

Meditation wirkt?

**Was verändert sich für PädagogInnen bzw. TrainerInnen, die meditieren und
welche Möglichkeiten ergeben sich daraus?**

Bachelorarbeit
zur Erlangung des akademischen Grades „Bachelor of Education“
und
zur Erlangung eines Lehramtes für Berufsschulpädagogik

Eingereicht von

DI (FH) Christine Brandl-Leeb
Matrikelnummer
9282997

bei

MMag. Dr. Herbert Langer

&

Dipl.-Päd. Susanne Loskot-Haberfellner, BEd

September 2015

Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die eingereichte Bachelorarbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe. Ich erkläre weiters, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle aus gedruckten, ungedruckten Werken oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangaben gekennzeichnet. Die eingereichte Bachelorarbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.

Ort, Datum

Unterschrift

Abstract (in deutscher Sprache)

Die vorwiegend nicht-empirische Arbeit mit einem empirischen Forschungsanteil hat die Auswirkung der Meditation auf LehrerInnen und TrainerInnen mit all ihren Chancen zum Inhalt. Die Auswirkungen unterschiedlicher Meditationsformen werden theoretisch auf verschiedenen Ebenen betrachtet und anhand vorhandener Forschungsergebnisse beleuchtet. Mittels qualitativem Forschungsdesign (*Grounded Theory*) und im Rahmen der qualitativen Befragung soll dargestellt werden, welche Veränderungen die Interviewpartner bemerkt haben und welche Folgen sich dadurch ergeben haben. Das Hauptanliegen der Arbeit ist es, darzustellen, dass regelmäßige Meditation Wirkkreise zieht, die unbewusst oder auch bewusst wahrgenommen werden und Chancen in sich bergen, den Alltag mit Glück und Zufriedenheit zu bewältigen. Die Grundannahme ist, dass Meditation die Haltung der LehrerInnen und TrainerInnen verändert und somit das in Beziehung treten mit sich und mit SchülerInnen, KollegInnen und dem weiteren Umfeld auf eine neue bereichernde Ebene stellt.

Abstract (in englischer Sprache)

Both the predominant non-empirical and empirical research has been undertaken to investigate the effects of meditation on teachers and trainers as well as the opportunities and states of satisfaction that arise from it. Research findings illuminate the impacts of the respected meditation practices that are theoretically seen at various physical, emotional and psychological levels. By means of qualitative research design (*grounded theory*) and survey this paper deduces what changes the interviewees have noticed, moreover, the positive changes that have transpired. Thus, the main object of this work is to reveal the outcome of regular meditation, what is perceived sub-consciously and consciously resulting to the favourable circumstances that help to cope with everyday life. The basic assumption is that meditation changes the mindset of the teachers and trainers and the relationship towards students, colleagues and people further afield; it also provides a new enriched level of contact.

Vorwort

Wir Menschen sind Individuen und Beziehungswesen zugleich und von Kindesbeinen an in zahlreiche Beziehungsgefüge eingebettet. Ich glaube, dass wir unser Glück wesentlich aus gelungenen Beziehungen *beziehen*. Ernst Ferstl hat einmal gesagt: „Der Reichtum des Lebens liegt in unseren Beziehungen, auch wenn wir gerade dort oft sehr schmerzlich unsere Armut zu spüren bekommen.“

Bei Beziehungen denken wir meistens an Beziehungen zu unserer Familie, zu Freunden, zum näheren privaten Umfeld und zu Menschen aus unserem Arbeitskreis, aber leider vergessen wir dabei oft die Beziehung zu uns selbst. Das Verhältnis zum eigenen Ich bestimmt wie wir uns selbst sehen und wie wir die Welt betrachten. Dieses Bild definiert unser Leben und macht für unsere weitere Entwicklung einen großen Unterschied. Das Beziehungsthema interessiert mich privat schon sehr lange und dabei fasse ich auch die Beziehung zu Höherem und zur Natur mit ein. Aus dem Interesse heraus und dem Gefühl, dass meine Beziehungen zu allem mein Leben bestimmen und dass es eine Wechselwirkung zwischen Innen und Außen gibt, hat mich veranlasst nach Innen zu gehen und zu meditieren. Welche positiven Auswirkungen diese Meditation in weiterer Folge auf mich haben würde und welches Potential in der Meditation steckt, war mir damals nicht bewusst, zumal ich keine Studien darüber gelesen hatte. Dieser persönliche Weg war aus großer Unzufriedenheit, aus einer persönlichen Krise und einem Bedürfnis nach Tiefe entstanden und ist zu einer persönlichen Kraftquelle, einer neuen Ressource für mich geworden.

Mit dieser Arbeit möchte ich aufmerksam machen, dass alle Menschen diese innere Kraftquelle besitzen und diese Ressourcen anzapfen können. Die Meditation hat mich zu größerer Gesundheit geführt und bewusster gemacht. Ich habe auch bemerkt, dass sich die Wahrnehmung veränderte und dass die Meditation mir hilft, mehr in ein nichturteilendes Annehmen zu kommen.

Als PädagogInnen und TrainerInnen dürfen wir jeden Tag mit Menschen arbeiten und ob unsere Arbeit gelingt, wird wesentlich durch das Kontakt treten und Kontakt sein mit den Menschen bestimmt. Die Meditation bietet eine große Chance, dass persönliche menschliche Potentiale wachsen dürfen, die PädagogInnen und TrainerInnen in ihrer Arbeit unterstützen und dass ferner durch das Vorleben und Umsetzen die SchülerInnen neue Qualitäten erfahren und wertschätzen können.

Meinen Dank möchte ich Herrn Dr. Herbert Langer aussprechen, der es mir ermöglichte über

dieses Thema zu schreiben. Ich habe einmal einen Ausspruch gelesen, der lautete sinngemäß: „Wenn du dich mit einem Thema vertraut machen willst, dann schreibe ein Buch darüber.“ Mit dieser Bachelorarbeit hatte ich die Gelegenheit, noch tiefer in diese Materie einzutauchen. Danken möchte ich auch Frau Susanne Loskot-Haberfellner für die Zweitbetreuung dieser Arbeit. Ein großes Dankeschön ergeht an alle InterviewpartnerInnen und auch an das Zen-Zentrum „Misho-an“ und an das buddhistische Zentrum für die Unterstützung bei der Suche nach InterviewpartnerInnen für den empirischen Teil. Mein besonderer Dank gilt jedoch meinem Mann, der mir durch unsere gemeinsamen Gespräche immer wieder Impulse gab und mich in meinem Tun stets bestärkte.

Diese Arbeit widme ich meinem Vater, der dieses Jahr im Mai überraschenderweise verstorben ist. Er hat mich stets sehr unterstützt und dafür bin ich ihm unendlich dankbar.

Wien, im September 2015

DI (FH) Christine BRANDL-LEEB

1	EINLEITUNG	10
1.1	Forschungsdesign und Methodenwahl	11
1.1.1	Literaturrecherche	11
1.1.2	Der qualitative Forschungsansatz.....	11
1.1.3	Ausprägungen des Forschungsprozesses.....	13
2	MEDITATION	22
2.1	Was Meditation ist?	22
2.2	Was Meditation nicht ist?.....	23
2.3	Warum Meditation?.....	24
2.4	Empfehlungen für die Meditation	26
3	METHODEN DER MEDITATION	28
3.1	Mantra Meditation	28
3.1.1	Transzendente Meditation.....	28
3.1.2	Entspannungsreaktion	29
3.1.3	Clinically Standardized Meditation	29
3.2	Achtsamkeitsmeditation	30
3.2.1	Vipassana	30
3.2.2	Zen.....	31
3.2.3	Achtsamkeitsbasierte Stressreduzierung (MBSR).....	32
3.2.4	Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT)	33
3.3	Yoga	34
3.4	Tai Chi.....	34
3.5	Qi Gong.....	35
4	AUSWIRKUNGEN DER MEDITATION	36
4.1	Die Auswirkungen der Meditation auf den Körper	36
4.2	Die psychologischen Auswirkungen der Meditation.....	37
4.3	Die Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn.....	42
4.4	Auswirkung der Meditation auf die emotionale Ebene	44

4.5	Die Auswirkungen auf die Ebene der Gedanken	48
4.6	Die Auswirkungen der Meditation auf das soziale Verhalten	50
5	CHANCEN UND AUSWIRKUNGEN DER MEDITATION AUF DIE LEHRERINNEN	52
5.1	Meditation hilft, eine konstruktive Geisteshaltung zu entwickeln	53
5.2	Meditation fördert eine offene präsente Wahrnehmungsbereitschaft.....	56
5.3	Emotionale Resonanz und Mitgefühl	57
5.4	Meditation hilft ganz präsent zu sein	59
5.5	Meditation hilft, Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge zu entwickeln	60
5.6	Meditation fördert die psychische Gesundheit bei LehrerInnen.....	60
5.7	Meditation als Emotionsregulation im Unterricht.....	66
5.8	Veränderung pädagogischer Institutionen.....	68
6	AUSWIRKUNGEN DER MEDITATION AUF SCHÜLERINNEN	69
6.1	Wie kann ich Schülerinnen und Schüler zur Meditation hinführen?	70
7	ERGEBNISSE UND INTERPRETATION	72
7.1	Soziales Phänomen: Meditierende Lehrkräfte und TrainerInnen.....	74
7.1.1	Phänomenbeschreibung	74
7.1.2	Bedingungsfaktoren	76
7.1.3	Handlungs- und Interaktionsstrategien	78
7.1.4	Konsequenzen	83
7.1.5	Zusammenfassung und Diskussion	97
7.2	Soziales Phänomen: Meditierende SchülerInnen	98
7.2.1	Phänomenbeschreibung	98
7.2.2	Bedingungsfaktoren	101
7.2.3	Handlungs- und Interaktionsstrategien	103
7.2.4	Konsequenzen	107
7.2.5	Zusammenfassung und Diskussion	109
7.3	Kernkategorie: In Verbindung treten	111

7.3.1	Beschreibung der Kernkategorie und Verweisungszusammenhänge zu den dargestellten Phänomenen	111
7.3.2	Das „In Verbindung treten“ im Zusammenhang mit meditierenden Lehrkräften und TrainerInnen	112
7.3.3	Das „In Verbindung treten“ im Zusammenhang mit meditierenden SchülerInnen	115
7.3.4	Zusammenfassung und Diskussion	116
8	FORSCHUNGSAUSBLICK	118
9	ABSCHLIEßENDE ZUSAMMENFASSUNG	120
10	ANHANG	122
10.1	Interviewleitfaden.....	122
10.2	Glossar.....	124
11	LITERATURVERZEICHNIS	125
12	LEBENS LAUF	127

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

<i>Abbildung 1: Kodierparadigma Strauss/Corbin (RUGE, 2009)</i>	18
<i>Abbildung 2: Erstelltes Codesystem mit der MAXQDA-Software (BRANDL-LEEB, 2015)</i>	21
<i>Abbildung 3: Ebenen zur Meditation (vgl. OTT 2010, S. 95)</i>	36
<i>Abbildung 4: Effektgrößen und Anzahl der Studien (SEDLMAIER, 2012, S. 1156)</i>	40
<i>Abbildung 5: Effektgrößen und Meditationsformen (SEDLMEIER, 2012, S. 1157)</i>	41
<i>Abbildung 6: Lage der betreffenden Strukturen im Gehirn (OTT, 2010, S. 180)</i>	43
<i>Abbildung 7: Wirkkräfte der Meditation für LehrerInnen bzw. TrainerInnen (BRANDL-LEEB, 2015)</i> ...	53
<i>Abbildung 8: Personale Ressourcen und Formen des Unterrichtshandeln (DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 100)</i>	65
<i>Abbildung 9: Das Meditationsmodel für Schulen (vgl. WATERS; BARSKY, RIDD & ALLEN, 2014)</i>	69
<i>Abbildung 10: Angewendetes Kodierparadigma Strauss und Corbin (BRANDL-LEEB, 2015)</i>	73
<i>Abbildung 11: Eigenschaft „Meditationsformen“ (BRANDL-LEEB, 2015)</i>	75
<i>Abbildung 12: Eigenschaft „Meditationsfrequenz und Dauer“ (BRANDL-LEEB, 2015)</i>	76
<i>Abbildung 13: Eigenschaft „Schularten und Alter“ (BRANDL-LEEB, 2015)</i>	100
<i>Abbildung 14: Eigenschaft „Meditationstechniken“ (BRANDL-LEEB, 2015)</i>	100
<i>Abbildung 15: Werte-basierte Kultur-Stufen im Graves-Value-System (WIEHLE & BRANDL-LEEB, 2015)</i>	119

TABELLENVERZEICHNIS

<i>Tabelle 1: Soziale Eckdaten der Befragten (BRANDL-LEEB, 2015)</i>	17
<i>Tabelle 2: Kategorien für abhängige Variablen (SEDLMEIER, 2012, S. 1147)</i>	38
<i>Tabelle 3: Zusammenspiel Hirnregionen, Funktionen und Meditationsübungen (vgl. OTT, 2010, S. 178-179)</i>	43
<i>Tabelle 4: Psychologische Strategien im Umgang mit Emotionen (vgl. HERWIG 2011)</i>	47
<i>Tabelle 5: Ziele, die mit Achtsamkeitspraxis verfolgt werden (vgl. DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 69)</i>	63

1 Einleitung

Aus unseren Rollen als Schülerin oder Schüler, als Pädagogin oder Pädagoge, als Trainerin oder Trainer, als Mutter oder Vater, haben wir wahrscheinlich gehört oder am eigenen Leib erlebt, dass Fachwissen und Methodenkompetenz allein keinen Lernerfolg gewährleisten können, sondern dass unser Denken wesentlich durch Gefühle bestimmt ist.

Aus der Spiegelneuronenforschung wissen wir, dass das Vorbild der Lehrkraft, sein Tun und seine Haltung für das Lernen sehr bedeutend sind. Die Wahrnehmung und Wertschätzung der einzelnen Persönlichkeiten im Unterricht sind wichtig für die Motivation. Eine verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung trägt positiv zu den persönlichen Beziehungen bei, die innere Kraftquellen für beide Seiten sein können und eine gute Lernatmosphäre aufbereiten. Welche Rolle Meditation dabei spielen kann, soll in dieser Arbeit näher erläutert werden.

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht die Bedeutung der Meditation für Lehrkräfte und TrainerInnen mit Blick auf die alltägliche Praxis und Ihr Berufsleben. Folgende Fragen sind dabei ausschlaggebend:

- Wie wirkt Meditation auf Körper, Geist, Psyche und soziales Verhalten?
- In wie weit verändert Meditation das Gehirn?
- Welche psychologischen Effekte beeinflusst die Meditation?
- Welche Methoden der Meditation gibt es?
- Welche Auswirkungen hat die Meditation auf Lehrkräfte und TrainerInnen?
- Welche Chancen ergeben sich aus der Meditation für Lehrkräfte und TrainerInnen?
 - Ist Meditation eine Burnoutprophylaxe?
 - Kann Meditation vor Stress schützen?
 - Ist Meditation ein wirksames Mittel bei Depressionen und Angststörungen?
- Welchen Wert messen Erwachsene der Meditation in der Praxis bei?
 - Wo ist diese im Lebens- und Arbeitsalltag verortet?
 - Welche Relevanz wird ihr zugeschrieben?
 - Welche Motivation steckt hinter der Praxis?
- Beeinflusst regelmäßige Meditation die Geisteshaltung der LehrerInnen?
- Welche Auswirkungen hat die Meditation bei SchülerInnen?
- Wie kann ich SchülerInnen zur Meditation hinführen?
- Wie sollte es mit der Meditationsforschung weitergehen?

1.1 Forschungsdesign und Methodenwahl

Die gewählte Forschungsmethode ist vorwiegend nicht-empirisch mit einem empirischen Forschungsanteil. Bei der Durchführung des empirischen Teils der Arbeit wird ein qualitatives Vorgehen angewendet, da dieses Vorgehen erlaubt, den Untersuchungsprozess sehr offen zu gestalten, was angesichts des noch wenig untersuchten Themengebietes sinnvoll erscheint. Andererseits bedeutet die Wahl eines qualitativen Verfahrens auch, dass keine repräsentativen Aussagen gemacht werden können. Für die Gültigkeit und die Möglichkeit, diese Aussagen zu verallgemeinern, ist besonders wichtig, das Vorgehen bis ins Detail zu dokumentieren und den Forschungsprozess damit nachvollziehbar zu machen.

1.1.1 Literaturrecherche

Als Basis des nicht-empirischen Forschungsanteils ist eine strukturierte und fokussierte Literaturrecherche notwendig, die sich auf die jeweiligen Forschungsthemen und Forschungsfragen bezieht. Wesentlich war, nur solche Literatur auszuwählen, die wissenschaftlichen Maßstäben entspricht und von renommierten Autoren auf dem Gebiet der Meditationsforschung stammt. Es hat sich gezeigt, dass gerade bei der Meditationsforschung noch Nachholbedarf besteht, was die präzise und stringente Anwendung von wissenschaftlichen Methoden betrifft. Somit waren gewisse Studien nur bedingt brauchbar und wurden für die Recherchen nicht als Quelle und Referenz herangezogen.

1.1.2 Der qualitative Forschungsansatz

Im Folgenden werden wesentliche Grundzüge der drei methodologischen Standbeine des hier angewandten Forschungsstils dargestellt.

Grounded Theory

Die Grundlage für das qualitative Vorgehen bildet die *Grounded Theory* (übersetzbar mit „gegenstands begründete Theoriebildung“), die in den 1960er Jahren von Barney Glaser und Anselm Strauss entwickelt worden ist und eine umfassende Methode zur Erkundung und Modellierung sozialer Phänomene darstellt. Das *Grounded Theory*-Vorgehen der vorliegenden Arbeit enthält folgende Schritte: Der Forschungsprozess beginnt mit einem spezifischen Interesse und mit offen gehaltenen Fragestellungen. Der Forscher begibt sich zur Beantwortung dieser Fragestellungen „ins Feld“ und sammelt Daten, die eine Ideenentwicklung unterstützen. Nach Erhebung einer gewissen Menge von Daten werden diese detailliert in Hinblick auf ihren konzeptionellen Gehalt analysiert, d.h. das Vorgehen erfolgt nach einem Kodier-Verfahren. Auf Basis der ersten Analyseergebnisse wird entschieden, welche Phänomene des Untersuchungsfelds weiters von theoretischem Interesse sein könnten.

Theoretical Sampling ist der Prozess, der die Datenerhebung und Datenanalyse leitet und so lange läuft, bis die Konzepte von ihren Eigenschaften und Dimensionen her gesättigt sind. Von einer *echten* Sättigung kann man allerdings nicht wirklich ausgehen, da die soziale Welt unendliche Facetten besitzt und sich ständig wandelt. Die Erhebung dauert so lange, bis man für sich selber keine neuen Erkenntnisse erzielt und keine weiteren Fragen an seine Daten hat.

Während der Auswertung der neu erhobenen Daten festigen sich bestimmte Konzepte, andere erweisen sich als nicht beständig oder müssen verändert werden. Im Wechsel zwischen Datenerhebung und Datenauswertung entwickeln sich gegenstandsbegründete und abstrahierende Kategorien, die sich im Verlauf des Forschungsprozesses zunehmend verdichten, elaborieren und zueinander in Beziehung stehen. Als Ergebnis der Auswertungen entsteht ein zentrales Konzept, das den Schlüssel zum Verständnis des Problems als Kernkategorie darstellt (vgl. LETTAU, 2005, S. 38-39).

Forscher-Reflexivität

Beim gewählten qualitativen Forschungsansatz wird die Subjektgebundenheit bzw. Subjektivität menschlicher Erkenntnis als Tatsache akzeptiert (vgl. BREUER, 1996). Deshalb ist auch die Person des Forschers für den Erkenntnisgewinn von besonderer Bedeutung. Die Rolle des Forschers im Untersuchungsfeld, Wahrnehmungen, Interaktionen, persönliche Verunsicherungen und Ängste stellen eine wichtige Informationsquelle dar. Die Explikation der eigenen Beziehung zum Forschungsfeld sowie wissenschaftlich-theoretische und alltagswesentliche Vorstellungen und Vorurteile (Präkonzepte) über den Forschungsgegenstand sind Voraussetzung für den Forschungsprozess. Laut einem Ansatz von Devereux (vgl. BREUER, 1996, S. 63-64) werden Forschungsinteraktionen hier als Prozess angesehen, in dem sich Reaktionen und Gegenreaktionen sowohl auf Seiten der Forscher als auch auf Seiten der Untersuchten ergeben. Es können Emotionen, Affekte, Verunsicherungen und Reaktionen „am eigenen Körper“ auftreten, die wichtige Informationen über den Forschungsgegenstand und den Forscher liefern können (vgl. LETTAU, 2005, S. 39).

Feldforschungsmethodik

Die Datenerhebung „vor Ort“ ist ein wesentliches Element des Forschungsprozesses, um sich mit dem Forschungsgegenstand auseinanderzusetzen und eine Kalibrierung der Interaktion des Forschers mit den untersuchten Personen und dem thematischen Feld zu erreichen, d.h. nicht das Phänomen wird zum Wissenschaftler gebracht, sondern der Wissenschaftler kommt zum Phänomen. Die jeweiligen kontextuellen Umstände (Zustandekommen, Ablauf, Beendigung etc.) der Kontakte stellen ebenfalls Daten dar, die Theorie-Relevanz

besitzen. Das Ausmaß dieses Vorgehens erstreckt sich vom einmaligen Gespräch (problemfokussierendes Interview etc.) mit den ausgewählten Auskunftspersonen bis zur längerfristigen und intensiven Teilnahme an den Aktivitäten des Forschungsfelds (vgl. BREUER, 1996, S. 30). Für die Datenanalyse als Basis können zum Beispiel Transkriptionen und Protokolle dienen, die während der Interviews oder im Anschluss daran angefertigt worden sind (vgl. LETTAU, 2005, S. 40).

1.1.3 Ausprägungen des Forschungsprozesses

Der folgende Abschnitt beschreibt meine persönliche Beziehung zum Forschungsgegenstand und zeigt meinen persönlichen Weg, der mich zur Meditation führte. Im weiteren Verlauf beschreibe ich meine eigenen Erfahrungen, die ich in diesem Feld gemacht habe und verdeutliche meinen Zugang zu den beiden unterschiedlich erlebten Meditationspraktiken mit ihren Eigenheiten.

Die eigene Beziehung zum Forschungsgegenstand und Zugang zum Forschungsfeld

Mein Weg zum Forschungsthema Meditation

Dass Meditation zu meinem Forschungsthema geworden ist, lässt sich auf ein persönliches Gespräch mit meinem Betreuer Dr. Herbert Langer zurückführen. Mein Interesse und meine gemachten Erfahrungen in diesem Bereich sind glücklicherweise auf ein zustimmendes und ermutigendes Echo meines Betreuers gestoßen. Es ist ein sehr kleiner Kreis von Leuten, mit denen ich über Meditation spreche und daher habe ich zu Beginn nicht daran gedacht, das Thema im Rahmen der Bachelorarbeit zur Sprache zu bringen und auch nicht darüber zu schreiben. Im gemeinsamen Gesprächsverlauf ergab es sich dennoch, dass ich davon erzählte. Herr Dr. Langer griff dieses Thema für mich auf und bestärkte mich darüber zu schreiben. Hoch motiviert und begeistert, dass ich mich nun intensiver mit diesem Bereich auseinandersetzen darf, bin ich dann aus diesem ersten Dialog gegangen. Während meiner Tätigkeit des Forschens und Schreibens blieb die Freude und Neugierde unvermindert erhalten und begleitet mich auch auf meinem weiteren Weg.

Die Herstellung des Kontakts zum Forschungsfeld

Der definitive Auslöser für den Start der Meditationspraxis war ein Buch, das ich vor etwa mehr als drei Jahren gelesen hatte. In dieser Biografie wird die faszinierende Lebensgeschichte eines meditierenden Mannes beschrieben, der darin von seinen geistigen Erlebnissen spricht und eine tiefgründige Einführung in Yoga und Meditation gibt. Was mich veranlasste, dieses Buch zu lesen, führt schließlich zur Beantwortung der Frage nach meiner Motivation für die Meditation. Die Pubertät meiner Tochter mit all ihren Schwierigkeiten und

meiner daraus gezogenen Erkenntnis, dass sie mir meine eigenen Grenzen und persönlichen Schwächen spiegelt, denen ich gerne begegnen wollte und der Wunsch, das Leben in einer größeren Tiefe und Sinnhaftigkeit zu erfahren, brachten mich zur Meditation. Ich habe dann im Internet geforscht, wo ich eine Einführung in diese Meditationsform, die Kriya Yoga genannt wird, machen kann. Kriya Yoga ist kaum bekannt und eine geistige Form des Yoga, die aber nicht mit den körperlichen Übungen des Yoga zu verwechseln ist. Ich bezeichne mich als spirituell, weil mir eine Verbundenheit mit etwas Höherem immer ein Bedürfnis war. Was die Begriffe Meditation und Spiritualität betrifft, gibt es eine Vielzahl heterogener Praktiken mit vielen unterschiedlichen weltanschaulichen Techniken. Bei der Auswahl der Meditationstechnik war mir jedoch wichtig, dass die Meditationsform an keine Religion gebunden ist, sondern für alle religiösen Richtungen zugänglich ist und keine „Sekten-Gefahr“ beinhaltet.

Besondere Merkmale des Forschungsfeldes

Schlussendlich habe ich die Entscheidung getroffen, eine Einweihung in die uralte bewährte Meditationsmethode des Kriya Yoga empfangen zu wollen. Die Form der Meditation beruht auf einer einfachen, wissenschaftlichen Atemtechnik, einigen Wirbelsäulenübungen und der Meditation über die Chakren. Was ist eine Einweihung? Das Wort „Einweihung“ kommt aus dem Englischen „initiate“ und bedeutet „anfangen“. Ich habe die Einweihung als Prozess der inneren Reinigung verstanden und als Beginn einer neuen Beziehung zu allem.

Die Menschen, die Kriya Yoga praktizieren, sollten versuchen ein Leben in Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu führen. Es sollte der Körper diszipliniert werden, indem zu Beginn versucht wird, den Körper aufrecht zu halten und sich richtig auszurichten. Es sollte der Körper nicht gezwungen werden, in einer Position zu verharren, aber andererseits sollte der Meditierende sich nicht zu oft bewegen. Je länger man meditiert, desto länger ist es möglich, in einer Position zu sitzen. Wer die Technik beherrscht, kann für sich alleine meditieren, wobei regelmäßige Praxis und Disziplin sehr wichtig sind. Es gibt jedoch auch Gruppenmeditationen, die eine gute Möglichkeit sind, um die Techniken zu überprüfen und die Praxis zu verbessern. Dabei wird kein festes Entgelt für die Teilnahme verrechnet, sondern die TeilnehmerInnen können nach eigenen Vorstellungen einen finanziellen Beitrag zu den Kosten leisten, indem sie am Eingang zum Meditationsraum Geld in ein Spendenkörbchen werfen.

Mit Zen in Berührung gekommen bin ich das erste Mal über einen Kollegen in der Coaching Ausbildung, der Zen praktizierte und davon erzählte. Nachdem ich dann bereits regelmäßig Kriya Yoga meditierte, sehr begeistert war und meinem Mann auch Zugang zur Meditation

verschaffen und mich noch dazu verstehbarer machen wollte, schenkte ich meinem Ehemann ein Zen-Sesshin. Ein Sesshin ist eine Periode intensiver Zen-Meditation. Ich entschied mich für Zen, weil mein Mann bereits leichtes Interesse an Zen bekundete. Mein Mann kam von dieser 3tägigen Erfahrung sehr begeistert zurück und startete ebenfalls regelmäßig zu sitzen. Im Laufe der Zeit haben wir uns entschieden, einen Teil dieses Meditationsweges gemeinsam zu gehen, und so bin ich nun auch Zen-Übende. Zen veränderte unser gemeinsames Leben, auch unser Familienleben, weil es ebenfalls auf unsere Kinder Einfluss nimmt. Die Meditation bewirkte bei uns eine veränderte Haltung gegenüber dem Leben und erweckte neue Visionen in uns. Ich bin immer wieder erstaunt und erfreut, mit welcher Begeisterung unsere bald 6jährige Tochter „Die 5 Erinnerungen“, eine Achtsamkeitsübung für das Essen vor unserer gemeinsamen Mahlzeit ausspricht.

Erfahrungen mit der Meditationspraxis

Meditation ist inzwischen zu einem festen Bestandteil in meinem Leben geworden. Ich meditiere täglich ca. 40 Minuten, aber es gibt hin und wieder Tage, die so voll gepackt mit Arbeit sind, an denen ich dann nur eine 10minütige Kurzmeditation mache. Am liebsten meditiere ich abends, wenn es ruhig in unserem Haus geworden ist. Seit dem Start der meditativen Praxis bin ich kaum krank gewesen. Was sich für mich noch veränderte, ist ein starker Drang, sozial tätig zu werden. Ich glaube, dass das darauf zurück zu führen ist, dass sich das Mitgefühl für andere Menschen vertieft hat. Die Meditation ermöglicht mir sehr faszinierende Erfahrungen, die meine Innen- und Außenwahrnehmung positiv beeinflussen. Seit meiner meditativen Praxis fühle ich mich innerlich reicher, weil es meine Abhängigkeit von Äußerlichkeiten stark reduzierte. Die Umwelt, die mit Meditation noch nie in Berührung gekommen ist, kann diese Interessen schwer nachvollziehen. Das hat eigentlich dazu geführt, dass ich darauf achte, nur in ausgewählten Kreisen ausführlich darüber zu erzählen, weil ich negative Reaktionen wie Angst, Ironie oder Verständnislosigkeit vermeiden wollte. Daneben kommen aber auch neue bereichernde soziale Kontakte mit meditativen Erfahrungswelten hinzu, die einen ausführlichen Austausch möglich machen.

Fragestellungen und Themenfokussierungen

Zu der Fragestellung „Meditation wirkt?“ bin ich insofern gestoßen, als dass ich gesundheitliche Veränderungen, Veränderungen in der Wahrnehmung und das Gefühl, es ist gut so wie es ist an mir bemerkte. Deshalb erschienen mir die Hintergründe mit all ihren wissenschaftlichen Forschungen zu untersuchen als sehr spannendes Thema. Ich vermutete, dass die Meditation sehr stark die innere Haltung und somit auch Persönlichkeitsstrukturen verändert. Ausgehend von dieser Erwartung interessierte mich, welche Veränderungen und Möglichkei-

ten, Lehrkräfte bzw. Trainerinnen und Trainer wahrnehmen, die einer meditativen Praxis nachgehen.

Datenerhebung

In Hinblick auf meine Forschungserfahrungen wird deutlich, dass die Datenerhebung nicht erst mit den Interviews begann, sondern bereits zu dem Zeitpunkt, als die Forschungsidee geboren wurde. Meine eigenen, persönlichen und unterschiedlichen Vorerfahrungen mit dem Meditieren ließen mich in den Dialog mit den gewonnenen Daten treten und setzten sich in einer Spirale aus Datengewinnung, Distanzierung und Reflexion fort (vgl. BREUER, 1996, S. 113). Aufgrund meiner bestehenden Vorerfahrungen mit dem Forschungsfeld habe ich mich bei der Feldforschungsmethode auf die problemfokussierten Interviews konzentriert.

Das problemfokussierte Interview als Methode

Die Analyseergebnisse meiner Forschungsarbeit basieren auf den Interviews, die ich im Rahmen meiner Forschungsarbeit geführt habe. Das problemzentrierte Interview unterstützt den hier angewendeten Forschungsansatz durch Merkmale wie Alltagsnähe, inhaltliche Offenheit, verlaufsbezogene Flexibilität und aufmerksames sowie „aktives“ Zuhören (vgl. BREUER, 1996, S. 128). Ich habe nur einen Interviewleitfaden mit fünf Themenbereichen und einigen wichtigen Fragestellungen verwendet, um den Gesprächspartnern als Experten Ihrer Lebenswelt Raum für eigenen Strukturierungen, Deutungen und Themenvorschläge zu lassen. Der Leitfaden hatte hauptsächlich eine Hilfefunktion zur Strukturierung und Gedächtnisstütze während des Interviews. Nach Wunsch der Interviewpartner fanden die Gespräche hauptsächlich in den privaten Räumlichkeiten der Befragten statt. Aufgrund der örtlichen Distanz wurden einige Gespräche auch über das Telefon oder Internet mit Hilfe von Telefonkonferenzen abgewickelt. Die Interviews wurden hauptsächlich mit der Videokamera aufgenommen, wobei in einem Fall die Gesprächspartnerin nicht im „Bild“ sein wollte. Die Interviews dauerten zwischen einer halben und eineinhalb Stunden. Vor und nach den Interviews gab es immer informelle Gesprächseinheiten, wo mehr private Themen besprochen wurden. Bei der Interviewführung war mir wichtig, den Gesprächspartnern möglichst große Freiräume zu eigenen Strukturierungen und Themen zu lassen. Abhängig von den persönlichen Kommunikationspräferenzen nutzten die Gesprächspartner mehr oder weniger die Möglichkeiten zur Einbringung von eigenen Ansichten zu Befragungsthemen unabhängig von den Impulsen des Leitfadens (vgl. LETTAU, 2005, S. 47f).

Die Gesprächspartner: Theoretical Sampling (Die Gruppe der Befragten)

Durch das schon bestehende Netzwerk im Umfeld der Meditationspraxis, haben sich die Interviewpartner unter Berücksichtigung einer möglichst diversifizierten „Stichprobe“ relativ schnell gefunden.

Die Grundlage und Datenbasis für die vorliegende Analyse bilden insgesamt acht Interviews und Beobachtungsdaten aus zwei verschiedenen Meditationskontexten. Die Tabelle 1 gibt eine Aufstellung zu den befragten Gesprächspartnern. Die Stichprobe setzt sich aus vier Frauen und vier Männern im Alter zwischen 44 und 66 Jahren zusammen. Die Gesprächspartner arbeiten einerseits als Lehrkräfte und andererseits als TrainerInnen, Coachs und Vortragende. Bei den Meditationsformen überwiegt die Achtsamkeitsmeditation Zen. Die Praxisdauer variiert zwischen zwei und mehr als 30 Jahren. Die beiden ersten Interviewten haben sich aus meinem privaten Umfeld ergeben. Die dritten und vierten Interviewpartner sind die Gründer des Zen-Meditationszentrums und der siebente Gesprächspartner kommt aus dem beruflichen Umfeld meines Mannes. Nach Hinweisen der Befragten, haben sich die restlichen Interviewpartner ergeben. Somit haben sich sehr schnell passende und vielfältige Gesprächspartner für die problemzentrierten Interviews gefunden und bildeten eine ausreichend „gesättigte“ Basis für die im Folgenden beschriebene Datenauswertung.

Interview	Alter	Geschlecht	Wohnort	Meditationsform	Praxisdauer in Jahren
I1	55	Weiblich	NÖ	Eigene	25 Jahre
I2	44	Weiblich	NÖ	Zen	2 Jahre
I3	62	Weiblich	Wien	Zen	>30 Jahre
I4	66	Männlich	Wien	Zen	>30 Jahre
I5	59	Weiblich	Niedersachsen (DE)	Zen	5 Jahre
I6	55	Männlich	OÖ	Zen	22 Jahre
I7	54	Männlich	Hessen (DE)	Zen	10 Jahre
I8	60	Männlich	Wien	Vipassana/Meta	13 Jahre

Tabelle 1: Soziale Eckdaten der Befragten (BRANDL-LEEB, 2015)

Datenauswertung*Die Transkription*

Vollständige Transkripte, der von mir geführten Interviews, bilden die Grundlage für die weiteren Analysen. Da für meine Fragestellung sprachliche Besonderheiten nicht wichtig sind,

habe ich mich für eine bessere Lesbarkeit, d.h. eine Übertragung in normales Schriftdeutsch im Gegensatz von Dialekt und Umgangssprache entschieden. Im Rahmen der Transkription werden Pausen, Gefühlsäußerungen, auffällige Stimmqualitäten und Betonungen als Kommentare vermerkt.

Kodierverfahren

Die Auswertung der transkribierten Interviews erfolgt nach dem Forschungsansatz der *Grounded Theory*. Dabei werden sogenannte Kodierverfahren definiert, wo auf Basis kleiner Analyseschritte Konzepte, Kategorien und schlussendlich Modelle und gegenstandsbe gründete Theorieentwürfe entwickelt werden können. Im Rahmen einer interpretativen Detailanalyse (im Idealfall: Wort für Wort oder Textzeile für Textzeile des Transkripts) werden die Felddaten auf ihren konzeptuellen Gehalt hin kodiert (vgl. BREUER, 1996, S. 23). Diese erste Auswertungsstufe des offenen Kodierens ermöglicht es, auf Basis geringer Datenmengen wie zum Beispiel kurze Passagen aus den Transkriptionsprotokollen Gedanken, Ideen, Assoziationen und mögliche Konzepte frei zu sammeln, die bei den folgenden Kodierdurchgängen präzisiert und ausgearbeitet wurden. Im Rahmen des wiederholten und sukzessiven offenen Kodierens ergaben sich eine Vielzahl möglicher Themenfokussierungen und Konzeptualisierungen. Als zweiter Schritt wurden zur Verminderung der möglichen Ansatzpunkte für die weiteren Analysen mit Hilfe des axialen Kodierens die zentralen Konzepte verfeinert und differenziert, um die Kategorien zu generieren. Beim axialen Kodieren wurde nach dem Kodierparadigma von Strauss und Corbin vorgegangen (siehe Abbildung 1).

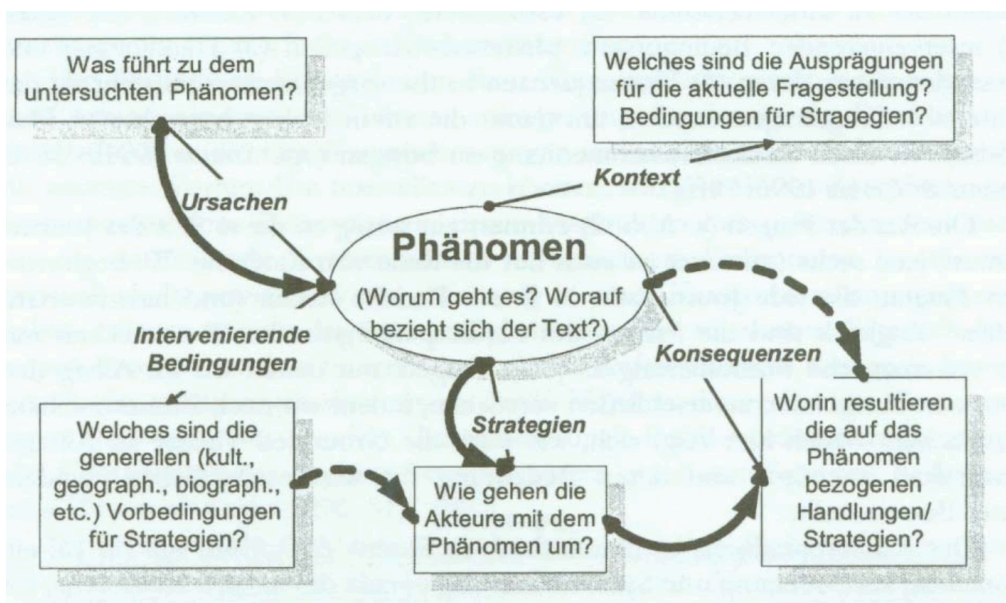


Abbildung 1: Kodierparadigma Strauss/Corbin (RUGE, 2009)

Beim axialen Kodieren steht jeweils das Phänomen im Zentrum des Textes, welches eine Ursache aufweist. Die Akteure, die im Forschungsfeld handeln, gehen laut Ihren Strategien auf eine bestimmte Art und Weise mit diesem Phänomen um. Der Strategien folgen dann bestimmte Konsequenzen. Laut Strauss und Corbin ist der Kontext als zum Phänomen zugehörig gedacht und stellt die Ausprägungen für die aktuelle Fragestellung und die Bedingungen für die Strategien dar. Die strukturellen Bedingungen werden als intervenierende Bedingungen bezeichnet und bilden die generellen Vorbedingungen für die Strategien. In diesen findet das Handeln statt, wobei diese nicht notwendig fallspezifisch sind.

Gegen Ende des Forschungsprozesses wurde als dritte Stufe das selektive Kodieren angewendet, um die zentralen Konzepte des theoretischen Modells zu identifizieren, zu explizieren und die übrigen Modellbestandteile um dieses Zentrum herum zu gruppieren. Während des Forschungsprozesses haben sich auch sogenannte In-Vivo-Codes bewährt, d.h. Formulierungen, die von den Interviewpartnern in den Gesprächen verwendet worden sind, die sich in vielen Fällen als treffend und anschaulich erwiesen. Die Entwicklung der einzelnen Konzepte, Kategorien und Modellentwürfe erfolgt laut der *Grounded Theory* nicht linear, sondern in einem stetigen Wechsel zwischen Datenerhebung und Datenauswertung (vgl. LETTAU, 2005, S. 53-54).

Die Datenauswertung erfolgte computergestützt mit einer Auswertungssoftware und befolgt die Kernpunkte aus der forschungsstrategischen Ausrichtung, genauer das Verstehens-, Entdeckungs- und das Vergleichsprinzip. Die Auswertung folgt laut Strauss und Corbin zwei zentralen Grundsätzen der *Grounded Theory*, nämlich der heuristisch-iterativen Rahmensetzung durch das Kodierparadigma und dem dreistufigen Kodierungsverfahren des offenen, axialen und selektiven Kodierens.

Persönliche Erfahrungen beim Kodieren

Im Folgenden werden die persönlichen Erfahrungen meiner Analyse- und Kodiertätigkeiten dargestellt. Als Analyse- und Auswertungssoftware habe ich das Software-Tool MAXQDAplus 11 (Release 11.2.1) für Mac OS X verwendet. Beim offenen Kodieren der ersten beiden Interviews habe ich vorwiegend mit In-Vivo-Codes gearbeitet, d.h. direkt aus Textstellen einen Code erzeugt, woraus der Titel des Codes aus dem Inhalt der jeweiligen Textstelle (Coding) gebildet wurde. Im Laufe der Kodierarbeit und dem besseren Kennenlernen der Datenanalyse-Software hat sich auch meine Kodierpraxis kontinuierlich weiterentwickelt, d.h. nach dem Kodieren der ersten Hälfte der Interviews habe ich nur mehr selten mit der In-Vivo-Funktionalität gearbeitet und umgekehrt vorher einen Code mit Titel erstellt und dann mehrere Sätze oder auch Absätze dem Code zugeordnet, d.h. die Granularität hat

sich im Laufe der Kodierarbeit verändert. Das führte dazu, dass ich die Granularität der Codes und Codings der ersten Interviews nachträglich anpassen musste bzw. diese schon vorher analysierten „alten“ Daten aufgrund neuerer Erkenntnisse noch einmal bewertete, was auch wieder Auswirkungen auf die Codings hatte. Die Kategorien und Unterkategorien haben sich im Laufe des Kodierens der einzelnen Interviews kontinuierlich weiterentwickelt. Nach dem offenen Kodieren habe ich mit dem axialen Kodieren begonnen, wobei das Verstehen und die Anwendung des Kodierparadigmas von Strauss und Corbin herausfordernd waren. Um das Kodierparadigma zu verstehen, habe ich mehrere wissenschaftliche Arbeiten analysiert, die die *Grounded Theory* und beim axialen Kodieren das Kodierparadigma von Strauss und Corbin angewendet haben. Danach ist es gut gelungen, die jeweiligen Codes und Codings nach dem Kodierparadigma zu strukturieren. Das axiale Codieren hat schlussendlich die zwei in den Kapiteln 7.1 und 7.2 beschriebenen Phänomene als Ergebnis gebracht.

Aus dem letzten Schritt des selektiven Kodierens hat sich die im Kapitel 7.3 dargestellte Kernkategorie entwickelt, um die Grundlage für die Entwicklung eines theoretischen Modells zu schaffen. MAXQDA-Funktionalitäten wie die „MAXMaps“ (siehe Abbildung 10) haben das selektive Kodieren maßgeblich unterstützt.

Category	Count
Codesystem	567
Kernkategorie: In Verbindung treten	21
Meditierende Lehrkräfte und TrainerInnen	0
Phänomen und Kontext	0
Meditationsformen	10
Meditationsfrequenz und Dauer	34
Bedingungsfaktoren	0
Bedingungsfaktoren, die bei Lehrkräften liegen	67
Schulsystemische Bedingungsfaktoren	3
Handlungsstrategien	0
Mediationspraxis	105
Konsequenzen	0
SchülerInnen	13
Kollegen/Schulleitung/Freunde	24
Mitgefühl	27
Geisteshaltung	28
Emotionsregulation	22
Burnout-Prophylaxe	16
Körper	20
Psychologisch	15
Wahrnehmung	11
Bewusstsein	6
Gesellschaft/Umfeld	6
(Sozial-)Verhalten	8
Meditierende SchülerInnen	0
Phänomen und Kontext	1
Schularten und Alter	7
Meditationstechnik	11
Bedingungsfaktoren	0
Bedingungsfaktoren, die bei Schülern liegen	13
Bedingungsfaktoren, die bei Lehrkräften liegen	3
Schulsystemische Bedingungsfaktoren	5
Handlungsstrategien	32
Konsequenzen	8
Sonstiges	51

Abbildung 2: Erstelltes Codesystem mit der MAXQDA-Software (BRANDL-LEEB, 2015)

In der Abbildung 2 ist das letztgültige mit der MAXQDA-Software erstellte Codesystem der vorliegenden Arbeit dargestellt, wo die Zuordnung der insgesamt 567 Codings zu den einzelnen Codes und Kategorien ersichtlich ist. Insbesondere waren sowohl das offene als auch das axiale Kodieren sehr zeitintensive Auswertungsschritte, die die MAXQDA-Software ideal unterstützt hat.

2 Meditation

Die Wurzeln der Meditation liegen im religiösen Bereich. Auch heute wird der Begriff Meditation sehr häufig der esoterischen oder religiösen Ecke zugeordnet und somit sehr schnell von vielen belächelnd abgelehnt. Moderne Sichtweisen der Meditation begreifen sie jedoch als Mittel zur Selbsterkenntnis und Selbstregulation. Mittlerweile gibt es viele wissenschaftliche Modelle zur Meditation, und die Anzahl der Forschungspublikationen ist weiter steigend. Einen wesentlichen Anstoss für diese Entwicklung lieferten und liefern nach wie vor die zahlreichen Dialoge des Dalai Lama mit westlichen Wissenschaftlern. Immer mehr Menschen suchen Auswege, um dem hohen Stress, den steigenden Leistungs- und Termindruck zu entkommen und nähern sich neugierig der Meditation. Wer auf herkömmlichem Wege kaum Entlastung für die Leiden des Lebens findet, wagt oft Versuche, meditative Praktiken zu probieren, da die bisherige Forschung der Meditationspraxis eine positive Wirkung zuzuschreiben scheint. Aus diesem Grund ist wahrscheinlich die Meditation in den Medien unübersehbar präsent. Ferner findet sich die Meditationspraxis bereits im Spitzensport und auch in Kliniken, wo sie zur Behandlung von Patienten zur Anwendung kommt.

2.1 Was Meditation ist?

In der wissenschaftlichen Literatur wird Meditation auf verschiedene Art und Weise beschrieben, sodass es keine übereinstimmende Definition für Meditation gibt. Die Unterschiede in den Definitionen unterstreichen die Vielfalt der Perspektiven, die sich entwickelt haben, um die Meditationspraxis zu beschreiben und zeigen die komplexe Natur der Meditationspraxis. Viele Versuche, Meditation zu definieren, scheiterten daran, dass die Formulierungen entweder zu vage beschrieben waren und nicht wissenschaftlich genug oder zu eng, sodass sie nicht alle Formen von Meditation umfassten. Scharfetter schreibt zum Beispiel: „Als Meditation bezeichnen wir die Bewusstseinsentfaltung, in der das eigene Selbst als eins mit dem überindividuellen Einen erfahren wird.“ (1992 zit. in OTT, 2010, S. 42).

Wenn wir das deutsche Wort „Meditation“ untersuchen, so stoßen wir im Sanskrit auf das Wort „*bhavana*“, welches „pflegen“ bzw. „kultivieren“ bedeutet. Meditation ermöglicht uns in diesem gemeinten Sinn, menschliche Qualitäten zu pflegen. Der tibetische Begriff für Meditation heißt „*gom*“, der so viel wie „sich mit etwas vertraut machen“ übersetzt wird (vgl. RICARD, 2011, S. 21).

