



**A**chtsamkeit: Entdecken Sie die buddhistische Anti-Stress-Methode“ lautete die Überschrift für eine Titelgeschichte in *Psychologie heute* vom August 2008. Artikel in ZEIT, GEO oder STERN zeigen: Achtsamkeit ist ein Thema in der westlichen Gesellschaft und die bekannteste buddhistische Übung heute.

In den buddhistischen Traditionen hat Achtsamkeit vielfältige Ausprägungen. Dazu gehört das Fokussieren der Aufmerksamkeit und die Beobachtung des eigenen Geistes. Buddhisten aller Traditionen sehen in dieser Praxis die Möglichkeit, tiefere Einsichten in die Wirklichkeit zu erlangen und sich dadurch vom Leiden zu befreien. In den vergangenen Jahrzehnten ist die Achtsamkeitspraxis aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst und allgemein zugänglich gemacht worden, etwa

worden, welche die Wirkungen der Achtsamkeit auf das Gehirn untersuchen.

Die Bandbreite der Wirkungen von MBSR ist groß: Somatische Effekte sind im Muskeltonus, im Herz-Kreislaufsystem, in den Hormonen und Neurotransmittern nachweisbar. Langjährig Praktizierende weisen darüber hinaus Veränderungen in der Arbeitsweise und dem Aufbau des Gehirns auf. Kognitive Effekte zeigen sich im Hinblick auf Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Kreativität, Empathie und Persönlichkeitsmerkmale.

Klinische Studien belegen, dass Achtsamkeit die Therapie von Bluthochdruck, Schmerzen, Schlafstörungen, stressbedingten Erkrankungen, Tumorerkrankungen, Angststörungen, Substanzabhängigkeiten und psychischen Störungen unterstützen kann. Die Gesamtbefindlichkeit wird gesteigert, die Probanden sprechen von mehr Lebensqualität und mehr persönlicher Authentizität. Aufgrund der Plastizität des Gehirns stellen sich die Effekte bereits nach wenigen Wochen der Praxis ein.

# Achtsamkeit– im nicht-buddhistischen Kontext

als Anti-Stress-Methode von Jon Kabat-Zinn. Nach seinem Verständnis ist Achtsamkeit die Fähigkeit, Dinge bewusst im gegenwärtigen Moment zu tun, ohne zu bewerten.

Die Wissenschaft beschäftigt sich seit den 80er Jahren mit der von Jon Kabat-Zinn eingeführten „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). In den letzten zehn Jahren sind rund 1400 wissenschaftliche Arbeiten erschienen, die MBSR erforscht und evaluiert haben. Die Praxis wird mittlerweile nicht nur bei Stress, sondern auch im klinischen Rahmen angewendet: bei chronischen Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden, in der Verhaltenstherapie, zur Rückfallprophylaxe bei Depression sowie zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizitstörungen (ADS/ADHS).

Im Zuge der Entwicklung neuer Techniken zur Erforschung des Gehirns wie der Magnetresonanztomographie haben auch Neurowissenschaftler die Achtsamkeitspraxis entdeckt. Seit 2005 sind jedes Jahr zwischen 30 und 50 neue Forschungsarbeiten veröffentlicht

Angesichts der segensreichen Wirkungen der Achtsamkeitspraxis stellt sich die Frage, ob diese nicht auch für den pädagogischen Kontext tauglich sein kann. Die Pädagogin Vera Kaltwasser hat mit ihrem Buch *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration* (Beltz Verlag, Weinheim 2008) dafür gesorgt, dass das Thema Einzug in die pädagogische Debatte gefunden hat. Ihr speziell für die Schule entwickeltes „Konzept zur Achtsamkeit“ wird an der Elisabethenschule in Frankfurt am Main erfolgreich umgesetzt.

Weitere Forschungsarbeiten sind nötig, sagt Prof. Dr. Josef Keuffer, Direktor des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung in Hamburg. Dabei ist zu untersuchen, wie eine modifizierte, weltanschaulich neutrale Achtsamkeitspraxis aussehen kann, wie diese in der Erziehung umzusetzen ist und welche positive Wirkungen diese Praxis auf Kinder und Jugendliche hat. Lesen Sie mehr dazu im Interview mit Prof. Keuffer auf den Seiten 37 und 38. *bs*