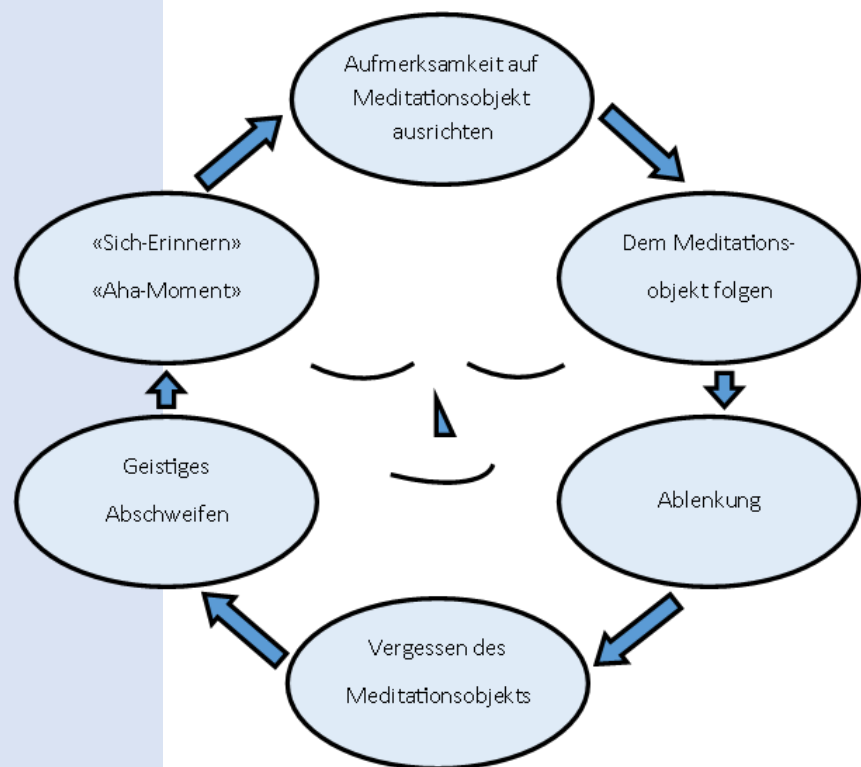


25. MAI 2021



MEDITATION IM INSTRUMENTAL- UND GESANGSUNTERRICHT

ARGUMENTATION DAFÜR UND ERFAHRUNGSBERICHT

TIMON KELLENBERGER

Riedtalstrasse 20b, 4800 Zofingen

Hochschule Luzern - Musik

Masterthesis

Meditation im Instrumental- und Gesangsunterricht Argumentation dafür und Erfahrungsbericht

25.05.2021

Timon Kellenberger

Riedtalstrasse 20b
4800 Zofingen

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Theoretischer Teil I.....	4
2.1	Definition.....	4
2.2	Meditationsanleitung.....	6
2.3	Meditationsprogramme.....	8
2.4	Meditationsforschung.....	9
3	Theoretischer Teil II.....	11
3.1	Achtsamkeit für Musikschaaffende.....	11
3.2	Achtsamkeit für Lehrpersonen.....	12
3.3	Achtsamkeit für Schüler*innen.....	14
4	Meditation im Instrumental- und Gesangsunterricht.....	16
4.1	Argumentation.....	16
4.2	Erfahrungsbericht.....	17
5	Diskussion.....	20
6	Literaturverzeichnis.....	21

1 Einleitung

Fast alle sind heutzutage bereits in irgendeiner Form mit Meditation oder Achtsamkeit in Kontakt gekommen und haben eine Vorstellung, was damit gemeint ist. Auch ich meditiere seit sechs Jahren regelmässig, und weil ich nach einer gewissen Zeit positive Veränderungen bei mir registrieren konnte, fing ich an, kurze Meditationen in meinen Gitarrenunterricht einzubauen. Nach Gesprächen mit Dozierenden, Musikschulleitenden und Musikschaffenden, musste ich jedoch feststellen, dass Meditation an sich und speziell im Instrumental- und Gesangsunterricht eher skeptisch aufgefasst wurde, oder nicht eingeordnet werden konnte.

Mit dieser Arbeit richte ich mich an Musikschulen und deren Lehrpersonen, um einen Einblick in das Thema Achtsamkeit zu schaffen und für Meditation im Instrumental- und Gesangsunterricht zu werben. Meine These ist: Meditation darf und sollte in kurzen Blöcken direkt in den Instrumental- und Gesangsunterricht eingebaut werden. Dafür fange ich im ersten theoretischen Teil von vorne an. Ich definiere was Meditation ist, wie genau meditiert wird und welche Programme die populärsten sind. Dann stelle ich Studien vor, die allgemeine positive Auswirkungen von Meditation nachweisen und gehe im zweiten theoretischen Teil auf Meditationsforschung spezifisch für Musikschaffende, Lehrpersonen und Schüler*innen ein. Weil ich aber noch keine Forschung mit direktem Bezug zu Meditation im Instrumental- und Gesangsunterricht gefunden habe, stelle ich im Kapitel vier meine Meinung vor, wie wir als Lehrpersonen und unsere Schüler*innen davon profitieren könnten. Anschliessend teile ich meinen Erfahrungsbericht von zwei Jahren Meditation in meinen Gitarrenstunden, mit wöchentlich über 30 Schüler*innen und stelle bereits erprobte Techniken vor. So möchte ich meine gesammelte Erfahrung weitergeben, um andere Lehrpersonen zu unterstützen. In der Diskussion am Ende der Arbeit gehe ich auf Probleme und Gegenargumente zu meiner These ein.

Das Feld der Meditationsforschung ist verhältnismässig jung, aber Publikationen nehmen exponentiell zu. Was in den letzten Jahren geforscht wurde ist erstaunlich und äusserst spannend. Es ist, als wären für uns, die wir Musik und Pädagogik kombinieren, alle Einzelteile und Argumente für Meditation im Instrumental- und Gesangsunterricht bereits andernorts erforscht und wir müssten das Puzzle nur noch zusammenfügen.

2 Theoretischer Teil I

Im ersten theoretischen Teil definiere ich Meditation und die wichtigsten Begriffe, die man braucht, um darüber zu sprechen, zeige eine Anleitung wie meditiert werden kann und gebe einen Einblick in den aktuellen Stand der Meditationsforschung.

2.1 Definition

Die meisten haben eine falsche Vorstellung davon, was Meditation ist. Genauso wie ich, als ich vor sechs Jahren anfang. Ich mochte das Bild vom Shaolin Mönch, der durch Meditation im Tempel stärker wird, oder stellte mir vor, ich könne dadurch einen ekstatischen Rausch erleben. Andere verbinden damit Esoterik, Astralreisen und Geldmacherei, oder denken es sei eine religiöse Tätigkeit ohne wirklichen Nutzen abgesehen vom «Seelenheil». Auch wenn Meditation für einige Menschen genau das bedeutet, so sind diese Bilder falsch oder nur ein unklarer und kleiner Teil davon. Meditation ist eine Wissenschaft zur Schulung des Geistes. Ein System von Geistesübungen, um mehr Kontrolle über die Aufmerksamkeit und den eigenen Kopf zu bekommen. Viele mögen zwar das Gefühl haben, den eigenen Geist bewusst steuern zu können, dies ist jedoch bei genauerer Betrachtung nicht der Fall. Meditationslehrpersonen benutzen dafür oft den Begriff «Monkey Mind», weil unser Kopf wie ein Affe arbeitet, der wild und ohne Kontrolle von Gedanke zu Gedanke springt. Kaum zufriedenzustellen und ohne Ruhe. Meditation beruhigt den Geist und lässt uns dadurch klarer denken und handeln.

Meditation wird seit 2'500 Jahren im Buddhismus erforscht, debattiert und an Begriffe gebunden. Heute, da eine komplett säkulare Sprache möglich wäre, finde ich es trotzdem sinnvoll weiter teils buddhistische Terminologie zu verwenden, um den Meditationsprozess zu beschreiben. Dies, weil die Begriffe in Sanskrit und die entsprechende deutsche Übersetzung immer noch oft in Diskussionen und Literatur verwendet werden. Das heisst nicht, dass Meditation an Religion gebunden ist. Jeder kann Meditation für sich nutzen, egal ob aus religiöser oder persönlicher Motivation. Darum hier eine Übersicht zu den wichtigsten Grundbegriffen: *Samadhi* (stabile Aufmerksamkeit), *Sati* (starke Achtsamkeit), *Shamata* (Geistesruhe) und *Vipassana* (Einsicht).

Die Terminologie meditationsspezifischer Begriffe und Konzepte übernehme ich von John Yates Culadasa, ein amerikanischer buddhistischer Lehrer, der in seinem Buch «The Mind Illuminated» (Deutsch «Handbuch Meditation») den Prozess des Meditationstrainings aus Theravada und Mahayana¹ in ein allgemein gültiges 10-Stufen-Konzept ordnet. Seine Quellen sind ein Mix aus alten Buddhistischen Texten, dem Wissen von seinen Lehrern und Erfahrungen aus seiner Vergangenheit als Neurowissenschaftler². Von all den Büchern, auf die ich als westlicher Laie³ Zugriff habe, bietet dieses Werk eine vollumfassende Erklärung dafür, wie Meditation funktioniert. Darum folge ich in dieser Arbeit der Definition, Terminologie und Anleitung von Culadasa.