Matthieu Ricard schreibt auch: „Meditation ist keine Sache von Worten, sie will praktiziert werden.“ (RICARD, 2011, S. 38). Wer das Wesen der Meditation wirklich erfassen möchte,

der muss sie selbst erfahren. Viele Erkenntnisse und Erfahrungen, die durch die Praxis der Meditation entstehen, können nicht mit Worten beschrieben werden, weil sie das menschliche rationale Denken übersteigen.

2.2 Was Meditation nicht ist?

Wenn wir Meditation klar erfassen möchten, müssen wir uns auch damit auseinandersetzen, was Meditation nicht ist. Sie ist kein Ersatz für die Begriffe „Ruhetechnik“, „Entspannungstechnik“ oder „Konzentrationsübung“. Kabat-Zinn erläutert: „Meditation ist eine Art zu sein, keine Technik.“ (KABAT-ZINN, 2013, S. 70). Wer meditiert, lernt verschiedene Methoden oder Techniken kennen, die er gut gebrauchen kann, aber diese sind lediglich Hilfsmittel, da Meditation eine Seinsweise ist. Wer meditiert, erlebt sehr oft Zustände, in denen er tief entspannt und völlig zur Ruhe gekommen ist. Aber auch wenn wir diese Erfahrungen nicht machen und unser Geist unruhig, chaotisch ist oder wir schmerzliche Gefühle haben, ist es eine Seinsweise namens Meditation. Es existieren nach wie vor falsche Vorstellungen von Meditation, wie zum Beispiel, dass Meditation eine innere Manipulation sei, um den Geist leer zu machen oder lediglich eine Möglichkeit seine Gedanken zu kontrollieren. Bei der Meditation geht es um das Nicht-Anhaften und das klare Wahrnehmen. Auch Meditierende mit sehr viel Praxis laufen manchmal Gefahr, Wünschen und Erwartungen zu unterliegen. Jon Kabat-Zinn beschreibt deutlich: „Bei der Meditation geht es nicht darum, irgendwohin zu gelangen. Es geht vielmehr darum, dass Sie sich selbst erlauben, genau dort zu sein, wo Sie sind, und genau so zu sein, wie Sie sind, und dass Sie auch der Welt gestatten, genau so zu sein, wie sie im Moment gerade ist.“ (KABAT-ZINN, 2013, S. 73).

Es sein zu lassen, wie es ist – dieser innere Wunsch war damals der Auslöser für meine Einkehr nach innen und der erste Schritt zur Meditation. Zu dieser Zeit hatte ich den Wunsch im Außen etwas zu verändern, was ich jedoch nicht beeinflussen konnte und mich jedoch sehr schmerzte. Nach vielen Versuchen, auf die Situation verändernd einzuwirken, musste ich erkennen, dass nur das Annehmen Heilung bringen konnte. Einen Ausspruch, den ich einmal gehört habe, aber nicht weiß, woher er kommt, lautet: „Wogegen du Widerstand leistest, das kommt wieder. Und das, was Sie willkommen heißen, neigt dazu, sich aufzulösen und zu verschwinden.“ Erst als ich damals die Situation akzeptiert und angenommen hatte wie sie tatsächlich war, erfuhr der Zustand eine Veränderung. Das war natürlich zeitversetzt und nicht sofort, wie ich es am liebsten gehabt hätte, aber das Außen reagierte auf meine Haltung. Mein Inneres spiegelte sich im Außen und die Außensituation hatte wiederum eine Wirkung auf mein innerliches Befinden. Lediglich mit Worten auszudrücken „Es ist gut so, wie es ist“, stellt eine wesentlich leichtere Aufgabe dar, als

diese Worte auch im Innersten zu transformieren und sie vom Herzen zu sprechen. Dies war die größte Herausforderung für mich. Die damalige innere Krise hatte allmählich mein Leben sehr verändert und der große Herzenswunsch des Annehmen-Könnens brachte mich schließlich zur Meditation. Die Haltung des „in Liebe annehmen“ befreite mich schließlich von meinem Leiden. Dass das der Beginn einer großen innerlichen Bereicherung sein sollte, war mir am Anfang noch nicht bewusst. Erst jetzt weiß ich, dass wir Menschen immer eine Wahl haben. Wir können uns von Gewohnheiten und Mustern treiben lassen, ohne diese zu hinterfragen oder wir können das Leben in die Hand nehmen, indem wir ganz bewusst unser Leben aktiv mitgestalten. Meditation ist für mich eine Reise zu mir selbst und zur Quelle des Seins geworden.

Wohin die Meditation führt? Die östliche Weisheitslehre des Buddhismus, Hinduismus, Tao und Zen sagt: „Beharrliche Übung der Meditation führt zu einem nicht-dualistischen Bewusstseinszustand, in dem die Unterscheidung von Subjekt und Objekt verschwunden, der Übende mit ‚Gott‘ oder dem ‚Absoluten‘ eins geworden ist, Konventionen wie Zeit und Raum in einer Erfahrung des ‚ewigen Hier und Jetzt‘ transzendiert sind und die Identität von Leben und Tod, Phänomenalem und Essentielltem, Samsāra und Nirvāna erfahren wird.“ (ALBATROS, 2005, S. 240).

Was jedoch in ganz eine andere Richtung führt und nicht zur Meditation gehört, sind Übungen wie Affirmationen, Tagträume, Selbsthypnose, Schlafen usw. Solche Aktivitäten werden oft mit Meditation verwechselt, sind aber Irrwege der Meditation.

2.3 Warum Meditation?

Erleben Sie es manchmal, dass Sie von dem Sog der Schnelllebigkeit mitgerissen werden? Unsere Welt verändert sich radikal. Immer rascher sind wir Veränderungen ausgesetzt und können sich der Zeitbeschleunigung kaum entziehen. Die neuen Technologien bringen uns nicht nur Segen, sondern berauben uns auch an Zeit – „Freizeit“. Die Zeit, in der wir nur mit uns selbst beschäftigt sind, wird immer kürzer. Die neue Technik erlaubt uns, rund um die Welt und rund um die Uhr mit anderen Menschen verbunden zu sein. Doch sind wir mit uns selbst verbunden? Drohen wir nicht, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren? Ich beobachte immer häufiger, dass die sogenannten freien Minuten immer mehr mit Aktivitäten gefüllt werden, das betrifft nicht nur Erwachsene sondern bereits viele Kinder. Es ist schick und imagebildend, die Freizeit aktiv zu verbringen. Der hohe Leistungsanspruch der Gesellschaft fordert schon von frühen Kindesbeinen an, volle Freizeit-Terminkalender unserer Kinder oder Jugendliche. Es bleibt kaum Zeit, im Hier und Jetzt zu sein. Vokabeln werden während der Autofahrt geprüft. Es wird neben dem Kochen telefoniert usw. Leider führt das dazu, dass wir

nicht mehr in Berührung mit uns selbst kommen. Der Kontakt zu uns ist abgeschnitten. Wie können wir dann in Kontakt zu anderen treten? Wenn wir keine Zeit haben, auf unsere Gefühle zu lauschen, wie können wir dann die Gefühle unserer Mitmenschen wahrnehmen? Wäre es da nicht sinnvoll, in unserem Inneren ein verlässliches Gegengewicht zu erzeugen? Jon Kabat-Zinn meint: „Können wir nicht einmal eine Pause machen? Vielleicht ist diese Pause alles, was wir brauchen, um unsere Verbundenheit mit dem Körper, mit dem Atem, mit der unverfälschten, analogen, nichtdigitalisierten Welt der Natur zu erkennen, mit diesem Augenblick, wie er ist, und mit dem, was wir tatsächlich sind.“ (KABAT-ZINN, 2013, S. 166). Grundsätzlich gibt es zwei entscheidende Hintergründe, warum Menschen meditieren. Der erste Anlass ist, dass Menschen durch Meditation ihre seelischen Probleme bewältigen wollen und Meditation als eine Form der Selbsthilfe durch Selbstregulation betrachten. Der zweite Gedanke für Meditation ist, dass Menschen dadurch ihr Bewusstsein verändern bzw. erweitern möchten. Diese Gruppe hegt den Wunsch, ihr Leben besser zu verstehen und wollen Weisheit erlangen. In erster Linie führte mich der erstgenannte Punkt zur Meditationspraxis. Sehr bald spürte ich jedoch, dass das Bedürfnis, mich vom Leiden zu befreien, nur ein Ausgangspunkt war. Jetzt wollte ich mehr. Nachdem mir die Meditation sehr angenehme körperliche Empfindungen und Gefühle wie Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und inneres Glück bescherte, entbrannte in mir ein Wunsch nach mehr – und zwar nach tiefem sinnerfülltem Leben. Metaphorisch gesprochen, entzündete meine Krise eine schwach lodernde Flamme in mir und führte sie zu einer hellen, stark strahlenden Kerze für die Meditation.

Welche unterschiedlichen Motive bzw. Auslöser meine Interviewpartner dazu veranlasste, die Übungspraxis der Meditation auf sich zu nehmen, können Sie im Kapitel 7.1.2.1 auf Seite 76 nachlesen.

Nebeneffekte

Nach einem dreiviertel Jahr meiner Meditationspraxis stellte ich fest, dass seit dem Beginn dieses Tuns meine typischen starken Verkühlungen nicht mehr auftraten. Ich spürte, dass ich gelassener agierte und mehr Selbstvertrauen hatte. Für mich waren das damals angenehme Nebeneffekte, weil ich mich zum diesem Zeitpunkt in keinster Weise mit der Wissenschaft und den Forschungsergebnissen zur Meditation auseinandergesetzt hatte. Was ich bemerkte, das sich allmählich zu verändern begann, war der Wunsch für andere tätig zu werden. Ehrenamtlich aktiv zu werden und für Mitmenschen da zu sein, ist zu einem immer drängenderen Gefühl in mir geworden. Mittlerweile, nach Studium zahlreicher wissenschaftlicher Studien und Bücher, kann ich mir das selbst sehr gut erklären. Wahrscheinlich führt dieser Weg zu Unverständnis im Umfeld und viele werden diesen Weg

nicht verstehen können, aber wer diese Richtung einmal eingeschlagen hat, der kann nicht denselben Weg zurück gehen. Denn nichts ist mehr so wie vorher. Jede Entwicklung hat ihren Preis – es verändern sich Freundschaften, alte Freunde gehen, neue kommen hinzu – wichtig ist, dass man sich bewusst ist, welche Wirkung man mit seinem Tun erzeugt.

Geschichte des Zen-Buddhismus (Japan)
„Ein Schüler fragte seinen Meister, wie er meditieren solle.
Schließlich antwortete der Meister:
„Es ist so: Wenn ein vergangener Gedanke aufgehört hat
und ein zukünftiger Gedanke noch nicht entstanden ist, gibt es da nicht eine Lücke?“
„Ja“, sagte der Schüler.
„Nun gut, verlängere sie! Das ist Meditation.“

2.4 Empfehlungen für die Meditation

Wenn Sie das erste Mal meditieren, werden Sie feststellen, dass Ihr Geist unruhig wird und wie ein Affe zu springen beginnt. Dann ist es ihre Aufgabe, ihren Geist sanft zu einer Form der Aufmerksamkeit zurückzulenken. Welche Methode Sie verwenden, spielt keine Rolle – vielleicht wollen Sie eher Ihren Atem beobachten oder auf den Körper achten. Es braucht zu Beginn sehr viel Geduld, die Gedanken immer wieder einzufangen und in das Hier und Jetzt zu lenken. Wenn Sie diese Herausforderung jedoch annehmen, haben Sie allmählich die Gelegenheit das Tun hinter sich zu lassen und in das Sein zu gelangen.

Damit ein gesäter Same gedeihen kann, braucht er jeden Tag ein wenig Wasser. Wahrscheinlich dauert es eine Weile, bis der Keimling sprießt, dann jedoch werden Sie mit der Schönheit der Pflanze belohnt. Und auch dann braucht diese noch weiterhin Pflege. Diese Metapher finde ich sehr treffend. Wer zum Meditieren beginnt, sollte konsequent und regelmäßig praktizieren, weil einerseits daraus eine Gewohnheit entsteht, deren Praxis dann nicht mehr so viel Überwindung braucht und andererseits werden Ihre Anstrengungen belohnt werden. Die Regelmäßigkeit - das ist meiner Meinung nach die Königsdisziplin, um rasch Erfolge zu erzielen. „In der Meditation kommt es entscheidend darauf an, von Tag zu Tag eine Kontinuität zu wahren. Auf diese Weise gewinnt unsere Meditation mit der Zeit an Kraft und Stabilität, ähnlich einem Rinnsal, das sich nach und nach in einen Bach verwandelt und schließlich zu einem Fluss anschwillt.“ (RICARD, 2011, S. 51).

„Es heißt, es sei besser viele regelmäßige kurze und wiederholende Meditationssitzungen zu absolvieren als einzelne längere in Abständen von einer oder zwei Wochen.“ (SINGER & RICARD, 2013, S 85). Der Vergleich mit der Pflanze beschreibt es auch sehr gut. Wer zu lange seine Pflanzen nicht gießt, lässt sie schließlich austrocknen bis zu der Gefahr hin, dass sie allmählich verdorren. Wer seine Blumen nicht in Gedanken trägt, kann sie sehr leicht vergessen. Die Regelmäßigkeit des Meditierens ist der Träger, der das

Bewusstmachen erleichtert und die Stabilität schafft, in die Tiefe zu gelangen. Wer sein rechtes Maß der Pflege gefunden hat, der praktiziere einfach. Am besten ist es, sich nicht auf ein Ergebnis festzulegen, sondern mit Hingabe und absichtslos zu meditieren.

Was die Meditationshaltungen betrifft, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten je nach Meditationsrichtung. Die korrekte Position ist sehr wichtig, weil die äußere Haltung die innere Haltung bestimmt und umgekehrt. Ich habe in aktiver Praxis zwei verschiedene Meditationsformen kennen gelernt, Kriya Yoga und Zen. In beiden Formen wird eine aufrecht sitzende Position eingenommen, weshalb ich nun über das aufrechte und stille Sitzen schreibe. Das aufrechte Sitzen hat einen praktischen Grund. „Während es Ihre Wirbelsäule ausrichtet und die Kanäle öffnet, die durch das Zentrum des Körpers laufen, regt das aufrechte Sitzen die ungehinderte Zirkulation der Energie an, was seinerseits Ihre Wachheit auf allen Ebenen verbessert – der physischen, der mentalen und der spirituellen.“ (BODIAN, 2014, S 138). Der Körper schafft dadurch eine Verbindung zwischen Erde und Himmel. Einerseits sind Sie durch das Sitzen wie ein Baum mit der Erde verbunden und andererseits öffnen Sie sich in Ihrer Haltung für höhere Kräfte des Universums. In der Literatur finden sich der volle, der halbe und der viertel Lotussitz. Die Haltung des Kniens ist eine beliebte Form im Zen. Falls Sie bei all diesen Formen körperliche Schmerzen haben, können Sie in aufrechter Haltung auf einem Sessel meditieren. Dabei ist es wichtig, dass das Gesäß etwas höher als die Knie gelagert wird, da so das Becken leicht nach vorn geneigt wird, was Sie dabei unterstützt Ihren Rücken gerade zu halten. Bedeutsam ist, dass Sie die für sich geeignetste Haltung auswählen, die Sie bequem sitzen lässt und die Sie für zehn Minuten oder vielleicht sogar länger beibehalten können. Während Sie den Rücken gerade halten, ziehen Sie das Kinn sanft ein und atmen Sie durch die Nase. Der Ort der Meditation sollte sehr ruhig sein und möglichst mit Frischluft versorgt werden können.

3 Methoden der Meditation

Die verschiedenen meditativen Wege ähneln oder gleichen sich in ihrer Grundstruktur. Jäger schreibt dazu:

„All diese Wege sind Aufstiegsrouten zu demselben Berggipfel. Der eine Weg führt rechts herum, der andre links herum, der eine ist steiler, der andere bequemer. Aber am Ende führen sie alle zum gleichen Ziel. Ihr jeweiliges Gepräge erhalten sie von der religiösen Tradition und Kultur, aus der sie stammen. Die Religionen sind – wenn wir im Bild bleiben – die verschiedenen Klimazonen, die an den Nord-, Süd-, Ost- oder Westhängen des Berges herrschen. Wer den Aufstieg beginnt, kennt zunächst nichts anderes als seine Umgebung – oder er sieht nur die Andersheit einer anderen Region. Er ahnt noch nicht, dass er letztendlich in einen Bereich steigen wird, an dem sich die Wege einander annähern. Und am Ende, wenn er die Wolken durchstiegen hat und in die Gipfelregion gelangt, sieht er, dass all die vielen Gipfelsuchenden immer am gleichen Berg unterwegs waren und dasselbe Ziel vor Augen hatten.“ (JÄGER, 2000 b zit. in PIRON, 2003)

3.1 Mantra Meditation

Charakteristisch für diese Meditation ist die Verwendung eines Mantras. Ein Mantra ist ein Wort oder eine Phrase, die laut oder leise wiederholt ausgesprochen wird (z. B. das Mantra „Om“).

3.1.1 Transzendente Meditation

Die Transzendente Meditation (*transcendental meditation*) ist eine aus der vedischen Tradition in Indien stammende Technik. Der Ausdruck „transzendental“ bedeutet „über die Gedanken hinaus gehen“. Sie wurde in den späten 1960er-Jahren von Maharishi Mahesh Yogi in den Westen gebracht und unter anderem von den Beatles bevorzugt. In der Transzendentalen Meditation wird der meditative Zustand durch Wiederholung von Mantras erreicht. Das Mantra ist ein bedeutungsloser Klang aus der alten vedischen Tradition, den ein Lehrer der TM Technik der meditierenden Person übermittelt. Im Rahmen der Ausbildung erhält jeder ein persönliches Mantra, welches geheim gehalten werden muss.

Die Ausübenden sitzen mit geschlossenen Augen in einer bequemen Haltung und wiederholen still das Mantra. Im meditativen Zustand passiert die Wiederholung des Mantras nicht mehr bewusst und der Geist ist stattdessen ruhig und ohne Gedanken. Während der transzendentalen Meditationspraxis wird der gewöhnliche Gedankenfluss transzendierte, da sich das Bewusstsein allmählich beruhigt und letztendlich vom Verstand befreit ist. Das eigene Bewusstsein kann dadurch „pur“ erfahren werden. Viele Details der Technik werden jedoch vertraulich gehalten, weil man glaubt so Vorurteile von Studenten über die Technik unterbinden zu können und man die Unversehrtheit der Technik über Generationen beibehalten will. Die Informationen beschränken sich daher auf die Personen, die formale Anweisungen durch Lehrer erhalten. Die Transzendente Meditation wird gewöhnlich in

einem Kurs über vier Tage gelehrt. Darüber hinaus wird die Technik während der ersten Monate der Praxis regelmäßig durch einen Lehrer überprüft, um eine korrekte Ausübung zu gewährleisten (vgl. OSPINA, et al., 2007, S. 29-30).

3.1.2 Entspannungsreaktion

Der Kardiologe und Professor an der Harvard Medical School, Herbert Benson, prägte den Ausdruck „Entspannungsreaktion“ (*relaxation response*) in den frühen 1970er-Jahren im Rahmen seiner Forschung von TM-Praktikern. Laut seinen Untersuchungen kann diese Reaktion der Entspannung als Reflex ausgelöst werden, wenn 20 Minuten täglich in ruhiger Umgebung mit komfortabler Sitzhaltung und bei Wiederholung eines Tons oder einer Phrase meditiert wird (vgl. BODIAN, 2014, S. 78). Benson glaubte, dass alle alten Meditationsübungen gemeinsame Komponenten beinhalten, die zusammen fähig sind, solche Reaktion zu produzieren. Im religiösen Zusammenhang des Judentums, Christentums oder Islams (Sufismus) präsentierten sich viele Techniken, um die Entspannungsreaktion hervorzurufen. Bei dieser Methode soll die Person eine bequeme Haltung einnehmen, die Augen schließen und die Muskeln beginnend von den Füßen bis hinauf zu dem Gesicht entspannen. Während der Übeude durch die Nase atmet und sich auf die Atmung fokussiert, atmet er ein und aus und sagt das Wort „one“ bei jeder Ausatmung. Die Wiederholung eines Wortes oder einer Phrase ist wesentlich für die Technik sowie bei der Transzendentalen Meditation. Benson empfiehlt „one“, weil es neutral ist und eine Silbe hat. (vgl. OSPINA, et al., 2007, S. 30). Bodian erläutert: „In späteren Untersuchungen fand Benson heraus, dass die Entspannungsreaktion Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzkrankheiten, Alkoholkonsum, Angst und das prämenstruelle Syndrom positiv beeinflusste.“ (BODIAN, 2014, S. 78).

3.1.3 Clinically Standardized Meditation

Dr. Patricia Carrington von der Princeton Universität entwickelte die klinisch standardisierte Meditation in den frühen bis Mitte der 1970er-Jahre. Sie modifizierte eine klassische indische Form der Mantra Meditation, da sie die transzendente Meditation für alle klinischen Zwecke nicht für genug anpassungsfähig hielt und die Kosten der Unterweisung den Rahmen gesprengt hätten. So rief sie die klinisch standardisierte Meditation hervor. Dabei werden die Praktikanten angewiesen, sich ein eigenes Mantra oder eines aus einer Liste von 16 Sanskrit Mantras zu wählen. Die Übenden sitzen dabei bequem mit offenen Augen und fokussieren ein angenehmes Objekt. Mit lauter Stimme, langsam und rhythmisch wird das Mantra wiederholt, und die Lautstärke wird allmählich bis zu einem Flüstern reduziert. Danach wird das Mantra bei geschlossenen Augen lediglich gedacht und nicht mehr ausgesprochen (vgl.

(OSPINA, et al., 2007, S. 31). Diese Methode fand jedoch keine größere Verbreitung.

3.2 Achtsamkeitsmeditation

In den Jahren um 1980 und 1990 veränderte sich die Meditationsforschung, und die Achtsamkeitsmeditation rückte anstelle der Transzendentalen Meditation in den Mittelpunkt. Auslöser waren die Forschungen des Molekularbiologen und Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn, der viele Jahre Zen praktizierte (vgl. KABAT-ZINN, 2013, S. 81).

Achtsamkeitsübungen trainieren die Aufmerksamkeit für die im Moment stattfindenden Ereignisse - vor allem fokussieren sie dabei auf die inneren Wahrnehmungen. Die Ausübenden versuchen gegenüber den Wahrnehmungen und schließlich auch zu sich selbst eine sensible, wache und liebevolle Haltung einzunehmen.

Was ist Achtsamkeit? „Man kann sich Achtsamkeit als nichturteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment vorstellen, ein Gewahrsein, das kultiviert wird, indem man auf eine bestimmte Weise aufmerksam ist, das heißt im gegenwärtigen Augenblick und so wenig reaktiv, so wenig urteilend und so offenherzig wie möglich.“ (KABAT-ZINN, 2013, S. 121).

Die Achtsamkeitsmeditationspraxis umfasst Vipassana, Zen-Meditation, „Achtsamkeitsbasierte Stressreduzierung“ (*MBSR – mindfulness-based stress reduction*) und „Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie“ (*MBCT – mindfulness-based cognitive therapy*).

Die Achtsamkeitsschulungen beinhalten grundsätzlich eine Haltung der Akzeptanz gegenüber allen Lebensaspekten, was auf keinen Fall mit positivem Denken gleichzusetzen ist.

3.2.1 Vipassana

Vipassana oder Einsichtsmeditation (Sanskrit: Vipashyana; Pali: Vipassana) ist die älteste buddhistische Meditationsform. Der Pali Ausdruck „Vipassana“ kann nicht direkt in unsere Sprache übersetzt werden, aber meint in etwa „einer Sache mit Klarheit und Präzision nachgehen“, jede Komponente deutlich zu sehen und den ganzen Weg durchdringen, um die elementarste Wirklichkeit der Sache zu erfahren. Es bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Warum ist die korrekte Sicht der Wirklichkeit von so großer Bedeutung? „Die Art und Weise, wie wir unsere Mitmenschen und die Welt im Allgemeinen wahrnehmen, hat ganz erheblichen Einfluss auf unsere Lebenseinstellung und unser Verhalten.“ (MATTHIEU, 2011, S. 128).

Vipassana ist die Erkenntnis, dass alle geistigen und physischen Phänomene vergänglich (Anicca), Leiden (Duhkha) und unpersönlich (Anatta) sind. Die Vipassana Meditation hilft den Praktizierenden höher auf ihre Gefühlszustände eingestimmt zu werden. Durch das Praktizieren dieser Technik verändert sich die Wahrnehmung des täglichen Lebens, und die Meditierenden werden sensibler und empfänglicher für ihre Wahrnehmungen und Gedanken, ohne in ihnen gefangen zu sein. Wenn die Wahrnehmungen beachtet werden, können aufkommende Gedanken erkannt werden, und es kann mit einer ruhigen Klarheit und Bewusstheit reagiert werden. Das hilft, zwanghafte Reaktionen zu vermeiden und mit mehr Bedacht zu handeln. Bei der Vipassana Meditation sollten die Augen geschlossen werden. Sie wird in sitzender Position ausgeführt während der Fokus auf die Atmung gerichtet wird. Sobald während des Sitzens jedoch quälende Schmerzen auftreten, sollte die Sitzmeditation beendet werden. Achtsamkeit kann bei jeder Aktivität praktiziert werden. Übende werden ermutigt, Achtsamkeitsübungen und volles Bewusstsein auch während des Gehens oder Essens etc. durchzuführen. (vgl. OSPINA, et al., 2007, S. 33).

3.2.2 Zen

*„Vor langer Zeit sagte Descartes:
,Ich denke, also bin ich.'
Das ist der Beginn der Philosophie.
Aber was, wenn du nicht denkst?
Das ist der Beginn der Zen-Übung.“
(Zen-Meister Seung Sahn)*

Der Ursprung des Zen liegt in Indien und ist aus dem Mahayana Buddhismus hervorgegangen. Die nördliche Schule, die sogenannte Mahayana-Schule gelangte über Tibet, die Mongolei und China bis nach Japan. Zwei Mönche brachten im 12. Jahrhundert den Chan-Buddhismus nach Japan. Die chinesische Silbe *Chan* wurde im Japanischen zu *Zen*. Heute existieren zwei verschiedene Schulen mit unterschiedlichem Zugang zur Erleuchtung - die Soto-Schule und die Rinzai-Schule. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat Zen auch Verbreitung in der westlichen Welt gefunden. In Österreich gibt es bereits mehrere Zen-Gruppen und Zen-Zentren über mehrere Bundesländer verteilt (siehe österreichische buddhistische Religionsgemeinschaft¹).

Wer Zen praktiziert, der benötigt vor allem große Disziplin und Ausdauer. Es gibt viele Regeln und Vorschriften. Es existieren genaue Anweisungen, wie man den Raum betritt, wie man geht und wie man sitzt und das soll in höchster Konzentration geschehen. Im Zen wird dieser Aspekt „Form“ genannt. Zu Beginn wird die Form von vielen Übenden sehr skeptisch gesehen, aber sie hilft den Praktizierenden zu erkennen, wenn sie das Gewahrsein des Mo-

¹ <http://www.buddhismus-austria.at/Gruppen>, zuletzt abgerufen am 29. Juni 2015

ments verlieren. Denn dann verändert sich ihre Form. Dr. Fleur Sakura Wöss, Meditationslehrerin des Misho-an Zen Zentrums, sagt: „Die ‚Form‘ ermöglicht es, sich in der Stille nur auf ein Ding zu konzentrieren, nämlich auf die Meditationsübung.“ Mit der Zeit gibt die Form Sicherheit, und man denkt nicht mehr ständig daran, wie man etwas machen soll.

Das stille Sitzen ermöglicht, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und sich der Reaktionsmuster bewusst zu werden. Im Zen geht es um eine wache Konzentration, die von der Form unterstützt wird. Die Körperhaltung und die Geisteshaltung beeinflussen einander. Je mehr sich Ihre Gedanken beruhigt haben, umso stärker wird ihre innere Klarheit, was sich wiederum in der äußeren Klarheit spiegelt. Die meditative Versenkung spielt im Rahmen der formalen Übungspraxis eine starke Rolle und wird oft ohne konfessionelle Bindung an den Buddhismus praktiziert. Entscheidend in der Praxis ist vor allem die eigene Erfahrung. Ein zentrales Anliegen im Zen ist, sein wahres Wesen und die wahre Natur aller Dinge zu erfahren.

„Es gibt viele Menschen auf der Welt, die glauben, wenn sie ein größeres Auto, ein schöneres Haus, mehr Ferien, einen verständnisvolleren Chef oder einen interessanteren Partner hätten, würden sie mit ihrem Leben zurechtkommen. Wir haben das alle einmal durchgemacht ... Die meisten Menschen, die ins Zen-Zentrum kommen, glauben nicht mehr, dass ein Cadillac ihnen Erfüllung bringen könnte, aber sie glauben, Erleuchtung könne es. Jetzt haben sie wieder etwas, nach dem sie sich in Sehnsucht verzehren, ein neues ‚Wenn ich nur ...‘ ... Unser ganzes Leben besteht darin, dass dieses kleine Subjekt nach draußen schaut, auf der Suche nach einem Objekt. Doch wenn wir etwas Begrenztes haben, wie Körper und Geist, und nach etwas suchen, das außerhalb ihrer liegt, wird auch dies zum Objekt und ist damit ebenso begrenzt. ... Jeder einzelne muss den Weg des Übens gehen. Es gibt keinen Ersatz. Wir können Bücher darüber lesen, bis wir tausend Jahre alt sind, ohne dass sich für uns etwas verändert. ... Doch sobald wir zu ahnen beginnen, dass das Problem im Leben nicht außerhalb von uns selbst liegt, haben wir angefangen, diesen Weg zu gehen.“ (BECK, 1996, S. 12-17)

3.2.3 Achtsamkeitsbasierte Stressreduzierung (MBSR)

Das verhaltensmedizinische Programm von Jon Kabat-Zinn wurde 1979 an der Universität von Massachusetts das erste Mal durchgeführt. Man wollte vor allem ein Programm für chronische Schmerzpatienten schaffen, die sonst keine Aussicht auf Besserung hatten. Mit Hilfe des MBSR-Programmes sollen die TeilnehmerInnen gezielt hingeführt werden, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Schmerzpatienten, die dieses Programm ausgewählt haben, starten einen acht-wöchigen Prozess mit wöchentlichen Kursen, die zwei bis drei Stunden dauern. Dort wird ihnen die formale und informale Praxis der Meditation gelehrt. Eine ganztägige Meditationssitzung findet zwischen der sechsten und siebten Sitzung statt. Während dieser acht Wochen absolvieren die TeilnehmerInnen zumindest sechs Tage pro Woche auch eine 45minütige Einheit zu Hause. Wenn die TeilnehmerInnen erfahrener in der Sitzmeditation werden, verändern sich

einzelne Übungskomponenten (vgl. OSPINA, et al., 2007, S. 37). Es ist ein Programm ohne philosophisch-religiösem Inhalt, bei dem das Kernstück neben ein paar Yoga-Übungen, der Bodyscan ist. Die TeilnehmerInnen reisen durch ihren Körper, vom kleinen Zeh des linken Fußes hoch hinauf zum rechten Ohr. Sie erhalten dabei die Vorgabe, nicht zu bewerten und lediglich zu beobachten.

Die Erfolge des Programms sprachen für sich. Nach acht Wochen waren die Patienten zwar nicht schmerzfrei und nicht geheilt, aber sie waren glücklicher, zuversichtlicher und zufriedener. Es wurden zahlreiche Studien durchgeführt. In den letzten vier Jahren sind dazu knapp 2000 Studien erschienen.

Mittlerweile gibt es auch Achtsamkeitstrainings, die ganz auf die Bedürfnisse von Führungskräften im Unternehmensalltag zugeschnitten sind. Ein Projekt heißt „Working Mind“. Im englischen Parlament haben bereits 90 Parlamentarier an einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs teilgenommen. Die Mindfulness Initiative im Parlament arbeitet an einer Gesetzesvorlage, um Achtsamkeit in der Gesellschaft zu verankern. Regelmäßig treffen sich sogar 115 TeilnehmerInnen, die im britischen Parlament eine Achtsamkeitsgruppe gebildet haben, verkündete der englische Abgeordnete Chris Ruane.²

3.2.4 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT)

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wurde von Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale in den 90er Jahren entwickelt. Sie wurde konzipiert, um vorzubeugen, dass Patienten mit klinischen Depressionen einen Rückfall erleiden. Das ursprüngliche Ziel der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie war es, Patienten zu helfen, ihre Beziehungen zu ihren Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen, die zu depressiven Rückfällen beitragen, durch tiefes Verstehen zu verändern. So wie die achtsamkeitsbasierte Stressreduzierung (MBSR) bezieht die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie auch die Sitzmeditation und den Bodyscan mit ein. Durch Übung erfahren die TeilnehmerInnen die Fähigkeit, sich von den eigenen Gedankeninhalten zu distanzieren. Den Patienten wird gelehrt, wie sie erkennen können, wenn sich ihre Stimmung verschlechtert, und sie erleben auch Techniken, die ihnen helfen, fortwährende grübelnde Gedankenschleifen zu reduzieren. Während der Sitzmeditation konzentrieren sich die Übenden auf das Ein- und Ausatmen der Luft oder auf das Senken und Heben des Bauches während der Atmung. Beim Bodyscan wird die Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Körperteil gerichtet. Wenn die Gedanken zu wandern beginnen, wird die Aufmerksamkeit wieder auf den betreffenden Körperteil gelenkt. Sowie MBSR

² <http://www.kalapaacademy.de/chris-ruane-auf-achtsamkeitsforum-2014/>, zuletzt abgerufen am 29. Juni 2015

ist MBCT auch ein acht Wochenprogramm. Damit das Programm erfolgreich funktioniert, ist es entscheidend, dass ein erfahrener Lehrer anwesend ist (vgl. OPSINA, et al., 2007, S. 37-38).

3.3 Yoga

Die Wurzeln des Yoga gehen sehr weit bis vor ca. 5000 bis 8000 Jahren zurück. Unter dem Begriff „Yoga“ werden unterschiedliche Techniken zusammengefasst. Über viele tausend Jahre entwickelten sich verschiedene meditative Yoga-Techniken, die angewendet wurden, um gesund zu bleiben, um Gesundheit wiederherzustellen, um Selbst-Bewusstsein zu erhöhen, auch um Bewusstseinszustände zu transzendieren und letztendlich um Erleuchtung zu erlangen. Sahaja-Yoga, Kundalini-Yoga und Hatha-Yoga sind einige Beispiele der Yoga-Linien. Die zahlreichen Stile unterscheiden sich in der Kombination und Betonung der vier Grundkomponenten: asanas, pranayamas, mantras und den verschiedenen Yoga-Techniken. Die meditative Kundalini-Yoga-Technik verwendet zahlreiche spezielle und hoch strukturierte Atemmuster, zahlreiche Augen- und Handstellungen und eine große Anzahl von verschiedenen Mantras, während man auf eine gerade Wirbelsäule achtet. Das Hatha-Yoga hat auch viele „Schulen“, die sich in der Betonung der Atmung und Haltungen leicht unterscheiden (vgl. OSPINA, et al., 2007, S. 38).

3.4 Tai Chi

Für Tai Chi finden sich auch folgende Bezeichnungen: Tai Chi Ch'uan, Taijiquan, Taiji oder T'ai Chi. Tai Chi ist eine aus einer Methode der Selbstverteidigung entstandene Meditation in Bewegung. Die Ursprünge dieser Technik sollen bis ins 14. Jahrhundert zurückgehen. Heute kennt man fünf Hauptstile des Tai Chi, die jeweils nach ihren Begründern benannt wurden: Yang, Chen, Sun, Wu (Jian Qian) und Wu (He Qin). Obwohl es zwischen den fünf Hauptrichtungen Unterschiede im Fokus auf Haltung und Position des Schwerpunkts gibt, betonen alle Stile, Entspannung, Konzentration und Koordinierung. Tai Chi ist durch extrem langsame kontinuierliche Bewegungen und durch volle Konzentration auf das momentane Bewusstsein gekennzeichnet. Es wird langsam mit tiefer und gleichmäßiger Atmung ausgeführt während der Geist wach, aber ruhig bleibt. Die Augen sollen leicht geschlossen sein. Die Tai Chi Bewegungen werden mit der Atmung abgestimmt. Die Einatmung findet statt, wenn die Arme ausgestreckt oder nach oben gebracht werden, und die Ausatmung passiert, wenn die Arme angezogen oder gesenkt werden. Die aktive Konzentration ist zentraler (integraler) Bestandteil der Übung. Die Bewegungen sollen das Qi in den Meridianen ausgleichen und das Qi stärken (vgl. OSPINA, et al., 2007, S. 43f).

3.5 Qi Gong

Wenn man mehr als 3000 Jahre zur Shang Dynastie zurückgeht, dann scheint Qi Gong die Basis für die traditionelle chinesische Medizin zu sein. Qi Gong ist sehr eng mit der Praxis von Tai Chi verbunden, da beide tiefe Atmung, effiziente Bewegung und passende Körperpositionen verwenden. Der Hauptunterschied ist, dass Tai Chi eine Kriegskunst ist. Es gibt zwei verschiedene Arten der Qi Gong Übung, eine interne (nei qi), die aus individueller Übung besteht und eine externe (wai qi), bei der der Praktizierende Qi für Heilungszwecke ausstößt, die jedoch keine meditative Technik ist. Im Folgenden wird daher das interne Qi Gong beschrieben, dessen Hauptfunktion die Regulation des Geistes ist. Qi Gong beinhaltet einen dynamischen und einen meditativen Aspekt, für die beide jedoch wache Konzentration, genaue Kontrolle der Bauchatmung und geistige Konzentration auf den Qi Fluss von großer Bedeutung sind. Es gibt verschiedene Formen von Qi Gong. Das Ziel dieser meditativen Technik ist eine Gedankenleere und den Fokus auf einen Körperbereich, das sogenannte „Dantian“ (Zentrum der Lebensenergie), zu legen, das ca. drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel liegt. Wenn der Körper sich entspannt, konzentriert sich der Geist auf das „Dantian“ und alle anderen Gedanken werden gelöscht und die Atemfrequenz sinkt. In den Qi Gong Zustand fällt der Übende dann, wenn die Atmung auf vier bis fünf Mal pro Minute sinkt. Der Erfolg einer Person in Qi Gong hängt von der Fähigkeit ab, seinen Körper und Geist auf die richtige Atmung zu fokussieren und Qi als lebenswichtige Energie durch den Körper zu führen. Wird nun Qi durch Schmerz oder Krankheit am Fließen gehindert, so komme es zu einem Ungleichgewicht oder Blockierung. Idealerweise sollte Qi Gong zwei Mal täglich für 20 bis 30 Minuten geübt werden (vgl. OSPINA, et al., 2007, S. 44-45).

„Die letzte Schlussfolgerung der Vernunft ist,
dass sie einsieht, dass es eine Unzahl von Dingen gibt,
die ihr Fassungsvermögen übersteigen.
Sie ist nur schwach, wenn sie nicht zu dieser Einsicht gelangt.“
(Blaise Pascal)

4 Auswirkungen der Meditation

Ebenen der Meditation

Nach Ott lassen sich folgende Ebenen (siehe Abbildung 3) als für die Meditation wesentlich bezeichnen (vgl. Ott 2010, 95). Diese Darstellung soll zur Orientierung der nachfolgenden Kapitel dienen.

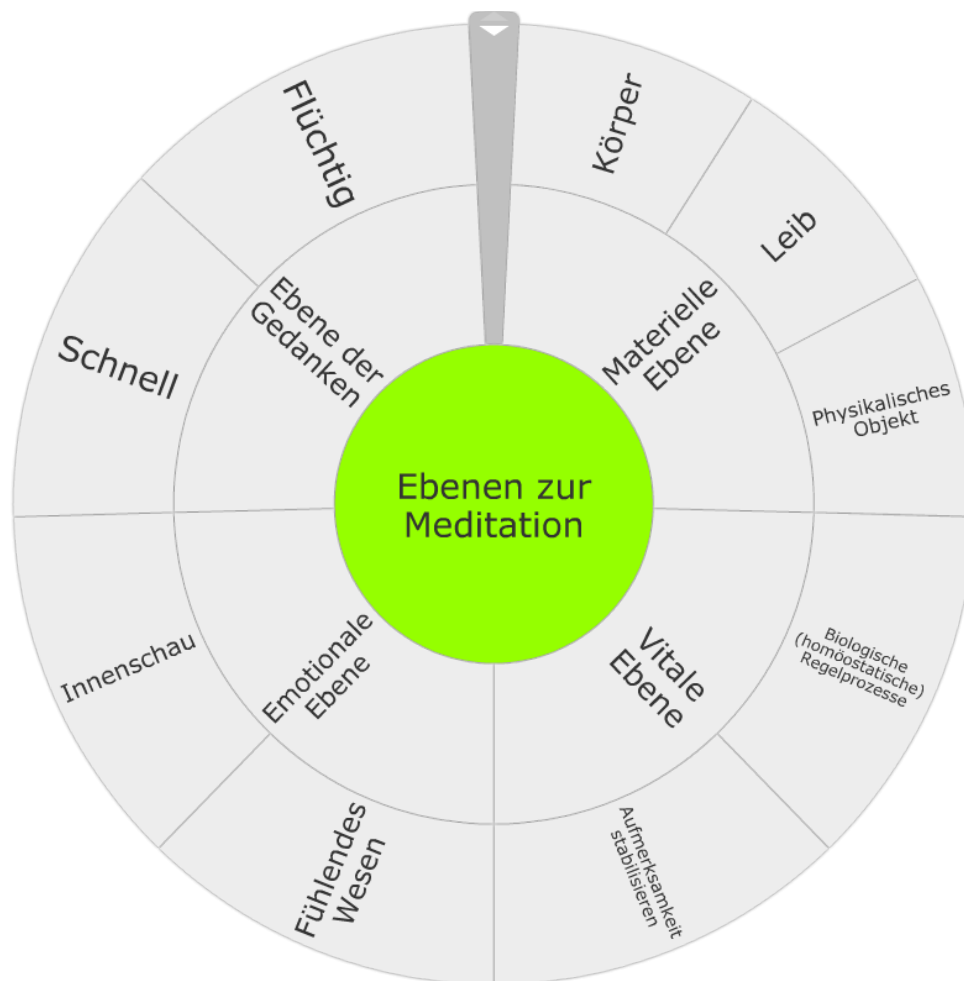


Abbildung 3: Ebenen zur Meditation (vgl. OTT 2010, S. 95)

4.1 Die Auswirkungen der Meditation auf den Körper

MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) bzw. auf Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein hochgradig strukturiertes und standardisiertes Programm, das sich sehr gut für wissenschaftliche Studien eignet. Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR (siehe 3.2.3), beschreibt unter anderem Erfolge der Meditation bei Psoriasis-Patienten. Die 1998 veröffentlichte Studie besagt, dass der Heilungsprozess bei der Gruppe meditierender Patienten im Vergleich zur nicht meditierenden Kontrollgruppe um das Vierfache schneller war. Ferner wurde festgestellt, dass die Immunsysteme der meditierenden Gruppe nach einer Grippe-

impfung mit einem weitaus höheren Anstieg der Antikörper reagierten als die der Kontrollgruppe und dass es eine auffällige Übereinstimmung zwischen Antikörperproduktion und positiver Veränderung der Hirnströme gab, die bei der Kontrollgruppe nicht zu finden war (vgl. KABAT-ZINN, 2011, S. 16). Achtsamkeitspatienten in der Stressklinik, die aufgrund gesundheitlicher Probleme wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Krebs und Aids kommen, lernen dort verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Die Meditation aktiviert dabei das innere Potential und lehrt, mit sich selbst zurechtzukommen.

Das „United States National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)“ veröffentlichte im Juni 2007 eine unabhängige und einem Peer Review unterzogene Meta-Analyse über den Stand der Meditationsforschung durchgeführt von Forschern des Evidence-based Practice Centers der Universität von Alberta. Die Analyse untersuchte 813 Studien im Rahmen von fünf umfassenden Meditationskategorien: Mantra Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Yoga, Tai Chi bzw. Qi Gong, und umfasste alle Studien an Erwachsenen bis September 2005, mit dem besonderen Fokus auf die Forschung betreffend Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Drogenmissbrauch (vgl. OSPINA, et al., 2007).

Diese Analyse kam u.a. zu folgendem Ergebnis:

„Many uncertainties surround the practice of meditation. Scientific research on meditation practices does not appear to have a common theoretical perspective and is characterized by poor methodological quality. Firm conclusions on the effects of meditation practices in healthcare cannot be drawn based on the available evidence. Future research on meditation practices must be more rigorous in the design and execution of studies and in the analysis and reporting of results.“ (OSPINA, et al., 2007, S.5).

4.2 Die psychologischen Auswirkungen der Meditation

Prof. Dr. Peter Sedlmeier von der Technischen Universität Chemnitz und KollegInnen haben eine Meta-Analyse zu den psychologischen Effekten der Meditation erstellt (vgl. SEDLMEIER, 2012).

In dieser Meta-Analyse wurden 163 empirische Studien von gesunden (nicht klinischen) meditierenden Erwachsenen in Hinblick auf die Auswirkungen der Meditation auf psychologische Variablen untersucht. Bemerkenswert ist, dass von den insgesamt 595 identifizierten Studien, dreiviertel der Studien hauptsächlich wegen methodologischer Probleme ausgeschlossen werden mussten. Die Ergebnisse waren am stärksten (mittel bis groß) bei Änderungen der Emotionalität und bei Beziehungsthemen, weniger stark (mittel) für Variablen zur Aufmerksamkeit und am schwächsten (klein bis mittel) für mehr kognitive Variablen. Die

spezifischen Ergebnisse variierten für unterschiedliche Meditationsformen (Transzendente Meditation, Achtsamkeitsmeditation und andere Meditationstechniken).

Warum meditieren Menschen? Menschen meditieren, weil sie psychologische oder emotionale Probleme überwinden wollen, d.h. Meditation als Mittel für Selbstregulation. Sie meditieren aber auch, um das Leben besser zu verstehen, Ihr Bewusstsein zu erweitern oder Weisheit zu erlangen, d.h. Meditation als Mittel für (positive) Transformationen im Bewusstsein. Die überwiegende Mehrheit der überprüften Studien sagen wenig bis nichts über die Tatsache warum und wie Meditation funktionieren sollte, d.h. Meditationsforschung wird meist ohne theoretische Basis durchgeführt. Deshalb hat man sich bei der Meta-Analyse auf folgende Frage fokussiert: Warum könnte es Sinn machen, die Auswirkung von Meditation auf die verwendeten psychologischen Variablen zu untersuchen? Da die derzeit verfügbaren Studien zu wenig Präzision aufweisen, haben die Studienautoren die Strategie gewählt, die einzelnen Effekte in einer erklärenden Sicht unter Berücksichtigung der einzelnen Meditations-techniken zu betrachten. Daher wurde die Forschungsfrage so offen wie möglich definiert: „Was kann über die psychologischen Effekte der Meditation in der vorliegenden (und brauchbaren) Literatur gesagt werden?“.

Nach genauer Analyse der verwendbaren 163 Studien wurden 133 unterschiedliche psychologische Codes (Variablen) der abhängigen Variablen definiert. Um die Machbarkeit der Meta-Analyse zu sichern, wurden die 133 Codes aufgrund der verfügbaren brauchbaren Studien in 21 Kategorien zusammengefasst (siehe Tabelle 2).

Category	Corresponding codes
Anxiety state	Anxiety state
Anxiety trait	Anxiety trait
Attention	Concentration/attention, sustained attention, orienting, alerting, conflict monitoring, executive processing, behavioral inhibition
Behavior	Motor performance, behavior error, behavior time, reaction time
Cognition	Cognitive distortion, reflection, suppression, thought control
Emotion regulation	Emotion regulation, emotion perception/awareness, emotion clarity, emotion modulation, emotion reactivity, coping, positive coping strategies, approach coping, positive religious coping, negative coping strategies, avoidance coping, negative religious coping, relaxation ability
Empathy	Empathy, perspective taking
Intelligence	Intelligence, mental rotation, verbal fluency, arithmetic task, academic achievement
Interpersonal	Relationship satisfaction, relationship distress, relatedness, closeness, social skills, social dysfunction, defective integration, attachment style
Learning and memory	Long-term memory, working memory, learning, memory
Mindfulness	Mindfulness, state mindfulness, trait mindfulness, dissociation, nonreactivity to inner experience, observing, noticing, attending to sensations, perceptions, thoughts, feelings, acting with awareness, automatic pilot, concentration, nondistracted, describing, labeling with words, nonjudging of experience, decentering, curiosity, acceptance
Negative emotions	Negative affect, Profile of Moods, anger, tension, worry, confusion, nervousness, inadequacy (felt), distrust, guilt, suspiciousness, frustration
Neuroticism	Neuroticism, emotional stability, irritability
Perception	Perception, field independence, change blindness, perspective changing, autokinesis
Personality (negative)	Egoism, dominance, capacity for status, psychoticism, rigidity, mixed negative personality traits
Personality (neutral)	Adaptability, agreeableness, conservativeness, conscientiousness, openness, extraversion, sociability, shyness
Positive emotions	Positive affect, calm, love, hope, savoring forgiveness
Self-concept	Self-concept, locus of control, self-efficacy, self-esteem, self-compassion, group dependent
Self-realization	Self-actualization, artistic ability, inner-directed, time-competence (POI), POI subscales, spirituality/spiritual experiences, religiosity, moral reasoning
Stress	Stress
Well-being	Well-being, life satisfaction, psychological well-being, depression, rumination, vigor/activity, energy level, fatigue, optimism, sense of coherence

Note. The POI (Personal Orientation Inventory) is an instrument for measuring self-actualization (Shostrom, 1966).

