

# ACHTSAMKEIT

## Werkzeug oder Haltung

**«Schule in Balance – Ideen und Praxisfenster für eine gesunde Schule»**

Thementagung des Amtes für Volksschule und der Pädagogischen Hochschule Thurgau

17. Januar 2024

Campus Bildung Kreuzlingen / Sport- und Kulturzentrum Dreispitz

Beate Wanzke

Dipl.-Ergotherapeutin und Achtsamkeitslehrerin

# INHALT

1. Was ist Achtsamkeit?

2. Wirkmechanismen der Achtsamkeit

3. Mindful2Work-Training

4. Achtsamkeitsübungen als Selbsterfahrung

**ÜBUNG:  
AKTIVE ACHTSAME  
BEWEGUNG**

Definition ACHTSAMKEIT gemäss Jon Kabat Zinn („Vater“ aller Achtsamkeitsprogramme):

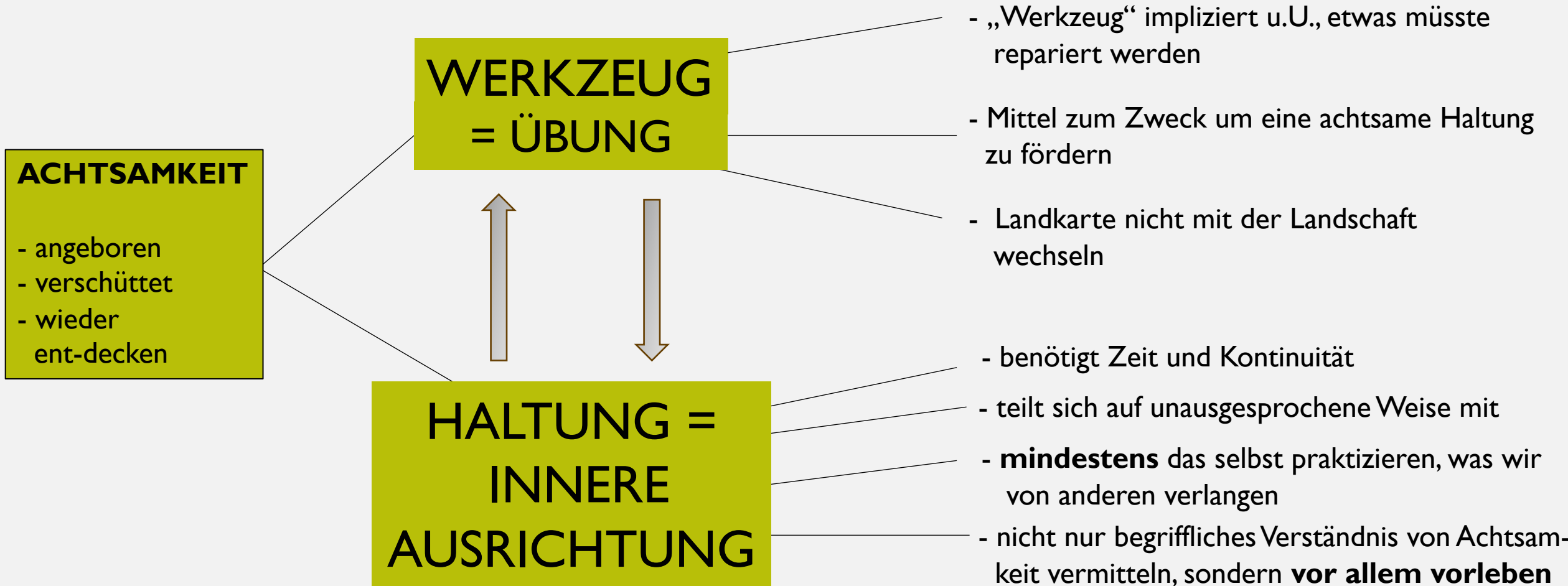
**Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.**

*Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Wenn wir in vielen Augenblicken des Lebens nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ermöglicht uns, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.*

**9 GRUND-  
HALTUNGEN  
DER ACHTSAMKEIT**  
GEMÄSS JON KABAT-ZINN

1. Nichturteilen
2. Geduld
3. Anfängergeist
4. Vertrauen
5. Nichtstreben
6. Akzeptanz
7. Sein-Lassen
8. Dankbarkeit
9. Grosszügigkeit

# ACHTSAMKEIT – EIN (LEBENSLANGER) ÜBUNGSWEG



„Üben, Üben, Üben“

... oder der (Fluch und) Segen der Neuroplastizität

= die Fähigkeit unseres Nervensystems sich, je nach Input, strukturell zu verändern, umzugestalten, wenn wir etwas Neues erfahren. Dadurch also z.B. zu lernen, neue Gewohnheiten zu etablieren...

