

Jetzt oder nie achtsam Sein in stressigen Zeiten

Dr. Nils Altner
**Klinik & Lehrstuhl für Naturheilkunde
und Integrative Medizin**
Essen

Rufen Sie sich bitte eine Person aus Ihrer
Bildungsgeschichte in Erinnerung,
die Sie nachhaltig und tief positiv berührt hat.

Was verstehen wir unter Achtsamkeit?



Was verstehen wir unter Achtsamkeit?

Moment to moment

Non judgemental awareness

Jon Kabat-Zinn















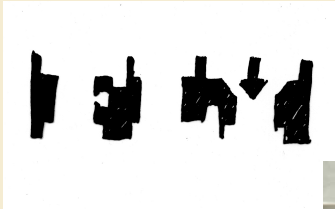








Elemente der Achtsamkeit



- **Aufmerksamkeit**
- **Selbstwahrnehmung**
- **Achtung**
- **Präsenz**

Immer ist die wichtigste Stunde
die gegenwärtige.

Immer ist der wichtigste Mensch der,
der dir gegenübersteht.

Immer ist die wichtigste Tat
die Liebe.

Meister Eckhart (1260-1328)

Achtsamkeits-Methoden

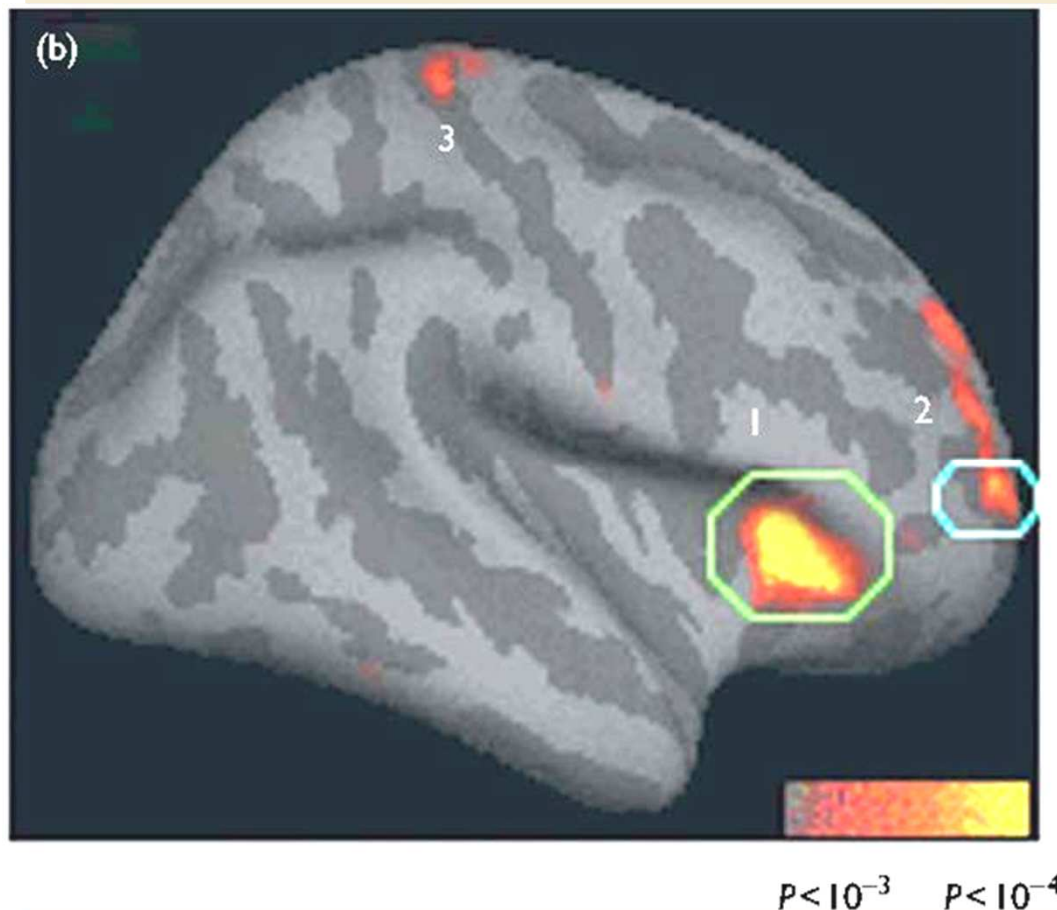


- körper/atem-fokussierte Meditationsformen
- Hatha Yoga
- Qigong & Taiji, Tanz
- Feldenkrais, Bioenergetik etc.
- Kochen, Gärtnern, Musizieren
- künstl. Gestalten & Betrachten
- Naturerleben

Welche Wirkungen hat Achtsamkeit?

