

Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen

Vorgelegt beim *Pädagogischen Salon* des Wiener Forums Zivilgesellschaft am 08.10.2019

1. Nicht professionsbezogene Effekte von Achtsamkeitspraxis: allgemeine Studien

1.1 Einflüsse auf die physische Gesundheit

- a) Verbesserung der objektiv gemessenen physischen Gesundheit (Grossman et al. 2004)
(z. B. Harmonisierung von Puls, Blutdruck, Muskelspannung (Ditto et al. 2006), Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität (Krygier et al. 2013) u.a.)
- b) Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens (Carmody/Baer 2008)
- c) Verbesserung von Immunfunktionen (Davidson et al. 2003)
- d) Verlangsamung epigenetischer Alterungsprozesse (Chaix et al. 2017)
- e) Verbesserung von Gehirnfunktionen (Goldin/Gross 2010)

1.2 Einflüsse auf die psychische Gesundheit

- a) Reduktion psychischer Symptome wie Angst, Depression, Grübeln (Hofmann et al. 2010)
- b) Reduktion von Substanzabhängigkeit (Brewer et al. 2015)
- c) Reduktion von Essstörungen (Kristeller 2015)
- d) Verbesserung der Schlafqualität (Shallcross et al. 2019)

1.3 Mittelbar gesundheitsrelevante Verbesserungen der Selbstregulation

- a) Verbesserung von Aufmerksamkeitsregulation und Präsenz
(z. B. Verbesserung von *executive function*, selektiver Aufmerksamkeit (Chiesa et al. 2011) und Arbeitsgedächtnis (Jha et al. 2010, Mrazek et al. 2013) u.a.)
- b) Verbesserung der Emotionsregulation
(z. B. Verbesserung der Fähigkeit, Emotionen wahrnehmen, halten und ausdrücken zu können (Kuyken et al. 2013), Verbesserung von Selbst-Mitgefühl und Selbstsorge (Neff/Dahm 2015) u.a.)
- c) Verbesserung von kognitiver Regulation und Selbstbezug
(z. B. Verbesserung der Fähigkeit zu Perspektivwechsel (Hölzel et al. 2011) und des Körperbewusstseins (Hölzel et al. 2011, Schussler et al. 2016) u.a.)

2. Professionsbezogene Effekte von Achtsamkeitspraxis: Studien mit LehrerInnen

2.1 Einflüsse auf die physische Gesundheit von LehrerInnen

- a) Verbesserung von Wohlbefinden (*general well-being*, Schussler et al. 2016) und subjektivem Gesundheitsempfinden (Altner & Sauer 2013)
- b) Verringerung von subjektiv empfundenem Stress und der damit verbundenen Beschwerden (Harris et al. 2016; Luken & Sammons 2016)
- c) Erhöhung der Stressresilienz (Flook et al. 2013)
- d) Wesentlich verringerte Krankheitskosten (Altner & Sauer 2013)
- e) Verringerung von „job burnout“ (Harris et al. 2016; Schussler et al. 2016)

2.2 Einflüsse auf psychische Gesundheit, Emotionsregulation und Selbstbezug von LehrerInnen

- a) Verbesserung von Selbstmitgefühl (*self-compassion*) (Flook et al. 2013) und Selbstfürsorge (*self care*) (Shapiro et al. 2016)
- b) Verbesserung von Selbstwirksamkeitserleben, adaptiven Emotionsregulationsstrategien, Mitgefühl und Vergebung (Taylor et al. 2015)
- c) Verbesserte Stimmungslage (Flook et al. 2013; Kemeny et al. 2012)
- d) Verbesserung der Wahrnehmung negativer Gedanken und der Fähigkeit zur Desidentifizierung (Altner et al. 2018), erhöhte Fähigkeit zu *non-reactivity* (Schussler et al. 2016)
- e) Zunahme der Bewusstheit für innere Zustände und der Fähigkeit, Gefühle differenziert wahrzunehmen; in Folge bei belastenden Gefühlen Abnahme der subjektiven Stressbelastung (Schussler et al. 2016)

- f) Erhöhung von Selbstbewusstheit, Selbstmitgefühl, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit in der Arbeit (Emerson et al. 2017) und von Selbstwirksamkeitserleben im Classroom Management (Schussler et al. 2016)
- g) Freude an der Teilnahme an Achtsamkeitskursen (Luger-Schreiner 2018)
- h) Verringerung von Depressionen (Gold et al. 2010) sowie von Angst (*state* und *trait*), emotionaler Erschöpfung und burnout-bedingter Depersonalisation (Anderson et al. 1999)