Tabelle 2: Kategorien für abhängige Variablen (SEDLMEIER, 2012, S. 1147)
Kategorien für die in den 163 Studien abhängigen Variablen (Codes) gruppiert in diese Kategorien

Ziemlich alle abhängigen Variablen konnten auf einer positiven-negativen Dimension abgebildet werden, die es erlaubten, Änderungen festzustellen bzw. ob jeweilige Meditationsformen Verbesserungen bei Erwachsenen erzielten. Für neutrale Persönlichkeitseigenschaften konnte diese Einstufung nicht eindeutig festgelegt werden:

„For some variables, however, such a clear positive–negative dimension could not be postulated. This was the case for neutral personality traits such as adaptability, agreeableness, conscientiousness, conservativeness, openness, extraversion, sociability, and shyness. It is not really clear in which direction meditation should yield changes in these variables although one might expect changes in a more liberal direction (e.g., higher amounts of extroversion, openness, and sociability). Therefore, we analyzed these neutral variables by using the differences between the more liberal and the more conservative end of the respective dimensions as the effect. However, we expected no pronounced effect of meditation for these measures.“

In Abbildung 4 kann man erkennen, wie hoch die jeweiligen gewichteten mittleren Effektstärken (oder Effektgrößen als statistische Maßzahl zur Angabe der Größe eines Effektes) und Konfidenzintervalle für die jeweiligen 21 Kategorien sind. Es werden auch die Anzahl der verwendeten 125 Studien (nur Artikel) angegeben, wo die Kategorien auftreten. Die größten Effekte der Meditation wurden für Variablen erzielt, die sich auf positive Änderungen der Beziehungen (*interpersonal*), Angstzustände (*state anxiety*), negative Gefühle (*negative emotions*) und Ängstlichkeit (*anxiety traits*) bezogen. Geringe Auswirkungen gab es beim Lernen & Gedächtnis (*learning and memory*), bei negativen Persönlichkeitszügen (*personality traits*) und bei Gefühlsstrategien (*emotion regulation*).

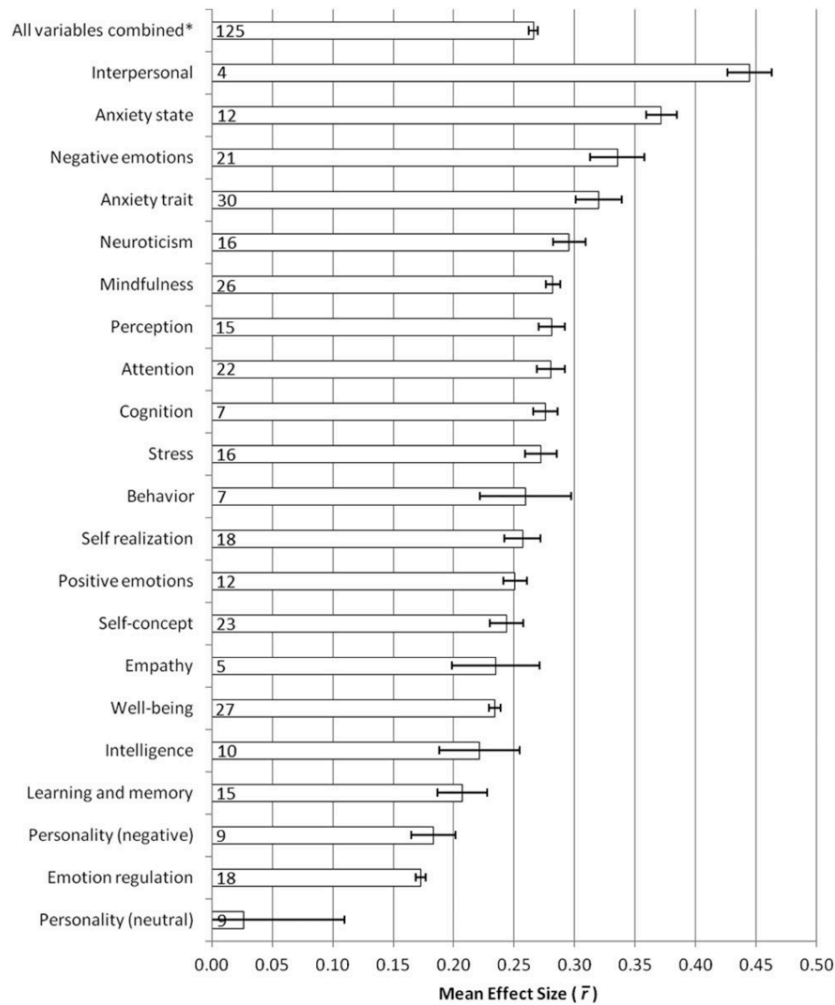


Abbildung 4: Effektgrößen und Anzahl der Studien (SEDLMAIER, 2012, S. 1156)

Effektgrößen, Anzahl der Studien (nur Artikel) um sie zu berechnen, 95 % Konfidenz-Intervalle für alle Kategorien. Die spezifischen Kategorien beinhalten nur Ergebnisse für $k \geq 4$ Studien. Die Kategorie „All variables combined“ enthält auch Variablen für $k < 4$ Studien.

Obwohl teilweise ähnliche Effekte für die Transzendente Meditation (TM), Achtsamkeitsmeditation und andere Meditationstechniken erreicht wurden, gab es doch unterschiedliche Effekte (siehe Abbildung 5).

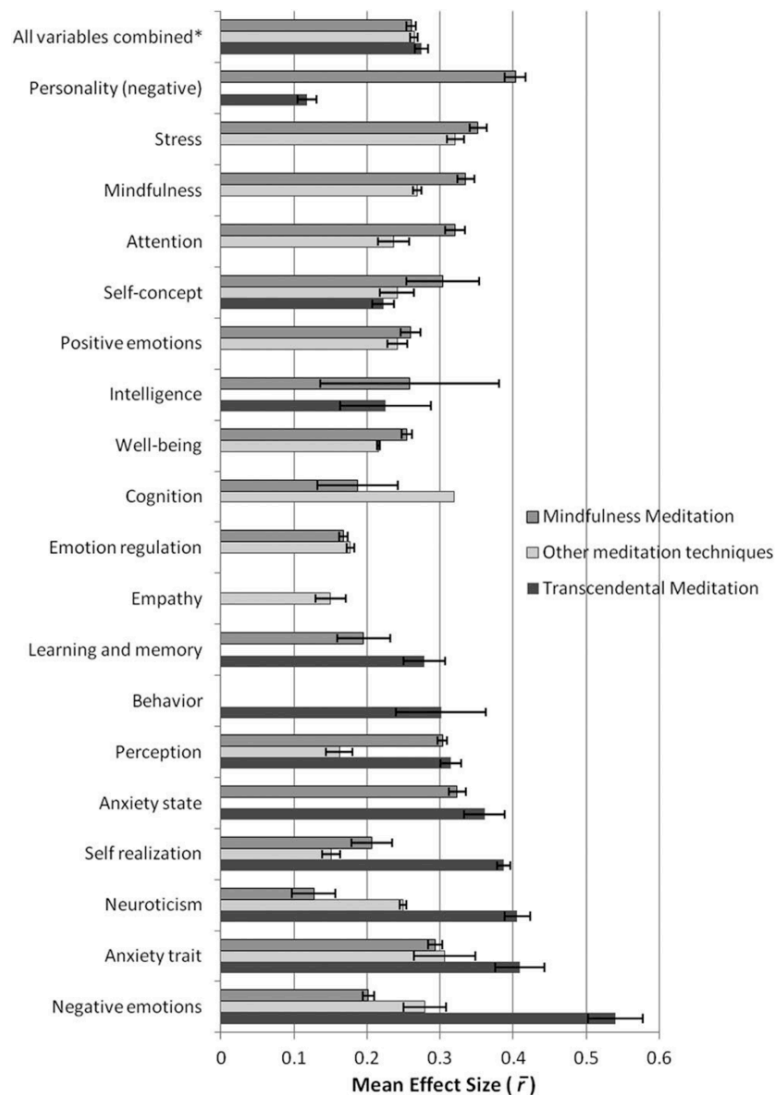


Abbildung 5: Effektgrößen und Meditationsformen (SEDLMEIER, 2012, S. 1157)

Unterschiedliche Effekte für die spezifischen Kategorien abhängig von der Meditationsform. Die spezifischen Kategorien beinhalten nur Ergebnisse für $k \geq 3$ Studien. Die Kategorie „All variables combined“ enthält auch Variablen für $k < 3$ Studien.

Vergleichsweise starke Auswirkungen gab es für TM bei der Verminderung von negativen Gefühlen (*negative emotions*), bei Ängstlichkeit (*trait anxiety*), Neurotizismus (*neuroticism*), Lernen und Gedächtnis (*learning and memory*) und der Selbstverwirklichung (*self-realization*). Bei der Achtsamkeitsmeditation wurden vergleichsweise starke Effekte beim Abschwächen von negativen Persönlichkeitseigenschaften (*personality traits*), bei der Verminderung von Stress (*stress*) und in der Verbesserung der Aufmerksamkeit (*attention*) und Achtsamkeit (*mindfulness*) festgestellt.

Funktioniert Meditation prinzipiell, und hat sie positive psychologische Effekte? Dies kann aufgrund der Meta-Analyse mit einem klaren „Ja“ beantwortet werden. Zwei der Hauptaussagen sind, dass (a) Meditation eine substantielle Auswirkung auf psychologische Variablen hat und (b) die Effekte stärker für negative Gefühle als für kognitive Variablen sind. Es hat

sich auch gezeigt, dass die Effekte vom Alter und Geschlecht der Meditierenden weitgehend unabhängig sind.

Wie soll es weitergehen? Das Fehlen von präzisen Theorien ist derzeit das größte Hindernis für die Weiterentwicklung der Meditationsforschung. Genaue psychologische Theorien könnten aus den seit Jahrtausenden verfügbaren indischen (Buddhistisch und Hinduistisch) theoretischen Ansätzen entwickelt werden. Es könnte auch nützlich sein, verstärkt „*second-person methods*“ einzusetzen, d.h. sich einer zweiten Person zu bedienen, die sich sowohl im jeweiligen Fachgebiet auskennt als auch trainiert ist, die jeweilige Dimension der Selbstbeobachtung vom Meditierenden zu eruieren. Die vorliegende Meta-Analyse ist ein erster Schritt, um die psychologischen Effekte der Meditation zu erkunden. Spezifische Effekte sind nicht vollständig klar und noch weniger die zugrunde liegenden Mechanismen, die die Effekte erzielen. Es müssen sowohl die methodologischen Skills wie auch die Anwendung von passenden Theorien und Messungen verbessert werden:

„The effects found in the current analyses show that meditation affects people in important ways. It now remains to be discovered what exactly the effects are, when and why they occur, how they relate to what we already know in psychology, and what we might learn from them to augment and enrich current psychological theories.“ (SEDLMEIER, 2012, S. 1163)

4.3 Die Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn

Wir wissen heute, dass sich die Gehirne aufgrund der Neuroplastizität auch im Erwachsenenalter noch entwickeln können. Wenn Sie ein neues Musikinstrument oder eine neue Sprache lernen, bilden sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Die entsprechenden Cortexgebiete werden dabei verdichtet und vergrößert. Umgekehrt werden graue Substanzen allmählich abgebaut, wenn Funktionen über längere Zeit nicht mehr ausgeführt werden. Aus Tierversuchen weiß man bereits, dass starker Stress zu einem Abbau grauer Substanz im Hippocampus führen kann und umgekehrt ein verkleinerter Hippocampus bei Menschen das Risiko erhöht, eine extreme Stresssituation nicht verarbeiten zu können und eine posttraumatische Belastungsstörung davonzutragen. Dr. Ulrich Ott, Meditationsforscher an der Universität Gießen, schreibt, dass in allen bisher vorliegenden Studien ein größeres Volumen bzw. eine größere Dichte grauer Substanz (siehe Abbildung 6) bei den Meditierenden vorzufinden war (vgl. OTT, 2010, S. 178).

Mehr graue Substanz bei Meditierenden

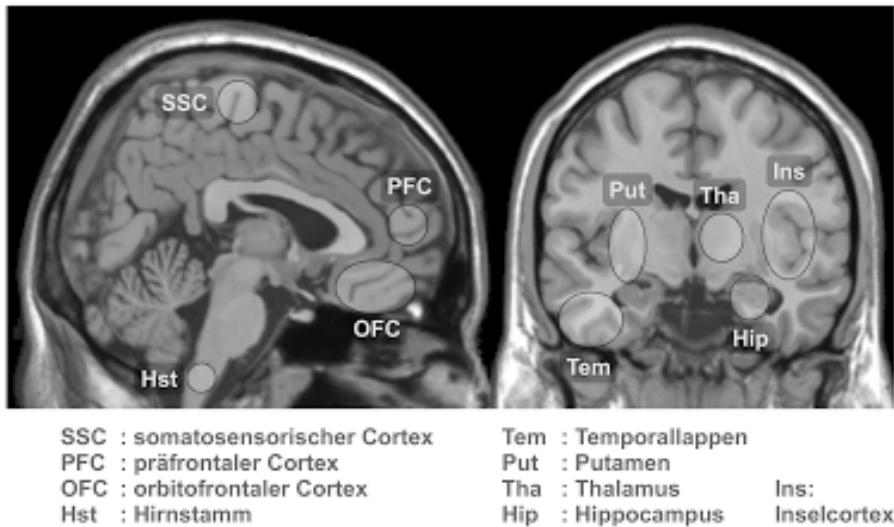


Abbildung 6: Lage der betreffenden Strukturen im Gehirn (OTT, 2010, S. 180)

Nachfolgend sehen Sie eine Übersicht der Hirnregionen mit ihren Funktionen und der Meditationsübungen, die diese trainieren (vgl. OTT, 2010, S. 178-179):

Hirnregion	Funktion	Meditationsübungen
Rechter vorderer Inselcortex	Metarepräsentation des gefühlten Leibes	Body Scan, Atemachtsamkeit
Orbitofrontaler Cortex	Emotionsregulation	Meditation für Gleichmut und Abbau automatischer affektiver Reaktionen
Rechter Hippocampus	Emotionale Bewertung von Situationen und Regulation der Erregung	Meditation für körperliche Entspannung und wacher Aufmerksamkeit
Linke untere Hirnwindung im Temporallappen	Aktivierung dieser Region -> Gefühl der Freude, der Präsenz und Verbundenheit	Tiefe Meditation -> ähnliche Erlebnisqualitäten
Rechter Thalamus	„Tor des Bewusstseins“, steuert Weiterleitung von Sinnesinformationen	Aufmerksamkeit auf Meditationsobjekt gerichtet
Linkes Putamen	Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit und Bewegungssteuerung	Achtsamkeit im Hier und Jetzt und statische körperliche Haltung
Kerngebiete im Hirnstamm	Regulation von Atmung und Herz-Kreislauf-System	Tiefes und regelmäßiges Atmen in der Meditation

Tabelle 3: Zusammenspiel Hirnregionen, Funktionen und Meditationsübungen (vgl. OTT, 2010, S. 178-179)

Sara Lazar et al. vom Massachusetts General Hospital führte eine Studie mit 35 Probanden durch, von denen 20 Personen ausgedehnte Meditationserfahrung hatten und 15 Testpersonen noch nie meditierten. Laut dieser Studie wiesen die Meditierenden eine Verdickung der Hirnrinde auf. Die mittlere und obere Furche im frontalen Cortex waren außerdem bei den untersuchten Meditierenden dicker. Diese Tatsache war darauf zurückzuführen, dass die

älteren Meditierenden dort keinen typischen altersbedingten Substanzabbau hatten, der in der Kontrollgruppe jedoch vorhanden war (vgl. LAZAR, et al., 2005).

An der Harvard Universität ist es kürzlich gelungen, nachzuweisen, dass das Volumen der Hirnrinde in bestimmten Arealen der Großhirnrinde bei Menschen mit sehr großer Meditationserfahrung zunimmt. „Vergleichbare Volumenänderungen wurden auch nach dem Erlernen motorischer Fertigkeiten oder intensiver sensorischer Reizung gefunden. Sie gehen auf eine Vermehrung des Neuropils zurück, das heißt der Zwischenräume zwischen den Nervenzellen, die von neuronalen Verbindungen und Synapsen ausgefüllt werden. Dies weist darauf hin, dass intensive Meditation offenbar in der Lage ist, die Zahl und die Größe der Synapsen zu vermehren, und somit ähnliche strukturelle Veränderungen bewirken kann wie andere Formen des Trainings und Lernens.“ (SINGER & RICARD, 2013, S. 65).

Richard Davidson und Antoine Lutz haben Pionierarbeit geleistet, als sie bei dem französischen Molekularbiologen und Mönch Mathieu Ricard elektroenzephalographische Ableitungen vorgenommen haben, während er meditierte. Während Matthieu Ricard in die Meditation versunken war, nahm die Amplitude oszillatorischer Hirnaktivität in einem Frequenzbereich zwischen 40 und 60 Hertz dramatisch zu. Diese hochfrequenten Schwingungen entstehen normalerweise, wenn das Gehirn mehrere Sinnesreize gleichzeitig verarbeiten und zu einem kohärenten Bild zusammenfügen muss. Ein neurobiologischer Hinweis darauf, dass das Gehirn während der Meditation in einem Zustand großer Wachheit und konzentrierter Aufmerksamkeit ist (vgl. SINGER & BOLZ, 2013, S. 287-288).

Anne Treisman hat bei Mönchen mit großer Meditationserfahrung das Phänomen „attentional blink“ untersucht. Attentional blink ist die Unfähigkeit, schnell aufeinanderfolgende Bilder lückenlos wahrzunehmen. Es zeigte sich, dass Menschen mit viel Erfahrung in Meditation kurze Blink-Intervalle hatten oder sogar alle lückenlos wahrnehmen konnten, auch wenn die Darbietung der Frequenz sehr hoch war (vgl. GAZZANIGA, 2009, S. 197-199).

4.4 Auswirkung der Meditation auf die emotionale Ebene

Was sind Emotionen? Emotionen können mit folgenden charakteristischen Merkmalen beschrieben werden: Sie geben unserem Gegenüber ein Signal, sodass er in Kenntnis gesetzt wird, was in uns passiert. Emotionen können in weniger als einer viertel Sekunde automatisch ausgelöst werden ohne dass sie ins Bewusstsein gelangen und setzen schnelle Beurteilungen in Gang. Außerdem sind Emotionen mit einer Vielzahl von Empfindungen verbunden, die uns nicht immer bewusst sind (vgl. EKMAN & DALAI LAMA 2009, S. 52-53).

Paul Ekman ist ein führender Experte für Mimik. Er machte Tests mit Personen, denen er nur für 1/30s ein Bild von einer Person zeigte, die jeweils in den sechs unterschiedlichen Gefühlsregungen von Wut, Trauer, Freude, Überraschung, Angst und Abscheu zu sehen war. Zuerst wurde den Testpersonen ein neutrales Bild gezeigt. Danach wurden ihnen blitzschnell die Emotionsbilder vorgelegt. Die kurz durchlaufenen Gefühlszustände sind in dieser geringen Zeit jedoch sehr schwer erkennbar, aber sie begegnen uns immer wieder im täglichen Leben. Leider merken wir diese Gefühlsregungen im Alltag kaum, was unsere zwischenmenschliche Beziehungen nicht gerade erleichtert. Paul Ekman nennt diese kurzen Gefühlsregungen Mikroausdrücke. Er fand bei den Tests heraus, dass es Menschen gibt, die diese Mikroausdrücke sehr gut erkennen können. Zwei erfahrene Meditierende, die den Test absolvierten, erkannten die Mikroausdrücke wesentlich besser als Tausende von anderen Testpersonen. Es stellte sich heraus, dass man das Erkennen von flüchtigen Gesichtsausdrücken trainieren kann, was in Folge die Empathiefähigkeit enorm steigern würde (vgl. SINGER & RICARD 2013, S. 72-73).

Ulrich Ott schreibt in seinem Buch „Meditation für Skeptiker“ über Körpergefühle und die emotionale Bewusstheit. Emotionen werden als Begleiterscheinungen körperlicher Prozesse beschrieben (vgl. OTT 2010, S. 64):

„Es sind die charakteristischen Empfindungen und körperlichen Reaktionen, die eine Situation in uns auslöst, die die jeweiligen Emotionen ausmachen: Angst, Wut, Ekel, Freude, Trauer, Liebe – alle starken Emotionen gehen mit Empfindungen im Körper und äußeren Anzeichen wie Lachen, Weinen und typischen Gesichtsausdrücken einher.“

Der Inselcortex als Hirnstruktur hat bei der Wahrnehmung von Körpergefühlen eine wichtige Bedeutung. Im vorderen Inselcortex der rechten Gehirnhälfte wird eine Meta-Repräsentation des gefühlten Leibes entwickelt, d.h. dort finden Informationen aus dem Körperinneren zusammen und führen dazu, dass wir uns als lebendigen Leib spüren und uns eine Bewusstheit unseres aktuellen emotionalen Zustands bilden. Neueste Studien haben gezeigt, dass der Inselcortex der rechten Hirnhälfte bei Meditierenden dicker ist bzw. eine größere Dichte der Nervenzellen aufweist. Die durch systematisches Training im Zuge der Meditationspraxis erweiterte Wahrnehmung von Körperempfindungen wirkt sich als verfeinertes emotionales Gespür auf Denk- und Entscheidungsprozesse aus.

In der heutigen Zeit können rationale Entscheidungen rein auf Basis von vollständig vorliegenden Informationen und Alternativen nicht mehr getroffen werden. Die meisten sehr wichtigen Entscheidungen werden daher intuitiv „aus dem Bauch heraus“ getroffen. Es wird die Beachtung körperlicher Signale als Teil der emotionalen Intelligenz gesehen und als wichtiger Baustein bei der Entwicklung intuitiver Kompetenzen. Meditationstechniken, die die Be-

wusstheit von Körperempfindungen steigern, sind anscheinend in der Lage, die emotionale Klarheit zu erhöhen.

Ein wesentliches Ziel der Meditation ist die Verbesserung der vernachlässigten Körperwahrnehmung, um so einen Zugang zur „Weisheit des Körpers“ zu bekommen und zu lernen, Gefühlen, Intuitionen und dem eigenen Gespür für Situationen und andere Menschen mehr Vertrauen zu schenken. Eine typische Auswirkung tiefer Meditation ist ein verstärktes „Selbstvertrauen“ (vgl. OTT 2010, S. 65-67).

Meditation ist darauf gerichtet, sich die einzelnen Ausprägungen der eigenen Identität bewusst zu machen. Durch Meditation kann man lernen, sich zu zentrieren und weniger leicht sozialen Zwängen und Automatismen nachzugeben, wenn eine Begegnung mit anderen Menschen stattfindet. Wenn man erkennt, wer man ist, zu sich kommt und seine innere Mitte findet, kann man beginnen, selbstbestimmter zu leben und Diskrepanzen zwischen Ihrem Wollen und tatsächlichen Tun zu reduzieren.

Die biologisch orientierte Persönlichkeitsforschung hat die Ergebnisse erbracht, dass genetische Anlagen, viele Aspekte unseres Temperaments stark beeinflussen. Unterschiedliche Anlagen und die darauf aufbauende Lerngeschichte der Kindheit und Jugend bilden typische emotionale Reaktionsmuster, die von Person zu Person sehr unterschiedlich sind. Bei jedem Menschen zeigt sich ein eigener „affektiver Stil“, d.h. die Art und Weise, sich zu freuen, zu ärgern und auf Belastungen mit Angst, Trauer oder Wut zu reagieren. Neben der Intensität kann auch die Dauer einer emotionalen Reaktion sehr verschieden sein (vgl. OTT 2010, S. 69-70).

Eine vermehrte Forschungsfrage der letzten Jahre ist auch die Fähigkeit, unsere eigenen Emotionen zu regulieren (vgl. OCHSNER & GROSS 2008). Es zeigt sich, dass die emotionalen Schaltkreise im Gehirn eines Erwachsenen keineswegs festgelegt sind, sondern ein hohes Maß an Formbarkeit (*Neuroplastizität*) zu beobachten ist.

Die Emotionsregulation ist neben der Aufmerksamkeitssteuerung ein zentraler Bestandteil des Meditationstrainings. Emotionen der Trauer, Angst oder Wut steigern sich insbesondere dann zu psychischen Störungen, wenn es durch Bewertungsprozesse wie Grübeln und Selbstvorwürfe zu einer Aufschaukelung bis zur Depression oder Angstsymptomen kommt. Die Achtsamkeitsmeditation unterstützt die Unterbrechung solcher Reaktionsschleifen, indem die sekundären Bewertungen unterlassen werden. Stattdessen entwickelt sich eine fortlaufende Wahrnehmung und Akzeptanz der körperlichen Empfindungen mit einer Haltung

des Gleichmuts. Stressreaktionen werden weder unterdrückt noch verstärkt und vermindern sich nach einiger Zeit wieder. Diese Bewältigung der Belastungen hat positive Auswirkungen auf das Gehirn, da Meditierende mehr graue Substanz (Hirnzellen) im Hippocampus aufweisen als Kontrollpersonen (vgl. OTT 2010, S. 70-71).

Laut Dr. Herwig von der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich gibt es mehrere Strategien der Emotionsregulation. Wenn eine Emotion entsteht, können wir die Aufmerksamkeit von einem potenziell emotional relevanten Stimulus abwenden (Ablenkung), wir können entstandene Emotionen unterdrücken, wir können die Situation neu bewerten oder wir können die Situation über uns ergehen lassen. In Tabelle 4 sind die psychologischen Strategien im Umgang mit Emotionen zusammengefasst (vgl. HERWIG 2011).

Aushalten/Über sich ergehen lassen	<ul style="list-style-type: none"> Keine Anwendung einer aktiven Regulationsstrategie
Ablenkung (<i>Distraction</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Bewusste/unbewusste Abwendung der Aufmerksamkeit von einem emotional relevanten Stimulus
Unterdrücken des emotionalen Ausdrucks (<i>Suppression</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Aktives Kontrollieren z. B. des Gesichtsausdrucks
Um-/Neubewertung einer Situation (<i>Reappraisal</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Realistische/harmlose/positive Interpretation einer Situation Einnahme einer distanzierteren Haltung gegenüber einem Stimulus
Akzeptanz und Bereitschaft (<i>Acceptance</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Eine aktiv eingenommene Haltung und Einstellung, die Gefühle zu akzeptieren
Achtsames Wahrnehmen der Situation/Akzeptieren der Emotion (<i>Mindfulness</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Nicht wertende Haltung bezüglich der Situation und auch der sich entwickelnden Emotion

Tabelle 4: Psychologische Strategien im Umgang mit Emotionen (vgl. HERWIG 2011)

Das aktive Unterdrücken der Emotionen nach dem Motto „Ich will nichts empfinden und zeige keine Gefühle“ verändert laut Studien lediglich den emotionalen Ausdruck, jedoch nicht die tatsächlich empfundene Emotion und verstärkt sogar die begleitende Physiologie wie Herzfrequenz oder Hautleitfähigkeit. Hingegen mildert die kognitive Neubewertung einer emotionalen Situation „*Reappraisal*“ die gesamte emotionale Antwort. Damit ist diese auch effektiver, als Emotionen einfach über sich ergehen zu lassen, welches nachvollziehbar mit wenig Modulation einhergeht und wird als wirkungsvoll für die Reduktion z. B. von Angst angesehen. Die achtsamkeitsbasierten Strategien, unterstützt durch die regelmäßige Meditationspraxis, werden ebenso als emotionsregulierende Interventionen angesehen. Durch das

Training der achtsamen Fokussierung, d.h. die beabsichtigte, aufmerksame und vor allem nicht wertende Haltung mit dem Bewusstsein für den aktuellen Moment, können in emotionsgeladenen Situationen Gefühle und Gedanken in entspannter Weise mit gewisser innerer Distanzierung wahrgenommen werden. Die Gefühle und Kognitionen verlieren dann ihre „übermächtige“ Qualität (vgl. HERWIG 2011).

Die Emotionsregulation mittels Meditation beinhaltet auch die Kultivierung von Mitgefühl (*compassion*) und liebevoller Güte (*loving kindness*). Lautäußerungen wie Weinen und Schreien, die bei Mitmenschen typischerweise Impulse zur Zuwendung, Fürsorge und Hilfe auslösen, aktivierten laut einer experimentellen Untersuchung die entsprechenden Hirnregionen bei Meditierenden stärker. Die Meditierenden waren offenbar besser in der Lage, die Emotionen der Personen in sich selbst nachzuvollziehen und entsprechende körperliche Reaktionen hervorzurufen.

Die Entwicklung einer positiven und mitfühlenden Haltung gegenüber Mitmenschen zeigt auch Auswirkungen auf das Immunsystem. Die emotionale und physiologische Reaktion auf einen standardisierten sozialen Stresstest, bei dem vor Publikum ein Vortrag zu halten ist, veränderte sich bei den TeilnehmerInnen bereits nach einem sechswöchigen Training in Mitgefühlsmeditation. Bei TeilnehmerInnen mit häufiger Meditationspraxis ließen sich verminderte Stressreaktionen auf der eingesetzten Fragebogenskala und bei der Konzentration eines Immun-Markers im Blutplasma (Interleukin-6) nachweisen. Bei vielen sozialen Berufen und bei der zwischenmenschlichen Kommunikation im Allgemeinen sind Einfühlungsvermögen und Wollwollen anderen gegenüber sehr wichtig.

Wir können Meditation nutzen, um das persönliche Einfühlungsvermögen zu steigern und sich selbst und anderen gegenüber heilsame Haltungen zu entwickeln. Meditationsübungen können einen emotionalen Klärungsprozess herbeiführen, um die Wahrnehmung von Körpergefühlen zu steigern und diesen mit Akzeptanz und Gleichmut zu begegnen (vgl. OTT 2010, S. 73-75).

Die Menschen werden nicht
durch die Dinge, die passieren,
beunruhigt, sondern durch ihre
eigenen Gedanken und
Schlussfolgerungen über die Dinge.
(Epiktet)

4.5 Die Auswirkungen auf die Ebene der Gedanken

Ulrich Ott schreibt in seinem Buch „Meditation für Skeptiker“ über das Denken und Gedanken (vgl. OTT 2010, S. 96):

„Verglichen mit Gefühlen, Emotionen und Stimmungen, die meist einige Zeit andauern, sind Gedanken wesentlich schneller und flüchtiger. Sie zu beobachten ist daher schwieriger, zumal wir dazu neigen, uns mit den eigenen Gedanken zu identifizieren und sie nicht als mentale Ereignisse, als Objekte der Beobachtung zu behandeln. Die Gedanken sind uns sozusagen innerlich so nah, dass es uns schwerfällt, eine Distanz zu ihnen aufzubauen. Wenn ein Gedanke in uns auftaucht, entsteht sehr leicht eine Kette von Assoziationen, ein Strom von Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen, Fantasien. Nur allzu leicht werden wir von diesem Strom mitgenommen und verlieren uns in Tagträumen.“

Beim Denken stellt sich die Frage warum wir so leicht abschweifen? Warum schaffen wir es kaum, die Gedankentätigkeiten im Zaum zu halten? Ist es überhaupt möglich, nicht zu denken? Was tut ein Mensch, wenn er nichts zu tun hat bzw. nichts tun soll?

Die Forschung beschäftigt sich erst seit den letzten zehn Jahren intensiver mit dem Thema, warum unser Geist so rastlos ist und warum wir uns so viel mit vergangenen und zukünftigen Ereignissen auseinandersetzen (vgl. SMALLWOOD & SCHOOLER, 2006).

Experimente und Untersuchungen haben überraschenderweise gezeigt, dass es während Ruhepausen, Regionen im Gehirn gibt, in denen die Hirnaktivität deutlich höher ist. Dieses Phänomen wird in den Neurowissenschaften als *default mode network (DMN)* bezeichnet. Immer dann, wenn uns eine Situation keine Reaktionen abverlangt oder nur Routinetätigkeiten erfordert, so dass geistige Ressourcen zur Verfügung stehen, nutzen wir diese zum Erinnern, Nachdenken und Planen.

Im Gegensatz dazu ist das *task-positive-network (TPN)* bei der Verfolgung einer zielgerichteten Aktivität aktiviert, und das *default mode network (DMN)* ist deaktiviert. Wir versetzen uns in die Vergangenheit, um vergangene Situationen auszuwerten und daraus für zukünftige Situationen zu lernen. Wir planen, mit welchem Verhalten wir vermutlich am ehesten unsere Ziele erreichen, und wir können verschiedene Handlungsalternativen im Geiste durchspielen. Wir können uns auch in die beteiligten Personen hineinversetzen, um ihre Reaktionen auf unser Verhalten abzuschätzen. Obwohl uns die Fähigkeit zur Simulation möglicher Optionen erfolgreich macht, sind wir in Gedanken unterwegs (*mind wandering*) und nicht vollständig präsent.

Wir sind in Gedanken oft schon damit beschäftigt, was wir später vorhaben und nur zum Teil im Hier und Jetzt. Dieser Form der Gegensätzlichkeit wird in der Meditation entgegengewirkt. Gedanken, die auftauchen, sollen lediglich als solche wahrgenommen, nicht weiterverfolgt, und am Ende soll das Denken ganz zur Ruhe gebracht werden.

Die vorher beschriebenen menschlichen Fähigkeiten zum Lernen aus der Vergangenheit und zum Durchdenken bzw. Planen zukünftiger Situationen sind bemerkenswert, können aber

belasten, wenn wir nicht abschalten können und wir mit unserem Geist nicht in der Gegenwart sind. Achtsamkeitsmeditation hat den Zweck, die gesamte Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken. Meditation wirkt dem Default-Modus entgegen und kann diesen hemmen. Die Aktivität in den vom Default-Modus bewirkten Hirnregionen wird somit vermindert.

Wenn ein Gedanke ins Bewusstsein drängt, dann kann dieser Gedanke weitere Assoziationen bewirken und sich eine Kette von Gedanken bilden, die den Meditierenden von der Meditationsaufgabe wegführen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Meditierende gelernt haben, ablenkende Störreize zu erkennen und keine weitere konzeptionelle Verarbeitung durchzuführen.

Experimentelle Studien betonen, dass der veränderte Umgang mit Ablenkungen durch Achtsamkeitstraining sich sowohl in Verhaltensdaten (Erkennungsleistung) als auch auf der Ebene neuronaler Aktivierungsprozesse von messbaren Effekten begleitet ist, niederschlägt. Eine Strategie zur Eindämmung der Gedankentätigkeit ist das Beobachten seiner eigenen Gedanken als mentale Ereignisse. Die Grundhaltung ist akzeptierend und die Haltung ein wildes Tier zähmen zu möchten, indem wir es einmal beobachten und uns mit ihm vertraut machen. Der Verstand wird in der Meditationsliteratur oft mit einem Affen verglichen, der ohne Rast zwischen den Ästen der Bäume herumspringt. Lassen Sie den Affen turnen und springen ihm nicht hinterher sondern beobachten das Geschehen aus der Distanz.

Während der Meditationssitzung brauchen Sie sich keine Gedanken machen. Beenden Sie die typischen Gedankenmuster zur Vergangenheit oder zukünftiger Aufgaben. Gönnen Sie Ihrem Planungsapparat eine Pause und lassen Sie alle Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche und Sorgen beiseite. Achten Sie auf die Lücken zwischen den Gedanken, die kurzen Pausen, in denen Stille herrscht, und versuchen Sie, diese Lücken auszudehnen (vgl. OTT 2010, S. 98-105).

4.6 Die Auswirkungen der Meditation auf das soziale Verhalten

Was ist Mitgefühl? Laut Paul Ekman ist Mitgefühl keine Emotion und unterscheidet sich von ihr dadurch, dass Mitgefühl gefördert werden kann und dann ein bleibendes Merkmal der Person ist. Weiters sagt er, dass Mitgefühl nicht die Wahrnehmung der Welt verzerrt und es auf die Linderung des Leidens abzielt. Hingegen sind Emotionen ein Natur gegebener Teil der Menschen, die auftauchen und verschwinden. Wer sich Mitgefühl einmal angeeignet hat, der hat ein unwillkürliches Verlangen, das Leiden zu lindern. Matthieu Ricard meint, dass Mitgefühl Menschen aus der Selbstbezogenheit befreit. Das macht Personen insofern frei, dass sie nicht immer alles auf sich beziehen und sich bedroht fühlen müssen. Mitgefühl re-

duziert Ängste und das ständige Gefühl, sich verteidigen zu müssen. Diese innere gewonnene Freiheit macht Menschen äußerlich frei und daher offen für andere Menschen (vgl. EKMAN & DAILAI LAMA, 2009, S. 180).

Forscher am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften unter der Leitung von Professor Tania Singer konnten nun beweisen, dass ein Mitgefühlstraining mithilfe von Meditation die Aktivität von Gehirnregionen verstärkt, die mit positiven Emotionen und sozialer Nähe assoziiert sind. In einer der Längsschnittstudien mit einer Meditationsgruppe und einer Kontrollgruppe gaben die beiden Gruppen neun Wochen lang täglich Berichte über ihre positive Emotionen ab. Bei den Meditierenden verstärkten sich im Laufe der Studie die positiven Emotionen während die Mitglieder der Kontrollgruppe keine Veränderungen merkten. Es zeigte sich auch, dass die TeilnehmerInnen, die mehr Zeit mit Meditationen verbrachten, stärkere Zunahme bei den positiven Emotionen aufwiesen (vgl. SINGER & BOLZ, 2013, S. 329).

5 Chancen und Auswirkungen der Meditation auf die LehrerInnen

Welche Meditationsform Sie für sich auch entdeckt haben, sei es Zen, Vipassana, Yoga oder andere – sie wirken auf Körper, Geist und Seele und ermöglichen eine Schulung des Bewusstseins. Die regelmäßige Meditationspraxis fördert die Fähigkeit, das Hier und Jetzt wahrzunehmen und sich auf das ganz einzulassen. Nach meinen ersten Meditationserlebnissen war ich sehr begeistert und spürte, dass Meditation etwas Besonderes ist, dass mir wirklich gut tut. Zu Beginn war ich voller guter Vorsätze und sehr fleißig, es in meinem Alltag zu integrieren. Mit der Zeit hatte ich wieder nachgelassen, wie es oft mit guten Vorsätzen ist und meditierte nicht mehr jeden Tag. Aber in nicht so guten Alltagssituationen meines Lebens, als ich mich geärgert hatte oder gestresst und genervt war, erinnerte ich mich wieder an die positiven Erlebnisse der Ruhe und Gelassenheit. Dann gelang es mir öfters, mich über die alltägliche Bequemlichkeit und das ständige Gefühl keine Zeit zu haben, hinwegzusetzen. Danach war ich total begeistert und froh, weil ich mit Zufriedenheit und Ausgeglichenheit meinen Meditationsplatz verlassen hatte. Mit der Zeit spürte ich Veränderungen in meiner Wahrnehmung und begann diese Augenblicke, in denen ich nur mit meinem Selbst beschäftigt war, zu vermissen. Daher begann ich ganz bewusst die Zeit in meine tägliche Routine einzubauen und meditiere seitdem wieder jeden Tag.

Aber auch wenn Sie nicht täglich meditieren, das Schöne ist, jede Minute, die Sie Zeit dafür verwenden, ist kostbar, weil diese Übungen Spuren im Gehirn hinterlassen. Der Weg, den Sie einmal mit positiven Gefühlen beschritten haben, bleibt auch leichter in Erinnerung und so können sie viel schneller auf diesen Pfad zurück finden. Gerald Hüther würde wohl sagen, dass das der Beginn ist, damit neue Autobahnen im Gehirn entstehen können. Was mir geholfen hat, Meditation zur täglichen Routine zu machen ist, dass ich mir im Haus einen Platz eingerichtet habe, den ich nur für diese Zwecke verwende. Ich glaube auch, dass dieser Platz mittlerweile eine „andere“ Energie hat und mit positiven Assoziationen belegt ist. Stephan Bodian untermauert diese Aussage in seinem Buch „Meditation für Dummies“, folgendermaßen: „Je häufiger Sie an einem Ort sitzen, desto stärker werden dieser Ort und seine Umgebung von der Energie Ihrer Bemühungen durchdrungen ...“ (BODIAN, 2014, S. 164). Wenn Sie immer an der gleichen Stelle meditieren, schaffen Sie auch eine Verknüpfung des meditativen Zustandes mit ihrem Meditationsplatz, was Ihnen sicherlich helfen wird, zu Beginn Ihren inneren Schweinehund leichter zu überwinden.

Aufgrund des Erlebens am eigenen Leib habe ich erfahren, dass Meditation mit mir etwas macht. Es hat mich verändert, in meinen verschiedenen Rollen als Mutter, Ehefrau und Pädagogin. Was speziell für Lehrerinnen und Lehrer bedeutsam ist, beschreibe ich nachfolgend. Ich bin überzeugt, dass man nicht **nicht** handeln kann und in der Arbeit mit Menschen

nehme ich Einfluss ob bewusst oder unbewusst. In meiner Welt liegen in den Veränderungen, die ich seit der Meditationspraxis wahrnehmen konnte, große Chancen, die Wirksamkeit des Handelns zu erhöhen. Pädagoginnen und Pädagogen können keine Lernergebnisse willentlich erzeugen, sondern sie können Anreize für Veränderungen schaffen. Die Wirkungen ihrer Absichten sind offen.

Durch die Auswirkungen der Meditation ergeben sich einige Chancen für Lehrpersonen, Veränderungen bewusst bzw. unbewusst herbeizuführen.



Abbildung 7: Wirkkräfte der Meditation für LehrerInnen bzw. TrainerInnen (BRANDL-LEEB, 2015)

Die dargestellte Abbildung 7 liefert die Grundlage für nachfolgende Kapitel 5.1 bis 5.6.

5.1 Meditation hilft, eine konstruktive Geisteshaltung zu entwickeln

Unser Schulsystem braucht Menschen, die mit konstruktiver Geisteshaltung lehren. Was ist überhaupt Geist?

Ein reiner Geist ist voll bewusst und konzentriert. Er hat eine hohe Wahrnehmungsfähigkeit und kann Zusammenhänge und Folgewirkungen gut erkennen. Der klare Geist trägt vor allem keine destruktiven Gedanken in sich. Destruktive Gedanken entstehen vor allem aus Angst, Wut, Druck, Gier, Aggression und weiteren egoistischen Ausprägungen (vgl. DANNENHAUER, 2012, S. 50).

Aus destruktivem Gedankengut entsteht leider wieder Destruktivität und verblendet den Geist. Wenn unsere Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt ist, was durch destruktiven Geis-

teszustand natürlich auch passiert, können wir die Probleme nicht an der Wurzel packen – wir sind verblendet, weil wir uns selbst manipulieren oder manipulieren lassen. Was mir ein besonderes und sehr wichtiges Anliegen an der konstruktiven Geisteshaltung ist, ist die HALTUNG. Roger Dannenhauer, der sich seit über 30 Jahren in der Geistes-Haltung des japanischen Zen übt, schreibt in seinem Buch „Geisteshaltung“ wie folgt: „Die **Haltung** ist das Rückgrat des **Denkens und Handelns**, die Basis aus der alle Gedanken, alle Wirkungen und Folgewirkungen entstehen. Um den reinen Geist entwickeln zu können, braucht man **Haltungen** wie Beharrlichkeit oder Geduld.“ (DANNENHAUER 2012, S. 53). Leider wird in unserer Gesellschaft sehr oft und sehr viel aus einer destruktiven Geisteshaltung agiert. Auch in vielen unserer Schulen wird mit destruktiven Mitteln gearbeitet, wie z. B. Druck und Angst. Destruktive Haltungen und damit destruktive Handlungen wirken ebenso wie konstruktive aber erzeugen noch mehr Destruktivität. Wie wir alle wissen, erzeugt Druck Gegendruck und Angst löst Stress aus. Vielleicht mögen wir durch diese Vorgehensweise kurzfristig Erfolge sehen, aber den Preis, den wir dafür langfristig zahlen, wird von vielen kaum wahrgenommen. Ich bin überzeugt, dass eine konstruktive Geisteshaltung langfristig ein System verbessern kann, weil es fähig ist, das Kernpotential zu entfalten. Ich weiß, dass dies schwer messbar ist, aber es ist spürbar. Vielleicht ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie in eine Firma, in eine Schule oder einen Workshop gekommen sind und sich sofort wohl gefühlt haben. Den Grund konnten Sie wahrscheinlich nicht mit Worten beschreiben, aber ihre Sinne konnten es sehr schnell erfassen.

Unsere Schulen brauchen Lehrerinnen und Lehrer mit einer konstruktiven Geisteshaltung. „In einer konstruktiven Geistes-Haltung erhöht sich die Lern- und Leistungsfähigkeit um das Zehn- bis Hundertfache.“, behauptet Roger Dannenhauer (DANNENHAUER 2012, S. 120). Wissen, das in einer destruktiven Haltung gelehrt wird, wie z. B. „Nur der Beste gewinnt“, erzeugt Ellbogentechnik, Egoismus, etc. was wiederum destruktive Haltungen nährt. Korruption ist eine Form der destruktiven Ausprägung. Wir wissen, wohin Wissen mit destruktiver Geisteshaltung im Finanzbereich hinführt.

Wir Lehrerinnen und Lehrer haben die Chance, Samenkörner mit einer konstruktiven Geisteshaltung zu streuen. Bildung passiert ja sehr wesentlich durch Vorbild sein und findet vor allem zwischen den Zeilen und mit allen Sinnen statt.

Ich glaube, dass Lehren mehr bedeutet, als fachliches Wissen und Allgemeinbildung zu vermitteln. Wir Lehrer müssen uns bewusst sein, dass unsere Zukunft in den Händen dieser jungen Leute liegt, denen wir jeden erdenklichen Erfolg wünschen. Wie definieren wir Erfolg für uns selbst? Wir leben Ihnen vor, was Erfolg aussagt. Sind unsere Kinder erfolgreich,

wenn Ihnen das gelingt, was uns untersagt blieb? Bedeutet Erfolg, ein größeres Auto zu fahren, sich so gut wie möglich durch das System schwindeln zu können? Ist Erfolg an der Leistung messbar? Nehmen Sie sich Zeit, diese Fragen zu beantworten. Ich glaube, dass es wichtig ist, sich selbst klar darüber zu sein, was Erfolg für sich selbst bedeutet. Dann wissen wir auch, was wir unseren Kindern vorleben. Unsere Vorbildwirkung gestaltet unsere Zukunft. Ich habe mir diese Frage vor zwei Jahren selbst gestellt und war eigentlich erschüttert, wie sehr ich selbst in dieser Leistungsgesellschaft mitschwimme. Damit ist mir selbst sehr bewusst geworden, welche Botschaften ich damit meinen Kindern transportiere. Dann habe ich begonnen, meine Gefühle, die dafür verantwortlich sind, herauszufinden. Was glauben Sie habe ich entdeckt? Ich habe Angst entdeckt – Angst, nicht gut genug zu sein und daher in der Gesellschaft nicht geachtet zu sein. Diese Angst veranlasste mich Druck auf mich selbst und auch Druck bei meinen Kindern zu erzeugen. Ich war mittendrin in dieser destruktiven Welle. Daraus auszusteigen ist kein einfacher Weg, denn ich musste entdecken, dass es vor allem eines braucht: Mut, Mut und nochmals Mut.

