

Achtsamkeit schafft Potenziale

Ein Beitrag von Vera Kaltwasser

Wie es gelingen kann, die Spreu vom Weizen zu trennen und die Bedeutung einer Schulung der Achtsamkeit im pädagogischen Bereich abzugrenzen von einem modischen Hype versuchte die Tagung „Das Potenzial der Achtsamkeit“ der Evangelischen Akademie Hofgeismar vom 21. bis 23. März zu klären. Dazu gehörten auch ein Vortrag und ein Workshop mit Vera Kaltwasser.

Stress bewältigen, dem Burn-Out vorbeugen, eine Partnerschaftskrise lösen, abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, glücklich sein – mit den entsprechenden Achtsamkeits-Programmen scheint all dies mühelos möglich zu sein. Der jüngste Hype um die Achtsamkeit sollte durchaus einmal unter die Lupe genommen werden, zumal durch den inflationären Gebrauch des Wortes dessen Bedeutung immer beliebiger wird.

„Achten Sie mehr auf sich!“ „Seien Sie achtsam an der Bahnsteigkante!“ „Gehen Sie achtsam miteinander um!“ So wird das Wort „achtsam“ landläufig verwendet. „Ahten“ – so heißt die althochdeutsche Bezeichnung für eine Tätigkeit, die mit Bewusstsein, mit besonderer Intention und Aufmerksamkeit ausgeführt wird. Bei dieser Verwendung des Begriffes ist keine umfassende philosophische oder religiöse Geisteshaltung impliziert, während der Begriff im buddhistischen Kontext eine grundlegende Haltung bezeichnet, die zu praktizieren Teil der sogenannten Selbstkultivierung ist, d.h. des bewussten Umgangs mit Emotionen und ethischen Werten.

Dass diese Dimension der Achtsamkeit auf große Resonanz stößt, liegt am derzeitigen Interesse an dem asiatischen Kulturkreis, insbesondere am Buddhismus, und es liegt vor allem daran, dass die Wissenschaft, insbesondere die Hirnforschung und die Psychologie, die Wirkung von achtsamkeitsbasierten Übungen, wie z.B. die Meditation, seit einiger Zeit erforscht und deren positiven Wirkungen mit Studien belegen kann. Und gerade in dem Bereich körperorientierter Übungsformen finden sich im asiatischen Kulturkreise eine Fülle von



Yoga-Übungen sind auch für Kinder eine Form, um ihr Bewusstsein zu schulen.

Foto: fotolia

Varianten, die Körper und Geist in Verbindung bringen.

Es lohnt sich, das Interesse an der Achtsamkeit nicht vorschnell als durchsichtige neue Geschäftsidee für den Gesundheits- und Sinnsucher-Markt zu sehen, sondern einen zweiten Blick zu wagen, und nach den Gründen für die breit gefächerte Beschäftigung mit dem Thema zu fragen.

Wer Achtsamkeit kultiviert, der schult das Bewusstsein und lernt sein körperliches Befinden, sein Denken, Fühlen und Verhalten im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen und zu erforschen – mit unterschiedlichen Methoden, die hauptsächlich aus der jahrtausendealten asiatischen Tradition – u.a. des Buddhismus, des Yoga oder des Qigong stammen. Bei den tradierten Übungsformen werden Körper und Geist in ihrer Einheit wahrgenommen und geschult. In unserer westlichen Kultur wird dem Körper eher eine untergeordnete Rolle zugeschrieben. Er wird oft funktionalisiert und fit gehalten und ist Mittel zum Zweck. Eine ganze Gesundheits- und Schönheitsindustrie lebt von diesem verdinglichten Verhältnis zum Körper. Körperliche Prozesse haben aber ihr Eigenleben und regieren mächtig

in die Selbstherrlichkeit einer vermeintlich souveränen Steuerung hinein. Diese „Störaktionen“ überhaupt wahrzunehmen und ihrer Bedeutung nachzuspüren, kann einen wichtigen Verstehensprozess eröffnen.

