

A young boy with dark hair is blowing bubbles. He is holding a blue bubble wand in his mouth and a white bubble wand in his hand. Several colorful bubbles are floating around him. The background is a textured, light-colored wall.

**Kapitel 7:
Achtsamkeits-
basierte Stress-
reduktion**

Greco • Hayes (Hrsg.)

Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

7 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion für Kinder im Schulalter

Amy Saltzman • Philippe Goldin

In den letzten Jahrzehnten haben zahlreiche Studien den Nutzen der Vermittlung von Achtsamkeitsfertigkeiten an Erwachsene in Kursen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR; Kabat-Zinn, 2007) nachgewiesen. Diese Fertigkeiten haben sich für die Reduktion von Symptomen der Angst und Depression (Ramel et al., 2004; Segal et al., 2008) und für die Stärkung des selbstregulierten Verhaltens und positiver emotionaler Zustände (Brown & Ryan, 2003) als zuverlässig wirksam erwiesen. Bislang ist allerdings wenig darüber bekannt, welche Änderungen erforderlich sind, um die MBSR auch bei Kindern wirksam anwenden zu können. In diesem Kapitel sollen (1) ein Überblick über einen MBSR-Therapieplan für Kinder im vierten bis sechsten Schuljahr und ihre Eltern gegeben und (2) erste auf die Umsetzung dieses Therapieplans gestützte Forschungsergebnisse dargestellt werden. Die Befunde betreffen vor allem die Fragen, ob Achtsamkeitstraining bei Kindern durchzuführen ist und ob durch ein solches Training Aufmerksamkeit, Selbstregulation, soziale Kompetenz und – vielleicht am wichtigsten – das Wohlbefinden der Kinder insgesamt verbessert werden können.

Die Autoren dieses Beitrags, Dr. Amy Saltzman und Dr. Philippe Goldin haben gemeinsam die Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings auf Kinder und ihre Familien untersucht. Philippe Goldin brachte sein Wissen im Bereich der Forschungsmethodik, Laborressourcen und seine Erfahrungen im Bereich des Achtsamkeitstrainings von Erwachsenen mit Angststörungen ein; Amy Saltzmanns Beitrag bestand in ihrer Sachkenntnis im Bereich des Achtsamkeitstrainings mit Kindern und ihren Familien. Da in diesem Buch eine praktische Anleitung für das Achtsamkeitstraining mit Kindern gegeben werden soll, haben wir uns dazu entschlossen, dieses Kapitel in einem informellen Stil zu verfassen, der am besten wiedergeben kann, was mit Kindern gut funktioniert.

Zunächst der Hintergrund: Als Amy Saltzmanns Tochter sechs Monate alt war, fragte ihr dreijähriger Sohn, ob er mit seiner Schwester meditieren könne. Auf dieses Ansinnen hin begann sie, mit ihren Kindern Achtsamkeit zu üben. Im Lauf der Zeit gestalteten und änderten sie die im jetzigen MBSR-Therapieplan für Kinder enthaltenen Übungen. Nachdem sie die Übungen mit ihren Kindern entwickelt und reichlich Fach- und Sachliteratur über Stress in der Kindheit gelesen hatte, fragte sie sich, wie es wohl wäre, wenn Kinder schon früh in ihrer Entwicklung Achtsamkeitsfertigkeiten erlernen würden. Sind Kinder, die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen erleben, ohne von ihnen überwältigt zu werden, in Stresssituationen resilienter? Kann der Zugang zu einem natürlichen Sinn für Frieden und Vertrauen auf die eigene innere Weisheit zu einer geringeren Anfälligkeit für Gruppendruck und riskantem Verhalten führen?

Amy Saltzman erkundete diese Möglichkeiten zunächst relativ formlos, indem sie in Grundschulen und in der Gemeinde Achtsamkeit lehrte. Lehrer erklärten, ihre Schüler seien ruhiger und konzentrierter, wenn sie ihren Tag mit Achtsamkeit begannen. Lehrer von älteren Schülern berichteten, ihre Schüler würden ihre zunehmend komplexeren Gedanken und Gefühle achtsamer wahrnehmen und könnten deshalb leichter mit ihnen umgehen. Diese Beobachtungen waren zwar ermutigend, doch die Wissenschaftlerin wollte herausfinden, ob Kinder wirklich messbar und bedeutsam von Achtsamkeit profitieren.

In der Zwischenzeit hatte Philippe Goldin den Nutzen des Achtsamkeitstrainings für Erwachsene mit Angststörungen dokumentiert. Viele Erwachsene in seinen Achtsamkeitsgruppen erklärten, ihre Angst sei ihnen schon im Alter von etwa zehn Jahren bewusst geworden, und sie wünschten, sie hätten schon Jahrzehnte früher Achtsamkeitsfertigkeiten erlernt. Dies reizte Philippe Goldins Neugier: Ihn interessierte, ob es sinnvoll ist, Achtsamkeitsübungen auch für Kinder anzubieten.

Aufgrund unserer beiderseitigen Erfahrungen formulierten wir die folgenden wissenschaftlichen Fragestellungen:

- ▶ Profitieren Kinder in messbarer, bedeutsamer Weise von Achtsamkeitsübungen?
- ▶ Wie lässt sich Achtsamkeit bei Kindern am besten vermitteln?
- ▶ Welche Settings eignen sich für Kinder am besten, um Achtsamkeitsfertigkeiten zu erlernen?

7.1 Altersgemäße Anpassungen

Beim Üben von Achtsamkeit mit Kindern kommt es entscheidend darauf an, dass unser Angebot aus unserer eigenen Praxis kommt, dass wir eine altersgemäße Sprache sprechen und dass es Spaß macht und interessant ist. Um dies zu veranschaulichen, beschreibt Amy Saltzman eine Szene, die im folgenden Kasten dargestellt ist.

Beispiel

Irgendwann begann mein Sohn, seiner Erzieherin im Kindergarten Achtsamkeit beizubringen. Daraufhin bat mich die Erzieherin, mit ihrer Gruppe ein paar Übungen zu machen. So fand ich mich eines Morgens vor einigen Jahren mit 19 Fünfjährigen auf dem Boden liegend wieder. Nach der ersten Übung bat ich die Kinder zu beschreiben, wie sie sich fühlten. Eines nach dem anderen der Kinder im Kreis sagte »ruhig«, »entspannt« oder »glücklich«. Das freute mich sehr. Dann sagte ein Kind »tot«. Ich sah, wie die Erzieherin die Augen aufriss; sie war entsetzt. Einen Augenblick lang spürte ich, wie sich etwas in mir anspannte. Die Erzieherin hatte keine Übung in Achtsamkeit, mit der sie entweder die Erfahrung des Kindes hätte verstehen oder mit ihrer Furcht hätte arbeiten können. Wir machten weiter im Kreis, und wie so oft im Kindergarten wiederholten einige

Kinder in irgendeiner Form die zuvor gegebenen Antworten, darunter auch »tot«. Nachdem alle geantwortet hatten, wandte ich mich wieder den Kindern zu, die »tot« gesagt hatten, und fragte: »Wie fühlt sich tot an?« Sie antworteten »wie ein Schwan«, »wie ein Engel« oder »wie Schweben«.

Viele Kinder in unserer Kultur haben keine Worte, um zu beschreiben, dass sie sich wach, aufmerksam oder ruhig fühlen. Die Beschreibung »tot« kam der Erfahrung, die wir als »stillen, ruhigen Ort« (*Still Quiet Place*) bezeichnen, für ihre Begriffe am nächsten. Die folgende Aufstellung veranschaulicht einige wichtige Punkte in Bezug auf das Achtsamkeitstraining mit Kindern:

- ▶ Achtsamkeit zu lehren ist etwas, das aus unserer eigenen Praxis kommen muss. Amy Saltzmanns Übung erlaubte ihr wahrzunehmen, was in ihr selbst aufkam, die Erfahrung der Kinder und der Erzieherin zu verstehen und auf beides bewusst einzugehen. Dies ist das Wesen der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, wohlwollend und neugierig auf den gegenwärtigen Augenblick zu achten und ihm bewusst zu begegnen anstatt zu reagieren. In unserem Beispiel nahm Amy Saltzman ihre kurze Anhaftung an den Gedanken, dass die Kinder eine entspannende Erfahrung machen sollten, und die aufkommenden Empfindungen der Sorge und des Zweifels wahr. Als sie diese inneren Erfahrungen einfach zur Kenntnis nahm, ohne sich in ihnen zu verstricken, konnte sie sich angemessen um die Kinder kümmern. Jahre der Achtsamkeitspraxis ermöglichten ihr zu »erfassen«, was die Kinder mit dem Wort »tot« wirklich meinten und bewusst darauf einzugehen.
- ▶ Achtsamkeit zu lehren funktioniert nicht nach dem Motto »einmal zuschauen, dann selbst machen und unterrichten«, wie es im Bildungssystem so oft der Fall ist. Sie erfordert vielmehr, dass wir sie selbst praktizieren, leben und sind und sie lieber noch einmal mehr praktizieren, bevor wir sie anderen anbieten.
- ▶ Erwachsene interpretieren Wörter und Erfahrungen oft ganz anders als die Kinder, die vor uns sitzen. Wir fragen also besser nach, statt einfach anzunehmen, wir wüssten, was die Kinder meinen, wenn sie ein bestimmtes Wort gebrauchen.
- ▶ Die kreative Übertragung der Begriffe ist eine Grundvoraussetzung, wenn wir Kindern die Praxis der Achtsamkeit vermitteln wollen.