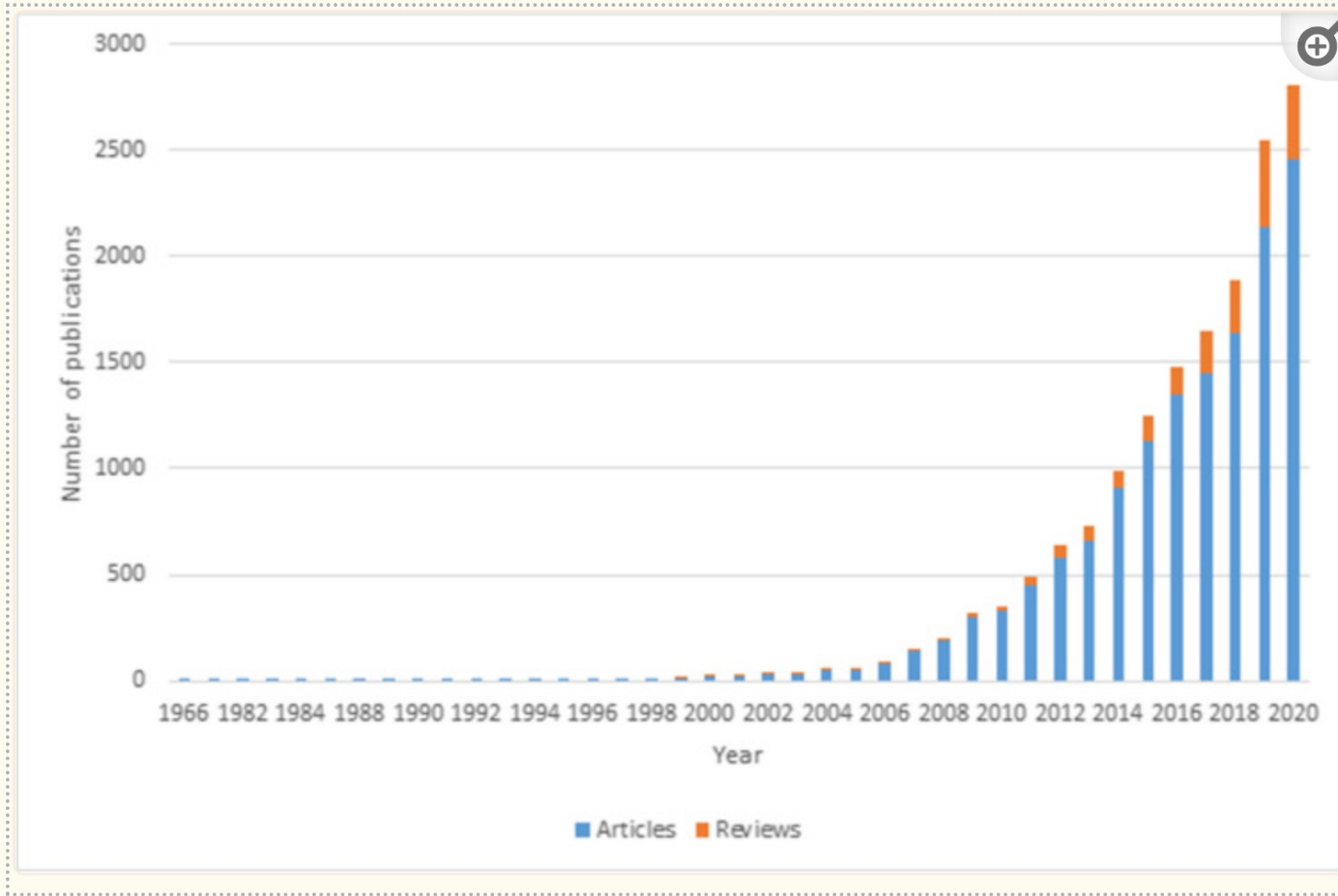
- Achtsamkeitstraining bewirkt Wachstum und Vernetzung von Nervenzellen
- Alles was wir neu lernen schafft zunächst neue neurologische Tretpfade
- Und: „Use it or lose it“.