2.3 Einflüsse auf Belastungsfaktoren und Selbstmanagement im Schulalltag

- a) Überforderung und Resignation bei 60% der LehrerInnen feststellbar (Schaarschmidt & Fischer 2013) → Achtsamkeitspraxis wirkt dem entgegen durch Selbstfürsorge
- b) Tendenz zu Selbstabwertung in Momenten des Scheiterns (v.a. bei jungen LehrerInnen) → Achtsamkeitspraxis verbessert die Fähigkeit, sich auch dann selbst anzunehmen, ohne Fehler zu leugnen (Zimmerman 2018)
- c) Verbesserung des Umgangs mit schwierigen SchülerInnen (einer der größten Belastungsfaktoren!) (Flook et al. 2013)
- d) Verbesserung der Wahrnehmung von Erregungsspitzen in Stresssituationen (allein und in Kontakt) sowie der Fähigkeit, sich dann zu regulieren und zu entspannen (Altner et al. 2018)
- e) Erhöhte Berufs- und Lebenszufriedenheit (*life satisfaction*, Soloway et al. 2011)

2.4 Einflüsse auf kollegiales Verhalten und Verantwortungsbereitschaft von LehrerInnen

- a) Selbstbewusstere und freiere Kommunikation und Metakommunikation mit KollegInnen (Altner et al. 2018)
- b) Förderung von Teamgeist und gegenseitigem Wissen um persönliche Lebenslagen (Luger-Schreiner 2018)
- c) Verbesserung der Fähigkeit, sich abzugrenzen (Altner et al. 2018)
- d) Zunahme der Verantwortungsbereitschaft bei gleichzeitig geringerer Beschuldigung anderer oder des „Systems“ (Altner et al. 2018)
- e) Erhöhte Wertschätzung der Expertise von KollegInnen (Altner et al. 2018)
- f) Fürsorglicherer Umgang miteinander und mit sich selbst (Altner et al. 2018)
- g) Verbesserung der Fähigkeit, eigene Schwächen zu zeigen und dies als Stärke zu sehen (Altner et al. 2018)
- h) Erhöhte Bereitschaft zur Umgestaltung der Schulkultur in Richtung Entspannung, Entschleunigung, Achtsamkeit, Stille, Flexibilität, Kollegialität und Begeisterung (Altner et al. 2018)

2.5 Einflüsse auf Faktoren des Unterrichts und der pädagogischen Beziehung

- a) Verbesserung von „*in the moment awareness*“ und Toleranz von Ungewissheit → dies hilft v.a. jungen LehrerInnen, die Komplexität des Unterrichtsgeschehens besser zu „navigieren“ (Zimmerman 2018, 58)
- b) Verbesserung der subjektiv empfundenen Beziehungsqualität zu SchülerInnen (Altner & Sauer 2013) → diese wird dadurch fürsorglich statt fordernd (Altner et al. 2018) und einfühlsam-freundlich (Shapiro et al. 2016)
- c) Verbesserung von Effizienz (Flook et al. 2013) und Selbstwirksamkeitserleben im Unterricht (Soloway et al. 2011)
- d) Erhöhung von sowohl fokussierter wie offener und andauernder Aufmerksamkeit im Unterricht (Flook et al. 2013) sowie von mentaler und körperlicher Präsenz (Shapiro et al. 2016)
- e) Verbesserung der Zuwendung zu und des „Sein-Lassens“ von SchülerInnen; Verbesserung der Fähigkeit, ihr *Sein* unabhängig von ihren Leistungen anzuerkennen (Altner et al. 2018)
- f) Resonanzeffekte: Verbesserung der physiologisch gemessenen Stressbelastung von SchülerInnen als Effekt der Verringerung der Stressbelastung von LehrerInnen (Oberle & Schonert-Reichl 2016)

3. Einschränkende Bedingungen im Handlungsfeld Schule

3.1 Im Bereich Kollegialität und Schulkultur

- a) Veränderungen in der Schulkultur werden von Nicht-KursteilnehmerInnen z. T. nur widerwillig mitgetragen (Altner et al. 2018)
- b) Daher: „*most effective when implemented by a whole school*“ (Schussler et al. 2016, 140)

3.2 Rolle der Schulleitung

- a) SchulleiterInnen als *Gate keeper*: Sie können sich als *change agents* verstehen, die Türen für Achtsamkeitspraxis öffnen und Informationen an KollegInnen weiterleiten – oder nicht (Altner et al. 2018)
- b) Zugleich: Entlastung der Schulleitung durch erhöhte Verantwortungsbereitschaft der LL (Altner et al. 2018)

