

A close-up photograph of a person's open palm holding a small, delicate pink flower with green buds. The hand is positioned against a blurred green background. A blue braided cord with small wooden beads is visible on the wrist. The overall image conveys a sense of gentleness and mindfulness.

Georg Hans Neuweg

Achtsamkeit

Vortrag an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich, 13. Oktober 2021

Folien und Hintergrundinformationen zu diesem Vortrag finden Sie auf www.achtsamerweg.at



Inhaltsübersicht

- Belastung und Beanspruchung bei Lehrpersonen
- Das Konzept der Achtsamkeit und die achtsame Einstellung
- MBSR als Goldstandard achtsamkeitsbasierter Verfahren
- belegbare Effekte einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis
- vermutete Wirkmechanismen
- Achtsamkeit im Lehrberuf

Belastung und Beanspruchung bei Lehrkräften

- vergleichsweise hohe Stress- und Burnout-Prävalenz
- Sekundarstufe, internationale Meta-Analyse (Garcia-Carmona, Marin & Aguayo, 2019): hohe emotionale Erschöpfung 28 %, hohe Dehumanisierung 38 %, stark reduzierte Leistungsfähigkeit 40 %
- spezifische Belastungsfaktoren (VBW, 2014): sehr hohe und störanfällige Interaktionsdichte, vage Aufgabendefinition, emotionale Dissonanz
- „bislang sehr geringe Beachtung des Ansatzes der Achtsamkeit im Kontext der Lehrerbildung“ (Beuchel & Cramer, 2021)





Achtsamkeit

- semi-automatischer Charakter der „normalen“ Aufmerksamkeit (Schmidt, 2015)
- *„A wandering mind is an unhappy mind.“* (Killingsworth & Gilbert, 2010)
- spontane Bewegungen der Aufmerksamkeit (Yates, 2017): Scannen, In-Beschlag-genommen-werden, Switchen
- grobe Annäherung: Achtsamkeit als „Präsenz“
- vier zentrale Aspekte von Achtsamkeit (vgl. v. a. Goldstein, 2014)
 - bewusstes Ausrichten der Aufmerksamkeit
 - Stabilisieren der Aufmerksamkeit
 - Gewahrsein der Wertungen und Neutralität
 - bewusstes Handeln, Antworten statt Reagieren



MBSR

mindfulness based stress reduction achtsamkeitsbasierte Stressminderung

- achtwöchiges Kursprogramm
- ursprünglich für Schmerzpatienten entwickelt (Jon Kabat-Zinn, 1979, Universitätsklinik von Massachusetts)
- vier Säulen: Meditationstechniken, Stressphysiologie und -psychologie, Selbsterfahrung, Austausch in der Gruppe
- Kernübungen: Body-Scan, Atemmeditation, Yoga
- Kernthemen: Achtsamkeit, Wahrnehmung, Körper, Stressreaktion, Stress-Coping, Kommunikation, Selbstfürsorge, Transfer