7.1.1 Der stille, ruhige Ort: Einführung und Übertragung

Amy Saltzman führt den stillen, ruhigen Ort normalerweise mit den im folgenden Kasten dargestellten Worten ein und übersetzt den Kern der Achtsamkeit so, dass sie auch sehr kleine Kinder erleben können.

»Hallo. Ich heiße Amy und ich möchte euch etwas über einen meiner Lieblingsorte erzählen. Ich nenne ihn den stillen, ruhigen Ort. Es ist kein Ort, an den man mit dem Auto oder dem Zug hinfahren oder mit dem Flugzeug hinfliegen kann. ▶

Es ist ein Ort in euch selbst, den ihr findet, wenn ihr einfach eure Augen schließt. Und jetzt wollen wir ihn finden.

Schließt eure Augen und atmet ein paar Mal langsam und tief durch. Achtet darauf, ob ihr so ein warmes, glückliches Lächeln in eurem Körper findet. Spürt ihr es? Das ist euer stiller, ruhiger Ort. Atmet noch ein paar Mal tief durch und kuschelt euch hinein.

Das Beste an eurem stillen, ruhigen Ort ist, dass er immer da ist – in euch. Ihr könnt dort hingehen, wann immer ihr wollt. Es fühlt sich gut an, an eurem stillen, ruhigen Ort zu gehen und die Liebe dort zu spüren. Am meisten hilft es, an eurem stillen, ruhigen Ort zu gehen, wenn ihr euch ärgert oder traurig seid oder Angst habt. Der stille, ruhige Ort ist ein guter Ort, um mit diesen Gefühlen zu sprechen und sich mit ihnen anzufreunden. Wenn ihr an eurem stillen, ruhigen Ort bleibt und mit euren Gefühlen sprecht, werdet ihr merken, dass sie nicht so groß und mächtig sind, wie sie euch erscheinen. Denkt daran, dass ihr immer hierher kommen und so lange bleiben könnt, wie ihr wollt.«

Entsprechend angepasst kann das Konzept des stillen, ruhigen Ortes bei 3- bis 93-jährigen angewandt werden. Die in unserem Beispiel gebrauchte Sprache eignet sich für Kinder von 3 bis 7 Jahren, die in der Lage sind, den stillen, ruhigen Ort zu erleben und ihn in ihrem Geist zu spüren. Bei älteren Kindern kann die Sprache mehr auf den Körper fokussiert sein und der stille, ruhige Ort als fester Standort eine geringere Rolle spielen. Kinder im Alter zwischen 5 und 9 Jahren können sich daran erinnern, dass sie an ihren stillen, ruhigen Ort gehen können, wenn sie aufgeregt sind, und einige können die Übung sogar nutzen, um Verhaltensoptionen für unangenehme Situationen zu entwickeln. Die meisten Kinder zwischen 9 und 13 können Achtsamkeitsübungen ähnlich wie Erwachsene anwenden. Sie können ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und dann üben, auf ihre Lebensumstände nicht direkt zu reagieren, sondern bewusst mit ihnen umzugehen.

Kleinere Kinder können sich durch eine sehr einfache 20-minütige Sitzung pro Woche – bestehend aus einer Übung, den Anmerkungen einiger Kinder, noch einer Übung und den Anmerkungen der anderen Kinder – mit dem stillen, ruhigen Ort vertraut machen. Als Faustregel kann man bei einer klassischen Übung davon ausgehen, dass Kinder normalerweise eine Minute pro Lebensjahr aufmerksam und achtsam sein können. (5-jährige Kinder können also eine förmlich angeleitete Übung von etwa fünf Minuten machen.) Bei einer Gruppe von zehn oder mehr Kindergarten- oder Vorschulkindern kann es vorkommen, dass die Kinder unruhig werden, wenn jedes Kind nach jeder Übung etwas sagt; denn bis das letzte Kind zu Wort kommt, ist die Erfahrung der Übung schon lange vorbei. Deshalb empfehlen wir, nach jeder Übung nur einige der Kinder anzuhören. Bei etwas älteren Kindern können Sie sich von deren Äußerungen und Verhalten führen lassen. Mit ein wenig Unterstützung sind einige von ihnen in der Lage, Achtsamkeit auch in ihren Alltag zu integrieren. Der folgende Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren gedacht.

7.1.2 MBSR für Kinder: Kursübersicht

Dieser Kurs soll Kindern vor allem die Erfahrung des stillen, ruhigen Ortes vermitteln und sie dazu veranlassen, dass sie in ihrem Alltag Achtsamkeit üben, um auf alltägliche Ereignisse nicht sofort zu reagieren, sondern sie zunächst nur wahrzunehmen.

Die wichtigsten Merkmale des Kurses:

- ▶ **Teilnehmer:** Der Kurs kann nur für Kinder oder für Kinder und einen oder beide Elternteile angeboten werden.
- ▶ **Gruppengröße:** Die übliche Gruppengröße liegt bei 8 bis 30 Teilnehmern.
- ▶ **Sitzungen:** Das Programm erstreckt sich über 8 Sitzungen (zwei in der ersten Woche, danach jede Woche eine Sitzung).
- ▶ **Sitzungsdauer:** Je nach Setting und Gruppengröße 40 bis 90 Minuten.
- ▶ **Achtsamkeitsübung:** Das Training besteht aus festgelegten Übungen (einschließlich Body-Scan, Sitzmeditation, Essmeditation und Gehmeditation) und formlosen Übungen (Aufmerksamkeit konzentrieren, auf den gegenwärtigen Augenblick achten, Verhaltensoptionen für alltägliche Ereignisse entwickeln). Durch zusätzliche Übungen in den Sitzungen fördern wir bewusste Aufmerksamkeit, künstlerischen Ausdruck und verbale Kommunikation.
- ▶ **Zuhause üben:** Über die wöchentlichen Gruppensitzungen hinaus werden die Teilnehmer ermutigt, zuhause zu üben, um das in den Sitzungen Gelernte zu verstärken und zu vertiefen. Im Training und zuhause werden Übungen durchgeführt, deren Schwerpunkt darauf liegt, sich mit dem stillen, ruhigen Ort vertraut zu machen und Achtsamkeit auf den Alltag zu übertragen.
- ▶ **Materialien:** Die Teilnehmer erhalten ein Kursbuch, eine CD mit zwölf verschiedenen Kurzübungen und Kontrollbögen, die sie beim Üben zuhause anleiten und unterstützen sollen.

Tabelle 7.1 enthält eine Übersicht über den Achtsamkeitskurs, den wir für Kinder anbieten (in Kürze erscheint auch ein detailliertes Trainingsmanual für die MBSR für Kinder; Saltzman, im Druck). Aufgrund des begrenzten Platzes haben wir uns entschlossen, eine Sitzung detailliert zu beschreiben und daran anschließend kurz die für diesen Behandlungsplan für Kinder spezifischen Verfahren darzustellen (s. Abschn. *Zusätzliche Übungen und Verfahren*). Eine Beschreibung von aus dem Erwachsenen-Behandlungsplan entnommenen gekürzten und angepassten Übungen enthält Jon Kabat-Zinns *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung* (2007).

Tabelle 7.1 enthält eine kurze Darstellung unseres Programms. Letztendlich erschafft aber jede Gruppe ihr eigenes »Meisterwerk«, indem sie Vorgehensweisen verändert und Nuancen und Farben hinzufügt, um ihnen Tiefe und Perspektiven zu geben. In jeder Sitzung und im Kurs insgesamt müssen die einzelnen Teilnehmer im Raum mit ihren Erfahrungen berücksichtigt werden. Besonders wichtig ist es, auf den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern einzugehen. Manchmal ist es geschickter,

die Kinder mit ihrer Unruhe sitzen zu lassen und die damit verbundenen Empfindungen, Gedanken und Gefühle zu beobachten. Ein andermal empfiehlt es sich, sie »Seegras sein zu lassen«, sie tanzen, trommeln, rasch gehen oder dynamisch Yogaübungen machen zu lassen.

Tabelle 7.1 Überblick Programm »MBSR für Kinder«

	Absichten	Programm im Kurs	Übungen zuhause
Einführung (nur Eltern): 2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erfahrung der Achtsamkeit anbieten ▶ Programm bei den Eltern einführen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen – Rosine (s. Abschn. <i>Achtsames Essen</i>) ▶ Besprechung der Befunde zum Nutzen der Achtsamkeit für Erwachsene und Kinder ▶ Besprechung der Gründe für das Angebot der MBSR für Kinder ▶ Besprechung des Kursaufbaus und Zeitaufwands ▶ Fragen beantworten 	Keine
Sitzung 1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Definition des stillen, ruhigen Ortes/der Achtsamkeit ▶ Festlegung von Grundregeln ▶ Erfahrung der Achtsamkeit anbieten 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen üben, Einführung der Achtsamkeit des stillen, ruhigen Ortes als »auf das Hier und Jetzt achten« ▶ Beginn von Atemübungen wie Edelstein-/Schatz-Übung (s. Abschn. <i>Zusätzliche Übungen</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Edelstein-/Schatz-Übung ▶ Aufzeichnen angenehmer Erfahrungen im Kalender der angenehmen Erfahrungen ▶ Etwas konzentriert tun (z. B. Zähne putzen, duschen, etwas im Haushalt tun, ein Tier versorgen)

Tabelle 7.1 (Fortsetzung)