Die Verstandes- und die Vernunftorientierung hat uns einerseits weit gebracht, wenn wir an die wissenschaftlichen Leistungen denken, andererseits hält die ethische und emotionale Entwicklung des Einzelnen mit der rasanten wissenschaftlich-technologischen Entwicklung nicht Schritt. Die Erforschung der Außenwelt mit der technologischen Durchdringung und Nutzbarmachung hat eine Lebenswelt geschaffen, die vom Einzelnen eine extreme Außenorientierung erzwingt.

Der Innenwelt wird meist erst dann Aufmerksamkeit gewidmet, wenn die extreme Außenorientierung und körperliche Überbeanspruchung ihren Tribut verlangen. Wer dann einen Achtsamkeitskurs besucht, der möchte zunächst etwas für seine Gesundheit, für seinen Körper tun, merkt aber dann am eigenen Leib, wie eng die Verquickung von Körper, Geist, Gedanken, Gefühlen ist und wie die „formalen“ Übungen auf die Lebenspraxis ausstrahlen und diese



in einem neuen, ungewohnten Licht erscheinen lassen.

Erst wenn wir wahrnehmen, wie wir auf jeden von außen kommenden Reiz umgehend reagieren, erst wenn wir den Mut entwickeln innezuhalten und zu fragen, welche Art von Entgegnung wir als Reaktion wählen, erst dann sind wir nicht mehr Opfer unserer Außenorientierung, erst dann bekommen wir die Freiheit der Wahl. Hier kommt das reiche Potenzial der Achtsamkeit ins Spiel:

Die „Selbstkultivierung“ als Bewusstseinsschulung im buddhistischen Kontext bezieht die Selbstwahrnehmung des Körpers mit ein und hat Übungsstrategien hervorgebracht (z.B. die Atemmeditation in vielfältigsten Ausprägungen), die Körper und Geist in ihrer Verbundenheit schulen. Der „sechste Sinn“ bezeichnet hier die menschliche Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und zu erforschen, die eigenen Beweggründe unter die Lupe zu nehmen (z.B. Gier) und zu lernen, damit „auf rechte Weise“ umzugehen. Die Schulung der Achtsamkeit impliziert ein umfassendes, lebenslanges Lernen und sie ist nicht religiös gebunden oder einer bestimmten Tradition verpflichtet. Basis ist vielmehr die Fähigkeit, die allen Menschen innewohnt, nämlich sich selbst wahrzunehmen und zu reflektieren und Werte wie Mitmenschlichkeit zu kultivieren. Es geht hier nicht um ein leicht verfügbares Allheilmittel.

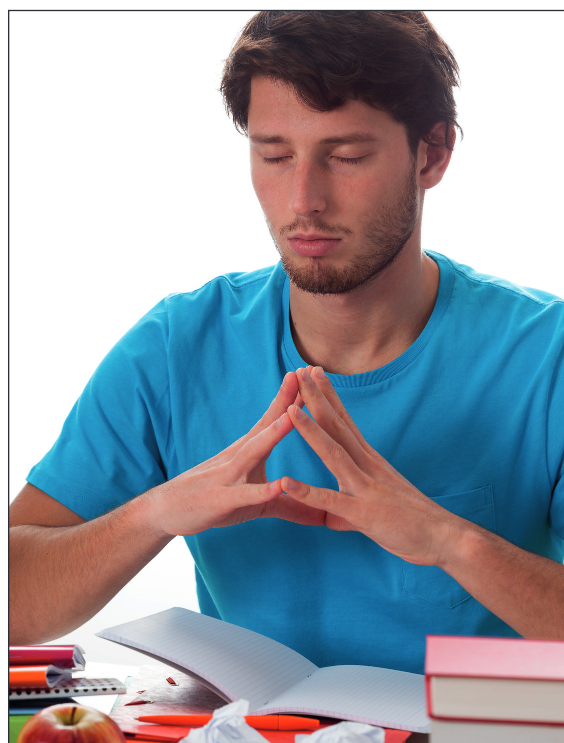
„McMindfulness“ - wie in einem Artikel in der Huffington Post vom Juli 2013 getitelt wurde - beschreibt die modische Variante der Achtsamkeit: Meditieren in der Mittagspause, um danach wieder zu funktionieren. Achtsamkeitsmodule im Wechsel mit dem Besuch im Fitness-Studio. Zu Hause eine Meditationsecke aus dem Designer-Laden gestalten und Buddha-Figuren nach Kriterien aus einem Feng-Shui-Workshop in der Wohnung verteilen: Dass der Markt prompt auf neue Trends reagiert und dass findige Geschäftsleute schnell entsprechende Produkte kreieren, um neue Bedürfnisse zu befriedigen, das kann man beklagen. Aber die Not, auf die dieser Markt reagiert, die sollten wir ernst nehmen. Genauso wenig wie ein Hamburger kann aber McMindfulness das Bedürfnis stillen. Genauso wie man mit den Fast Food-Ketten leben muss und daneben eine an-