- Reduziert Symptome und Beschwerden (z.B. Stress, Schmerzen, Fatigue, Leid)
- Induziert Wohlspannung, reduziert oxidativen Stress
- Moduliert Hirnfunktionen, beeinflusst Bildung von Hirnstrukturen
- Stärkt Immunsystem
- Verbessert Stimmung
- Fördert kognitive Fähigkeiten (z.B. Konzentration, (Binnen-)Wahrnehmung, Gefühlsregulation, rationale Entscheidungen, Kommunikation)
- Fördert Kohärenz, Empathie, Flourishing und spirituelles Erleben
- Geht mit proaktivem, (selbst-)fürsorglichem Verhalten einher

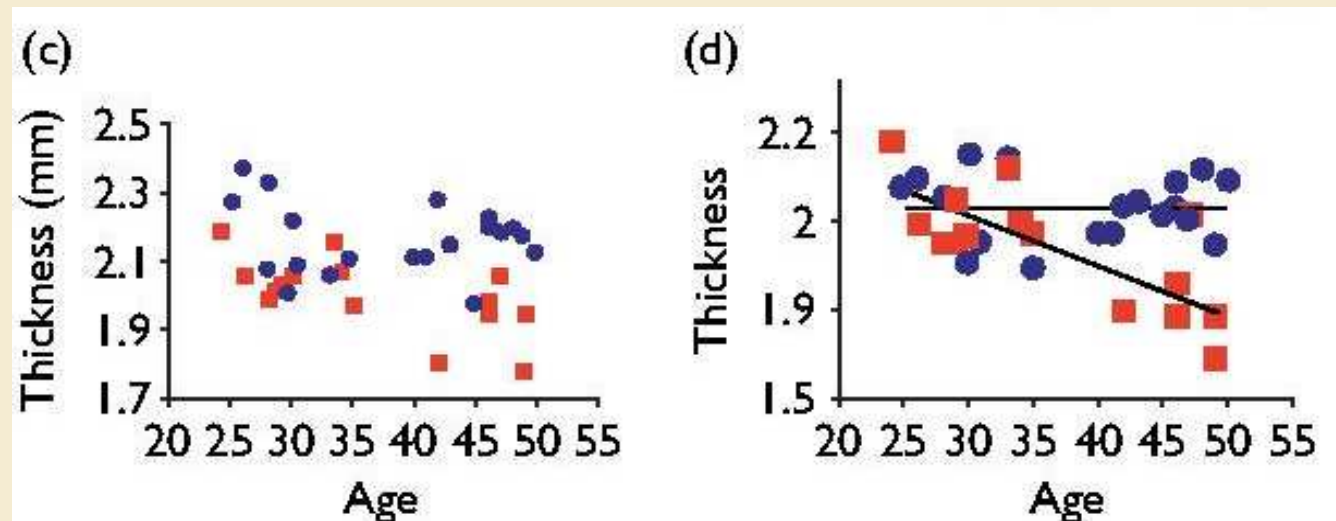
Achtsamkeitsmeditation verändert Kortex



Magnetic resonance imaging was used to assess cortical thickness in 20 participants with extensive Insight meditation experience. Brain regions (1) insula, (2) Brodmann area 9 and 10, (3) somato-sensory cortex, associated with interoception, attention and sensory processing were thicker in meditation participants than in matched controls.

Lazar, S. W., C. E. Kerr, et al. (2005). "Meditation experience is associated with increased cortical thickness." *Neuroreport* 16(17): 1893-7.

Achtsamkeitsmeditation verändert Kortex



Scatter plot of mean cortical thickness of each participant within region of (c) insula and (d) BA 9/10, plotted versus age.

Meditation participants: blue circles; control participants: red squares.

Between-group differences in prefrontal cortical thickness were most pronounced in older participants, suggesting that meditation might offset age-related cortical thinning.

Lazar et al., 2005

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

KreaRe

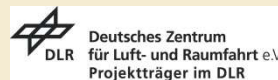
Kreativität älterer Mitarbeiter/-Innen durch Ressourcenmanagement aktivieren und erhalten

