

Christopher Willard
& Amy Saltzman (Hg.)

Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

Mit einem Vorwort von
Susan Kaiser Greenland

Übersetzt von Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2015 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
370 Seventh Avenue, Suite 1200, New York, NY 10001
www.guilford.com

© 2017 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Guilford Publications, Inc., New York

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2017

Titelbild: © Lindsay du Pont
Lektorat: Georg Grässlin
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-169-9

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	9
----------------	---

SUSAN KAISER GREENLAND

Einführung	17
-------------------	----

Auf dem Weg zu einem Leitbild zum Lehren und Lernen
von Achtsamkeit

CHRISTOPHER WILLARD

TEIL I JUNGEN MENSCHEN ACHTSAMKEIT VERMITTELN

1 Achtsamkeit mit Kindern im Grundschulalter	45
---	----

Die Übertragung der Grundprinzipien von der Klinik
ins Klassenzimmer

LINDSEY KNOWLES
MATTHEW GOODMAN
RANDYE SEMPLE

2 Achtsamkeit mit unfreiwillig Teilnehmenden	81
---	----

RICHARD BURNETT

3	Achtsamkeit für Menschen mit besonderen Bedürfnissen	101
	WYNNE KINDER CHRISTEN COSCIA	
4	Achtsamkeit und Diversität	124
	Ein Spektrum verschiedener Perspektiven BETSY HANGER	
5	Die kindliche Entwicklung	158
	Einfühlung, Bindung und entstehende Qualitäten LESLEY GRANT	
6	Mehr als Meditation	187
	Die Arbeit mit herausfordernden Jugendlichen JOANNA HARPER	
7	Achtsamkeitsbasierte Behandlung von Substanzmissbrauch bei Jugendlichen mit Bewährungsstrafe	212
	SAM HIMELSTEIN	
8	Verwurzelung und Verbundenheit im digitalen Zeitalter kultivieren	239
	OZUM UCOK-SAYRAK GREGORY KRAMER	
9	Mindful Parenting	267
	Ein Achtsamkeitskurs für Eltern in therapeutischer Behandlung SUSAN BÖGELS	

TEIL II ACHTSAMKEIT MITTEN IM LEBEN

- | | | |
|-----------|---|------------|
| 10 | Yoga | 303 |
| | Durch den Körper Herz und Geist berühren
JENNIFER COHEN HARPER | |
| 11 | Bewegung und Tanz | 327 |
| | Kreativität und verkörperte Achtsamkeit
SUZI TORTORA | |
| 12 | Achtsamkeit im Sport | 356 |
| | AMY SALTZMAN | |
| 13 | Die jungen Hungrigen | 392 |
| | MARCELLA COX
CHAR WILKINS | |
| 14 | Achtsamkeit in der Natur | 426 |
| | IMAN L. KHAN | |
| 15 | Achtsamkeit im Takt | 458 |
| | Verkörpernte Praxis in Melodien und Liedern
BETSY ROSE | |
| 16 | Achtsamkeit und Kunst | 493 |
| | VANESSA WEINER | |
| 17 | Achtsame Spiele | 538 |
| | DEBORAH PLUMMER | |
| 18 | Das Contemplation Music Writing Project | 565 |
| | „Lass’ dich drauf ein und lass’ es raus“
JEFFREY PFLAUM | |

TEIL III DIE WISSENSCHAFT DER ACHTSAMKEIT

- 19 Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche** 599
Aktuelles zu einer wachsenden Wissenschaft und neuen
Anwendungsgebieten
DAVID BLACK
MARVIN BELZER
RANDYE SEMPLE
BRIAN GALLA
- 20 Achtsamkeit, Exekutivfunktionen und die
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung** 620
Eine Zusammenschau
MARK BERTIN
- 21 Neurobiologische Modelle von Meditationspraktiken** 655
Implikationen für die Anwendung bei jungen Menschen
WILLOUGHBY BRITTON
ARIELLE SYDNOR
- Über die Herausgeber** 694
- Autoren** 695

Vorwort

SUSAN KAISER GREENLAND

Die Lektüre dieses exzellenten Buches ist für mich wie ein Wiedersehen mit alten Freunden. Viele der Autoren waren unter den ersten, die einst die etwas verrückte und doch überaus einleuchtende Idee voranbrachten, dass junge Menschen von Achtsamkeit profitieren könnten. Der Gedanke, Kindern Achtsamkeit beizubringen, erschien uns damals geradezu anmaßend, insbesondere, weil Meditation in den östlichen Kulturen, aus denen sie stammt, kaum je an junge Menschen vermittelt wird. Willoughby Britton und Arielle Sydnor erläutern dies in Kapitel 21: „Die meisten jungen Ordensmitglieder verbringen ihre Jugendjahre mit dem Auswendiglernen von liturgischen und philosophischen Texten. Meditation ist hingegen nur selten Teil ihrer Ausbildung“ (S. 671). So weit also die historische Tradition.