	Absichten	Programm im Kurs	Übungen zuhause
Sitzung 2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erfahrungen mit formellen und informellen Übungen besprechen ▶ Besprechen, wie sich Zeit für das Üben zuhause finden lässt ▶ Überprüfen, wie oft unsere Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit oder die Zukunft gerichtet ist 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen üben ▶ Besprechung von Sitzung 1 und des Übens zuhause ▶ Edelstein-/Schatz-Übung ▶ Fragen zum Üben beantworten 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wie Sitzung 1 ▶ Einen Snack oder eine Mahlzeit achtsam essen
Sitzung 3	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitere Besprechung der Erfahrungen mit formellen und informellen Übungen ▶ Fördern der Fähigkeit zur Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle ▶ Körperwahrnehmung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen üben ▶ Besprechung von Sitzung 2 und des Übens zuhause ▶ Einführung des Konzepts der »komischen Gedanken« (innerer Dialog, s. Abschn. <i>Übungen zuhause</i>) ▶ Body-Scan-Übung (achtsame Körpererfahrungen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Body-Scan-Übung (achtsame Körpererfahrungen) ▶ Aufzeichnen unangenehmer Erfahrungen im Kalender der unangenehmen Erfahrungen ▶ »Komische Gedanken« wahrnehmen ▶ Wahrnehmen, wann man sich gestresst fühlt ▶ Etwas Achtsames tun
Sitzung 4	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mit unangenehmen Erfahrungen zusammenhängende Gedanken und Gefühle besprechen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen üben Besprechung von Sitzung 3 und des Übens zuhause 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Body-Scan-Übung/ Yoga (achtsame Körpererfahrungen beim Yoga)

Tabelle 7.1 (Fortsetzung)

	Absichten	Programm im Kurs	Übungen zuhause
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wahrnehmungen erkunden ▶ Einführung von Yoga als eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu praktizieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Übungen zur Erkundung der Wahrnehmung – Wie sehen wir uns selbst und andere? ▶ Übungen zur Erforschung der mit schwierigen Aufgaben zusammenhängenden Gedanken ▶ Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aufzeichnen unangenehmer Erfahrungen im Kalender der unangenehmen Erfahrungen ▶ Achtsames Atmen zur Entschleunigung der Dinge im Alltag ▶ Etwas Achtsames tun
Sitzung 5	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erkunden, wie Widerstand oder der Wunsch, dass die Umstände, wir selbst oder andere anders sein sollen, Leiden erzeugt ▶ Erkunden, wie falsch, negativ oder konflikthaft »komische Gedanken« oft sind ▶ Entwickeln emotionaler Fluidität bzw. der Fähigkeit, Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich ihnen zu widersetzen oder sich in sie zu verstricken 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen üben ▶ Besprechung von Sitzung 4 und des Übens zuhause ▶ Mit unangenehmen Erfahrungen zusammenhängende Gedanken und Gefühle erkunden ▶ Erste Entwicklung des Konzepts der »komischen Gedanken« ▶ Gefühlsübung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gefühlsübungen fortsetzen, mit Haikus, anderen Gedichten oder Kunst zur Darstellung von Gefühlen ▶ Augenblicke der Reaktivität erkunden und Verhaltensoptionen erwägen ▶ Etwas Neues achtsam tun
Ferien	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weiteres Üben zuhause ohne Unterstützung im Kurs 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augenblicke der Reaktivität erkunden und Verhaltensoptionen erwägen ▶ Etwas Neues achtsam tun

Tabelle 7.1 (Fortsetzung)

	Absichten	Programm im Kurs	Übungen zuhause
Sitzung 6	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verbesserung der Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu beobachten ▶ Entwicklung der Fähigkeit, Verhaltensoptionen zu entwickeln anstatt zu reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen üben ▶ Besprechen vorangegangener Stunden und der Übungen zuhause ▶ Gefühle erkunden, Üben mit Haikus, Kunst usw. ▶ Gedankenparade-Übung ▶ Achtsames Gehen (s. Abschn. <i>Übungen zuhause</i>) ▶ Übertragung unserer Praxis in die Welt außerhalb 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gedankenparade-Übung ▶ »Thoreau-Spaziergang« ▶ Gefühlsübung ▶ Kalender der schwierigen Kommunikationen (s. kurze Beschreibung Abschn. <i>Übungen zuhause</i>) ▶ Weitere Entwicklung von Verhaltensoptionen für belastende Situationen und bei »komischen Gedanken«
Sitzung 7	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Anwendung von Achtsamkeit in schwierigen Kommunikationssituationen ▶ Weitere Entwicklung der Fähigkeit, Verhaltensoptionen zu entwickeln statt zu reagieren ▶ Erste »Liebevoller Freundlichkeits-Übung« 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Achtsames Essen üben ▶ Besprechung von Sitzung 6 und des Übens zuhause ▶ Kommunikationsdyaden (eine Person beschreibt eine schwierige Kommunikation, die andere hört zu und spiegelt wider, danach tauschen sie die Rollen) ▶ Berichten über Beispiele des bewussten Handelns, Rollenspiel zu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Übung »Liebevoller Freundlichkeit« ▶ Weitere Verhaltensoptionen für belastende Situationen und bei »komischen Gedanken« ▶ Neue, anspruchsvollere achtsame Aktivität ▶ Vorstellung der Welt aus der Sicht eines anderen

Tabelle 7.1 (Fortsetzung)

	Absichten	Programm im Kurs	Übungen zuhause
		Verhaltensoptionen in Situationen, in denen die Kinder reagiert haben ► Einführung der Übung »Liebevoller Freundlichkeit«	► Bring den anderen für die letzte Sitzung etwas mit, das für das steht, was der Kurs für dich bedeutet hat
Sitzung 8	► Entwickeln der Fähigkeit, Liebe zu geben und zu nehmen ► Entscheiden, ob und wie man Achtsamkeit in seinem Leben nutzen will ► Noch einmal darauf hinweisen, dass weitere Unterstützung durch Trainer möglich ist	► Entscheidung der Gruppe ► Besprechung von Sitzung 7 und des Übens zuhause ► Brief an einen Freund/eine Freundin ► Aneignung der Achtsamkeitspraxis	► Eigene Entscheidung ► Taschenlampen-Übung ► Selbstverpflichtung dazu, wie man weitermachen will

7.1.3 Ein detailliertes Beispiel: Sitzung 6

In Sitzung 6 sind drei Viertel des Kurses schon vorbei. Die Kinder sind vertraut mit dem stillen, ruhigen Ort, sie verfügen über ein Grundvokabular der Achtsamkeit, rechnen damit, dass sie eine Kleinigkeit zu essen bekommen und scheuen sich nicht, ihre Vorlieben zu nennen. In Sitzung 6 machen wir weitere Übungen zum achtsamen Essen und arbeiten mit den Kindern an dem, was wir als Gefühlsübungen bezeichnen. Wir beginnen mit der Gehübung (dem achtsamen Gehen und Wahrnehmen der eigenen Erfahrungen, während man einen Fuß vor den anderen setzt) und übertragen unsere Erfahrungen auf unseren Alltag. Zuhause werden die im Unterricht erlernten Aktivitäten und Fertigkeiten weiter geübt. Im Folgenden sollen die wichtigsten Übungen von Sitzung 6 beschrieben werden.

Achtsames Essen

Nach dem regulären Unterricht in der Schule beginnen wir unsere Sitzung immer mit dem achtsamen Essen, d. h. die Kinder essen achtsam Äpfel, Mandarinen oder Fruchteriegel. Vermeiden Sie Snacks mit viel Zucker und achten Sie darauf, dass keine Nahrungsmittelallergien vorliegen. Zu Beginn des Kurses lassen wir die Kinder das angebotene Essen anschauen und einfach beschreiben, was sie sehen – die Farbe, die Oberfläche, den Stiel (der die Verbindung zu etwas anderem hergestellt hat) – was sie riechen und was in ihrem Mund geschieht, während sie sehen und riechen. Danach werden sie in angeleiteter Stille und mit geschlossenen Augen aufgefordert, einen Bissen zu nehmen.

Instruktion zum achtsamen Essen

»Nehmt einen Bissen und achtet darauf, was in eurem Mund geschieht, achtet auf den Geschmack. Lasst euch Zeit, nehmt nur einen Bissen auf einmal, achtet darauf, wie sich der Geschmack verändert, wie eure Zähne und eure Zunge arbeiten ... Achtet darauf, ob ihr den Drang zu schlucken bemerkt, und spürt das Schlucken, wenn das Essen durch den Hals nach unten geht ... Nehmt nach dem Schlucken, wenn ihr bereit dazu seid, den nächsten Bissen. Lasst euch Zeit. Seid neugierig auf eure Erfahrung. Beachtet, bevor ihr eure Augen wieder öffnet, wie euer Körper, eure Gedanken und euer Herz sich in diesem Augenblick fühlen.«

Einen einzigen Bissen achtsam zu essen kann eine Minute oder länger dauern. Mit dieser Übung können Kinder sehr konkret trainieren, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Die Kinder sind in Sitzung 6 bereits mit dem achtsamen Essen vertraut, und wir können sie einfach drei oder vier Bissen in Stille essen lassen. Nach dem Essen können wir Äußerungen über ihre Erwartungen und Vorlieben als Überleitung nutzen, um die innere Erfahrung von Erwartungen, Wünschen und Aversionen zu erkunden.