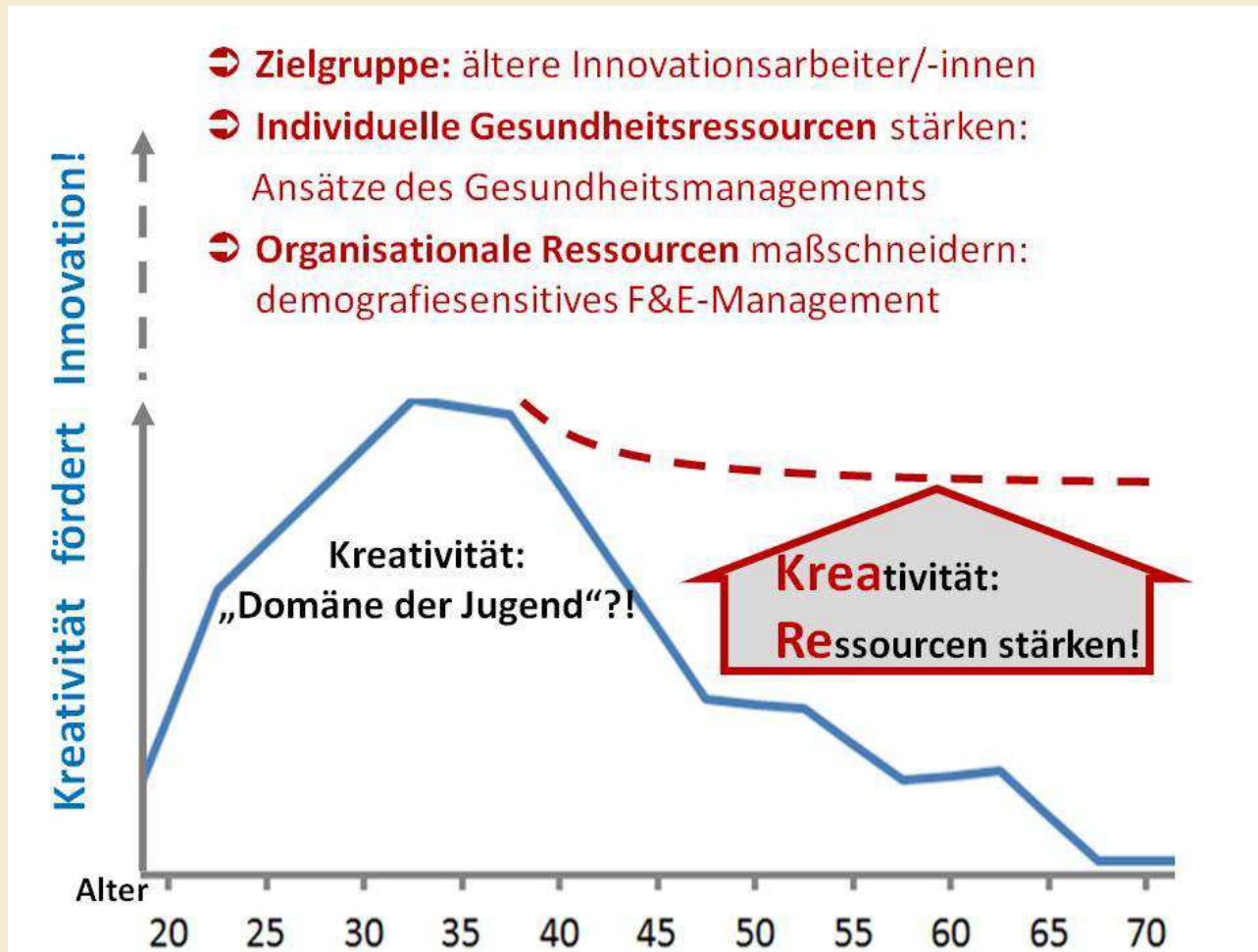


**Institut für
angewandte
Innovationsforschung**
(IAI) e.V. an der Ruhr-
Universität Bochum
(Projektleitung)



EUROPÄISCHE UNION





Zuwendung stärkt Aktivität des Antistress-Gens dauerhaft

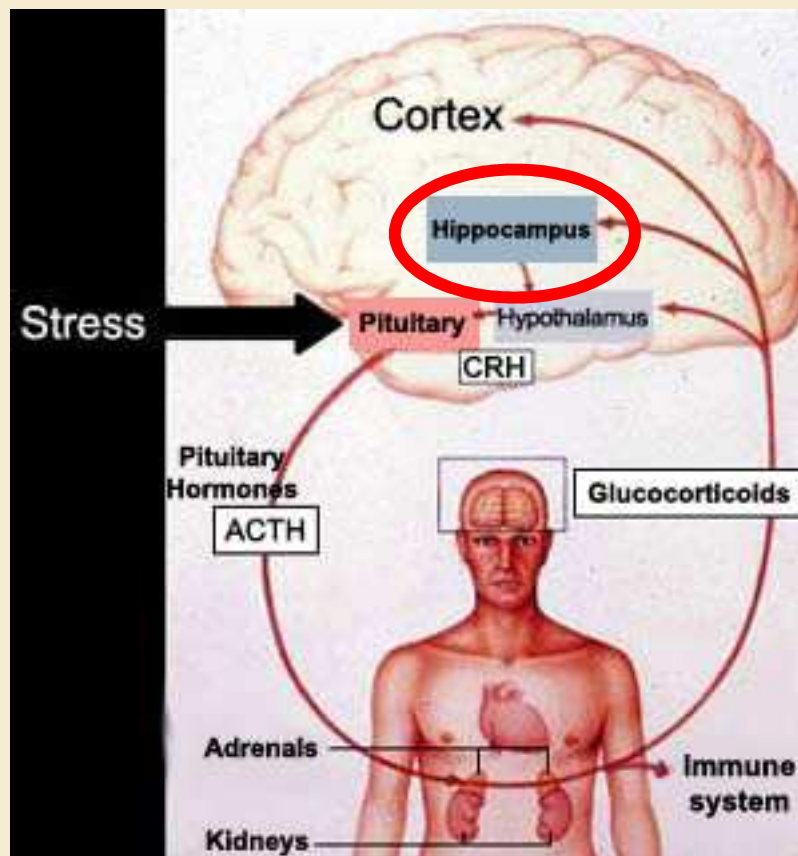


Baby-Ratten, die von ihren Müttern liebevoll geleckt und umsorgt wurden, sind ein Leben lang weniger anfällig für Stress als genetisch identische Ratten-Kinder, die bei liebloseren Müttern aufwachsen.

Postnatale Zuwendung verursacht epigenetische Veränderungen am Genschalter des Glucocorticoid-Rezeptorgens, die die Aktivität dieses wichtigsten Antistressgens dauerhaft erhöhen.