Samadhi bedeutet Konzentration bzw. stabile Aufmerksamkeit. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit bewusst auf ein Objekt auszurichten und diesen Fokus über längere Zeit aufrechtzuerhalten. *Samadhi* lässt sich auch als «Sammlung, Versenkung, Vertiefung» oder «Einspitzigkeit des Geistes» definieren. Stabile Aufmerksamkeit ist grundlegend für jede Art der Meditation, weshalb *Samadhi* (gleich wie *Sati* und *Vipassana*) wegen seiner Wichtigkeit, einer der Aspekte des «Edlen Achtfachen Pfades» im Buddhismus ist. Der «Edle Achtfache Pfad» ist eine spirituelle Lebensanweisung für Buddhisten.

¹ Das sind zwei der Hauptströmungen des Buddhismus.

² www.culadasa.com/about

³ Als tibetischer oder thailändischer Mönch hat man Zugriff auf eine viel grössere Bibliothek an Fachliteratur.

Sati lässt sich mit dem allgemeinen Verständnis von Achtsamkeit gleichsetzen und wird von Harald Walach (2019) als «das volle Gegenwärtigsein und ein gutes sich erinnern an die Gegenwart» beschrieben. Für eine spezifischere Definition von *Sati* müssen wir uns für die bewusste Erfahrung interessieren: Jeder bewusste Moment besteht aus Aufmerksamkeit, die sich auf ein geistiges oder materielles Objekt richtet, und dem «peripheren Gewährsein». Letzteres funktioniert wie ein Filter, der alle anderen umliegenden Informationen (Sinneseindrücke/Gedanken/Gefühle) wahrnimmt und nach Wichtigkeit für die Aufmerksamkeit sortiert. Beim Lesen dieses Textes folgen Sie zum Beispiel dem Inhalt, während das periphere Gewährsein die Umgebung wahrnimmt. Falls das periphere Gewährsein eine Bedrohung (zum Beispiel ein Raubtier) entdeckt, wird die Information weitergegeben und die Aufmerksamkeit richtet sich neu auf den Bären im Raum. *Sati* beschreibt nun einen Zustand, in welchem Aufmerksamkeit und peripheres Gewährsein optimal zusammenspielen und starker Gegenwartsbezug besteht. Die bewusste Erfahrung soll sich dabei durchgehend auf den gegenwärtigen Moment richten und nicht ausschliesslich aus Aufmerksamkeit oder peripherem Gewährsein bestehen. Das Ziel ist ein Zustand des Gleichgewichts zwischen Konzentration auf einen Punkt und der peripheren Wahrnehmung. Die deutsche Übersetzung von *Sati* ist «starke Achtsamkeit».

Achtsamkeit kann folglich sowohl ein Teil als auch ein Produkt von Meditation sein. Dies bedeutet: Während der Meditation sollte Achtsamkeit kultiviert werden und durch Meditation lässt sich Achtsamkeit als Fähigkeit im Alltag einsetzen. Umgangssprachlich wird Achtsamkeit als Oberbegriff für Meditation und deren Folgen benutzt, weshalb ich in dieser Arbeit auch beide als Synonym verwende. «Achtsamkeitsprogramme» beinhalten zwingend eine Form von Meditation. Der Achtsamkeitsbegriff hat sich deshalb durchgesetzt, weil das Wort «Meditation» teils negativ behaftet ist und mit Esoterik in Verbindung gesetzt wird. Meine Arbeit soll einem solchen Meditationsverständnis entgegenwirken.

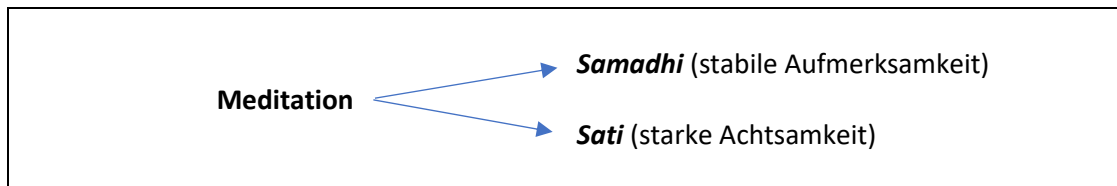
Shamata ist Geistesruhe, die aus der Kombination von *Samadhi* (stabile Aufmerksamkeit) und *Sati* (starke Achtsamkeit) entsteht. Dieser durch Meditation hervorgerufene Geisteszustand geht mit Freude (*piti*), Gestilltheit/Ruhe (*passaddhi*) und Gleichmut (*upekkha*) einher. Wer *Shamata* erreicht, fühlt sich wohl, ist zufrieden und kann sich auf das konzentrieren, was in dem Moment wichtig ist. *Shamata* ähnelt dadurch dem Flowzustand⁴. Das heisst nicht, dass fortgeschrittene Meditierende ständig auf einer Wolke schweben und alles Übel akzeptieren. Vielmehr geht es darum eine innere Ruhe zu erzeugen, die gesunde Distanz schafft und für die Herausforderungen des Lebens wappnet. *Shamata* steht häufig für fokusbasierte Meditationen, die den Schwerpunkt auf *Samadhi* setzen.

Vipassana bezeichnet die Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit und entsteht gleich wie *Shamata* aus der Kombination von *Samadhi* und *Sati*. So mystisch das klingen mag, es kann sich ganz nüchtern auf ein persönliches und negatives Verhaltensmuster beziehen, das dem Meditierenden bewusst wird. Werden schädliche Muster bewusst, können sie auch verändert werden. In der buddhistischen Lehre gehen die Erwartungen an Einsicht viel weiter und eine kleine Erfahrung über sich selbst kann zwar schön sein, ist aber nicht das Ziel. Vielmehr soll das ganze Konstrukt von Glück und Leiden an sich durchschaut werden. Anstatt ein negatives Verhaltensmuster zu korrigieren, geht es darum dessen Wurzel auszureissen. *Vipassana* steht häufig für gewahrseinsbasierte Meditationen, die den Schwerpunkt auf *Sati* setzen.

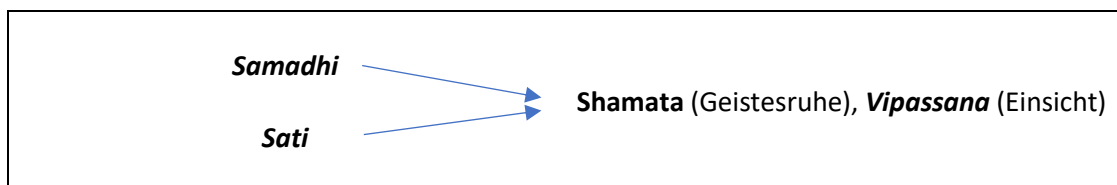
⁴ Definition von Wikipedia: «Flow bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht [...]»

Zusammenfassung:

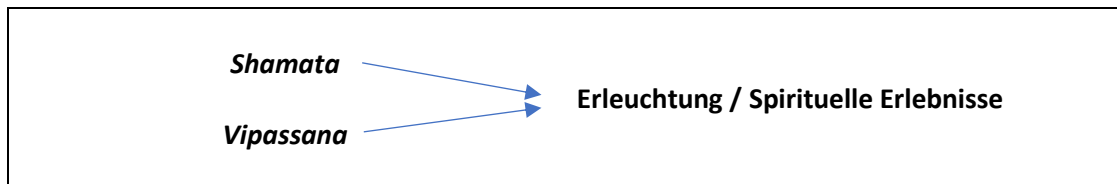
- **Meditation** trainiert **Samadhi** und **Sati**.



- **Samadhi** und **Sati** führt zu **Shamata** und **Vipassana**.



- **Shamata** und **Vipassana** kann bereits das **Ziel der Meditation** sein, oder genutzt werden, um spirituelle Erlebnisse zu erfahren wie die Erleuchtung im Buddhismus.



2.2 Meditationsanleitung

Wie trainiert man also stabile Aufmerksamkeit und starke Achtsamkeit? Das Angebot an unterschiedlichsten Meditationsarten ist immens und reicht von einfachen Anweisungen wie «Sitz hin und zähle deinen Atem» bis hin zu durchstrukturierten 500-seitigen Schritt für Schritt Anleitungen wie bei Culadasa. Obwohl es unterschiedliche Herangehensweisen gibt, bleibt das Prinzip grundsätzlich das gleiche.