Gefühlsübung

Als Übungen zuhause sollten die Kinder in der vorangegangenen Woche Gefühlsübungen machen und zwei künstlerische Darstellungen der Gefühle gestalten, die sie in den Meditationen erlebten. Die Gefühlsübungen dienen dazu, den jeweiligen Gefühlszustand bewusst wahrzunehmen und zu benennen und dabei festzustellen, dass Gefühle gewöhnliche Bezeichnungen wie ärgerlich, glücklich oder traurig, aber auch ungewöhnliche Namen wie stürmisch, aufwühlend oder leer haben können. Ein Junge bezeichnete sein Gefühl spielerisch als »Gewürzkraut«. Diese Übung hilft Kindern, ihre Gefühle leichter zu ermitteln und zum Ausdruck zu bringen. Dabei kann es hilfreich sein, wenn der Therapeut den Kindern sagt, dass es verschiedene Schichten von Gefühlen geben kann oder dass die Gefühle auch schwer erkennbar oder ein wenig scheu sein können.

Nachdem die Kinder die Gefühle beobachtet haben, sollen sie feststellen, wo die Gefühle im Körper erlebt werden (sie können z. B. in der Brust sitzen, im Bauch rumoren oder sich im großen Zeh ausruhen). Danach sollen sie herausfinden, ob die Gefühle Farben (z. B. dunkelrot, tiefblau, hellgrün) haben oder ein Geräusch machen (z. B. kichern, stöhnen, wimmern). Anschließend fordern wir die Kinder auf, die Gefühle zu fragen, was sie wollen. In der Regel brauchen die Gefühle etwas Einfaches, wie z. B. Aufmerksamkeit, Zeit oder Raum. Wir fragen die Kinder, ob sie bereit sind, den Gefühlen zu geben, was sie wollen. Diese Übung verringert die Tendenz zur Überidentifikation mit Emotionen und fördert eine spielerische und neugierige Sicht auf Gefühle.

Wichtig ist dabei, dass Raum für das gesamte Spektrum an Erfahrungen gegeben wird. Normalerweise ermöglicht diese Vorgehensweise den Kindern, ihre Gefühle aktiv zu fühlen. Unserer Erfahrung nach neigen Kinder anders als Erwachsene nicht dazu, Schwierigkeiten mit der Erklärung zu haben oder sich allzu viele Gedanken über die Übung zu machen. Ein Kind wird z. B. ganz sachlich berichten, dass sein Gefühl lila mit grünen Flecken ist, dass es stöhnt und dass es Liebe will. Manchmal will das Gefühl etwas, das das Kind ihm nicht geben kann, und wir schlagen dann vor, das Gefühl zu fragen, ob es etwas anderes will. Wenn ein Kind mehrmals sagt, dass ihm langweilig sei, lassen wir es unter das Gefühl schauen, und oft entdeckt es dort Traurigkeit, Zorn oder Furcht.

In Sitzung 6 fordern wir die Kinder auf, die künstlerischen Darstellungen ihrer Gefühle aus der Vorwoche zu zeigen. Die Kinder haben stets das Recht, auszusetzen. Wir ermutigen sie jedoch, sachte in das Unbehagen einzutauchen, das ihnen das Zeigen ihrer Darstellungen verursacht; dieses Unbehagen bietet eine weitere Gelegenheit zum Üben der achtsamen Wahrnehmung von Gefühlen. Bei eher schüchternen Kindern verwenden wir eine Analogie zur Körperdehnung beim Yoga. Wir schlagen vor, dass sie sich zu ihrer Erfahrung hin dehnen, ihre Meinung äußern und gleichzeitig ihre Grenzen respektieren. Wir weisen darauf hin, dass ihre Fähigkeit, bei ihren Gefühlen zu sein und sie mitzuteilen ebenso wie ihre Fähigkeit, den Körper zu dehnen, jeden Tag und jeden Augenblick anders ist. So fördern wir ihre Fähigkeit, bei den Gefühlen zu sein, ohne sich ihnen zu widersetzen oder ihnen nachzugeben.

Kinder und Erwachsene richten sich im Umgang mit ihren Gefühlen normalerweise nach bestimmten Gewohnheiten. Wenn wir unsere Gefühle nicht erkunden möchten, erleben die meisten von uns nur einen ziemlich engen Ausschnitt auf dem Kontinuum zwischen dem Unterdrücken von Gefühlen und der Überwältigung durch sie. Wer dazu neigt, seine Gefühle zu unterdrücken, kann durch die beschriebene Übung sicherer mit dem Zeigen seiner eigenen Emotionen werden. Wer sich leicht von seinen Gefühlen überwältigen lässt, gewinnt Zeit, um sich wirklich im stillen, ruhigen Ort zu verankern, bevor er sich ihnen stellt. Es kann hilfreich sein, klarzustellen, dass wir unsere Gefühle im Griff haben möchten, ohne dass sie uns im Griff haben.

Wenn die Kinder die künstlerischen Darstellungen ihrer Gefühle zeigen, machen wir hier und da eine Anmerkung, gehen auf das Thema eines einzelnen Kindes oder einer Gruppe ein oder weisen auf eines der Grundprinzipien der Achtsamkeit hin.

Wir können aber auch schweigen, etwa weil jemand etwas Tiefgründiges gesagt hat, das alle berührt.

Seegras-Übung

Wenn die Gruppe unruhig wird, können wir eine von vielen kurzen Bewegungsübungen einschieben, vielleicht etwas so Einfaches wie die »Seegras«-Übung: Jedes Kind versetzt sich in einen im Boden verwurzelten Stängel Seegras. Zu Beginn befinden wir uns in einer starken Strömung und machen große, rasche Bewegungen. Allmählich lässt die Strömung nach, und unsere Bewegungen werden kleiner und kleiner, bis wir nur noch leise schwanken, bevor schließlich Stille einkehrt. Während der Seegras-Übung werden die Kinder behutsam daran erinnert, dass sie auf ihre Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle achten sollen. Diese Übung trägt dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder Rechnung und fördert zugleich ihre Fähigkeit zum achtsamen Wahrnehmen; ihr Aufmerksamkeitsfokus liegt auf der Erfahrung der Bewegung.

Nach dieser kurzen Bewegungsübung erkunden wir belastende oder schwierige Situationen aus der vorangegangenen Sitzung. Bei früheren Übungen zuhause (wir nennen sie absichtlich nicht »Hausaufgaben«, um alle negativen Assoziationen zu vermeiden) haben die Kinder Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen beobachtet, die in belastenden Situationen aufkommen. Sie haben auch gelernt, bewusst zu atmen, um die Dinge im Alltag zu entschleunigen. In Sitzung 6 besprechen wir die Übung zuhause aus der vergangenen Woche, bei der es darum ging, auf alltägliche Situationen nicht direkt zu reagieren, sondern zunächst Verhaltensoptionen zu entwickeln.

Baseball-Analogie

In einer Gruppe beschrieb ein Junge eine häufige stressige Interaktion zwischen ihm und seiner Mutter. Der Junge wollte Aufmerksamkeit, und seine Mutter wollte Zeit und Raum für sich. Zufällig mochte der Junge Baseball. Deshalb verwendeten wir die Analogie, dass seine Mutter ihm einen schwer zu fangenden Baseball zuwarf – in der Bedeutung, dass sie nicht verfügbar war. In der Gruppe versuchten wir herauszufinden, wie er sich darauf einstellen und trotzdem einen »Home Run« machen konnte. Dasselbe machten wir mit den anderen Teilnehmern; jeder hatte Gelegenheit, ein »Baseball«-Szenario (eine schwierige Kommunikationssituation) in seinem Leben zu beschreiben (z. B. ein Partner, der zu spät zum Abendessen kommt; Eltern, die ihre Kinder auf eine Wanderung mitnehmen wollen, und Kinder, die keine Lust dazu haben). In den meisten Fällen schlug das Kind oder der Elternteil, der die schwierige Kommunikation beschrieb, auch selbst eine »Home Run«-Lösung vor.

Fiel ihm keine ein, waren viele kluge »Baseball-Trainer« zugegen, die ihre Ideen beitrugen. Ein älterer Junge schlug z. B. vor, der Junge solle mit seiner Mutter abmachen, dass er sich 15 Minuten lang selbst beschäftige und dass sie danach 15 Minuten mit ihm spiele. Der Junge und seine Mutter waren beide der Meinung, dass das besser sei als ihre übliche Art der Interaktion. Diese spezielle Übung entstand einfach aus dem Wissen, dass der Junge Baseball mochte und aus der Absicht, im Gespräch mit ihm eine Analogie zu verwenden, unter der er sich etwas vorstellen konnte. Da der

Junge das Szenario beschrieb, konzentrierten wir das Gespräch und die Übung auf die Verhaltensoptionen, die ihm zur Verfügung standen. Mit seiner Mutter sollte dann ein weiteres Gespräch geführt werden, in dem die ihr zur Verfügung stehenden »Home Run«-Lösungen geklärt wurden.

Gedankenparade-Übung

In der »Gedankenparade«-Übung sitzen die Kinder auf Stühlen oder liegen auf dem Boden, verankern ihre Aufmerksamkeit am Atem und beginnen dann, ihre vorbeiziehenden Gedanken zu beobachten, als würden sie einer Parade zuschauen. Dabei stellen sie vielleicht fest, dass einige Gedanken laut und prächtig gekleidet daherkommen, während sich andere schüchtern im Hintergrund halten und wieder andere immer wieder auftauchen. Wenn Kinder bemerken, dass sie mit der Parade marschieren (d. h. sich in Gedanken verlieren), werden sie ermutigt, wieder auf den Gehweg zurückzutreten und einfach zuzuschauen, wie die Gedanken vorbeiziehen. Diese Übung hilft Kindern, ihre Gedanken zu beobachten, ohne ihnen zu glauben oder sie persönlich zu nehmen.