Das Wort, das wir alle mit Konstruktivität verbinden, beschreibt der französische Pädagoge und Literat Daniel Pennac, der sein Buch „Schulkummer“ mit einem fiktiven Dialog zwischen sich als Autor und dem Schulversager, der er als Kind war, schließt. Nachfolgend ein Auszug:

„Ihr Lehrer seid alle gleich! Was euch fehlt, sind Lehrveranstaltungen über Unwissenheit. Ihr müsst eine Unmenge Prüfungen über eure Kenntnisse ablegen, während eure wichtigste Fähigkeit darin bestehen sollte, euch den Zustand dessen vorzustellen, der nicht über euer Wissen verfügt! Ich träume von einer ... Prüfung, bei der der Kandidat sich an ein eigenes Versagen in der Schule erinnern muss – an ein rabiates Absacken in Mathe zum Beispiel, und herauszufinden hat, was damals mit ihm passiert ist! ...

Kurz, wer unterrichten will, muss ein klares Bild von seiner eigenen Schulzeit gewinnen. Er muss den Zustand der Unwissenheit ansatzweise fühlen, wenn er irgendeine Chance haben will, uns aus dem Schlamassel zu holen.“

„Wenn ich es recht verstehe, schlägst du vor, die künftigen Lehrer eher unter den schlechten als unter den guten Schülern zu rekrutieren?“

„Warum nicht? Wenn sie die Kurve gekriegt haben und sich an den Schüler erinnern, der sie waren, warum nicht? Du verdankst mir schließlich eine ganze Menge!“ ...

„Keine Empathie! Eure Empathie geht uns am Arsch vorbei! Die könnte eher unser Untergang sein! Ihr sollt euch nicht für uns halten, ihr sollt die Kinder retten, die außerstande sind, euch darum zu bitten, kapiert du das vielleicht? Was von euch verlangt wird, ist, dass ihr eurem ganzen Wissen noch ein Gespür für das Nichtwissen hinzufügt und den Cancre (d.h. den Schulversager) aufspürt, das ist eure Aufgabe! ...“

„Gibt es eine Methode?“

„Methoden gibt es nun wirklich genug, ja genau genommen gibt es nur Methoden! Ihr macht ja nichts anderes, als euch hinter euren Methoden zu verschanzen, während ihr insgeheim sehr wohl wisst, dass eine Methode nicht ausreicht. Ihr fehlt etwas.“

„Und was fehlt ihr?“

„Das kann ich nicht sagen.“

„Warum?“

„Es ist ein großes Wort.“

„Schlimmer als ‚Empathie‘?“

„Tausendmal. Es ist ein Wort, das du in der Schule oder an der Uni oder solchen Orten nicht aussprechen kannst ...“

„Wie lautet es nun?“

„Nein wirklich, ich kann es nicht ...“

„Mach schon, komm!“

„Geht nicht, sag ich dir! Wenn du das Wort im Zusammenhang mit Bildung aussprichst, wirst du gelyncht.“

„-----“

„Liebe.“

(PENNAC, 2009, 273ff. zit. in DAUBER, 2010, S. 9-10)

Liebe ist reine Konstruktivität und trägt das größte Entwicklungspotential in sich. In der Meditation kann dieses Gefühl wachsen und gedeihen.

5.2 Meditation fördert eine offene präzente Wahrnehmungsbereitschaft

Wenn in unserem Alltag neue Situationen, Impulse auftauchen oder Menschen Äußerungen tätigen, wird versucht, diese sofort einzuschätzen, indem sie sofort moralisch, emotional oder mit dem Verstand bewertet werden. Das ist wahr oder falsch – das ist harmlos oder schlimm – das ist gut oder schlecht etc. Dies scheint wie ein automatischer Prozess zu funktionieren. Wenn ich in den Zug einsteige und bemerke, dass mich jemand anschaut und den Blick länger auf mir ruhen lässt, startet in mir sofort ein innerer Dialog: Gibt es irgendeine Auffälligkeit an mir? Findet er mich interessant? Stimmt etwas nicht mit dieser Person? Diese Reaktion läuft spontan ab. Dasselbe läuft auch ab, wenn ich das erste Mal eine Klasse betrete. Ich nehme alle verbalen und nonverbalen Signale wahr und gleiche sie mit meinen bisherigen Erfahrungen ab. Wenn Sie in ihrer Meditationszeit jedoch Achtsamkeit praktizieren, verändert sich im Laufe der Zeit ihr Bewusstseinszustand und Sie können dann erkennen, wie vorschnell Sie häufig ihre Einschätzungen treffen und wie sehr diese ihre Gedanken und Handlungen einengen. Die Achtsamkeit erlaubt Ihnen, eine Aufsicht über Ihre Gefühle, Gedanken und Taten zu generieren und damit Herr über sich selbst zu sein. Sie sind nicht mehr gezwungen, nur zu reagieren, sondern Sie können eine Pausetaste einlegen, um sich der eigenen inneren Reaktion bewusst zu werden. Vielleicht stelle ich dabei eine negative Emotion fest, z. B. dass ich zornig, wütend, eifersüchtig oder verletzt bin. Dann ermöglicht mir die Haltung der Achtsamkeit, diese Gefühle zunächst wahrzunehmen und mir ihrer Wirkungen auf mich bewusst zu werden und sie anzuerkennen. In der achtsamen Haltung des Beobachtens und Wahrnehmens wird eine Distanz zu unseren Gefühlen, Gedanken und zu dem Vorgang geschaffen. Wir haben eine Entscheidungsfreiheit und können aus unseren Mustern austreten.

Wie wertvoll wäre doch dieser Schritt der Selbsterkenntnis auch für unsere SchülerInnen. Wer seine eigenen Muster erkennt wird zum aktiven Gestalter seines Lebens und kann aus

der Opferrolle austreten. Brauchen unsere SchülerInnen nicht Rollenmodelle, die authentisch und selbstwirksam agieren?

„Die größte Hilfe ist ein Lehrer, der als Vorbild selbst über einen reflektierten Umgang mit sich selbst verfügt.“ (KALTWASSER, 2010, S. 70). Die Persönlichkeit des Lehrkörpers spielt im Lernprozess bei den SchülerInnen eine entscheidende Rolle.

5.3 Emotionale Resonanz und Mitgefühl

Die zwischenmenschliche Beziehung ist ein bedeutender Motivator des Lernens. Aus der Forschung wissen wir, dass Motivationssysteme des menschlichen Gehirns durch Zuwendung und Beachtung angeregt werden. Wer soziale Isolation erfährt, erlebt Stress und spürt oft sogar körperlichen Schmerz. Wenn wir den SchülerInnen jedoch vermitteln können, dass wir sie wahrnehmen und dass sie von uns gesehen werden, wirkt das förderlich für die Lehrer-Schüler Beziehung. Ein relevanter Aspekt für das Beziehungsgeschehen ist die emotionale Resonanz. Das ist die Fähigkeit, zu einem gewissen Grad auf die Stimmung eines anderen einzuschwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anzustecken (vgl. BAUER, 2006, S. 194). Bauer schreibt auch: „Wem diese Fähigkeit nicht von Natur aus geschenkt ist, kann durch etwas innere Achtsamkeit zumindest verhindern, dass durch *Nichtbeachtung* dieses Elementes in Beziehungen Schaden entsteht.“ (vgl. BAUER, 2006, S. 194). In dem Netz der Beziehungen zu den SchülerInnen liegt für die Lehrpersonen eine große Quelle der Kraft und Freude begründet.

Bezüglich des Zusammenhangs mit Meditation und Mitgefühl bringe ich nur einen winzigen Auszug aus der Mitgefühlforschung. Ein Teil davon ist das Mitgefühlstraining (Compassion Cultivation Training – CCT) des Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE), das an der Stanford University entwickelt wurde. Die Studie dieses Programms kam zu dem Ergebnis, dass spezielle Teilformen des Mitgefühls durch CCT verbessert werden können und die formelle Meditationspraxis Mitgefühl für andere erhöht (vgl. SINGER & BOLZ, 2013, S. 460). Ein weiteres Programm ist das „Cultivating Emotional Balance“ (CEB), das im Jahr 2000 während eines Mind & Life Dialogs zwischen Verhaltensforschern, einem Neurowissenschaftler, einem Mönch, einem Philosophen und dem Dalai Lama entstanden ist. Es eignet sich für Menschen, die bei ihrer Arbeit hohen Stressbelastungen ausgesetzt sind. In der Forschungsstudie entschied man sich für die Gruppe der Lehrer mit der Hoffnung, dass sich die entstellenden Effekte direkt auf die SchülerInnen auswirken können. „CEB kann über die Fähigkeit, das Leid anderer zu erkennen und mit dieser Belastung effektiver umzugehen, Wege zum Mitgefühl öffnen.“ (SINGER & BOLZ, 2013, S. 418). Es ist ein aktuelles Programm zur Unterstützung von Eltern und Lehrern. Pädagoginnen und Pädagogen erfahren in der Ausbildung kaum wie sie mit eigenen Gefühlen umgehen sollen.

Erfahrungsberichte von TeilnehmerInnen des Programmes zeigen das Potential einer gezielten Kultivierung des Mitgefühls sowie des seelischen Gleichgewichts bei den Lehrkräften. Dabei konnten Lehrerinnen und Lehrer ihr Mitgefühl selbst auf schwierigste SchülerInnen ausdehnen und beachtliche Ergebnisse erzielen (vgl. SINGER & BOLZ, 2013, S. 56). Eine Teilnehmerin berichtete zum Beispiel, dass die bewusste Ausdehnung von Güte und Mitgefühl auf ihre schwierigsten SchülerInnen ihr die Möglichkeit bot, als Lehrerin kreativer und spontaner zu werden. Künftige Entwicklungsrichtungen werden gerade umfassend untersucht.

Ein anderes Programm ist das Kognitive Mitgefühlstraining (Cognitively-Based Compassion Training – CBCT), das ursprünglich 2005 als Angebot für Studierende der Emory University entwickelt wurde, um Depressionen und Stresserscheinungen vorzubeugen. Die vielversprechenden Ergebnisse des Projektes haben das Team ermutigt, die Möglichkeiten einer Anpassung von CBCT auch für andere Zielgruppen (Jugendliche in Pflegeverhältnissen und für Kinder in Grundschulen) zu untersuchen.

Kognitives Mitgefühlstraining ist eine säkularisierte Form der Mitgefühlsmeditation. „Dieses Programm strebt eine systematische Kultivierung des Mitgefühls an und setzt dieses Ziel über die Entwicklung von Achtsamkeit, Emotionsregulation, Selbstmitgefühl, Gleichmut, Perspektivenübernahme und Empathie um.“ (SINGER & BOLZ, 2013, S. 39). Die Erfahrungen haben gezeigt, dass in solchen Mitgefühls- und Achtsamkeitsprogrammen ein enormes Potential an zielgerichteten, lebenslang wirksamen Bewältigungsmöglichkeiten für Leid und Leiderfahrungen steckt, wenn frühzeitig damit begonnen wird (vgl. SINGER & BOLZ, 2013, S. 51).

Ein Beispiel aus den Erfahrungen mit Mitgefühlstraining (SINGER & BOLZ, 2013, S. 39):

„Ich kann gar nicht glauben, dass ich das getan habe“, sagte die Jugendliche. „Als ich neulich auf dem Weg zur Schule war, beobachtete ich, wie einem vor mir gehenden Mann Geld aus der Tasche fiel. Ich rannte hin und nahm das Geld vom Boden auf. Es waren 20 Dollar! Ich war so aufgeregt! Da ist unglaublich viel Geld für mich. Ich könnte damit die Schuhe kaufen, die ich mir so sehr wünsche – diese echt süßen Schuhe – wenn ich dieses Geld hätte. [...] Doch dann sagte ich mir: Was wäre, wenn er dieses Geld dringend braucht? Was wäre, wenn er gerade seinen Job verloren hat oder das Geld für seine Kinder benötigt? Wie würde er sich fühlen, wenn er dieses Geld jetzt verliert? Ich konnte es einfach nicht behalten. Ich holte ihn ein und gab ihm das Geld zurück.“ [...] Früher wäre mir das völlig egal gewesen“, sagte sie. „Diese Mitgefühlsmeditation macht etwas mit mir!“

Als Lehrerinnen oder Lehrer verbringen wir einen großen Teil unserer bewussten Lebenszeit in der Schule. Dort begegnen wir entweder Schülerinnen oder Schüler, die uns sehr sympathisch sind oder denen wir gegenüber sehr neutral sind oder die wir nicht mögen. Wir werden zahlreichen Herausforderungen gegenüberstehen, die unser Mitgefühl erfordern. Mitgefühl heißt, dass wir in Situationen aktiv zur Tat schreiten sollen. Der Dalai Lama meint sinngemäß

dazu: „Wenn du in der Lage dazu bist, solltest du anderen helfen. Wenn du dazu nicht in der Lage bist, solltest du anderen zumindest nicht schaden.“ (SINGER & BOLZ, 2013, S. 516).

5.4 Meditation hilft ganz präsent zu sein

Ich lade Sie zu einem kleinen Experiment ein:

Konzentrieren Sie sich kurz auf sich selbst. Spüren Sie, was Sie wahrnehmen. Achten Sie auf Ihren Atem. Welche Gefühle haben Sie gerade? Denken Sie sich, dass Sie keine Lust auf eine Übung haben oder sind Sie neugierig? Welche Gerüche nehmen Sie wahr? Wie fühlt sich der Platz an, an dem Sie sitzen? Welchen Einfluss hat diese Übung nun auf Ihr Empfinden? Spüren Sie eine Veränderung seit dieser Übung?

Durch das Meditieren lernen Sie, den Geist immer wieder bewusst in das Hier und Jetzt zu holen. Wenn Sie bewusst in Ihren Körper hineinspüren, dann strahlt diese formale Übung auf Ihr tägliches Wirken und Tun aus. Sie nehmen viel deutlicher wahr, wenn angenehme oder unangenehme Emotionen auftauchen und müssen keine vorgefertigten Denk-, Fühl- und Handlungsmuster annehmen (vgl. KALTWASSER, 2010, S. 100). SchülerInnen merken, wenn Lehrpersonen in voller Präsenz anwesend sind. Wer völlig präsent ist, der ist auch mit sich völlig in Kontakt. Diese Präsenz sieht Buber als großen Schatz. Sein Verständnis von Achtsamkeit liest sich wie folgt:

„Es gibt etwas, was man an einem einzigen Ort in der Welt finden kann. Es ist ein großer Schatz, man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen. Und der Ort, an dem dieser Schatz zu finden ist, ist der Ort, wo man steht.

Die meisten von uns gelangen nur in seltenen Augenblicken zum vollständigen Bewusstsein der Tatsache, dass wir die Erfüllung des Daseins nicht zu kosten bekommen haben, dass unser Leben am wahren erfüllten Dasein nicht teilhat, dass es gleichsam am wahren Dasein vorbei gelebt wird. Dennoch fühlen wir den Mangel immerzu, in irgendeinem Maße bemühen wir uns, irgendwo das zu finden, was uns fehlt. Irgendwo in irgendeinem Bezirk der Welt oder des Geistes, nur nicht da, wo wir stehen, da wo wir hingestellt worden sind – gerade da und nirgendwo anders ist der Schatz zu finden“ (BUBER, 2014, S. 51-52)

Wenn wir mit dem Moment und dem Ort, wo wir stehen, eins sein können, dann verändert sich auch das in Kontakt treten mit den SchülerInnen und folglich die Beziehung nach außen. Lehrkräfte spüren was vorhanden ist und können die Realität „ganzheitlich“ erfassen. Um Martin Buber zu zitieren: „Pädagogisch fruchtbar ist nicht die pädagogische Absicht, sondern die pädagogische Begegnung.“ (BUBER, 1986, S. 71). Wenn wir Lehrpersonen es schaffen, hin und wieder und schließlich immer öfters, ganz im Moment zu sein, können wir stärker aus unseren eigenen Begrenzungen heraustreten und uns berühren lassen. Die Spiegelneuronen befähigen uns zur emotionalen Resonanz. Lernen ist ein sehr individueller Prozess.

„Die Gestaltpädagogik geht davon aus, dass ‚persönlich bedeutsames Lernen‘ dann gelingt, wenn ein Kontaktprozess stattfindet.“ (SVOBODA, SCALA, & GUT, 2012, S. 14). Die vollständige Präsenz der Lehrerin oder des Lehrers in der Begegnung mit den SchülerInnen,

schaft ein Feld, dass die Chance der Lernenden gesehen zu werden, und soziale Anerkennung und Zuwendung zu erfahren, ergreift. Intuitiv erfassen die SchülerInnen die präsente Haltung der Lehrkräfte und spüren Ablehnung bzw. eigene Zentriertheit und aufmerksame Hinwendung. Diese Prozesse laufen ganz subtil ab. Die formale Übung der Achtsamkeit schafft Raum für den „Inneren Beobachter“. Das bewusste Innehalten ermöglicht von dem bloßen Reagieren wegzukommen und genau hinzusehen was ist. Wenn Sie sich auf die konkrete Situation einlassen, ohne zu werten und mit Wertschätzung, erkennen Sie wahrscheinlich was dahinter liegt. „Schon dadurch, dass das Licht der Bewusstheit auf die Muster fällt, verändern sie sich.“ (KALTWASSER, 2010, S. 66).

5.5 Meditation hilft, Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge zu entwickeln

Das Meditieren eröffnet die Möglichkeit, während der Meditationspraxis eine Verbindung zu sich selbst herzustellen bzw. zu Bereichen seines Selbst, die bislang nicht vertraut waren. Das Hineinspüren in seinen Körper verändert sich von einer Fremdheit zu einer Vertrautheit und umfasst allmählich nicht nur körperliche sondern auch geistige Aspekte. Achtsamkeitsübungen eröffnen die Chance, fürsorglicher mit sich selbst umzugehen. Pädagogen und Pädagoginnen lernen allmählich nicht nur auf die äußeren Stressoren zu schauen sondern auch auf die eigenen inneren Stressoren, wie z. B. die Erwartungen. Die inneren Stressoren sind oft unbewusst, die wir zuerst wahrnehmen müssen, um sie akzeptieren zu können. Gerade sehr engagierte Lehrer, die sehr hohe Ideale haben, stellen an sich sehr hohe Anforderungen und sind besonders gefährdet, ihre Selbstfürsorge zu vergessen. Sie überschreiten oft die Grenzen ihrer Belastbarkeit, weil sie das Bild einer fürsorglichen Pädagogin oder eines Pädagogen verinnerlicht haben.

Um die unbewussten Anteile an die Oberfläche zu holen, ist es unerlässlich Selbstbeobachtungen durchzuführen. Besonders die Innenschau der Meditation verfeinert die Selbstwahrnehmung. Die aktuellen Hirnforschungen bestätigen die enge Verknüpfung der körperlichen und geistigen Prozesse. Je mehr wahrgenommen wird, was im Moment gerade passiert und welche Sinne soeben angesprochen werden, desto besser kann das Selbst beeinflusst werden.

5.6 Meditation fördert die psychische Gesundheit bei LehrerInnen

Der Anteil psychischer Erkrankungen nimmt in der Bevölkerung ständig zu. Einerseits steigt die psychosoziale Belastung des Einzelnen durch individuellen und gesellschaftlichen Stress, wie z. B. Informationsüberflutung, berufliche und persönlichen Überforderungen, Konsumverführungen etc., und andererseits reduzieren familiäre Zerfallsprozesse, berufliche

Mobilität, häufige Trennungen und Scheidungen die tragfähige sozialen Beziehungen in qualitativer und auch quantitativer Form (vgl. DAUBER, 2010, S. 3).

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Besonders stark betroffen sind Menschen, die hohe Anforderungen bewältigen müssen, jedoch kaum Einfluss nehmen können. „Stress entsteht dann, wenn wahrgenommene Anforderungen die adaptiven Ressourcen einer Person übersteigen oder zu übersteigen drohen. Schon die Entstehung von Stress ist demnach abhängig von den Ressourcen, die eine Person aufzubieten hat und auf die sie dann im weiteren Verlauf zurückgreifen kann, um die Situation zu bewältigen.“ (DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 23). Die Ressource ist demnach ein wichtiger Faktor für einen erfolgreichen Umgang mit Belastungen.

Die Anforderungen an die Lehrer haben sich in den letzten Jahren drastisch geändert. Viele Lehrerinnen und Lehrer sind Burnout-gefährdet, weil sie nicht nur fachliche sondern auch emotionale und psychosoziale Fähigkeiten abdecken sollen. Die berufliche Anforderungsstruktur von Lehrerinnen und Lehrer trägt zu einem Großteil dazu bei, dass es sehr rasch zu einem dauernden Missverhältnis von Ressourcenverbrauch und –gewinn kommen kann.

„Lehrerinnen und Lehrer investieren extrem viele Ressourcen in die Arbeit mit ihren SchülerInnen. Neben dem vorrangigen Ziel der Wissensvermittlung steht vor allem die Beziehungsarbeit zu den SchülerInnen im Vordergrund. Stressfaktoren wie große Klassen, Lautstärke und lernschwache Kinder bilden eine lange Kette von Mikroverlusten auf Seiten der Lehrenden.“ (SCHMID 2003 zit. in SEIPEL & DAUBER 2013, S. 25)

Hohe krankheitsbedingte Frühpensionierungsquoten von Lehrkräften waren Anlass für wissenschaftliche Untersuchungen zur Gesundheitssituation von Lehrerinnen und Lehrer. Eine Untersuchung belegte, dass individuelle Verarbeitungs- und Bewältigungsstile und die internen und externen zur Verfügung stehenden Ressourcen von zentraler Bedeutung für die Gesundheit von Lehrkräften sind. In einer weiteren Studie sollte geklärt werden, ob es Zusammenhänge gibt, die die Ausbildung und Bewahrung förderlicher Ressourcen für die Aufrechterhaltung von Gesundheit begünstigen.

Verglichen wurden in der zweiten Studie die gesunden (Gruppe 1) und gesundheitlich stark eingeschränkten Lehrkräfte (Gruppe 2) mit lehrenden Personen, die spezifische Zusatz- bzw. Weiterbildungen in Gestaltpädagogik, Supervision und Achtsamkeit absolviert hatten. Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigten, dass Personen mit einer Weiterbildung in Gestaltpädagogik, Supervision und achtsamkeitsbasierten Verfahren im Durchschnitt einen guten Gesundheitszustand aufwiesen oder das Niveau der vergleichbaren gesunden Gruppe aus

der ersten Untersuchung noch übertraf. Neben dem guten Gesundheitszustand zeichneten sich die Lehrkräfte durch eine bemerkenswert gute psychosoziale Ressourcenbasis aus.

Die Praxis der Achtsamkeit, eine von den Formen der Weiterbildung, zeigte Wirkung bei den Lehrkräften und erwies sich als wichtige Gesundheitsressource. Interventionsprogramme konnten inzwischen belegen, dass Achtsamkeit als Ressource entwickelt und ausgebaut werden kann (siehe MBSR). Es ist nicht möglich, schwierigen Situationen vollständig aus dem Weg zu gehen. Das Ziel der Achtsamkeit ist es, nicht die Situation zu ändern, sondern die Einstellung gegenüber dieser schwierigen Lage. Das heißt Achtsamkeit akzeptiert. Neben angenehmen und erfreulichen Wahrnehmungen werden auch körperliche Beschwerden, Ängste, Selbstabwertungen und aggressive Impulse stärker wahrgenommen und akzeptiert. Das ist jedoch nicht mit positivem Denken zu verwechseln. Das heißt nicht, dass die unangenehmen Zustände und Empfindungen nun gemocht werden und als positiv dargestellt werden, sondern dass man Einsicht gewinnen will in das, was ist, ohne zu werten.

Einige Details zu dieser Studie: Der 241 Fragen umfassende Fragebogen wurde an 3000 über die Krankenversicherung rekrutierten Lehrerinnen und Lehrer verschickt. Die drei Gruppen von Pädagoginnen und Pädagogen mit spezifischen Weiterbildungen (Gestaltpädagogik, Supervision und achtsamkeitsbasierte Verfahren) bekamen noch ein extra Fragepaket, das die Weiterbildung spezifizieren sollte. 1234 vollständig beantwortete Fragebögen resultieren aus dieser Erhebung, davon 54 Personen mit achtsamkeitsbezogenen Weiterbildungen. Ich möchte in weiterer Folge speziell auf die befragten Lehrerinnen und Lehrer mit Erfahrung in Achtsamkeit eingehen, weil das den relevanten Teil meiner Arbeit betrifft.

Einige Details zu den befragten Lehrkräften mit Achtsamkeitserfahrung:

Die kürzeste Zeit, seit dem sie Achtsamkeit praktiziert hatten, war ein Monat, und die längste Zeitspanne lag bei 33 Jahren. Ein Drittel der befragten Lehrkräfte üben einmal täglich Achtsamkeit aus. 50 % der praktizierenden Lehrerinnen und Lehrer führen auch Methoden der Achtsamkeit mit ihren SchülerInnen durch.

Die zwei wichtigsten Motive der befragten Lehrkräfte für die Achtsamkeitspraxis sind spirituelle Bedürfnisse und der Wunsch nach Verbesserung der Beziehung zu sich selbst (vgl. Tabelle 5).

primäres Ziel	%
um besser mit Belastungen oder/und Beschwerden umzugehen	14,8
um mich zu entspannen	3,7
um meine Gesundheit zu fördern	13,0
um meine Beziehung zu SchülerInnen und zum Kollegium zu verbessern	0
um meine Beziehung zu mir selbst zu verbessern	20,4
um mein Erleben zu intensivieren	9,3
aus einem spirituellen Bedürfnis heraus	22,2
ohne Ziel	3,7
andere Ziele	13,0

Tabelle 5: Ziele, die mit Achtsamkeitspraxis verfolgt werden (vgl. DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 69)

Die Gruppe mit Weiterbildung in achtsamkeitsbasierten Verfahren zeigte weniger körperliche Erkrankungen. 60 % der Lehrkräfte mit Weiterbildung in Supervision und achtsamkeitsbasierten Verfahren fühlten sich weitgehend körperlich gesund. Das sind 10 % mehr als der Anteil der gesunden Vergleichsgruppe und ca. dreimal so hoch wie die kranke Vergleichsgruppe.

Was die psychische Gesundheit betrifft, ergibt sich ein vergleichbares Bild. 60 und 70 % der gleichen Gruppen (Supervision und Achtsamkeit) fühlen sich vollständig frei von psychischen Beschwerden. Sie stechen durch einen außergewöhnlichen guten Gesundheitszustand hervor und unterscheiden sich auch noch signifikant von der Gruppe der gesunden Lehrkräfte. Beide Gruppen bewerten ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit deutlich höher als die gesunde Gruppe (vgl. DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 82).

Was das Geschlecht betrifft, belegen Befunde, dass Frauen scheinbar ein höheres Risiko tragen, psychisch zu erkranken als Männer. Eine Leben ohne feste Partnerschaft erhöht noch die Verletzlichkeit gegenüber psychischen Störungen, Burnout, Depressionen etc. (vgl. DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 84).

Die Studie belegte, dass Lehrerinnen und Lehrer mit der spezifischen Weiterbildung auf eine sichere und breiter gefächerte Basis an Ressourcen zurück greifen können als die gesunde und kranke Vergleichsgruppe. Sie haben eine große und ausdifferenzierte Basis an personalen Ressourcen zur Verfügung. Die Vielfalt an Kompetenzen, Fähigkeiten und Haltungen schafft die beste Voraussetzung, um die Anforderungen gesund bewältigen zu können. Unterschiedliche Herausforderungen benötigen verschiedenste Bewältigungsstrategien, die zielgerichtet eingesetzt werden müssen, um zu einer Ressource zu werden. Die Gesamtheit der bereitgestellten Ressourcen ist scheinbar der Schlüsselfaktor, der den Unterschied

macht. Je vielfältiger und größer die Ressourcen sind, die den Lehrerinnen und Lehrern zur Verfügung stehen, desto gesünder und arbeitsfähiger sind sie. Umgekehrt zeigte sich in der Untersuchung, dass sie sich belasteter fühlen, je eingeschränkter die zur Verfügung stehenden Ressourcen sind. Als Folge sinkt die Arbeitsfähigkeit, und mehr körperliche und vor allem psychische Erkrankungen, Depressions- und Burnout-Symptome treten zum Vorschein. Dadurch steigt auch die erlebte Belastung. Allgemein belegte die Studie, dass die in Achtsamkeit geschulten Lehrkräfte auffallend gut ausgeprägte personale Ressourcen abrufen können, die für den Schutz der Gesundheit und die Aufrechterhaltung ganz wesentlich sind.

In der Untersuchung wurden folgende 9 personale Ressourcenaspekte der TeilnehmerInnen differenziert erfasst: (vgl. DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 60)

- Selbstwirksamkeitserwartung allgemein
- Lehrerselbstwirksamkeit
- Achtsamkeit
- Kohärenzgefühl
- Ungewissheitstoleranz
- Distanzierungsfähigkeit
- Emotionale Stabilität
- Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)
- transpersonales Vertrauen

Die Studie verdeutlichte eine Verknüpfung zwischen verfügbaren personalen Ressourcen von Lehrerinnen und Lehrern mit ihren bevorzugten Formen des Unterrichtshandelns. Sind spezifische personale Ressourcen vorhanden, dann begünstigen diese Unterrichtsformen, die auf Schülerorientierung, motivierende und emotional fesselnde Unterrichtsstunden, selbständige Arbeitsformen und Flexibilität im Unterricht ausgerichtet sind. „Je stärker Lehrerinnen und Lehrer überzeugt sind, dass sie erfolgreich mit beruflichen Anforderungen umgehen können, dass sie auch in schwierigen Situationen eine Lösung finden, desto eher setzen sie auf schülerorientierten Unterricht, auf selbständige Arbeitsformen, auf motivational und emotional angereicherte Lernzugänge, desto flexibler können sie sich auf veränderte Unterrichtssituationen einstellen und desto weniger störanfällig sind sie im Unterrichtsgeschehen.“ (DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 100).



Abbildung 8: Personale Ressourcen und Formen des Unterrichtshandeln (DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 100)
 („+“ in der Darstellung bedeutet „je mehr, desto mehr“, „-“ bedeutet „je weniger, desto mehr“)

Ob Anforderungssituationen mehr oder weniger gut oder ungünstig ausfallen, hängt von der subjektiven Bewertung dieser ab, was entscheidend für die Entstehung einer Stress- und Belastungsdynamik ist. Wenn eine Anforderung eher positiv bewertet wird, dann wird sie eher als Herausforderung gesehen und als bewältigbar eingeordnet. Wenn jedoch Anforderungen mit den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten als kaum machbar eingestuft werden, werden sie als Bedrohung und Überforderung erlebt. Ob eine Stresssituation nun als günstig, weniger günstig oder ungünstig bewertet wird, hängt also auch sehr stark von persönlichen Voraussetzungen ab. Auch die Art der Bewertung wirkt sich auf die Form der Bewältigung von Aufgaben aus. Ungünstige Bewertungen führen eher zur Wahrscheinlichkeit, dass passive Bewältigungsstrategien angewandt werden. Umgekehrt wählen Lehrerinnen und Lehrer, die über gut ausgebildete personale Ressourcen verfügen, eher aktive Formen der Bewältigung. Der körperliche und psychische Gesundheitszustand ist auch umso besser, je größer das Vertrauen ist, soziale Unterstützung zu bekommen. Interessant ist, dass es eine Verbindung zwischen personalen und sozialen Ressourcen gibt. Die Personen, die eine ausgeprägtere personale Ressourcenbasis aufweisen, vertrauen auch stärker darauf, Unterstützung aus ihrem beruflichen oder privaten Umfeld zu erhalten.

Es gibt Fort- und Weiterbildungen in Achtsamkeit, die sich auf die persönliche Weiterentwicklung konzentrieren und sie als wichtige Gesundheitsressource erlebbar machen. Auch wenn diese Kurse nicht spezifische pädagogische Qualifikationen anbieten, kann Achtsamkeit sicherlich sehr wirkungsvoll im pädagogischen Bereich eingesetzt werden.

„Auf Achtsamkeit basierende Lernmethoden wurden bereits entwickelt und auf ihre Effektivität geprüft, woraus sich ableiten lässt, dass die Praxis und Haltung der Achtsamkeit ebenfalls die professionelle Kompetenz von Lehrerinnen und Lehrern erweitern kann.“ (DÖRING-SEIPEL & DAUBER, 2013, S. 52).

5.7 Meditation als Emotionsregulation im Unterricht

Anja Philipp (vgl. PHILIPP, 2010) hat in Ihrer Dissertation die Emotionsregulation im Unterricht und deren Relevanz für das Befinden und die Arbeitsfähigkeit von Lehrkräften in Abhängigkeit von der Dauer im Schuldienst untersucht. Lehrkräfte widmen ca. 40 bis 45 % ihrer Arbeitstätigkeit dem Unterrichten, ein kooperativer Prozess, der nur durch die Mitarbeit der SchülerInnen Erfolg bringt. Es ist die Primäraufgabe von Lehrkräften, Wissen an Ihre SchülerInnen zu vermitteln. Als Sekundäraufgabe müssen Lehrkräfte günstige Lernbedingungen schaffen. Beim Unterrichten können eine größere Anzahl von unvorhersehbaren Schwankungen und Störungen auftreten. Wenn so eine Störung (z. B. schwätzende SchülerInnen) durch einen zeitlichen Zusatzaufwand behoben werden kann, wird sie Regulationsbehinderung oder Regulationsproblem genannt. Man spricht hingegen von Regulationsüberforderungen, wenn es zu Dauerzuständen (z. B. anhaltender Zeitdruck) kommt. Untersuchungen zeigen, dass im Mittel 20 Störungen pro Unterrichtsstunde auftreten können und eine Lehrkraft ca. alle zwei Minuten Störungen entgegenwirken muss. Störungen der SchülerInnen können intensive Emotionen auslösen, die einen kognitiven und emotionalen Regulationsaufwand erfordern. In Situationen im Unterricht, wo eine Diskrepanz zwischen tatsächlich empfundenen und für die Aufgabenerfüllung als notwendig angesehene Emotionen entsteht, wird dieser Zustand als emotionale Dissonanz definiert (z. B. eine wegen mangelnder Mitarbeit eines Schülers enttäuschte Lehrkraft, versucht in der Klasse nach außen freundlich und motivierend zu wirken). Er gilt als Ausgangszustand, der eine Regulation der eigenen Emotionen notwendig macht. Insbesondere werden die zwei Strategien *deep acting* und *surface acting* beim Umgang mit emotionaler Dissonanz betrachtet. Beim *deep acting* nehmen die Lehrkräfte durch eine tiefe Regulation der Gefühle, Einfluss auf ihre spontan empfundenen Emotionen, um mit einer für die Situation angemessenen Emotion zu reagieren (die Situation wird kognitiv umgedeutet oder die Aufmerksamkeit wird auf positive Aspekte gelenkt – beispielsweise kann einem zu spät kommenden Schüler Verständnis entgegengebracht werden,

wenn er zuhause keine Unterstützung erfährt). Auf der anderen Seite könnte beim *surface acting* eine Lehrkraft nach außen hin sehr freundlich wirken, obwohl sie beispielsweise Ärger empfindet und diesen unterdrückt, d.h. hier erfolgt eine oberflächliche Regulation des Emotionsausdrucks. Weiters wird differenziert, ob die Lehrkraft den erforderlichen Emotionsausdrucks als notwendig für die erfolgreiche Ausübung der Lehrtätigkeit und des Berufs akzeptiert (*faking in good faith*) oder eben nicht (*faking in bad faith*). Untersuchungen haben gezeigt, dass diese vier Strategien teilweise nicht gleichgesetzt sondern unterschieden werden müssen (vgl. PHILIPP, 2010, S. 4-36).

Die Regulationen der eigenen Emotionen beim Unterrichten sind von Bedeutung, da etwa ein Drittel der Lehrkräfte emotional erschöpft sind und ein Drittel eine ungünstige Arbeitsfähigkeit aufweisen. Diese Faktoren sind auch für das frühzeitige Ausscheiden der Lehrkräfte durch z. B. Burnout relevant. Im Gegensatz dazu weisen auch ca. 17 % der Lehrkräfte ein hohes berufliches Engagement auf und sind widerstandsfähig gegenüber Belastungen. Studie I im Querschnitt mit 210 Hauptschullehrkräften hat gezeigt, dass die vier untersuchten Strategien der Emotionsregulation unterschiedliche Zusammenhänge zum Befinden und zur Arbeitsfähigkeit aufweisen und laut Studie II auch längerfristig relevant sind (vgl. PHILIPP, 2010, S. 4).

Der Zeitverlauf hat bei der Betrachtung der Emotionsregulation einen Einfluss. Studie III hat gezeigt, dass ältere und auch jüngere Lehrkräfte sehr starken Einfluss auf ihre eigenen Emotionen nehmen, da sie besonderen emotionalen Belastungen ausgesetzt sind. Gerade Berufseinsteiger und erfahrene Lehrkräfte empfanden im Verlauf belastender Episoden eine stärkere emotionale Dissonanz als Lehrkräfte mittleren Berufsalters. Berufsaltäre Lehrkräfte versuchten signifikant intensiver im Unterricht empfundene Gefühle mit den als angemessen erachteten Emotionen (mittels *deep acting*) zu erreichen als ihre KollegInnen mittleren Berufsalters (vgl. PHILIPP, 2010, S. 123).

Studie I zeigt, dass 38 % der Unterrichtsstunden der befragten Lehrkräfte nicht ohne Störungen verlaufen, was auf eine eher hohe Belastung hindeutet. Dabei kam es im Unterricht zu emotionalen Dissonanzen, wobei der angemessene Emotionsausdruck seitens der Schule nicht explizit kommuniziert wurde. Die Lehrkräfte setzten sich selbst hohe Ansprüche und wollten auch den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen.

„Kam es zu einer emotionalen Dissonanz war eine Regulation der Emotionen erforderlich. Dabei neigten die untersuchten Hauptschullehrkräfte eher dazu, ihren Schülern gegenüber Emotionen zu äußern, die nicht ihren spontan empfundenen entsprachen, da dies zum Wohl der Schüler beiträgt und die Lehrkraft schneller wieder in die Lage versetzt, ihre Primäraufgabe fortzusetzen. Dabei wurden, je nach genutzter Emotionsregulationsstrategie, unterschiedliche Zusammenhänge mit dem Befinden postuliert. Im Querschnitt zeigte sich auch in dieser Studie, dass deep acting sowie faking in good faith zumindest weniger beeinträchtigend bis günstig für

das Befinden der Lehrkräfte waren, faking in bad faith und surface acting hingegen wurden als befindensbeeinträchtigend bestätigt.“ (vgl. PHILIPP, 2010, S. 122)

Die Ergebnisse der Dissertation vermitteln klar, dass eine gute Emotionsregulation eine wesentliche Wirkung auf die längerfristige Gesundheit einer Lehrkraft hat. Um frühzeitig ungünstigen Entwicklungen zum Burnout entgegenzusteuern, gilt es, Interventionen zum gesundheitsfördernden Umgang mit den eigenen Emotionen beim Unterrichten zu entwickeln, die sowohl berufsälteren als auch jüngeren Lehrkräften zur Verfügung stehen sollten. Als mögliche Interventionen bzw. Techniken zur Emotionsregulation werden auch achtsamkeitsorientierte Ansätze wie beispielsweise MBSR oder MBCT definiert, um Emotionsregulation auf der obersten intellektuellen Ebene der Regulation bewusst zu machen und somit auch eine bewusste Beeinflussung zu ermöglichen (vgl. PHILIPP, 2010, S. 142).

5.8 Veränderung pädagogischer Institutionen

Auf die Frage, wie sich die pädagogische Institutionen verändern müssten, wenn sie nach dem Kriterium umgestaltet würden, ob die in ihnen lebenden und arbeitenden Menschen, SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern und andere „glücklich“ seien, forderte der Dalai Lama kurz und knapp: Mehr Ethik in die Schule. Dauber meinte dazu, dass ethische Fragen auf bestimmte Fächer in der Schule abgeschoben werden, dass es „Glück“ als erklärtes Ziel des Buddhismus jedoch nur geben kann, wenn wir ethische Werte wie *Mitgefühl* und *Empathie* nicht nur „predigen“, sondern im Alltag praktizieren (vgl. DAUBER, 2011, S.11).

Seit einigen Jahren gibt es in den USA zahlreiche Projekte mit dem Ziel, Meditation an Universitäten und Schulen zu etablieren. Vera Kaltwasser berichtet von Schulen in Kalifornien, die „Mindfulness in Education“ in ihr Curriculum übernommen haben. Eine Schule in Seattle z. B. beginnt den Morgen mit Stille (vgl. KALTWASSER, 2008, S. 94).

Vom Schweigen der Indianer
„Indianer sind Menschen,
die sagen ihren Kindern nicht:
Jetzt seid mal endlich ruhig.
Sie machen ihren Kindern Freude an der Stille.“
(Fredrik Vahle)

6 Auswirkungen der Meditation auf SchülerInnen

Die Forschung über Meditationsprogramme in Schulen steckt noch in den Kinderschuhen. Es gibt zum Beispiel nur drei veröffentlichte Studien, die die Beziehung von Meditation und akademischer Leistung überprüft haben. Für weitere Arbeiten in diesem Feld und um die Wirksamkeit der Meditationsvermittlungen in Schulen zu erhöhen, braucht es ein konzeptionelles Modell, um die dahinterliegenden Mechanismen durch welche Meditation die SchülerInnen beeinflusst, zu verstehen. Die Autoren Waters, Barsky, Ridd und Allen (vgl. WATERS; BARSKY, RIDD & ALLEN, 2014) aus Australien ziehen nun den Beweis heran, dass Meditation Veränderungen im Gehirn hervorruft, in dem es zwei wichtige Schüsselfähigkeiten stärkt, die für den Schulerfolg bedeutend sind: die kognitive Funktion und die Gefühlskontrolle. Diese beiden Funktionen helfen den SchülerInnen zu planen, zu lernen, zielgerichtete Aktivitäten zu setzen, ihre eigenen Gefühle handzuhaben und sich angemessen zu verhalten und werden durch Meditation auch verstärkt. Abbildung 9 zeigt ein konzeptionelles Modell, das die potentielle Verbindung zwischen Meditation, kognitive Funktion, Gefühlskontrolle und der 3 überprüften Erfolgsergebnisse der SchülerInnen (erhöhtes Wohlbefinden, erhöhtes prosoziales Verhalten, verbesserte akademische Leistungen) skizziert.

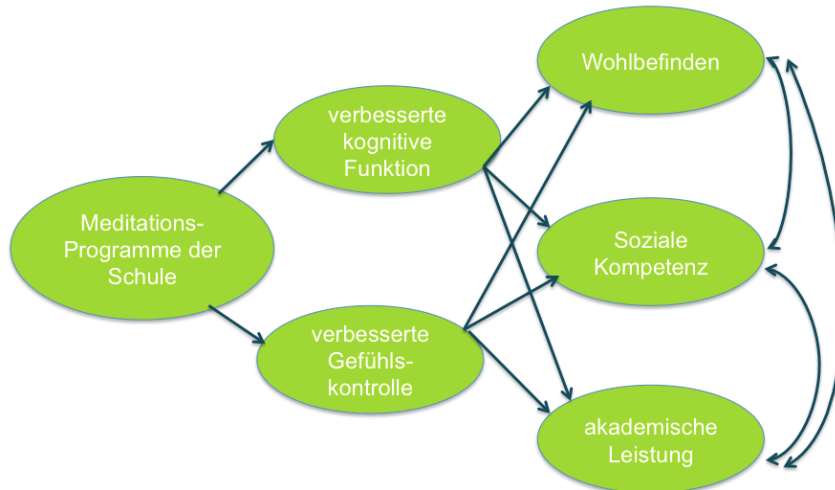


Abbildung 9: Das Meditationsmodell für Schulen (vgl. WATERS; BARSKY, RIDD & ALLEN, 2014)

Das konzeptionelle Modell liegt zwei Kernaussagen zugrunde. Die erste Aussage zieht den Schluss, dass Meditation den Erfolg der SchülerInnen (Wohlbefinden, soziale Kompetenz, akademische Leistung) positiv beeinflusst, in dem die kognitive Funktion einschließlich Aufmerksamkeit, Lernen und Gedächtnis verbessert wird. Die zweite Aussage lautet, dass Meditation den Schülererfolg durch verbesserte Gefühlskontrolle steigern lässt. Dieses Meditationsmodell für Schulen wurde durch die Verwendung von drei Forschungssträngen entwickelt: erstens von der Forschung im Bildungsbereich, das zeigt, die kognitive Funktion und

Gefühlskontrolle positiv mit dem Wohlbefinden, der sozialen Kompetenz und akademischen Leistung verknüpft sind, zweitens von der Neurowissenschaft der Erwachsenen, die Verbindungen zwischen Meditation und Hirnarealen, die für die kognitive Funktion und Gefühlskontrolle verantwortlich sind, aufzeigt und drittens, die Forschung aus der kontemplativen (besinnlichen) Bildung, die zeigt, dass SchülerInnen, die Meditationsprogramme absolvieren, verbesserte kognitive Funktion (besseres Arbeitsgedächtnis) und Gefühlskontrolle (besser Wut und Stress managen) haben. Die Autoren Waters, Barsky, Ridd und Allen kamen in dem Bericht zu dem Schluss, dass Meditation in Schulen für die Mehrheit der Fälle förderlich ist und dass 61 % der Ergebnisse bedeutsam waren. Die Ergebnisse dieses Berichtes zeigten, dass die Meditationsprogramme durch steigende Programmdauer, durch zweimaliges Praktizieren pro Tag oder öfters und durch Überlieferung des Programms durch den Lehrer wirksamer gemacht werden können. Das Versprechen dieser kontemplativen Bildung ist attraktiv und es könnte viel daraus gewonnen werden. Dieser Forschungsbereich steht jedoch erst am Anfang während kontemplative Übungen schon sehr, sehr alt sind (vgl. WATERS; BARSKY, RIDD & ALLEN, 2014).

6.1 Wie kann ich Schülerinnen und Schüler zur Meditation hinführen?

Wenn es uns ein Anliegen ist, dass unsere Zukunft, die künftige Generation, junge Menschen mit ausgebildeter Persönlichkeit sind, dann müssen wir, die Schule bzw. Gesellschaft, Erfahrungsmöglichkeiten bieten, damit dies möglich wird. Wir leben in einer Zeit, in der Leistungsdruck und Konkurrenz noch nicht am Höhepunkt angekommen sind. Die SchülerInnen wissen vielfach nicht, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen. Es gibt immer mehr Verhaltensauffälligkeiten und das Aggressionspotential und die Gewaltbereitschaft steigen. Aber wir Pädagoginnen und Pädagogen haben Möglichkeiten, unseren Schülerinnen und Schülern zu lehren, dass sie auf ihre Stimmungen und Gefühle Einfluss haben können. Wir haben die Chance, sie mit der Achtsamkeit vertraut zu machen und ihr Potential an Wahlmöglichkeiten zu erhöhen.

Wie kann es beginnen?

Wichtig ist, dass Sie die Achtsamkeitsmethoden zunächst selbst erlernen, bevor Sie versuchen, diese an Ihre Schülerinnen und Schülern weiterzugeben. Die Achtsamkeitspraxis setzt keine Religion voraus und wird auch keiner Glaubensrichtung zugeordnet.

Jeder Anfang will gut überlegt werden. Ihr Einstieg hängt natürlich von Ihrer individuellen Situation in der Schule ab. Welche Stimmung herrscht in Ihrer Schule für Projekte solcher Art? Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie der Schulleiter und Ihre KollegInnen dazu stehen, sollten Sie Ihr Programm zunächst in einer Ihrer Lieblingsklassen starten, dort wo Sie sich

am wohlsten fühlen und mit den Schülerinnen und Schülern ein gutes Vertrauensverhältnis herrscht. Falls Sie vorhaben, regelmäßige Achtsamkeitsphasen in Ihren Unterricht einfließen zu lassen, sollten Sie vorab Ihre Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern über ihr Projekt informieren. Vera Kaltwasser schreibt, dass sie festgestellt hat, dass sie zu Klassen, in denen sie diese Übungen gemacht hat, eine besondere Beziehung entwickelt hat. Schülerinnen und Schüler, die Schwierigkeiten haben, ruhig zu sitzen, werden dabei besonders herausgefordert. Hier rät Sie, das persönliche Gespräch mit ihnen zu suchen und gemeinsam zu überlegen, wie sie behutsam an die Übungen heran geführt werden können. Wenn Widerstand auftritt, soll die Lehrkraft ihn anerkennen und darüber sprechen. Bevor Sie mit solchen Übungen starten, ist es sehr wichtig zu erklären, welche Vorteile Selbstbesinnungen mit sich bringen. Sobald die Neugierde der Schülerinnen und Schüler geweckt ist und sie sich einlassen wollen, beginnen die Übungen zu wirken. (vgl. KALTWASSER, 2010, S. 147). Wenn diese Achtsamkeitsphasen regelmäßig durchgeführt werden, beginnen sie selbstverständlich und somit ein Ritual zu werden. Nach geraumer Zeit können die vielen Erklärungen dann allmählich wegfallen, weil sich eine Vertrautheit aufbaut.