Weaver et al., 2004

STRESS-KREISLAUF



In Stresssituationen wird vom Hirnstamm Noradrenalin freigesetzt. Erreicht dieses den Hypothalamus, erzeugt dieser das Corticotropin-releasing Hormon (CRH), das in der Hirnanhangdrüse (Pituitary) zur Freisetzung des Adrenocorticotropinen Hormons (ACTH) führt. Dieses veranlasst in der Nebennierenrinde die Ausschüttung des Glucocorticoids Cortisol, das u.a. auf das Immunsystem wirkt.

Cortisol wirkt auch auf die Herab-Regulierung der Stresskaskade. Dabei registriert ein **spezieller Glucocorticoid Rezeptor im Hippocampus** eine erhöhte Cortisolkonzentration im Blut und unterdrückt daraufhin die Produktion von CRH im Hypothalamus.

Der Promoter des **Glucocorticoid Rezeptor-Gens** wird nachhaltig vom ersten Fürsorgeverhalten der Mutter beeinflusst. Es reagiert verstärkt bei fürsorglicher Behandlung.

Zuwendung und Gesundheit



Zuwendung, besonders in der frühen Kindheit, stärkt die Gesundheitsressourcen und wirkt positiv auf die Persönlichkeit.

Frage: Sind liebevoll & achtsam aufgewachsene Kinder stressresistenter als andere?

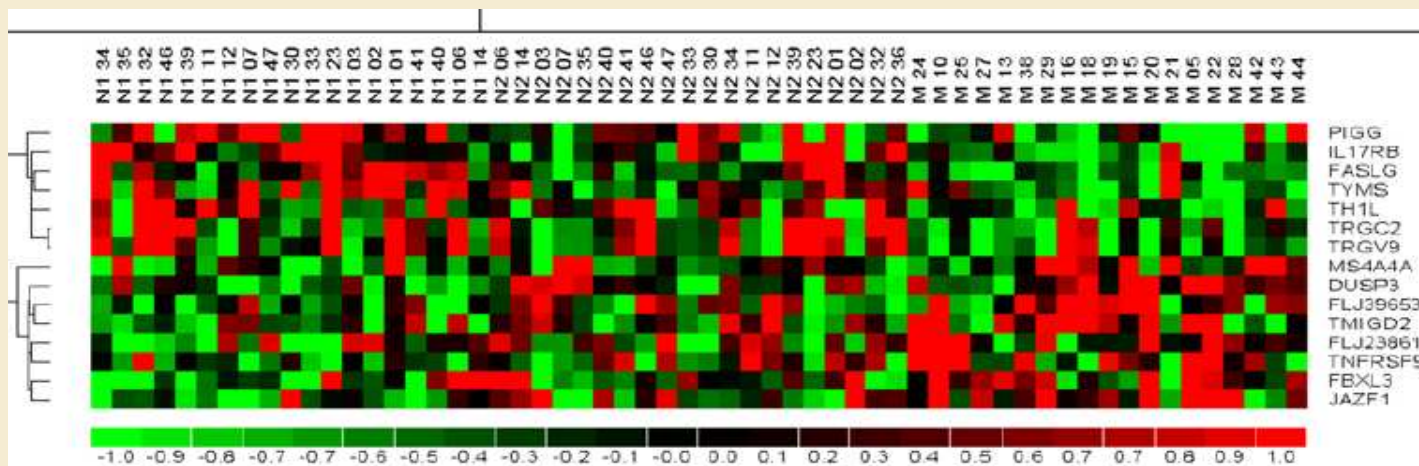
möglicher physiologischer Zusammenhang:
epigenetische Strukturen??

Dusek JA et al. (2008) Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response. PLoS ONE 3(7): e2576. doi:10.1371/journal.pone.0002576

Gruppe der Meditierenden: 19 Gesunde, die seit Ø 9 Jahren RR (versch. Meditationsformen, Yoga oder Gebet) praktizieren

Gruppe der Novizen: 20 Gesunde ohne RR, die individuell von einem MB Instrukteur 8 Wochen lang 1x/Woche RR lernten (diaphr. Atmen, Body Scan, Mantra- und Achtsamkeitsmeditation) und diese dann mit CD für Ø 17,5 Minuten tägl.übten

Wärmekarte von 15 relevanten Genen:



Dusek JA et al. (2008) Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response. PLoS ONE 3(7): e2576. doi:10.1371/journal.pone.0002576

Ergebnisse:

1. im Vergleich der Gen-Ein- und Ausstellungen zwischen Erfahrenen und Novizen weisen erstere eine epigenetische Konstellation auf, die vor oxidativem Stress und damit vor stressinduzierten Zellschäden schützt.
2. Novizen weisen nach 8wöchiger Intervention eine ähnliche Konstellation auf.

Fazit: schon 8 Wochen täglicher RR fördern genetisch nachweisbare stresspuffernde Strukturen