Wenn das Ziel *Samadhi* (stabile Aufmerksamkeit) ist, braucht man ein Meditationsobjekt, auf das sich die Aufmerksamkeit richten kann. An nichts zu denken ist nicht möglich, denn Aufmerksamkeit ist immer an ein Objekt gebunden und muss daher mit einem Meditationsobjekt beschäftigt werden. Am häufigsten wird dafür der Atem ausgewählt, weil er immer stattfindet und somit zugänglich ist und weil atmen sensorisch ist, was das Fokussieren erleichtert.

Eine schwierigere Variante ist die Aufmerksamkeit nicht auf ein spezifisches Objekt, sondern auf die Gegenwart an sich zu richten und alle Ereignisse und bewussten Wahrnehmungen zu registrieren.⁵ Dies unterscheidet sich von Tagträumen, bei dem die Aufmerksamkeit frei und assoziativ von Gedanke

⁵ Wie bei *Open Awareness Meditation / Vipassana*

zu Gedanke schweift, denn jedes Aufmerksamkeitsobjekt, soll sich auf die Gegenwart beziehen. Dies lässt sich mit einem Elektrokardiogramm (EKG) vergleichen: Stellen Sie sich vor, auf dem EKG wird ein Herzschlag angezeigt. Wenn Sie diesem einen Herzschlag zu lange mit der Aufmerksamkeit folgen, verpassen sie den nächsten und jüngsten Herzschlag. Das macht das Beobachten der Gegenwart so schwierig, weil jedes Geistesobjekt immer schon ein Objekt der Vergangenheit ist. Deshalb ist es sinnvoll, am Anfang der Meditation aufmerksamkeitssteigernde Übungen anzuwenden.

Nachdem das Meditationsobjekt bestimmt wurde, muss ihm aktiv gefolgt werden. Das ist eine Aufgabe, die einfacher gesagt als getan ist. Die Forschung zeigt jedoch, dass eine Steigerung der Aufmerksamkeit und der Aufmerksamkeitsdauer mit Meditation möglich ist. Erfahrene Meditierende (durchschnittlich 19'000 Meditationsstunden) können mit Aufmerksamkeit verbundene Gehirnareale viel besser und stärker aktivieren als Nicht-Meditierende (Brefczynski-Lewis et al, 2007). Sogar schon nach nur drei Monaten Übung, lässt sich eine verbesserte Stabilität der Aufmerksamkeit nachweisen (Lutz et al., 2009).

Kleine spielerische Aufgaben, Motivation (persönliche Ziele präsent halten) oder externe Unterstützung (Meditationsanleitung, Audiosignale), können helfen, dem Meditationsobjekt zu folgen. *Susokkan*, zum Beispiel, ist eine Technik aus dem Soto-Zen, bei welcher die Atemzyklen verfolgt und gezählt werden (Roshi, 2018). Das *Mala* ist eine Gebetskette mit 108 Steinen, die vor allem im Mahayana Buddhismus gebraucht wird, um die Anzahl der rezitierten Mantren mitzuzählen. Ein gutes Beispiel für einen externen Einfluss, der unterstützend wirken soll, um bei der Sache zu bleiben. Ich habe mit einem *Mala* gute Erfahrungen gemacht bei Atem-Meditation. Nach jedem abgeschlossenen Atemzug habe ich einen Stein verschoben und mich durch die Bewegung an mein Ziel erinnert, dem Atem zu folgen. Das Folgen zu unterstützen ist eine der Hauptaufgaben als Lehrperson, die im Unterricht meditiert, und der praktische Aspekt dieser Arbeit, wird sich auf diesen Schritt konzentrieren.

Nach kurzer Zeit taucht gezwungenermassen ein geistiges oder materielles Objekt im peripheren Bewusstsein auf, das vom Meditationsobjekt ablenkt. Die Aufmerksamkeit greift die Ablenkung auf und macht diese zum neuen Fokus. Dieser Prozess kommt schleichend, doch irgendwann geht das Meditationsobjekt unvermeidlich vergessen, wodurch das Tagträumen beginnt. Die Zeitspanne des Vergessens variiert von Person zu Person, nach Alter und Lebensumständen.

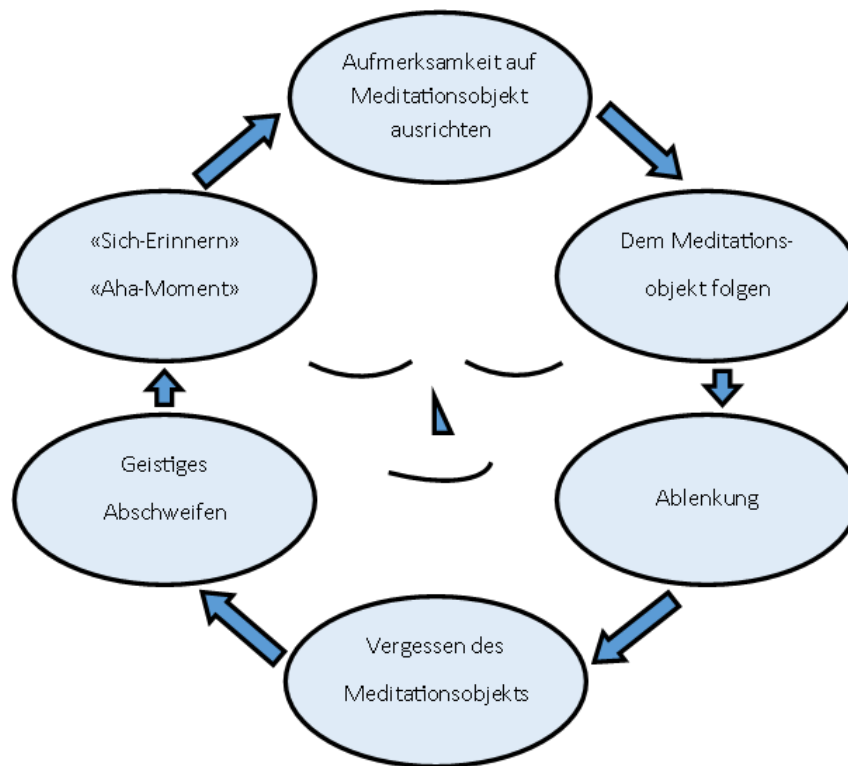
Das Ziel besteht nebst dem stärkeren Folgen des Meditationsobjektes auch aus dem Verständnis für den Prozess von Ablenkung, Vergessen und Tagträumen. So soll *Sati* (starke Achtsamkeit) entwickelt werden, um dem Vergessen entgegenzuwirken.

So sicher wie man irgendwann das Meditationsobjekt vergisst, so erinnert man sich, spätestens wenn der Timer endet, an die eigentliche Aufgabe und merkt, dass das Tagträumen eingesetzt hat. In diesem Moment entsteht *Sati* (starke Achtsamkeit), weil man sich für kurze Zeit seiner Gedanken bewusst wird und sich auf den gegenwärtigen Moment richtet. Andere Bezeichnungen für diesen Zustand sind «Aha-Moment», «Aufwachen» und «Sich-Erinnern». Das lässt sich zwar nicht erzwingen, nach jedem «Aha-Moment» ist die Wahrscheinlichkeit jedoch grösser, sich beim nächsten Versuch früher zu erinnern. Nach dem «Aha-Moment» ist es wichtig entspannt zu bleiben und wieder von vorne zu starten, indem man die Aufmerksamkeit erneut auf das Meditationsobjekt ausrichtet. Dieser Zyklus wiederholt sich je nach Erfahrung öfter oder seltener. So wird *Sati* ganz von selbst trainiert, bis die Achtsamkeit so stark ist, dass sie während dem Folgen des Meditationsobjektes hilft, Ablenkungen frühzeitig zu erkennen und zu korrigieren. Das zeigt die Notwendigkeit sowohl *Samadhi* als auch *Sati* zu entwickeln.

Wie bereits angedeutet, besteht das Konzept von Culadasa aus einem Zehnstufigensystem. Interessanterweise soll bereits ab der vierten Stufe das Vergessen und das Tagträumen überwunden werden. Idealerweise sind von da an *Samadhi* und *Sati* so weit entwickelt, dass man Ablenkungen erkennt und korrigiert, bevor sie vom peripheren Bewusstsein in die Aufmerksamkeit übergehen. Ab dieser Stufe können erfahrene Meditierende sich eine Stunde lang und ohne Unterbruch auf das

Meditationsobjekt konzentrieren. Von da an kommen spezifischere Techniken zum Einsatz, die sehr fortgeschritten sind und deshalb für diese Arbeit nicht weiter relevant sind.⁶

So sieht der Ablauf einer normalen Meditation aus:



2.3 Meditationsprogramme

In diesem Kapitel stelle ich einige der bekanntesten Meditations-/Achtsamkeitsprogramme vor.

- **Atem-Meditation / Aufmerksamkeitsbasiert**

Atem-Meditation ist die häufigste Methode, um *Samadhi* (stabile Aufmerksamkeit) zu fördern und kann, wie im Kapitel 2.2 beschrieben, umgesetzt werden. Das Gleiche gilt für Meditationen mit einem anderen einfachen Meditationsobjekt.