Ich gebe Ihnen nun kein Rezept wie oft und in welchem Ausmaß Sie die Achtsamkeitsübungen durchführen sollen, sondern möchte Sie ermutigen, vielleicht mit kleinen Sinnesübungen bzw. Entspannungsübungen zu beginnen.

Die Schülerinnen und Schüler betreten mit jeder Übung ein neues Gebiet und erleben wie eine veränderte Beziehung zu ihrem Körper und zu ihren Gefühlen entsteht. Sie können erspüren, wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen und wahrnehmen, dass sie der Meister ihrer selbst sind, dass sie lernen können, sich zu entspannen, belastende Gedankenspiralen zu unterbrechen und sich in Stress-Situationen selbst zu beruhigen.

7 Ergebnisse und Interpretation

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der qualitativen Interviews dargestellt, um eine Interpretation in Beziehung zu den theoretischen Ergebnissen der vorliegenden Arbeit zu ermöglichen.

Die hier dargestellten Phänomene und Kategorien haben einerseits einen deduktiven theoretischen Ursprung und andererseits wurden sie induktiv als Ergebnis der empirischen Analyse gebildet. Auf Basis der *Grounded Theory* wurden die einzelnen Konzepte, Kategorien und Modellentwürfe entwickelt. Beim Anwenden des Kodierparadigmas nach Strauss und Corbin wurden die Achsenkategorien folgendermaßen gruppiert:

1. Phänomen und dessen Kontext
2. Bedingungsfaktoren (ursächlich und intervenierend)
3. Handlungs- und Interaktionsstrategien
4. Konsequenzen

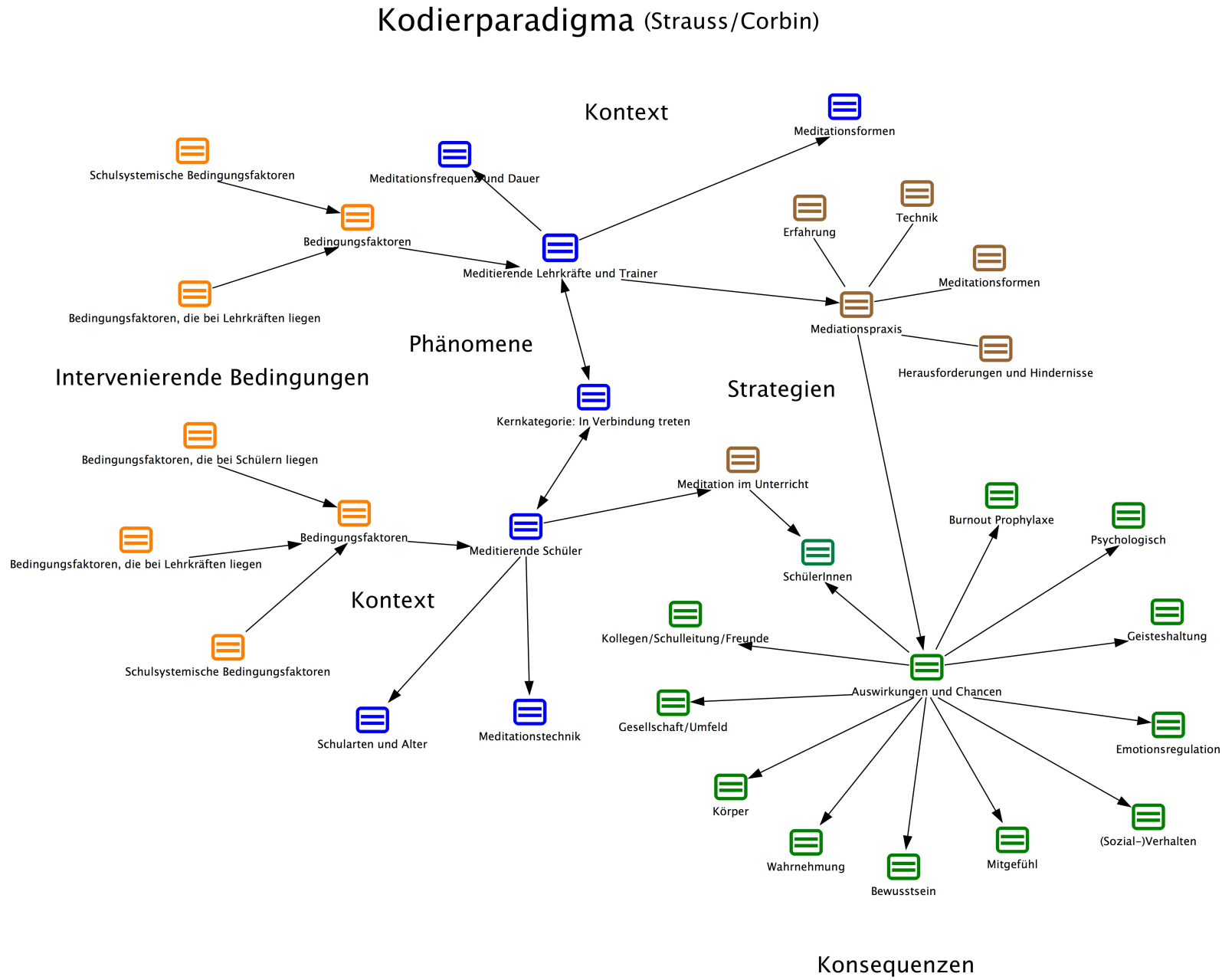


Abbildung 10: Angewandetes Kodierparadigma Strauss und Corbin (BRANDL-LEEB, 2015)

Wie in Abbildung 10 ersichtlich, haben sich die folgenden soziale Phänomene (inkl. Kontext) mit den jeweiligen Bedingungs-faktoren, Handlungs- und Interaktionsstrategien und Konsequenzen als Ergebnis der qualitativen Interviews und Auswertungen ergeben.

7.1 Soziales Phänomen: Meditierende Lehrkräfte und TrainerInnen

7.1.1 Phänomenbeschreibung

I8: „Also wenn jemand kommt und was braucht von mir in der Schule- **Viele Schüler kommen** noch und wollen sich **einen Rat einholen** oder was, dann sage ich **nicht, meine Dienstzeit ist jetzt beendet**, ich gehe jetzt heim oder so, sondern dann **nehme ich mir halt die Zeit**. Also das hat sich auf jeden Fall verstärkt und verändert und ich glaube auch, dass das der große- Das war seinerzeit mein erstes großes Erfolgserlebnis und ist wahrscheinlich auch mit ein Grund, warum ich so aktiv an der Praxis drangeblieben bin. Wie ich nämlich damals **vor vielen Jahren- also aus meinem schwarzen Loch kommend zu meditieren begonnen habe**, war das gleichzeitig- Also es war nicht privat alles in Trümmern, sondern ich bin auch von Oberösterreich nach Wien gezogen, bin neu an **diese Schule** gekommen, bin **dort auf massive Ablehnung gestoßen**, die wollten mich nicht oder die waren irgendwie eifersüchtig auf den Neuen, der da schon erfolgreich war oder irgendwas. Das heißt, es war ein ziemlich schlechtes Klima und Verhältnis unter Kollegen und meine **damalige Meditationslehrerin**, die Ursula Lion (?), hat gesagt, denen musst du mit viel Meta (?) begegnen. **Denen musst du immer wünschen, mögest du glücklich sein** und ich habe gesagt, herst, das kann ich nicht. Die quälen mich bis aufs Blut und ich soll ihnen wünschen, dass sie glücklich sind, das ist ja doch nicht dein Ernst und sie hat gesagt, ja, **probiere es einmal** und dann hat sich das innerhalb von, glaube ich, **einem viertel Jahr so verändert**, dass das Verhältnis- dass mich die Hauptredelsführerin meiner Feinde sozusagen auf einmal aus heiterem Himmel **zu ihrem Geburtstag eingeladen hat**. Die hat gesagt, du, ich habe einen runden Geburtstag nächstes Wochenende, magst du kommen. Ich war vollkommen von den Socken, habe mir gedacht, herst, was ist los, was ist da passiert. Bis vor kurzem hat sie integriert gegen mich und alles mögliche gemacht und jetzt lädt sie mich zum Geburtstag ein und auf einmal **war das wie ausgewechselt und das war für mich ein totales Erfolgserlebnis**, weil ich mir gedacht habe, die haben das irgendwie subkutan mitbekommen sozusagen, ich will keine Feindschaft mit euch, ich bin euch nicht übel gesinnt und die haben das irgendwie mitbekommen und dann waren sie alle ganz freundlich und seitdem habe ich also schon **seit vielen Jahren ein wirklich gutes Verhältnis mit allen meinen Kollegen**.“

I8A122

Meditierende Lehrkräfte und TrainerInnen sind nicht sehr häufig anzutreffen. Mit der Zeit sind jedoch Veränderungen für das Umfeld wahrnehmbar. Wer am eigenen Leib erspürt, dass Erfolgserlebnisse passieren, der kann sich diesem Weg nicht mehr entziehen. Sich mit Menschen zu verbinden und ihnen bei Bedarf zu helfen, zählen mehr als der strenge Dienst nach Vorschrift oder monetärer Ausgleich dafür. Meditation verändert die innere Haltung, die ganz natürlich nach außen wirkt und von KollegInnen, SchülerInnen oder anderen Mitmenschen in irgendeiner Weise erfasst wird. Haltung wird nicht gelernt, sondern sie passiert von innen heraus, wenn Meditation regelmäßig praktiziert wird.

Im Sinne der *Grounded Theory* lassen sich die Phänomenmerkmale der meditierenden Lehrkräfte und TrainerInnen über verschiedene Eigenschaften und Dimensionen darstellen. Die gebildeten Eigenschaften gliedern die herrschenden Unterschiede und Grenzen der Meditierenden auf. Die qualitative Befragung hat folgende Differenzen in den Eigenschaften und der Dimensionierung ergeben:

- Eigenschaft: *Meditationsformen*

I: „Hast du vor Zen auch andere Art von Meditation gemacht?“

I3: „Ja. **Transzendente Meditation**.“

I3A31-32

I8: Also ich praktiziere seit sehr vielen Jahren in der Theravada Schule, mache die **Vipassana-Meditation** hauptsächlich und Metameditation.

I8A24

I3: Zen.

I: **Zen** und da die Schule vom **Rinzai**.

I3: Von Rinzai.

I3A22-24

Die befragten PädagogInnen, Trainer und Coaches wenden in der Praxis verschiedene Meditationsformen an bzw. haben diese in der Vergangenheit angewendet, die auf der folgenden Trägerskala aufgetragen sind. Als Schwerpunkt der Meditationsformen wenden die Lehrkräfte die Achtsamkeitsmeditation Zen in Ihrer Meditationspraxis an und dabei die Form des Rinzai-Zen.

Dimensionierung: Trägerskala

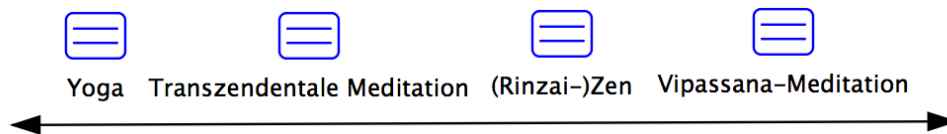


Abbildung 11: Eigenschaft „Meditationsformen“ (BRANDL-LEEB, 2015)

- Eigenschaft: *Meditationsfrequenz und Dauer*

I1: „ ... wenn ich es nach dem Yoga mache, ... meistens ... auf so **zehn bis 15 Minuten**, wobei manches Mal- oder wenn ich **besondere Gründe** habe, dann sitze ich eine **halbe, dreiviertel Stunde**, vielleicht **eine Stunde** auch. ...“

I1A15

I2: „... **zehn Minuten bis 20 Minuten** am Tag möchte ich mir doch gönnen.“

I2A14

I3: „Ja, wie oft kannst du gerne fragen, **jeden Tag**. Wie lange ist unterschiedlich. Je nachdem- **45 Minuten** ist so die klassische Einheit.“

I3A12

I6: „**Tagtäglich**.“

I: „Täglich. Und wie lange?“

I6: „Ja, zwischen **eineinhalb und vier Stunden**.“

I6A36-38

I7: „Also es ist so, dass ich normalerweise **täglich** so eine **halbe Stunde. Fünfundzwanzig Minuten**.“

I7A36

I8: „Kommt auf die Arbeits- auf den Arbeitstag an- **täglich eine halbe bis eine Stunde** ist das **Minimum** und dann sehr viele Achtsamkeitstage, Retreats, Wochenenden oder so und in den Sommerferien immer **Klosteraufenthalte**, wo es dann natürlich sehr viel mehr ist, also wo es **dann bis zu zwölf Stunden täglich** ist, aber sagen wir, so- und in der **täglichen Arbeitsroutine eine Stunde**.“

I8A30

Die tagtägliche Meditation gehört zur gelebten Praxis der LehrerInnen, Trainer und Coaches. Auf der Trägerskala reicht die tägliche Meditationsdauer von 10 Minuten in 5 Minuten-Schritten bis 30 Minuten und von 45 Minuten bis 4 Stunden. Bei speziellen Anlässen wie gemeinsamen Zen-Sitzungen im Zendo oder längeren Aufenthalten in Klöstern wird auch öfters am Tag und in Summe noch länger meditiert.

Dimensionierung: Trägerskala

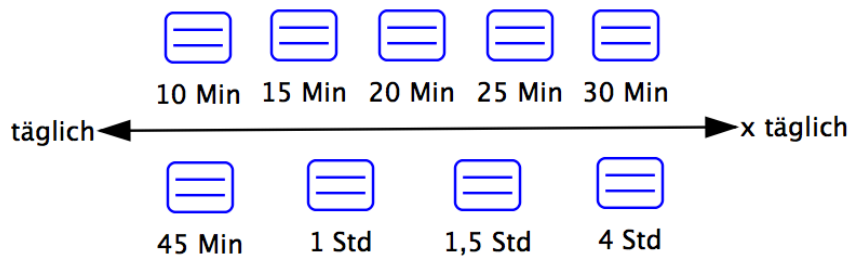


Abbildung 12: Eigenschaft „Meditationsfrequenz und Dauer“ (BRANDL-LEEB, 2015)

7.1.2 Bedingungsfaktoren

7.1.2.1 Bedingungsfaktoren, die bei Lehrkräften liegen

I5: „... hatte zu der Zeit eine **Klasse, wo es Probleme in rauen Mengen gab, also wo fünf Elterngespräche in einer Woche keine Seltenheit waren und wo ich dann gemerkt habe, wenn ich einmal diesen winzigen Moment des Nicht-Denkens habe, dann kann ich mit Konflikten anschließend irgendwie besser umgehen.**“

I5A28

I2: „... so **schlimm, wie Dinge sind, die an mich herangetragen werden oft von den Schülern, mich da ein bisschen abzugrenzen.**“

I2A128

Nach geballten Problemen bestand eine Sehnsucht von meiner Interviewpartnerin I5, Momente des Nicht-Denkens zu erzeugen, um Konflikte besser handhaben zu können. Ein weiterer Bedingungsfaktor der Pädagogin I2 ist der Wunsch, sich emotional von schlimmen Dingen abzugrenzen.

I2: „... **Hoffnung, den Stress zu reduzieren, der doch entsteht, wenn man unterrichtet.**“

I2A18

Das Unterrichten und der damit verbundene intensive soziale Kontakt mit SchülerInnen bzw. der Austausch mit Erziehungsberechtigten wird oft als große Belastung für Lehrkräfte erlebt. Hohe personale Ressourcen sind notwendig, um den Anforderungen langfristig und professionell begegnen zu können (siehe Kapitel 5.6). Die Meditation wird von den praktizierenden Lehrkräften als sehr wirksame Intervention für die hohe emotionale Belastung erlebt.

I1: „Also wenn ich **Fragen an mich selbst habe, dann mache ich es auch.**“

I1A61

I1: „Also, um eine Information zu bekommen, ist sicher ein Grund, warum ich meditiere, aber natürlich auch, um diese **innere Ruhe zu fühlen**, weil wenn ich meditiere und an nichts denke und das ist eben ein Nichtsdenken, dann- Ich sage ich immer, das ist so wie ein innerer Orgasmus. Das ist dieses warme- **warme, angenehme, harmonische Gefühl** in dir selbst, **diese Liebe für selbst**, das, was natürlich auch ein Grund ist, warum ich das tue.“

I1A75

I5: „... dass ich im Prinzip durch das Meditieren ein **total anderes Verhältnis zu mir gefunden habe** und bekommen habe und- Ja, das, was man so mit Vergangenheitsbewältigung und eigentlich mit **Psychotherapie** in Verbindung bringt, dass das eigentlich **nicht mehr nötig** gewesen ist...“

I5A30

I5: „Die Kernmotivation ist wirklich diese „Gedankenlosigkeit“, dass man danach eine **andere Begegnung mit der Welt hat** und ich tatsächlich- das **Verhältnis zu mir sich total verändert hat**. Da sind im Moment so diese beiden Kernpunkte.“

I5A32

Ein starker Bedingungsfaktor für die Meditation ist für die Pädagogin I1 neben einer Informationsquelle das warme, harmonische Gefühl der Liebe für sich selbst. Interviewpartnerin I5 hat durch die Meditationspraxis ein anderer Verhältnis zu sich selbst und der Welt gefunden und Psychotherapie nicht mehr notwendig gemacht.

I8: „Also das war seinerzeit vor vielen Jahren eine **große Lebenskrise** ... war ich sehr ratlos und verzweifelt ... Das hat mich einfach sofort begeistert und ich habe irgendwie sofort gesehen, dass da was ist für mich, **was mir hilft**.“

I8A84

I6: „Weil es **gut tut**, ja, wie wenn ich laufen gehen würde, ja.“

I6A104

InterviewpartnerInnen I8 und I6 berichten, dass die Meditation ihnen Wohlbefinden bringt

I3: „... das sind **spirituelle Beweggründe** gewesen.“

I3A30

I7: „Was mich irgendwie berührt hat, war dieser Gedanke, dass sozusagen **reiner Geist zu entwickeln und zu bewahren**. Oftmals ist es ja so, dass man den ja als Kind, Jugendlicher schon hat und es eher darum geht, den zu bewahren. Auf der einen Seite, also den Geist zu entwickeln und die Haltung, Dinge zu tun, die vielleicht unbequem sind.“

I7A48

Bei der Auswertung der Interviews ist auffällig, dass die Motive für die Übungspraxis doch sehr unterschiedlich waren. Einerseits wird die Meditation als ein hilfreicher Weg aus der Krise gesehen, andererseits auch als eine Strategie mit den alltäglichen Herausforderungen wie Konflikte, Grenzziehung bzw. Stress besser umzugehen. Die Meditation wird genauso zur Förderung des Wohlbefindens herangezogen, da sie als wohltuend erlebt wird und die Beziehungen zu sich selbst und anderen fördert. Gerade das Nichts-Denken-Können ist dabei die Herausforderung für viele Meditierende. Ein weiterer Beweggrund für die Meditation ist schließlich noch die Spiritualität, die jedoch nur von einer Interviewpartnerin angesprochen wurde.

7.1.3 Handlungs- und Interaktionsstrategien

Die Handlungsstrategien der Meditationspraxis unterscheiden sich deutlich in der gewählten Meditationsform samt ihrer Technik. Dabei treten unterschiedliche Herausforderungen und Hindernisse auf, die einerseits beeinflussen, wie häufig und wie lange meditiert wird, und andererseits aber die Dauer und Häufigkeit einen großen Einfluss auf die erlebten Herausforderungen und Hürden haben.

7.1.3.1 Meditationsformen

I4: „*Transzendente Meditation.*“
I4A26

I4: „*Naja, die TM ist eine- ist von der- Der Mahesh ist von- Der Mahesh ist an sich ein Physiker, der sich mit Quantenphysik und so beschäftigt hat und hat da sehr richtig viele Verbindungen schon von alt-indischen, ... zu der Quantenphysik entdeckt und das ist auch ganz richtig und hat also diese ganzen ausgefeilten Meditationstechniken, die es damals gab, auf einen sehr einfachen Nenner gebracht, insofern, als er dann als ganz einfach einem anderen Meditation entwickelt hat, die aber folgenden Aspekt hat. Also wir haben das nicht gleich erkannt, erst im Nachhinein erkannt. Es bringt die Energie ganz nach oben. Es bringt dich also in andere Welten hinein. Es kann dich da ganz in euphorische Zustände bringen, nur sind die nicht da (lächelt), das ist irgendwo anders, und man wird hypersensibel und das ist einfach der Nachteil.... Du weißt z. B., bevor das Telefon läutet, wer anruft. Das ist zwar ein lustiger Gag, aber man hat nichts davon (lächelt) und man kann nicht mehr in der U-Bahn fahren, weil einfach zu viel Energien rundherum sind und das macht einen ganz krank. Wird einfach hypersensibel und man kommt aus der Welt raus und ich glaube auch, dass die Leute, die das machen, nicht sehr erfolgreich in unserer (lächelt) Welt sind, weil sie einfach nicht mehr da leben können. Also das ist das, wozu das führt und wir haben dann ganz einfach, also aus simplen Gründen aufgehört, weil wir unser erstes Kind gekriegt haben und da hast du einfach andere Sorgen ... “*“
I4A30

I4: „*Da gibt es also so diese Legende Indra, so ein indischer Gott. Der baut ein Netz in die Welt und bei jedem Knoten dieses Netzes ist ein Diamant drauf und jetzt hält der eine Kerze hinein und diese Kerze widerspiegelt sich in einem anderen Diamanten und der im nächsten und der im übernächsten und der im Drill und irgendwann kommt dieser Spiegel zurück. Das heißt, **das ganze System ist-hängt zusammen** und ist von dem einen ausgehend wiederum zurückgehend- hat es den geändert und das ist die uralte Geschichte von **Indras Netz**, die durch die Gehirnforschung auch bestätigt wird ...“*“
I4A106

I4: „*Also **ich ändere dich und du änderst gleichzeitig mich** und das ist auch eine Geschichte, die man von der östlichen Philosophie ganz anders in unsere moderne Physik hineinbauen kann. Das aristotelische Denken, das wir haben, geht immer von einer Richtung aus. Also das **Objekt A bewirkt was beim Objekt B, aber das Umgekehrte fehlt in diesem System** und das ist im östlichen Denken schon ur lange drinnen und das merkt man eben auch ... ich treffe keine Zwiderwurzeln mehr. (lächelt) Das ist so erklärbar, einerseits durch Indras Netz, andererseits auch durch die Hirnforschung und die Spiegelneuronen und alles Mögliche, was wahrscheinlich noch viel weiter geht bis zu den verschränkten Teilchen in der Quantenphysik.“*“
I4A108

Die Wahl der Meditationstechnik ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Die Entscheidung kann nur jeder für sich treffen. Am besten ist es sich von der eigenen Intuition leiten zu lassen und seinem Bauchgefühl zu folgen. Mein Interviewpartner I4 hatte zuvor die Transzen-

dentale Meditation praktiziert bevor er zum Schluss kam, dass es doch nicht die geeignete Form für ihn ist. Nun praktiziert er schon seit vielen Jahren Zen und kann sich mit der Lehre sehr gut identifizieren. Hilfreich für die Entscheidung der geeigneten Meditationsform ist es, sich seiner Neigungen und Motivation für die Praxis bewusst zu sein. Manche Menschen suchen z. B. eher eine Entspannungsmethode und andere wiederum vielleicht eine tiefe spirituelle Verbundenheit und fühlen sich daher, zu einer komplett anderen Meditationsform hingezogen.

*I8: „Also ich praktiziere seit sehr vielen Jahren in der **Theravada** Schule, mache die **Vipassana-Meditation** hauptsächlich **und Metameditation**.“*

I8A24

*I1: „Ich setze mich einfach her, gehe in mich hinein und versuche, mich so ruhig wie möglich zu stellen und eigentlich an nichts zu denken und **einfach da sitzen und in mir sein** und so mache ich es meistens, aber sehr oft. Manches Mal mache ich vielleicht auch ein **bisschen eine geführte Meditation**, dass ich mir irgendeine CD einlege und da eine geführte Meditation mache bzw. manchmal, wenn irgend so ein Grund ist- Ich meine, ich mache manchmal bei so Massenmeditationen mit, dass man jetzt, weiß ich nicht, für irgendeinen Frieden in irgendeinem Land meditiert oder so irgendwie und dann gibt es da meistens schon ein bisschen Anleitungen, auf was man sich konzentrieren soll oder was weiß ich, jetzt Pyramiden von Pisa und da die Energie sammeln, aber ansonsten- Ja, wenn ich mich nur hersetze nach dem Yoga oder einfach so oder wenn ich am Fluss sitze, setze ich mich **einfach hin und versuche an nichts zu denken und einfach leer zu sein und in mich zu gehen**.“*

I1A4

*I1: „So Yoga, in sich Hineingehen und wie gesagt, ich habe zu sämtlichen Meditationen- Ich glaube, ich wüsste zu nichts wirklich einen Namen dazu, weil ich tu halt **alle meine Lehren**- Ich tu das immer alles **verknüpfen und nehme immer- von der ganzen Welt, was für mich stimmig ist und mache da meine eigene Sache** daraus.“*

I1A31

Die Literatur beschreibt zahlreiche verschiedene Meditationsformen (siehe Kapitel 3), die kulturell und traditionell unterschiedlich gefärbt sind. Ihre Wege führen alle zum selben Ziel. Das nun bereits vorhandene große Angebot an unterschiedlichen Techniken macht es notwendig, dass der Anwender sich klar wird, welche Praxis er gerne ausführen möchte, weil sie ihm besonders liegt oder was er durch die Übung erreichen will. Mittlerweile gibt es auch genügend Literatur über die unterschiedlichsten Meditationsformen, weshalb es auch möglich ist, sich sein eigenes Meditationsprogramm zusammen zu stellen.

I2: „... angelehnt an Zen ...“

I2A3

*I3: „**Zen**.“*

I3A22

*I5: „**Zen**.“*

I5A8

*I6: „**Rinzai Zen**, ja.“*

I6A18

*I7: „Also im Zen, was ich am ja so sehr mag, ist dass es so gnadenlos, also dass es sehr spirituell ist, aber so gnadenlos geerdet, ja. Im Grunde, es gibt ja **zehn Entwicklungsstufen im Zen**. Also zehn*

*Ochsenbilder und die zehnte Stufe ist ja auf einem Marktplatz. Ich will Leben. So gesehen, ist- Gerade weil du jetzt sagst, du musst aus dem, was du machst, aussteigen und musst dann irgendwo etwas machen, was mehr bewegt oder so oder mehr verändert, ja. Auf der anderen Seite, wenn du mit deinem Sein bist, egal wo du bist, wirkst du ja durch deinen Sein und auch jetzt sozusagen mit deinem Sein, mit deinem Wesen, ein paar Berufsschüler positiv infizierst, ja, die da sozusagen ... daraus machen. Oder ob du da jetzt unbedingt ein großer Helfer bist ja, der äußerlich betrachtet ja, irgendwie wohl soziale Dinge tut. Also ich habe mir gesagt, dass da wo es angenehm ist, ja, da will jeder arbeiten. Ich habe einmal gesagt, **mein Nutzen oder mein Beitrag, sagen wir es mal so, mein Beitrag, den ich leisten kann, ist dort, wo es am aller Schlimmsten ist.**"*
I7A208

Die Mehrheit meiner InterviewpartnerInnen praktiziert Zen. Eine Tatsache, die sich durch die sozialen Kontakte der eigenen Meditationspraxis ergab. Wer meditiert, betritt eine neue Lebenswelt und mit ihr verändert sich sehr oft der Freundes- und Bekanntenkreis, weil diese sich mit den neuen Gepflogenheiten arrangieren und anpassen müssen. Zen erfordert sehr viel Ausdauer und Disziplin (siehe Kapitel 3.2.2), sowohl Soto als auch Rinzi-Zen. Viele Meditierende finden eine neue Heimat in ihrer gewählten Meditationsform und begründen durch die Zugehörigkeit zur Meditationstechnik eine neue Identität.

7.1.3.2 Technik

*I3: „Naja, in einer **Gruppe entsteht mehr ...**, das ist die Energie, die durch Meditation entsteht. Also **man kommt leichter hinein** und man ist in einem **Raum, der- wo nur meditiert wird** und das ist auch leichter. Es ist klarer. Es ist ein abgetrennter Raum. Also es ist kein Alltagsraum, ja, zuhause. **Nicht jeder hat einen eigenen Raum zum Meditieren** natürlich. (Pause) Und man- Für manche ist es natürlich auch die Gemeinschaft eine wichtige Sache.“*
I3A90

Einige InterviewpartnerInnen meditieren sowohl in der Gruppe als auch für sich alleine. Mehrtägige Gruppenmeditationen, die als Retreats bezeichnet werden, bieten den Meditierenden die Möglichkeit, die Meditationspraxis zu vertiefen, indem sie sich ein paar Tage vom Alltag zurückziehen können und dort meistens auch einen geregelten Tagesablauf vorfinden. Offene Gruppenmeditationen werden unter anderem sehr gerne besucht, weil der Einstieg in die Meditation in der Gruppe als leichter erlebt wird und mehr Energie spürbar wird. Gerade für Anfänger ist die Gemeinschaft ein wichtiger Motivationsfaktor.

*I1:“ Es ist wirklich nur mein eigenes Wissen. Das- Weiß ich nicht, ob ich das schon einmal gelesen habe oder nicht, aber ich **versuche mich immer nach oben hin zu konekten**, verstehst du, so **in das Universum, aber zugleich auch in die Mutter Erde** und darum glaube ich, dass es wichtig ist, dass man das **im Sitzen macht**, damit ich da diese Lehne ziehen kann, weil wenn ich liege, dann ist das ein bisschen- nicht so leicht vorstellbar, dass ich mich da jetzt- dass ich da eine Linie, eine Röhre schaffe, **eine Lichtröhre zwischen Universum und dem Inneren der Mutter Erde**, für das muss ich sitzen, damit das da durch mich durchgehen kann und damit, glaube ich, ist- also ja, ist **für mich das am Stimmigsten, dass ich sitze.**"*
I1A13

Wenn Sie während der Meditationspraxis aufrecht sitzen, so kann Ihre Wirbelsäule ausgerichtet werden und die Energie kann ungehindert durch die offenen Kanäle in der Mitte ihres Körpers zirkulieren (siehe Kapitel 2.4). In dieser Position ist es gut möglich, sich zu erden

und die nötige Stabilität zu erreichen. Himmel und Erde werden unsichtbar durch Ihren Körper miteinander verbunden.

*17: „Also ich würde mal so sagen, wenn man versteht, dass- Also das Erste war, einer der ersten Übungen war, die ich in der Zen Einführung gelernt habe, war dieses **beim Ausatmen auf zehn zählen**. Also bei jedem Ausatmen eins hochzählen und wenn du dann bei zehn bist, wieder auf null, oder **wenn ein Gedanke kommt, wieder auf null** und es fast ein ganzes Wochenende ganz bestimmte Übungen oder? Mit dem auf zehn zählen oder?“*

17A90

*12: „Ich bin gespannt, welcher Gedanke als nächster auftaucht und dann **höre ich ins Nichts** und dann bin ich ziemlich knapp dort, wo ich hin will, weil mich selber **vorzubereiten auf einen Gedanken, von dem ich nicht weiß, welcher es sein wird, der macht leer.**“*

12A30

*15: „Also unser Lehrer ist davon ausgegangen, dass es eben im psychologischen Bereich zur Zeit relativ viele Methoden gibt, die einfach diese Achtsamkeit oder diese Geschichten des Sitzens- ja, Achtsamkeit umschreibt es einfach am besten, dass es da Gott sei Dank mittlerweile **Methoden gibt**, die eben sich dem voll und ganz widmen und von daher hat es mich dann einfach, ja, fasziniert, **wo gibt es das** und einfach zu gucken, was **macht man da konkret** und dann eben zu sagen, es ist so eine faszinierende Geschichte und als Einstieg, bevor man wirklich in das harte Zen-Training einsteigt, vielleicht ein ganz guter Vorlauf für Leute, die überhaupt noch nicht mit diesem Thema vertraut sind.“*

15A68

Wer zu meditieren beginnt, entwickelt allmählich die Fähigkeit, den Geist zu fokussieren und zu konzentrieren. Eine Meditationstechnik, um den Geist zu beruhigen, ist zum Beispiel das Beobachten oder das Zählen ihres Atems. Wenn Sie Ihre Energie während der Meditation auf einen Fokus – sei es der Atem oder das Hören in das Nichts – legen, desto leichter gelingt es die Konzentration zu stabilisieren und die Ablenkungen wegziehen zu lassen.

*18: „Die Haarpracht bietet viele Möglichkeiten zur Behütung, zur Verschönerung, zur Eitelkeit und so und so kann man ganz viel erreichen und Aufsehen erregen oder Attraktivität gewinnen und daher war da die Regel die **Haare** werden einfach **abgeschoren damit die Eitelkeit abgeschnitten ist**, genauso wie ... mehr nach seinem eigenen Geschmack ein Gewand kauft, sondern einfach, es gibt ja diesen Umhang und sonst gibt es nichts und aus, basta.“*

18A192

Ausgeprägte Kleidungs Vorschriften für die Meditationspraxis gibt es nicht. Es wird lediglich empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen, um frei atmen und eine gute Sitzposition einnehmen zu können. Nur sehr wenig Meditierende passen auch das physische Erscheinungsbild inklusive Haartracht der inneren Haltung an, um der weltlichen Gefallsucht zu entsagen.

*13: „Ich meditiere **am liebsten in der Dämmerung**. Das heißt, im Winter ist es eine andere Zeit, also da ist es um Sieben, und im Sommer ist es um Fünf.“*

13A26

Den richtigen Zeitpunkt zum Meditieren gibt es nicht. Manche Personen empfinden die Morgenstunden nach dem Schlaf besonders geeignet, sich zu fokussieren, andere wiederum können ihren Geist besonders abends gut beruhigen. Viele achtsame Übungen können auch jederzeit in den Alltag integriert werden. Empfohlen wird jedoch für die Meditation (siehe Kapitel 2.4) eine Kontinuität zu wahren, die den Geist kräftigt und stabilisiert.

7.1.3.3 Herausforderungen und Hindernisse

12: „Ich habe zwei. Das Erste ist der **Schweinehund**- was heißt Schweinehund, dieses- Schweinehund ist es ja nicht, weil man freut sich ja auf der einen Seite darauf, aber **es dann wirklich zu tun**. Es gibt wirklich Tage, wo ich so das Gefühl habe, ich muss jetzt, ich sollte jetzt, obwohl es gar nicht so ist. Ich muss nichts und ich soll nichts und das schon gleich gar nicht, aber trotzdem. Es zu tun, das ist das Erste und das Zweite ist, es **dauert wirklich ein paar Minuten**, bis ich es schaffe, **dass es still** wird. Also das ist auf jeden Fall die größte Schwierigkeit.“

12A30

15: „Nee, also grundsätzlich nicht, weil es immer etwas Neues und immer was Spannendes und immer irgendwie- ja, was ist, was eigentlich noch nie da gewesen ist. Also von da her- Es geht weiter und es gibt natürlich Tage, an denen ich denke, phau, das kann es nicht gewesen sein und da weiß ich aber einfach, am nächsten Tag ist es anders.“

15A24

In der Meditationspraxis können natürlich Hindernisse auftreten, die unser Vorankommen auf unserem geistigen Weg bremsen. Das ist eine normale Erscheinung, weil unser Geist geneigt ist wie ein junger Welpen herumspringen. Bei der Erziehung des Welpen brauchen wir genauso wie bei der Schulung des Geistes Zeit und Ausdauer. Wenn wir beharrlich üben, können wir unser Sein zur Meisterschaft führen und unser Leben qualitativ verbessern.

13: „**Gar nichts.**“

13A28

17: „Naja, wenn, das war dann mehr so am Anfang. Also das, was mir die Meditation **erschwert**, ist, es **gut machen zu wollen**. Also wenn man sich Mühe gibt, das ist anstrengend. Wenn man es richtig machen will, dann es natürlich total kontraproduktiv. Also wenn man **Ehrgeiz** entwickelt beim Meditieren ja.“

17A42

13: „... eine Woche lang in einem Intensiv-Sesshin mitzumachen, aber dazu sind sie oft körperlich fast nicht in der Lage. Es ist sehr schwierig, weil das ist ein riesen Kampf, aber ich habe viele Menschen gesehen, die so eine Woche gemacht haben und nach drei Tagen rebelliert haben und auch nicht ruhig sitzen konnten. Es gibt ja Leute, die wirklich **überhaupt nicht ruhig sitzen** können.“

13A86

18: „Ich würde sagen, also das wechselt extrem. Also da sieht man irgendwie- also dass jetzt- eines der Erkenntnisse, die man gewinnt, ist einfach die ständige Veränderlichkeit. Also **manchmal** gibt es **gar keine Blockaden**, manchmal ganz leicht und **manchmal gibt es Blockaden, stärkere, schwächere** und das sind **immer wieder andere**. Also das heißt, das ist für sich alleine schon eine Erkenntnis eigentlich, dass es da nichts gibt, was so fix immer gleich ist.“

18A80

Die Hindernisse, die vor oder während der Meditationsreise auftauchen können, sind sehr vielfältig, so wie die Menschen. Das Warten auf Stille, die Unruhe bzw. der Eifer gehören zu den klassischen Blockaden der Meditationspraxis, die immer wieder genannt werden. Sehr viele, die regelmäßig meditieren, haben schon einmal die eine oder andere Blockade erlebt. Wenn ein Hindernis auftaucht, ist es gut, es willkommen zu heißen, wie einen Gast. Es empfiehlt sich, diesem einen Namen zu geben und es aufmerksam zu beobachten. Wenn es genug Wertschätzung erfahren hat, wird es wieder weiterziehen.

7.1.4 Konsequenzen

Dieses Kapitel erläutert die Ergebnisse, die Auswirkungen, den Problemlösungsbeitrag und die Chancen betreffend, die sich für Lehrpersonen und TrainerInnen aus den Handlungsstrategien ableiten.

7.1.4.1 SchülerInnen

I5: „Also zum einen eben diese **Gedankenlosigkeit**, die mich **Konflikte** hat **besser bewältigen lassen**, dann spüre ich einfach auch durch die Rückmeldung der Kollegen, dass ich mich verändert habe, dass ich also weitaus **gelassener** und, ja, **motivierter** an die ganze Geschichte rangehe. Also frühmorgens kriege ich ganz oft zurückgespiegelt, mein Gott, du hast schon wieder **gute Laune**, wie machst du das? Und dann im Unterricht selber sind so zwei ganz wichtige Punkte, das ist der **Moment der Stille** und der **Moment der Form**, die ich also einfach mitgenommen habe und wo ich merke, da bewegt sich unglaublich was, ja, oder vielleicht sehe ich eben auch bei den Schülern eine ganze Menge Bewegung.“

I5A36

I6: „Naja, zum einen eben mit dem, was ich tue in der Stunde, also diese Meditation ist ja auch für die Schüler und zum anderen ist es- es fällt schon leichter **Schwächen oder Besonderheiten von Schülern zu akzeptieren**.“

I6A135

Aus der Sicht der meditierenden Lehrerin I5 kann sie Konflikte im schulischen Umfeld besser bewältigen, sie wirkt bei den KollegInnen gelassener, motivierter und gut gelaunt. Im Unterricht nimmt sie die aus der persönlichen Meditation mitgenommenen Momente der Stille und der Form wesentliche Veränderungen bei sich und bei den SchülerInnen wahr. Interviewpartner I6 spricht davon, leichter Schwächen oder Besonderheiten von SchülerInnen akzeptieren zu können.

I8: „Okay. Naja, erstens einmal durch die zunehmende **Gelassenheit** gelingt es natürlich immer besser, in **schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu reagieren** und wenn man ruhig und gelassen reagiert, dann kommt man einfach durch eine schwierige Situation sehr viel leichter durch, als wenn man mit einem aufgeregten Geist drinnen ist und zweitens ist es natürlich so, dass eine buddhistische Praxis sehr viel auch mit der **Entwicklung von Liebe, Güte und Mitgefühl** zu tun hat und da natürlich ist das jetzt für den Beruf jetzt wieder, gerade im Umgang mit Jugendlichen sehr hilfreich, dass man einfach auch erkennt, wenn einer jetzt da irgendwie einem blöd kommt oder **aggressiv** kommt, dass man dann eben **anders reagiert** als mit Gegenattacke oder **Gegenaggression**, sondern einfach zB mit **Mitgefühl**, also dass man erstens einmal draufkommt, okay, das ist auch ein **leidendes Lebewesen dieser Schüler**, der mich jetzt da gerade vielleicht deppert anredet oder so, ein leidendes Lebewesen und das hat eine **Ursache**, dass das jetzt gerade so ist, wie es ist. Das hat Bedingungen, dass er gerade so ist wie er ist und eigentlich ist die beste Einstellung da drauf, also zu sehen, das ist jetzt ein Mensch, der voll im Duhkha steht, der leidet, weil sonst er wäre ja nicht so aggressiv jetzt gerade und die beste Einstellung so was gegenüber ist natürlich das Mitgefühl, dass man jetzt- Wenn man das praktiziert- und das bekommen Schüler sehr mit, also das braucht man ja nicht dezidiert zu sagen, sondern einfach- die bekommen es an **meinem Verhalten** mit sozusagen, dass ich nicht ihr Feind bin, sondern **prinzipiell wie ein Freund** und einer, der mit ihnen mitfühlt, dann wird das Verhältnis sehr schnell sehr gut.“

I8A118

Die ebenfalls von Interviewpartner I8 geschilderte Gelassenheit, ist eine Wirkung der Meditationspraxis, die es ermöglicht, in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu reagieren. Dies wird auch durch die buddhistische Praxis entwickelte Liebe, Güte und Mitgefühl unter-

stützt. Aggressionen von leidenden SchülerInnen begegnet er nicht mit Gegenaggressionen sondern mit Mitgefühl. Die Jugendlichen spüren das veränderte Verhalten und die Geisteshaltung als Freund und nicht als Feind.

7.1.4.2 Schulleitung, KollegInnen, FreundInnen

I2: „Dass ich sage, ich beobachte mich, nehme vielleicht **deutlicher wahr, wenn ich jetzt so ein bisschen die Kontenance verliere** oder wenn ich merke, okay, jetzt wird es mir unangenehm und beobachte mich ein bisschen selber dabei und sage, okay (Pause), kriegst du die Kurve, könntest du das jetzt auch anders angehen oder ist das jetzt wichtig, dass du jetzt auf den Tisch haust. Das habe ich vorher nicht gemacht. Also ich glaube, das hängt schon zusammen, dass man sich **selber mehr unter Kontrolle hat** im Sinne, dass man sich selber mehr beobachtet.“

I2A120

I5: „Also das kriege ich auch von Freunden zurückgespiegelt. Ich glaube, ich gehe einfach **mit meiner Wahrnehmung und mit mir selber wesentlich achtsamer um.**“

I5A48

Als Folge der täglichen Meditationspraxis nimmt Interviewpartnerin I2 im Umgang mit der Schulleitung und Ihren KollegInnen deutlicher wahr, wenn sie ein wenig aus der Fassung gerät, was ihr dabei hilft, sich Ihre nächsten möglichen Reaktionen bewusster zu machen und sich somit selber besser unter Kontrolle zu haben. Freunde der Lehrerin I5 meinen, dass sie mit sich selbst wesentlich achtsamer umgeht.

I8: „... Kollegen wahrscheinlich nehmen sie auch wahr also mein **prinzipielles Wohlwollen gegenüber anderen Lebewesen**, also ... ich merke, dass **sie Nähe suchen bei mir** oder dass sie keine Angst haben und offen sind im Gespräch mit mir oder nicht glauben, sie müssen sich verstehen oder so was. Das heißt, das trägt auch zu einem **Kollegenverhältnis** bei, glaube ich. Auf jeden Fall.“

I8A120

I8: „... ob jetzt hinter meinem Rücken irgendwer sagt, er findet das doof, das weiß ich nicht, kann ich nicht feststellen, aber eigentlich habe ich eher so in der Pause, im Kaffeezimmer oder so eher umgekehrt- also dass ganz viele Leute, die nicht kommen, dann zu mir gesagt haben- sich **entschuldigt** haben, **warum sie nicht kommen**, dass das- weil ich würde eh so gerne kommen, aber ich habe kleine Kinder, die muss ich in den Kindergarten führen in der Früh, da kann ich nicht kommen oder so. Das heißt, die haben alle- oder **sehr viele** haben sich anscheinend **mit dem beschäftigt** und haben das für **gut befunden** und manche fragen mich dann auch andere Dinge, herst, wie ist denn das, wenn du da im Kloster bist, was tust du denn da oder so oder- Also ich höre da eher Interesse heraus. Also **positives Interesse**. Manchmal auch humorvoll, aber nie böswillig. Also einmal zB, da habe ich irgendwas vergessen, irgendein Formular rechtzeitig zum Abgeben oder so und da hat der Administrator gesagt zu mir, macht nichts, im nächsten Leben bemüht du dich mehr. Der hat mich irgendwie **witzig** auf die Schaufel genommen, aber **nie böseartig**. Also das- Ja. Ich finde das sehr nett. Also ich fühle mich da auch selber wohl in der Situation.“

I8A180

Interviewpartner I8 schildert, dass seine veränderte Haltung des Wohlwollens gegenüber anderen Lebewesen, eine positive Beziehung der KollegInnen zu ihm fördert. Die vom Lehrer I8 angebotenen morgendlichen Meditationsrunden für KollegInnen werden stets sehr gut angenommen und rufen Interesse hervor. LehrerInnen, die in der Früh nicht kommen konnten, entschuldigen sich dann sehr oft. Lehrkraft I8 bekommt sehr viel positives Interesse,

manchmal erfährt er auch lustige Anspielungen, die mit seiner Meditationspraxis zu tun haben.

7.1.4.3 Mitgefühl

I3: „Wenn etwas passiert mit anderen Menschen, dann berührt mich das schon, aber ich kann es **leichter durch mich durchlassen**, ja. Es wirft mich nicht vollkommen um. Das würde ich so sagen. ... ja, der hat gesagt, auch eine ähnliche Frage, wie das mit den Gefühlen ist und er hat gesagt, natürlich, wie meine Frau gestorben ist, war ich wahnsinnig traurig, aber diese **Trauer hatte keine Wurzel**, ja. Also das Gefühl ist da, aber es ist- Daneben ist noch ein Gefühl da, dass es (Pause)- **dass es eine Konstante gibt**. So kann- Anders kann ich es nicht definieren.“
I3A56

I3: „Die **Wahrnehmung der Grenzen zwischen sich selber und den anderen**, das **löst sich auf**. Nicht immer. Nicht immer, weil man braucht ja eine gewisse Haut, damit man sich ja auch irgendwie verteidigen kann oder- man löst sich ja nicht auf, aber in dieser Hinsicht hat man (Pause) mehr mit Gefühlen zu tun als früher.“
I3A60

Die Meditation hilft, das Leid in Mitgefühl umzuwandeln. Der Entwicklung des Mitgefühls sind auch einige spezielle Meditationsübungen gewidmet. Mitleid und Mitgefühl sind zwei verschiedene Gefühle, die man nicht verwechseln darf. Als eine Form der Liebe kann Mitgefühl auf andere Menschen ausgedehnt werden und ist ungeheuer machtvoll. Mitgefühl, das durch Meditation entwickelt werden kann, kennt keine Hilflosigkeit sondern öffnet das Herz und wandelt das Leiden darin um. In der Meditation können aus dem Herzen kommende Wünsche auf andere Menschen übertragen werden und erfahren keine Grenzen mehr.