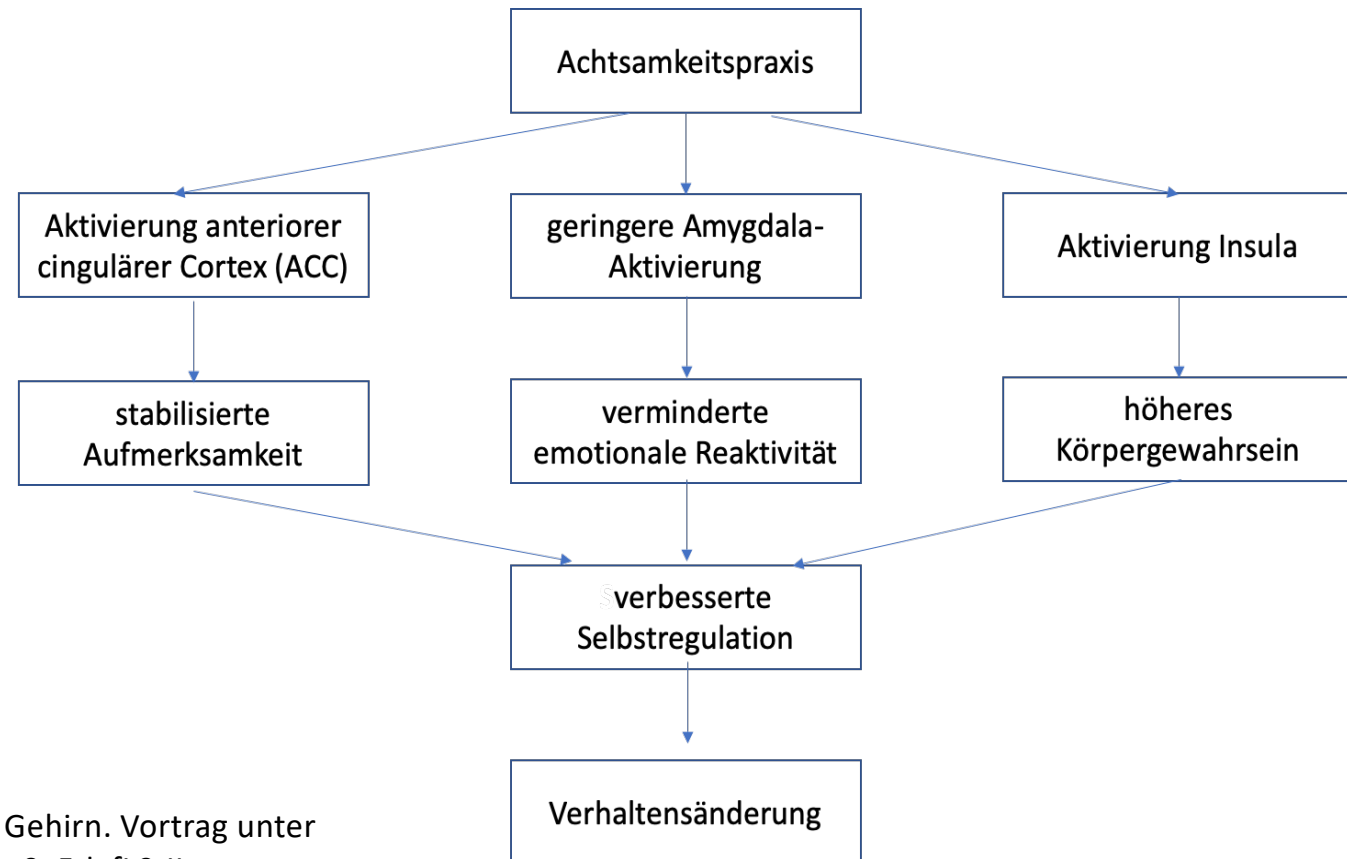
Wie wirkt Achtsamkeit?

- Verbesserung des Wohlbefindens (häufigeres Aufgehen im Tun, erhöhte Lebenszufriedenheit, geringere Stressanfälligkeit)
- körperliche Effekte (z. B. Verbesserung des Immunsystems, Blutdrucksenkung, reduzierter Cortisolspiegel)
- positiver Einfluss auf Erkrankungen (Angststörungen, Depression, bipolare Erkrankungen, Essstörungen, Substanzabhängigkeit, ADHS, chronische Schmerzerkrankungen)

(Brähler & Hölzel, 2015)