Im Folgenden wird ein Beispiel für eine Gedankenparade gegeben.

Beispiel

In einer Gruppe mit Fünftklässlern waren einige Jungen skeptisch, was die Achtsamkeit anging. Eines Mittwochs stellten sie bei der Gedankenparade-Übung fest, dass viele ihrer Gedanken mit ihrem Basketballspiel am Nachmittag zu tun hatten. Sie hatten das vorherige Spiel verloren, und an diesem Nachmittag sollten sie gegen eine Mannschaft spielen, von der sie meinten, sie sei besser als sie selbst. Sie machten sich Sorgen, weil sie befürchteten, sie könnten verlieren, schlecht spielen und das Team hängen lassen. Sie wollten gewinnen. Der Gruppenleiter fragte den Jungen, der normalerweise cool, lustig und häufig nicht bei der Sache war: »Wenn du nur über das Gewinnen oder Verlieren nachdenkst, kannst du dich dann überhaupt noch auf das Spiel konzentrieren?« Der Junge machte große Augen. Sein Mund stand offen. Er hatte angebissen: Achtsamkeit kam ihm plötzlich wichtig vor. Der Gruppenleiter erzählte den Kindern, dass zwei der erfolgreichsten Teams im Profi-Basketball, die Los Angeles Lakers und die Chicago Bulls, Achtsamkeitsübungen nutzen, um ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Spiel, den Ball, ihre Mitspieler und die gegnerischen Spieler zu konzentrieren und sich nicht vom Spielstand oder vom Lärm der Menge ablenken zu lassen.

Zuhause üben

Eine wichtige Komponente des Kurses ist das Üben zuhause. Das Üben zuhause umfasst sowohl formelle angeleitete Übungen zum Rückzug an den stillen, ruhigen Ort und zum Beobachten von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen als auch informelle Übungen, um die Achtsamkeitsanwendungen im Alltag zu erkunden. Es

stützt sich auf die Erfahrungen der Kinder in der vorangehenden Sitzung und bildet den Ausgangspunkt für das Gespräch in der folgenden Sitzung.

Im Achtsamkeitskurs für Kinder und Eltern erhalten Kinder und Eltern für das Üben zuhause die gleiche CD und das gleiche Kursbuch. Die Teilnehmer wissen, dass wenn ein Kind das Kursbuch eines Elternteils aufschlägt – und umgekehrt – beide Bücher genau gleich sind. Das unterstreicht, dass wir alle im selben Boot sitzen.

Für die täglichen Übungen zuhause sollten angemessene Bedingungen geschaffen werden. Hierzu gehört, dass für das tägliche Üben ein bestimmter Zeitpunkt festgelegt wird, wobei die meisten Kinder und Familien die Zeit vor den Hausaufgaben oder vor dem Schlafengehen für am besten geeignet halten. Die Familien sollten aber dazu ermutigt werden, eine ganz eigene Lösung dafür zu finden, wann und wie sie die Achtsamkeitsübungen in ihren Alltag integrieren wollen. Um Kinder und Familien zum Üben zuhause zu ermutigen, müssen sie Vorschläge und Anstöße erhalten und vor Herausforderungen gestellt werden. Gleichzeitig muss ein Umfeld geschaffen werden, in dem sie sich fragen (und nicht etwa schuldig fühlen), was sie daran hindert, sich tatsächlich Zeit zu nehmen und zu üben. Anders als die Übungen für zuhause in den MBSR-Kursen für Erwachsene dauern die angeleiteten formellen Übungen dieses Kurses nur 4 bis 12 Minuten.

Am Ende jeder Sitzung besprechen wir die Übungen, die in der folgenden Woche zuhause gemacht werden sollen. Wir beschreiben, wie dabei vorgegangen werden soll, sprechen eventuelle Schwierigkeiten an und weisen noch einmal darauf hin, wie wichtig das Üben zuhause ist. Wir erklären, dass Achtsamkeit so ist, wie wenn man eine Sportart oder ein Instrument erlernt. Achtsamkeit erfordert kontinuierliche Übung. Folgende Übungen können z. B. zuhause gemacht werden:

- ▶ Übe täglich die Gedankenparade mithilfe der CD.
- ▶ Mach die Gehübung mindestens dreimal wöchentlich.
- ▶ Mach einen »Thoreau-Spaziergang«, bei dem du dich voll und ganz auf die Erfahrung des Gehens konzentrierst, die Bewegungen des Körpers spürst, die Farben siehst, die Laute hörst, die Gerüche um dich herum aufnimmst und deine Gedanken und Gefühle wahrnimmst. (Diese Übung hat ihren Namen nach dem amerikanischen Schriftsteller Henry David Thoreau, der seine Erfahrungen mit der Übung der Achtsamkeit im Alltag beschrieben hat.)
- ▶ Notiere im »Kalender der schwierigen Kommunikationen« (s. Tab. 7.2) eine schwierige Kommunikation pro Tag. Dies hilft dir, die mit schwierigen Kommunikationen verbundenen Gedanken und Gefühle zu verstehen, zu beobachten, wie du normalerweise auf verschiedene Situationen reagierst und neue Möglichkeiten zu erkunden, wie du dich verhalten kannst. Übe, mit »komischen Gedanken« und belastenden Situationen bewusst umzugehen. (Als »komische Gedanken« bezeichnen wir den negativ konnotierten inneren Dialog unserer Gedanken. Hierzu gehören Gedanken, die falsch sind, im Widerspruch zur Wirklichkeit stehen und schmerzhaft sind.) Ein Beispiel für »komische Gedanken« ist die Wahrnehmung des folgenden Ablaufs von Gedanken: »Ich schaffe diese Aufgabe nicht. Ich kann Mathe nicht. Ich werde durchfallen. Ich bin dumm.« Diese »komischen Gedanken« bewusst wahr-

zunehmen hilft dir, daran zu denken, dass Gedanken nichts weiter als Gedanken sind. Danach kannst du dich darauf konzentrieren, die Matheaufgabe tatsächlich zu machen. Fülle die Übungsseite mit Wohlwollen und Neugier und ohne Schuldgefühle aus. (Die Übungsseite ist Teil eines Tagebuchs, in dem die Kinder während der Woche ihre formellen und informellen Achtsamkeitsübungen aufzeichnen.)

- ▶ Ruf an oder schreibe uns eine E-Mail, wenn du Anmerkungen, Fragen oder Probleme hast.

Tabelle 7.2 Kalender der schwierigen Kommunikationen

Beschreibe die Kommunikation, Mit wem? Thema?	
Wie kam es zu dem Problem?	
Was wolltest du wirklich von der Person oder in der Situation? Und was hast du bekommen?	
Was wollte/n die andere/n Person/en? Was haben sie bekommen?	
Wie hast du dich während dieser Situation und danach gefühlt?	
Hast du das Problem inzwischen gelöst? Wie?	

7.1.4 Zusätzliche Übungen

Im Folgenden betrachten wir ein paar zusätzliche Übungen, die in verschiedenen Sitzungen integriert werden können. Es handelt sich um Übungen, die an den Entwicklungsstand der Kinder angepasst sind, und um gekürzte Übungen aus dem regulären MBSR-Behandlungsplan für Erwachsene.

Edelstein-/Schatz-Übung. Bringen Sie einen Korb voller Steine mit und lassen Sie jeden Teilnehmer einen aussuchen. Bitten Sie alle Teilnehmer, sich auf den Rücken zu legen und den Stein entweder unter oder auf der Kleidung auf den Nabel zu legen. Fordern Sie die Kinder auf, zu fühlen, wie der Stein sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Sagen Sie ihnen, sie sollen auf die kleine Pause zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen und eine zweite Pause zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen achten. Lassen Sie sie feststellen, wie es sich anfühlt, ihre Aufmerksamkeit auf den Atem und zwischen den Atemzügen auf den stillen, ruhigen Ort zu lenken.

Liebevolle Freundlichkeits-Übung. Bitten Sie die Teilnehmer, sich an einen Augenblick zu erinnern, in dem sie sich von jemandem geliebt gefühlt haben, z. B. von den Eltern, den Großeltern, einem Lehrer, einem Freund oder einem Haustier. Vielleicht ist der Hinweis hilfreich, dass dieser Moment auch sehr kurz gewesen sein kann, z. B. eine Umarmung oder ein Lächeln. Fordern Sie dann die Kinder auf, diesen liebevollen Augenblick wirklich zu fühlen, ihr Herz zu öffnen und die Liebe dieses Augenblicks zu empfangen. Bitten Sie die Kinder, dem Menschen oder dem Tier, der oder das sie liebt, Liebe zu senden. Kleinen Kindern macht es Spaß, jemandem eine Kusshand zuzuwerfen. Ältere Kinder stellen sich einfach vor, dass sie Liebe empfangen und geben. Lassen Sie sie spüren, wie die Liebe zwischen ihnen und der Person, die sie liebt, oder dem Tier, das sie liebt, fließt. Dieser Vorgang kann für andere, die sie lieben, wiederholt werden. Kinder können damit experimentieren, jemandem Liebe zu senden, den sie nicht besonders gut kennen, wie z. B. der Bedienung in der Schulcafeteria oder der Briefträgerin. Danach können sie an jemanden denken, bei dem es ihnen schwerfällt, ihn zu lieben, z. B. ihre »Ex-beste Freundin« oder ein Geschwisterkind. Zum Abschluss dieser Übung können die Kinder aufgefordert werden, sich selbst Liebe zu senden und zu spüren, wie ihre Liebe zu ihnen zurückkehrt, und dann der ganzen Welt Liebe zu senden und zu spüren, wie die Liebe der ganzen Welt zu ihnen zurückkehrt.