ÜBUNG:  
„KÖRPER UND ATEM SPÜREN“

# ANZAHL DER PUBLIKATIONEN PRO JAHR



[Fig. 1](#)

Number of publications on mindfulness indexed in Web of Science 1966–2020

2023:

3491 Veröffentlichungen

# ACHTSAMKEIT KEIN ALLHEILMITTEL

„McMindfulness“

- Lukrative Industrie
- Verfolgung unethischer Ziele und finanzieller Interessen
- Steigerung der Produktivität

Instrumentalisierung der Achtsamkeit

- Systemprobleme auf den Einzelnen abwälzen
- Achtsamkeit buchen um schnelle Problemlösung
- Kritischer Blick auch auf Studien

Medizinische Kontraindikationen

- Akutzustände
- Akuter Burnout
  - Akute Depression
  - Akute Trauer etc.
- Schizophrenie, Psychosen und weitere

# Was bewirkt Achtsamkeit auf psychologischer und Verhaltensebene ?

- KONZENTRATION
- PRÄSENZ
- KÖRPERBEWUSSTSEIN
- AKZEPTANZ
- EMPATHIE
- VERBUNDENHEIT
- SELBSTREGULATION
- SELBSTVERTRAUEN

# Was bewirkt Achtsamkeit auf körperlicher Ebene ?

Aufgrund der stressreduzierenden Wirkung und anderen Einflüssen, wirkt sie sich positiv aus auf:

- Bluthochdruck ↓
- Immunsystems ↑
- Schmerzen ↓
- Psychosomatische Krankheiten ↓
- Aktivierung des Parasympathikus ↑

# ÜBUNG: „WARTEN“

# EINE KLEINE AUSWAHL VON ACHTSAMKEITSPROGRAMMEN

MBSR

Achtsamkeit für LehrerInnen

DAS Training

AiSchu

GAMMA

Wache Schule

Achtsamkeit für SchülerInnen

AiSchu

Happy Panda

Wache Schule

Polly Ananda

Achtsamkeit für ...

MBCT

Mindful<sup>2</sup>Work

MSC

MBCL

# MINDFUL<sup>2</sup>WORK- TRAINING

Konzept: Esther de Bruin, Anne Formsma, Susan Bögels  
Universität von Amsterdam 2016

**Ein Evidenz- und achtsamkeitsbasiertes Programm**



# IDEE HINTER DEM MINDFUL<sup>2</sup>WORK - TRAINING

## ZIEL

Stress reduzieren  
weil Gesundheitsrisiko

Verringerung der  
Kosten des  
Gesundheitssystems

Reduktion der Fehltage

## ANNAHMEN

Körperliche Bewegung,  
Yoga, Achtsamkeit  
reduzieren Stress-  
Symptome

Geistiger und körperlicher  
Stress bedingen einander

## DAS BESONDERE

Kombination mit  
Outdoor Bewegung spricht  
mehr Menschen an

Kombination  
hat Synergiewirkung

## 1. “Nie wieder Stress - Programm“ 2015 (104 TN) (kontrolliertes Zufallsexperiment mit Studenten)

- Ziel Stress reduzieren bei Studenten : Outdoor-Aktivität im Vergleich zu Achtsamkeit
- Resultat: beide Gruppen wurden achtsamer !