The 5th Wave

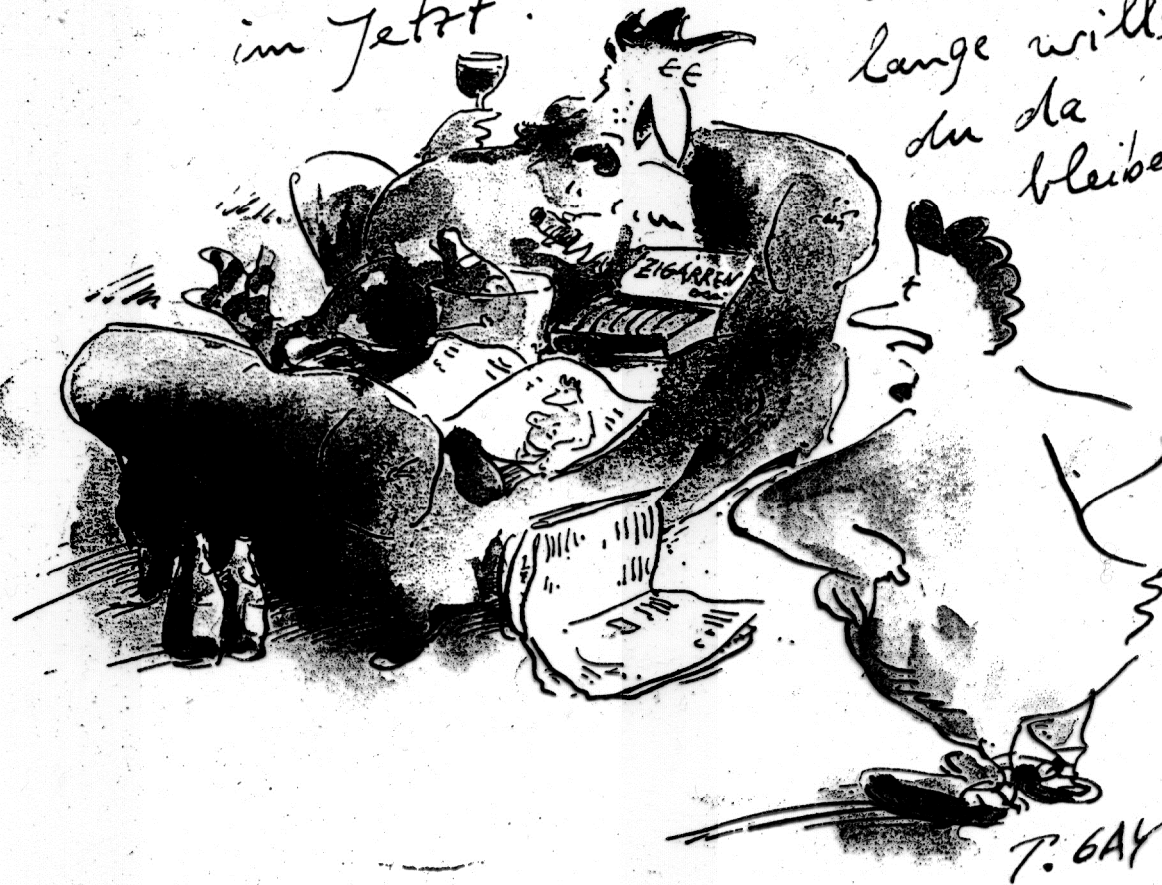
By Rich Tennant



»Okay, Ihre Haltung ist sehr gut. Jetzt entspannen Sie sich, konzentrieren Sie sich und lassen Sie dann ganz langsam Ihr Handy los.«

Ich lebe
im Jetzt!

Und wie
lange willst
du da
bleiben?



Dauber H, Döring-Seipel E, Altner N: Salutogenesis, Health & Teaching Styles

Survey among 1200 Teachers of all School Types

Döring-Seipel, E. & Dauber, H. (2010). Was hält Lehrer und Lehrerinnen gesund? Die Bedeutung von Ressourcen, subjektiver Bewertung und Verarbeitung von Belastung für die Gesundheit von Lehrern und Lehrerinnen. *Schulpädagogik heute*, 1(2).

Dauber, H., Döring-Seipel, E., Altner, N. (in Vorbereitung). Studien zur Lehrergesundheit. In: Deutsche Gesellschaft für Supervision (Hrsg.), *Kölner Reihe - Materialien zu Supervision und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Dauber H, Döring-Seipel E, Altner N: Salutogenesis, Health & Teaching Styles

Was erhält Lehrerinnen und Lehrer gesund?

Wie gehen sie mit beruflichen Herausforderungen um?

Gibt es Zusammenhänge zwischen Selbstfürsorge und Unterrichtsstil?

Dauber H, Döring-Seipel E, Altner N: Salutogenesis, Health & Teaching Styles Survey among 1200 Teachers of all School Types

G1: Low Health costs in 2006 DEBEKA, N=404, Age: M=55,66

G2: High Health costs in 2006 DEBEKA, N=628, Age, M=55,74

G3: with Gestalt training, N=64, Age: M=55,52

G4: with Mindfulness Practice, N=54, Age: M=48,1

G5: with Supervision training, N=84, Age: M=51,8

Mindfulness Methods

Yoga (48,2 %),
Bodyscan (30,4 %),
Kontemplation (21,4 %),
Qigong (16,1 %),
Zen (14,3 %),
Vipassana (7,1 %),
Dzogchen (1,8 %)
andere (21,4 %)

Mindfulness Practice

How long? How often?