- **Yoga / Bodyscan / Körperübungen**

Körperübungen wie Yoga oder Bodyscan⁷ haben teils das gleiche Ziel wie die Atem-Meditation. Das Meditationsobjekt stellen hier Körperempfindungen während einer Bewegung oder im Ruhezustand dar.

⁶ Ein Beispiel: Ab einem gewissen Punkt taucht «Meditative Freude» auf, die erst kultiviert werden soll, nur um als nächsten Schritt wieder unter Kontrolle gebracht werden zu müssen, damit man vor lauter Glück nicht die Meditationssitzung abbrechen muss.

⁷ Dabei wird die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Teile des Körpers gerichtet.

- **Open Awareness / Vipassana**

Bei *Open Awareness Meditation* wird ein grösserer Bereich definiert, in dem die Aufmerksamkeit frei und ohne Erwartungen umherwandern darf. Das können zum Beispiel alle Ereignisse sein, die ich jetzt in dem Moment registriere oder nur die Gedanken, die ich habe. Die Meditation hat somit einen analytischen Charakter und bietet ein optimales Setting für *Vipassana* (Einsicht). Das Ziel ist es, die Eindrücke nur zu registrieren, ohne weiter darauf einzugehen und sich darin zu verstricken.

- **Loving-Kindness Meditation / Visualisation**

Loving-Kindness Meditation nutzt *Shamata* (Geistesruhe), um mit zusätzlichen Mitteln bedingungslose Liebe und Mitgefühl bewusst hervorzurufen. Dabei werden Bilder visualisiert, also innerlich möglichst lebendig vorgestellt, um diese Emotionen einfacher selbst erzeugen zu können. Das Ziel ist dabei nicht mehr *Shamata* an sich, sondern *Shamata* als Werkzeug zu nutzen um weitere Eigenschaften / Fähigkeiten zu lernen.⁸

- **Mindfulness-Based Stress Reduction**

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist ein von John Kabat-Zinn in den 1970er Jahren entworfenes Achtsamkeitsprogramm, das vor allem in der Psychotherapie zur Stressbewältigung eingesetzt wird. Es besteht aus acht jeweils wöchentlichen Sitzungen von zweieinhalb Stunden und kombiniert drei Achtsamkeitsmethoden: Bodyscan, Yoga und Atem-Meditation (Zenner, 2016). Die Wirkung von MBSR wurde schon in vielzähligen Studien und Meta-Studien nachgewiesen (American Mindfulness Research Association, 2021).

2.4 Meditationsforschung

In diesem Kapitel gehe ich auf die positiven Effekte von Meditation ein. Es stellt sich natürlicherweise die Frage, ob sich dieses ermüdende Training und der regelmässige Zeitaufwand lohnen. Ein unmittelbares Ergebnis kann jeder schon nach der ersten Meditationssitzung spüren: Meditation entspannt und bringt auch mit wenig Übung ein angenehmes beruhigendes Gefühl. Viele Menschen nutzen Achtsamkeitsangebote, weil sie eine kurze Auszeit und ein Durchatmen bieten. Fast wie ein Ferienausflug während der Mittagspause. Dies kann angenehm sein, es handelt sich aber dabei nur um kurzfristige Nebeneffekte.

«Wenn Sie Achtsamkeit entwickelt haben, wird das Leben reicher, intensiver, befriedigender, und Sie nehmen nicht mehr alles, was passiert, so persönlich. [...] Sie sind völlig präsent. Glücklicher und gelassen, weil Sie sich nicht so leicht in den Geschichten und Melodramen verfangen, die der Geist so gerne zusammenbraut. Ihre Fähigkeit, aufmerksam zu sein, wird angemessener und effektiver genutzt, um die Welt zu erkunden. Sie sind objektiver und klarer im Kopf und entwickeln ein besseres Gewahrsein des Ganzen.» (Culadasa, 2017)

⁸ Ähnlich dem Mentalen Training.

Die subjektive bewusste Erfahrung wird also mit der Zeit angenehmer und interessanter. Dazu kommt mit *Shamata* und *Vipassana* die Fähigkeit, produktiver, reflektierter und mitfühlender zu sein. So können negative Verhaltensmuster transformiert und die Meditierenden zu «besseren» Menschen und besseren Mitgliedern der Gesellschaft werden. Dass diese Wegleitung von John Yates Culadasa funktioniert, bestätigen Erfahrungsberichte auf reddit.com: In der Gruppe «r/TheMindIlluminated» sind aktuell 38'000 Mitglieder, die sich gegenseitig bei Problemen helfen und ihre Fortschritte kundgeben.

Aber um nicht bei Erfahrungsberichten zu bleiben, gehe ich nun über zu Meditationsforschung und deren aktuellen Erkenntnisse. Meditationsforschung ist ein verhältnismässig junges Feld der Wissenschaft, aber Publikationen nehmen exponentiell zu und das Interesse an weiterführender Forschung steigt. *Mindfulness-Based Stress Reduction* von John Kabat-Zinn war ein Meilenstein und legte das Fundament für weitere Forschung. Nachfolgend ein paar Beispiele von Erkenntnissen, welche die positiven Folgen von Meditation im Allgemeinen betreffen:

- Eine halbe Stunde *Loving-Kindness Meditation* täglich stärkt schon nach sechs Wochen positive Emotionen wie Freude, Hoffnung, Dankbarkeit, Begeisterung und die allgemeine Zufriedenheit mit dem Leben (Fredrickson et al., 2008).
- *Loving-Kindness Meditation* stärkt das Immunsystem und schwächt die Entzündungsreaktion mit einer Abnahme eines am Entzündungsprozess beteiligten Hormons (Thaddeus et al., 2009).
- Meditation bestätigt die Theorie der Neuroplastizität, nach der sich durch wiederholte Aktivierung eines neuronalen Netzwerkes eine dauerhafte Veränderung der Gehirnstruktur vollzieht. Langjährige *Vipassana* Meditation steht in Verbindung mit einem grösseren Volumen der Grosshirnrinde und Gehirnarealen, mit Bezug zu Aufmerksamkeit, Interozeption und Sinnesverarbeitung (Lazar et al., 2005).
- Strukturelle Veränderungen im Gehirn sind sogar schon nach einem achtwöchigen MBSR Kurs nachweisbar. Insbesondere in Arealen, die für Sinneswahrnehmung oder emotionale und kognitive Kontrolle zuständig sind (Hölzel et al., 2010).

Das «ReSource Project» ist eine 2008 begonnene multimethodische und multidisziplinäre Studie unter der Leitung von Tanja Singer an der Universität Zürich und dem Max-Planck-Institut in Leipzig. Von 2013 bis 2016 wurden über 300 Teilnehmer während jeweils neun Monaten mit einem Meditationsprogramm begleitet und mit über 90 Instrumenten wie Gehirnschans, Fragebögen, Computer-Tests, ökonomische Spiele, Stresshormonlevel, Marker des autonomen Nerven- und Immunsystems untersucht (Singer, 2020). Das spezielle an dieser Studie ist die enorme Breite und Fülle der erhobenen Daten. Ab 2016 fingen unterschiedlichste Forschergruppen mit der Auswertung an, die bis heute andauert. Hier ein paar spannende Erkenntnisse:

- Nach sechs Monaten verbessert sich Körpergewahrsein und das autonome Nervensystem (Sympathikus vs. Parasympathikus) kann in einem gewissen Mass willentlich reguliert werden (Bornemann et al., 2019).
- Meditationstechniken spielen eine Rolle bei der Verbesserung von Aufmerksamkeit, Mitgefühl oder sozio-kognitiven Fertigkeiten, aber alle Übungen verbessern die Aufmerksamkeit (Trautwein et al. 2020).

- *Loving-Kindness Meditation* senkt das Cortisol-Level und macht glücklicher (Przyrembel et al. 2019).
- Alle hier untersuchten Meditationsübungen fördern altruistischere und kooperative Verhaltensweisen (Böckler et al.2018).
- Das subjektive Stressempfinden reduziert sich mit diesen Meditationstechniken (Engert et al. 2017).

Mit Esoterik und Placebo hat Meditation also nichts zu tun. Es sind Übungen, die jeder für sich nutzen kann, um seine Lebensqualität zu verbessern.

3 Theoretischer Teil II

Im ersten theoretischen Teil habe ich wichtige Meditationsbegriffe erklärt, grundlegende Meditationsübungen vorgestellt und bin auf aktuelle Ergebnisse der Meditationsforschung eingegangen. In diesem Kapitel widme ich mich den Aspekten der Meditationsforschung, die mit Instrumental- und Gesangsunterricht in Verbindung gebracht werden können. Ich gehe in dieser Arbeit davon aus, dass die Leserschaft weiss, was gutes Musizieren und gutes Unterrichten ausmacht. Hier geht es um Achtsamkeit für Musikschaffende, Lehrpersonen und Schüler*innen.