I1: „...aber letztlich hat sich ja diese Seele in dieser Situation selbst da hingestellt, damit er seinen Teil lernen und auflösen und umwandeln kann, weißt du, wie ich meine. Also damit ist das nur- ist das jedem sein Weg und wenn ich jetzt- und jeder ist für sein- dort, wo er ist im Leben, selbst verantwortlich und egal, wie schmerzhaft oder wie ungerecht das auch scheinen mag, weißt du, was ich meine, auch wenn- aber eben auch für den Grund- Ich meine, wenn ich jetzt- ganz arg ist es, wenn ich jetzt sage, ja, 13-jährige Kinder haben Maschinenpistolen und gehen in den Krieg in Ding. In einer Art und Weise hat sie die **Seele dort selbst hingestellt**, aber auch, **um für das Ganze was positiv zu verändern irgendwie**. Also ich meine, der **hat da eine Aufgabe**, aber warum er sich genau dort hinstellt- da wird schon irgendein Karma (?) oder ein Grund sein, warum der das machen muss, warum der nicht in einem Schloss sitzen kann und drei Kinder haben kann, sondern so ein Leben führt. Auch da ist ein Grund dafür und das suchst du dir als Seele selber aus, damit du deine **Lektionen am besten und am schnellsten lernen kannst und auflösen und als positives Ding irgendwo hin zurückbringen** kannst, so sehe ich das, drum- Ich meine, ich habe auch schon viel in meinem Leben mitgemacht, aber auch da- Ja, ich nehme für alles 100 Pro meine Verantwortung und ich **glaube, im Prinzip ist alles nur ein Weg, damit wir das lernen können schnellstens, warum wir da hergekommen sind überhaupt**.

I: „Also würdest du da auf die Idee kommen, dass du sagst, du meditierst jetzt für jemand anderen, damit ein anderer Heil erfährt?“

I1: „Ja. Schon. Ja, natürlich.“

I: „Das ist schon“

I1: „Natürlich, ja. Ja.“

I: „Also würdest du ihn sehen- Also das interessiert mich jetzt persönlich. Würdest du nicht sagen, okay, du greifst dann in dem seine Karma (?) ein, sondern das ist schon möglich, dass du sagst, ich schicke dem jetzt Energie und ich meditiere, dass es ihm besser geht. Also du würdest das Eingreifen nicht in das Karma (?) empfinden?“

I1: „Nein. Das glaube ich wieder nicht, weil **es bleibt ihm sowieso nicht sehr erspart**, aber mit **meiner Meditation kann ich vielleicht diesem Menschen helfen, dass er Dinge schneller erkennen kann** oder dass er sich auflöst, um sie weniger- weißt du, was ich meine, **dass er es auflösen kann**

und das gar nicht so tragisch sein muss, als wenn das noch fünf Jahre so weitergeht und dazu, glaube ich, hilft die Energie, damit diese- damit man selber das vielleicht **schneller und klarer und besser sehen kann und verändern kann**, weil jeder kann sich alles nur selber verändern. Es kann da niemand anderer was verändern. Du bist es immer nur selber. **Du kannst die Situation verändern.“**

I3A133-139

Die Sicht auf die Wirklichkeit beginnt sich durch den Weg der Meditation zu verändern. Die Praktizierenden nehmen die Welt und die Menschen, denen sie begegnen, anders wahr. In Folge verändern sich ihr Verhalten und ihre Lebenseinstellung.

I3: „Na, es ist- Wenn jemand auf der Straße umfällt, dann gibt es Leute, die gehen dort hin und helfen dem und die anderen, die debattieren darüber, was man machen sollte und die Dritten fotografieren und diese **Haltung** (beide schmunzeln), **dass man also spontan hilft, die wird stärker.“**

I3A68

Ein offenes Herz gegenüber den Mitmenschen erkennt die Bedürfnisse, die im Moment wichtig und dringend sind.

I4: „...was beim Meditieren passiert, ist- Dadurch, dass du auf nichts schaust und die Augen offen hast ... und merkst, es ist keine Gefahr- **Unser Hirn screent ununterbrochen, ist da eine Gefahr**, muss ich flüchten oder nicht, du **schaust immer nur (schmunzelt) auf den einen Punkt** und er merkt, aha, keine Gefahr und er kann die Barrieren 1 für 1 runterfahren lassen und wenn man das sehr lange übt, dann kann man diese **Art Käfig, die wir aus diesen kleinen Programmen haben, Schritt für Schritt abbauen**. Das heißt, die Folge müsste sein (I räuspert sich), dass du Vorurteile abbaust, **dass du abbaust auf Menschen, in einer bestimmten Form reagieren zu müssen**, dass du bestimmte Meinungen hast, dass du sagst, also ich bin ein Mensch, der ist so und so, ich habe die und die Meinung. Es ist plötzlich eine **größere Offenheit** und man kriegt also **mehr Freiheitsgrade**, würde ich sagen, und das Ultimative ist dann die absolute Freiheit (lächelt), dass du wirklich an nichts gebunden bist und wirklich frei und offen bist, alles zu machen. Ob das jemand schon jemals erreicht hat, weiß ich nicht, aber es geht in die Richtung von mehr Freiheitsgraden und das ist eine Antwort auf deine Frage, weil es kann sein- Da hast du dann auch **mehr Mitgefühl**, weil wann hat man Mitgefühl, **wenn man offen ist für jemand anderen, das heißt, wenn du diese fixen Programme etwas abgebaut hast**, wo du dir denkst, so ein Arschloch ist selber ein Schuld. Dann hast du mehr Offenheit und kannst mehr von dem seiner Seite denken. Das ist alles **theoretisch gesagt** und ob das jetzt so ist- oder wenn es so ist, ob das nicht ohne dem genauso gewesen wäre oder nicht, (lächelt) kann ich nicht beantworten.“

I4A76

7.1.4.4 Geisteshaltung

I5: „Für mich sind **andere Dinge einfach wesentlich wichtiger** geworden. Also die Menschlichkeit steht vor- ja, meistens vor dem Geldverdienen.“

I5A104

I3: „...sondern ich **beschäftige mich mit dem, was ich beeinflussen kann** und was ich tue, weil es ist- Zen ist ein Training weg vom (Pause)- von Hirngespinsten.“

I3A74

I3: „Naja, du kennst ja ungefähr die buddhistische Lehre und man beschäftigt sich damit- oder auch mit Zen Geschichten und sagt, ah, das ist aber interessant. (längere Pause) ZB im Christentum. Das Christentum ist ja eine sehr große Religion, wo man sich immer so einige Sachen herauspicken kann und da gibt es halt Regeln und es gibt den Katechismus und man glaubt an Gott und man betet usw., ja, und da gibt es- Vorige Woche im Evangelium war so eine Stelle. Da ist- Da geht der Jesus in den Tempel und dann heißt es- und da redet er nicht wie die Schriftgelehrten, sondern (Pause) wie Gott selbst oder so, ja, und das ist genau das, was Zen ist, ja. Es geht nicht darum, viel zu wissen oder die buddhistische Lehre gelesen zu haben oder so. **Es geht darum, sie zu leben** und das ist was ganz

was anderes. Das ist etwas, **was von innen her sich entwickelt durch meine Taten und durch meine Worte.**“

I3A76

Wer meditiert und dabei auf seine Gefühle und Gedanken achtet, wird vertrauter mit seinem Geist. Der Meditierende wird zu seinem eigenen Beobachter. Wer sich seiner eigenen Einstellungen bewusst ist, kann seine Muster und Haltungen aktiv beeinflussen. Die Veränderungen finden oft sehr subtil und natürlich statt und die Übenden haben mehr das Gefühl, die eigenen Gestalter des Lebens zu sein und nicht nur mehr reaktive Persönlichkeiten. Die aus dem Inneren kommenden Gedanken werden allmählich zu gelebten Taten, die von einer veränderten Haltung getragen werden.

I1: „Ich sehe das ganze Leben als ein Spiel in Wirklichkeit und ich bin da nur da, um Dinge in mein Leben zu integrieren und möglichst **viel Harmonie und Positives ins Universum wieder zurückzuschicken** und eben nicht meine Angst und meine Ding- sondern gute Energie- und ich sehe mich nur als kleines Partikel in diesem Riesending und ich tue mein Bestes, um da halt, ja, Positives abzugeben und- Ja.“

I1A131

I7: „Ja, aber die Haltung. Stell dir einmal vor, es gibt viele, nehmen wir mal nur Geschäftsführer. Die wünschen sich vielleicht eine andere Kultur. Wünschen sich, das Unternehmen zu schaffen. Nur denen fehlt der Mut, es zu tun, weil die haben die Angst, sich vor ihren Geschäftsführerkollegen zu blamieren oder dass die dann sagen, ja was machst denn du für eine Esoterik, ... oder so. Das heißt, die Frage ist, wie viel also im Grunde letztendlich, wie frei, mutig und wie viel Energie hat jemand, Dinge zu verändern, die- Also der Geist ist ja die Ebene, die Wahrnehmungsfähigkeit ja. Das heißt, einmal die Dinge wahrzunehmen. Wenn du **aber wahrgenommen hast, ja, was im Argen liegt im Unternehmen, im System, wo auch immer. Da ist die Frage, wie stark ist die Haltung, das dann auch zu verändern** und das geht praktisch, denke ich, mal **noch eine Ecke weiter**. Es entwickeln sich Haltungen auch, also deshalb sagt man ja gerade beim Zen, sagt man ja, **äußere Haltung ist innere Haltung**. Also die Haltung ist aufrecht, die Art, wie du sitzt, ist ja schon Haltung und diese Haltung führt zu einer inneren Haltung. In dem Augenblick, wo du da so sitzt, ja und auch darüber hinaus die Haltung. Nur heißt es noch lange nicht, dass jemand als Geschäftsführer den Mut hat, seinen ganzen Laden zu transformieren. Also das ist eine Dimension von Haltung, die noch einmal eine Ecke größer ist.“

I7A72

Der Mensch kann durch seine Gedanken und Handlungen enorme Wirkungen in der Welt erzeugen. Jeder Anfang entsteht zuerst im Kopf, aber die Ausführung braucht oft wahnsinnig viel Mut, speziell wenn das Umfeld andere Einstellungen hat, bis sie ihre volle Wirkung entfalten kann. Liebe und Mitgefühl sind sicherlich konstruktive Beiträge, die mit Ausdauer und Beharrlichkeit in die Welt getragen werden können und mit reinem Geist große Wirkkreise ziehen.

7.1.4.5 Wahrnehmung

I3: „Naja, eine Meditation hatte Nebenwirkungen und eine der Nebenwirkungen ist der **Ausbau der Intuition** und das wirkt sich natürlich in der Arbeit aus ...“

I3A52

I2: „Was ich allerdings tue ist, dass ich **mich bewusst ein bisschen selber beobachte** ...“

I2A88

I8: „Ja, an anderen Menschen nehme ich oft sehr- irgendwie ihre Geisteszustände wahr. Also ich **kann mehr und mehr wahrnehmen**, ob jemand in sich ruhend ist oder er sehr hektisch ist, alleine wie jemand geht oder so.“

I8A130

Die Personen, die sich in Meditation üben, können die Wahrnehmung ausdehnen und besseren Zugang zur Intuition finden. Die verstärkte Wahrnehmung der Sinne und der verbesserte Zugang zu den eigenen Gefühlen, erlaubt den Praktizierenden bewusst zu handeln und zu sprechen und nicht mehr von aufkommenden Gefühlen gesteuert zu werden. Die Praxis der Meditation ist eine gute Intervention, sich von den automatischen Programmierungen zu befreien.

I8: „Naja, ich **sehe immer mehr die Vergänglichkeit** mit. Also wenn ich etwas sehe, was mir sehr gefällt und wo ich früher vielleicht dran ganz ganz aufgeregt wäre oder daran gehaftet hätte oder gesagt hätte, das will ich auch haben oder sonst was, sehe ich jetzt irgendwie schon mit, okay, **morgen wird das schon wieder anders ausschauen** oder morgen ist diese Blume schon verwelkt oder- so irgendwie. Das heißt, es ist nicht mehr- Es ist diese Aufregung nicht mehr dabei und wenn ich was Hässliches sehe, dann ist nicht mehr die Abscheu so. Das heißt, dann sehe ich einfach, okay, das ist jetzt so oder wenn da wer auf den Boden spuckt, dann ist das okay. So ist ein menschlicher Körper. Da sind so und so viele ziemlich unattraktive und unappetitliche Säfte innen drinnen und die kommen manchmal heraus. Das- So sehe ich das dann sehr oft und das hilft.“

I8A128

I1: „Man wird einfach- Ja, die Wahrnehmung wird vielleicht sogar- wird **feinfühlicher**. Alles wird irgendwie- ist für mich **harmonischer geworden**. Ich habe null Probleme mit irgendwelchen Leuten, weil ich kann **jeden annehmen** für was er ist und wie weit er ist und welche Reise er geht ...“

I1A97

Sich frei machen zu können von Bewertungen ist eine weitere Auswirkung der Meditation. Einfach zu sehen, was ist und es anzunehmen, was ist, bewirkt ein Loslassen von Anhaftungen und führt zu innerem Glück und Zufriedenheit.

I2: „...nehme vielleicht mehr wahr, was ich jetzt anders mache als das, was einen Schüler betrifft oder die Gruppe betrifft oder mein Umfeld betrifft, sondern ich **schaue viel mehr auf das, wie ich damit umgehe und wie ich darauf reagiere**.“

I2A116

I6: „... im Alltag ist doch einiges, wo man bewusster reagiert und **bewusster wahrnimmt** und- Man **lernt sich auch selber ein bisschen besser kennen** und die eigenen Schwäche auch, wobei es dann eben, sagen wir mal- ja, ich selber auch wertschätzender durch den Alltag ...“

I6A109

Die Übungspraxis der Meditation ist die Chance, sich in der Selbstwahrnehmung zu schulen und zum eigenen Beobachter zu werden. Die Distanz ermöglicht eine neue bereichernde Perspektive.

7.1.4.6 Bewusstsein

I7: „So ist erst einmal der Einstieg, sich **darüber bewusst zu werden, wie unbewusst wir eigentlich sind**. Also wie viele Gedankenströme Tag für Tag eigentlich- Und diese Gedanken, die denken wir nicht aktiv, sondern die entstehen passiv aus Gefühl heraus. Durch ein Gefühl, ein ungutes, und schon schießen die Gedankenströme in den Kopf ja und diese Gedanken sind ja praktisch- Finden in der Regel statt entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Also entweder du liegst nachts im

*Bett, kannst nicht einschlafen, denkst an die Arbeit von heute. Oder an irgendwas von morgen. Also die Gedanken, das ist eins der wesentlichen Erkenntnisse, die **Gedanken sind keine Realität** und wenn du dann dir vorstellst, dass ein unreflektierter Mensch, ja, der das alles gar nicht kennt, ja tatsächlich die Gedanken für Realität hält.“*

17A92

Menschen können das Bewusstsein trainieren. Durch die Meditation können wir uns auf Gefühle oder Gedanken konzentrieren, die ohne Übungspraxis im Dunkeln blieben und so geöffnet werden. Entscheidend ist, dass das Hier und Jetzt Aufmerksamkeit erhält, indem die Konzentration der Personen speziell auf etwas gerichtet wird.

*17: „Ja, also auch da wieder. Wenn man bewusster ist ja, und den **Zusammenhang kennt** zwischen dem eigenen Fall, der eigenen, nenn es mal, **Destruktivität ja und der Wirkung auf andere und das, was dann von denen dann wieder zurückkommt, ja**. Wenn man den Kreislauf mal versteht, dann kann man- Dann ist man sehr geneigt, anderen möglichst wenig Leid zuzufügen. Also wenn ich merke, ich bin jetzt- Ich nenne es mal als Beispiel mit den Kindern. Das hätte ich vor zehn Jahren oder zwanzig Jahren ... hingekriegt ja. Dass ich gemerkt hätte, die Kinder sind jetzt am rumquengeln, weil ich unruhig bin. Früher hätte ich gedacht, das sind die Kinder und heute verstehe ich einfach besser, warum die dann so sind. Oder nehmen wir als Beispiel morgens ist so- Die Edith, die geht morgens immer gleich aus dem Haus. Geht arbeiten, weil die bei Nestle ist ja. Die hat einen Angestelltenjob und ich, weil ich selbstständig bin, bringe beide Kinder dann in den Kindergarten oder Sorge dafür, dass die in Schule kommen. ... Das heißt, ich habe die jeden Tag ja und dann passiert es halt, dass ich zum Beispiel im 9 Uhr schon so ein Coaching habe, wo da ein Kunde anruft ja und dann bin ich im Zeitdruck. Wenn ich im Zeitdruck bin, und die zwei machen nicht schnell genug, was mache ich dann? Dann mache halt irgendwie- Dann fange ich an, unruhig zu werden und prompt passiert es ja. Vor kurzem geschehen ja. Dann sind sie plötzlich beide- Stehen dann im Flur und heulen ja.“*

17A94

Unser Bewusstsein ist immer da. Je nach Haltung können wir unseren Fokus auf die konstruktiven Gedanken, Worten und Taten lenken oder die destruktive Seite der Medaille wahrnehmen. Die Entscheidung trifft der Geist. Wichtig ist zu erkennen, dass wir mit unserem Feld immer eine Wirkung erzeugen, die auf uns zurück *wirkt*.

*12: „Ich glaube, dass Meditation, auf den Punkt gebracht, für mich **sehr sehr viel zu tun hat mit Bewusstsein und Bewusstmachung und bewusster leben**. In jeder Hinsicht. Und auch, wenn ich heute ein Glaserl Achterl Wein zu viel trinke, trinke ich das mit einem Bewusstsein und entscheide mich bewusst. Ich könnte das jetzt stehen lassen oder- und ich trinke es nicht nur mehr so nebenbei.“*

12A132

7.1.4.7 Emotionsregulation

*15: „Wenn ich also merke, Mensch- Also mir ist es letztens ganz konkret passiert, wo ich einfach gemerkt habe, wow, ich kriege eine **unglaubliche Wut** im Bauch, aber ich kann sie- ich stelle sie relativ schnell mittlerweile fest und kann mich wesentlich **schneller fragen, woher kommt diese Wut und dann kann ich wesentlich schneller auf das Problem eingehen** bzw. das Problem aus dem Weg räumen.“*

I: „Jetzt auch mit-“

*15: „Also, es ist nicht so, dass die Wut sich also dann wirklich festsetzt und aus der Wut Ärger entsteht und ich den Ärger ständig mit mir rumtrage, sondern wirklich zu sehen, da ist **Wut**, woher kommt sie, wirklich zu **registrieren, woher kommt sie** und dann damit wirklich **umzugehen** und zu handeln.“*

15A50-52

Die befragte Lehrerin I5 erzählt, dass sie Emotionen wie Wut jetzt erkennt, die Ursache der Wut schneller eruieren und auf das Problem der Wut schneller eingehen kann. Sie lässt so-

mit aus Wut nicht Ärger werden und kann aufgrund der Suche nach der Wurzel des Ärgers mit dieser Emotion dann wirklich umgehen. Wie in der Metastudie im Kapitel 4.2 beschrieben, wurden die größten Effekte der Meditation für psychologische Variablen erzielt, die sich auf positive Änderungen u.a. von negativen Gefühlen bezogen.

I4: „Ich **kann mich aufregen**, aber ich **muss mich nicht aufregen**, aber das kann genauso gut eine **Alterserscheinung** sein. Woher soll ich das wissen? Ich bin ja gleichzeitig auch älter geworden und nicht umsonst sagt man dann, von den 80-/90-/100-jährigen, sie haben die Altersweisheit, ja, haben sie jetzt meditiert oder sind sie einfach älter geworden.“

I4A72

Wie Interviewpartner I4 schildert, kann er, muss sich aber nicht aufregen. Da er schon mehrere Jahrzehnte meditiert, ist der Seiteneffekt nicht auszuschließen, dass nicht nur die Meditationspraxis sondern auch die Altersweisheit auf die Emotionsregulation Auswirkungen hat. Im Kapitel 4.4 werden mehrere Strategien der Emotionsregulation erläutert, wo wir beim Entstehen einer Emotion die Aufmerksamkeit von einem potenziell emotional relevanten Stimulus abwenden können, wo wir entstandene Emotionen unterdrücken können, wo wir die Situation über uns ergehen lassen können oder wir die Situation neu bewerten können. Die achtsamkeitsbasierten Strategien, unterstützt durch die regelmäßige Meditationspraxis, werden ebenso als emotionsregulierende Interventionen angesehen und gewinnen in den letzten zehn bis zwanzig Jahren wieder an Bedeutung.

I2: „Ich habe nicht schlecht geschlafen. (Pause) Vielleicht stellt sich schon etwas ein wie eine gewisse **Gelassenheit**, aber nicht von Null auf Hundert, sondern eher so, dass ich **selber beobachten** kann, dass ich im Nachhinein aufzeige, da hätte ich vielleicht vor zwei Jahren anders reagiert und heute betrachte ich das mit einem gewissen **Gleichmut**. Dinge, die mich aus- in Rage gebracht hätten oder narrisch gemacht hätten“

I2A96

I2: „Was ich allerdings tue ist, dass ich mich bewusst ein bisschen **selber beobachte** und in Situationen, wo ich vielleicht **früher** eher **überemotional reagiert** hätte, heute sage, geh' einen Schritt zurück, schau' mal, ist das **überhaupt wichtig**, muss man sich jetzt da mit echauffieren ... und mitmickern und aufregen und ärgern oder geht es vielleicht auch ganz ganz einfach ohne ...“

I2A88

Pädagogin I2 kann beobachten, dass sie jetzt anders reagiert als vor zwei Jahren als sie noch nicht meditierte. Mit gewissem Gleichmut und Gelassenheit regen sie jetzt Themen nicht mehr so auf wie früher. Wichtig ist, dass sie einen Schritt zurücktreten und ihre Emotionen und Gedanken selber beobachten kann, um nicht überemotional sondern bedacht zu reagieren. Meditation für Gleichmut und den Abbau automatischer affektiver Reaktionen hat im Rahmen der Emotionsregulation Auswirkungen auf den orbitofrontalen Cortex, das im Kapitel 4.3 dargestellt ist.

I2: „... ich könnte irgendwo **nicht das tun**, was von mir erwartet wird, dieser **Konformitätszwang**, so, und das, glaube ich, hat sich schon sehr verändert. Das hat sich verändert. Das musste sich auch verändern. ...“

I: „Also inwiefern hat es sich verändert?“

I2: „Dass ich mittlerweile die **Einstellung regeneriert** habe und das führe ich schon auf diese **Einkehr**, auf die innere, zurück, dass ich sage, ich stehe diesem System mit dem, was ich leisten kann, zur Verfügung und nicht mit mehr. Ja. Ich bin eine **Mensch** mit allen **meinen Fehlern**, sage, wenn ich einen Fehler mache, dann nicht aus Wurschtigkeit oder weil ich sage, ich nehme meine Pflichten nicht ernst, aber ich **kann auch nicht unterschreiben, dass mir nie ein Fehler passieren wird** und das war aber eine Erkenntnis, die langsam gereift ist. Also die Erkenntnis von der Vernunft her, war eh da, aber das zu fühlen und zu sagen, okay, es ist halt so und ich **stehe der Schule von da bis da zur Verfügung**, weil länger wie bis so und so viel Uhr haben wir eh keinen Unterricht und danach spätestens bin ich zuhause oder mache ich sonst nichts mehr. Also die Grundhaltung habe ich schon ein bisschen korrigiert.“

I2A106-108

Der durch das Schulsystem implizierte Konformitätszwang für Lehrpersonen und die daraus resultierende Null-Fehlerkultur kann für PädagogInnen einen großen inneren Druck erzeugen. Die innere Einkehr, ermöglicht durch die Meditation, hilft dabei, die persönliche Einstellung und Grundhaltung weiterzuentwickeln und einen akzeptablen persönlichen Einsatz zu finden. Wie im Kapitel 5.7 beschrieben, können im Mittel 20 Störungen pro Unterrichtsstunde auftreten, denen eine Lehrperson ca. alle zwei Minuten entgegenwirken muss. Diese Störungen können starke Emotionen auslösen, die einen kognitiven und emotionalen Regulationsaufwand erfordern. Der Konformitätszwang in der Schule, und die rasche Fortsetzung der Primäraufgabe im Unterricht können zu einer Diskrepanz zwischen tatsächlich empfundenen und für die Aufgabenerfüllung im Unterricht bzw. in der Schule als notwendig erachtete Emotionen führen. Die Anwendung einer passenden Strategie für die Emotionsregulation hat eine wesentliche Auswirkung auf die längerfristige Gesundheit einer Lehrperson.

7.1.4.8 Burnoutprophylaxe

I8: „Ja, definitiv. Definitiv. Das stärkste Mittel, das es gibt dagegen, glaube ich, weil man dann auch einfach **draufkommt**, sozusagen **wo die Grenzen sind**, dass man dann einfach manche Dinge nicht mehr tut, weil man einfach merkt, da bereite ich mir selbst Schaden, also da- also dann nehme ich mir halt den x. Job nicht mehr an oder gehe damit anders um als früher oder so. Das ist ein ganz wertvolles Tool.“

I8A110

I8: „So einfach kann man es nicht sagen. Also es ist eigentlich Achtsamkeitsmeditation. Das heißt, man schaut auf- Das sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Den Körper als Körper betrachten, Gefühl als Gefühl betrachten, Wahrnehmung als Wahrnehmung betrachten und Objekte, die im Geist entstehen und vergehen einfach als Objekte gleich betrachten und dadurch- Also mit dieser konzentrierten- also zuerst gesammelten und dann konzentrierten Achtsamkeit erkennen die Dinge, wie sie wirklich sind. Also als vergänglich, als leidhaft und als hilflos oder substanzlos leer und wenn man das so erkennt man natürlich auch die Dinge, die heilsam und die unheilsam sind, weil wenn ich jetzt- **wenn ich Dinge als vergänglich und leidhaft erkenne, dann kenne ich auch die Dinge oder die Tendenzen zu mehr Leid führen bzw. die mich vom Leid wegführen oder zur Leidfreiheit führen** und da bin ich dann bei heilsam und unheilsam.“

I8A114

Laut Aussage meines Interviewpartners I8 ist Meditation ein wertvolles Tool, um Burnout zu vermeiden. Die Praktizierenden der Achtsamkeitsmeditation erkennen die Dinge so, wie sie sind und treffen persönliche Unterscheidungen zwischen heilsamen und unheilsamen Gegebenheiten.

17: „Ja, denke ich, auf jeden Fall, ja. **Wenn man genug übt, ja.** Das Problem ist, wenn man Stress hat, dann hat man ja auch wenig Zeit zum Üben. Das ist ja ein Kreislauf auch wieder, aber ich denke mal, das ist besser als nichts.“

17A88

17: „Das heißt, wenn du im Stress bist, dann denkst du ... (starkes Husten). Wenn du so weit praktisch in der Reflexion, dann merkst du ja zumindest, dass der Stress nichts ist, was außen ist, sondern deine eigene Unruhe. In dem Augenblick der Erkenntnis, ich selbst bin die Ursache von Stress. Also ich bin gerade Stress ja und insofern, wenn so weit in die Reflexion gehst, ... in die Anfängerstudien, dann ist es natürlich eine Stressprophylaxe, weil natürlich, je schneller du merkst, dass du selbst die Quelle von Stress bist, desto schneller kannst du also abschalten.“

17A92

13: „Ja, **das Schwierige bei der Stressprophylaxe ist, dass die Leute schon zu kaputt sind**, ja. Es sind schon welche gekommen und die haben auch meditiert und vor allem diese Erdungsübungen mit Hara und so, das hat ihnen sehr geholfen, ja, aber bei Burnout Leuten (Pause)- würde nur ein **intensiver- eine intensive Beschäftigung** damit helfen. Also wenn sie wirklich zB in einer Therapie oder so **jeden Tag zwei Stunden meditieren**, das würde was bringen, oder eben wirklich eine Woche lang in einem Intensiv-Sesshin mitzumachen, aber dazu sind sie oft körperlich fast nicht in der Lage.“

13A86

Interviewpartner 17 meint, dass Meditation ausreichend geübt werden muss, um als Prophylaxe für Stress zu dienen. Je schneller erkannt wird, dass der Meditierende selbst der Ursprung von Stress ist, desto eher gelingt der Ausstieg. Achtsamkeitsübungen fördern den fürsorglichen Umgang mit sich selbst (siehe Kapitel 5.5). Den Personen, die bereits Burnout haben, hilft oft nur mehr eine sehr intensive Meditationspraxis, meint Interviewpartnerin I3, was sich jedoch körperlich sehr schwer umsetzen lässt. Die inneren Widerstände sind oft sehr groß und die Burnout-Betroffenen können oft nicht ruhig sitzen.

7.1.4.9 (Sozial-)Verhalten

14: „Der hat gesagt, wenn also- Er weiß natürlich, dass die alle hergeschickt werden und überhaupt nicht an Meditieren (schmunzelt) interessiert sind, aber **wenn 5 % hängen bleiben und diese 5 % ihr Leben anders gestalten und anders leben, dann werden sie ihre Leute im Umfeld in ihrer Gruppe beeinflussen** und wenn diese Gruppe anders ist, dann wird sie die Firma beeinflussen und wenn die Firma anders ist, wird es die ganze Gesellschaft beeinflussen. Das heißt, er sagt, er braucht nur 5 %, die anders sind und die werden ihre Umwelt ändern und das entspricht auch erstens einmal dieser Quantenphysikgeschichte und das entspricht auch den uralten Bildern, die man aus Indien kennt von Indras Netz.“

14A106

15: „Ich denke, das mit dem Offener ist auf jeden Fall so. Das mit Zuhören- **Ich höre anders zu.**“

15A76

Laut Interviewpartnerin I5 passieren durch Meditation Veränderungen im Sozialverhalten, weil sie begonnen hat, anders zuzuhören oder Leuten offener gegenüber zu treten.

Auch Firmenleiter in Japan dürften davon überzeugt sein, dass Meditation Menschen verändert, weil manche Firmen Neuankommlinge im Unternehmen sofort auf einen Crashkurs in Zen-Klöster schicken, laut Interviewpartner 14. Ein sehr berühmter Zen-Priester, der diese Kurse geleitet hatte, erzählte meinem Interviewpartner 14, dass bereits 5 % der Menschen, die ihr Leben anders gestalten, die Umwelt verändern können.

Der Zusammenhang des Systems wird durch die Hirnforschung und Spiegelneuronen bestätigt.

I8: „Naja, ich war schon früher sehr gerne in der Natur und bin es jetzt eigentlich noch mehr und was mir auffällt ist, dass ich jetzt so- Ich gehe sehr gerne lange Wanderungen und Bergtouren, auch mehrtägige, wenn ich Zeit habe dazu und zunehmend lieber alleine, also sozusagen, dass ich nicht durch irgendwelche Gespräche abgelenkt werde, sondern ich gehe durch die Natur in völliger Stille und **nehme ganz einfach wahr**, was da ist und das ist ein sehr Großartiges.“
8A136

I7: „Ich denke, der **Umgang mit anderen** ist etwas **sanfter geworden**. Wenn ich ganz weit zurückdenke an meine Jugendzeit, dann denke ich mal, dass ich eher grob mit anderen umgegangen bin.“
I7A98

I1: „Ja. Natürlich hat sie etwas verändert, wobei ich das nicht nur auf die Meditation bringe. Es ist halt so, dass durch die Meditation, aber auch durch die **Offenheit** zu allen anderen Dingen- das kommt einfach alles auf dich zu und alles gemeinsam sehe ich die Veränderung. Also ich glaube jetzt nicht, dass nur die Meditation die Veränderung für mich gebracht hat, sondern einfach der ganze Weg, der daraus entstanden ist dann, weißt du, wie ich meine, aber der ist jetzt schon so vielfältig und so multiple und so komplex eigentlich, dass ich- ja, da ist nicht eines wichtiger als das andere.“
I1A91

Im Sozialverhalten spricht Interviewpartner 17 von einem sanfteren Umgang mit anderen Menschen, da er die Zusammenhänge nun besser erkennt, seit er sich tiefer damit beschäftigt hat. Interviewpartnerin 1 führt die Veränderungen nicht nur auf die Meditation zurück, sondern sie sieht im vollständigen Weg, der daraus entstanden ist, den Ursprung für das, was anders ist.

7.1.4.10 Körper

7.1.4.10.1 Kurzzeitmeditierende <= 10 Jahre Meditation

I2: „Viel entspannter. **Viel entspannter**, generell, fühle ich mich.“
I2A90

I5: „Also gerade mit dem **Schlaf hat es sehr viel zu tun**. Ich schlafe in letzter Zeit- naja gut, dadurch, dass ich frühmorgens auch nicht mehr aufwachen muss, aber habe ich tatsächlich einen 8-Stundenrhythmus, den ich aber wirklich- wo ich merke, ich brauche ihn und bin am nächsten Tag also wirklich total entspannt und gut drauf.“
I5A56

I2: „Nicht das Wahrnehmen, sondern die Problematik an sich, dass ich glaube- weiß ich nicht, vielleicht irre ich mich, ja, weil die Meditation ist ja keine Medizin, aber trotzdem glaube ich, dass diese **„Herzrhythmusstörungen“**- vielleicht auch die **Anfälligkeit sich reduziert hat**.“
I2A58

Laut den beiden Interviewpartnerinnen I2 und I5, die 2 und 5 Jahre meditieren, sind körperliche Veränderungen wahrnehmbar. Interviewpartnerin I2 fühlt sich seit der Praxis der Meditation generell entspannter und glaubt, dass sich die Anfälligkeit für Herzrhythmusstörungen reduziert hat. Interviewpartnerin I5 meinte, dass sie gesünder ist seit sie meditiert und dass sich Meditation positiv auf ihr Wohlbefinden und ihren Schlaf auswirkt.

7.1.4.10.2 Langzeitmeditierende > 10 Jahre Meditation

I3: „Das Meditieren bringt ein **anderes Körpergefühl** ...“

I3A56

I3: „Körperliche. Ich meine, ich war vorher ziemlich gesund und ich bin- ja, bin nach wie vor gesund, aber- ja, da gehört sicher das dazu, weil ich mich **ja geistig und spirituell und körperlich in Waage halten kann** und ich glaube, wenn man das kann, **dann passt alles**, weil eine körperliche Krankheit ist ja meistens nur wieder eine Manifestation einer seelischen Krankheit oder eines- ich weiß jetzt nicht, immer böse sein oder immer enttäuscht sein oder so und wenn ich das eben lange bin, dann manifestiert sich das in einer Krankheit. Also wenn man seelisch, geistig halbwegs umgehen kann mit dem, dann, glaube ich, tut sich das auch körperlich nicht unbedingt- also dann zeigt sich das natürlich körperlich auch und klar, ein gutes, gesundes Immunsystem dazu und gute Ernährung- und ich meine, das ist alles so vielfältig, drum, das ist auf 100 Ebenen wirklich, um dich gesund und glücklich zu halten, da kommen halt viele Dinge dazu.“

I1A103

I8: „Also ich bemerke auch, dass ich- Ich war früher sehr viel krank. Also ich habe jeden Schnupfen, jede Grippe, jede Verkühlung, die irgendwo im Umlauf war, habe ich garantiert aufgeschnappt und jetzt **komme ich drauf, dass ich schon seit Jahren nicht mehr im Krankenstand war.**“

I8A108

I6: „Die Joko Beck schreibt einmal, **es ist sehr gesund, man wird weniger krank, aber es ist überhaupt keine Sicherheit.** Es ist überhaupt keine Garantie. So erlebe ich das auch.“

I6A113

Laut meinen InterviewpartnerInnen trägt die Übung der Meditation zur körperlichen Gesundheit bei. I6 und I8 erleben, dass sie weniger bzw. gar nicht mehr krank werden. Laut Aussage von I3 trägt die Meditation zur Gesundheit insofern bei, als dass der Praktizierende sich geistig und spirituell in Waage halten kann, jedoch gibt es noch mehrere Einflussfaktoren, die zur körperlichen Gesundheit beitragen wie z. B. Ernährung. Eine Sicherheit für Gesundheit gibt die Meditation laut I6 jedoch nicht.

7.1.4.11 Psychologisch

I8: „Ja, weil ich irgendwie fast immer- also mit Betonung auf fast, also immer nicht, aber fast immer mich irgendwie **fröhlich fühle**. Also das ist eigentlich wurscht, was an dem Tag anliegt- Ich denke mir einfach, aha, okay, das ist jetzt so, das machen wir jetzt so, das beobachten wir jetzt, was jetzt alles da ist, was zu tun ist und das **trägt zum Wohlfühl extrem bei.**“

I8A108

I3: „Das **Innehalten im Moment**. Das ist schließlich auch ein Training dafür, ja, und dadurch ist die **Lebensqualität** des Lebens auch **viel größer geworden.**“

I3A100

I3: „Ja, es **gibt mehr Glücksmomente, ganz sicher.**“

I3A106

I3: „Die zweite Sache ist, dass **man eine starke Erdung durch** diese Meditation bekommt. Also ich- Ich habe erst vor kurzem ein Video von mir gesehen, das wurde aufgenommen vor 20 Jahren oder länger, 20 Jahren ungefähr, und da merkt man, dass ich irgendwie ein bisschen in der **Welt schwebe**, ja, und- so mit dem Kopf im Himmel, so verträumt ein bisschen und nicht ganz da und die Zen Meditation ist aber eine **sehr stark erdende Meditation**, also dass man dann wirklich irgendwie man weiß, wer man ist, wenn man weiß, wozu man da ist. So.“

I3A52

I3: „Wenn sie dann weitertun, merken sie, dass sie das **tägliche Meditieren brauchen** und dann kommen sie wieder zu einem Sesshin und **nehmen dann auch Verantwortung für ihr Leben** und **gehen dann oft aus dieser unheilsamen Situation weg**, ja, und kündigen oder gehen in einen ande-

ren Beruf oder was auch immer. Also das **Umdenken fängt** dann sehr oft **an** oder es **gibt ihnen** eben **Kraft**.“

I3A86

I3: „...es bleiben eigentlich nur die Menschen, die entweder eine sehr starke spirituelle Sehnsucht haben, wo das ein Teil ihres Tages wird oder die extrem sensibel sind, weil dafür ist die Meditation eine Rückzugsmöglichkeit, eine **Möglichkeit, Energie aufzutanken** ...“

I3A90

Die Interviewpartner I8 und I3 beziehen sich bei den Auswirkungen zu den psychologischen Faktoren hier hauptsächlich auf den Bereich Wohlbefinden (*well-being*) wie im Kapitel 4.2 beschrieben. Die regelmäßige Meditationspraxis steigert das Wohlfühl, die Lebensqualität, die Glücksmomente, die Erdung, die Kraft und die Energie. Aus diesen Faktoren heraus, kann ein Umdenken einsetzen, das zur Verantwortung im Leben aufruft und zu Veränderungen aus unheilsamen Situationen führt. Laut der Metastudie in Kapitel 4.2 steigern insbesondere die Achtsamkeitsmeditation und andere Meditationsformen die psychologische Variable „Wohlbefinden“.

I8: „Weil ich- Also auf der einen Seite deshalb, weil ich draufgekommen bin, **wie gut es mir tut**, weil ich ja auch Rückmeldungen höre von Menschen in meiner Umgebung, die also mich wahrnehmen als offensichtlich als jemanden, von dem **Ruhe ausstrahlt** oder **Besonnenheit** oder auch **Mitgefühl** ausstrahlt und weil ich auf der anderen Seite auch irgendwie jetzt natürlich das Interesse geweckt habe und jetzt **sehe, was ich alles noch nicht losgelassen habe**, was ich alles noch an Ballast mit mir rumschleppe und was ich an mir alles noch reinigen könnte, also sozusagen, dass ich draufkomme, wie groß die Aufgabe eigentlich ist, die noch vor mir liegt, die ich noch durchführen möchte oder die es noch möglich ist durchzuführen und deshalb möchte ich jetzt auch gar nicht aufhören und ganz konkret jetzt für das Leben schaut es so aus, dass ich voraussichtlich in zwei Jahren in Pension gehen werde und mich da schon sehr intensiv vorbereite und sehr freue darauf, dass ich in der Theravada Schule als Meditationslehrer und als Dharmalehrer dann arbeiten kann.“

I8A96

I7: „Also ich bin schon **wesentlich ausgeglichener** als ich es vorher war.“

I7A84

I1: „Ja, ich bin **einfach ausgeglichener** und- weiß ich nicht, und- Ja, e ist ziemlich alles in **Harmonie** und in Schweben und ich kann alles- Ich nehme alles an, weil ich alles nur sehe als meinen Lebensweg und meine Lehren und Universum, bitte zeige mir, was ich zu lernen habe und alles, was ich sehe ... und ich glaube, es hat auch sehr viel zu tun, je ausgeglichener und je harmonischer man ist. und das ist halt jetzt- hat mit **Meditation** zu tun, aber ist schon wieder eine andere Ebene, dass alles, das ganze Universum auf Magnetismus funktioniert und wenn ich verärgert und böse und angefressen bin, dann ziehe ich das auch an, aber wenn ich das selbst nicht bin, dann ziehe ich das ja gar nicht an.“

I1A99

I8: „Naja, ich glaube, ich **bin geduldiger** geworden, ich glaube, ich **bin gelassener** geworden. Ich glaube, ich **bin bescheidener und bedürfnisloser** geworden. Auf jeden Fall merke ich auch, dass sich meine Interessen stark verändert haben ...“

I8A100

Die befragten Lehrkräfte I1, I7 und I8 schildern Auswirkungen wie das Ausstrahlen von Ruhe, Besonnenheit und Mitgefühl, mehr ausgeglichener zu sein bzw. geduldiger, gelassener, bescheidener und bedürfnisloser geworden zu sein. Diese Effekte decken sich weitgehend mit den im Kapitel 4.2 beschriebenen psychologischen Variablen positive Gefühle (*positive*

emotions), Achtsamkeit (*mindfulness*) und Mitgefühl (empathy), die durch die Achtsamkeitsmeditation und andere Meditationsformen gesteigert werden.

I2: „Natürlich. Ich meine, ich weiß aus meiner Geschichte auch, was **Depressionen** sind. Gott sei Dank ist das lange her, aber ich hätte das damals wahrscheinlich **auch gebraucht**.“

I: „Wenn du es gewusst hättest.“

I2: „Wenn ich gewusst hätte, **dass es so gut sein kann**. ... (leise) immer genau das dann, wenn man es braucht ...“

I2A100-102

I5: „... **Gedankenlosigkeit**, die mich **Konflikte** hat **besser bewältigen lassen**, dann spüre ich einfach auch durch die Rückmeldung der Kollegen, dass ich mich verändert habe, dass ich also weitaus **gelassener** und, ja, **motivierter** an die ganze Geschichte rangehe.“

I5A36

Die regelmäßige Meditationspraxis stellt wie die Lehrperson I2 beschreibt eine Prophylaxe für Depressionen dar und fördert laut Lehrkraft I5 einen gelasseneren Zugang für die Konfliktbewältigung. Die Prophylaxe für Depressionen fällt laut Kapitel 4.2 auch in den Bereich der psychologischen Variable Wohlbefinden (*well-being*). Der psychologische Faktor Emotionsregulation (*emotion regulation*) unterstützt ebenso die Konfliktbewältigung, die durch die Achtsamkeitsmeditation und andere Formen gesteigert wird.

7.1.4.12 Gesellschaft/Umfeld

I4: „Zen-Priester gefragt, der das gemacht hat. Das war ein sehr bemerkenswerter Mann, wo wir erst später draufgekommen sind, dass der sehr berühmt ist. (lächelt) Wir wussten das damals nicht. Bin ich einfach hingegangen in dem sein uralten Kloster und haben den da interviewt und der hat was Ähnliches gesagt, wie es also der aus der Quantenphysik gesagt hat. Der hat gesagt, wenn also- Er weiß natürlich, dass die alle hergeschickt werden und überhaupt nicht an Meditieren (schmunzelt) interessiert sind, aber **wenn 5 % hängen bleiben und diese 5 % ihr Leben anders gestalten** und anders leben, dann **werden sie ihre Leute im Umfeld in ihrer Gruppe beeinflussen** und wenn diese Gruppe anders ist, dann wird sie die Firma beeinflussen und wenn die Firma anders ist, wird es die ganze Gesellschaft beeinflussen.“

I4A106

I4: „Durch das Meditieren kann das genau passieren. **Man ändert seine Umwelt**. Also wenn du mich jetzt wirklich nach einer Wirkung fragst, die auch andere Leute bestätigen- man lebt in einer angenehmeren Umwelt. **Man trifft plötzlich andere Leute**. Man trifft freundlichere Leute. Das sage nicht nur ich, das sagen andere auch. Die sagen, das ist aber komisch, ich treffe keine Zwiderwurzeln mehr.“

I4A108

Die meditierende Person wirkt auf seine Umwelt insofern, als dass sie angenehmeren Leuten begegnet. Interviewpartner I4 berichtet auch von einer 5%igen Quote, die Veränderungen in den Firmen bzw. der ganzen Gesellschaft bewerkstelligen kann.

I7: „Was passiert aber? Es gehen Leute, ich sage mal, die fangen dann an und gehen zum Zen Wochenende und plötzlich kommen sie in die- **Es entsteht ein neues Bewusstsein** und was passiert dann? Sie stellen fest, dass sie in der Wirtschaft nicht mehr zurechtkommen und gehen weg. ... Vor allem ich würde sagen, die Guten gehen weg und die Wirtschaft wird immer noch destruktiver. Es verlassen die Bestehen das Spielfeld. Wie gesagt, es wäre mein Wunsch, dass die- Oder deshalb ist mein Ansatz, erstmals anzusetzen bei denen, die praktisch auch die Macht haben, das System zu prägen und das ist die Unternehmensspitze und dann eben über das, indem man **konstruktivere Unternehmen schafft**, mit denen wiederum viele Menschen in Berührung kommen, sozusagen eine

konstruktive Transformationswelle zu erzeugen. Das ist der Grund, weshalb ich das eigentlich mache.“

17A212

17: „Weil du kannst ja sagen, Kopf killt Herz. Oder Kopf killt Gefühl. Wenn du rational etwas verstanden hast oder rationale Erkenntnis hast, dann ist sozusagen eine Sackgasse. Alles für den Kopf ist, ist bald zu Ende. Wenn du beispielsweise sagst, ja ich habe jetzt die Erkenntnis, ich müsste dreimal in der Woche joggen gehen ja. Von dem zu es wirklich machen, ist eine Riesenlücke. Wenn du aber so ganz sagen wir mal tiefe Sehnsucht entwickelst, das zu machen und dann dazu die Haltung, dass es einfach ganz natürlich ist, so natürlich wie Zähneputzen, ja. Morgens aufzustehen und joggen zu gehen. Natürlich Zeit. Dann brauchst du den rationalen Verstand nicht, der dir sagt, geh heute joggen. Sondern dann machst du es einfach und deshalb sozusagen. **Auf dem Weg der Transformation von Geist und Haltung ist der rationale Verstand der größte Verhinderer.“**

17A220

Interviewpartner 17 verfolgt das Ziel, durch Gestaltung einer konstruktiven Geisteshaltung verbunden mit Zen eine konstruktive Transformationswelle zu erzeugen.

14: „Aus der TM Szene sind so die- gibt es so Berichte, dass sich ganze Gesellschaften ändern. Also der Mahesh, der so ein Quantenphysiker ist, der sagt, man braucht in einer Gesellschaft in einem sozialen Umfeld 2 %, die meditieren, wobei er meint, dass ihre Hirnwellen ... sind und dann ändert sich das ganze System und da haben sie so Untersuchungen gemacht, ich glaube, in Israel, dass- irgendwo, wo Palästinenser Unruhen sind und sie haben 2.000 Leute zum meditieren ..., dass das Unruhe Level gesunken ist oder in amerikanischen Städten ... wo viel Kriminalität ist, dass sich das gesenkt hätte.“

14A104

7.1.5 Zusammenfassung und Diskussion

Das Phänomen „Meditierende Lehrkräfte und TrainerInnen“ beschreibt PädagogInnen und TrainerInnen, die regelmäßig meditieren, vorwiegend in Form der Achtsamkeitsmeditation Zen. Die gelebte Meditationsdauer der LehrerInnen und TrainerInnen reicht von 10 Minuten bis 4 Stunden. Zu speziellen Anlässen kann sogar mehrmals am Tag oder in Summe länger meditiert werden. Die Motive sind sehr vielfältig und kommen sowohl aus dem privaten als auch aus dem beruflichen Bereich. Der Einstieg in die Meditation erscheint in der Gruppe einfacher, weil die Gemeinschaft ein bedeutender Motivationsfaktor ist. Zur Meditationstechnik gehören eine richtige angenehme Sitzposition sowie eine geeignete Methode, um den Geist zu beruhigen. Der Zeitpunkt für die Übungspraxis ist weniger relevant als ein beharrliches Üben, das für den Geist stabilisierend und kräftigend wirkt. Für Hindernisse, die auftauchen, empfiehlt es sich, diese wertschätzend zu beobachten und sie weiterziehen zu lassen.

