Hause sowie die wöchentlichen SQP-Sitzungen kürzer als das entsprechende Gegenstück in der Erwachsenen-MBSR. Die geführten Übungen dauern normalerweise nur fünf bis zwölf Minuten, im Gegensatz zu 30 bis 45 Minuten in der Erwachsenen-MBSR, und die wöchentlichen Sitzungen sind typischerweise nur etwa 45 bis 60 Minuten lang, im Gegensatz zu zweieinhalb Stunden bei der Erwachsenen-MBSR. Weiterhin wird das Beobachten von Gedanken und Gefühlen im SQP-Kurs anfangs in zwei separaten, unterschiedlichen Übungen eingeführt, wogegen es in der Erwachsenen-MBSR typischerweise in der Praxis im Sitzen enthalten ist. Manche Themen der Erwachsenen-MBSR werden im SQP-Kurs nicht abgedeckt, es sei denn, die Kommentare von Teilnehmern erforderten dies. (Einige dieser Themen werden in der Zusammenfassung am Ende dieses Kapitels angesprochen.) Die vielen Übungen und Prinzipien, die SQP und Erwachsenen-MBSR

gemeinsam haben, werden im Folgenden kurz vorgestellt und später, bei den Kapiteln zu den einzelnen Sitzungen im zweiten Teil des Buches, ausführlicher erläutert. Für diejenigen Leser, die noch nicht regelmäßig Achtsamkeit praktizieren oder Erfahrungen mit MBSR gemacht haben: Es ist absolut *unerlässlich*, dass Sie zuerst eine kontinuierliche persönliche Praxis aufbauen, bevor Sie die Übungen an Kinder weitergeben. Bis dahin wäre es gut, wenn Sie beim Lesen versuchen, die Praktiken, Übungen und Diskussionen eher gefühlsmäßig als gedanklich zu erfassen.

Die Einführungen

Am Anfang stehen bei MBSR und SQP einführende Sitzungen. Der Kursleiter stellt sich vor und gibt einen kurzen Überblick über den Kurs, den Grad an aktiver Mitarbeit, der von den Teilnehmern erwünscht ist, und über Verhaltensrichtlinien und -vereinbarungen. Die Teilnehmer stellen sich gegenseitig vor, sagen ihre Namen, warum sie sich für die Teilnahme an dem Kurs entschieden haben oder was sie stresst, und eine Sache, die sie an sich selbst mögen. Dann werden die Teilnehmer in die Praxis der Achtsamkeit eingeführt: durch achtsames Essen, Gewahrsein des Atems und, im Erwachsenen-Kurs, den Body-Scan. Ein Thema hier ist das Schmecken: Essen kosten, den Atem kosten, das Leben kosten. Halten Sie also jetzt inne und kosten Sie Ihren Atem. Schließen Sie die Augen und *fühlen* Sie zehn langsame, tiefe Atemzüge. Fühlen Sie den köstlichen Rhythmus des Atemzyklus: das Einatmen, ein kurzes Ruhen, das Ausatmen, wieder ein kurzes Ruhen.

Hat es geklappt? Egal, ob Sie sich Ihrem Atem gewidmet haben oder nicht: Schauen Sie, was Sie erlebt haben, mit wohlwollender Neugier an. Wenn Sie sich Ihrem Atem gewidmet haben: Was haben Sie entdeckt?

Ich hab' einfach nur gespürt, dass ich die Augen zumache und der ganze Raum still ist. Es war Frieden.