dere Ess-Kultur anbahnen kann, genauso kann eine Achtsamkeits-Kultur entstehen, die mit Sorgfalt und auch mit Respekt vor den gewachsenen buddhistischen Traditionen ein heilsames Gegengewicht gegen unsere Fast- und Instant-Gesellschaft schafft. Hier kann ein Wertewandel entstehen: Eine Kultur des Wartenkönnens und eine Kultur des Innehaltens und der Präsenz kann als solides Gegengewicht gegen das rasende Hamsterrad der 24/7-Mentalität wirken.

Das Bedürfnis nach Ruhe und Selbstbesinnung, nach Auswegen aus dem beschleunigten Alltag mit seinen oft gnadenlosen Leistungsanforderungen erwächst aus dem Gespür dafür, dass unser Körper Zu-Wendung braucht und dass er von seinen biologischen Gegebenheiten her nicht für eine Dauerbeanspruchung ausgelegt ist.

Dass achtsamkeitsbasierte Verfahren öffentliche Akzeptanz erfahren und nicht mehr unbesehen dem Esoterik-Verdacht ausgesetzt sind, rührt daher, dass sich die Wissenschaft, insbesondere die Hirnforschung, für die Wirksamkeit von Meditation interessiert. Die neue Technologie des MRT erlaubt es, „dem Gehirn beim Denken zuzusehen“ (wie ein Massenblatt titelte). Man kann ihm auch „beim Meditieren zusehen“ und feststellen, welche Veränderungen sich bei Langzeitmeditierenden einstellen und wie sich die Gehirne von Nicht-Meditierenden unterscheiden. Wie die Befunde zu interpretieren sind, das ist auch immer Anlass für spannende Debatten und wirft neue Fragen auf.

Was im öffentlichen Bewusstsein bleibt, ist die nun „bewiesene Tatsache“, dass geistige Schulung und kontinuierliche Übung der Selbstwahrnehmung, z.B. bei der Atemmeditation, eine nachweisbare Auswirkung haben. Wer meditiert, spürt die Auswirkung einer täglichen Achtsamkeitspraxis am eigenen Leib und in der Veränderung der Haltung zu sich und der Umwelt. Dies ist die Perspektive der



Innehalten sollte auch in der Schule geübt werden. Foto: fotolia

„Ersten Person“ (first-person-perspective), während die Wissenschaft aus der „Perspektive der dritten Person“ „objektive“ Daten ermittelt.