Dennoch fühlten wir uns durch unsere eigene Meditationspraxis ermutigt, und wir hatten Lehrer, die sich der herkömmlichen Meinung ebenfalls respektvoll widersetzten. Jene östlichen Kulturen, die jungen Menschen so gut wie nie Meditation beibrachten, vermittelten diese schließlich ebenso wenig an Laien. Insofern ergab es Sinn, dass der inklusive, experimentelle Ansatz, den Lehrende im Westen entwickelt hatten, eine neue Welle von Praktizierenden hervorbringen würde, die das Gelernte gerne an die jüngste Generation weitergeben wollten.

Wir hatten verschiedene Hintergründe, waren in verschiedenen Traditionen ausgebildet, lebten über die ganze Welt verstreut und trafen, wenn überhaupt, nur selten zusammen. Nichtsdestotrotz hatten wir bedeutsame Gemeinsamkeiten. Besonders geprägt und inspiriert hatte uns das säkulare

Achtsamkeitstraining von Jon Kabat-Zinn, namentlich die Stressreduktion durch Achtsamkeit, und auch das Buch über achtsame Elternschaft mit dem Titel „Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie“, das er gemeinsam mit seiner Frau Myla Kabat-Zinn verfasst hat (Kabat-Zinn, 2015). Unsere wichtigste Gemeinsamkeit aber bestand in unserer Gewissheit, dass junge Menschen von Achtsamkeit profitieren würden, selbst wenn es noch keine wissenschaftlichen Belege dafür gab.

Zunächst einmal hofften wir, mittels Achtsamkeit auf eine Klage eingehen zu können, die wir häufig von unseren Schülern zu hören bekamen: Die Erwachsenen verlangten zwar immerzu von ihnen „aufmerksam zu sein“, aber niemand brachte ihnen bei, wie man das eigentlich machte. Aus unserer eigenen Praxis wussten wir, dass Meditation zwei Haltungen der Aufmerksamkeit fördert, die sich beide als hilfreich erwiesen hatten: eine fokussierte Haltung, die uns hilft, uns zu konzentrieren und mit Ablenkungen umzugehen, und eine offenerere, rezeptivere, die hilfreich ist, um inneren Aufruhr zu beruhigen, mit Stress umzugehen und durch intensive, schwierige Gefühle zu navigieren.

Von unseren eigenen positiven Erfahrungen ausgehend schlugen wir die Bedenken schließlich in den Wind. Wir vereinfachten die für Erwachsene konzipierten Praktiken und fingen an, sie mit unseren eigenen Kindern in deren Schulen und in Gemeindezentren auszuprobieren. Tatsächlich berichteten die Eltern, die Lehrer und auch die Kinder selbst, dass ihnen die Achtsamkeitstechniken zu Hause, in der Schule und im Zusammensein mit Freunden halfen. Inzwischen gibt es empirische Belege für das, was damals vor allem auf Einzelerfahrungen beruhte. In Kapitel 19 geben David Black und seine Kollegen einen Überblick über die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Achtsamkeitstrainings für junge Menschen, einschließlich den Befunden hinsichtlich der Entwicklung von Aufmerksamkeit und kognitiver Kontrolle. In Kapitel 20 beleuchtet Mark Bertin das Verhältnis von Achtsamkeit und Exekutivfunktionen und untersucht, wie sich Achtsamkeit in den Umgang mit und die Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen integrieren lässt.

Ein Training der Aufmerksamkeit war nicht das einzige, was zu Beginn auf Interesse stieß. „Ist Achtsamkeit nicht dasselbe wie den Kindern

beizubringen, innezuhalten und bis zehn zu zählen, wenn sie wütend oder aufgebracht sind?“, lautete eine häufig gestellte Frage. Tatsächlich haben diese beiden Strategien gewisse Ähnlichkeiten. Was jedoch in dem Ansatz, bis zehn zu zählen, fehlt, die Achtsamkeitspraxis hingegen ganz wesentlich ausmacht, ist die Wahrnehmung dessen, was in diesem zehnssekündigen Intervall in Geist und Körper vor sich geht. Man kann zwar die Zähne zusammenzubeißen und hoffen, dass der Ärger verfliegen ist, wenn man bis zehn gezählt hat, doch der Ansatz der Achtsamkeit schlägt etwas anderes vor: Wir nehmen wahr, dass wir ärgerlich oder aufgewühlt sind, und halten inne bei dem, was wir gerade tun, wir entspannen uns und atmen in eine offenere, empfängliche Perspektive hinein. Von hier aus kann sich das Nervensystem beruhigen und wir können beobachten, wie die intensiven Gefühle kommen und gehen. Mit ein wenig Anleitung können die Kinder dann erkennen, wie schwierige Gedanken und Gefühle dazu neigen, sich zu verwandeln und zu verblassen, wenn man sie nur lässt. Wenn man Kindern einen solchen Zugang zu ihrem Erleben beibrächte – zusammen mit einem Weltbild, das Mitgefühl, Einsicht in Unbeständigkeit, wechselseitige Abhängigkeit, Ursache und Wirkung und weniger schwarz-weißes Denken beinhaltet – dann würde es sich auf ihren Umgang mit schwierigen Situationen und Menschen auswirken, dessen waren wir uns sicher.