Taschenlampen-Übung. Fordern Sie die Teilnehmer auf, in einer bequemen Haltung zu sitzen oder zu liegen und mit der »Taschenlampe ihrer Aufmerksamkeit« zu spielen. Weisen Sie sie an, die Taschenlampe abwechselnd auf Gedanken, Gefühle, Geräusche, Empfindungen und ihren Atem zu richten. Dann sollen sie sich auf alles konzentrieren, was durch den Lichtschein wandert und ihre Aufmerksamkeit anschließend wieder auf den Atem lenken. Fordern Sie die Teilnehmer auf, ihre Aufmerksamkeit auf alles auszudehnen und sie dann wieder auf einen Gegenstand zu verengen (usw.).

Diese Übungen sind dem Behandlungsplan entnommen, auf den sich unsere Forschung stützt. Wir überprüfen derzeit erste Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen unseres Behandlungsplans auf Kinder im vierten bis sechsten Schuljahr und ihre Eltern.

7.2 Forschungsergebnisse

Derzeit führen wir eine Studie mit Kindern und ihren Eltern durch, um die Auswirkungen des MBSR-Kurses auf Kinder und Eltern zu evaluieren. Mit unserem Projekt verfolgen wir vor allem zwei Ziele: Wir wollen (1) untersuchen, ob es machbar ist, Familien in Achtsamkeit zu trainieren, und (2) spezifische Dimensionen der psychischen Fertigkeiten messen, bei denen wir annehmen, dass sie sich mit Achtsamkeitstraining verändern.

Die im Folgenden dargelegten ersten Ergebnisse basieren auf einer nicht-klinischen Stichprobe von 24 Familien (31 Kinder und 27 Eltern), die auf eigene Initiative an unserem Kind-Eltern-MBSR-Programm teilgenommen haben, und von acht Familien, die die Wartelisten-Kontrollbedingung erfüllten. Wir sind derzeit dabei, die zusätzlichen Wartelisten-Kontrolldaten zu analysieren. Die Stichprobe bestand aus Mittelschichtsfamilien mit Kindern im vierten bis sechsten Schuljahr, hauptsächlich Amerikaner europäischer Abstammung aus der Gegend um die Stanford University. Die Teilnehmer an dem MBSR-Kurs kamen in unterschiedlicher Zusammensetzung: ein Kind und ein Elternteil, zwei Kinder und ein Elternteil, zwei Eltern und ein Kind und vier Familien mit vier Familienmitgliedern. Von den 24 Familien, die den Kurs begannen, brachen nur vier Familien ab; damit lag die Ausfallquote bei 17 Prozent. Angesichts der Schwierigkeiten, die Termine von Kindern und Eltern zu vereinbaren und für die Geschwister Betreuungsmöglichkeiten zu finden, waren wir angenehm überrascht, dass so viele Familien bis zum Ende der acht Sitzungen des MBSR-Kurses durchhielten. Dies deutet darauf hin, dass ein für Familien geeignetes Format der MBSR durchaus zu realisieren ist.

In Bezug auf MBSR-bezogene funktionale Veränderungen maßen wir gezielt Bereiche, bei denen sich zuvor gezeigt hatte, dass sie durch Achtsamkeitstraining beeinflusst werden. Auf der Grundlage von Übersichtsstudien über MBSR-bezogene Veränderungen bei Erwachsenen (Allen et al., 2006; Baer, 2003; Grossman et al., 2004) und von Modellen von Achtsamkeitsmechanismen (Shapiro et al., 2006) untersuchten wir Aufmerksamkeit (d. h. Wachheit, »Umschalten«, kognitive Kontrolle), emotionale Reaktionsfähigkeit und Regulation, Angst und Depressionssymptome und metakognitive Funktionsfähigkeit (d. h. selbstbezogenes Mitgefühl, Selbstkritik und Achtsamkeitsfertigkeiten). Wir verwendeten eine Reihe von Selbsteinschätzungsfragebögen in einer Fassung für Kinder und für Erwachsene sowie kognitiv-affektive Aufgaben am Computer, um Veränderungen der Fähigkeiten vor und nach dem Achtsamkeitstraining zu messen.

7.2.1 Unterschiede der Basisfähigkeiten von Kindern und Eltern

Um das Verhalten unserer Stichprobe besser nachzuvollziehen, untersuchten wir zunächst, ob die Kinder und ihre Eltern vor dem Achtsamkeitstraining Unterschiede hinsichtlich ihrer psychischen Funktionsfähigkeit aufwiesen. Auf der Grundlage der Attention Network Task (Fan et al., 2002) ergaben sich bei den Eltern gegenüber den Kindern bessere Aufmerksamkeitsfertigkeiten, u. a. in den Bereichen Wachheit und kognitive Kontrolle, und auf der Grundlage der Self-Compassion Scale (Neff, 2003) höhere Werte der kritischen Selbsteinschätzung und der Überidentifikation mit negativen Überzeugungen. In dieser Stichprobe wiesen die Eltern im Vergleich zu ihren Kindern besser entwickelte Aufmerksamkeitsfähigkeiten auf und schienen selbstkritischer zu sein.

Da frühere Studien mit Erwachsenen reliable Veränderungen von Stimmungsschwankungen und Angstsymptomen nach dem Achtsamkeitstraining nachgewiesen haben (Ramel et al., 2004; Segal et al., 2008), haben wir zu Beginn der Studie den Zusammenhang zwischen Zustandsangst und psychischer Funktionsfähigkeit bei Kindern und ihren Eltern untersucht. Wir stellten fest, dass Zustandsangst bei Kindern (Children's Depression Inventory [Kovacs, 1992], $r = 0.44$, $p < 0.05$) und bei ihren Eltern (Beck Depressions-Inventar-II [Beck et al., 1996], $r = 0.39$, $p < 0.06$) mit stärkeren Depressionssymptomen assoziiert ist. Bei den Eltern bestand außerdem ein enger Zusammenhang zwischen Zustandsangst und geringerer achtsamer Wahrnehmung (Cognitive Affective Mindfulness Scale – Revised [Feldman et al., 2003], $r = -0.69$, $p < 0.0005$) sowie selbstbezogenem Mitgefühl (Self-Compassion Scale, $r = -0.64$, $p < 0.001$). Die Zustandsangst der Kinder ging zudem mit einer stärkeren Selbstbefürwortung negativer sozialer Merkmale (Self-Referential Processing Task, $r = 0.62$, $p < 0.01$) und einer geringeren kognitiven Kontrolle der Aufmerksamkeit einher (Attention Network Task, Komponente der kognitiven Kontrolle, $r = 0.53$, $p < 0.05$). Dies deutet darauf hin, dass sowohl bei Kindern als auch bei Eltern ein wichtiger Zusammenhang zwischen Angst und geringerer psychischer Funktionsfähigkeit besteht. Zu Beginn der Studie waren die ängstlichsten Kinder auch depressiver, sie neigten eher dazu, sich negativ zu beschreiben, und sie waren weniger in der Lage, ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Die ängstlichsten Eltern waren ebenfalls depressiver, zeigten weniger Mitgefühl mit sich selbst und waren weniger achtsam (bewusst im gegenwärtigen Augenblick).

7.2.2 Veränderungen nach der MBSR

Im Bereich der Aufmerksamkeit stellten wir einen Zusammenhang zwischen Gruppe und Zeit fest: In der Attention Network Task zeigten die MBSR-Teilnehmer gegenüber den Personen auf der Warteliste eine signifikant deutlichere Verbesserung im Bereich der Komponente der kognitiven Kontrolle der Aufmerksamkeit. Kinder und Erwachsene wiesen bei einem Vergleich des Befunds vor und nach der Teilnahme am MBSR-Programm dasselbe Verbesserungsmuster auf. Gegenüber den Familien auf

der Warteliste zeigten Kinder und Eltern, die an der MBSR-Gruppe teilgenommen hatten, in Gegenwart von Ablenkern, die normalerweise Konflikte auslösen, eine verbesserte Fähigkeit zur Fokussierung ihrer Aufmerksamkeit. Die kognitive Kontrolle der Aufmerksamkeit gelangt in der Entwicklungslaufbahn als letztes zur Reife und hängt eng mit dem Schulerfolg zusammen.

In Bezug auf die emotionale Reaktionsfähigkeit gaben die Teilnehmer der MBSR-Gruppe gegenüber der Wartelisten-Gruppe als Reaktion auf physische und soziale Bedrohungsszenarien signifikant geringere negative Gefühle an. Dieser Effekt war bei den Eltern stärker als bei den Kindern. In Bezug auf das positive oder negative Selbstbild stellten wir weder bei der MBSR-Gruppe noch bei der Wartelisten-Gruppe Veränderungen fest.

Bezüglich der Gemütslage zeigten sich bei den Kindern keine Veränderungen, während die Eltern beim Vergleich der Situation vor und nach der MBSR signifikante Verringerungen von Angst- und Depressionssymptomen aufwiesen. Im Bereich der metakognitiven Funktionsfähigkeit verzeichneten Kinder und Eltern eine Verbesserung der Selbsteinschätzung und des selbstbezogenen Mitgefühls. Im Hinblick auf Isolation und Überidentifikation mit negativen Überzeugungen wiesen jedoch nur die Eltern eine signifikante Verringerung auf. Nach der MBSR zeigten die Kinder mehr selbstbezogenes Mitgefühl und weniger Selbstkritik, die Eltern zeigten mehr selbstbezogenes Mitgefühl, waren weniger depressiv und ängstlich und weniger selbstkritisch. Zusammenfassend lässt sich aufgrund dieser Ergebnisse feststellen, dass sowohl Kinder als auch Eltern durch ein Achtsamkeitstraining Verbesserungen in den Bereichen Aufmerksamkeit, Gefühle und metakognitive Prozesse erreichen können.