## 2. Pilotstudie 2016 (26 TN)

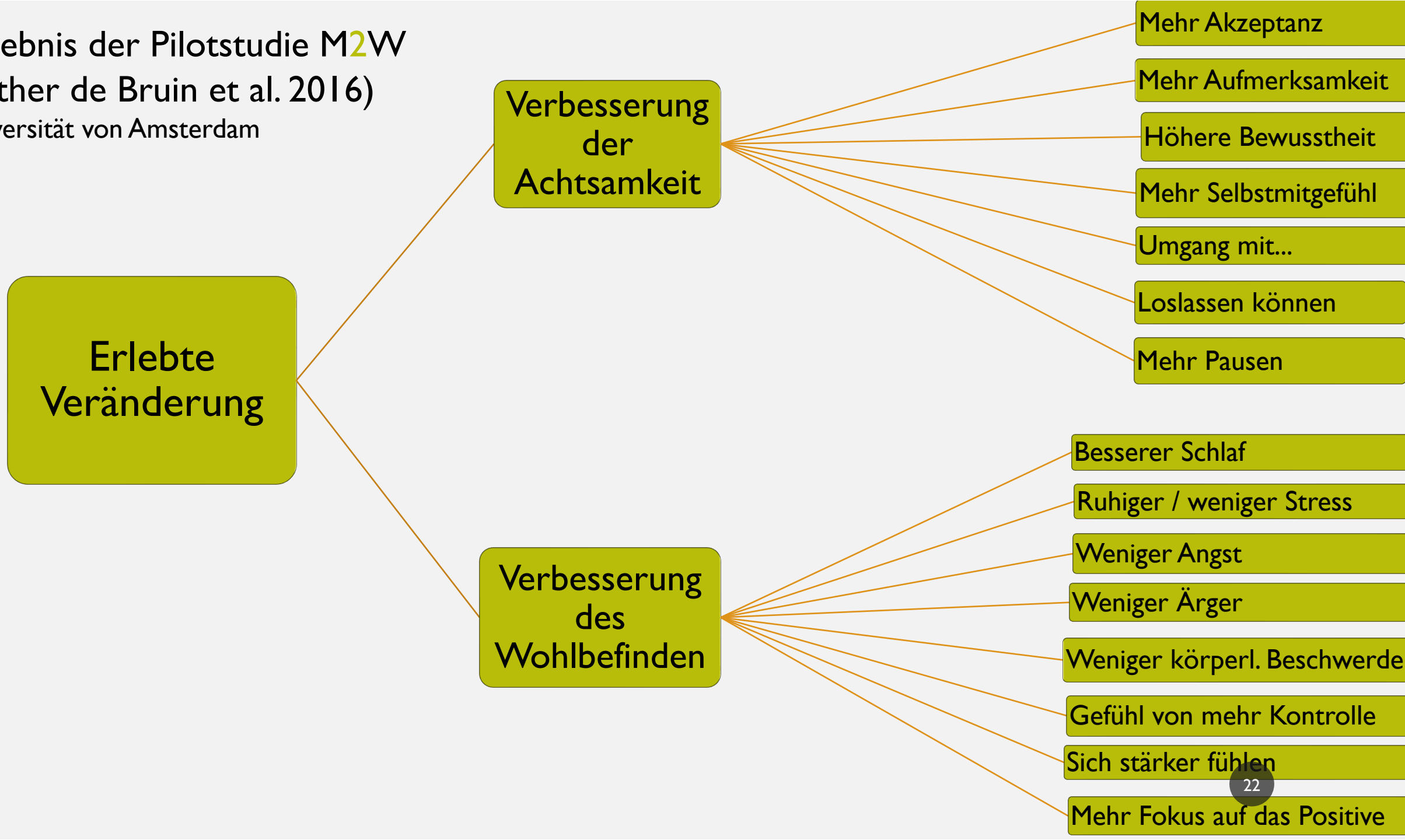
Resultat: Somatische und mentale Symptome von Stress haben sich signifikant verringert

## 3. Studie 2020 (98 TN)

Resultat: Mindful2Work zeigte substanzielle und lang anhaltende Verbesserungen, sowohl bei den von den Forschern durchgeführten Messungen sowie nach eigenen Berichten der Teilnehmer.

## 4. Studie 2021 (124 TN)

Resultat: Diese Studie zeigt, dass ein Teil des Abbaus von Stress und Müdigkeit bei den Beschäftigten im Verlauf des Mindful2Work-Trainings durch erhöhte Achtsamkeit und durch erhöhtes Selbstmitgefühl erklärt werden kann.



## Evaluation der Studie von 2016:

- Geistige Arbeitsfähigkeit stieg von 5,6 auf 6,8
- Körperliche Arbeitsfähigkeit stieg von 6,4 auf 7,3
- Das Risiko für einen vollständigen Arbeitsausfall sank von 90% auf 18%  
Auch bei Follow-ups nach 2 und nach 6 Monaten
- Signifikante Verbesserung der Befindlichkeit und der körperlichen Beschwerden

# Ergebnis Studie Mindful2Work (Esther de Bruin et al.. 2020) Universität von Amsterdam

## Veränderungen:

- Bereich Wohlbefinden
  - Verhaltensveränderungen
  - Körperliche Veränderungen
  - Psychologische Veränderungen

