

Susanne Krämer

# Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz

Susanne Krämer  
**Wache Schule:**  
**Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz**



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

SUSANNE KRÄMER

# WACHE SCHULE: MIT ACHTSAMKEIT ZU RUHE UND PRÄSENZ

Mit CD

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2019



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2019
Coverfoto	© Steve Debenport – <a href="http://www.istockphoto.com">www.istockphoto.com</a>
Covergestaltung / Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-804-6

*Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.*

ISBN 978-3-95571-802-2 (EPUB), 978-3-95571-617-2 (Print),

978-3-95571-803-9 (MOBI).

*Ich widme dieses Buch meinen Eltern,  
die mir mit ihrer Liebe die Basis gaben;  
meinem Mann,  
der mein Leben unendlich bereichert;  
meinen Kindern,  
die meine Tage mit Glück erfüllen;  
und meinen Lehrerinnen und Lehrern,  
die mir die Fähigkeit eröffneten, diese Fülle zu leben.*



# Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
<b>TEIL I: DIE HALTUNG DER ACHTSAMKEIT.....</b>	<b>19</b>
<b>1. Bewusst im Hier und Jetzt .....</b>	<b>21</b>
1.1 Achtsamkeit – was ist das eigentlich? .....	24
1.2 Von den Anfängen zu McMIndfulness.....	28
1.3 Die Wirkung der Achtsamkeitspraxis .....	31
1.3.1 Forschungsgegenstand Achtsamkeit.....	31
1.3.2 Die eigene Erfahrung als Prüfstein .....	36
1.4 Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus: das Prinzip von Ursache und Wirkung .....	42
<b>2. Der Übungsweg .....</b>	<b>47</b>
2.1 Den „Muskel der Achtsamkeit“ trainieren.....	49
2.1.1 Die Sitzmeditation.....	52
2.1.2 Der Bodyscan .....	59
2.1.3 Die Gehmeditation .....	63
2.1.4 Achtsame Bewegung.....	66
2.1.5 Der Kontemplative Dialog .....	67
2.2 Qualitäten des Übens .....	71
2.2.1 Absichtslosigkeit.....	71
2.2.2 Zwischen Disziplin und Selbstfürsorge: der „Mittlere Weg“ .....	73
2.3 Es gibt nichts Gutes, außer man tut es – sich die Übung leicht machen ...	74
2.4 Hindernisse auf dem Weg .....	77
2.4.1 Unruhe.....	77
2.4.2 Verlockung versus Langeweile .....	78
2.4.3 Müdigkeit .....	78
2.4.4 Schmerzen .....	79

<b>3.</b>	<b>Lernort Schule: Umgang mit schwierigen Emotionen</b> .....	81
3.1	Unsere Wahrnehmung und das Entstehen von Emotionen .....	82
3.2	Ist das wahr oder kann ich das auch anders sehen? Die kognitive Umstrukturierung.....	86
3.3	Gibt es <i>negative</i> Emotionen? .....	87
3.4	Die Macht des Vergleichens.....	96
3.5	Achtsamkeit in Krisenzeiten .....	98
3.5.1	Die Perspektive macht den Unterschied .....	99
3.5.2	Verbundenheit: Teil des Ganzen sein.....	102
3.5.3	Im Auge des Sturms: in Kontakt mit der Emotion .....	104
<b>4.</b>	<b>Stress lass nach – Entwicklung von Resilienz</b> .....	107
4.1	Leben in einer gestressten Gesellschaft: das nie erreichte Genug .....	108
4.2	Stress-Log: den eigenen Stressoren auf der Spur .....	111
4.3	Kohärenz – die innere Ausrichtung als Anker in stürmischen Zeiten .....	115
4.4	Das Geheimnis der Pause: das Sägezahnprinzip.....	117
<b>5.</b>	<b>Wohlbefinden – das Herzstück der Achtsamkeitspraxis</b> .....	125
5.1	Akzeptieren von Leid.....	126
5.2	Vorstellungen und ihre Kraft der Entfremdung.....	127
5.3	Durch „Angstlosigkeit“ zum autonomen Menschen .....	129
5.4	Ressourcen aufspüren.....	130
<b>6.</b>	<b>Empathie und Mitgefühl – die Schule des Herzens</b> .....	135
6.1	Mitgefühl oder Schadenfreude – ein neuronaler Scheideweg .....	136
6.2	Mythos der professionellen Distanz.....	137
6.3	Bei sich selbst anfangen .....	138
6.4	Meditation zur Stärkung des (Selbst-)Mitgefühls .....	142
<b>7.</b>	<b>Humor – eine Lebenskunst</b> .....	147
7.1	Was braucht es, damit man „trotzdem lacht“? .....	147
7.2	Ist Humor erlernbar? .....	148
<b>8.</b>	<b>Kommunikation</b> .....	157
8.1	Zuhören – Übung macht den Meister.....	159
8.2	Grundprinzipien eines kommunikativen Miteinanders.....	162

<b>9.</b>	<b>Netzwerke bilden – sich in der Praxis unterstützen</b> .....	169
9.1	Achtsamer Austausch .....	170
9.2	Die „Aufmerksamkeit des Tages“ .....	171
9.3	Achtsame Pausen sind erlaubt.....	172
9.4	Blumen gießen und neu beginnen.....	172
 <b>TEIL II: ACHTSAMKEIT MACHT SCHULE</b> .....		177
<b>10.</b>	<b>Die nötigen Voraussetzungen schaffen</b> .....	179
10.1	Achtsamkeit – ist das was für Kinder?.....	179
10.2	Qualitäten des Lehrens.....	182
<b>11.</b>	<b>Bausteine eines Achtsamkeitscurriculums</b> .....	197
11.1	Formate .....	197
11.2	Systematik und Setting.....	198
11.2.1	Aufbau einer (Unterrichts-)Einheit .....	199
11.2.2	„Hausaufgaben“ oder das Thema der Woche.....	200
11.2.3	Hinweise zu den Altersstufen.....	201
<b>12.</b>	<b>Einladung zu einer Forschungsreise</b> .....	205
12.1	Einführung ins Thema .....	205
12.2	Einstieg über praktische Übungen zum Embodiment.....	206
12.3	Einstieg über das Wahrnehmen eigener Emotionen .....	211
12.4	Einstieg über das Wahrnehmen eigener Gedanken .....	213
<b>13.</b>	<b>Basisübungen</b> .....	217
13.1	Atemmeditation .....	217
13.2	Varianten des Bodyscans .....	221
13.3	Gehmeditation.....	226
13.4	Bewegungs- und Stilleübungen .....	228
<b>14.</b>	<b>Möglichkeiten der Reflexion</b> .....	229
14.1	Stimmungsbilder .....	230
14.2	Achtsames Tagebuchschreiben .....	230
14.3	Achtsamer Austausch .....	232
14.4	Moderationsmethoden zur Verdeutlichung des Standpunktes .....	233

