

# 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.