3.1 Achtsamkeit für Musikschaffende

Speziell für Musikschaffende zeigen sich positive Veränderungen mit Hilfe von Meditation bei *Music Performance Anxiety* (MPA), der Qualität des Übens, der musikalischen Performance und der Qualität des Musikstudiums (Czajkowski et al., 2020).

Music Performance Anxiety oder «Lampenfieber» ist eine ernstzunehmende Einschränkung für Musikschaffende und kann in schlimmen Fällen zu einem Berufswechsel führen. In einer Studie von Virginia Farnsworth-Grodd und Linda Cameron (2013) wurde die Achtsamkeit von 159 Musikstudent*innen vor, während und nach einer wichtigen Prüfung untersucht. 85% der Teilnehmenden waren von MPA betroffen und 35% sahen ihre Performance dadurch negativ beeinflusst. Die Resultate zeigen aber auch, dass Studierende mit stärkerer Achtsamkeit besser mit Gedanken und Emotionen zur Performance umgehen können. Franz Diaz (2018) hat in einer weiteren Studie mit 255 Musikstudierenden herausgefunden, dass Studierende, die mindestens einmal wöchentlich meditieren, deutlich weniger unter MPA litten. Auch hier bestand ein enger Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und dem Ausmass an MPA.

Anne-Marie L. Czajkowski (2015) hat eine Gruppe von 8 Sänger*innen mit einer eigens für Gesang modifizierten MBSR Methode («Mindfulness for Singers») begleitet und kam zum Schluss, dass die Teilnehmenden dadurch folgende Aspekte der Gesangstechnik verbessern konnten: Atemkontrolle, Mikromuskuläre Kontrolle, Klangfarbe, Textkommunikation und Problemlöseverhalten. Weiter verbesserten die Übungen die Schüler*innen-Lehrer*innen-Beziehung, die Konzentration und den Fokus während der Lektion oder während dem Üben.

Matthew Steinfeld und Judson Brewer (2015) sehen Musizieren als Achtsamkeitsübung und sind der Meinung, wer über längere Zeit den Klang der Musik und eine eigene Reaktion dazu präsent halten

will, muss stabile Aufmerksamkeit mit Meditation weiterentwickeln. Der amerikanische Jazzmusiker Kenny Werner, sieht das ähnlich wie Steinfeld und Brewer. In seinem Buch «Effortless Mastery» beschreibt er einen Zustand, den er «The Space» nennt. In diesem Zustand gibt es für die Musizierenden kein Ego mehr und sie widmen die ganze bewusste Erfahrung dem Musikmachen. Wenn Musizierende sich in diesem Zustand befinden, sind sie losgelöst, ohne Angst, fokussiert und können sich ganz dem Klang der Musik widmen. Im Dienste der Musik und für das Publikum. «The Space» kann meiner Meinung nach mit *Shamata* und einhergehendem Flow gleichgesetzt werden, denn die Übungen von Werner sind ein Mix aus *Visualisation*, *Bodyscan* und *Atem-Meditation*. Sein Buch ist ein gutes Beispiel dafür, wie Musikschaffende bereits Meditationsübungen nutzen, um ihre Performance zu verbessern.

Claudia Dora (2019) untersuchte an elf Musikstudierenden aus Neuchâtel und Lausanne, ob sich mit auf den Körper gelenkte Achtsamkeit der Klang beim Spielen verbessert. Sie kam zum Schluss, dass Achtsamkeit einen direkten Einfluss auf die Qualität und die Genauigkeit der gespielten Noten hat. Ich möchte nun auf die, für die vorliegende Arbeit, interessanteste Literatur zu sprechen kommen: Meditationsforschung, die sich mit Studierenden an Musikhochschulen befasst. Anne-Marie Louise Czajkowski (2020), die, wie bereits weiter oben kurz vorgestellt, eine modifizierte MBSR Methode für Sänger*innen erstellt und untersucht hat, war Leiterin einer weiteren Studie an einer Londoner Musikhochschule. 25 Studierende absolvierten einen 8-wöchigen MBSR Kurs für Musikstudierende. Ihr Ziel war es möglichst viele Aspekte des musikstudentischen Lebens und die Veränderungen darin, mit quantitativen und qualitativen Methoden zu erfassen⁹. Hier die wichtigsten Erkenntnisse:

- Alle Studierenden steigerten ihre Achtsamkeit.
- 20 von 21 Studierenden gaben an, in den Musikstunden, den Übungseinheiten und in den Performances stärkere Achtsamkeit auf dem Körper zu haben. Besonders *Bodyscan* Techniken seien hilfreich, um Technik-Übungen zu intensivieren oder um ungesunde Haltungen und Verspannungen zu korrigieren.
- Einige Studierende gaben an, in Instrumentalstunden achtsamer zu sein, was zu mehr Aufmerksamkeit und weniger Ablenkung führte. Auch wurde bei einigen die Beziehung zur Lehrperson verbessert, weil sie besser kommunizierten, oder weil sie Kritik objektiver annehmen konnten.
- Teilnehmende sprachen von effizienteren Übungseinheiten und Ensembleproben.
- In Bezug auf Performance lieferte der Kurs ihnen ein Tool, um MPA anzugehen. Zum Beispiel in Form einer Atem-Meditation vor dem Konzert oder einer Veränderung in der negativen Auffassung von sich und dem Publikum.

3.2 Achtsamkeit für Lehrpersonen

In dem vorangehenden Kapitel haben wir gesehen, welche Vorteile die Meditation für Musikschaffende und Musikstudierende bringt. Doch wie können Musiklehrpersonen von den positiven Wirkungen der Meditation profitieren? Auch wenn die nachfolgend vorgestellte Forschung sich für die Auswirkungen von Meditation auf Lehrpersonen an öffentlichen Schulen interessiert, lassen sich Parallelen zu Instrumentallehrpersonen ziehen.

⁹ Prä- und Post-Fragebögen zur Erfassung der Achtsamkeit als quantitative und Interviews als qualitative Auswertung.

Lehrpersonen fühlen sich oft überfordert und verhältnismässig viele leiden an depressiven Verstimmungen oder zeigen Symptome eines Burnouts. Gründe dafür sind unter anderem eine hohe Arbeitsmenge, Konflikte mit Eltern, schwierige Schüler*innen und das Weiterarbeiten trotz Krankheit (Kunz et al., 2015). Es liegt nahe, dass Lehrpersonen Unterstützung brauchen, um diese Herausforderungen ohne gesundheitliche Schäden zu meistern. Eine Untersuchung von Silke Rupprecht (2015) mit 32 Lehrkräften aus Hamburg konnte eine langfristige Steigerung der Achtsamkeit und eine Reduktion der psychischen Beanspruchung nach einem MBSR-Training nachweisen. Die Teilnehmenden steigerten Wohlbefinden, Selbstregulationsfähigkeit und reduzierten Erschöpfung und Depressionssymptome.

Nach der Lehrpersonengesundheit nun zu der Qualität des Unterrichts. Susanne Krämer (2019) stellt drei Qualitäten vor, die Lehrpersonen laut dem aktuellen Forschungsstand mit Meditation fördern können:

- **Kognitive Flexibilität**

Wer schon einmal einen Unterricht vorbereitet hat weiss, dass es nie so läuft wie ursprünglich geplant. Kognitive Flexibilität hilft, die Struktur des Unterrichts spontan neu an die Bedürfnisse der Schüler*innen anzupassen. So kann die Lehrperson besser mit Veränderungen im Ablauf der Lektion umgehen.

- **Selbstreflexion**

Die erhöhte Selbstreflexion, die mit Achtsamkeit einhergeht, kann helfen, die Tendenz zu emotionaler Impulsivität als Antwort auf schwierige Situationen im Unterricht zu durchtrennen. Krämer sagt dazu:

«Das kurze Innehalten der durch Achtsamkeit entwickelten Impulsdistanz führt zu der Fähigkeit, selbstbestimmt zu agieren und sich «mit effektiven Problemlösungsstrategien» zu beschäftigen.»

Dazu zeigt sie passend ein Zitat von George & Solomon (1996):

«Die Qualität der Lehrer-Schüler-Beziehung hängt zum Teil davon ab, wie die Lehrperson negative Emotionen ausdrücken bzw. steuern kann.»

Die Lehrperson hat eine Vorbildfunktion und darf zum Beispiel nicht unangebrachte Wut als gängige Reaktion auf Probleme vorleben.

- **Präsenz**

Genauso wie Emotionsregulation, ist auch Präsenz ein wichtiger Bestandteil einer guten Schüler*innen-Lehrer*innen-Beziehung. Dazu zitiert sie Max Althammer (2016):

«In den zwei Jahren, in denen ich jetzt Achtsamkeit an der Schule praktiziere. Konnte ich beobachten, wie sehr sich die Beziehung (zu Kollegen, Eltern und Schülern) verbessern, und meine Erklärung dafür ist ziemlich einfach. Jeder Mensch will wahrgenommen werden. Achtsamkeit ermöglicht es mir im Unterricht nicht nur, mich mit mir selbst zu verbinden, sondern auch jeden einzelnen Schüler in den Blick zu nehmen und zumindest

einen kurzen Moment wirklich wahrzunehmen. Das spüren die Schüler. Und das führt dann dazu, dass sich ein höheres Mass an Vertrauen bildet. Auf diese Lehrer-Schüler-Beziehung des gegenseitigen Vertrauens und der Wertschätzung lässt sich dann auch ein guter, produktiver Unterricht gestalten.»