<b>15. Stress und schwierige Emotionen</b> .....	235
15.1 Imagination und Metaphern .....	236
15.2 Musikreflexionen .....	238
15.3 Anker und Cool-downs.....	242
<b>16. Wohlbefinden oder das Schulfach „Glück“?</b> .....	245
16.1 Halt und klare Struktur geben .....	246
16.2 Mit allen Sinnen präsent sein .....	248
16.3 Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.....	252
16.4 Kooperationsspiele mit achtsamer Reflexion.....	254
<b>17. Empathie und Mitgefühl</b> .....	257
17.1 Mut zur eigenen Liebesfähigkeit.....	258
17.2 Lass es Komplimente regnen!.....	261
17.3 Dankbarkeit kultivieren.....	263
17.4 Friedensstifter werden – einseitig abrüsten.....	265
Ausblick: seinen eigenen Weg finden.....	267
Danksagung.....	271
Fortbildungsmöglichkeiten .....	273
Literatur.....	275

# Vorwort

## **Atemlos durch Tag und Nacht oder lieber: Mehr Achtsamkeit und Mitgefühl für Erwachsene und Kinder im Schulalltag?**

Haben Sie auch das Gefühl, dass der Lebensrhythmus zu schnell geworden ist für unsere Seele? Immer seltener werden die kostbaren Momente des Bei-uns-selbst-Seins und des wirklichen Miteinanders. Zunehmende Ruhelosigkeit, Überstimulation durch virtuelle Medien, Naturentfremdung sowie fehlende Balance zwischen Aktivitäts- und Erholungsphasen prägen den Alltag vieler Erwachsener. Und wir ziehen die Kinder mit in dieses atemlose Leben! Wollen wir das wirklich? Es ist anstrengend, kostet Kraft, macht unzufrieden und krank. Und es droht etwas Wesentliches auf der Strecke zu bleiben: das Verbundensein, Verbundensein mit uns selbst und miteinander.

Das Leben in sozialen Gemeinschaften hat über die letzten 400.000 Jahre die Potenziale und Fähigkeiten hervorgebracht, die heute unser Menschsein charakterisieren: Aufmerksamkeit füreinander, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Kooperation, Fürsorge, Liebe und Humor. In nahen, bedeutsamen und fruchtbaren Beziehungen können wir diese Potenziale ausformen und stärken. Auch die Haltung uns selbst gegenüber kann, wenn alles gut geht, von diesen Qualitäten geprägt sein. Dann sind wir in der Lage, für uns, füreinander und für die Welt so zu sorgen, dass lebendiges Wachstum und Entfaltung stattfinden können, ohne dass die Ressourcen in unserem Innern und in der Natur um uns herum unwiderruflich verbraucht und zerstört werden. Wenn wir das wollen, gilt es JETZT aufzuwachen und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Schulen sind die Orte, wo bewusste Entscheidungen für die Ermöglichung und Förderung bedeutsamer und nährender Beziehungen und für die Kultivierung von Beziehungsfähigkeit, Fürsorge und Verantwortung am nachhaltigsten wirken können. Susanne Krämers Buch bietet eine Fülle an Anregungen und Inspirationen dafür. Das Interesse an diesen Themen im pädagogischen Kontext wächst in Deutschland. Viele Menschen spüren, dass wir in der Schule beginnen müssen, die menschlichen beziehungs- und lebensstärkenden Fähigkeiten zu erhalten und zu kultivieren. Doch im konservativen Schulsystem ist das Beharren auf dem Status quo dominant. Überforderung, Herzlosigkeit, Außenorientierung, Abwertung und Aussonderung, um das gängige Machtsystem in der Gesellschaft zu erhalten, prägen noch immer viele Schulen – und somit viele Kindheiten. Der vielbeklagte (zu) große Einfluss der Wirtschaft auf die Inhalte und das Tempo der Schulbildung scheint dabei den Spielraum für die Bildung und Kultivierung von Interessen, Begabungen, Begeisterung und Engagement, das von Herzen kommt, fundamental einzuschränken. Der möglichst

effiziente Erwerb von Kompetenzen und vermarktbareren Skills ist an die Stelle der Bildung von Persönlichkeiten und Charakter getreten. Zugleich beklagen die Unternehmen, dass viele der Berufsanfänger nicht über basale Fähigkeiten wie Eigeninitiative, Motivation, Begeisterung, Kreativität und Kooperationsfähigkeit verfügen. Innovative Arbeit heute und in Zukunft braucht genau diese Eigenschaften, die den Kindern im antiquierten, streng hierarchisch organisierten Schulbetrieb abtrainiert werden.