Das Spannungsfeld zwischen den beiden Perspektiven wird derzeit auch wieder in den Blick genommen, betrifft es doch methodische Fragen – z.B. wie die angewandten Methoden die Ergebnisse affizieren und wie eine Brücke zwischen der Perspektive der ersten und der dritten Person hergestellt werden kann. Die Bedeutung der subjektiven Warte hat in jüngster Zeit Aufmerksamkeit gewonnen. Naiver Empirismus sei nicht haltbar, so Prof. Stefan Schmidt, der Leiter des Forschungsschwerpunktes Achtsamkeit (Universitätsklinikum, Freiburg). Für welche Art von Forschung man sich entscheide, sei eine derzeit wesentliche Frage, mahnt Schmidt an und fügt hinzu, dass man die Landkarte nicht mit der Landschaft verwechseln solle.

Die Hirnforschung wird ja oft pauschal des Reduktionismus verdächtigt, des schnellen Rückschlusses von Materie auf Geist, denken wir nur an die hitzigen Debatten über den freien Willen. Auch Kategorienfehler werden – manchmal zu Recht - angemahnt, wenn es um Sätze geht wie „Das Gehirn denkt“, aber inzwischen sind die Diskussionen über

das, was Bewusstsein „sei“, differenziert und in stetiger Entwicklung. Gerade bei der Frage nach dem Bewusstsein ist ein interdisziplinärer Austausch dringend geboten. Die Herausforderung durch die zunehmende Virtualisierung unserer Lebensverhältnisse und durch die Wirkung der elektronischen Medien wird in Zukunft Thema der Bewusstseinsforschung sein müssen.

Die Achtsamkeit schult radikal unsere Fähigkeit, ganz bewusst den gegenwärtigen Augenblick zu erleben, die anflutenden Impulse wahrzunehmen, die gewohnten Bewertungsmuster zu prüfen und dann sich selbst den Raum zu geben, die Reaktion zu wählen. Wir können das Verhalten des Verkäufers einfach hinnehmen, ihn zurechtweisen oder ihm gar ein freundliches Wort schenken. Wir können aber auch einige Zeit später uns, wenn uns das so wichtig sein sollte, beim Leiter des Geschäftes beschweren.

Dieses triviale Beispiel macht deutlich, dass die Haltung der Achtsamkeit eine Lebensweise ist, eine Art, sich selbst verstehen zu lernen, um dann im Rahmen der eigenen Wertvorstellungen zu handeln. Diese Souveränität im Umgang mit sich selbst und den anderen will geübt sein. Unter Stress greifen wir auf altbekannte, weil schnell verfügbare Muster zurück, es sei denn wir sind geübt darin, schon kleinste Anzeichen zu erkennen und gegenzusteuern.

Der „Hype“ um die Achtsamkeit wird vielleicht so schnell verschwinden, wie andere Moden, dann werden die Budhas in den Läden in Kisten gepackt und durch anderen Lifestyle-Tand ersetzt. Die begründete Hoffnung besteht, dass das Potenzial der Achtsamkeit sich durch die gute Praxis verbreitet und im positiven Sinne ansteckend wirkt.

Die Entwicklungen im Bereich der Achtsamkeitsforschung haben im Bereich der Medizin und Prävention schon wichtige Veränderungen eingeleitet. Das von J.Kabat-Zinn entwickelte Programm MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction ist hier an erster Stelle zu nennen. Seine Wirkungen im Bereich Stressbewältigung, Aufmerksamkeitssteuerung, Selbstregulation und Schmerzbewältigung sind in über 1000 Studien und in mehreren Meta-Studien belegt. Im psychotherapeutischen Kontext re-

levant ist z.B. das von Zindel V. Segal, J.Mark G.Williams und John D. Teasdale entwickelte Programm „MBCT“ (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapie for Depression), dessen Wirksamkeit bei der Rückfallprophylaxe bei Depression mit Studien belegt wurde.

Prof. Dr. Stefan Schmidt hat das Forschungsnetzwerk Achtsamkeit gegründet, dessen vierte Tagung jüngst an der Uniklinik in Bern stattfand. Hier stellten Psychologen, Hirnforscher, Therapeuten

Zitat

Wer in bestimmten Situationen glaubt, versagt zu haben, für den wird jede ähnliche Situation Stress bedeuten. Vera Kaltwasser

und Pädagogen wissenschaftliche Studien und praktische Anwendungsbeispiele aus dem Bereich der Achtsamkeit vor.