7.2.3 Analyse potenzieller Veränderungsmediatoren

Wir untersuchten die durchschnittliche wöchentliche Achtsamkeitspraxis zuhause als potenziellen Mediator für MBSR-Auswirkungen auf die psychische Funktionsfähigkeit. Dabei betrachteten wir zunächst die Gruppenunterschiede zwischen den beiden Übungstypen *formell* (z. B. angeleitete Sitzmeditation, Body-Scan) und *informell* (z. B. bedeutsame Pause, Achtsamkeit im Alltag). Da Kinder und Eltern die angeleiteten Übungen gemeinsam anhörten, gaben sie für die formellen Übungen auch dieselbe Übungsdauer an. Die Eltern verzeichneten allerdings eine nahezu signifikante Tendenz zu mehr informellen Übungen (Integration der Achtsamkeit in den Alltag) als ihre Kinder ($p = 0.07$).

Als nächstes untersuchten wir, ob das Ausmaß und die Art des Übens zuhause ein potenzieller Prädiktor für die Behandlungsergebnisse der MBSR ist. Wir verwendeten ein hierarchisch-lineares Regressionsmodell, um zu ermitteln, ob ein signifikanter Baseline-Prädiktor der Antworten nach der MBSR nicht mehr signifikant war, wenn eine durchschnittliche Meditationspraxis in das Modell aufgenommen wurde. Nachdem wir die Varianz der depressiven Symptome nach der MBSR bezogen auf die depressiven Symptome vor der Behandlung herausgenommen hatten, stellten wir fest,

dass ein signifikanter Anteil der Varianz der depressiven Symptome nach der MBSR auf durchschnittliches wöchentliches Üben zurückzuführen war (R^2 Veränderung = 0.16, $F [2, 24] = 4.10$, $p < 0.05$). Während formelles Üben kein signifikanter Prädiktor war ($p > 0.2$), konnte informelles Üben allein eine signifikante Verbesserung depressiver Symptome vorhersagen ($\beta = -0.30$, $t = -2.06$, $p < 0.05$). Unter Berücksichtigung der Depression vor der MBSR stellten wir also fest, dass informelles Üben in der Regel zu einer Verbesserung der depressiven Symptome von Erwachsenen führte.

Als die Komponente der kognitiven Kontrolle der Attention Network Task in gleicher Weise untersucht wurde, zeigte sich, dass weder das gesamte Ausmaß an Achtsamkeitspraxis noch das informelle Üben signifikant die kognitive Kontrolle der Aufmerksamkeit nach der MBSR vorhersagen konnte (gesamt $p > 0.09$, nur informell $p > 0.15$). Formelles Üben hingegen bewirkte eine signifikante Varianz der kognitiven Kontrolle der Aufmerksamkeit nach der MBSR im Verhältnis zur kognitiven Kontrolle in der Ausgangssituation ($\beta = 0.44$, $t = 2.16$, $p < 0.05$). Diese Befunde deuten darauf hin, dass sich bei Teilnehmern, die mehr angeleitete formelle Übungen machten, die Fähigkeit zur Kontrolle der Aufmerksamkeit deutlicher verbesserte.

Insgesamt lassen diese ersten Ergebnisse vermuten, dass Kinder und ihre Eltern nach dem Abschluss des Achtsamkeitstrainings vorteilhafte Veränderungen in den Bereichen Aufmerksamkeit, Gemütslage und metakognitive Bereiche (Mitgefühl und Achtsamkeit) aufweisen können, und dass die Untersuchung der Auswirkungen von formeller und informeller Praxis auf verschiedene Variablen der Behandlungsergebnisse dazu beitragen kann, Komponenten und Mechanismen der Achtsamkeitspraxis zu verstehen.

7.3 Gleichzeitiges Achtsamkeitstraining für Kinder und ihre Eltern

Unsere laufenden Forschungsarbeiten – sowohl die dargelegten quantitativen Daten als auch unsere qualitativen Erfahrungen bei der Arbeit mit Familien – legen nahe, dass dieser Achtsamkeits-Behandlungsplan für Kinder und ihre Eltern von Nutzen ist. Wir haben die Standardbehandlung der MBSR für Erwachsene in vielerlei Hinsicht verändert, um die Arbeit mit Kindern und ihren Eltern zu erleichtern. Zunächst einmal baten wir die Eltern, für das Üben zuhause achtsame Aktivitäten auszuwählen, die ihre Kinder einbezogen – sie zum Beispiel morgens mit einem Küsschen zu verabschieden, sie nach der Schule zu begrüßen oder sie abends zuzudecken.

Bei großen Gruppen dreht sich das Gespräch hauptsächlich um die Kinder. Wenn die Kinder dann unruhig werden und Bewegung brauchen, nehmen wir sie oft für eine Bewegungsübung beiseite und lassen die Eltern so lange eine Frage besprechen, wie z. B. »Welche unterschwelligsten Gefühle sind Ihnen während der Woche aufgefallen?« In der letzten Viertelstunde der Sitzung können die Eltern Fragen stellen und untereinander diskutieren, während die Kinder Bilder zu ihrer Erfahrung mit dem stillen, ruhigen Ort malen, Haikus oder andere Gedichte schreiben, draußen toben oder Spiele spielen, die Achtsamkeit erfordern, wie z. B. Mikado oder Jenga (ein Spiel,

bei dem zunächst Bauteile zu einem Turm gestapelt werden; danach lösen die Mitspieler abwechselnd einen Stein aus dem Turm und setzen ihn oben auf die Spitze; Ziel des Spiels ist es, das Einstürzen des Turms möglichst zu vermeiden). Den Eltern ist diese Zeit, in der sie herauszufinden versuchen, wie sie in ihrem Elternhandeln die Grundsätze der Achtsamkeit anwenden können, sehr wichtig. Oft wollen sie noch lange nach der Sitzung und länger bleiben, als ihren Kindern lieb ist.

Der vielleicht schwierigste Aspekt der Arbeit mit Kindern und ihren Eltern ist die Tatsache, dass Eltern oft schon eine festgelegte Vorstellung von der Sitzung haben. Häufig bringen Eltern ihr Kind in unsere MBSR-Gruppe, weil sie sich exakt den Nutzen davon versprechen, den wir in unseren Forschungsarbeiten dokumentieren; es liegt ihnen also besonders viel am Ergebnis. Im ersten Kurs für die Kinder-Eltern-Studie fragte eine Mutter: »Und was mache ich, wenn mein Kind nicht kommen will?« Indirekt gab sie mit dieser Frage der Hoffnung Ausdruck, dass wir ihr Kind »kommen lassen« würden. Speziell dieser Kurs war Teil einer Forschungsstudie, und Abbrecher sind in der Forschung nicht gerade gern gesehen. Dennoch war unsere spontane Reaktion: »Bei der Achtsamkeit geht es darum, Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, und nicht darum, jemanden zu zwingen; es würde also der Ethik der Praxis zuwiderlaufen, wenn jemand zur Teilnahme gezwungen würde.«

Diese Frage der Mutter veranlasste uns, Eltern und Kinder um Vorschläge zur formalen Gestaltung des Unterrichts zu bitten. Die Kinder wollten mehr Bewegung und weniger Gespräche. Wir vereinbarten als Gruppe, die Vorschläge in den nächsten Sitzungen zu berücksichtigen. Diejenigen Kinder, die keine Lust mehr hatten teilzunehmen, würden noch zwei Mal kommen, und wenn sie auch danach nicht mehr teilnehmen wollten, würden sie nicht mehr kommen.

In dem nachfolgenden Gespräch nur mit den Eltern tauschten wir uns über Folgendes aus:

- ▶ Als Eltern müssen wir üben herauszufinden, wann wir wollen, dass unsere Kinder anders sein sollen als sie sind, wann wir »Tagesordnungen« haben, und wann wir versuchen, sie festzulegen oder zu verändern. Jemanden zwingen und jemanden unterstützen sind zwei Paar Schuhe. Sobald wir unsere wahren Absichten erkennen, können wir einen geeigneten Weg suchen. Achtsam zu leben, in jedem Augenblick mit unseren Kindern präsent zu sein und auf sie einzugehen ist vielleicht wichtiger als sie dazu zu bringen, dass sie Achtsamkeit üben.
- ▶ In den ersten beiden Sitzungen haben die Kinder die Erfahrung des stillen, ruhigen Ortes gemacht und das grundlegende Vokabular der Achtsamkeit erlernt. Vor dem Kurs wussten sie noch nicht, dass sie in sich selbst einen stillen, ruhigen Ort haben. Diese neue Erkenntnis ist an und für sich selbst eine bedeutsame Lernerfahrung und reicht vorläufig vielleicht schon aus.
- ▶ Kindern und Eltern Achtsamkeit zu vermitteln ist, als würde man einen Samen legt, und Samen keimen in ihrer eigenen Zeit. Ein Kind, das sich jetzt gerade nicht für Achtsamkeit interessiert, wendet das Gelernte vielleicht in sechs Wochen, vor einem wichtigen Test, bei einem Spiel, einem Auftritt, während einer besonders schwierigen Zeit in der Schule oder auch gar nicht an.