Es erstaunt daher nicht, dass bereits eine Vielzahl an Meditationsprogrammen nur für Lehrpersonen entwickelt wurden. Hier eine Liste, falls Sie mehr dazu wissen möchten:

Achtsamkeitsprogramm	Träger/Ort	Autor*innen
SMART: Stress Management and Resiliency Techniques in Education	University of BC/ Vancouver	Margaret Cullen u. a.
CARE: Cultivating Awareness and Resilience in Education Stress	Garrison Institute/ New York	Patricia Jennings u. a.
MBWE: Mindfulness-Based Wellness Education	University of Toronto	Patricia Poulin u. a.
AiSchu: Achtsamkeit in der Schule, Persönlichkeit und Präsenz	Schulamt Frankfurt/ M. AKiJu/ Berlin	Vera Kaltwasser
GAMMA MultiplikatorInnen-Schulung: Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im menschenbezogenen Arbeiten	Universität Duisburg-Essen	Nils Altner
Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz	Universität Leipzig	Susanne Krämer
DAS-Training: Dialog und Achtsamkeit	PH Luzern	Dettlev Vogel

(Krämer, 2019)

Diese Meditationsprogramme basieren meistens auf MBSR von Kabat-Zinn und werden mit spezifisch für Lehrpersonen angepassten Übungen und mit *Loving-Kindness Meditationen* ergänzt. Nebst dem üblichen Fokus auf die eigene Achtsamkeitspraxis sollen die Teilnehmenden erfahren, wie Achtsamkeit während der Lehrtätigkeit persönlich angewendet oder an die Schüler*innen weitergegeben werden kann.

3.3 Achtsamkeit für Schüler*innen

Hier geht es weiter mit Schulpädagogik, aber nun im Bezug auf Achtsamkeit für Schüler*innen. Der Inhalt dieses Kapitels stammt aus dem gleichen Artikel von Susanne Krämer (2019). Sie hat Studien gesammelt und nach Art der nachgewiesenen Wirkung auf Kinder und Jugendliche geordnet: physiologisch-medizinischer Bereich, Aufbau sozialer Kompetenzen und Verbesserung kognitiver Fähigkeiten.

- **Physiologisch-Medizinisch**

Achtsamkeitsprogramme an Schulen führen zu weniger Schlafstörungen (Bootzin & Stevens, 2005) und ADHS-Symptomen (Zylowska et al., 2008). Symptome von Angst, Depression und somatischem Stress werden reduziert, bei Zunahme von Selbstwert, verbessertem Schlaf (Biegel et al., 2009), Resilienz (Zenner et al., 2014), Selbst-Mitgefühl, Selbstsorge (Neff & Dahm, 2015), Wohlbefinden und persönlicher Entwicklung (Lau &

Hue, 2011). Dabei verbessert sich die Wahrnehmung von eigenen kognitiven und physiologischen Zuständen und die Regulationsfähigkeit (Mendelson et al., 2010).

- **Soziale Kompetenzen**

Es verbessern sich soziale und interkulturelle Kompetenzen (Saltzman & Godin, 2008). Die Bewusstheit für selbst und andere steigert sich (Wall, 2005). Die eigenen Emotionen können erlebt, ausgedrückt und ertragen werden (Biegel et al., 2009, Semple et al., 2010), während weniger Aggressivität aufkommt (Singh et al., 2007) und eine verbesserte Impulskontrolle entsteht (Van Der Weyer-Bergsma et al., 2012, Van Der Oord et al., 2012).

- **Kognitive Fähigkeiten**

Studien zeigen eine Zunahme der Kreativität, der kognitiven Flexibilität und der Merkfähigkeit im Hinblick auf den Unterrichtsstoff (Napoli et al., 2005) oder eine Stärkung des Arbeitsgedächtnisses und der Konzentration, des logischen Denkens, von geistiger Flexibilität und Problemlösefähigkeit sowie Verbesserung der Planung und Durchführung kognitiver Prozesse (Flook et al., 2010).

Untenstehend eine Auswahl an Meditationsprogrammen speziell um Meditation an Schulen zu unterrichten:

Achtsamkeitsprogramm	Land/Jahr	Autor*innen
Inner Kids Program	USA/2001	Susan Kaiser Greenland
Still Quiet Place	USA/2002	Amy Saltzman
MindUp!	USA/2004	Goldie Hawn
Mindful Schools	USA/2007	Megan Cowan
Learning to BREATHE	USA/2008	Patricia Broderick
Mind the Music	USA/2010	Soryu Forall
Mindfulness in Schools Project	GB/2008	Richard Burnett, Chriss Cullen
Aandacht werkt! («Aufmerksamkeit hilft»)	NL/2010	Eline Snel
AiSchu	D/2008	Vera Kaltwasser
Happy Panda Project	D/2011	Cecile Kayla
Polly Ananda. Die weise Schildkröte	D/2014	Nanine Schulz
Hellwach und ganz bei sich	DK/2014	Helle Jensen
Achtsamkeit macht Schule	AT/2016	Frank Zechner
Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule	AT/2016	Dominik Weghaupt
Wache Schule	D/2018	Susanne Krämer

(Krämer, 2019)

Diese Programme beinhalten wiederholte Achtsamkeitsphasen im Unterricht. Dabei werden Körperübungen, Bilder, Erzählungen oder Gruppenaufträge eingebaut, um die Materie interessant und altersgerecht zu vermitteln.

4 Meditation im Instrumental- und Gesangsunterricht

Ich habe gezeigt, dass Meditation Muskschaffenden, Lehrpersonen und Schüler*innen guttut und in ihrem Tun unterstützt. In diesem Kapitel widme ich mich nun meiner Argumentation wieso Meditation auch im Instrumental- und Gesangsunterricht angewendet und auf die Wirksamkeit untersucht werden sollte. Hier werde ich persönlicher und spreche viel von mir, aus dem einfachen Grund, weil ich so gut wie kein Material zu genau diesem Thema gefunden habe.

4.1 Argumentation

Meine These ist: Meditation darf und sollte in kurzen Blöcken direkt in den Instrumental- und Gesangsunterricht eingebaut werden. Das heisst, mir geht es nicht um Meditationsprogramme, die in der Freizeit und getrennt vom zu verbessernden Setting trainiert werden. Ein Beispiel dafür ist die Studie von Czajkowski (2020), welche den Studierenden wöchentliche, vom Musikstudium getrennte Kurse anbot und dann die Qualität der Instrumentalstunde evaluierte. Ich möchte während dem Unterricht meditieren. Für mich, meine Unterrichtsqualität und für meine Schüler*innen.

Wenn ich Meditation in der Anfangsphase der Lektion einbaue, dann gibt es mir Zeit, mich zu entspannen und Energie für die nächste Herausforderung zu sammeln. Mit einhergehendem *Shamata* fühlt sich der Arbeitstag lockerer an. Ich fühle mich wacher, konzentrierter, fröhlicher und zufriedener mit meiner Arbeit. Weil eine persönliche und regelmässige Meditationspraxis laut Forschung für die Lehrpersonengesundheit entscheidend ist, kann ich die kurzen Einschübe während dem Unterricht als Motivation nutzen. Einerseits, weil ich daran erinnert werde, achtsam zu bleiben, andererseits, weil Meditation zu unterrichten mich zwingt, eine gewisse Expertise mitzubringen. Die Vorbildfunktion hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die eigene Meditationspraxis.

Wenn es mir gut geht, verbessert sich meine Unterrichtsqualität. Dazu kommt, dass ich mit Hilfe von *Sati* selbstreflektierter bin und negative Verhaltensmuster gegenüber den Schüler*innen oder gegenüber mir erkennen und korrigieren kann. Zum Beispiel, wenn ich Hunger habe und dadurch jedes Mal gegen Ende des Arbeitstages genervt werde. Mit dieser angespannten Haltung kann ich ungeduldig und harsch auf das Gegenüber reagieren, was klar unprofessionell ist. Achtsamkeit hilft nicht nur genau in dem Moment das zu erkennen, wenn sich etwas anbahnt. Es gibt durch die gewonnene Distanz zum Geschehen auch ein Werkzeug, um nach Bedarf anders zu reagieren als gewohnt. Ich kann mich entscheiden, ob ich wegen Hunger ein Stück Fassung verlieren will, oder nicht. Die Tätigkeit als Lehrperson erfordert enorm viel solcher Arbeit an sich selbst. Es lohnt sich also mit wenigen Minuten Aufwand pro Lektion dies zu unterstützen.