Sinnvolle Anwendungsfelder sahen wir in Schulen und Kliniken (siehe Kapitel 1 von Lindsey Knowles und Kollegen; Kapitel 4 von Betsy Hanger; Kapitel 13 von Marcella Cox und Char Wilkins; sowie die Einführung von Christopher Willard) und bei sozialen Gruppen, die im Allgemeinen als schwer zu erreichen gelten (siehe Kapitel 6 von JoAnna Harper; Kapitel 3 von Wynne Kinder und Christen Coscia; sowie Kapitel 7 von Sam Himmelstein).

Die erste Hürde dabei war, Eltern und Schulverwaltungen von den guten Gründen für ein Achtsamkeitstraining für junge Menschen zu überzeugen. Als diese überwunden war, stellte sich die Frage, wie sich Achtsamkeit auf altersgerechte, säkulare Weise lehren ließe. In Kapitel 5 bietet Lesley Grant eine hilfreiche Perspektive auf Achtsamkeitstraining im Licht der kindlichen Entwicklung an und stellt Spiele und Aktivitäten vor, die

für die verschiedenen Altersgruppen angemessen sind. Suzi Tortora (Kapitel 11), Jennifer Cohen Harper (Kapitel 10), Betsy Rose (Kapitel 15), Iman Khan (Kapitel 14), Vanessa Weiner (Kapitel 16), Deborah Plummer (Kapitel 17), Jeffrey Pflaum (Kapitel 18) und Amy Saltzman (Kapitel 12) kombinieren Achtsamkeit mit den etablierteren Disziplinen von Tanz, Yoga, Musik, Schreiben, Kunst, Naturwissenschaften und Wettkampfsport, um den Kindern lustige und einfallsreiche Möglichkeiten anzubieten, sich auf die Praxis einzulassen. Diese Kapitel sind eine reiche und multidisziplinäre Schatztruhe voller kreativer Ideen, wie man Achtsamkeit auf spielerische, wirksame und entwicklungsgerechte Art vermitteln kann.

Ganz unabhängig davon, was sie unterrichten, ist es eine Herausforderung für Lehrer, wenn sie mit Kindern arbeiten, die eigentlich gar nicht in der Klasse sein wollen. Dies ist ein in unserem Feld besonders verbreiteter Umstand, da die Schüler den Achtsamkeitskurs oftmals besuchen müssen, weil ihre Lehrer, Eltern oder Therapeuten glauben, dass das gut für sie sei. Ob es einem gefällt oder nicht, diese Schüler sitzen somit in einem „Pflichtunterricht“ fest und wären lieber an jedem anderen Ort, nur nicht an diesem. In Kapitel 2 schlägt Richard Burnett Strategien vor, durch die widerständige Schüler ermutigt werden können, der Achtsamkeit eine Chance zu geben. Er legt uns nahe, zunächst von uns aus zu erklären, wie Achtsamkeit den Schülern unserer Ansicht nach dabei helfen kann, mit dem Stress und den Mühen des Alltags umzugehen. Des Weiteren beantwortet er praktische Fragen zur Arbeit in der Schule, wie etwa „Was kann ich tun, wenn ein Schüler anfängt zu weinen?“, oder „Was kann ich tun, wenn eine Schülerin anfängt zu kichern?“

Ob man nun mit einem Kind arbeitet, das zu Beginn Widerstände hat, oder mit einem, das voller Enthusiasmus an die Sache herangeht, der Schlüssel zu einem kontinuierlichem Engagement ist Verbundenheit. Zu Beginn des Achtsamkeitstrainings lernen die Schüler zumeist, Bewusstheit in ihren Geist, ihren Körper und ihre Umgebung zu bringen und verbinden sich dadurch mehr mit ihrem Erleben im gegenwärtigen Moment. Aber Achtsamkeit hört nicht bei unseren eigenen Erfahrungen (der intrapersonellen Achtsamkeit) auf. Genauso bedeutsam ist es,

achtsames Gewahrsein in unsere Handlungen und Beziehungen zu integrieren (interpersonelle Achtsamkeit). Ozum Ucock-Sayrak und Gregory Kramer beleuchten in Kapitel 8 die Praxis von intra- und interpersoneller Achtsamkeit, Susan Bögels erkundet in Kapitel 9 die interpersonelle Achtsamkeitspraxis im Kontext von Elternschaft. Wenn man lediglich mit den Kindern, nicht aber mit der Familie arbeiten kann, ist dies in mancherlei Hinsicht einschränkend; Susan Bögels Arbeit erinnert uns daran, dass das Veränderungspotential exponentiell steigt, wenn man Achtsamkeit in das gesamte Familiensystem bringt.