- Heilsamere Gewohnheiten etabliert
- M2W Praxis aufrecht erhalten
- Mehr Bewegung

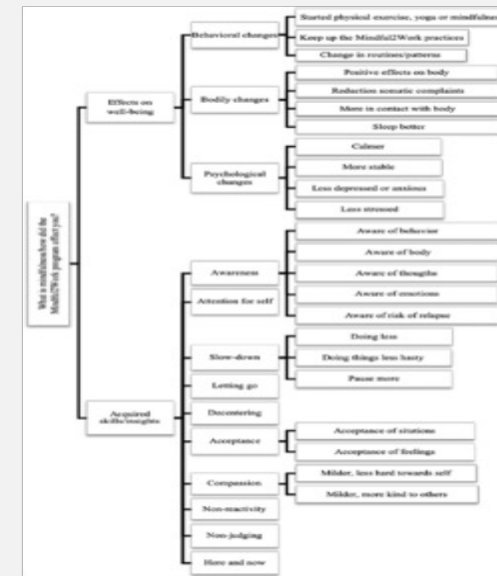
- Weniger körperliche Beschwerden
- Besserer Schlaf

- Ruhiger
- Stabiler
- Weniger gestresst

- Erlernte Fähigkeiten und Einsichten

- Aufmerksamkeit
- Akzeptanz
- Mitgefühl
- Weniger reaktiv

- Weniger hektisch
- Besseres Pausenmanagement
- Grössere Akzeptanz



# ÜBUNG: „SELBSTFÜRSORGE“

# FORMAT DES MINDFUL<sup>2</sup>WORK - TRAININGS

- 6 Gruppentreffen + 1 Nachtreffen nach 6 weiteren Wochen
- 1 x wöchentlich während 6 aufeinanderfolgenden Wochen
- Dauer der jeweiligen Treffen 2 Stunden
- Gruppengrösse ca. 5-10 Personen

## Themen:

- 1. Woche „Vom Autopiloten zur Achtsamkeit“
- 2. Woche „Den Körper wahrnehmen“
- 3. Woche „Der Atem“
- 4. Woche „Stress“
- 5. Woche „Akzeptanz und Mitgefühl“
- 6. Woche „Selbstfürsorge“
- 7. Woche „Auf eigenen Beinen stehen“ (= Nachtreffen)



# AUFBAU DES MINDFUL<sup>2</sup>WORK TRAININGS

BEWEGUNG 25“

YOGA 25“

ACHTSAMKEIT 60“

Bewusste aktive  
Bewegung im Park

- Aufwärmphase
- Kernübungen
- Cool-down-Phase

**nur** 70% der max. Leistung

- Yoga

Formale Praxis

Meditationen:

- Sitzmeditation
- Body Scan
- Gehmeditation
- Liebevoller Güte

Psychodokumentation

- Impulse zu diversen Themen
- Experimente
- Austausch
- Inquiry

Alltagspraxis

- Hausaufgaben
- Tagebücher
- Übungen im Alltag

# KONZENTRATION

F  
O  
K  
U  
S  
  
V  
O  
N  
W  
E  
I  
T  
  
A  
U  
F  
  
E  
N  
G

V  
O  
N  
  
A  
U  
S  
S  
E  
N  
  
N  
A  
C  
H  
  
I  
N  
N  
E  
N

BEWUSSTE, AKTIVE  
BEWEGUNG  
Im Schweigen  
und im Park

YOGA  
Im Schweigen

MEDITATION  
Im Schweigen

PSYCHOEDUKATION

F  
L  
O  
W

# EFFEKTE BEWUSSTER AKTIVER BEWEGUNG

- VERBESSERTES KÖRPERGEFÜHL
- STÄRKUNG DES KARDIOVASKULÄREN SYSTEMS
- CORTISOL-, BLUTZUCKER-, BLUTFETTSPiegel WERDEN GESENKT
- PRODUKTION DER GLÜCKSHORMONE STEIGT
- ANREGUNG DES STOFFWECHSELS DURCH O<sub>2</sub>
- STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS
- STÄRKUNG DER KÖRPERLICHEN WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

! REGELMÄSSIGKEIT SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE !

# MINDFUL<sup>2</sup>WORK – PROGRAMM AUS MEINER ERFAHRUNG:

## **Niederschwellig und gut für Einsteiger**

- „nur“ sechs Wochen plus Nachtreffen
- „nur“ zwei Stunden pro Woche
- Kürzere formale Übungen
- Bewegungsprogramm ( 70% ! ) Fitnessgrad ist unerheblich !
- „Flow“
- Gut um aus dem Kopf in den Körper zu kommen
- Man investiert weniger und kann dann entscheiden ob und wie die Reise weiter geht

 - lichen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit

# FRAGEN ?

Kontakt: [bwanzke@sunrise.ch](mailto:bwanzke@sunrise.ch)

## Quellennachweis:

Esther de Bruin et al. „Mindful2Work“ Studien (übersetzt mit DeepL)  
Esther de Bruin et al., „Mindful2Work Übungsbuch“  
Esther de Bruin et al., „Mindful2Work Trainingshandbuch“  
Saki Santorelli „Zerbrochen und doch ganz“, die heilende Kraft der Achtsamkeit  
Detlev Vogel, Ursula Frischknecht-Tobler, „Achtsamkeit in Schule und Bildung“  
Simon Schindler, „Achtsamkeit – Wirksame Medizin ohne Nebenwirkung?“  
Diverse Studien zum Thema Achtsamkeit auf *Pubmed*  
J. David Creswell „Mindfulness training and physical health“ 2019

## Hinweise:

Zum Thema Achtsamkeit gibt es unzählige:

**Studien, Materialien, Bücher, Apps, Kartensets, Podcasts, Videos, Programme**

### **Achtsamkeitstrainings für Studierende in der Schweiz:**

Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung ([www.achtsamkeit-in-der-bildung.de](http://www.achtsamkeit-in-der-bildung.de))

### **Forschungsprojekt Achtsamkeit in der Pädagogik**

Luzern: Evaluation „DAS-Training für Studierende: Dialog und Achtsamkeit in der Schule“

**Sehenswert auf SRF: Einstein:** «Schule der Zukunft: So lernen unsere Kinder am besten»

Link zur Ausgangsstudie mit Studenten an der Uni Amsterdam

[https://www.researchgate.net/publication/282939188\\_Mindfulness\\_in\\_Higher\\_Education\\_Awareness\\_and\\_Attention\\_in\\_University\\_Students\\_Increase\\_During\\_and\\_After\\_Participation\\_in\\_a\\_Mindfulness\\_Curriculum\\_Course](https://www.researchgate.net/publication/282939188_Mindfulness_in_Higher_Education_Awareness_and_Attention_in_University_Students_Increase_During_and_After_Participation_in_a_Mindfulness_Curriculum_Course)

Link Studie Februar 2017

[https://www.researchgate.net/publication/306388286\\_Mindful2Work\\_Effects\\_of\\_Combined\\_Physical\\_Exercise\\_Yoga\\_and\\_Mindfulness\\_Meditations\\_for\\_Stress\\_Relieve\\_in\\_Employees\\_A\\_Proof\\_of\\_Concept\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/306388286_Mindful2Work_Effects_of_Combined_Physical_Exercise_Yoga_and_Mindfulness_Meditations_for_Stress_Relieve_in_Employees_A_Proof_of_Concept_Study)

Studie März 2020

[https://www.researchgate.net/publication/339786078\\_Mindful2Work\\_the\\_next\\_steps\\_Effectiveness\\_of\\_a\\_program\\_combining\\_physical\\_exercise\\_yoga\\_and\\_mindfulness\\_adding\\_a\\_wait-list\\_period\\_measurements\\_up\\_to\\_one\\_year\\_later\\_and\\_qualitative\\_interviews](https://www.researchgate.net/publication/339786078_Mindful2Work_the_next_steps_Effectiveness_of_a_program_combining_physical_exercise_yoga_and_mindfulness_adding_a_wait-list_period_measurements_up_to_one_year_later_and_qualitative_interviews)

Studie April 2021

[https://www.researchgate.net/publication/346535516\\_Mindfulness\\_and\\_self-compassion\\_as\\_mediators\\_of\\_the\\_Mindful2Work\\_Training\\_on\\_perceived\\_stress\\_and\\_chronic\\_fatigue](https://www.researchgate.net/publication/346535516_Mindfulness_and_self-compassion_as_mediators_of_the_Mindful2Work_Training_on_perceived_stress_and_chronic_fatigue)