Dazu kommt eine weitere entscheidende Fähigkeit, auf die zu wenig fokussiert wird: die gesundheitliche Selbstregulation. Denn unter den zunehmend entgrenzten Arbeitsbedingungen erhalten nur die Menschen langfristig ihre Arbeitsfähigkeit und -freude, ihre Kreativität und Gesundheit, die spüren, wenn es Zeit ist für Pause, Kontemplation und Regeneration, und die sich Raum lassen für Erholung, Spiel und Familie. Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, das Spüren und Wissen um die eigenen inneren Impulse, Bedürfnisse, Interessen und Leidenschaften sowie die Fähigkeit, auch die inneren Welten der Mitmenschen zu spüren, mit ihnen in Resonanz zu treten und nährenden Beziehungen zu pflegen, sind die Qualitäten des Menschseins, die sich durch bewusste Achtsamkeit und Mitgefühl kultivieren lassen.

Susanne Krämer gehört zu den Pionierinnen, die diese „notwendige“ Entwicklung im deutschen Schulsystem voranbringen. Mit ihrem Buch teilt sie die Früchte ihrer persönlichen Entwicklung und Erfahrung mit allen Interessierten. Dabei macht sie immer wieder deutlich, dass Achtsamkeit keine neue Masche ist, kein weiterer Punkt auf der To-do-Liste der angesagten Interventionen, sondern eine zutiefst humanistische Qualität, die es wert ist, in der Schule und im Leben mit Kindern verkörpert und gelebt zu werden. Am schönsten und wirkungsvollsten lassen sich Achtsamkeit und Mitgefühl gemeinsam fördern, in der Beziehung zu uns selbst, zu den Menschen um uns herum, im Kreis von Kolleg\*innen, Kindern, Eltern und darüber hinaus: Der Bezug zu den natürlichen Ressourcen für unser Menschsein, zur Natur, den Tieren, Pflanzen und zur Erde, erweitert diesen Lebenskreis. Wie wäre es, wenn Schulen zu Häusern des Lernens und Bildens würden, die zugleich Achtung, Fürsorge, Lebendigkeit, Mitgefühl und Verantwortung für alles, was lebt und Leben nährt, stärken? Jedem Kind und jeder Familie könnten wir damit die Hoffnung auf ein friedliches, gesundes und lebendiges Leben vermitteln.

Möge dieses Buch viele Menschen erreichen, die in diesem Sinne wache Schulen gestalten, erleben und fördern möchten!

*Dr. Nils Altner*

Essen, im Frühjahr 2018

Dr. Nils Altner engagiert sich für und forscht zu Achtsamkeit und Mitgefühl im Kontext von Gesundheit, Bildung und Entwicklung u. a. an der Universität Duisburg-Essen.

# Einleitung

„Es geht in der Schule darum, mich mit meinem Idealismus und mit meiner Freude am Tun voll und ganz einzubringen und für die Sache zu brennen – und das so zu gestalten, dass es gut für mich ist und ich nicht verbrenne.“

(Lehrerin einer Berliner Gemeinschaftsschule im Interview)

Wie viele Kolleg\*innen<sup>1</sup> würden ihre Bemühungen ähnlich beschreiben wie diese Berliner Lehrerin? Zwischen dem persönlichen Engagement, das der Arbeit Sinn und Tiefe verleiht, und dem Aufreiben angesichts der unzähligen Anforderungen des Schulalltags liegt nur ein schmaler Grat, und oft braucht es spezielle Ressourcen, um sich sicher auf ihm zu bewegen:

„Ich habe gespürt, wie gut es tut, einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis nachzugehen. Die morgendlichen Meditationen sind mir sehr wichtig geworden, auch als Unterstützung im Umgang mit den Kolleg\*innen, in der Mitarbeitervertretung (Betriebsrat), in Konfliktsituationen. Ich bleibe in solchen Situationen sehr bei mir, kann gelassener reagieren. Und ich nehme die Themen auch nicht mehr so intensiv mit nach Hause, die Dinge relativieren sich. Ich merke, dass ich in schwierigen Situationen oder auch wenn ich nicht einschlafen kann, mehr und mehr lerne, mich nicht wegschwemmen, wegtragen zu lassen von den überfordernden Gefühlen, sondern einen Schritt zurücktreten und einfach wahrnehmen kann. Eine größere Gelassenheit in der Schule stellt sich ein.“

Um diese Haltung, die Sie befähigt, mit mehr Wohlbefinden durch den Schulalltag zu gehen und Ihre Umwelt mit Gelassenheit und Klarheit wahrzunehmen, soll es auch in diesem Buch gehen. Nicht um Extras, die Sie Ihren ohnehin schon vollen Arbeits- und Lebenswelten noch hinzufügen. Nur Sie stehen hier im Mittelpunkt. Denn die Basis für den gelungenen Kontakt mit den Kindern und Jugendlichen, mit denen Sie Tag für Tag zusammenarbeiten, ist Ihr eigenes *Da-Sein*, Ihre Präsenz und die Fähigkeit, selbstbestimmt mit den eigenen Emotionen, den eigenen Gedanken umzugehen.

Aus diesem Grund möchte ich den Schwerpunkt nicht auf komplexe Theorien und empirische Studien legen – dazu gibt es bereits hervorragende Literatur –, sondern ausgehend von Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung den Versuch wagen, Ihnen den „Duft der Praxis“ zu vermitteln. Es geht um alltagstaugliche Übungen, die Ihnen ermöglichen, eigene Erfahrungen zu machen. Nur was Sie selbst kennenlernen, was Sie am „eigenen Leibe“ erfahren, wird Spuren in Ihrem Denken und Verhalten

---

1 Um eine durchgängige Nennung beider Geschlechter zu vermeiden, nutzen wir die an der Universität Leipzig geläufige Sternchenform. Um der Lesbarkeit willen richtet sich die grammatikalische Fortführung des Satzes nach der femininen Form, da diese zuletzt vom Auge erfasst wird.

hinterlassen. Kommen Sie selbst auf den Geschmack! Oder wie der Neurowissenschaftler Gerald Hüther es formuliert: „Haltungen kann man nur verändern, indem man das verändert, was die Haltung hervorgebracht hat, nämlich die Erfahrung – Haltungen sind das Ergebnis von Erfahrung, bestimmen ganz entscheidend darüber, wie Menschen die Welt und das Geschehen um sie herum bewerten“ (Sobiray-Hüther & Hüther 2011).