In ihrem Kurs zu achtsamer Elternschaft beginnen zunächst die Eltern selbst mit dem Praktizieren, bevor sie Achtsamkeit mit ihren Familien teilen. Dieser Ansatz findet sich im gesamten Buch wieder. Um es mit Worten von J.B. Priestley zu sagen: „Wichtiger als das, was man unterrichtet, ist, wofür man steht.“ Dass die Autoren alle betonen, wie wichtig es ist, zuerst eine eigene Praxis zu entwickeln, ist keineswegs ein Zufall. Sam Himmelstein weist darauf hin, dass „einer der wichtigsten Faktoren bei der Entwicklung von vertrauensvollen Beziehungen mit herausfordernden Jugendlichen... das Ausmaß an Authentizität“ (S. 217) ist, und dass „Authentizität Authentizität erzeugt“ (S. 218). Eine persönliche Praxis ist bei dieser Arbeit die Messlatte für Authentizität, und wenn wir eine Weltanschauung verkörpern, die sich durch Achtsamkeit auszeichnet, kann unser Unterricht kraftvoll und authentisch sein.

Ich bin durch Meditation zu dieser Arbeit gekommen. In der Tradition, in der ich ausgebildet wurde, waren jahrelange Praxis und Erfahrung sowie die Erlaubnis des Meditationslehrers erforderlich, um andere lehren zu dürfen. Als ich diese Erlaubnis erhielt, gab mir eine meiner Lehrerinnen einen besonderen Rat, der für mich nach wie vor eine tägliche Lektion in Demut ist. Sie sagte mir, ich solle mich immer „ganz demjenigen Kind widmen, das ich in diesem Moment vor mir habe“. Lindsey Knowles und ihre Kollegen teilen diese Weisheit:

Noch wissen wir nicht, was wir eines Tages über die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder wissen werden. Während wir weiter dazulernen, können wir Erwachsene einfach unser Bestes geben, um der Komplexität und

Einzigartigkeit eines jeden Kindes, mit dem wir arbeiten, mit achtsamer Aufmerksamkeit zu begegnen. (S. 78)

Wenn Lehrer den Kindern, die sie gerade vor sich haben, ihre ungeteilte Aufmerksamkeit widmen, werden Gemeinsamkeiten sichtbar. JoAnna Harpers Schilderung ihrer Arbeit mit sogenannten „gefährdeten“, „schwierigen“ oder „gestörten“ Kindern, nachdem sie zuvor mit „normalen“ Kindern gearbeitet hatte, illustriert dies:

Auch wenn es vielleicht schwer zu glauben ist, haben die Jahre, in denen ich mit „normalen“ Jugendlichen gearbeitet habe, meinen Unterricht mit diesen [Risiko-]Gruppen stärker geprägt, als ich es in Worte fassen kann. Ich habe wirklich nicht das Gefühl, dass sie [„gefährdete“, „schwierige“ oder „gestörte“ Jugendliche] anders sind; direkt unter der Oberfläche kann ich ihre Unschuld, Freude und Neugier sehen, und es ist nur ein wenig Ermutigung und Zuwendung nötig, damit diese Qualitäten hervorkommen. Viele Male habe ich einen Raum voller harter, verschlossener und desinteressierter Gesichter betreten, doch innerhalb einer Stunde sahen sie wie völlig andere Menschen aus, verwandelt im wahrsten Sinne des Wortes. Wenn die Jugendlichen unseren Kreis dann verließen, taten sie das ruhig und mit lächelnden Augen. Ein junger Mann, mit dem ich derzeit arbeite, erzählte mir, diese Stunden gäben ihm Hoffnung, und er glaube inzwischen daran, dass ein besseres Leben für ihn möglich ist. (S. 190)

Wynne Kinder und ihre Kollegen, die ebenfalls über umfangreiche Erfahrung in der Arbeit mit „untypischen“ und „gefährdeten“ Schülern verfügen, geben ein weiteres Beispiel dafür, wie die Arbeit mit Kindern uns Demut lehren kann. Sie weisen auf die Möglichkeit eines gemeinsamen Prozesses des Lehrens und Lernens in der Klasse hin:

Oft rufen die Schüler aus: „Ich habe eine Idee...“ und verkünden dann etwas Bedeutsames, Kreatives und Innovatives. Ihnen fällt etwas ein, wie man das, was wir gerade tun, noch erweitern kann, oder sie sehen eine

andere Herangehensweise, die sinnvoller ist. Mit dem Einverständnis und dem Segen unserer Schüler haben wir viele ihrer Ideen übernommen. Was sie zu geben haben wird nicht durch den urteilenden Verstand blockiert. (S. 105)

Das Thema, mit Demut an diese Arbeit heranzugehen, zieht sich durch das gesamte Buch. Da inzwischen der Enthusiasmus die wissenschaftliche Forschung überholt hat, ist es wichtig, dass wir in diesem neu entstehenden Feld Vorsicht walten lassen. Es gibt heute wissenschaftliche Belege für das, was früher nur eine Vermutung war: Achtsamkeit bietet Kindern, Jugendlichen und Familien hilfreiche Strategien zur Konzentration, Entspannung und Emotionsregulation. Dies sind außerordentlich hilfreiche Fähigkeiten im Leben. Im Kontext des populären Achtsamkeitstrainings jedoch werden sie meist nicht in die Weltanschauung eingebettet, innerhalb derer sie entwickelt wurden. Wir wissen nicht, was diese Fragmentierung einer traditionellen Praxis durch die Hervorhebung einiger Elemente und die Abschwächung anderer auf lange Sicht bedeuten wird. Genauso wenig wissen wir, wie Willoughby Britton und Arielle Sydnor in Kapitel 21 betonen, ob es sinnvoll ist, mit dem Training mancher Aspekte achtsamer Aufmerksamkeit zu warten, bis die Kinder ein bestimmtes Alter erreicht haben, oder ob Achtsamkeitstraining für alle gleichermaßen von Nutzen ist. Dies sind nur einige der Fragen, die beantwortet werden müssen, damit das Feld sich weiterentwickeln kann.

Abschließend möchte ich Christopher Willard, Amy Saltzman und The Guilford Press meinen herzlichen Dank dafür aussprechen, dass sie die Arbeit der talentierten Autoren in diesem eingängigen Buch, das Sie gerade in den Händen halten, zusammengeführt haben. Es ist eine wertvolle Ressource und eine Erinnerung daran, wie viel in einer relativ kurzen Zeit erreicht wurde. Und doch bleibt noch vieles zu tun. Falls die Weiterentwicklung von säkularer Achtsamkeit auch nur ein wenig Ähnlichkeit mit dem Entwicklungsweg der traditionellen Meditation hat, dann ist dies lediglich der Anfang. Hoffentlich wird dieser Band Eltern und Fachleute dazu inspirieren, jene Pionierarbeit zu leisten, die notwendig ist, um offene Fragen zu beantworten, neue Fragen aufzuwerfen und so

Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

die bestmöglichen Praktiken zu entwickeln, um Achtsamkeit mit Kindern und Familien zu teilen. Mögen Kinder, Jugendliche und Familien überall von diesen Bemühungen profitieren.

Einführung

AUF DEM WEG ZU EINEM LEITBILD ZUM
LEHREN UND LERNEN VON ACHTSAMKEIT

CHRISTOPHER WILLARD

Bevor ich anfang, mit jungen Menschen zu arbeiten, kam mir nie in den Sinn, dass Achtsamkeitspraxis, nun ja, Spaß machen könnte. Sicher, sie konnte angenehm sein, und die positiven Auswirkungen auf mein eigenes Leben lagen auf der Hand; die Übungen waren oftmals interessant, aber Spaß machten sie selten. In dem Jahrzehnt, seit dem ich jungen Geistern kontemplative Praktiken nahebringe, habe ich festgestellt, dass es nur noch freudvoller geworden ist, nicht nur für die Kinder, sondern auch für mich. Amy Saltzman und ich entwarfen dieses Buch mit der Idee, dass die Achtsamkeitspraxis, egal, ob wir Kinder oder Erwachsene unterrichten, das Leben selbst widerspiegeln sollte – manchmal verspielt und freudvoll, und manchmal zum Nachdenken anregend.