- $M = 9,01$ years, $SD = 9,25$ years
- Min. one month, Max. 33 years
- Ca. 40% practice formally at least once a day
- $> 60\%$ practice informally every day

Primary goals for practice

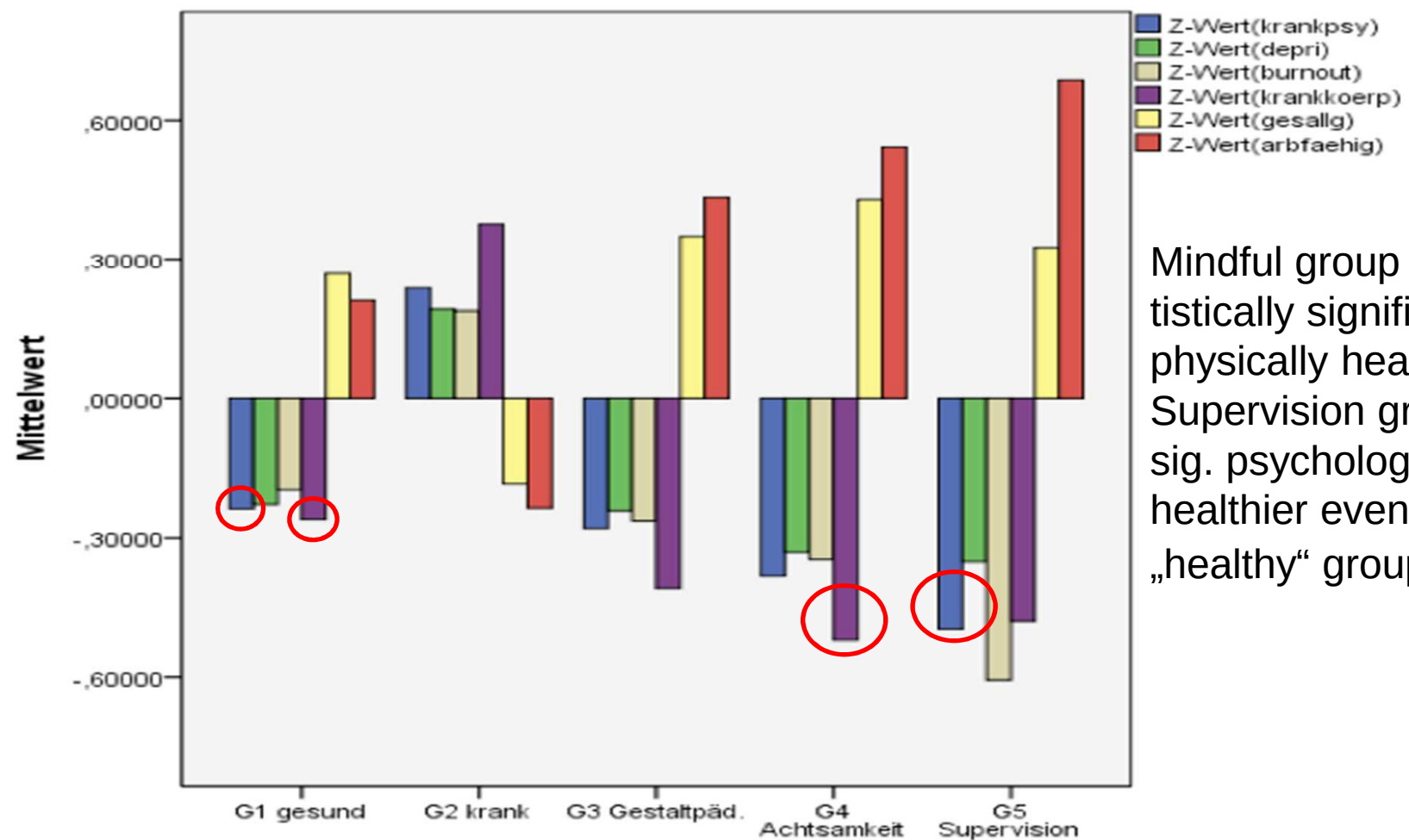
- Spiritual reasons 22,2 %
- To improve my relationship with myself 20,4 %
- For better coping 14,8 %
- To promote my health 13,0 %
- For relaxation 3,7 %
- To intensify perception 9,3 %
- Without aim 3,7 %
- Other goals 13,0 %