## **Achtsamkeit leben und vermitteln**

Wie sieht es mit Ihrer Gelassenheit aus, wenn Ihnen ein Elternteil mit dem Rechtsanwalt droht? Können Sie Ihre eigenen Impulse auch in eskalierenden Konflikten zwischen Schüler\*innen kontrollieren, um mit Klarheit zu handeln? Können Sie mit Enttäuschung, Wut, Hilflosigkeit umgehen? Und ist es Ihnen möglich, auch für sich selbst einen „fehlerfreundlichen“, fürsorglichen Blick zu kultivieren?

Ihre eigene authentische Haltung ist die wichtigste Voraussetzung dafür, Achtsamkeit in die Schule zu bringen – wach zu werden für eine neue (Schul-)Kultur des Miteinanders.

Schule soll unsere Kinder auf das Leben vorbereiten. Als Pädagogin oder Pädagoge werden Sie daher auch das Anliegen haben, Ihren Schülern und Schülerinnen über die fachlichen Inhalte hinaus etwas fürs Leben mitzugeben. Denn auch sie brauchen in der zunehmend schneller werdenden Welt die Fähigkeit, innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen. Wenn Sie ihnen die Möglichkeit zur Selbstwirksamkeit eröffnen, können Schülerinnen und Schüler für sich selbst Verantwortung übernehmen und darüber hinaus für ihre Klassenkamerad\*innen, ihre Mitmenschen und schlussendlich für die Gesellschaft.

„Was Achtsamkeit wirklich bedeutet? Dass ich selbst für mein Leben, für mein Wohlbefinden, für meine Stimmung zuständig bin“ (Lehramtsstudentin aus Leipzig). – Ich hoffe, dass Sie und Ihre Schüler\*innen dieses Fazit nach dem „Genuss“ des Buches auch ziehen können!

## **Wege der Vermittlung**

Bei den Formen der Weitervermittlung des Achtsamkeitskonzeptes in der Schule gibt es zwei unterschiedliche Ansätze:

- Implementierung durch externe Kursleiterinnen und Kursleiter,
- Achtsamkeitstrainings für Lehrpersonen zur eigenen Selbstfürsorge und als Basis der Weitervermittlung.

Beide Ansätze haben Vor- und Nachteile und können auch miteinander kombiniert und ergänzt werden. Im ersten Fall kann die Einführung durch eine noch nicht bekannte Person geschehen, zu der noch keine eventuell vorbelastete Beziehung besteht und die weder durch das Kollegium noch durch die Schüler\*innen bereits in eine Schublade gesteckt wurde. Hier ist jedoch die Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Entwicklung, dass zumindest eine Lehrperson der zu schulenden Klasse die Achtsamkeitspraxis gutheißt und sie weiterführt.

Dieser entscheidende Faktor der Wertschätzung und Weiterführung ist natürlich bereits gegeben, wenn die zweite Vermittlungsvariante gewählt wird. Auch kann in dieser Form die Vermittlung an die Schüler\*innen in einer ganz anderen Bandbreite erfolgen: von dem Vorleben einer achtsamen Haltung im Schulalltag, welche das Lernen am Vorbild ermöglicht, über die Integration von kurzen Elementen in den bestehenden Lehrplan bis hin zur expliziten Unterweisung in Achtsamkeit.

Ein 14-köpfiges Autorenteam, unter ihnen einige der führenden Entwickler\*innen von Achtsamkeitsprogrammen an US-amerikanischen Schulen (Meiklejohn et al. 2012), untersuchte anhand der vorhandenen Programme eben diesen Ansatz. Ihr Fazit war, dass der entwickelte Sinn für Präsenz, verkörpert von der Lehrperson in den alltäglichen Klassenzimmeraktionen und Lernstrategien, eine weitergehende und nachhaltigere Wirkung auf das Bildungssystem hat.

Dieser zweite Ansatz entspricht auch dem Weg, den ich als Achtsamkeitslehrende seit 2006 gehe und 2013 im Rahmen der Lehrer\*innenausbildung am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung in Leipzig im Bereich Kommunikation implementieren konnte. Die eigene Achtsamkeitspraxis bietet die Basis für eine gelungene Vermittlung: Mein Verhalten ist Vorbild für meine Student\*innen. Dies ist Anspruch und Chance zugleich, denn das Schöne ist: Auch das eigene Lernen hört nie auf! Ich begeben mich mit jedem Schüler und jeder Schülerin gemeinsam immer wieder neu auf eine „Forschungsreise“. Gerade die Weitervermittlung von Achtsamkeit ist eine sehr tiefgehende Praxis, bei der man auch vor großen Herausforderungen steht, an denen man jedoch nur wachsen kann. Sie werden es erleben, denn ich möchte Ihnen mit diesem Buch einen Kompass für Ihre eigene Forschungsreise an die Hand geben.

In diesem Sinne ist das vorliegende Buch – im Kontrast zu dem wissenschaftlichen Kontext der Universität, in dem ich mich sonst bewege – ein sehr persönliches. Ich möchte Sie an den Erkenntnissen, die ich im Laufe meines „Forschungsexperiments“ gewonnen habe, teilhaben lassen. Dieses Experiment durchdringt alle Bereiche meines Alltags seit nun bereits mehr als 18 Jahren und bereichert mein Leben. Ich schreibe im Wissen, dass ich erst ganz am Anfang des immer weitergehenden Erkenntnisprozesses stehe. Wie wunderbar, dass es noch so viel zu entdecken gibt, und auf diese Entdeckungsreise möchte ich Sie mitnehmen.