Weiter sehe ich in Meditation das Potenzial meine musikalische Performance während dem Unterricht zu steigern. Konzentration, Ruhe und Flow lassen schönere Klänge im Miteinander und eindrucklichere Momente im Vorspielen entstehen.

Wenn es um die Frage geht, wie meine Schüler*innen davon profitieren können, sind die im theoretischen Teil vorgestellten Studien sehr nahe an meinem Anwendungsbereich. Viele Ideen der Achtsamkeitsprogramme für Schulen liessen sich eins zu eins im Instrumental- und Gesangsunterricht einbinden. Um aber noch spezifischer zu sein, stelle ich ein paar praktische Beispiele vor:

- Achtsamkeit auf den Körper lässt die Körperhaltungen am Instrument einfacher und schneller verändern.¹⁰
- Ein beruhigendes Anfangsritual hilft den Alltag abzuschliessen und sich auf den Unterrichtsstoff zu konzentrieren.

¹⁰ Mit *Vipassana* fallen Haltungsgewohnheiten plötzlich auf.

- Die einhergehende Ruhe schafft eine angenehme Atmosphäre im Unterrichtsraum. Ein besseres Setting für Produktivität.
- Stresssituationen wie hohe Anforderungen oder Angst vorzuspielen, können mit einer kurzen Meditation entschärft werden.
- Achtsames Hören als Teil einer Meditation kann die Beziehung zum Musikhören positiv verändern.
- Stabile Aufmerksamkeit (*Samadhi*) unterstützt die Aufnahmefähigkeit der Schüler*innen.
- Achtsamkeit ist die Grundlage für Improvisation und wird so weitergegeben.

Dazu kommt, dass die Punkte von «für mich» und «für meine Unterrichtsqualität» auch für Schüler*innen zählen. Wenn sie jede Woche ein wenig meditieren, bekommen sie ein weiteres Instrument vermittelt, das ihre Musikalität unterstützt und ihnen hilft «bessere» Menschen zu werden. Das Problem, das ich bei Music Performance Anxiety angesprochen habe, sind die mangelnden Optionen der Musikschaaffenden, um dagegen anzugehen. Wer einen ganzheitlichen Unterricht anbieten will, sollte also auch Meditationsübungen weitergeben. Das gleiche gilt für die Kunst des Übens. Hier zählt Achtsamkeit, um sich nicht in Gedanken oder sinnlosem Klimpern zu verlieren, aber mir hat bisher kein Gitarrenlehrer detailliert erklärt, was mich dabei unterstützt. Die Anweisung bei der Sache zu bleiben ist schön und gut, nur einfacher gesagt als getan.

4.2 Erfahrungsbericht

Ich habe vor zwei Jahren begonnen in jede meiner Unterrichtsstunden eine kurze Meditation einzubauen. Das sind über 30 Lektionen pro Woche mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Meine Erfahrungen möchte ich in diesem Kapitel teilen.

Mich hat positiv überrascht, dass bisher nur eine Person nicht Meditieren wollte. Kinder sind am einfachsten zu überzeugen, weil die Anweisung «Wir machen jetzt eine kleine Übung» schon reicht. Die meisten sind sehr offen und machen gerne mit, wenn die Anleitung spannend gestaltet wird. Ich denke, sie spüren auch sehr schnell, wenn eine Entspannungsübung funktioniert, im Gegensatz zu dauergestressten Erwachsenen. Ab einem gewissen Alter und sicher bei Jugendlichen, braucht es dann aber eine gute Erklärung. Meist frage ich kurz, ob sie sich mit Meditation bereits auskennen – das sind schon erstaunlich viele – und erkläre, dass dies bei mir dazugehört, weil es die beruhigt, welche zu aufgewühlt sind und die weckt, welche zu müde sind. Oder weil Musik Aufmerksamkeit und Präsenz fordert, was mit Meditation trainiert wird. Mehr als eine Einführung, was Meditation ist und wie es funktioniert, gebe ich dann regelmässig und in kleinen Stückchen von Lektion zu Lektion weiter. Meist haben wir dafür ein bis drei Minuten Zeit in der Anfangsphase gleich nach dem Stimmen der Gitarre. In Gruppen eignet sich Meditation als Auffrischung in der Mitte der Stunde.

Meiner Meinung nach brauchen Kinder viele körperbetonte Meditationsübungen und am besten mit wiederholten sprachlichen Anweisungen, weil sie sonst innerhalb kürzester Zeit gedanklich abschweifen. Bei Jugendlichen und Erwachsenen baue ich seltener geführte Meditationen ein und fokussiere mich auf eine stille Achtsamkeitsübung. Meist ändere ich jede Woche die Art der Meditation und frage nach einer gewissen Zeit, welche Übung ihnen am meisten entspricht. Kinder sagen dann klar was sie angesprochen hat: «Das mit der Hand!» oder «Das Skelett!». Dass ich diese Arbeit schreibe, ist ein offensichtliches Zeichen dafür, dass ich die Bilanz meiner Versuche positiv einschätze. Die Schüler*innen haben es gut aufgenommen und fühlen sich wohl damit. Falls ich die Meditation einmal vergesse, erinnern sie mich daran.

Hier als Inspiration eine Liste mit kurzen Meditationen inklusive Einteilung in Meditationsart und der geeigneten Altersgruppe. Meditationsart zeigt nur, was am meisten gefördert wird, obwohl jede Technik *Samadhi* und *Sati* gleichzeitig trainiert:

Beschreibung	Bemerkungen	Meditationsart	Altersgr.*
Atem zählen: Nach jedem Atemzug plus eins zählen. Von Null bis fünf / zehn, oder während einer Minute alle Atemzüge zählen.	Besonders alle Atemzüge zu zählen, gibt eine Challenge und wird interessant.	<i>Samadhi</i> , Atem-Meditation	Alle, eher J & E
Atem verlangsamen: Normal einatmen, aber so lange wie möglich ausatmen.	Enorm beruhigend, wenn jemand aufgeregt/nervös ist.	<i>Samadhi</i> , Atem-Meditation	Alle
Musik hören: Ein Musikstück ganz und mit höchster Aufmerksamkeit anhören.	Eignet sich gut für Meditation in der Mitte der Lektion.	<i>Sati</i> , <i>Open Awareness</i>	Alle, eher J & E
Eigene Klänge: Ganz simple Melodie oder Klänge auf dem Instrument spielen und mit höchster Aufmerksamkeit beobachten.	Kinder können jede Saite einmal spielen und ausklingen lassen.	<i>Sati</i> , <i>Open Awareness</i>	Alle
Umgebungsgeräusche: Achtsam hören, was um uns herum passiert.	Kann eingeschränkt werden: z.B. nur Geräusche von draussen.	<i>Sati</i> , <i>Open Awareness</i>	Alle
Dem Sekundenzeiger folgen: Eine Minute nur auf den Sekundenzeiger schauen.		<i>Samadhi</i> , Aufmerksamkeit	Alle, eher K
Nichts mit dem Blick fokussieren: Augen offen halten, aber versuchen nichts direkt anzuschauen.	Schwierig, aber deshalb auch einfach dabei zu bleiben.	<i>Samadhi</i> , Körperübung	Alle
Hand entlangfahren: Eine Hand vor sich halten, mit der anderen Hand den Umriss abfahren.	Super Übung für Kinder, denn gedanklich abzuschweifen geht fast nicht.	<i>Samadhi</i> , Körperübung	Alle, speziell K
Bodyscan: Entweder ein oder mehrere Bereiche des Körpers beobachten	Am besten mit Anleitung.	<i>Sati</i> , Körperübung	Alle
Stehmeditation: Irgendeine der anderen Techniken, aber im Stehen.	Wenn jemand sehr müde ist.	Körperübung	Alle
Stillsitzen wie ein Frosch: Geschichte von einem Frosch erzählen und dann wie dieser kurz still auf einer Seerose sitzen.	Hier lässt sich irgendein Bild oder eine Geschichte einbinden. z.B. Skelett, Baum usw.	<i>Samadhi</i> , Körperübung	K
Gedankenreise: Augen zu und eine Reise unternehmen. Als man selbst, oder als etwas anderes.	Geführte Meditation. Braucht eine gute Vorbereitung.	<i>Sati</i> , <i>Visualisation</i>	Alle
Mitgefühl: Eine Person visualisieren, die man mag, die gleichen positiven Gefühle auf eine neutrale Person wandern lassen und dann auf eine Person, die man nicht mag.	Geführte Meditation. Als <i>Visualisation</i> kann ein Licht zwischen sich und der anderen Person vorgestellt werden.	<i>Sati</i> , <i>Loving-Kindness</i> , <i>Visualisation</i>	Alle
Zufriedenheit: Mit einer <i>Visualisation</i> Zufriedenheit und Freude stärken.	An Glücksmomente erinnern, die Gegenwart gleich betrachten.	<i>Sati</i> , <i>Loving-Kindness</i> , <i>Visualisation</i>	Alle

*(E = Erwachsene, J = Jugendliche, K = Kinder)

Wenn Sie mehr Material zu Meditationstechniken speziell für Instrumental- und Gesangsunterricht kennenlernen möchten, verweise ich auf die Masterthesis meiner Mitstudentin an der Hochschule Luzern: Brenda Jane Kirkpatrick (2021).