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, muss man Sie vermutlich nicht erst davon überzeugen, dass sowohl Sie selbst als auch die jungen Menschen, für die Sie Sorge tragen, von Achtsamkeit profitieren werden. Natürlich liegen objektive wissenschaftliche Beweise vor, die aus den Tausenden von Studien an Erwachsenen zu den physischen und psychischen Auswirkungen von Achtsamkeit in den letzten Jahrzehnten gewonnen wurden. Einige der Daten zu den positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf Kinder und Jugendliche werden in diesem Buch dargestellt. Des Weiteren gibt es faszinierende historische Belege; immerhin muss

es einen Grund haben, dass diese Praktiken seit Jahrtausenden existieren und dass sie nicht nur in unseren eigenen Kreisen bleiben, sondern sich in jeden Winkel der modernen Welt ausbreiten. Und schließlich ist da noch Ihre eigene Erfahrung davon, wie es ist, der Welt mit authentischer und offener Präsenz zu begegnen. Zwar mag es anfänglich so scheinen, als würde man verletzlicher, wenn man dieser Welt mit offenem Herzen und Geist entgegentritt, doch tatsächlich fördert Achtsamkeit emotionale und spirituelle Resilienz in einer Welt, die bei Weitem nicht so voller Mitgefühl ist, wie wir es uns wünschen würden.

Neben den oben genannten positiven Auswirkungen haben viele von uns ein intuitives Gefühl davon, warum es so wichtig ist, diese Praktiken an die jüngere Generation weiterzugeben, insbesondere in unserer Kultur und in dieser Zeit. Die Gründe dafür, dass Achtsamkeit für junge Menschen derzeit so viel Aufwind hat, sind vielfach dieselben wie bei den Erwachsenen. Wir Erwachsene verbringen so viel Zeit damit, umherzuhetzen und irgendetwas zu tun und haben somit immer weniger Zeit, zu sein; in den Worten von Jon Kabat-Zinn (2013): „dann vergessen wir unser Menschsein und beschränken uns auf unser ‚Mensch-Tun‘.“ Traurigerweise sorgen wir als Gesellschaft derzeit dafür, dass das „Mensch-Tun“ immer früher beginnt. Man muss nicht viel Zeit mit jungen Menschen verbringen, um zu sehen, wie überbucht, überlastet, gestresst und von ihrem eigentlichen Erleben abgelenkt sie sind. Das, was wir als Kindheit idealisieren, eine Zeit voller Spiel und Leichtigkeit, schrumpft dahin, sie wird nur mehr zunehmend jüngeren Kindern zugestanden. Junge Menschen haben nicht länger das Privileg, langsam sein zu dürfen, genau zu beobachten und sich selbst und ihre Umwelt durch Ausprobieren zu erfahren. Das kann man sehen, wohin man auch blickt, von den verarmten Innenstädten, in der Kinder zuhause gewaltvollen Videospiele und draußen auf der Straße kriminellen Gangs ausgesetzt sind, über die grünen Vorstädte, in denen die Kinder von überfürsorglichen Eltern in das Rennen um ein gutes College geschickt und von Kindermädchen zum Fußballtraining, Nachhilfeunterricht und zu den Klavierstunden kutschiert werden.

Gleichzeitig sind fast alle Kinder und Jugendlichen, denen ich begegne, von Ängsten, Bildschirmreizen oder beidem so aufgewühlt, dass sie zu

schlecht schlafen, um in der Schule oder außerhalb davon funktionieren zu können. Viele unserer jungen Freunde machen sich nicht nur um ihre persönliche Zukunft Sorgen, sondern auch um die Zukunft des Planeten, um die Umwelt und um Kriege, Armut, Rassismus und Gewalt. In einer Kultur wie der diesen überrascht es nicht, wenn Drittklässler mit Panikattacken in mein Büro kommen. Es gibt wenig Raum für eine Kindheit, wie wir sie hatten, und die wertvollen Momente, in denen man entschleunigen und einfach beobachten kann, werden immer seltener. Das führt dazu, dass es den Kindern an emotionaler Intelligenz mangelt und sie nur unzureichend auf ihre Entwicklungs- und Lernaufgaben vorbereitet sind, geschweige denn diejenigen des Erwachsenseins.

Die Achtsamkeitspraxis bietet Bewusstheit und Ruhe in dieser hektischen und zerstreuten modernen Welt. Achtsamkeit ist eine Praxis des Seins. Falls es überhaupt darum geht, etwas zu „tun“, dann darum, zu verlangsamen und sich auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren. Solche Praktiken können sich zunächst seltsam anfühlen, da wir es kaum noch gewohnt sind, nur eine Sache zu einer Zeit zu machen. Dieses „Singletasking“ wirkt der zunehmenden Fragmentierung unserer Aufmerksamkeitsspanne entgegen, die uns zum Multitasking verleitet, obgleich es Belege dafür gibt, dass Multitasking im Prinzip unmöglich ist. In diesem Sinne lade ich Sie und die Kinder, mit denen Sie arbeiten, dazu ein, das Singletasking einmal einen Moment lang auszuprobieren: Legen Sie einen Finger auf die Mitte Ihrer Stirn, schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach auf Ihre Empfindungen.

„Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Stirn an Ihrem Finger anfühlt...

Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Finger an Ihrer Stirn anfühlt...

Bringen Sie Bewusstheit in die Empfindungen...

Nehmen Sie die Temperatur wahr...

Die Textur...

Den Druck...

Die Feuchtigkeit...

Können Sie Ihren Puls spüren?

Bleiben Sie einen Moment dabei... und wenn Ihr Geist umherwandert, nehmen Sie es einfach wahr und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück zu der Empfindung Ihres Fingers auf Ihrer Stirn. Öffnen Sie dann die Augen und nehmen Sie wahr, wie Sie sich fühlen.“

Wenn Sie diese Übung durchführen konnten, dann können Sie Achtsamkeit praktizieren und haben es eben bereits getan. Die Übung demonstriert in aller Kürze, was geschieht, wenn wir anfangen, uns auf unsere Erfahrung zu konzentrieren; sie ist einfach, kurz und zeigt unmittelbar, welche Kraft darin liegt, zu verlangsamen und nur einer Aufgabe nachzugehen – im Wesentlichen also, achtsam zu sein. Das ist eine großartige Übung für Kinder, die Schwierigkeiten damit haben, zur Ruhe zu kommen und mit einer Aufgabe, wie etwa den Hausaufgaben, zu beginnen. Viele junge Menschen finden dies interessanter als die typische Anweisung, sich „auf den Atem zu konzentrieren“. Andere stellen vielleicht fest, dass der Geist sofort beginnt, umherzuwandern. In diesem Fall haben sie die erste Lektion über die Natur des Geistes bekommen: Die Natur des Geistes ist es, umherzuwandern. Ich hörte einmal jemanden sagen, dass es die Natur der Bauchspeicheldrüse ist, Insulin zu produzieren, und die Natur des Geistes, Gedanken zu produzieren. Durch diese Praktiken trainieren wir den jugendlichen Geist, ruhig zu bleiben, so dass unsere jungen Freunde auftauchende Gedanken, Gefühle und Impulse genauer beobachten können.

Das Verhältnis unserer gegenwärtigen Kultur zu Technologie macht die Verleitung zum Multitasking noch komplexer. Sherry Turkle, Soziologin am Massachusetts Institute of Technology (MIT), die unsere Beziehung zu Technologie untersucht, schreibt: „Wenn wir Kindern nicht beibringen, allein zu sein, werden sie nur wissen, wie man einsam ist.“ (Turkle, 2012). Als Therapeut begegne ich diesem Problem immer wieder, nicht nur in den Statistiken zu psychischen Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen in der sogenannten „entwickelten“ Welt, sondern auch in

jungen Erwachsenen, die einfach niemals gelernt haben, allein zu sein. Wenn sie schließlich über die Unabhängigkeit verfügen, zu verstehen, wer sie sind, was sie wollen und ihre eigenen Entscheidungen im Leben zu treffen, werden sie von Ängsten überwältigt.

Traurigerweise bringt unsere Kultur Erwachsenen und Kindern bei, einsam zu sein; sie bringt ihnen bei, zu beschäftigt zu sein, um sich um sich selbst und die Welt um sie herum zu kümmern. Wir bringen ihnen bei, mit unangenehmen oder verwirrenden Gefühlen umzugehen, indem sie sich ausklinken und weiterklicken, anstatt sich einzuklinken. Selbst positive Gefühle werden sofort online mit anderen geteilt, statt in aller Fülle erlebt. Mit der Achtsamkeitspraxis können wir den jungen Menschen etwas anderes anbieten: eine Möglichkeit, ihr inneres Erleben zu beobachten, sich dafür zu interessieren, es auszuhalten, vielleicht sogar davon zu lernen und daran Freude zu haben. Auf diese Weise wachsen sie zu glücklicheren, gesünderen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen heran und verändern die Welt zum Besseren.

Wie Sie sich dieses Buch zunutze machen

Es ist natürlich naheliegend, das Buch zur Hand zu nehmen, das Inhaltsverzeichnis durchzusehen, sich ein Kapitel herauszusuchen, das für die eigenen Interessen oder den Beruf relevant ist, und lediglich dieses zu lesen. Wir sind uns darüber im Klaren, dass viele Leser auch genau dies tun werden. Wir möchten Sie jedoch nachdrücklich dazu ermuntern, das Buch von Anfang bis Ende zu lesen und dabei Ihr Verständnis von Achtsamkeit zu vertiefen und zu erweitern, die Weisheit erfahrener Lehrer aus einer Vielzahl an Arbeitsfeldern auf sich wirken zu lassen und verschiedene Möglichkeiten der Arbeit mit Kindern mit allen möglichen Hintergründen zu erkunden, auf verschiedene und kreative Weisen. Wir sind außerdem davon überzeugt, dass die Anleitenden über tiefe und weitreichende persönliche Erfahrung und Techniken zum Lehren und Anleiten von Achtsamkeit verfügen sollten, sowie auch über Erfahrung mit den Herausforderungen