Zu meinem Weg gehörte es immer, dass mich viele Menschen in direkter Begegnung oder durch ihre Schriften inspiriert haben. Und so möchte ich die Stimmen von Lehrerinnen und Lehrern, die ich auf Lehrer\*innenfort- und -weiterbildungen kennenlernen durfte, von Kindern und Jugendlichen, die ich auf Retreats in Achtsamkeitskursen begleitet habe, von den bereits über 800 Lehramtsstudierenden, die mein Seminar „Kommunikation und Achtsamkeit“ besucht haben, und von den Teilnehmer\*innen meiner MBSR-Kurse und anderer achtsamkeitsbasierter Fortbildungen mit einfließen lassen. Mir war es ein Anliegen, hier ein breites Spektrum aufzuspannen, und so führte mich dieses Buchprojekt, neben der Sichtung der bestehenden qualitativen Interviewstudien, auch zu zahlreichen Interviews mit Lehrer\*innen und Schüler\*innen, die bereits Achtsamkeit in ihr Leben integriert haben. Ihre Aussagen und die Zitate aus den seminarbegleitenden „Lerntagebüchern“ meiner Student\*innen (Portfolios)<sup>2</sup> sollen Ihnen ein lebendiges Bild gelebter Achtsamkeit vermitteln.

Ich möchte jene zu Wort kommen lassen, die durch ihr Dasein das Gesicht einer „wachen Schule“ prägen.

*„Es gibt keine andere vernünftige Erziehung, als Vorbild zu sein.“*

Albert Einstein

## Wie dieses Buch Sie begleiten kann

Ziel des Buches ist, Ihnen einen klaren Übungsweg aufzuzeigen und die Motivation zu wecken, diesen individuell in Ihr Alltagsgeschehen einzubauen. Nur was Sie selbst erfahren haben, können Sie fundiert und authentisch weitervermitteln.

So wird in Teil I die Haltung der Achtsamkeit in all ihren Facetten (Umgang mit schwierigen Emotionen, Stressbewältigung, Wohlbefinden stärken, Empathie und Mitgefühl, Humor, Kommunikation) erläutert und mit Beispielen des schulischen Alltags verknüpft. In den jeweiligen Kapiteln werden konkrete Übungsmöglichkeiten vorgestellt und durch Erfahrungsberichte und Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung ergänzt.

---

2 Aus datenschutzrechtlichen Gründen werden diese Portfolioauszüge (im Text jeweils kenntlich gemacht durch den Begriff „Portfolio“) und Interviews (im Text jeweils kenntlich gemacht durch den Begriff „Interview“), die mit freundlicher Genehmigung der Teilnehmenden freigegeben sind, größtenteils anonym zitiert. Die Interviews wurden mündlich geführt, transkribiert und der besseren Lesbarkeit willen von Füllwörtern, Wortwiederholungen etc. gereinigt.

Die Übungen sind unterteilt in

- Einzelübungen (kontemplative, selbstreflexive und experimentelle) ,
- Dyadenübungen  und
- Gruppenübungen .

So ist ein guter Überblick gewährleistet und Vorschläge zur Einbindung in den Alltag sowie Kurzvarianten (MINI) ergänzen die Übungspraxis. Abgerundet wird Teil I mit Möglichkeiten, Achtsamkeit im Kollegium zu leben („Netzwerke bilden – sich in der Praxis unterstützen“).

Teil II erweitert den Übungskanon durch spezifische Angebote für Kinder und Jugendliche. Dabei werden eine allgemeine Herangehensweise erläutert (Haltung des Lehrenden, Wege der Implementierung) und konkrete Übungen vorgestellt, um im Sinne eines flexiblen, situationsadäquaten Umgangs dem individuellen Entwicklungsniveau und dem Klassenklima gerecht zu werden. Aus diesem Grund habe ich auch bewusst auf die Gestaltung eines Wochenmanuals verzichtet. Die Icons (, , ) werden weiterhin zur Verdeutlichung der Übungsstruktur gesetzt. Alle Übungen aus Teil II sind natürlich für das Gruppensetting einer Klasse oder einer AG/GTA beschrieben. Die Icons machen eine schnelle Zuordnung, ob es sich um eine Gruppen- / Partner- oder Einzelübung handelt, möglich.

Der Zugang zu einer Haltung der Achtsamkeit ist vergleichbar mit einem Haus, das durch viele Türen zu betreten ist. Das Erleben der Selbstwirksamkeit fängt bei der Wahl der Schlüssel an.

Einige der Basisübungen finden Sie auf der begleitenden CD\* (mit  gekennzeichnet). Die auditive Anleitung kann zu Beginn einer Übungspraxis sehr hilfreich sein, um sich nicht auf die Abläufe selbst konzentrieren zu müssen. Sind Sie geübt, experimentieren Sie mit einem Wechsel zwischen einer eigenen Anleitung und dem „festen Rahmen“, den die CD bietet.

Zu einigen Themen gibt es Zusatzmaterialien, die Sie unter [↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de) (Mediathek zum Titel) downloaden können. Sie erkennen diese Dokumente an diesem Symbol .

\* Die Inhalte der CD finden Sie zum Herunterladen in der Mediathek auf [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de).



# Teil I

Die Haltung  
der Achtsamkeit



# 1. | Bewusst im Hier und Jetzt

*„Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind.“*

Henry Thoreau

„Da bin ich“, ruft mein dreijähriger Sohn, während er die Tür aufreißt, mit den schlammverschmierten Stiefeln den Flur entlangrast und sich in meine Arme wirft. Da ist er, ganz im Moment, ohne sich um das Vorher oder Nachher zu kümmern. Voller Wiedersehensfreude.

Diese Qualität des Erlebens kennen wir alle, diese Momente, in denen wir „im Flow“ sind und alles zusammenzupassen scheint; Momente, in denen wir uns und das Leben um uns herum intensiv wahrnehmen und ganz in dem aufgehen, was wir gerade tun. Dies müssen nicht nur die „leichten“ Augenblicke des Lebens sein. Auch wenn wir anfallende Schwierigkeiten mit Ruhe und Kreativität angehen, hinterlässt das ein erfüllendes Gefühl des Beschwingtseins in uns.

Was all diesen Flow-Momenten gemein ist, ist das Sein im Moment, das von Klarheit und intensiver Wahrnehmung geprägt ist.