Die Wirkungen der Meditation sind sehr vielfältig. PädagogInnen berichten von gelasseneren, ruhigeren Reaktionen auf schwierige Situationen. Aggressive SchülerInnen erfahren Mitgefühl und Schwächen und Besonderheiten der SchülerInnen können leichter akzeptiert werden. Ein Folgewirkung der gelebten Praxis ist auch ein verbesserter Zugang zur Intuition und dass andere Dinge wie Menschlichkeit plötzlich wesentlich wichtiger werden. Manchmal braucht es auch viel Mut, die veränderte Haltung zu vertreten, speziell wenn Kritiker sehr laut

werden. Das Wohlwollen gegenüber den KollegInnen führt zu einem angenehmen Klima und fördert die persönliche Beziehung zu ihnen. Das durch die Meditation entwickelte Mitgefühl kann von den Praktizierenden ausgedehnt und auf alle Lebewesen übertragen werden. Die Wirklichkeit, das was ist, erfährt eine veränderte Sichtweise und ruft daher auch andere Handlungen hervor. Der Zugang zu den eigenen Gefühlen wird durch die Meditation verstärkt und bewusst gemacht, sodass die PädagogInnen und TrainerInnen nicht mehr von den aufkommenden Gefühlen und Mustern gesteuert werden, sondern dass sie aktiv und bewusst handeln können. Freunde spiegeln zurück, dass die meditierende Person mit seiner Wahrnehmung und mit sich selbst wesentlich achtsamer umgeht.

Eine weitere Auswirkung der Meditation ist, dass die Lehrkräfte und TrainerInnen nicht mehr ständig bewerten müssen. Ihre neu angenommene Haltung erlaubt es Ihnen, sich auf konstruktive Gedanken und Handlungen zu konzentrieren. Negative Gefühle wie Wut werden leichter gehandhabt. Durch die Möglichkeit sich selbst zu beobachten, aus einer Distanz heraus, wird die Chance geöffnet, mit Bedacht zu reagieren. Der durch das Schulsystem auferlegte Konformitätszwang und die Null-Fehler-Kultur können in der Lehrperson einen großen inneren Druck aufbauen, wobei die Meditation eine Methode liefert, mit innerer Einkehr einen passende Strategie zu finden, die Diskrepanz aufzulösen und somit langfristig die eigene Gesundheit zu beeinflussen.

Laut Befragung ist Meditation ein bedeutendes Werkzeug, um Selbstfürsorge zu fördern und Burnout zu vermeiden. Heilsame und unheilsame Dinge werden so gesehen wie sie sind. Laut einer Pädagogin wirkt sich die Meditation positiv auf das Wohlbefinden und den Körper aus. So gesehen führt Meditation zu einer verbesserten Lebensqualität, zu mehr Glück, Kraft und Energie. Drei der acht befragten Lehrkräfte berichten von gelassenerem, bescheidenerem, geduldigerem, ausgeglichenerem und bedürfnisloserem Verhalten mit Ruhe, Besonnenheit und Mitgefühl. Die Lehrkräfte werden nicht nur von ihrem Umfeld verändert wahrgenommen, sondern sie haben auch den Eindruck, dass sie freundlicheren und angenehmeren Mitmenschen begegnen.

7.2 Soziales Phänomen: Meditierende SchülerInnen

7.2.1 Phänomenbeschreibung

*I1: „Ja, ich könnte mir ohne weiteres vorstellen, dass du- Kinder mögen ja **Rituale** sehr gern. ... wahrscheinlich auch- die Eltern mögen das auch. Die mögen das gern, wenn etwas immer wieder und regelmäßig eigentlich ist ... Genauso wie jetzt in der Volksschule. Ich meine, ich bin in manchen Klassen, da ist einfach- vor allem, ja, wenn ich in der ersten Stunde drin bin, da gibt es bei manchen Klassen ein Ritual, dass du in der Früh immer im **Morgenkreis** sitzt oder ... in der anderen Klasse wieder- da wird immer ein Lied gesungen oder in einer anderen Klasse ... da ist immer irgendeine Turnübung oder so und genauso könnte man das einführen, dass man einfach, ja, zehn Minuten hernimmt und-*

*weiß ich nicht, mit den Kindern- ja, so **Traumreisen**, das mögen sie halt, weil ich meine, ja, wenn du sagst zu einem kleinen Kind, zu einem 7-jährigen, setz' dich hin und **meditiere**, schließ' die Augen und sei ruhig- Ich meine, das hat weniger Bedeutung, glaube ich, als wenn du ihnen- wenn du auf einer Traumreise und ihnen- ja, oder das **Licht** durch den **Körper** schickst und die **Wärme** fühlen lässt und- weißt du, wie ich meine, also dass die schon einmal den **ganzen Tag entspannter und erwärmer und glücklicher** angehen können, so. Eben gerade- Ich meine, mit dem Licht kann man unheimlich schön- Ja, das Licht ist unser alles. Ich meine, im Prinzip alles- es geht nur um die Lichtschwingungen und das- Da kannst du unheimlich schön spielen. Gerne Licht, Licht, Lichter durch den Körper wandern lassen und genau fühlen und wenn du einen **Schmerz** wo hast, dort bleibt das Licht ein bisschen länger und- verstehst du, und hüllt dich ein und gibt dir Wärme und Liebe und, ... Ich meine, wenn das so was **jeden Tag in der Früh zehn Minuten** machen mit einer Klasse, stelle ich mir vor, dass das 100 Pro eine **positive Einwirkung** hat. Ich meine, das kann ja gar nicht anders sein. Da brauche ich kein Wissenschaftler sein. Das weiß ich einfach.“*

I1A213

PädagogInnen, die regelmäßig mit Ihren SchülerInnen meditieren, sind im Unterrichtsalltag noch selten. Dafür gibt es mehrere Ursachen. Einerseits ist die Anzahl von meditierenden LehrerInnen gering und andererseits wird die gemeinsame Meditation mit SchülerInnen im Unterricht von der Schulleitung und vom System Schule nicht wirklich unterstützt bzw. sogar schlichtweg abgelehnt. Umso erfreulicher sind die im Interview I1 beschriebenen „Keimzellen“ des sozialen Phänomens „Meditierende SchülerInnen“, die von mutigen Lehrkräften gefördert und zum Blühen gebracht werden. Morgendliche, ritualisierte und kurze Meditationsübungen führen SchülerInnen in einen entspannten, gestärkten und positiven Schultag.

Die Phänomenmerkmale der meditierenden SchülerInnen lassen sich über verschiedene Eigenschaften und Dimensionen darstellen. Die Bildung von Eigenschaften unterstützt Ausprägungen, Unterschiede und Grenzen von meditierenden SchülerInnen differenziert darzustellen. Der Kontext lässt sich im Sinne der *Grounded Theory* über folgende Eigenschaften und Dimensionierungen ausdifferenzieren:

- Eigenschaft: *Schularten und Alter*

*I1: „... aber ich muss sagen, in der Volksschule- dass das sogar **fast besser** geht in **der Volksschule als mit den Größeren**, ja, weil ich habe das ... heuer gemacht vor Weihnachten wieder mit ... sechs, sieben nicht, fünf Klassen, glaube ich, und da war kein einziger- da habe ich keinen einzigen rauschicken müssen ...“*

I1A180

Die Arten von Schulen, in denen die befragten Lehrkräfte mit Ihren SchülerInnen meditieren, lassen sich auf einer Trägerskala aufschlüsseln, die im Rahmen der Dimension des Alters der meditierenden SchülerInnen aufgespannt ist. Abhängig von den Schularten und vom Alter der SchülerInnen wurden unterschiedliche Eigenarten und Herausforderungen beim Meditieren mit den SchülerInnen im Kontext der jeweiligen Schule hervorgehoben.

Dimensionierung: Trägerskala

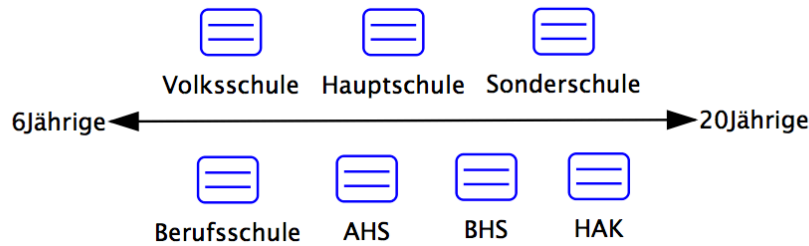


Abbildung 13: Eigenschaft „Schularten und Alter“ (BRANDL-LEEB, 2015)

- Eigenschaft: *Meditationstechniken*

I1: „... Gerade in der Schule, weißt du, so- die **Kinder aufzulockern** und ... ich finde, **Yoga und Meditation** und diese **Traumreisedinge**, die haben unbedingt einen **Platz** in den **Schulen**. ...“
I1A191

I6: „... Ja. Ja, ich würde sagen, **Achtsamkeitsübungen** sind wichtig, aber genauso die **Übungen des Loslassens** und sich **Öffnens**, also das Loslassen, sagen wir einmal so. Diese zwei Bereiche umfasst jede Einführung, in diesen zwei Bereichen.“
I6A163

I8: „So **kurze Minisequenzen**, also dass wir einmal, was weiß ich, **eine Minute achtsame Stille** machen oder so ... ganz **kurze kleine Übungen in Dankbarkeit** z. B. also kurz eine- in der **Früh** ...“
IA142

I8: „...Also da fangen viele zu **weinen** an vor lauter Rührung bei der Übung und **freuen** sich dann aber auch sehr. Das sind halt so **Übungen** auch in **Liebe und Mitgefühl**. So was mache ich, aber ich sage nie, liebe Leute, jetzt machen wir eine **buddhistische Übung** oder so was. Also das würde ich nie machen.“
I8A144

Die PädagogInnen, die mit Ihren SchülerInnen meditieren, wenden unterschiedliche Meditationstechniken im Unterricht an. Die auf der Trägerskala aufgetragenen Techniken sind nicht erschöpfend und zeigen nur einen Ausschnitt von möglichen Meditationsformen, die LehrerInnen mit Ihren SchülerInnen ausüben.

Dimensionierung: Trägerskala

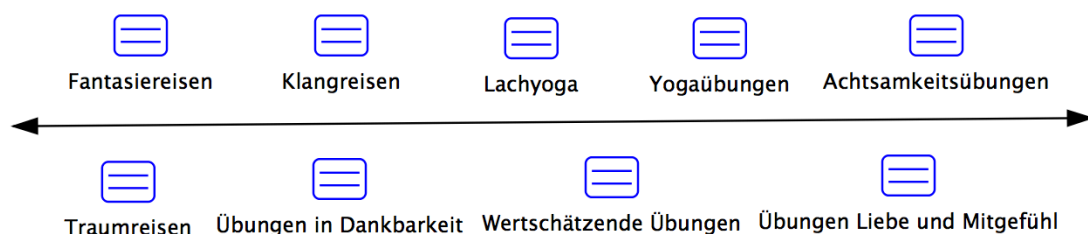


Abbildung 14: Eigenschaft „Meditationstechniken“ (BRANDL-LEEB, 2015)

7.2.2 Bedingungsfaktoren

Bedingungsfaktoren zu den meditierenden SchülerInnen lassen sich unterteilen in solche, die

- mit den Lehrkräften
- den SchülerInnen oder mit
- den spezifischen Gegebenheiten des gesellschaftlichen Systems „Schule“

zu tun haben.

7.2.2.1 Bedingungsfaktoren, die bei Lehrkräften liegen

*I1: „... dass ich schaue - auch zu **schwierigen Kindern** meistens einen Zugang habe und eigentlich - ... Ich weiß ja, warum diese Kinder schwierig sind. ... ist jetzt nicht psychologisch und wissenschaftlich belegbar, aber das hat wieder mit Energie zu tun und mit- die Art Menschen, die zu diesem Zeitpunkt auf die Erde kommen und da sind eben diese- ich weiß nicht, ob du den Ausdruck **Indigo-Kinder** schon einmal gehört hast ... Die wollen einfach das **System brechen** und die sind in der Schule und die führen sich ur arg auf in der Schule ... Meistens habe ich einen Zutritt zu diesen Kindern und hat, ja, sicher mit dem zu tun, weil das ja einfach mit meinem ganzen Weg und mit meiner ganzen Einstellung zu tun hat, wie eben- wo **Meditation** ein wichtiger Bestandteil ist. Also in dem Sinne- ja, klar hat das mit dem auch zu tun, dass ich eben **Zugang zu den schwierigen Kindern**- und eben gerade die meistens besonders gern mag, weil ich meine, ich bin mit den System nicht zufrieden. Ich liebe ja die, die das System brechen wollen, verstehst du. ... Die **sich nicht mehr kontrollieren lassen** wollen von den Lehrern, weil ich meine, ist ja das Um und Auf.“*

I1A125

In diesem Interview wird deutlich, dass die Kinder in der Schule nicht mehr mit den Kindern vor 10 Jahren zu vergleichen sind. Es wird der Begriff „Indigo-Kinder“ genannt, wobei Indigo-Kinder ungewöhnliche psychische Merkmale aufweisen, die zu einem bislang nicht bekannten Verhaltensmuster führen. Diese Kinder akzeptieren keine (künstlichen) Autoritäten, reagieren nicht auf Disziplinierungsmaßnahmen, sind Querdenker und haben Schwierigkeiten in der Schule. Besondere Kinder erfordern neue altbekannte Zugänge wie die Meditation.

*I2: „... da habe ich eigentlich aus meinem eigenen **Bedürfnis nach Ruhe** heraus und nach- weil jetzt bist du **zehn Stunden im Unterricht**, dann hängst diesen Internatsdienst dran, man **kommt nicht raus**, ja, und selbst schlafen tut man nicht so gut wie zuhause und habe dann- habe mir gedacht, okay, das wäre doch was und habe diese unter dem Titel Abendmeditation ...“*

I2A150

Das persönliche Bedürfnis der Lehrkraft nach Ruhe nach sehr langen Unterrichtstagen in Verbindung mit der Anforderung der Schule, eine Abendveranstaltung während des Internatsdienstes anzubieten, hat zur „Abendmeditation“ als Angebot für SchülerInnen geführt. Somit ist es dieser Lehrperson gelungen, das eigene Bedürfnis im Rahmen der Möglichkeiten des sozialen Systems Schule zu integrieren.

7.2.2.2 Bedingungsfaktoren, die bei SchülerInnen liegen

*I2: „... Also ich glaube, dass die jungen Leute so **überfrachtet** sind mit Eindrücken und jede Minute des Tages irgendeinen Bildschirm vor Augen haben und nur mehr- von außen- ja, mit Eindrücken **von***

außen bombardiert werden, dass sie diese Einkehr ganz dringend bräuchten, aber sie wissen es nicht ...“

I2A186

Die im Interview I2 geschilderten Herausforderungen von SchülerInnen und Jugendlichen in der heutigen Zeit ausgelöst durch die neuen Medien und Computer zeigen sehr deutlich Reizüberflutungen und ein in das „Außen“ gedrängtes Leben. Im Unterbewusstsein entsteht eine Sehnsucht nach innerer Besinnlichkeit, für die es Lösungsansätze gibt, die den SchülerInnen nicht bewusst sind.

I2: „Und wirklich spannend und es hat sich dann dieses **Gekichere**, wo ich am Anfang mir gedacht habe, das halte ich nicht aus, wenn die jetzt kichern, wie gehe ich mit dem um, hat sich **total aufgelöst** und das Lustige war, die Schülerinnen haben das **eingefordert**. Ich habe jetzt nicht gesagt, ich mache das jeden Mittwoch, aber die haben mich gesehen, haben gesagt, ah, Frau Fachlehrerin, machen wir heute wieder eine **Abendmeditation**. Die haben das eingefordert ... das war toll. Das war echt toll.“

I2A160

I2: „Ich habe es immer auf den Punkt gebracht, habe gesagt, die **brauchen das so sehr wie ich**, ja, sie wissen es nur nicht, ... Das war halt die Quintessenz, weil ich mir immer gedacht habe, wenn die das **nicht bräuchten oder wollten**, dann würden sie das **nicht einfordern**.“

I2A186

In der Folge hat das Angebot einer Abendmeditation bei den SchülerInnen Wirkung gezeigt, was zum Idealzustand geführt hat, das diese es sogar pro-aktiv eingefordert haben. Sie haben gespürt, dass es ihnen gut tut und hilft, obwohl sie wahrscheinlich ihrer rationalen Ebene folgend, anderer Meinung waren.

I2: „Weil ich der Überzeugung bin, wenn man das nicht will, ist das kontraproduktiv und wenn ich heute den Schüler als, ja, solchen- oder die Schülerin als solche zu so was ‚**zwinge**‘, dann nehme ich schon irgendwo die Offenheit und vielleicht die Möglichkeit, dass sie **von selber einmal draufkommt**.“

I2A192

Bei der Meditation ist wesentlich, dass man die SchülerInnen nicht dazu zwingen kann. Lehrkräfte können die Meditation prinzipiell anbieten und sich freuen, wenn SchülerInnen dieses Angebot vereinzelt annehmen.

7.2.2.3 Schulsystemische Bedingungsfaktoren

I2: „... Im **Nachtdienst** sind wir ja aufgefordert worden, wir mögen doch alle **irgendwelche Aktivitäten anbieten**, auch außerhalb des Unterrichtes eben dann im Internat/Schülerheim und da habe ich eigentlich aus meinem **eigenen Bedürfnis nach Ruhe** heraus und nach- weil jetzt bist du zehn Stunden im Unterricht, dann hängst diesen Internatsdienst dran, man kommt nicht raus, ja, und selbst schlafen tut man nicht so gut wie zuhause und habe dann- habe mir gedacht, okay, das wäre doch was und habe diese unter dem Titel **Abendmeditation**- habe ich mir gedacht, ich versuche das mal unter die Leute zu bringen und es kamen dann **15 Mädchen**, wo ich ein bisschen erschlagen war, weil 15 Leute ist jetzt ein bisschen viel und habe mich dann zurückgezogen in einen ruhigen Raum mit denen und habe meine Klangschale mitgebracht. ...“

I2A150

Als Anforderung der Schule, eine Abendaktivität im Internat bzw. Schülerheim anzubieten in Verbindung mit dem Bedürfnis einer Lehrkraft nach Ruhe und Abwechslung, hat diese Lehrkraft eine „Abendmeditation“ ins Leben gerufen, wo sofort 15 Mädchen zugesagt hatten.

Das Spannungsdreieck Schule – Lehrkraft – SchülerInnen hat somit das beschriebene Phänomen ausgelöst und anscheinend schlummernde Bedürfnisse der SchülerInnen nach Einkehr, Ruhe und Besinnung sofort getroffen.

I1: „... Ich meine, in der Schule- das ist ja zu 50 % ein den anderen **kontrollieren** wollen. Das hat ja mit Lernen und Menschen emporheben und Kraft geben und schauen, dass die das meiste daraus weißt du, das meiste daraus mitnehmen. Das hat ja mit dem nichts zu tun. Ich meine, das ist ja ein **reines Kontrollding**.“
I1A125

I8: „... Ich mache auch eines für meine Kollegen. Ich habe- Seit fünf, sechs Jahren mache ich einmal in der Woche von Sieben bis Acht in der Früh eine **Meditationsrunde für Lehrkräfte**.“
I: „Wirklich?“
I8: „Die auch sehr gerne und regelmäßig besucht wird ...“
I8A148-150

Die Schule als hierarchisches und soziales System fordert loyale Lehrkräfte, die das System Schule durch Überwachung und Kontrolle aufrechterhalten. Um das System Schule wiederum auf eine höhere Entwicklungsstufe zu stellen, könnte Meditation sowohl für SchülerInnen als auch für Lehrkräfte als Entwicklungsmaßnahme angeboten werden. Die Veränderung des Systems wird somit von Innen heraus ausgelöst, angetrieben und unterstützt.

7.2.3 Handlungs- und Interaktionsstrategien

I1: „Auch in der **Volksschule** habe ich das schon gemacht und in der **Hauptschule**- Also in beiden, Volks- und Hauptschule, habe ich **Klangreisen** schon relativ oft gemacht und das- Ich meine, **das lieben sie**. ... Also das lieben sie total und in der Hauptschule habe ich auch eine Zeit lang z. B. auch Dinge so-, wo ich wirklich Unterrichtsstoff in Traumreisen eingebaut habe, aber ich schreibe mir da nichts auf. Ich mache das einfach, dass ich eben zuerst anfang mit, setzt euch gemütlich hin und **schließt die Augen und seid entspannt und atmen und fühle deinen Atem** und Ding und dass ich halt da so hineinrede ... von der Verschmutzung in den Großstädten ihnen was erzähle, auf diesem unterbewussten Ding und da kann eigentlich auch vom Lernen her unheimlich viel erreichen, weil **das merken sie sich total gut**, wenn du ihnen da so Dinge erzählt. Natürlich da auch wieder vorsichtig sein und darum sage ich, beim **Meditieren immer wichtig, dass man sich schützt**, weil wenn ich mich da jetzt hinstelle und ihnen einen Blödsinn erzähle oder genau das- Ich meine, man kann Menschen auch negativ manipulieren auf diese Weise und ... muss man schon vorsichtig sein, dass man eben da wirklich **positive Informationen** überbringt und nicht Dinge- und, ja, was wieder ist positiv? Klar, was ich als positiv empfinde, aber da denke ich halt wieder, da sind wir... Wir wollen Frieden, wir wollen keine Sklaverei, wir wollen alle genug haben ... und da kann ich schon abschätzen, dass ich- wenn ich den Kindern jetzt erzähle- ja, wenn ich das wirklich vom **Herzen** und positiv meine, ja, dass das auch positiv ist und dass das ... für das **Besserein** der Menschheit gedacht ist und nicht jetzt für einen Eigenzweck oder- weißt du, wie ich meine.“
I2A150

I1: „Ich glaube, ich habe da überhaupt **keine Hemmschwelle** gehabt. Ich habe da einfach gesagt, okay, ich habe so viele Instrumente daheim, probieren wir das ... dass ich das mal mit **Instrumenten**

machen wollte, aber ja- aber eben, wie gesagt, da war ich schon mit dem Meditieren und mit den **Klang- mit den Traumreisen** und das ... ist mir sowieso persönlich schon ein familiäres Ding gewesen ... Das war ... keine Hemmschwelle, obwohl ich mir dann schon- ich meine, natürlich schon gefreut habe oder neugierig war, meinst, wie wird das dann sein oder werden sie da mitmachen ...“
I1A195

I1: „... Eine **intuitive** Sache ist das eigentlich meistens. Da habe ich- weiß ich nicht. Da habe ich einfach das **Gespür**, jetzt fällt mir ... einfach was dazu ein, wenn es passend ist, glaube ich, so ist das und ... ich mache das ja nicht anders wie bei jeder **Traumreise** und sage zu den Kindern, okay, jetzt **setzt euch hin** und **entspannt euch** und **atmet durch** und **schließt die Augen** und halt- schön langsam und- die da in ein bisschen eine **Trance** reinreden und dann ...“

I: „Und die **Klangreise**. Was nimmst du für einen Klang oder-“

I1: „Alle. Ich habe meine ganzen- Wie gesagt, ich habe da **Rain Sticks** und **Flöten** und **Trommeln** und **Gongs** und **Klangschalen** und ... Frösche, die- also ich meine, alles mögliche. Ich habe da mindestens 20 verschiedene Geräte und die nehme ich dann alle mit und da sage ich auch, Kinder, legt euch hin und macht euch- aber das sage ich ihnen schon meistens vorher. Also da sind sie schon vorbereitet. ...“

I1A154-165

I1: „... Einfach, dass das **entspannend** ist und so fange ich ja auch an, weil ich sage, wir gehen jetzt in einen **Platz**, wo du dich wirklich **wohlfühlst** und **atme** und du wirst immer entspannter und **fühl' deinen Atem** und schau, wie das angenehm ist und dann so zum Schluss, wenn ich aufhöre mit den Kindern, ... Da habe ich auch meistens die **Trommel zum Schluss** und dann sage ich noch einmal, dass sie da noch **diese paar Minuten** jetzt **in Ruhe genießen** sollen und sich noch einmal **fühlen von innen** und den Atem und wie schön das ist, wenn man so entspannt ist und wenn man sich über nichts aufregt und Ding und dann sage ich eben noch dazu, und wenn du jetzt die **vier Trommelschläge** hörst, dann bitte **öffne die Augen** und **komme zurück in die Klasse** und dann lass' ich sie noch ein paar Minuten und dann Bumm, Bumm, Bumm. ... Es gibt natürlich immer Kinder, die können die **Augen nicht zumachen**, aber solange sie nicht stören, ist das auch okay.“

I: „Also die können sie wirklich nicht zumachen?“

I1: „Nein, es gibt schon einige, die immer wieder **schauen** und jedes Mal, wenn du ein anderes Instrument nimmst oder-“

I: „Die **neugierig** sind.“

I1: „Oder die sich gegenseitig- oder man muss auch aufpassen, dass die Kinder sich **nicht zu nahe nebeneinander** legen, weil das, neben der besten Freundin liegen, das funktioniert nicht. Die müssen- dürfen nirgends ankommen. Die müssen irgendwie **bei sich selbst sein**, ...“

I: „Aha, das machst du im Liegen?“

I1: „... Na, manchmal mache ich es **im Liegen**, ... dass ich sage, nehmt euch einen Polster und eine Decke mit, wenn ich es überhaupt auf die- mache, habe ich auch schon gemacht oder sonst sage ich, holt euch die Jacken rein, jetzt im **Winter** geht das auch ganz gut, weil da hat eh jeder eine **kuschelige Jacke**, und da sitzen sie schon sehr oft am **Sessel** und legen sich halt dann so am **Tisch** hin oder wenn wer sagt, darf ich mich auf den **Boden** legen, ja, sage ich, ja, wenn es dir nicht zu kalt ist, gerne.“

I1A170-176

Lehrkräfte, die mit Ihren SchülerInnen im Unterricht meditieren, bedienen sich unterschiedlicher Meditationsformen wie Klangreisen (unterstützt durch Rain Sticks, Flöten, Trommeln, Gongs, Klangschalen, etc.), Phantasieisen, etc. und unterrichten auch in verschiedenen Schulen. Neben den Meditationsformen, der Meditationstechnik und Intuition ist auch eine positive Einstellung der PädagogInnen zum Meditieren und zu den SchülerInnen für den Erfolg der einzelnen Meditationsübungen wesentlich. Für das Ausprobieren und Einführen von neuen Methoden zur Meditation wie z. B. dem Einsatz von Instrumenten, hat man als Lehrkraft idealerweise keine Hemmschwelle, und es erfordert persönlichen Mut und Einsatz. Die von der Interviewpartnerin I1 geschilderte Meditationspraxis im Unterricht macht auch deutlich, dass die Schulen noch nicht dafür eingerichtet und bereit sind. Die PädagogInnen müs-

sen abhängig von den Gegebenheiten (Sessel, Tische, Boden, ...) in den Klassen und je nach Jahreszeit (Schutz vor Kälte durch kuschelige Jacken, ...) improvisieren. Dies zeigt sehr deutlich, dass das Einrichten und die Verfügbarkeit von Meditationsräumen und Meditationsplätzen in Schulen wesentlich ist, um ein solches Meditationsangebot in der Zukunft in hoher Qualität anbieten zu können.

I1: „Wenn wer gar nicht mitmachen will, wenn er **stört, schicke ich ihn raus**. Ich habe eben eh immer einen zweiten Lehrer mit, dann muss er gehen oder der andere Lehrer, der ihn in eine andere Klasse bringt- was hin und wieder vorkommt, dass du ein, zwei hast, die- aber ich muss sagen, in der **Volksschule**- dass das sogar fast **besser** geht in der Volksschule als mit den Größeren, ja, weil ich habe das ... heuer gemacht vor Weihnachten wieder mit ... sechs, sieben nicht, fünf Klassen, glaube ich, und da war kein einziger- da habe ich **keinen einzigen rausschicken** müssen ...“

I1A180

I: „Also schickst du meistens einen Schüler weg oder zwei?“

I1: „Naja- Nein, nur wenn sie **stören** und das- und ich habe aber mit der Volksschule, muss ich ehrlich sagen- Ich sage ihnen das vom Anfang an. Das mit dem, du darfst **schlafen**, das funktioniert an und für sich total gut, weil da sage ich, wenn du es nicht willst, dann lege ich einfach her und denke von mir aus an deine Computerspiele oder an irgendetwas und schlafe einfach und du hast die öffentliche **Erlaubnis**, dass du jetzt schlafen darfst.“

I: „Dann haben sie die schon.“

I1: „Ja, wie gesagt, das ist ja auch schon Belohnung und das- Eigentlich funktioniert das mit den meisten.“

I1A185-188

Beim Meditieren in der Gruppe ist das Definieren von Grenzen bzw. Regeln wesentlich, damit sich die SchülerInnen auf das Meditieren ungestört einlassen können. Einzelne SchülerInnen, die stören, werden z. B. aus dem Klassenzimmer geschickt, wo diese dann von ZweitlehrerInnen beaufsichtigt werden, oder sie haben die Erlaubnis zum Schlafen. Interviewpartnerin I1 hat die Erfahrung gemacht, dass das Meditieren in der Volksschule besser funktioniert als in der Hauptschule.

I2: „... Habe ich gesagt, passt auf, probieren wir was anderes und habe die **Klangschale** auf den Tisch gestellt und habe die mal angeschlagen und habe gesagt, sie sollen einmal hören, **wie viele Töne** sie hören und da kamen dann so Aussagen von 47 bis 1, alles. ... ich weiß wirklich nicht, wie viele Töne eine Klangschale von sich gibt, ich höre immer zwei. Ich weiß nicht, hörst du auch zwei? Ich weiß nicht. (lacht laut) Ich höre immer zwei.“

I: „Ich habe mich gar nicht mehr konzentriert auf die Anzahl der Töne. (schmunzelt)“

L2: „Ich höre **zwei**, nämlich den **Grundton**, den sie hat und einen **ganz hohen**. Einen ganz ganz ganz hohen Ton, der über all dem darüber liegt und habe schon für mich festgestellt, wenn ich mich so gar nicht konzentrieren kann auf **Nichts**, dann lass' ich mich von dem Klangschalenton so ins Nichts leiten und versuche zu hören, welchen Ton ich länger höre, den tiefen oder den hohen und das geht wirklich ... Das dauert ja sehr lange, bis ... nichts mehr zu hören ist und dann hört man aber immer noch so ein bisschen etwas und das leitet mich selber so ins-„

I: „Nichts.“

L2: „In die **Stille**, ins Nichts. Vielleicht klappt das mit dem Schülern auch. Naja, die haben dann irgendwann, wie man die Klangschale schon fast nicht mehr gehört hat, wieder gekichert und dann habe ich eine **geniale Idee** gehabt, die war wirklich genial (lacht laut), und habe gesagt, ich habe eine Idee. Ich schlage jetzt die Klangschale noch einmal an und wenn der oder die **Erste** von euch **glaubt**, dass der **Ton vorbei** ist, dann soll sie die **Hand drauflegen**, auf die Klangschule.“

I: „Super.“

I2: „Und das war ein wahnsinniges **Wow-Erlebnis**, weil es haben, glaube ich, letztendlich dann- Wir haben den **Durchgang dann vier- oder fünfmal** gemacht und diese Sequenz, dieses Zeitfenster ist immer länger geworden, weil man hört ja noch, man hört ja noch, und ich glaube, bei allen vier, viel-

leicht waren es auch fünf, ich weiß es nicht mehr, das hat mich auch so fasziniert, weil das hat dann lange gedauert und **sie waren still**. Sie haben **nicht gekichert**, sie haben gehört, gelacht und bei allen, die draufgegriffen haben, hat man gehört, da war ein Ton, ja, und jeder war verblüfft. Jeder war verblüfft, weil das hat sicher eine Minute gedauert, dieses **Ausklingen**, dieser- oder länger vielleicht sogar, ich weiß gar nicht, bis du meinst, du hörst nichts mehr und wenn du dann die Hand auf die Klangschale drauflegst, dann stoppst du sie immer noch ab und das spürst du auf der Hand und du hörst es im Raum. ...“

I: „Und hat es da vielleicht- (räuspert sich)“

I2: „Da war immer noch was. Da war immer noch was. (schmunzelt) Da war immer noch ein **anderer Ton**. Das war ganz ganz faszinierend- ...“

I: „Das ist spannend, ja.“

I2A150-159

Dieser Ausschnitt aus dem Interview I2 zeigt sehr deutlich die Herausforderungen, die die tagtägliche Meditationsarbeit mit SchülerInnen mit sich bringt. Oft erfordert es Mut und Improvisation, um die passende Meditationstechnik für die Unterrichtsstunde und für den Moment zu finden, eine Gradwanderung zwischen „Kichern“, Achtsamkeit und Stille.

I6: „Ja, wie Sie selber sicher wissen, gibt es **tausende Übungen** in der **Meditation** und **Techniken** und **Vorübungen** und ... aber Ziel ist das hinter sich zu lassen, irgendwann einmal und die jetzt aufzuzählen- **Meine Schüler** kennen schon viele, **viele verschiedene Übungen** und viele Techniken und so und wir sprechen fast immer ganz kurz auch darüber. Nur manchmal setzen wir uns einfach hin und meditieren halt auch.“

I6A161

I6: „... Ja. Ja, ich würde sagen, **Achtsamkeitsübungen** sind wichtig, aber genauso die **Übungen des Loslassens** und sich **Öffnens**, also das Loslassen, sagen wir einmal so. Diese zwei Bereiche umfasst jede Einführung, in diesen zwei Bereichen.“

I: „Also wie kann ich mir diese Loslass-Übung vorstellen? Da setzt man sich auch hin und- ...“

I6: „Ja. Wenn Sie einen **Ärger** wochenlang mit sich herumtragen, dann ist es relativ leicht, dieses Loslassen zu üben. Wenn Sie einen Ärger erst seit einer halben Stunde haben, dann würde ich es eher mit der Achtsamkeit probieren. Dann würde ich wie Thich Na Than sagt dann müssen sie ihn **zuerst einmal umarmen** und das kann auch lange dauern.“

I: „Also, ich weiß nicht, machen Sie das dann in der Klasse, am Sessel sitzend oder- ...“

I6: „Ja. Ja.“

I6A163-167

Einige der befragten Lehrkräfte haben bereits viel Erfahrung mit Übungen und Techniken zur Meditation mit SchülerInnen. Es geht um die Anwendung von Übungen der Achtsamkeit, des Loslassens und sich Öffnens, jeweils wieder abhängig von den Anforderungen des Moments der Gruppe.

I8: „So **kurze Minisequenzen**, also dass wir einmal, was weiß ich, **eine Minute achtsame Stille** machen oder so ... ganz **kurze kleine Übungen in Dankbarkeit** z. B. also kurz eine- in der **Früh**, wenn alle- im Winter, wenn es draußen schirch sind und alle sind grantig, da irgendwie so einen **Satz**, was habe ich **heute schon Schönes erlebt** oder was ist mir **schon Gutes widerfahren** und dann sagen sie zuerst nichts oder so ein Scheiß oder was soll halt schon gut sein an so einem scheiß Tag oder so irgendwie und dann sagt der erste, ja, meine **Mutter** hat mir **heute einen Kaffee ans Bett gebracht** und der andere sagt, ich habe meine beste Freundin an der Straßenbahnhaltestelle getroffen und auf einmal wird das immer mehr und **auf einmal hat jeder mindestens einen Lichtpunkt schon erlebt heute** und das Ganze **dauert fünf Minuten** und die Atmosphäre ist völlig verwandelt, völlig anders und- Das mache ich auch sehr oft oder so wertschätzend- kurze **wertschätzende Übungen**, ... Wenn wer **Geburtstag** hat, dann- und ich mache das alles auf Englisch, weil- als **Englischlehrer** ist ja das leicht, weil ich kann ja alles und jedes hernehmen. Sobald ich es auf **Englisch** mache, ist es **Unter-**

richtsstoff.“

I: „Ja, super.“

I8: „Wenn ich sage, eine schöne Sache, die mir heute schon passiert ist, dann ist das schon ein englischer Satz, den jeder sagt. Wenn jemand **Geburtstag** hat, dann gibt die **One-Minute King oder One-Minute Queen Übung**. Das Geburtstagskind darf vorne sitzen und **alle sagen** einen Satz, was sie **an dieser Person besonders mögen**, also was weiß ich, ich mag besonders deinen Humor oder du bist meine beste Freundin, mit dir kann ich über alles reden und so und jeder sagt was, was nettes und das hat auch eine **unheimliche Wirkung**. Also da fangen viele zu **weinen** an vor lauter Rührung bei der Übung und **freuen** sich dann aber auch sehr. Das sind halt so **Übungen** auch in **Liebe und Mitgefühl**. So was mache ich, aber ich sage nie, liebe Leute, jetzt machen wir eine **buddhistische Übung** oder so was. Also das würde ich nie machen.“

I: „Und da kommt jetzt auch **keiner blöd** oder so und sagt, äh, also das-„

I8: „Nein, gar nicht. Nein, gar nicht.“

I8A142-146

In diesem Ausschnitt des Interviews I8 werden kurze Übungen zur Achtsamkeit, in Dankbarkeit, in Liebe und Mitgefühl beschrieben, die eine unheimliche Wirkung auf die SchülerInnen haben, wobei manche vor lauter Rührung sogar weinen und sich sehr freuen. Der Interviewpartner I8, der auch Englisch unterrichtet, hat viel Spielraum für Meditations- und Achtsamkeitsübungen, da jeder Inhalt, der auf Englisch gehalten wird, per se auch Unterrichtsstoff ist.

7.2.4 Konsequenzen

In diesem Kapitel geht es um die Darstellung der Ergebnisse betreffend Konsequenzen, Problemlösungsbeitrag, Wirkung und Chancen, die sich aus Sicht der PädagogInnen und SchülerInnen aus den dargestellten Handlungsstrategien ergeben.

I1: „Vom Weltladen habe ich die, ... die hat jeden **ruhiggestellt**. Da habe ich können in den **ärgsten Klassen** sein. Wenn ich da zwei Minuten mit der gestanden bin, haben alle geschlafen. ... Ich glaube auf jeden Fall, dass es **wie egal**, wie man das jetzt nennt, **Traumreise** oder **Meditation** oder was auch immer. Ich glaube, die Menschen, und da muss man eben bei den **Kindern** anfangen, müssen lernen, dass wir aus viel mehr bestehen als nur aus Körper und da kann ich eben nur dort hingefinden, wenn ich die **Ruhe** habe, **in mich zu gehen**, auf welche Weise auch immer und erst, wenn ich erkennen kann, dass ich als **Geist, Spirit, Körper**- dass das alles eine **Einheit** ist und dass die alle miteinander zusammenwirken müssen, um ein gesundes Ganzheitliches zu geben und wenn einer nicht passt, ja, dann bin ich nicht balanciert und dann kommen die **Krankheiten** ... und die **Unruhen** und was weiß ich ... das **Nervöse** und sonst was und ich glaube, das sollte jeder so schnell wie möglich lernen, dass man eben dieses mit sich selbst und wir wissen so viel, wir sind- wie gesagt, wir sind eigentlich- unser ganzes **Wissen** ist ja in uns drinnen, wir sind nur- wir haben vergessen, wir haben das nicht aktiviert, unser Wissen und um das geht es jetzt in diesem **großen Zeitenwandel**... Jeder Mensch kann sich **selbst heilen** und nur sich selbst heilen, weil wenn du in dich hineingehst, auf dich hörst, mit deinen Zellen dich unterhalten kannst ...“

I1A227

Interviewpartnerin I1 schildert die Wichtigkeit, Geist, Spirit und Körper als eine Einheit im heutigen großen Zeitenwandel zusammenwirken zu lassen, um Krankheiten, Unruhen, Nervosität etc. durch Selbstheilung zu verhindern. Dies gelingt durch Meditation bei Kindern und

Erwachsenen, durch Ruhe und die regelmäßige Innenschau. Ärgste Schulklassen können somit besser in Balance gehalten werden.

I: „Machen Sie das gerne, die Schüler, die Meditation?“

I6: „Ja, **sehr gerne**, ja, weil sie alles vergessen haben vom buddhistischen Religionsunterricht, das haben sie nicht vergessen.“

I6A176-177

Dieser Ausschnitt aus Interview I6 zeigt deutlich eine nachhaltige Wirkung der Meditation bei SchülerInnen, die sich auch nach Jahren an die Meditationspraxis im Unterricht erinnern können, wobei sie damals schon sehr gerne mitgemacht hatten.

I1: „... und das habe ich eigentlich schon und das wäre unheimlich wichtig, dass man auch solche- nur so **sitzen** und meditieren oder lachen- **Lachyoga** macht oder **Yoga** oder irgendwelche so spirituelle, geistige Dinge in der Schule unbedingt, damit das alles ein bisschen **aufgelockert** wird und der **Geist** eben **nicht so erstarrt** und ein bisschen **lockerer** und **offener** ist und **entspannter** ...“

I1A150

I: „Wie erleben Sie das, wie die Meditation auf die Schüler wirkt?“

I6: „Ja, die **Stunde verläuft anders**. Ich meine, es kann einmal sein, dass ich es vergesse oder erst in der zweiten Hälfte mache oder so, dann verläuft die Stunde anders.“

I: „Was ist anders?“

I6: „Ja, sie sind **nicht so konzentriert**, sie sind **nicht so interessiert**, sie sind **nicht so motiviert**, ... die Stunde ist schlechter.“

I: „Von der **Aufmerksamkeit** her?“

I6: „Ja, genau.“

I6A184-189

Die Anwendung der Meditation (Sitzen, Lachyoga, Yoga, ...) im Unterricht fördert eine aufgelockerte, nicht so erstarrte, offene und entspannte Atmosphäre in der Unterrichtspraxis – die Unterrichtsstunde verläuft anders. Wenn am Beginn der Stunde mit den SchülerInnen nicht meditiert wird, fehlt bei den SchülerInnen die Konzentration, Aufmerksamkeit, Motivation und das Interesse. Somit ist eine Auswirkung auf die Qualität einer Unterrichtsstunde zu beobachten.

I1: „... Wenn ich das jetzt ganz grob abschätze, würde ich sagen, dass ein **Drittel** wirklich in **tiefe** ... wie soll ich sagen, Trance, also Trance kann ich auch nicht sagen, aber in eine- einfach da wirklich **komplett entspannt** sind, das **andere Drittel- so mitmachen**, aber wenn es dann zu lange wird, dann doch die Augen wieder aufmachen oder schauen, was tut der andere und **ein Drittel** vielleicht in bisschen **unruhig ist oder immer schauen**, aber wie gesagt, solange sie nicht sitzen und klopfen oder- weißt du, was ich meine, ist das auch okay. Da gehe ich halt dann oft vorbei und- gehe an ihnen vorbei und sage, schließe die Augen oder fahre ihnen nur so runter, weil reden darf ja ich dann auch nicht eigentlich und dann- aber das ist jetzt eine grobe Schätzung.“

I: „Macht da die Lehrerin mit, die **Zweitlehrerin**?“

I1: „Manchmal schon. Manchmal ja, manchmal nicht. Es kommt halt darauf an.“

I: „Sonst würde die weggehen mit den Schülern?“

I1: „Ja, schon, ja.“

I1A180-184

Laut Aussage im Interview I1 lassen sich rund ein Drittel der SchülerInnen bei der Meditation im Unterricht auf eine tiefe Entspannungsebene ein, ein Drittel macht mit, wenn es nicht zu lange dauert und ein Drittel ist ein wenig unruhig, schaut immer wieder und lässt sich durch nonverbale Gesten der PädagogInnen beruhigen, da man während der Meditation nicht sprechen darf. ZweitlehrerInnen beteiligen sich zum Teil bei den Meditationen im Unterricht, oder verlassen sonst die Klasse manchmal auch gemeinsam mit den SchülerInnen, die nicht meditieren wollen.

*I1: „... Gerade in der Schule, weißt du, so- die **Kinder aufzulockern** und ... ich finde, **Yoga und Meditation** und diese **Traumreisedinge**, die haben unbedingt einen **Platz** in den **Schulen**. Es gibt so **viele** wirklich **spirituelle**, wirklich **hochbewusste**, so nennen wir sie, bewusste **Kinder** in den- Ich meine, diese jungen Menschen sind unglaublich und Kinder oder eben jetzt, weiß ich- und- das gehört unbedingt- Das **gehört eingeführt** als **Pflicht** einfach, verstehst du? Es sollte wirklich- ich meine, ja, **Turnen** haben sie eh **genug**, Turnunterricht, **statt** dass ich sie da durch das **Zirkeltraining** jage, kann ich schon **einmal im Monat** oder ... wenn ich es **ständig** mache, es genügen ... ja **zehn Minuten**. Ich muss ja gar nicht- weißt du, was ich meine, und ein paar Yogaübungen und **zehn Minuten** meditieren und dann- verstehst du, tun sie immer **frisch, fromm, fröhlich**.“*

I1A191

Regelmäßiges Meditieren (z. B. einmal im Monat zehn Minuten) sollte als Pflichtelement im Unterricht eingeführt werden. Insbesondere viele junge spirituelle und bewusste Kinder könnten davon sehr profitieren, um frisch, fromm und fröhlich den Schultag zu absolvieren.

*I8: „... Ich mache auch eines für meine Kollegen. Ich habe- Seit fünf, sechs Jahren mache ich einmal in der Woche von Sieben bis Acht in der Früh eine **Meditationsrunde für Lehrkräfte**.“*

I: „Wirklich?“

*I8: „Die auch **sehr gerne** und **regelmäßig besucht** wird. Ja, in der Schule und die loben sich dann sehr. Man sieht dann- Das ist sehr witzig, weil wenn ich dann diese **Kolleginnen** sehe im Rest des Tages, die **schweben** irgendwie über den **Gang**. An diesem Tag hetzen sie nicht über den Gang, sondern sie schweben über den Gang. Also es hat **offensichtlich** eine **Auswirkung**. ...“*

I8A148-150

Interviewpartner I8 beschreibt, dass er schon seit mehreren Jahren regelmäßige wöchentliche Meditationsrunden für PädagogInnen leitet, die sehr gerne besucht werden. Eine positive Auswirkung auf diese Lehrpersonen ist zu beobachten, da sie nach der morgendlichen Meditation sehr beschwingt und nicht hetzend wirken.

7.2.5 Zusammenfassung und Diskussion

Das Phänomen „Meditierende SchülerInnen“ beschreibt PädagogInnen, die regelmäßig mit Ihren SchülerInnen im Unterricht meditieren. Diese Lehrkräfte üben Ihre persönliche tagtägliche Meditationspraxis meistens in den eigenen vier Wänden aus. Umgekehrt bedeutet es aber nicht, dass LehrerInnen, die meditieren ebenfalls mit Ihren SchülerInnen im Unterricht meditieren. Dafür bietet das soziale System Schule derzeit noch zu wenige stärkende und

ermutigende Rahmenbedingungen, die meditierende PädagogInnen dabei unterstützen, mit Ihren SchülerInnen regelmäßig zu meditieren.

Die Eigenschaft „Schularten“ beschreibt die Schulen, in denen die befragten LehrerInnen regelmäßig mit Ihren SchülerInnen meditieren. Die Altersgruppe streckt sich im Kern von den 6Jährigen bis zu den 20Jährigen. Bei der Eigenschaft „Meditationstechnik“ wurden viele Techniken wie Fantasiereisen, Klangreisen, Traumreisen, Yogaübungen, Achtsamkeitsübungen, etc. genannt, die im Unterricht angewendet werden.

Bedingungsfaktoren, die bei den Lehrkräften liegen, umfassen als Auslöser oft persönliche Bedürfnisse der LehrerInnen nach Ruhe und Integration von „schwierigen“ und fordernden Kindern, die psychische Verhaltensmuster aufweisen und nicht mehr der gängigen Norm der letzten Jahrzehnte entsprechen. Bei den SchülerInnen und Jugendlichen führen massive Reizüberflutungen durch neue Medien und Computer im Unterbewusstsein zur einer Sehnsucht nach innerer Besinnlichkeit. Nachdem eine Interviewpartnerin das Angebot einer Abendmeditation ohne Pflicht und Zwang eingeführt hat, hatten das SchülerInnen sogar proaktiv eingefordert, da sie gespürt haben, dass es ihnen gut tut und hilft.

Da die Schule als hierarchisches und soziales System loyale Lehrkräfte fordert, die das System Schule durch Überwachung und Kontrolle aufrechterhalten, könnte Meditation sowohl für SchülerInnen als auch für Lehrkräfte eine Entwicklungsmaßnahme auf eine höhere Organisationsebene bieten.

Lehrkräfte, die mit Ihren SchülerInnen im Unterricht meditieren, bedienen sich unterschiedlicher Meditationsformen und unterrichten in verschiedenen Schulen. Neben den Meditationsformen und der Meditationstechnik sind eine positive Einstellung, Intuition, Mut und Improvisation der PädagogInnen zum Meditieren mit den SchülerInnen für den Erfolg der einzelnen Meditationsübungen wesentlich. Da die Schulen nicht auf eine regelmäßige Meditationspraxis im Unterricht vorbereitet sind, ist das Einrichten und die Verfügbarkeit von Meditationsräumen und Meditationsplätzen in Schulen ein wesentlicher Erfolgsfaktor.