(vgl. auch <http://www.uniklinik-freiburg.de/medmed/live/events/Achtsamkeitstagung2013.html> – Achtsamkeit – Grundlagen und Anwendungen in klinischen und pädagogischen Kontexten)

Eine zentrale Bedeutung kommt der Schulung der Achtsamkeit im Unterricht zu. Hier können unter kundiger Anleitung Erfahrungsräume geschaffen werden, die ein Gegengewicht gegen die permanente Außenorientierung und Reizüberflutung schaffen.

Erkundung der Innenwelt – Eine wichtige Aufgabe des schulischen Unterrichts. Das Rüstzeug zur Erkundung der Außenwelt wird in der Schule vermittelt. Wie aber sieht es aus mit der Erkundung der Innenwelt?

Wer sich nicht konzentrieren kann, weil er seine Aufmerksamkeit nicht zu steuern gelernt hat, wer den anflutenden Impulsen ausgeliefert ist, weil er sie nicht zu kontrollieren gelernt hat, der verfügt nicht souverän über die Grundvoraussetzungen für effizientes Lernen und selbstverantwortliches Handeln.

Die Hirnforschung hat unsere Aufmerksamkeit wieder darauf gelenkt, wie wirkmächtig körperliche Prozesse sind, besonders wenn sie unbewusst bleiben (u.a. Damasio, Goleman, Spitzer, Bauer). Das enge Wechselspiel zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Prozes-

sen wird besonders deutlich im Falle der Stressreaktion der Körpers.

Sich selbst wahrnehmen lernen

Es lässt sich z.B. nachweisen, wie selbst-abwertende Gedanken den Körper in einen Stresszustand versetzen können. Negative innere Gedankenketten laufen oft »im Hintergrund mit«, färben das Erleben, aber dringen nicht ins Bewusstsein. Auch vieles, was von außen auf uns einströmt, dringt nicht über die Bewusstseinschwelle, wirkt aber dennoch auf unseren Organismus.

Besonders deutlich meldet sich der Körper bei echter oder vermeintlicher Gefahr zu Wort, also in Situationen, die den Körper in Stress versetzen. Eine als Gefahr »interpretierte« Situation im sozialen Leben kann den Körper genauso in Stress versetzen wie eine reale Gefahr.

Die Stressreaktion hängt maßgeblich von der Bewertung von Reizen und Signalen durch den Einzelnen ab. Direkte körperliche Bedrohung löst bei allen Menschen gleichermaßen eine Stressreaktion aus. Ob jedoch bestimmte Situationen – zum Beispiel im sozialen Bereich – als bedrohlich empfunden werden, hängt von der Bewertung dieser Situation durch das Individuum ab. Und diese Bewertung ist individuell – biographisch und kulturell unterfüttert.

Wer in bestimmten Situationen glaubt versagt zu haben, für den wird jede ähnliche Situation Stress bedeuten. Er wird also ähnliche Situationen als gefährlich und unangenehm bewerten. Kompliziert wird dieses Geschehen noch dadurch, dass diese Bewertungsprozesse oft unbewusst ablaufen, eben gespeist von früheren Erfahrungen und Erlebnissen. Schon ein einziger Aspekt eines in der Vergangenheit erlebten, stressbelasteten Ereignisses (ein Geruch, ein Ton, ähnliche Gesichtszüge eines Beteiligten) reicht aus, um den Körper in Stress zu versetzen. Voraussetzung für die produktive Bewältigung von Stress ist eine differenzierte Selbstwahrnehmung und ein feines Gespür für die eigene Befindlichkeit und die automatisierten Muster.