Werden wir älter und reflektierter, verlieren wir die kindliche Unbefangenheit des Dreijährigen, der noch nicht die Folgen seines Handelns überblickt und sich so ganz unbefangen auf den Moment einlassen kann. Er antizipiert vor seinem Tun nicht, dass anschließend der Flur mit Eimer und Putzlappen erst mal vom Schlamm befreit werden muss.

Die kindliche Unbefangenheit geht uns verloren, dafür präsentiert uns unser Gehirn fast zeitgleich Folgen und Konsequenzen einer überstürzten Impulshandlung. Wir wägen alle möglichen Eventualitäten ab und kommen so „zum Glück“ zu dem Entschluss, dass auch das Ausziehen der Schuhe vor dem Eintreten unserer Wiedersehensfreude keinen Abbruch tut. Nur ist es meist sehr viel mehr, was nottäte, hinter uns gelassen zu werden, als nur unsere Schuhe. Denn wie oft ist das Ankommen belastet von dem Stress des Arbeitstages und den Gedanken daran, was noch erledigt werden muss. Und dies steht zudem nicht selten noch in Widerstreit mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen: „Eigentlich will ich nur noch in die Badewanne und dann ins Bett!“ So findet ein richtiges Ankommen, das ungetrübte „Da bin ich“, nicht mehr statt.

An meiner Tür hängt eine Kalligrafie von Thich Nhat Hanh, einem vietnamesischen Zen-Meister (Abbildung 1.1):



**Abbildung 1.1:** Kalligrafie von Thich Nhat Hanh  
(mit freundlicher Genehmigung des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus)

Sie erinnert mich daran, anzukommen, den Raum immer wieder neu zu betreten und mich an dem, was da ist, zu erfreuen. Ich bin zu Hause.

Im Moment ankommen – darum geht es in der Achtsamkeitspraxis. Und dies ist zugleich die Basis für Gesundheit und Resilienz (nicht nur) im Schulalltag.

\* \* \*

**Achte gut auf diesen Tag**

Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit  
und Wahrheit des Daseins.

Die Wonne des Wachsens – die Größe der Tat –  
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nur ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch – recht gelebt –  
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück  
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.  
(unbekannt, aus dem Sanskrit)

\* \* \*

## 1.1 Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

Diese Frage stelle ich meinen Student\*innen immer in der ersten Sitzung des Seminars „Kommunikation und Achtsamkeit“. Häufige Antworten darauf sind: „Der Respekt vor dem Gegenüber“, „die Fähigkeit, sich einzufühlen, empathisch zu sein“, „Wertschätzung entwickeln“. Diese Definitionen lenken den Blick auf unser Gegenüber, nach außen. Andere Student\*innen erweitern die Perspektive und beziehen sich selbst mit ein: „Es geht darum, sich selbst zu spüren, die eigenen Emotionen und Gedanken wahrzunehmen.“ Es erfolgt also eine Aufteilung in Fremd- und Selbstwahrnehmung. Ich stelle daraufhin die Definition von Paul Grossmann vor (2004, S. 73):

„Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nichtwertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.“

Was ich an dieser Definition sehr schätze, ist, dass es hier **keine Unterscheidung oder Trennung von Ich und Du** gibt. Es ist ein „unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen“, sowohl der eigenen Zustände als auch der meines Gegenübers: Ich nehme mein Gegenüber in der Interaktion automatisch über meine Sinne wahr. In meinem Gehirn (in den sogenannten sensorischen Projektionszentren) werden diese Reize mit den bereits gespeicherten Daten abgeglichen und Spiegelneurone geben Signale an meine Nervensysteme, sodass ich empfinden kann, wie sich mein Gegenüber fühlt (s. Kasten). In der Neurowissenschaft spricht man von einer affektiven Resonanz (vgl. Singer 2015, S. 45). Wird meinem Partner Schmerz zugefügt, werden bei mir dieselben Hirnareale aktiviert wie bei eigenem Schmerzempfinden. Ist man jedoch für die eigenen Emotionen und körperlichen Reaktionen nicht empfänglich, wie es etwa bei Alexithymie (Gefühlsblindheit) der Fall ist, dann entsteht eine mangelnde (oder gar keine) Aktivierung der empathiebezogenen Bereiche im Gehirn (ebd., S. 50). Um sich in andere Menschen einfühlen zu können, um sie zu verstehen, muss man also zunächst die eigenen Emotionen und Körperzustände begreifen. Alle Informationen über die Außenwelt haben eine körperliche Entsprechung in der eigenen Innenwelt. Die Grenze lässt sich nicht ziehen, wo die eigene Wahrnehmung oder die Wahrnehmung des Gegenübers stattfindet. Martin Buber spricht vom „Strom der Wechselwirkung“ (2002, S. 33) und stellt die Beziehung an den Anfang alles Zwischenmenschlichen (ebd., S. 22).

Die Entdeckung der Spiegelneuronen bietet zu diesem Prozess eine neuropsychologische Erklärung an:

## Spiegelneurone

Ob wir Handlungen bei anderen beobachten oder sie selbst ausführen: Für Spiegelneurone ist das offenbar ein und dasselbe.

„Spiegel-Nervenzellen simulieren beziehungsweise imitieren in unserem Gehirn ein Spiegelbild der inneren Vorgänge, die sich in anderen Personen abspielen, vorausgesetzt, diese Personen befinden sich im ‚Einzugsbereich‘ unserer fünf Sinne. Sehen wir einen anderen Menschen eine Handlung ausführen, so wird die Beobachtung dieser Handlung in unserem Gehirn Nervenzellen in Aktion setzen, die auch dann aktiv werden müssten, wenn wir die beobachtete Handlung selbst ausführen müssten. Spiegelneurone üben also ‚heimlich‘ mit (...)“

(Bauer 2010, S. 8)

Mittlerweile weiß man auch, dass sie nicht nur anspringen, wenn wir eine Handlung mitverfolgen, sondern dass sie uns ebenso fühlen lassen, was andere fühlen (z. B. Freude oder Traurigkeit, Begeisterung oder Desinteresse, Wohlbefinden oder Schmerz).