Im heutigen großen Zeitenwandel ist es wichtig, Geist, Spirit und Körper als eine Einheit zusammenwirken zu lassen, um Krankheiten, Unruhen, Nervosität etc. durch die Ruhe und regelmäßige Innenschau der Meditation bei Kindern und Erwachsenen zu verhindern. Sehr auffällige Schulklassen können somit besser in Balance gehalten werden.

Die regelmäßige Anwendung der Meditation fördert eine aufgelockerte, offene und entspannte Atmosphäre in der Unterrichtspraxis – die Unterrichtsstunde verläuft anders. Wenn am Beginn der Stunde mit den SchülerInnen nicht meditiert wird, fehlt bei den SchülerInnen die Konzentration, Aufmerksamkeit, Motivation und das Interesse für die folgenden Unterrichtseinheiten. Das regelmäßige Meditieren sollte ein Pflichtelement im Unterricht werden. Insbesondere viele junge spirituelle und bewusste Kinder könnten davon sehr profitieren, um frisch, fromm und fröhlich den Schultag zu beginnen und absolvieren zu können.

7.3 Kernkategorie: In Verbindung treten

Die folgenden Ausführungen beschreiben nach dem Forschungsansatz der *Grounded Theory* das übergeordnete Phänomen, welches nach Strauss & Corbin die „Kernkategorie“ darstellt. Diese Kernkategorie repräsentiert in der Regel eine den anderen Phänomenen übergeordnete Schwierigkeit. Inhaltlich handelt es sich um die Schwierigkeiten der PädagogInnen und TrainerInnen mit dem „In Verbindung treten“ mit sich selbst und mit anderen wie den SchülerInnen, KollegInnen und den SchulleiterInnen. Die Kernkategorie findet sich in den beiden beschriebenen sozialen Phänomenen in sehr unterschiedlichen Ausprägungen.

Die Entwicklung der Kernkategorie folgt nach der *Grounded Theory* dem Prozess des selektiven Kodierens. Die Kernkategorie ist diejenige Kategorie, die den größten Erklärungswert und das größte theoretische Integrationspotenzial aufweist. Sie stellt gewissermaßen die Sonne dar, die in systematisch geordneten Beziehungen zu ihren Planeten steht.

7.3.1 Beschreibung der Kernkategorie und Verweisungszusammenhänge zu den dargestellten Phänomenen

Zur Veranschaulichung der Kernkategorie wird ein von I5 geschildertes kritisches Ereignis herangezogen. An diesem Beispiel lässt sich das „In Verbindung treten“ sowie die Verknüpfungen mit den beiden beschriebenen Phänomenen (Kapitel 7.1 und 7.2) darstellen:

I5: „Ja, schon. Also ich denke, ich lege noch mehr Wert auf jeden einzelnen. Ein großes Ding ist, einfach Toleranz in der Klasse zu haben, Toleranz jedem anderen gegenüber, aber genauso mir selber gegenüber und einfach die Regeln, die ganz einfachen Regeln, die wir aufstellen, einfach sich wirklich dranzuhalten.“

I5A86

SchülerInnen spüren, wie sehr die Lehrperson mit sich selbst im Reinen ist. Wer fast täglich über einen längeren Zeitraum mit SchülerInnen zu tun hat, der ist immer wieder überrascht, was sie von der Lehrkraft alles wahrnehmen. Wenn eine Pädagogin mit sich gut verbunden ist, kann sie offener im Außen sein und sich auch besser mit dem Umfeld verbinden. Dort wo

ein guter Kontakt ist, sich jeder einzelne beachtet fühlt, das heißt wo Verbinden stattfindet, kann bedeutendes Lernen für SchülerInnen stattfinden.

7.3.2 Das „In Verbindung treten“ im Zusammenhang mit meditierenden Lehrkräften und TrainerInnen

- Mit sich selbst „In Verbindung treten“

I2: „... ich versuche **mich selber mehr zu beobachten**, ja, und **nehme vielleicht mehr wahr, was ich jetzt anders mache als das, was einen Schüler betrifft oder die Gruppe betrifft oder mein Umfeld betrifft, sondern ich schaue viel mehr auf das, wie ich damit umgehe und wie ich darauf reagiere.** Dass das vielleicht dann ums Eck sehr wohl nach sich zieht, dass man auch anders reagiert oder anders agiert, das kann schon sein, aber da habe ich jetzt keinen Kontext, ja.“
I2A116

Sich selbst zu beobachten, ist die erste Stufe von in Verbindung treten mit sich selbst.

I1: „... wo ich es wieder nur ganz spontan mache oder vielleicht nur, wenn es einen Grund gibt, dass ich für mich **selbst was erfragen** will. Ich meine, ich mache auch das, wenn ich eine Antwort brauche oft ... letztes Mal habe ich so ein bisschen ein emotionales- wie soll ich sagen, was ich gar nicht gewohnt bin bei mir, eine emotionale Phase gehabt, wo ich, wie gesagt, **sehr viele Antworten gesucht** habe und die ich dann auch in der Meditation bekommen habe. So, warum mache ich das und ... die **anderen sind nur mein Spiegel** und warum und was will mir das zeigen und wo muss ich bei mir schauen und ... das kommt halt dann auch in der Meditation. Also wenn ich **Fragen an mich selbst** habe, dann mache ich es auch.“
I1A61

I1 „Ja. Ja. Ja. Also, um eine Information zu bekommen, ist sicher ein Grund, warum ich meditiere, aber natürlich auch, um diese innere Ruhe zu fühlen, weil wenn ich meditiere und an nichts denke und das ist eben ein Nichtsdenke, dann- Ich sage ich immer, das ist so wie ein innerer **Orgasmus. Das ist dieses warme- warme, angenehme, harmonische Gefühl in dir selbst, diese Liebe für selbst**, das, was natürlich auch ein Grund ist, warum ich das tue. Also- Ja.“
I1A75

I1: „Ja, natürlich, ja, ich bin- Ich meine, ich muss ehrlich sagen, ich bin auch- Ich habe auch meine Gefühle. Ich meine, ich bin **sehr wohl im Touch mit meinen Gefühlen**. Ich kann- Ich bin feinfühlig ... früher vielleicht war ich viel aufgeblasener oder hat mich- Dinge haben mich verärgert oder geärgert oder Ding, aber das gibt es eigentlich jetzt sehr selten und das hat sicher mit dem Meditieren zu tun.“
I1A99

Für Interviewpartnerin I1 ist das in Verbindung treten mit sich selbst von großer Bedeutung. Die Antworten auf ihre Fragen sucht sie nicht im Außen, sondern bei sich. In dieser Ruhe kann sie auch das warme Gefühl nur für sich selbst, die Liebe, spüren. Es ist ein Einssein mit sich, mit all seinen Gefühlen.

I5: „Ja, großes Thema, **Mitgefühl mit mir selber erst mal zu entwickeln** und zu lernen, das ist die eine richtige Geschichte und Ja, es gab da so einen Glaubenssatz, den ich von Kindesbeinen an mitbekommen habe, jetzt erzähle ich aus dem Nähkästchen, aber das ist in Ordnung, liebe deinen Nächsten und meine Eltern haben nur vergessen zu sagen, du dich selber und haben mich entsprechend auch so erzogen, um einfach dahinter zu kommen, ich **darf mich auch selber lieben** und ... von da her- **seitdem ich das einfach mitberücksichtige, kriege ich auch ein anderes Gefühl für meine Umwelt.**“
I5A78

I5: „Genau, und da merke ich einfach, das war nochmal so ein Punkt, wo es für mich ganz wichtig geworden ist, diese Dinge- **mich selber wahrzunehmen und mich selber zu fühlen und mit mir selber besser umzugehen**, einfach nochmal einen ganz anderen Stellenwert bekommen haben.“

I5A60

Man kann für andere nur so viel empfinden, wie man für sich selber empfindet. Diesen Ausdruck habe ich vor langer Zeit von einem Bekannten gehört, der diesen sicherlich auch irgendwo aufgeschnappt hat. Das heißt der Ursprung ist nicht bekannt. Das deckt sich jedoch mit der Aussage von Interviewpartnerin I5, die gemeint hat, dass sie seit sie sich selber liebt, auch ein verändertes Gefühl für ihre Umwelt erhält. Wer mit sich selber gut umgeht, seine Gefühle wahrnimmt und beachtet, der kann einen Riesenschritt auf andere zugehen.

- Mit SchülerInnen „In Verbindung treten“

I8: „Okay. Naja, erstens einmal durch die zunehmende **Gelassenheit** gelingt es natürlich immer besser, in **schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu reagieren** und wenn man ruhig und gelassen reagiert, dann kommt man einfach durch eine schwierige Situation sehr viel leichter durch, als wenn man mit einem aufgeregten Geist drinnen ist und zweitens ist es natürlich so, dass eine buddhistische Praxis sehr viel auch mit der **Entwicklung von Liebe, Güte und Mitgefühl** zu tun hat und da natürlich ist das jetzt für den Beruf jetzt wieder, gerade im Umgang mit Jugendlichen sehr hilfreich, dass man einfach auch erkennt, wenn einer jetzt da irgendwie einem blöd kommt oder **aggressiv** kommt, dass man dann eben **anders reagiert** als mit Gegenattacke oder **Gegenaggression**, sondern einfach zB mit **Mitgefühl**, also dass man erstens einmal draufkommt, okay, das ist auch ein **leidendes Lebewesen dieser Schüler**, der mich jetzt da gerade vielleicht deppert anredet oder so, ein leidendes Lebewesen und das hat eine **Ursache**, dass das jetzt gerade so ist, wie es ist. Das hat Bedingungen, dass er gerade so ist wie er ist und eigentlich ist die beste Einstellung da drauf, also zu sehen, das ist jetzt ein Mensch, der voll im Duhkha steht, der leidet, weil sonst er wäre ja nicht so aggressiv jetzt gerade und die beste Einstellung so was gegenüber ist natürlich das Mitgefühl, dass man jetzt- Wenn man das praktiziert- und **das bekommen Schüler sehr mit**, also das braucht man ja nicht dezidiert zu sagen, sondern einfach- die bekommen es an **meinem Verhalten** mit sozusagen, dass ich nicht ihr Feind bin, sondern **prinzipiell wie ein Freund** und einer, der mit ihnen mitfühlt, dann wird das Verhältnis sehr schnell sehr gut.“

I8A118

Das Verhalten von Interviewpartner I8 zeigt sehr deutlich, dass das in Verbindung treten mit SchülerInnen für ihn sehr wichtig ist. Einerseits nimmt er sich Zeit für die Schülerin oder den Schüler, andererseits spiegelt er auch seinem Gegenüber, dass er die Situation nehmen kann wie sie ist und sich mit ihm verbinden will und kann wie ein Freund. Mitgefühl ist im Gegensatz zu Mitleid eine bewusste Entscheidung. Es ist ein bewusstes in Verbindung treten.

I5: „Also zum einen eben diese **Gedankenlosigkeit**, die mich **Konflikte** hat **besser bewältigen lassen**, dann spüre ich einfach auch durch die Rückmeldung der Kollegen, dass ich mich verändert habe, dass ich also weitaus **gelassener** und, ja, **motivierter** an die ganze Geschichte rangehe. Also frühmorgens kriege ich ganz oft zurückgespiegelt, mein Gott, du hast schon wieder **gute Laune**, wie machst du das? Und dann im Unterricht selber sind so zwei ganz wichtige Punkte, das ist der **Moment der Stille** und der **Moment der Form**, die ich also einfach mitgenommen habe und wo ich merke, da bewegt sich unglaublich was, ja, oder vielleicht **sehe ich eben auch bei den Schülern eine ganze Menge Bewegung**.“

I5A36

I5: „Also ich denke, zum einen ganz klar mit schwierigen Schülern. Mir fallen- Also- Na gut, kreativ war ich in der Beziehung schon immer, aber mir fallen **plötzlich** noch **weitaus kreativere Dinge ein**, die ich jetzt möglich machen kann, sie doch noch irgendwie zu motivieren. Also mein wichtigster Grundgedanke ist, alle meine Schüler möchte ich, **dass sie gerne in die Schule kommen** und das ist also durchgängig von den **Eltern zurückgespiegelt**, dass das einfach so ist, dass die also zum Teil auch, wenn es nicht sprachlich ist, ausdrücken können, eben auch an einem Samstag ihren Ranzen an die Türe stellen nach dem Motto, ich will jetzt fahren und das ist also so ein Grundsatz, den ich einfach- ja, noch **intensiver verfolge, seitdem ich meditiere** und wo ich einfach versuche, es den Schülern tatsächlich auch möglich zu machen und mich dann aber auch **dementsprechend weit einmische**, um das zu bewirken.“

I5A70

I5: „Ich **nehme noch mehr Einfluss**, ja.“

I5A72

Interviewpartnerin I5 ist es ein Anliegen, dass die SchülerInnen gerne zur Schule kommen. Sie ist motivierter seit sie meditiert und verfolgt dieses Ziel intensiver und kreativer. Es ist für sie wichtig, mit den SchülerInnen in Verbindung zu treten, und sie mischt sich dementsprechend so ein und nimmt noch mehr Einfluss, dass sie das bewirken kann.

I6: „Aber schwierige Schüler, ja. Ja. **Schüler, die selber Probleme haben**, vielleicht ein bisschen **verstehen zu können und ein bisschen unterstützender agieren zu können**, glaube ich, das sicher helfen, ja.“

I6A133

I6: „Naja, zum einen eben mit dem, was ich tue in der Stunde, also diese Meditation ist ja auch für die Schüler und zum anderen ist es- es **fällt schon leichter Schwächen oder Besonderheiten von Schülern zu akzeptieren**.“

I6A135

Die Meditation hilft insofern, als das in Verbindung treten auch mit SchülerInnen leichter fällt, die Schwächen oder Besonderheiten aufweisen. Ein gutes Unterstützen ist nur möglich, wenn Verbindung stattfindet und akzeptiert wird, was ist.

- Mit KollegInnen „In Verbindung treten“

I: „Also das **Verhältnis zu den Menschen- die Menschenliebe**, oder?“

I6: „Ja, zu den Menschen schon, ja. Ja.“

I: „Wie hat sich das verändert?“

I6: „Ja, ich weiß nicht, ob sich dieses- Also da gibt es Zen-Meister, die von ihren Erleuchtungserlebnissen sprechen und da hab ich von einem gelesen Der hat gesagt, sein erstes Erleuchtungserlebnis war, wie er in jedem Menschen, den er getroffen hat, sich selber gesehen hat ...“

I6A226-229

Für Interviewpartner I6 hat sich die Menschenliebe seit der Meditation verändert. Er vermutet, dass die Meditationspraxis Empathie fördert.

I1: „Man wird einfach- Ja, die Wahrnehmung wird vielleicht sogar- wird feinfühlicher. Alles wird irgendwie- ist für mich harmonischer geworden. **Ich habe null Probleme mit irgendwelchen Leuten, weil ich kann jeden annehmen für was er ist und wie weit er ist und welche Reise er geht**.“

I1A97

I1: „Ja, sicherlich, klar, weil- Ich meine, wenn harmonische Menschen da sind- ich meine- und ich glaube, **die Kollegen empfinden mich als harmonisch**, weil erstens erzählen sie mir immer alles oder gehen auf mich zu und reden über alle möglichen Dinge **und ich weiß immer alles von allen**, weil jeder kommt irgendwie zu mir, also- ja, und ich habe eben sehr viele Kollegen und ist halt das- weiß ich nicht, wie weit- Ja. Nein, das- Ich habe eben unheimlich viele Kollegen und **muss mich auf meine Kollegen einstellen können**, weil diese Dynamik zwischen Menschen verändert sich immer und- Ja, wenn ich jetzt im ganzen- eigentlich im Jahr, ...“

I1A105

Interviewpartnerin I1 ist der Meinung, dass die Meditation hilfreich ist für den Umgang mit den KollegInnen. Die Anzahl ihrer ArbeitskollegInnen ist in Summe sehr hoch, weshalb sie sich als Zweitlehrerin auch sehr unterschiedlich auf sie einstellen muss. Sie kann sich sehr gut mit ihnen verbinden, sie kann sie annehmen so wie sie sind, weshalb sie auch als sehr harmonisch wahrgenommen wird und großes Vertrauen zu ihr herrscht.

I8: „Mein Gott. Schulleitung weiß ich nicht, glaube ich, weil der war immer sehr professionell korrekt, Eltern auch. Kollegen wahrscheinlich nehmen sie auch wahr also mein prinzipielles Wohlwollen gegenüber anderen Lebewesen, also dass- Also **ich merke, dass sie Nähe suchen bei mir oder dass sie keine Angst haben und offen sind im Gespräch mit mir oder nicht glauben, sie müssen sich verstehen oder so was**. Das heißt, das trägt auch zu einem Kollegenverhältnis bei, glaube ich. Auf jeden Fall.“

I8A120

Interviewpartner I8 meint, dass seine prinzipielle wohlwollende Einstellung durch die Praxis der Meditation gegenüber anderen Lebewesen von seinen KollegInnen wahrgenommen wird. Das in Verbindung treten, findet insofern statt, dass seine Kolleginnen oder Kollegen seine Nähe suchen und sehr offen sind und so ein gutes KollegInnenverhältnis gelingt.

7.3.3 Das „In Verbindung treten“ im Zusammenhang mit meditierenden SchülerInnen

I1: „Wie gesagt, das mit dem Ding habe ich auch, weil die Kinder sagen da schon- sie erzählen mir dann schon, was sie sich da jetzt gemerkt haben oder- ja, oder dass das eben super ist, **erstens ist es angenehm und so wollen wir öfter lernen**. Also dem Pepi seine Klasse damals- die haben pausenlos- wann machen wir wieder eine Traumreise. Die wollten pausenlos eine Traumreise machen mit mir nicht, aber- Ja, irgendwie- Können haben sie es ja auch müssen ein bisschen. Also-„

I1A205

Mit meditierenden SchülerInnen kann die Lehrkraft in Verbindung treten, indem sie ihren Äußerungen, Wünschen und Gefühlsregungen volle Aufmerksamkeit schenkt und aktiv zuhört. Vielleicht gibt es ja auch Vorkommnisse, die sie noch längere Zeit beschäftigen und die auf Resonanz stoßen wollen. Aktives Zuhören ist eines der wertvollsten Geschenke in einer Beziehung und stärkt jede menschliche Verbindung.

I1: „Genauso wie jetzt in der Volksschule. Ich meine, ich bin in manchen Klassen, da ist einfach- vor allem, ja, wenn ich in der ersten Stunde drin bin, da gibt es bei manchen Klassen ein Ritual, dass du

*in der Früh immer im Morgenkreis sitzt oder ... in der anderen Klasse wieder- da wird immer ein Lied gesungen oder in einer anderen Klasse ... da ist immer irgendeine Turnübung oder so und genauso könnte man das einführen, dass man einfach, ja, zehn Minuten hernimmt und- weiß ich nicht, mit den Kindern- ja, so Traumreisen, das mögen sie halt, weil ich meine, ja, wenn du sagst zu einem kleinen Kind, zu einem 7-jährigen, setz' dich hin und meditiere, schließ' die Augen und sei ruhig- Ich meine, das hat weniger Bedeutung, glaube ich, als wenn du ihnen- **wenn du auf einer Traumreise und ihnen- ja, oder das Licht durch den Körper schickst und die Wärme fühlen lässt** und- weißt du, wie ich meine, also dass die schon einmal den **ganzen Tag entspannter und erwärmt und glücklicher angehen können**, so. Eben gerade- Ich meine, mit dem Licht kann man unheimlich schön- Ja, das Licht ist unser alles. Ich meine, im Prinzip alles- es geht nur um die Lichtschwingungen und das- Da kannst du unheimlich schön spielen. Gerne Licht, Licht, Lichter durch den Körper wandern lassen und genau fühlen und wenn du einen Schmerz wo hast, dort bleibt das Licht ein bisschen länger und verstehst du, und hüllt dich ein und gibt dir Wärme und Liebe und, ... Ich meine, wenn das so was jeden Tag in der Früh zehn Minuten machen mit einer Klasse, stelle ich mir vor, dass das 100 Pro eine positive Einwirkung hat. Ich meine, das kann ja gar nicht anders sein. Da brauche ich kein Wissenschaftler sein. Das weiß ich einfach.“*

I1A213

Mit SchülerInnen, die sich auf den Prozess des Meditierens einlassen, kann sich die Lehrkraft ganz besonders stark verbinden. Die Lehrperson nimmt sie in diesem Beispiel mit auf eine Traumreise und aktiviert ein gemeinsames Feld, das sie verbindet, auch wenn unterschiedliche Bilder und Gefühle bei den einzelnen auftauchen mögen.

*I2: „Und wirklich spannend und es hat sich dann dieses Gekichere, wo ich am Anfang mir gedacht habe, das halte ich nicht aus, wenn die jetzt kichern, wie gehe ich mit dem um, hat sich total aufgelöst und das Lustige war, **die Schülerinnen haben das eingefordert**. Ich habe jetzt nicht gesagt, ich mache das jeden Mittwoch, aber die haben mich gesehen, haben gesagt, ah, Frau Fachlehrerin, machen wir heute wieder eine **Abendmeditation**. **Die haben das eingefordert** ... das war toll. Das war echt toll.“*

I2A160

Durch die Aussage von Interviewpartnerin I2 wird deutlich, dass die SchülerInnen die Meditation genossen haben. Sie scheinen bewusst oder unbewusst gespürt zu haben, dass ihnen die Praxis der Meditation gut tut. Sie wollen sich mit der Lehrperson verbinden und auch mit sich selbst nochmals in Verbindung treten.

7.3.4 Zusammenfassung und Diskussion

Bei der Beschreibung der Kernkategorie rückt als übergeordnete Schwierigkeit und Herausforderung an die Lehrkräfte und TrainerInnen, das Bewältigen von „In Verbindung treten“ in den Mittelpunkt. Dieses Kapitel fokussiert sich auf die Beschreibung der Kernkategorie „In Verbindung treten“ und deren Beziehungen zu den beiden Phänomenen „Meditierende Lehrkräfte und TrainerInnen“ und „Meditierende SchülerInnen“.

Bedingungsfaktoren zur Kernkategorie, Handlungs- und Interaktionsstrategien und deren Konsequenzen werden in diesem Kapitel nicht separat dargestellt. Diese Aspekte aus dem Kodierparadigma der *Grounded Theory* sind in den Ausführungen zu den einzelnen Phäno-

menen dargestellt und werden durch das gewählte Vorgehen der Darstellung von Verweisungszusammenhängen zwischen Kernkategorie und den einzelnen Phänomenen integriert. Sowohl die Folgen aus den Handlungsstrategien zur Bewältigung der kernkategorialer Schwierigkeiten und Herausforderungen als auch die Konsequenzen, die auf die Kernkategorie Bezug nehmen, bilden aus forschungsmethodischer Sicht und aufgrund ihrer übergeordneten inhaltlichen Bedeutung, die Grundlage für den Abschluss eines Theoriebildungsprozesses, der Gegenstand noch weiterer wissenschaftlicher Arbeiten ausgehend von der vorliegenden Arbeit sein kann.

Meditation ist eine Reise, die bei sich beginnt. Der Großteil der Menschen wird wahrscheinlich behaupten, sich selbst gut zu kennen. Erst nach regelmäßiger Praxis wird deutlich, dass viele Handlungen Reaktionsmuster auf Gefühle sind und nicht bewusst gesetzt wurden. Sich mit sich selbst zu beschäftigen und in tiefe Verbindung zu gehen, ermöglicht eine neue Seinsweise von Glück und Zufriedenheit, da es die Chance eröffnet, sein Innerstes zu leben und nicht nur im Außen zu sein.

Mit SchülerInnen in Verbindung zu treten, schafft eine neue Beziehungsqualität, in der Lernen auf einen fruchtbaren Boden fällt. Die Haltung der Lehrkraft gegenüber dem Schüler oder der Schülerin ist der Spiegel der Beziehung. Je besser es dem Lehrkörper gelingt, sich mit den SchülerInnen zu verbinden, desto motivierter und ertragreicher ist das Ergebnis. Ein gutes Team, sei es in der Schule oder auch im wirtschaftlichen Kontext, braucht aber auch einen konstruktiven Nährboden, in dem Verbindung stattfinden kann. Gute Nährstoffe sind unter anderem ein Nicht-Bewerten, Zuhören, Offenheit und Akzeptanz, die durch die Praxis der Meditation wachsen und gedeihen.

8 Forschungsausblick

Der derzeitige Boom in der Meditationsforschung wird wahrscheinlich noch viele Jahre ungebrochen anhalten. In den Studien zur Meditationsforschung müssen sowohl die methodologischen Skills wie auch die Anwendung passender Theorien und Messungen verbessert werden. Fehlende präzise Theorien behindern derzeit sehr stark die Weiterentwicklung der Meditationsforschung. Indische (Buddhistisch und Hinduistisch) theoretische Ansätze könnten die Grundlage für genaue psychologische Theorien bilden (vgl. SEDLMEIER, 2012). Es fehlen auch z. B. Längsschnittstudien im Bereich der Auswirkung der Dichte von Nervenzellen im Gehirn (vgl. OTT, 2010, S. 65).

Die Forschung über Meditationsprogramme in Schulen steht noch am Anfang und weist dadurch noch großes Potential für die Entwicklung neuer Theorien und Interventionen auf.

Unmittelbar aus dem empirischen Forschungsanteil der vorliegenden Arbeit in Hinblick auf das Phänomen „Meditierende SchülerInnen“ in Beziehung mit der Kernkategorie „In Verbindung treten“ ist noch die Darstellung folgender Sichten aus der Perspektive der meditierenden SchülerInnen offen bzw. stellen diese eine mögliche Erweiterung der empirischen Analyse dieses Phänomens dar:

- Mit sich selbst „In Verbindung treten“
- Mit Lehrpersonen „In Verbindung treten“
- Mit anderen SchülerInnen „In Verbindung treten“

Da die Befragung von SchülerInnen kein primärer Forschungsinhalt dieser Arbeit ist, konnten die Sichten der meditierenden SchülerInnen nicht analysiert werden was aber für die Präzisierung der Kernkategorie „In Verbindung treten“ noch wesentlich ist.

Die Entwicklung eines theoretischen Modells nach der *Grounded Theory* hätte den Rahmen dieser Arbeit weit überstiegen und kann Forschungsgegenstand zukünftiger anschließender sozialwissenschaftlicher Arbeiten im Rahmen der Meditationsforschung im Bereich der Pädagogik und der Schulung sein.

Die vorliegenden empirischen Daten in Verbindung mit der verwendeten Analysesoftware haben das Potential, weitere quantitative empirische Ergebnisse zu extrahieren und zu liefern (Verwendung von Dokumentvariablen für z. B. „Geschlecht“, „Alter“, „Schultypen“).

Da das soziale System Schule einen wesentlichen Einfluss auf die Akzeptanz und Wirksamkeit von Meditationen für SchülerInnen im Unterricht hat, wäre die forschungsbasierte Analyse und der Einsatz von aktuellen Modellen zur Organisationsentwicklung und zum Change Management unabdingbar, um die jeweils aktuelle Organisationsebene der Schule mit den jeweiligen persönlichen Entwicklungsebenen der Lehrkräfte und SchulleiterInnen in Einklang zu bringen bzw. weiterzuentwickeln.

Die Werte-basierten Kultur-Stufen im Graves-Value-System – sie prägen das Verhalten von Menschen und ganzen Organisationen

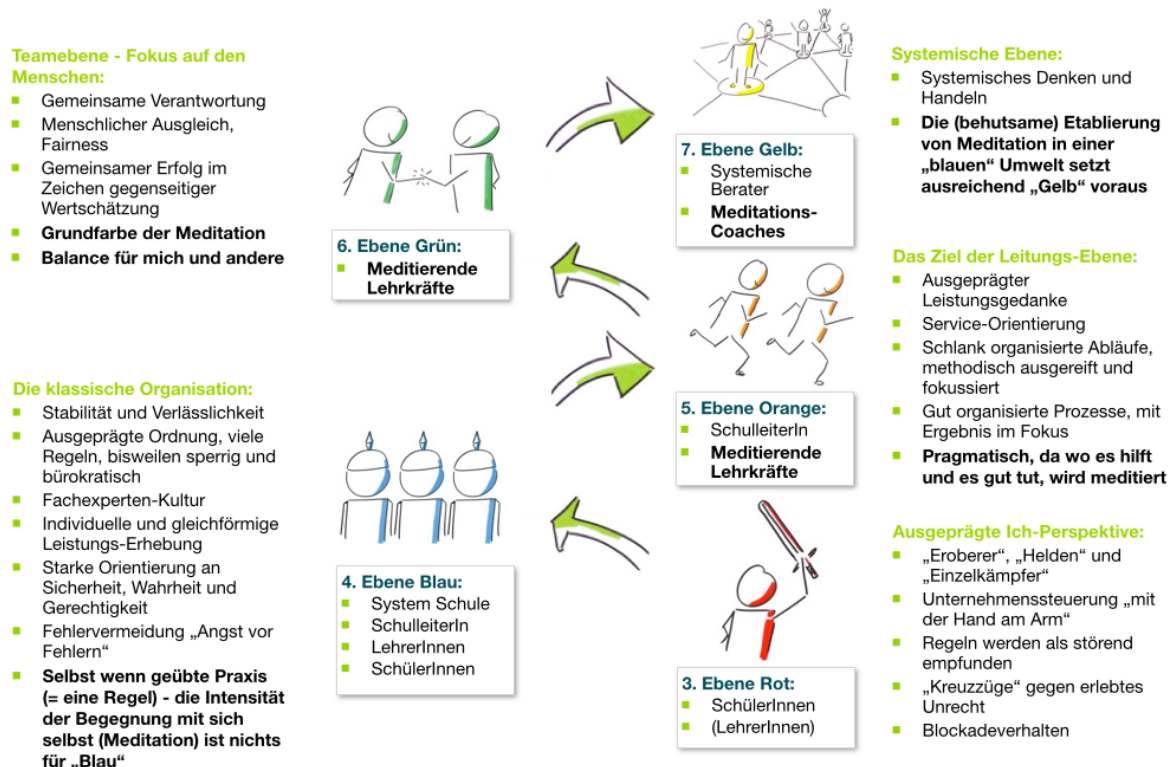


Abbildung 15: Werte-basierte Kultur-Stufen im Graves-Value-System (WIEHLE & BRANDL-LEEB, 2015)

Dazu bietet sich das „Graves-Value-System“ (vgl. BÄR-SIEBER, KRUMM, WIEHLE, 2014) als mögliches Entwicklungswerkzeug an, wo basierend auf einer Analyse der jeweiligen 8 Ebenen wirksame Maßnahmen definiert werden können, um die Organisationsebene der Schule und die persönlichen Ebenen der Lehrpersonen und SchulleiterInnen so weiterzuentwickeln, damit diese zukünftig mit den Phänomenen „Meditierende Lehrkräfte und TraineeInnen“ und „Meditierende SchülerInnen“ anschlussfähig sind (siehe Abbildung 15).

"A human being is part of a whole, called by us the Universe, a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings, as something separated from the rest, a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circles of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature in its beauty." (Albert Einstein, 1921)

9 Abschließende Zusammenfassung

Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht die Frage, welche Veränderungen und Chancen sich für Lehrkräfte und TrainerInnen ergeben, die meditieren. Zu diesem Zweck führte ich acht qualitative Interviews mit meditierendem Lehrpersonal und TrainerInnen anhand eines Interviewleitfadens durch. Die daraus gewonnenen Daten wertete ich mit Hilfe der *Grounded Theory* nach Strauss und Corbin aus.

Die Auswertung der Daten ergab, dass die befragten Lehrkräfte und TrainerInnen durch die Praxis der Meditation Veränderungen in der Verbindung zu sich selbst und zu anderen Mitmenschen wahrgenommen haben. Die Meditierenden können mit sich selbst besser in Beziehung treten und sein und können sich auch leichter mit ihren SchülerInnen und Mitmenschen verbinden. Die prägnantesten Ergebnisse der Untersuchung sind nachfolgend dargestellt. Daraus erwachsen zahlreiche **Chancen** für die mit der Meditation vertrauten Personen:

- Die zunehmende Gelassenheit in schwierigen Situationen ermöglicht ruhige und gelassene Reaktionen
- Das Akzeptieren von Schwächen oder Besonderheiten der SchülerInnen fällt leichter
- Aggressionen können mit Mitgefühl begegnet werden
- Eine verbesserte Selbstkontrolle
- Achtsamerer Umgang mit sich selbst
- Verändertes Wohlwollen gegenüber anderen Lebewesen
- Ein Ausbau der Intuition
- Eine verstärkte Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Sich selbst besser kennen lernen
- Negative Gefühle registrieren und mit ihnen umgehen
- Eigene Grenzen erkennen
- Heilsame und unheilsame Dinge erkennen
- Mehr Offenheit
- Vermehrte Glücksmomente
- Ausgegliceneres Verhalten
- Mehr Geduld haben
- Konflikte besser bewältigen können
- Als Folge Meditationsübungen mit SchülerInnen durchführen
- Einkehr für SchülerInnen schaffen
- Loslassen und Dankbarkeit üben
- Entspannten, lockeren und offenen Geist kreieren

Weitere Studien in diesem Bereich sind wünschenswert, weil die Ergebnisse sehr vielversprechend sind. Das Thema Meditation wird in den nächsten Jahren sicherlich noch weiter erforscht werden. Ein Anliegen der Autorin: Das Thema Meditation in der Schule zu verankern. In der Stille bekommen die Menschen die Chance, die wahre Bedeutung des eigenen Seins zu erkennen – das in Verbindung sein mit sich selbst und mit Höherem findet hier Zeit und Raum. Nur wer selbst erfahren hat, kann lehren.

10 Anhang

10.1 Interviewleitfaden

- Nochmals DANKE für dein Kommen und deine Zeit!
- Ist es ok, wenn ich das Interview aufnehme?
- Möchtest du anonym bleiben?
- Eckdaten
 - Alter
 - Wohnort
 - Beruf
 - Art der Meditation
 - Dauer der Meditationspraxis
- Kurzer Überblick meiner Forschung
- Jetzt würde ich dich bitten, mir einfach alles zu erzählen, was dir zu diesem Thema einfällt und was dir wichtig ist!

THEMEN:

- Berufliche Situation
 - Anzahl der Berufsjahre, Unterrichtsfächer, Schulform, Teil- oder Vollzeittätigkeit, durchschnittliche wöchentliche Arbeitszeit, Größe des Kollegiums, Unterricht an mehreren Schulen, fachfremder Unterricht, zusätzliche Funktionen, Wünsche nach Veränderungen wie z. B. Reduzierung der Stundenzahl, Wechsel der Schule oder des Tätigkeitsfeldes, Ausmaß der Rollenambiguität, Bedeutsamkeit der Arbeit)
- Anwendung im Alltag
 - Regelmäßige Meditation, Techniken, Kurse, ...
 - Meditationsgewohnheiten (Ort, Dauer, ...)
 - Welcher Aspekt fällt dir bei der Meditation am schwersten? (Blockaden, ...)
- Motivation und Relevanz
 - Kannst du dich noch erinnern was deine Beweggründe waren dich beim ersten Kurs anzumelden?
 - Wie bist du auf diese Meditationsform gestoßen?
 - Warum meditierst du? Was bringt es dir? Wofür in der Arbeit meditierst Du?
- Einfluss bzw. Auswirkungen auf dein Leben und deine Arbeit
 - Hat die Meditation Auswirkungen auf Dein Verhalten im Alltag?
 - Wohlbefinden (Schlaf, Lärm, ...)
 - Gesundheit (Burnout-Prophylaxe, Stress, Depression, Angststörungen,

Schmerzen, ...)

- Welche persönliche Ressourcen stehen dir zur Verfügung? Wie hat die Meditation Deine Ressourcen verändert?
- Umgang mit Problemen (Schwierige SchülerInnen, große Klassen, hohe Pflichtstundendeputate)
- Soziales Leben, Umgang mit anderen (sozial-kommunikative Anforderungen – Interaktion mit Eltern, KollegInnen, Schulleitung)
- Andere psychologische Effekte (Konzentration, Mitgefühl, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, ...)
- Beginnst Du, besser zuzuhören und zu spüren, wie es dem anderen geht? Wirst Du offener für andere Menschen, kannst Du Dich besser in Ihr Gegenüber hineinversetzen?
- Unterricht bzw. Training
- Beeinflusst regelmäßige Meditation die Geisteshaltung der LehrerInnen?
- Einfluss bzw. Auswirkungen auf deine Arbeit mit SchülerInnen bzw. TeilnehmerInnen
 - SchülerInnen bzw. TeilnehmerInnen
 - Wie wirkt Meditation auf SchülerInnen?
 - Wie führst Du SchülerInnen und ggfs. TrainingsteilnehmerInnen zur Meditation?

Die Transkriptionen der Interviews befinden sich im persönlichen Forschungsarchiv der Autorin. Bei Interesse können diese gerne eingesehen werden. Die Kontaktdaten finden sich im Lebenslauf.

10.2 Glossar

- Anatta:** (*Pali*) *anātman* (*Sanskrit*) „Nicht-Selbst“, „Nicht-Wesenhaftigkeit“, Schlüsselbegriff im Buddhismus. Eines der drei Merkmale alles Seienden.
- Anicca:** (*Pali*) *anitya* (*Sanskrit*) „Unbeständigkeit“ alles Seienden. Nichts ist von Dauer, sondern alles ist im Fluss. Eines der drei Daseinsmerkmale und wesentlichen Lehren des Buddhismus.
- Chan:** (*Chinesisch*) „Versenkung“. Chinesische Ausprägung des Zen.
- Duhkha:** (*Sanskrit*) „Leiden“, „Leidhaftigkeit“, zentraler Gedanke des Buddhismus, der den vier edlen Wahrheiten zugrunde liegt.
- Hatha-Yoga:** (*Sanskrit*) von *hatha* „Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung“. Form des Yoga, Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (*asanas*), durch Atemübungen (*pranayama*) und Meditation.
- Hinayana:** (*Sanskrit*) „Kleines Fahrzeug“.
- Kontemplation:** „Versenkung“, „Beschaulichkeit“, „beschauliche Betrachtung“, mystischer Weg der westlichen Tradition. Kontemplative Haltung bestimmt von Ruhe und sanfter Aufmerksamkeit, ähnlich der buddhistischen Einsichtsmeditation Vipassana.
- Kundalini-Yoga:** *Tantra-Yoga* (*Sanskrit*) Ziel ist, die spirituelle Kraft, die in jedem Menschen am unteren Ende der Wirbelsäule schlafend ruht, aufzuwecken.
- Mantra:** Eine kurze heilige oder magische Formel, die nach strengen Regeln rezipiert wird.
- Nirvana:** (*Sanskrit*) „Verlöschen“. Zustand, in dem die Subjekt-Objekt-Spaltung aufgehoben ist und das Leiden überwunden wurde.
- Rinzai:** Japanische Schule des Zen. Ein Kennzeichen ist die Verwendung von *Ko-ans* in der Übungspraxis.
- Sahaja-Yoga:** (*Sanskrit*) „einfach“, „natürlich“, „angeboren“, ist eine Technik zur Meditation und die Bezeichnung für eine neue religiöse Bewegung.
- Samsara:** (*Sanskrit*) „Wanderung“. Kreislauf der Existenzen. Ziel aller Buddhisten ist die Erlösung aus diesem Kreislauf und damit die Aufhebung des Leidens.
- Soto:** Japanische Schule des Zen. Ein Kennzeichen ist die Übung des reinen Sitzens.
- Theravada:** (*Pali*) „Weg der Alten“; die „orthodoxe“ Strömung des Buddhismus in Südostasien, mit Betonung auf Mönchtum und Erleuchtung und *nirvana* als Ziel. Historisch genaugenommen ein Unterbegriff von *hinayana*.

11 Literaturverzeichnis

- ALBATROS, V. (2005). *Lexikon der östlichen Weisheitslehren: Buddhismus, Hinduismus, Taoismus, Zen*. Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH & Co KG.
- BAUER, J. (2006). *Prinzip Menschlichkeit* (7 ed.). Hamburg: Hoffmann und Campe.
- BECK, C. (1996). *ZEN*. München: Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer Nachf.
- BÄR-SIEBER, M., KRUMM, R., & WIEHLE, H. (2014). *Unternehmen verstehen, gestalten, verändern: Das Graves-Value-System in der Praxis* (3 ed.). Springer Gabler.
- BODIAN, S. (2014). *Meditation für Dummies* (4. Auflage ed.). Weinheim: WILEY-VCH Verlag GmbH & Co KGaA.
- BREUER, F. (1996). *Qualitative Psychologie. Grundlagen, Methoden und Anwendungen eines Forschungsstils*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- BUBER, M. (1986). *Reden über Erziehung* (7 ed.). Heidelberg: Lambert Schneider GmbH.
- BUBER, M. (1960/2014). *Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre* (18 ed.). Gütersloh: Lambert Schneider.
- DÖRING-SEIPEL, E., & DAUBER, H. (2013). *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co KG.
- DANNENHAUER, R. (2012). *Geisteshaltung: Wirtschaftlicher Erfolg in einer neuen Zeit*. Frankfurt am Main: roger dannenhauer Transformation.
- DAUBER, H. (August 2011). Achtsamkeit - eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute. *Internationaler Kongress*. Hamburg.
- DAUBER, H. (09.. August 2010). Achtsamkeit in der Pädagogik. *Vortrag Sommerakademie 2010*. Fulda.
- EKMAN, P., & DALAI LAMA. (2009). *Gefühl und Mitgefühl*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- GAZZANIGA, M. (2009). *The Cognitive Neurosciences. 4*. Cambridge: The Mit Press.
- HERWIG, U. (April 2011). *unisversimed*. Retrieved 5. Februar 2015 from <http://neurologie-psychiatrie.universimed.com/artikel/emotionsregulation-neurobiologische-aspekte>
- KABAT-ZINN, J. (2011). *Gesund durch Meditation*. München: O. W. Barth Verlag.
- KABAT-ZINN, J. (2013). *Zur Besinnung kommen* (5. Auflage ed.). Freiamt: Arbor Verlag.
- KALTWASSER, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule*. Weinheim und Basel: Beltz.
- KALTWASSER, V. (2010). *Persönlichkeit und Präsenz: Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim und Basel: Beltz.
- LAZAR, S., KERR, C., WASSERMANN, R., GRAY, J., GREVE, D., TREADWAY, M., et al. (2005). Meditative experience is associated with increased cortical thickness. *16* (17).
- LETTAU, A. (2005). *Die biographische und soziale Einbettung intensiver Meditationspraxis. Schriften zur Meditation und Meditationsforschung*. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH.
- OCHSNER, K., & GROSS, J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Curr Directions Psychol Sci* (17), 153-158.

OSPINA, M., BOND, K., KARKHANEH, M., TJOSVOLD, L., VANERMEER, B., LIANG, Y., et al. (Juni 2007). Meditation Practices for Health: State of Research. *Evidence Report/Technology Assessment Number 155* .

OTT, U. (2010). *Meditation für Skeptiker*. München: O. W. Barth Verlag.

PHILIPP, A. (2010). *Emotionsregulation im Unterricht und deren Relevanz für das Befinden und die Arbeitsfähigkeit von Lehrkräften in Abhängigkeit von der Dauer im Schuldienst*. Freiburg i. Br. : Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftlichen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität.

PIRON, H. (2004). *Meditationstiefe und seelische Gesundheit. Extrakt aus der Dissertation "Meditationstiefe und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit"*. Retrieved Jänner 2015 from <http://www.institut-tipp.de/html/meditationstiefe.html>

RICARD, M. (2011). *Meditation*. München: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung.

RUGE, W. (2009). *Grounded Theory*. Magdeburg: Fakultät für Geistes-, Sozial- und Erziehungswissenschaften Otto von Guericke Universität Magdeburg.

SEDLMEIER, P., EBERTH, J., SCHWARZ, M., ZIMMERMANN, D., HAARIG, F., JAEGER, S., et al. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta Analysis. *Psychological Bulletin 2012, Vol. 138 No. 6, 1139-1171* .

SINGER, T., & BOLZ, M. (2013). *Mitgefühl in Alltag und Forschung*. (1. Auflage). Saarbrücken, Germany.

SINGER, W., & RICARD, M. (2013). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. (7. Auflage ed.). Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

SMALLWOOD, J., & SCHOOLER, J. (2006). The Restless Mind. (V. 1.-9. Psychological Bulletin, Ed.) American Psychological Association.

SVOBODA, U., SCALA, E., & GUT, J. (2012). *Gestaltpädagogisch lernen und beraten*. Belrin: Dohrmann Verlag.

WATERS, L., BARSKY, A., RIDD, A., & ALLEN, K. (März 2014). (E. P. Review, Ed.) Retrieved 30. Jänner 2015 from <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10648-014-9258-2#page-1>

12 Lebenslauf



Adresse: Grabenseeweg 3
2620 Gramatl

Telefon: +43 (676) 55 42 733

E-Mail: christine.leeb@wavenet.at

Staatsbürgerschaft: Österreich

Geburtsdatum: 14. Mai 1974

Familienstand: Verheiratet, 3 Kinder

Aus- und Fortbildung

1988 – 1993	Handelsakademie in Neunkirchen, Matura
1995	Ausbildung zum staatlich geprüften Heilmasseur (im Abendprogramm)
Sep 1998 – Jun 2003	Fachhochschule, Wiener Neustadt; Präzisions- System- und Informationstechnik (berufsbegleitend)
	➤ Diplomarbeit: „How to manage a turnaround“
2003	Touch for Health 1 , Fachinstitut Gerfried Lill
Aug 2008	NLP-Intensivseminar vom ÖTZ-NLP & NLPt, <i>Wien</i>
Sep 2008 – Dez 2008	Thomas Gordon „Familientraining“ , <i>Föhrenau</i>
Nov 2008 – Jun 2009	NLP & NLPt-Professional-Practitioner vom ÖTZ-NLP & NLPt, <i>Wien</i>
Sep 2009 – Jun 2010	NLP & NLPt-Professional-Master-Practitioner vom ÖTZ-NLP & NLPt, <i>Wien</i>
Sep 2010	Stephen R. Covey „Die 7 Wege zur Effektivität“
Mai 2011	„Akkreditierung Team Management Trainerin und Beraterin“ nach Margerison-McCann
Sep 2012	Gruppendynamik , Dr. Andrea Schüller und Dr. Warhanek
Apr 2013	Gruppendynamik , Dr. Gerhard Schwarz, Mag. Paula Stegmüller
Sep 2013	Gruppendynamik , Marina Gambaroff, Dr. Gudrun Vater

Berufserfahrung

- Aug 1993 – Jän 1997 **Volksbank Niederösterreich Süd, Wiener Neustadt und Filiale Neunkirchen**
Absolvierung eines Traineeprogrammes, anschließend Spezialisierung im Bereich Kundenberatung
- Jän 1997 – Mai 1997 **MAPLAN Maschinen und techn. Anlagen Planungs und Fertigungs-GesmbH,**
- Jun 1998 – Dez 2000 *Ternitz* (Zeit unterbrochen durch ein Karenzjahr)
Verkauf: Erstellen der Angebote mit technischer Abklärung bis hin zur Abwicklung des Exportes der Maschinen und später technischer Einkauf: Abklärung und Einholung der Angebote, Bestellung und Lieferterminüberwachung
- Jän 2001 – Jun 2006 **Valora Trade Austria, Neunkirchen**
Marketing und Verkaufsdienst: Erstellen von Werbebudgets, Abrechnung mit Lieferanten, Marktbeobachtung und Analysen, Ausarbeitung von Media-Plänen und Werbemaßnahmen, Erstellen von Angeboten
- seit Aug 2006 **Landesberufsschule, Theresienfeld**
Unterricht der Fachgruppe I (kaufmännische Fächer wie Wirtschaftskunde, Rechnungswesen, sowie Deutsch und Kommunikation, Englisch, Betriebswirtschaftliches Praktikum, Computerunterstütztes Rechnungswesen)
- Jun 2013 – Okt 2013 Gerontopsychosoziales Praktikum im Landespflegeheim Gloggnitz für die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater

Sprachkenntnisse

Englisch – Verhandlungssicher, Französisch – Schulkenntnisse, Spanisch – Grundkenntnisse

Hobbys und Interessen

Lesen, Laufen, Schifahren, Wandern, Reisen, Ausstellungen, Weiterbildung, Garten, Schreiben, Meditation