Mindfulness in class



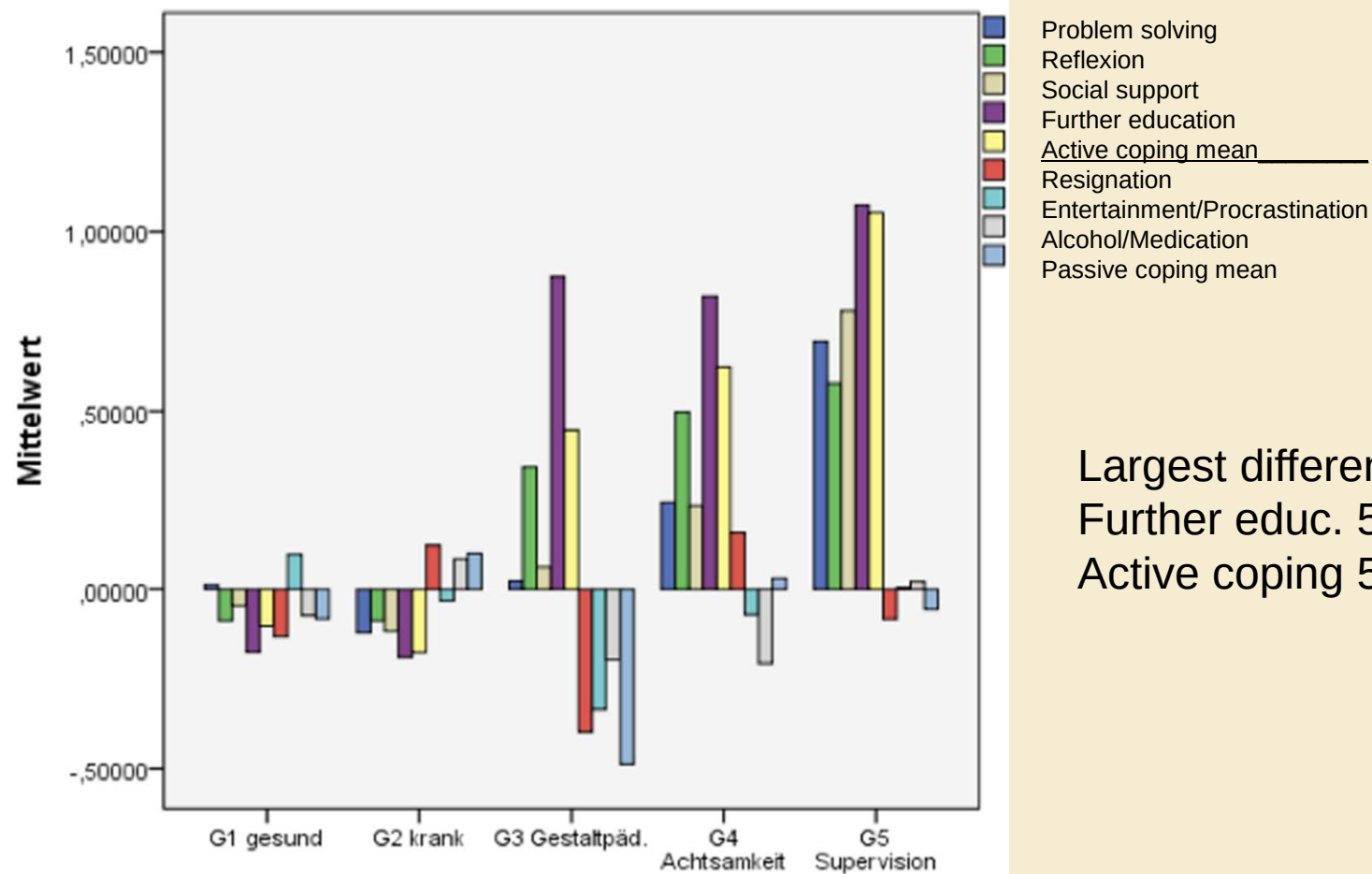
50 % of the teachers practice mindfulness with their students.

Health parameter



Mindful group statistically significant physically healthier, Supervision group sig. psychologically healthier even than „healthy“ group

Coping Strategies



Largest differences:
Further educ. 5, 3, 4 > 1, 2
Active coping 5, 4, 3 > 1, 2

Teaching Styles



Unterrichtsstil

Schülerorientierung (1)

1. Soziales Lernen ist mir genauso wichtig wie Wissensvermittlung.
2. Ich interessiere mich für die persönliche/ häusliche Situation meiner Schüler.
3. Ich versuche, mir immer wieder Zeit zu nehmen, um mit Schülern auch persönliche Gespräche zu führen.

Bevorzugung selbständiger Arbeitsformen (2)

1. Ich bin daran interessiert, dass die Schüler den Unterricht weitgehend selbständig gestalten.
2. Ich bevorzuge indirekte, nicht vollständig vom Lehrer kontrollierte Unterrichtsmethoden wie selbständige Einzelarbeit, Partner- und Gruppenarbeit, Projekt- und Stationenarbeit etc.).

Emotional - motivationaler, erlebnisorientierter Lernzugang (3)

1. Ich versuche, den Unterricht so zu gestalten, dass der Funke im Unterricht überspringt und die Schüler interessiert/begeistert mitmachen
2. Die Schüler zum Staunen zu bringen, ist mir wichtiger als von ihnen richtige Antworten zu hören.

Betonung von Wissens/ Stoffvermittlung (4)

1. Im Unterricht geht es darum, systematisch Wissen zu vermitteln.
2. In meinem Unterricht konzentriere ich mich auf den Stoff.