Literatur

- Altner, N., Erlinghagen, M., Körber, D. et al. (2018) Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt, *Gr Interakt Org* 49: 157.
- Altner, N., & Sauer, S. (2013). Achtsamkeitspraxis als Gesundheitsressource für LehrerInnen. In H. Dauber & E. Döring-Seipel (Hrsg.), *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund erhält*. Kölner Reihe – Materialien zu Supervision und Beratung, Bd. 4. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.
- Anderson V, Levinson E, Barker W, Kiewra K. The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety, and burnout. *School Psychology Quarterly*. 1999;14(1):3–25.
- Brewer, Judson A. / van Dam, Nicholas T. / Davis, Jake H. (2015): Mindfulness and the addictive process. Psychological models and neurobiological mechanisms, In: Ostafin/Robinson/Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, pp. 185-198.
- Carmody, J. / Baer, R. A. (2008): Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, pp. 23-33.
- Chaix, R., Alvarez-López, M. J., Fagny, M., Lemeé, L., Regnault, B., Davidson, R. J., Lutz, A., & Kaliman, P. (2017). Epigenetic clock analysis in long-term meditators. *Psychoneuroendocrinology*, 85(Supplement C), 210–214.
- Chiesa, A. / Calati, R. / Serretti, A. (2011): Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31, pp. 449-464.
- Davidson, R. J. / Kabat-Zinn, J. / Schumacher, J. / Rosenkranz, M. / Muller, D. / ... / Santorelli, S. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-570.
- Ditto, B., Eclache, M., & Goldman, N. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Ann Behav Med*, 32(3), 227–234.
- Emerson, L.-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: a systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136–1149.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: a pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind Brain Educ*.
- Gold E, Smith A, Hopper I, Herne D, Tasey g., Hulland C. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*. 2010;19:184–189.
- Goldin, P. R. / Gross, J. J. (2010): Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10, pp. 83-91.
- Harris, A. R., Jennings, P. A., Katz, D. A., Abenavoli, R. M., & Greenberg, M. T. (2016). Promoting stress management and wellbeing in educators: outcomes of the CALM intervention. *Mindfulness*, 7(1).
- Hofmann, S. G. / Sawyer, A. T. / Witt, A. A. / Oh, D. (2010): The effect of mindfulness based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, pp. 169.
- Hölzel, B. K., Lazar, S., Gard, T., Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Jha, A. P. / Stanley, E. A. / Kyonaga, A. / wong, L. / Gelfand, L. (2010): Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10, 54,
- Kemeny ME, Foltz C, Cavanagh JF, Cullen M, Giese-Davis J, et al. Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*. 2012;12(2):338–350.
- Kristeller, Jean L. (2015): Mindfulness, eating disorders, and food intake regulation. In: Ostafin/Robinson/Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, pp. 199-216.
- Krygier, J. R., Heathers, J. A., Shahrestani, S., Abbott, M., Gross, J. J., & Kemp, A. H. (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: a preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation. *Int J Psychophysiol*, 89(3), 305–313.
- Kuyken, W. / Weare, K. / Ukoumunne, O. C. / Vicary, R. / Motton, N.,/ Burnett, R. / ... / Huppert, F. (2013): Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomized controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203, pp. 126-131.
- Luger-Schreiner, Helga (2018) Auf dem Weg zu einer Pädagogik der Achtsamkeit. Projekt Achtsame Schule. Video unter: <https://achtsamkeit.univie.ac.at/projekt-achtsame-schule/>.
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *Am J Occup Ther*, 70(2), 7002250020p1.
- Mrazek, M. D. / Franklin, M. S. / Philipps, D. T. / Baird, B. / Schooler, J. W. (2013): Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24, pp. 776-781.
- Muehsam, D., Lutgendorf, S., Mills, P. J., Rickhi, B., Chevalier, G., Bat, N., Chopra, D., & Gurfein, B. (2017). The embodied mind: a review on functional genomic and neurological correlates of mind-body therapies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 73, 165–181.
- Neff, Kristin D. / Dahm, Katie A. (2015): Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: Ostafin/ Robinson/Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, pp. 121-137.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Soc Sci Med*, 159, 3037.
- Schaarschmidt, U., & Fischer, A. W. (2013). *Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken: Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Weinheim: Beltz.
- Schussler, D. L., Jennings, P. A., Sharp, J. E., & Frank, J. L. (2016). Improving teacher awareness and well-being through CARE: a qualitative analysis of the underlying mechanisms. *Mindfulness*, 7(1), 130142.
- Shallcross, Amanda J/ Visvanathan, Pallavi D/ Sperber, Sarah H / Duberstein, Zoe T (2019) Waking up to the problem of sleep: can mindfulness help? A review of theory and evidence for the effects of mindfulness for sleep. *Current Opinion in Psychology*, Volume 28, Pages 37-41.
- Shapiro, Shauna L., Rechtschaffen, Daniel / de Sousa, Sarah (2016). Mindfulness training for teachers. In: Roeser/Schonert-Reichl (Eds.). *Handbook of mindfulness in education*, p. 83-97.
- Soloway, Geoffrey, Poulin, Patricia A., Mackenzie, Corey (2011) Preparing new teachers for the full catastrophe of the twenty-first-century classroom: Integrating mindfulness training into initial teacher education. In: A. Cohan & A. Honigsfeld, *Breaking the mold of preservice and in-service teacher education*, Lanham: Rowman & Littlefield, p. 219-227.
- Taylor, Cynthia ; Harrison, Jessica ; Haimovitz, Kyla ; Oberle, Eva ; Thomson, Kimberly ; Schonert-Reichl, Kimberly ; Roeser, Robert (2016) Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study, *Mindfulness*, Vol.7(1), pp.115-129.
- Zimmerman, Aaron (2018): Considering the Prospect of Cultivating Mindfulness in Teacher Education. In: *Issues in Teacher Education*, 27/1/57-72.