Erst wer wahrnimmt, wie er sich zum Beispiel mit Gedanken in Stress versetzt, kann gegensteuern. Erst wer merkt, wie er sich zum Beispiel durch ständige Musikberieselung in Stress versetzt, wird vielleicht die Stille suchen.



Im Unterricht die Innenwelt erkunden und zur Ruhe kommen

Die jüngsten neurowissenschaftlichen Ergebnisse der Forschung zur Achtsamkeit legen nahe, dass nur eine kontinuierliche, erfahrungsbasierte Übung die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung und Impulskontrolle entwickeln kann und dass eine Verschränkung zwischen Selbstwahrnehmung und Psychoedukation die Fähigkeit der Schüler zur Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit am besten fördert. (vgl. Spitzer, 2013)

AISCHU® - ein Beispiel für „Achtsamkeit in der Schule“

Welche Voraussetzungen muss ein Curriculum oder Programm erfüllen, das Achtsamkeitsübungen in den Unterricht integriert?

Grundvoraussetzung ist, dass Lehrer die Haltung der Achtsamkeit verkörpern, über das entsprechende Hintergrundwissen verfügen und die Übungen so internalisiert haben, dass sie diese authentisch vermitteln können. (vgl. „Achtsame Acht Wochen“ in: V. Kaltwasser, 2010, das in der Hessischen Lehrerfortbildung akkreditiert ist.)

Mancherorts gibt es schon entsprechende Schulungen und Weiterbildungen auch mit universitärer Anbindung, denn es erscheint wichtig, dass diese Arbeit von Anfang an wissenschaftlich evaluiert und erforscht wird (z.B. Universität Leuphane, Lüneburg, Prof. Sieland/ Studie von Silke Rupprecht zur Wirkung von Achtsamkeitstrainings bei Lehrern, Forschungsnetzwerk um Prof. S. Schmidt und Prof. H. Bauer, Universität Freiburg,, Prof. Dr. Kohls (früher LMU, jetzt Hochschule Coburg, Dr. Oß, Universität Gießen, Dr. Briß a Hölzl, Prof. Tanja Singer, MPI Leipzig etc, Universität Bielefeld, Prof. J. Keußler.)

Eine Schulung der Achtsamkeit kann zunächst einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Lehrer leisten; in einem zweiten Schritt können Lehrer, die für sich das Potenzial der Achtsamkeit entdeckt haben, im Unterricht zur Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit anleiten. Als ein Beispiel für so ein in den Unterricht integriertes Konzept sei auf AISCHU® verwiesen, ein erfahrungsbasiertes Lernkonzept mit psychoedukativen Anteilen. Dabei wird mit den Schülern nach einer Einführungsphase üblicherweise mehrmals pro Woche eine altersspezifisch abgestimmte und angeleitete Abfolge von Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

Die dabei angewendeten Methoden bestehen aus körperorientierten Übungen (Stille und bewegte Übungen). Zudem kommen auch Übungen zur Schulung der Wahrnehmung des inneren Dialogs sowie zur Reflexion von habitualisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern zum Einsatz. Darüber hinaus enthält AISCHU® auch psychoedukative Anteile, durch die den Schülern vermittelt wird, wie psychophysiologische Stressantworten entstehen und wie diese durchbrochen werden können. Die Schüler sollen durch die Kombination von erfahrungsbasierten und psychoedukativen Modulen nicht nur lernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihre psychische Belastung zu senken, sondern auch einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu praktizieren. Auf der Basis eines Selbst-Bewusstseins (das sich auf das Bewusstsein und Wahrnehmen von Körper, Gedanken und Gefühlen stützen kann) entfaltet sich das Potenzial des Einzelnen und seine Souveränität, nicht zum Spielball einer Außenorientierung zu werden, sondern die Reaktion auf Impulse – kommen sie von innen oder außen – bewusst zu wählen. Auf dieser Basis kann der Einzelne zum Subjekt seines Bildungsprozesses werden und seine Wahl treffen, auf seine Art und Weise in der Welt zu sein.