ZEHNTKLÄSSLER

Eine regelmäßige Praxis aufbauen

In beiden Kursen ist ein Hauptthema der zweiten Sitzung, was beim Aufbau einer täglichen häuslichen Praxis für die Teilnehmer förderlich und was hinderlich ist. Wie viele Erwachsene haben die meisten Kinder und Jugendlichen viel zu tun und sind extrem verplant. Deshalb ist ein primäres Thema, den Teilnehmern bei der Suche nach der Tageszeit zu helfen, die am besten für sie geeignet ist, und sie zu dem Experiment zu ermutigen: dass sie sich jeden Tag einfach fünf Minuten freundliche Aufmerksamkeit schenken und schauen, was daraus wird. Da die geführten SQP-Übungen für zu Hause sehr kurz sind (nur fünf bis zwölf Minuten, im Gegensatz zu den 30 bis 45 Minuten, die bei MBSR empfohlen werden), ist es für Kinder und Jugendliche oft leichter, eine gewisse Regelmäßigkeit aufzubauen. Die meisten jungen Leute finden es hilfreich, vor oder zwischen den Hausaufgaben Achtsamkeitspraxis zu machen, oder vor dem Zubettgehen.

Es entspannt mich und ich bin für diese kurze Zeit ruhig und gehillt. Ich mach es, indem ich hingehe und zu Hause chille und mich abrege. Wenn ich auf jemanden sauer bin, gehe ich einfach und denke nach und atme tief – das entspannt mich.

ZEHNTKLÄSSLER

Gedanken beobachten

Die atemzentrierten Übungen „Juwel“ (für Vier- bis Zehnjährige) und „Ausruhen“ (für 11- bis 18-Jährige), die in der ersten Sitzung des SQP-Kurses eingeführt werden, spiegeln die grundlegende Praxis im Sitzen wider, die in der zweiten Sitzung der Erwachsenen-MBSR eingeführt wird. Jede dieser Übungen nimmt den Atem als Fokus für die Aufmerksamkeit und ermutigt die Teilnehmer, zu registrieren, wenn die Gedanken abschweifen, und dann die Aufmerksamkeit wieder sanft dem Atem

zuzuwenden. Während der sitzenden Praxis werden Erwachsene ermutigt, wahrzunehmen, wenn sie sich in Gedanken verlieren, und die Themen und Muster in ihrem Denken kurz zu registrieren. Nachdem sie diese grundlegende Instruktion erhalten haben, bemerken die meisten Erwachsenen sehr bald ihre mentalen Gewohnheiten und ihren selbstkritischen inneren Dialog. Im SQP-Kursplan für Kinder wird die Übung, sich der Gedanken und vor allem des negativen inneren Geredes bewusst zu werden – was ich liebevoll „die fiese Stimme“ nenne –, separat, als eigene Übung, gelehrt.

Die Übungen „Blasen“ und „Gedanken beobachten“ werden in der dritten Sitzung eingeführt. Diese Übungen helfen unseren jungen Freunden bei der Entwicklung der Fähigkeit, sich sowohl der Prozesse wie auch der Inhalte des Denkens bewusst zu sein. Sobald junge Menschen gelernt haben, dass sie ihre Gedanken beobachten können, ohne an sie zu glauben oder persönlich zu nehmen, beginnen sie, diese Fähigkeit von ganz allein im täglichen Leben anzuwenden. Die bekannte Denksportaufgabe mit den neun Punkten, die in MBSR und SQP genutzt und in Kapitel 6 dieses Buches beschrieben wird („Dritte Sitzung: Gedanken beobachten, unfreundlicher Geist“) bietet einen idealen Rahmen, um mit diesem Prinzip zu experimentieren. Diese Übung ruft in der Regel die gewohnheitsmäßigen Gedanken hervor, die beim Versuch auftreten, ein kniffliges Problem zu lösen, und sie macht auch erlebbar, wie eine blockierte Wahrnehmung uns beim kreativen Problemlösen behindert.

Ich mach' Achtsamkeit, wenn ich mir Sorgen mache wegen Schule und Arbeiten und Noten und so, wenn ich mir Sorgen mache, ob ich alles richtig hab', und darüber, welche Note ich krieg', und wenn ich Achtsamkeit mache, kann ich meine Gedanken entspannen.

ZEHNTKLÄSSLER

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

Mehr von Amy Saltzman

www.arbor-verlag.de/amy-saltzman

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