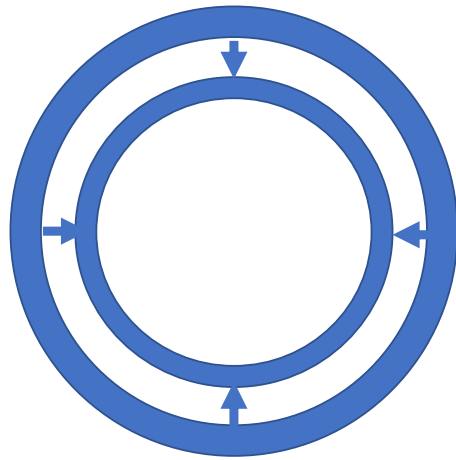


Wirkmechanismus I (Hölzel, 2015)

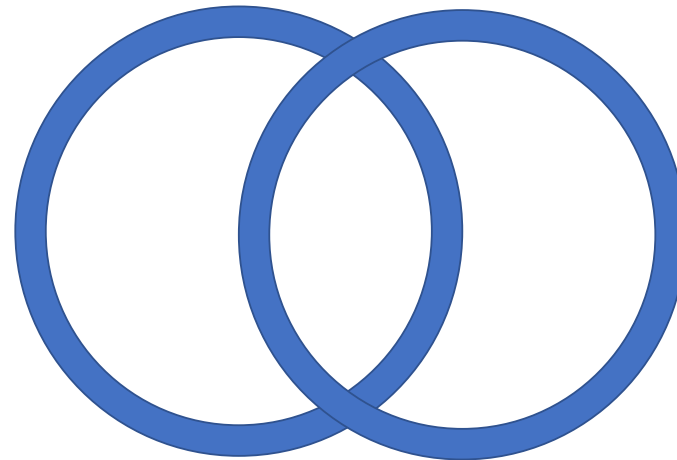


Hölzel, B. (2018). Das meditierende Gehirn. Vortrag unter <https://www.youtube.com/watch?v=0a5dvfL0-II>

Wirkmechanismus II



„Reagieren“ (Autopilot)