Studie zu AISCHU®:

AISCHU an der Frankfurter Elisabethenschule mit einer Studie der Universität München 2012 (Prof. Dr. Kohls, Dr. Sauer) und positiven Ergebnissen hinsichtlich der Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation der Schüler. (Studienergebnisse zu AISCHU in: Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality Vol. 2, 2014, pp 381-404 Mindfulness in German Schools (MISCHO): A Specifically Tailored Training Program: Concept, Implementation and Empirical Results [http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-3-319-01633-](http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-3-319-01633-7)

7). Eine Replikation der Studie durch die Hochschule Coburg im Schuljahr 2014/2015. 2014/2015 wird mit wissenschaftlicher Begleitung von Prof. Dr. Kohls eine Ausbildung in AISCHU® von Arbor-Seminare für Lehrer in Freiburg angeboten. Das Staatliche Schulamt Darmstadt in Kooperation mit SchuleKreativ (Darmstadt) bietet eine einjährige Achtsamkeitsschulung von Lehrern an. (Beginn Juni 2014/Ende Juni 2015).

Online Unterrichtsmaterialien der DGUV von Vera Kaltwasser zum Thema Achtsamkeit

Konzentrieren, aber richtig! / <http://www.dguv-lug.de/konzentration.php>. Der achtsame Dialog/ http://www.dguv-lug.de/achtsamer_dialog.php. Achtsames Bewegen/ <http://www.dguv-lug.de/qigong.php>. Selbstmotivation/ <http://www.dguv-lug.de/selbstmotivation.php>

Literatur:

Bauer, J., *Das Gedächtnis der Körpers*, München 2004; Prinzip Menschlichkeit, Hamburg, 2006

Damasio, A.R.: *Descartes Irrtum*, München 1994, und ders.: *Selbst ist der Mensch*, München: Siedler, 2010

Goleman, D.: *Focus, The Hidden Driver of Excellence*, New York. Harper Collins 2013

Grossmann, P.: *Das Üben von Achtsamkeit*. IN: *Heidenreich, T. (2004), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*, Tübingen, DTGV, 2004

Jha, A.P.: *Mindfulness training modifies subsystems of attention*, (2007), zit.n. Oß, 2010

Kabat-Zinn, J.: *Im Alltag Ruhe finden*, Frankfurt, Fischer, (2007)

Kaltwasser, V.: *Achtsamkeit in der Schule*, Belj, Weinheim, (2008/2013) und *Persönlichkeit und Präsenz, Achtsamkeit im Lehrerberuf*, Belj, Weinheim, (2010/2013)

Oß, U.: *Meditation für Skeptiker*, O.W.Barth, München, (2010)

Rothbart, M.K.: *Emotion and its Regulation in Early Development*, New Directions for Child Development, Jossey-Bath, San Francisco, 1992

Siegel, D.: *The Mindful Brain*, NY, Norton, (2007)

Singer, W.: *Hirnforschung und Meditation*, Suhrkamp, Frankfurt, (2008)

Spierer, M.: *Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Spektrum, Heidelberg, (2002) und ders.: *Achtsamkeit*, in: *Nervenheilkunde* 6/2013,

Williams, M.: *Mindfulness. Finding Peace in a Frantic World*, Piatkus, London, (2011) und ders.: *Meditation im Alltag*, Arbor, Freiamt (2011)

Zelazo, Ph.D. et alii: *The Potential Benefits of Mindfulness*, in: *Childhood Development*



Vera Kaltwasser - Studium der Germanistik, Anglistik, Pädagogischen Psychologie, OStR, Gymnasiallehrerin, Theaterpädagogin, Autorin, Zusatzaus- und -weiterbildungen in Beratung, Psychodrama, MBSR (USA), Qigong, Lehrercoaching nach Prof. J. Bauer. Konzeption des Interventionsprogramms AISCHU® (Achtsamkeit in der Schule) und „Achtsame Acht Wochen“. www.vera-kaltwasser.de