Zum Abschluss haben wir die Eltern darauf hingewiesen, dass sie sich vielleicht »für Susi oder Patrick« in der Achtsamkeitsgruppe angemeldet haben, dass ihre Kinder aber mehr davon profitieren, wenn sie ihre eigene Achtsamkeitspraxis entwickeln. Tatsächlich haben Untersuchungen von Dr. Georgia Watkins erwiesen, dass die wichtigste Ursache für Stress bei Kindern nicht der Schulstress, der durch Gruppendruck verursachte Stress oder der Stress durch einen übervollen Terminkalender ist, sondern der Stress ihrer Eltern. Wenn Eltern Achtsamkeit üben und ihren Stress verringern, können sie also gleichzeitig den Stress ihrer Kinder verringern und so ein lebendes Beispiel für Achtsamkeit sein. Diese Anmerkungen erinnerten die Eltern daran, dass viele von ihnen in der ersten Sitzung gesagt hatten, sie wollten den Kurs nicht nur für ihr Kind machen, sondern auch, um in sich selbst Geduld, Freundlichkeit, Klarheit, Sanftmut und Weisheit zu entdecken.

7.4 Achtsamkeitstraining in der Schule

Einige unbedachte Fehlritte haben uns gelehrt, dass unser Achtsamkeitstraining in der Schule nur möglich ist, wenn zuvor eindeutig klargestellt wurde, dass es sich um eine weltanschaulich neutrale und universelle Methode handelt, und wenn gezielt die Unterstützung der Schulverwaltung, der Lehrer und der Eltern eingeworben wurde. Ein oder zwei irritierte oder verängstigte Eltern können das Ende eines Programms bedeuten, und ein unzugänglicher Lehrer kann die Erfahrung der Kinder erheblich beeinträchtigen. Im Folgenden wird ein kurzes Beispiel dargestellt.

Beispiel

Amy Saltzman bot mit voller Unterstützung des Direktors und des stellvertretenden Direktors in zwei fünften Klassen einen 14-tägigen Achtsamkeitskurs an. Die beiden Klassenlehrerinnen unterrichteten zum ersten Mal eine fünfte Klasse und arbeiteten mit neuen Lehrplänen. Die Erfahrungen in den beiden Klassen waren grundverschieden. In der ersten Klasse erfasste die Lehrerin intuitiv, worum es ging und meinte: »Als Kind habe ich etwas Ähnliches gemacht, ich hatte nur keinen Namen dafür.« Die Lehrerin in der zweiten Klasse reagierte sehr viel kühler und brachte erst nach einem halben Jahr ihre Gefühle zum Ausdruck. Amy Saltzman hatte ihre Gefühle zwar gespürt, aber sicherlich nicht erfasst, wie tief sie waren. Die zweite Lehrerin sagte, sie habe Amy Saltzman nicht gern bei sich im Klassenzimmer, ihrer Ansicht nach sei die Achtsamkeit ihrem Lehrplan aufgezungen worden, und sie wolle in diesen 40 Minuten lieber Unterricht machen. Sie fand außerdem, dass die Schule insgesamt die Kommunikation und den Stress der Schüler überbewerte. Sie meinte, als sie jung gewesen sei, seien Kinder mit Stress einfach irgendwie klargekommen, und die Schule bausche das Ganze zu sehr auf. Möglicherweise erklärt dies auch die unterschiedlichen Ergebnisse in den beiden Klassen. In der einen Klasse fanden die Kinder Gefallen an Achtsamkeit

und fanden sie wohltuend. In der anderen hatten viele Kinder keinen Spaß an Achtsamkeit und fanden sie auch nicht wohltuend oder wollten es in Gegenwart ihrer Lehrerin nicht zugeben, wenn es doch so war.

Wenn Sie erwägen, Achtsamkeit in einem schulischen Kontext einzuführen, haben sie dort wahrscheinlich Kontakt zu mehreren Personen. Doch wenn die Kinder eine möglichst große Chance haben sollen, die Früchte der Achtsamkeitspraxis auch zu ernten und wenn das Programm wirklich erfolgreich sein soll, sollten sie dafür sorgen, dass das Verwaltungspersonal der Schule, die Lehrer und die Eltern Gelegenheit zum Kennenlernen der Achtsamkeitspraxis haben und Fragen stellen können, damit Missverständnisse gar nicht erst entstehen oder an Dynamik gewinnen.

7.5 Abschließende Bemerkungen

Aufgrund unserer Erfahrungen und Befunde profitieren Kinder und ihre Eltern von einem achtwöchigen Behandlungsplan in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion in einer messbaren und bedeutsamen Weise. Wir messen auch weiterhin bei Familien, die an dem MBSR-Kurs teilnehmen und Familien, die nicht teilnehmen, die Ergebnisse vor und nach der Behandlung. Unsere bisherigen Ergebnisse bestätigen den Nutzen der MBSR und weisen auf signifikante Verbesserungen hin – sowohl unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten als auch, was ihre Bedeutung im Alltag von Kindern, Eltern und Lehrern angeht. Unsere Erfahrungen lassen darauf schließen, dass es zuhause wie in der Schule einen erheblichen Unterschied macht, ob ein Kind besser in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit zu kontrollieren und weniger emotional reaktiv zu handeln. Die Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen und das Lernumfeld können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Am wichtigsten ist vielleicht, dass der MBSR-Kurs für Kinder und für ihre Eltern selbst sinnvoll zu sein scheint.

Abschließend wollen wir die Kinder für sich selbst sprechen lassen: Am Ende jedes MBSR-Kurses bitten wir die Teilnehmer, einem Freund oder einer Freundin, die nichts über Achtsamkeit weiß, kurz zu schreiben, wie es sich anfühlt, am stillen, ruhigen Ort zu sein, und darzustellen, wie sie Achtsamkeit in ihrem Alltag nutzen. Bei den folgenden Kommentaren handelt es sich um wörtliche Beschreibungen der Kinder:

- ▶ Lieber unsichtbarer Tom, am stillen, ruhigen Ort zu sein ist sehr entspannend. Es hilft dir, in Kontakt mit deinem inneren Selbst zu kommen. Und herauszufinden, wie du dich wirklich fühlst.
- ▶ Lieber Simon, ich mache da so etwas, das Achtsamkeit heißt. Damit kann man Gefühle besser verstehen und wahrnehmen. Man kann zum Beispiel an den stillen, ruhigen Ort gehen. Dort zu sein ist entspannend. Achtsamkeit hilft mir vor den Hausaufgaben, weil sie mich entspannt und ich dann meine Hausaufgaben gut machen kann.

- ▶ Sie fühlt sich irgendwie komisch, aber friedlich an. Ich weiß nicht recht, wie ich Achtsamkeit zuhause anwende, aber ich weiß, dass sie mir hilft, wenn ich auf meinen Bruder sauer bin.
- ▶ Achtsamkeit ist eine coole Stunde, weil man da chillen und sich entspannen kann. Sie beruhigt einen und macht einen weniger gestresst. Du solltest es mal versuchen, wenn du wütend oder traurig bist oder dich einfach besser fühlen willst. Ich mache das so. Versuch es doch auch mal!
- ▶ Der stille, ruhige Ort hat viel Stress von mir genommen. Ich benutze Achtsamkeit, wenn ich aufgeregert oder gestresst bin. Achtsamkeit ist super! Danke, Dr. Saltzman, dass Sie mir dieses wunderbare Programm gezeigt haben.
- ▶ Lieber Freund, Achtsamkeit ist ein Fach, das ich in der Schule habe. In dieser Stunde atmen wir und denken über unsere Gedanken nach, über das, was JETZT ist, nicht früher oder später. Wenn wir uns auf das Atmen konzentrieren, gehen wir an unseren »stillen, ruhigen Ort«. Dort fühlt es sich beruhigend an. Ich benutze Achtsamkeit, wenn ich wegen etwas nervös bin.

Literatur

- Allen, N.B., Chambers, R. & Knight, W. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285–294.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. (1996). *Beck Depression Inventory-second edition manual* (Ü: 2006, 2. Aufl., Hautzinger, Keller und Kühner). San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A. & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 340–347.
- Feldman, G.C., Hayes, A.M., Kumar, S.M. & Greeson, J.M. (2003, November). Clarifying the construct of mindfulness: Relations with emotional avoidance, over-engagement, and change with mindfulness training. *Der Association for the Advancement of Behavior Therapy vorgelegtes Paper*, Boston, MA.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Kovacs, M. (1992). *Children's Depression Inventory*. New York: Multi-Health Systems.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–228.
- Ramel, W., Goldin, P.R., Carmona, P.E. & McQuaid, J.R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433.
- Saltzman, A. (2004). *Still Quiet Place: Mindfulness for young children*. Die Audio-CD enthält zahlreiche Übungen des Still Quiet Place-Behandlungsplan. Erhältlich unter www.stillquietplace.com
- Saltzman, A. (im Druck). *Still Quiet Place: Manual for teaching mindfulness-based stress reduction to children*. Erhältlich im Zusam-

menhang mit Workshops und Trainingsveranstaltungen über www.stillquietplace.com.
Saltzman, A. (im Erscheinen). Still Quiet Place: Mindfulness for teens. Die Audio-CD enthält zahlreiche Übungen des Still Quiet Place-Behandlungsplans. Erhältlich im Zusammenhang mit Workshops und Trainingsveranstaltungen über www.stillquietplace.com.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2008). Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. Tübingen: Dgvt-Verlag.
Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.