„Unsere Spiegelzellen *informieren* uns nicht nur über die inneren Vorgänge anderer Menschen, sie können uns auch *anstecken*. Ein Mensch (z. B. ein Pädagoge), der jede Körperspannung vermissen lässt und gähnt, wird mich (oder die Schüler) nicht nur spüren lassen, dass er müde ist, er wird meinen eigenen Befindenzustand (beziehungsweise den der Schüler) verändern.“

(Ebd.)

Die Resonanzen werden sowohl von der verbalen Sprache als auch von der bewusst oder unterbewusst wahrgenommenen Körpersprache ausgelöst, denn Spiegelneurone sind prä-reflexiv: Sie arbeiten, ohne dass wir bewusst nachdenken müssen.

Der zweite Aspekt der obigen Achtsamkeitsdefinition von Grossmann schildert die **Wahrnehmung von „Augenblick zu Augenblick“**. Oft stecken wir in Sorgen oder Erinnerungen an die Vergangenheit fest; überlegen wieder und wieder, wie wir uns in schwierigen Momenten verhalten haben. Oder wir verlieren uns in Planungen für die Zukunft: Was muss noch alles erledigt werden? Wer wartet auf meinen Anruf? Welche Termine muss ich einhalten? Die To-do-Liste ist schier endlos. Sowohl das Sicherinnern als auch das Planen haben einen Wert, nur findet beides oft in Momenten statt, in denen wir weder die jeweilige Thematik bearbeiten noch klare Entscheidungen treffen können. Und so bewegen sich unsere Gedanken in immer fortwährenden Schleifen. Diese ergänzen die bereits bestehende Gedankenflut oft nur um ein „Daran sollte ich auch noch denken“, führen aber nicht zu einem effektiven Ergebnis und „zersplittern“ unsere Aufmerksamkeit. Es ist uns nicht möglich, dem Kind vor uns zuzuhören, wenn wir parallel dazu innerlich den Ablauf der nächsten Stunde durchgehen. Hier kommt der lang gehegte Mythos des Multitaskings ins

Spiel. Dass er sich so lange hält, entspricht sicher unserem Wunsch, die vielen Dinge, die es zu tun gilt, quasi übereinanderzuschieben und dadurch Zeit zu sparen. Und es passt auch in das von Selbstoptimierung und Effizienz geprägte Bild des perfekten Arbeitnehmers, wie es ein Artikel im Handelsblatt beschreibt: „Mitarbeiter, die wie ein Computer mehrere Aufgaben zugleich erledigen können, sind der Traum eines modernen Arbeitgebers“ (Wolf 2010, S. 1). Jedoch bleibt dies ein Traum, der aufgrund unserer neuronalen Ausstattung nicht erfüllt werden kann. Denn unser Gehirn kann nicht zwei Prozessen parallel folgen. Stattdessen springen wir immer zwischen ihnen hin und her. Die Folge: Es sinkt die Qualität unserer Arbeit und die „Erledigung der eigentlichen Aufgabe braucht mehr Zeit“ (ebd.). Das Fazit liegt nah, die Dinge klar voneinander zu trennen. Höre ich der Schülerin zu, dann bin ich ganz bei ihr und kann deshalb auch auf sie adäquat reagieren. Bin ich noch in einer anderen Tätigkeit gebunden, bitte ich sie kurz, zu warten, um ihr dann meine ganze Aufmerksamkeit zuteilwerden zu lassen.

Zum „Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick“ gesellen sich jetzt noch zwei weitere Qualitäten hinzu:

1. die Gelassenheit und
2. das Nichtwerten.

**Gelassenheit** beschreibt die Fähigkeit der Emotionsregulation, auf schwierige Situationen mit Ruhe zu reagieren. Diese ist eng verbunden mit der Art und Weise, wie wir mit unseren eigenen Vorstellungen und Erwartungen umgehen. Oft haben wir ein ganz genaues Bild davon im Kopf, wie wir eine Situation gerne hätten. Ein Beispiel dazu: Wenn ich nach einem langen Arbeitstag nach Hause komme, freue ich mich auf einen schönen Abend mit der Familie. Kaum durch die Wohnungstür getreten, merke ich aber, dass die Situation eine ganz andere ist. Es herrscht „dicke Luft“ und keiner hat richtig Lust, etwas gemeinsam zu unternehmen. Ich kann jetzt noch meine Enttäuschung obendrauf packen. Ich kann sie aber auch annehmen, wie sie ist, von meiner Erwartung loslassen, sie zurückstellen, bis die Lage sich geklärt hat. Erst in der Akzeptanz, dass die Situation sich ganz anders darstellt, als ich sie erhofft habe, komme ich mit der Wirklichkeit in Kontakt und kann adäquat auf sie reagieren. Als Folge dieser Akzeptanz entsteht Gelassenheit. Etymologisch bedeutet der mittelhochdeutsche Ausdruck *gelāzen* sowohl „gottergeben“ im Sinne von „das Schicksal annehmend“ als auch sich „niederlassen“ (Wahrig 1986), welches eine interessante Beziehung zum „Niederlassen im Moment“, in der Meditation, aufweist. Übrigens: Als der Philosoph und Theologe Meister Eckhart im Mittelalter den Begriff der *Bildung* einführte, definierte er als ihr Ziel das Erlernen von Gelassenheit (vgl. Bechthold-Hengelhaupt 1990).