oder Unannehmlichkeiten der Praxis. Als Erwachsene ermutigen wir die Kinder zum Schreiben, zum Sport oder zum Musizieren. Wir ermuntern sie, Aktivitäten auszuprobieren, die ihnen leicht fallen, und auch solche, mit denen sie zunächst Schwierigkeiten haben. Fordern Sie sich selbst auf die gleiche gesunde Weise heraus wie die Kinder; verlassen Sie Ihre Komfortzone und versuchen Sie sich an einem Kunstwerk, selbst wenn Sie keinen Pinselstrich mehr zu Papier gebracht haben, seit Sie elf Jahre alt waren; lernen Sie etwas über Neurowissenschaft, auch wenn Sie Musik studiert haben. Wir fordern unsere Kinder jeden Tag dazu auf, sich zu öffnen, jetzt fordern wir Sie dazu auf, dieses Prinzip selbst zu praktizieren.

Wie dieses Buch zusammengestellt ist

Auch wenn dies ein gründlich durchdachtes Buch ist, so ist es doch in mancher Hinsicht noch unvollständig. Es gibt noch viele weitere Menschen, die potentiell etwas beizutragen hätten, und die darin nicht mit einem Kapitel vertreten sind; und weitere, die Ideen beigetragen haben, die es zwar nicht auf förmliche Weise ins Buch geschafft haben, deren Stimmen aber auf diesen Seiten widerhallen. Wir haben viele, keineswegs aber alle der begabten und kreativen Menschen miteinbezogen, die die Pionierarbeit geleistet haben, jungen Menschen Achtsamkeit aus vielen Perspektiven und auf vielfältige Weisen nahe zu bringen. Und selbst während wir damit beschäftigt waren, die Beiträge für diesen Band zusammen zu stellen und zu bearbeiten, sprosssten und erblühten weitere Kursformate wie Wildblumen, und die Aufgabe, sie alle einzusammeln überstieg unsere Möglichkeiten. Wieder andere, und vielleicht gehören Sie ja auch dazu, geben Achtsamkeit eher im Stillen weiter, sei es bei der Arbeit, beim Spielen oder zu Hause. Auch falls Sie nicht zu den großen Schriftstellern oder Rednern zählen sollten, möchten wir Sie doch dazu ermutigen, diese Weisheit zum Wohle aller Wesen, seien sie jung oder alt, zu teilen. Es gibt unendlich viele Methoden, jungen Menschen Achtsamkeit beizubringen, und wir können immer weiter dazulernen.

Die Absicht dieses Buchs besteht darin, Inspiration und praktische Anleitung zu bieten. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschlossen, nicht viel Zeit auf die „Buchstabensuppe“ manualisierter Programme zu verwenden, die auf dem Markt sind und über die bereits ausführlich geschrieben wurde. Wir schätzen den Wert solcher Programme sehr und haben viele der Autoren um einen Beitrag zu diesem Buch gebeten. Allerdings möchten wir nicht, dass Sie, liebe Leser, sich von Curricula eingeschränkt fühlen, die vielleicht gar nicht zu Ihrer Situation passen. Vielmehr wünschen wir uns, dass Sie sich nach dem Lesen dieses Buches das herausuchen, was Sie und die Kinder, mit denen Sie arbeiten, ganz besonders anspricht. Uns ist klar, dass wir alle in unseren Schulen und Büros innerhalb bestimmter Grenzen arbeiten, und dass es nicht immer realistisch ist, ein umfangreiches Programm vollständig umsetzen zu können. Daher bieten wir Ihnen viele Werkzeuge und Bausteine an, mit denen Sie Ihr eigenes, individuelles Angebot erstellen können.

Zu diesem Zweck haben wir das Buch in thematische Abschnitte unterteilt. Wir beginnen mit Kapiteln über die Vermittlung der Praxis an verschiedene Kinder, Jugendliche und Eltern in Schulen und anderen Kontexten. Von dort aus wenden wir uns kindgerechten Aktivitäten zu, in die man Achtsamkeit miteinbeziehen kann, sowie Möglichkeiten, Achtsamkeit in verschiedenste Aktivitäten wie etwa Bewegung, Sport und in den musikalischen, bildnerischen und schriftlichen Ausdruck zu bringen. In den abschließenden Kapiteln werfen wir dann einen Blick auf die Forschung, die die positiven Auswirkungen von Achtsamkeitsangeboten auf junge Menschen belegt, sowie auf wissenschaftliche Erklärungen für die Wirkweisen von Achtsamkeit.