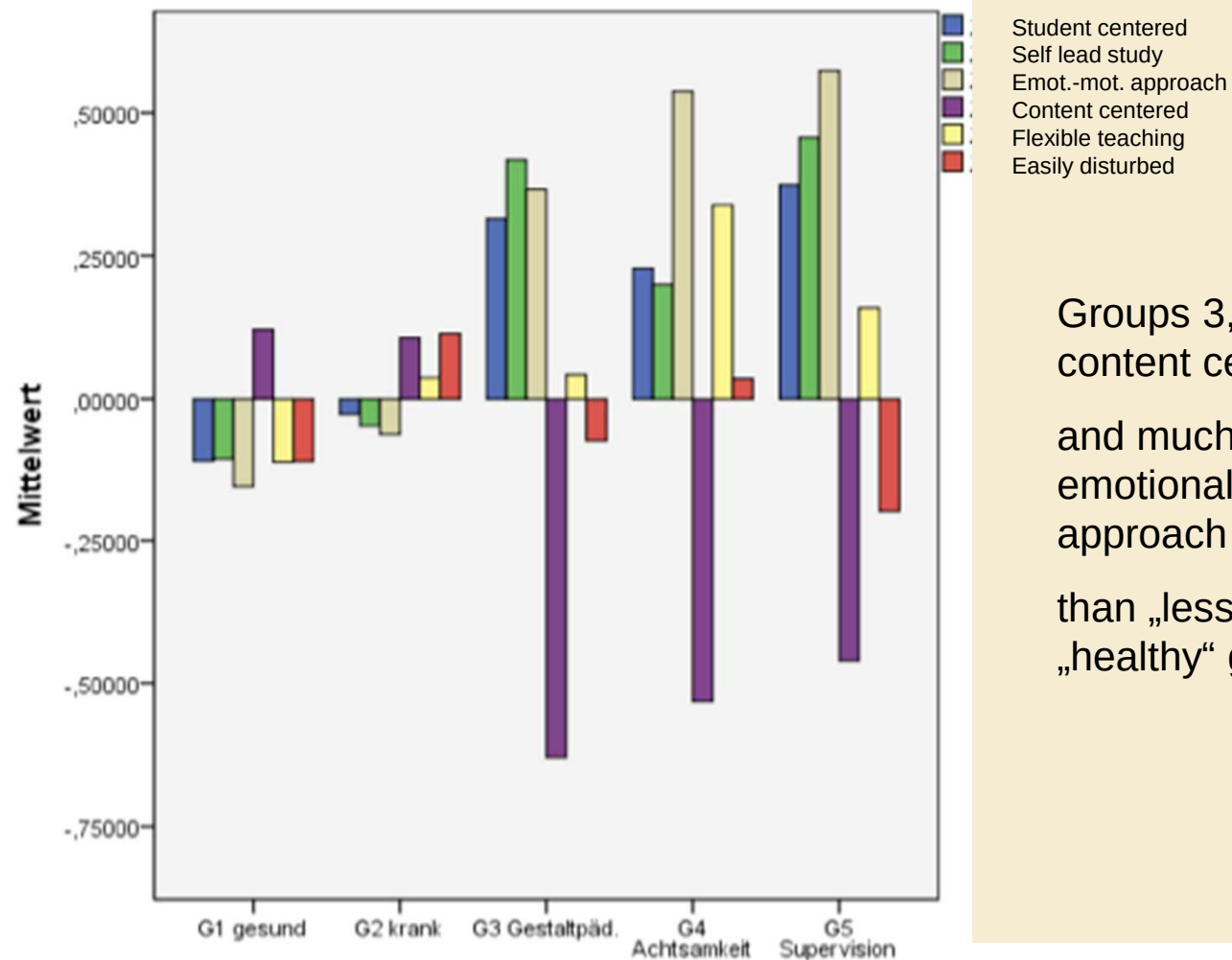
Flexibilität (5)

1. Ich weiche von meinem vorbereiteten Unterrichtskonzept ab, wenn die Situation es erfordert.
2. In meinem Unterricht gehe ich auf Vorschläge und Anregungen der Schüler ein.

Rigidität/Störanfälligkeit (6)

1. Unterrichtsstörungen bringen mich leicht aus dem Konzept.

Teaching Styles



Groups 3,4,5 much less content centered

and much more emphasis on emotional and motivational approach

than „less healthy“ and „healthy“ group

Achtsamkeit in der Lehrerbildung

Blockseminar „Schule tut gut - Die Schule als Setting für Gesundheitsbildung“

im Modul 3.1 „Probleme und Entwicklung von Schule und Unterricht im erziehungswissenschaftlichen Begleitstudium für Lehrämter“

Blockseminar „Schule tut gut“

Ich habe mich einfach sehr wohl und willkommen gefühlt. Was mich sehr verwundert hat, war die Energie und die Entspannung, die mir dieses Seminar gegeben hat. Obwohl ich Freitag und Samstag Nacht durchgearbeitet hatte, war ich selten so entspannt und gut gelaunt bei der Arbeit.

J. G., Uni Duisburg-Essen, SoSe 11

Blockseminar „Schule tut gut“

Durch das Seminar wurden mir einige Unstimmigkeiten in meiner Lebensweise klar, die ich danach beseitigt habe. Ich kündigte meine Praktikumsstelle sowie meinen Zweitjob. Das Studium, mein Job und eine schon vorhandene Praktikumsstelle reichen mir völlig, um in meinem Leben voran zu kommen, so dass ich mit der jetzigen Situation sehr zufrieden bin.

K. D., Uni Kassel, SoSe 07

Achtsamkeit als Basis für verantwortliches Bilden und Erziehen

- Schenken Sie sich und Anderen täglich Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung
- Kultivieren Sie Gegenwärtigkeit
- Finden Sie Zeit und Raum für Muße & Meditation
- Entschleunigen Sie automatische Bewertungsprozesse
- Pflegen Sie freundschaftliche und liebevolle Beziehungen
- Fangen Sie heute damit an

Fragen an Sie:

(Wie) praktizieren Sie Selbstfürsorge und Achtsamkeit für sich selbst?

Wo sehen Sie Potential für Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern?

Was können Sie zu einer achtsamen Bildung beitragen?

Sind Sie schon aktiv?

Planen Sie konkrete Schritte?