Gelassenheit, die aus Akzeptanz resultiert, ist aber nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit, die ein Nichtagieren impliziert. Im *Sichniederlassen* im Moment, also im Akzeptieren, dass es jetzt genau so ist, wie es ist, und nicht so, wie ich es mir wünschen würde, liegt die Basis, die adäquates Handeln ermöglichen kann. Komme ich in eine Klasse und ziehe dort ganz nach Plan meinen Unterricht durch, ohne überhaupt zu beachten, dass die Schüler\*innen vollkommen desinteressiert und unruhig sind, kann ich mir zwar vorgaukeln, dass ich eine gute Stunde gehalten habe, aber mit der Realität hat das nichts zu tun. Die Schüler\*innen werden vom Inhalt der Stunde kaum etwas abspeichern. Nehme ich die Situation von Anfang an wahr und akzeptiere den momentanen Zustand der Schüler\*innen als „nicht in der Lage, weiteren Stoff aufzunehmen“, dann werde ich in der Lage sein, genau mit dieser Situation umzugehen und vielleicht eine aktivierende Methode an den Beginn der Stunde zu stellen, eine kurze Bewegungseinheit oder auch eine Achtsamkeitsübung. Das Annehmen der Situation führt dazu, dass ich – dann eben über den Umweg – zu meinem Ziel gelange, nämlich den Stoff zu vermitteln. „Störungen haben Vorrang“, so würde es Ruth Cohn ausdrücken. Ein Ignorieren oder bewusstes Ausklammern der Störungen führt nur dazu, dass sie sich auf anderen Wegen Bahn brechen.

Eng verbunden mit der Akzeptanz ist die **Qualität des Nichtwertens**. Hierzu eine Geschichte, die vielen sicher bekannt ist und die ich in den unterschiedlichsten Kontexten gehört habe. Verschriftlicht wurde sie das erste Mal im zweiten Jahrhundert v. Chr., im „*Huainanzi*“, den Schriften des daoistischen Meisters von Huainan (Larre, Robinet & Rochet de la Vallée 1993). Ich selbst erzähle sie so:

\* \* \*

In den großen Wäldern lebte in einem abgeschiedenen Dorf ein alter Bauer. Er hatte nur einen einzigen Sohn und ein einziges Pferd. Nicht viel könnte man denken, aber auch nicht wenig. Der Sohn half fleißig bei der Arbeit auf dem Feld. Das Pferd auch.

Eines Tages nach getaner Arbeit brachte der Sohn das Pferd auf die Weide und legte sich dann schlafen. Doch er hatte das Gatter nicht richtig verschlossen und des Morgens war das Pferd verschwunden. Da kamen die Nachbarn gelaufen: „Welch ein Unglück, das einzige Pferd, das du hattest! Wie willst du nun dein Feld bestellen?“ Der Bauer betrachtete den leeren Stall und sprach: „Ob es ein Glück ist oder ein Unglück, man weiß es nicht.“ Und dann machte er sich ohne Pferd an die Arbeit.

Als er am nächsten Morgen zur Weide kam, stand dort nicht nur sein Pferd, das zu seinem sicheren Heim zurückgekehrt war, nein, es hatte sich auch noch einen Gefährten mitgebracht. Einen prächtigen Wildhengst aus den Bergen. Die Nachbarn staunten: „Welch ein Glück, so ein wunderbares Pferd!“ Und der Bauer, der sich die beiden besah, sagte: „Ob es ein Glück ist oder ein Unglück, man weiß es nicht.“

Der Sohn des Bauern kümmerte sich gut um den Neuankömmling, und schließlich begann er, ihn zuzureiten. Aber er war ja nur das alte Arbeitspferd des Vaters gewöhnt. Kaum hatte er sich auf den Rücken des Hengstes geschwungen, da lag er auch schon wieder unten und fiel so, dass er sich ein Bein brach. Dieses wuchs ihm krumm zusammen, sodass er von diesem Tag an hinkte. „Ach“, sprachen die Nachbarn, „welch ein Unglück! Nun hat dein Sohn einen Hinkenfuß, und das alles wegen eines Pferdes.“ Was sollte er da wohl entgegnen? „Ob es ein Glück ist oder ein Unglück, man weiß es nicht“, und bedächtig nickend führte er sein Tagewerk weiter aus. Als bald kam der Krieg übers Land und alle jungen Männer wurden eingezogen. Nur den Sohn des Bauern ließen sie da, denn einen Hinkenfuß konnte man nicht bei den Soldaten gebrauchen. „Welch ein Glück!“ rufend kamen gleich die Nachbarn ange laufen: „Das Leben deines Sohnes ist sicher.“ Und der Bauer? Was er erwiderte, nun, das wisst ihr schon ...

\* \* \*

Wir sind schnell dabei, jede Erfahrung zu bewerten als gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm. Lassen wir die Bewertung weg, kommen wir mit der Realität in Berührung. „Es ist, was es ist“, schreibt Erich Fried in seinem Gedicht über die Liebe.

Das nichtwertende Zurückkommen in den Moment ermöglicht uns, ihn mit seiner ganzen Fülle an Schwierigkeiten, aber auch an Potenzial und Möglichkeiten zu entdecken: „Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich“ (Rogers 2018, S. 32).

## 1.2 Von den Anfängen zu McM mindfulness

Achtsamkeit ist keine neumodische Erfindung, sondern basiert auf einer Grundhaltung, die wir alle mehr oder weniger ausgebildet haben und die seit jeher die menschliche Suche nach der Qualität und dem Sinn des Lebens begleitet. So gibt es mittlerweile auch Studien, die die natürlich vorhandene, durch unsere Lebensbiografien entwickelte Achtsamkeit messen (Geiger, Haak & Van der Meer 2016).

Nur streben Menschen danach, Fähigkeiten, die sie als positiv erkannt haben, weiterzuentwickeln. Und so wurden kontemplative Praktiken, die die Entwicklung von Konzentration, Mitgefühl und Präsenz förderten, in vielfältigen religiösen und kulturellen Traditionen auf der ganzen Welt genutzt.

Relativ neu ist die systematische Aufbereitung in säkularen Programmen, die kontemplative Praxis und psychoedukative Elemente verbinden. Das am weitesten verbreitete und besterforschte Programm ist das von Jon Kabat-Zinn an der Universi-