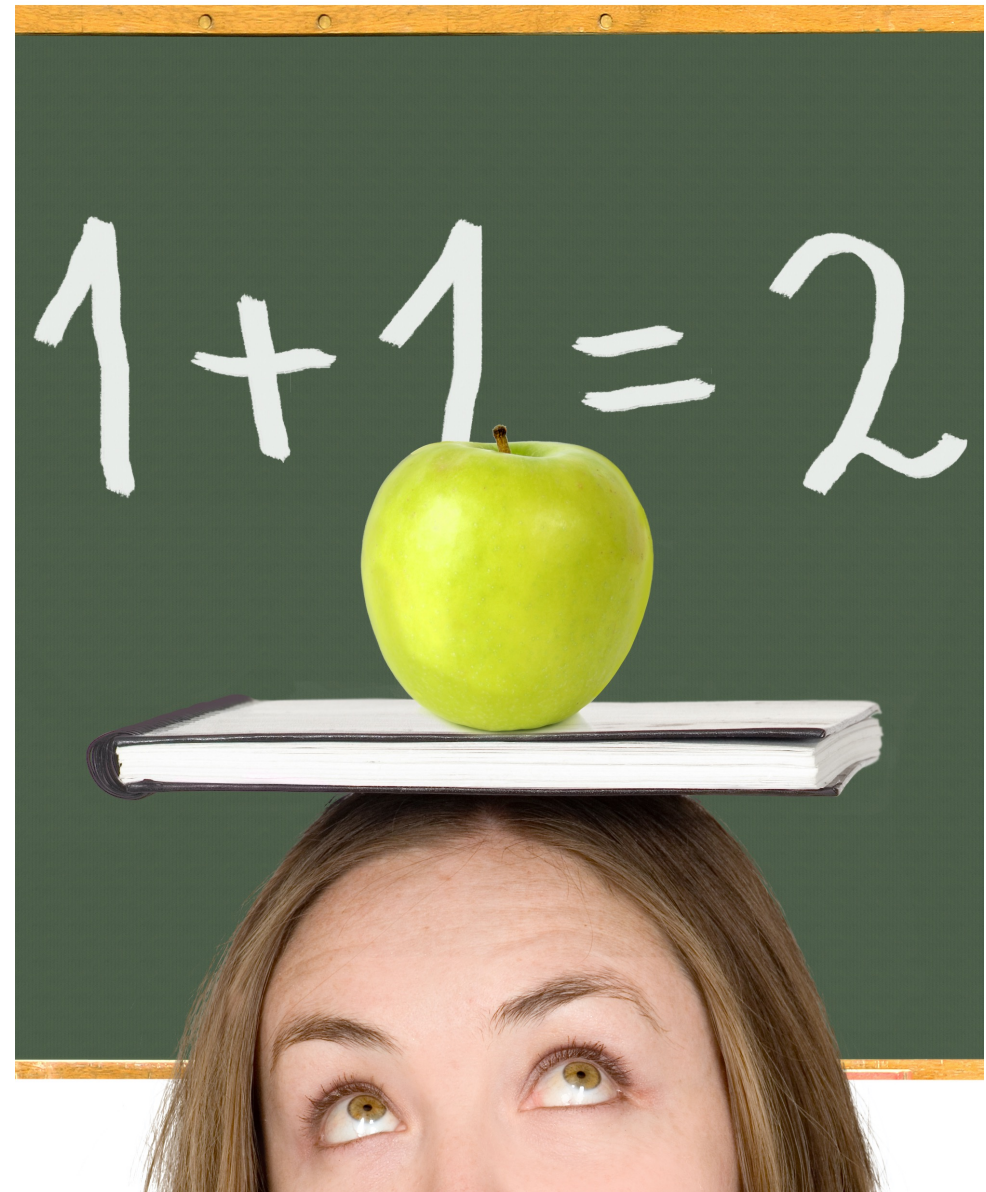


„Antworten“ (Achtsamkeit)

Wie wirkt Achtsamkeit im Lehrberuf?

- verbesserte Emotionsregulation
- reduziertes Beanspruchungserleben
- erhöhtes Selbstmitgefühl
- erhöhte Selbstwirksamkeit
- mehr Empathie
- Verbesserung des Classroom-Managements

(Vogel, 2019; Foto: www.freestock.com)



**VIELEN DANK FÜR
IHRE AUFMERKSAMKEIT.**



Folien und Material auf www.achtsamerweg.at

Literatur

- Beuchel, P & Cramer, C. (2021). Beanspruchung und Achtsamkeit im Referendariat. Theoretische Einbettung des Konzepts der Achtsamkeit in den Diskurs zu Beanspruchung in der Lehrerbildung. *Pädagogische Rundschau*, 75(4), 425 – 436.
- Brähler, C. & Hölzel, B. (2015). Achtsamkeit mitten im Leben. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 7 – 19). München: O. W. Barth
- Garcia-Carmona, M., Marin, M. D. & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers. A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education* 22 (2019), 189 – 208. doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9
- Goldstein, J. (2014). *What Mindfulness is and what it is not*. Vortrag am 19. November 2014, *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*, Shrewsbury, MA.
- Hölzel, B. (2015). Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 43 – 77). München: O. W. Barth.
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330, 932.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Gesund durch Meditation*. München: O. W. Barth.
- Schmidt, S. (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 21 – 42). München: O. W. Barth.
- Schneider, M. (2012). *Stressfrei durch Meditation*. München. O. W. Barth.
- VBW – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V. (Hrsg.) (2014). *Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal. Empfehlungen zur Kompetenz- und Organisationsentwicklung*. Münster: Waxmann.
- Vogel, D. (2019). Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung. In D. Vogel & U. Frischknecht-Tobler (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung* (S. 225 – 242). Bern: hep.
- Wolf, C. & Serpa, G. (2016). *Die Kunst, AcStressfrei durch Meditationhsamkeit zu lehren*. Freiburg: Arbor.
- Yates, C. J. (2017). *Handbuch Meditation*. München: Arkana.