Die Rückmeldungen der Schüler*innen sind bisher äusserst positiv. Sie haben sich daran gewöhnt und bestehen teilweise darauf zu Meditieren. Ein schönes Beispiel ist eine Gruppe von fünf jugendlichen E-Gitarristen, die ich unterrichte. Am Anfang wussten sie nicht genau, ob sie mitmachen wollen, aber inzwischen heisst es in jeder Lektion etwa in der Mitte: «Wann können wir endlich meditieren?».

Auch extern bekomme ich inzwischen meist gutes Feedback: Für die Hochschule musste ich Unterrichtsstunden von mir filmen und mit Dozierenden anschauen und reflektieren. Ein Dozent war anfangs überrascht von der Meditation, aber er stellte fest, dass der Schüler danach wesentlich ruhiger und konzentrierter war. Viele andere Dozierenden, mit denen ich darüber gesprochen habe, stimmten mir zu und sahen nichts, was Meditation im Instrumental- und Gesangsunterricht im Weg stehen sollte. Weiter zeigten sich Mitstudierende der Hochschule interessiert und offen für die Thematik. Wie es aussieht, haben immer mehr Musikschaaffende Meditation bereits für sich entdeckt.

Weitere kleine Tipps und Tricks:

- Ich empfehle die Augen zu schliessen während der Meditation. Das strahlt schon eine gewisse Ruhe aus und so fühlen sich die Schüler*innen nicht beobachtet, sollte Meditation noch etwas Neues für sie sein.
- Regelmässigkeit ist der Schlüssel und gehört dazu, sollte man sich für Meditation im Unterricht entscheiden.
- Bereiten Sie die Meditationsanleitungen bewusst vor.
- Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Methoden und Hilfsmittel.
- Es lohnt sich einen Wochenendkurs in Meditation oder etwas wie ein MBSR Training zu besuchen.
- Man könnte auch gleich eine Haltungsübung mit in die Meditation einbauen, oder zumindest die eigene Sitz-/Stehposition während der Übung «korrekt» vorzeigen.
- Meditieren sie regelmässig! Zudem empfehle ich das Buch «Handbuch Meditation» von Culadasa, um das Thema zu vertiefen.
- Wenn Sie planen, selbst im Unterricht zu meditieren, sprechen Sie sich mit der Musikschulleitung ab und leiten falls nötig meine Arbeit weiter.
- Mit dieser Arbeit wollte ich den Begriff Meditation ein wenig entschärfen, aber es kann sein, dass Sie viel weniger Überzeugungsarbeit an der Schule leisten müssen, wenn Sie stattdessen nur von «Achtsamkeit» oder «Konzentrationsübungen» sprechen.

5 Diskussion

Ich habe gezeigt, dass die aktuelle Forschung die positiven Auswirkungen von Meditation auf Musikschaffende, Lehrpersonen und Schüler*innen stützt. Ich habe gezeigt, was die Parallelen zum Instrumental- und Gesangsunterricht sind und wie Meditation im Unterricht aussehen könnte. Mit meinem Erfahrungsbericht weise ich einen gelungenen Selbstversuch vor. Um einen effektiven Nutzen nachzuweisen und die optimalen Methoden zu finden, bräuchte es hingegen eine empirische Untersuchung in der Instrumental-/Vokalpädagogik.

Was spricht denn noch gegen meine These? Ein wichtiger Punkt, den alle Lehrpersonen kennen, ist Zeitmangel. Oft haben wir nur 30 Minuten pro Schüler*in und das reicht kaum, um alle wichtigen Punkte eines kompletten Unterrichts wie Aufwärmen, Technik, Notenlesen, neuer Song, Repertoire, Improvisation, Gehörbildung usw. zu bearbeiten. Wer Meditation gegen diese Punkte antreten lassen will, muss überzeugt sein. Auch gegenüber Eltern, denn sie bezahlen die oft teuren Lektionen und möchten nicht, dass dabei Zeit verschwendet wird. Deshalb braucht es genügend persönliche Meditationserfahrung, um wirklich dastehen zu können und sich zu verteidigen. Je mehr persönliche und positive Erfahrung, desto einfacher.

Auch mit viel Überzeugung kann das Thema bei einigen Personen auf Widerstand stossen, weil sie Meditation mit etwas Schlechtem antizipieren. Oder es kann sein, dass eine Person bereits den ganzen Alltag mit Achtsamkeit füllt und deshalb in der Stunde nur Musik machen möchte. Das soll akzeptiert werden, denn nicht alle haben dieselben Bedürfnisse. Es braucht einen guten Mix zwischen anfänglicher Überzeugungsarbeit und genug Freiraum. Auch wenn man etwas Gutes weitergeben möchte, ist der Kunde König.

Man könnte auch argumentieren, dass Achtsamkeit bereits am Instrument und als Musiker*in automatisch praktiziert wird. Wieso dann das gleiche aber ohne Musik und mit zusätzlichem Aufwand trainieren? Dafür der Vergleich zum Sport: Beispielsweise Kunstturner*innen oder Skispringer*innen visualisieren ihre Bewegungsabläufe meditativ, ohne die sportliche Aktivität dabei auszuführen. Dabei wählen sie teilweise einen Bewegungsablauf als geistiges Meditationsobjekt aus, um ihre Performance direkt zu verbessern, oder praktizieren Atem-Meditation, um bei einem Wettkampf nicht nervös zu sein und ihre Performance indirekt zu verbessern. Konzentration und Achtsamkeit zu fördern, lohnt sich sowohl am als auch neben dem Instrument.

Zum Schluss möchte ich einen weiteren Vergleich ziehen. Mein langjähriger Hausarzt kam mir immer ausgesprochen empathisch und professionell vor. Vor kurzem habe ich erfahren, dass er sich nach jeder Sprechstunde allein kurz Zeit nahm, um achtsam die vergangene Sitzung abzuschliessen und sich auf die neue Person einzustellen. Für mich ist das ein schönes Bild und es passt gut zu einem Beruf, der sich so stark am Wohl anderer Menschen orientiert. Auch ich möchte mit meinem Beruf etwas Gutes bewirken.

Offen, bedacht, ehrlich, präsent, objektiv, professionell, spontan, verständnisvoll, klar, geduldig, sympathisch, strukturiert, freundlich, einfühlsam... So möchte ich sein als Lehrer und seit ich meditiere, glaube ich, diesem Ziel schon viel näher zu sein.

6 Literaturverzeichnis

- Althammer, M. (2016). Lehrerkurs, Modul «Motivation und Achtsamkeitspraxis». Achtsame Schule. (nicht mehr verfügbar) <http://achtsame.schule/course/achtsame-lehrer-2>
- American Mindfulness Research Association. (2021). Abgerufen am 20.04.2021, von <https://goamra.org/reviewsmeta-analysis>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 77*(5), 855. DOI: 10.1037/a0016241
- Böckler, A., Tusche, A., Schmidt, P., & Singer, T. (2018). Distinct mental trainings differentially affect altruistically motivated, norm motivated, and self-reported prosocial behaviour. *Scientific reports, 8*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-31813-8>
- Bootzin, R. R., & Stevens, S. J. (2005). Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical psychology review, 25*(5), 629-644. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.04.007>
- Bornemann, B., Kovacs, P., & Singer, T. (2019). Voluntary upregulation of heart rate variability through biofeedback is improved by mental contemplative training. *Scientific Reports, 9*, 7860. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44201-7>
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the national Academy of Sciences, 104*(27), 11483-11488. <https://doi.org/10.1073/pnas.0606552104>
- Culadasa, J. Y. (2017). *Handbuch Meditation*. (1. Auflage). Arkana. (Zitat von S.63)
- Culadasa, J. Y. (2021). *Culadasa.com*, Abgerufen am 20.04.2021, von <http://culadasa.com/about/>
- Czajkowski, A. M. L., Greasley, A. E., & Allis, M. (2020). Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. *Musicae Scientiae, 1029864920941570*. <https://doi.org/10.1177/1029864920941570>
- Czajkowski, A. M., & Greasley, A. E. (2015). Mindfulness for singers: The effects of a targeted mindfulness course on learning vocal technique. *British Journal of Music Education, 32*(2), 211-233. <https://doi.org/10.1017/S0265051715000145>
- Diaz, F. M. (2018). Relationships among meditation, perfectionism, mindfulness, and performance anxiety among collegiate music students. *Journal of Research in Music Education, 66*(2), 150-167. <https://doi.org/10.1177/0022429418765447>
- Dora, C., Conforti, S., & Güsewell, A. (2019). Exploring the influence of body awareness on instrumental sound. *International journal of music education, 37*(2), 311-326. <https://doi.org/10.1177/0255761419827342>
- Engert, V., Kok, B. E., Papassotiropoulos, I., Chrousos, G. P., & Singer, T. (2017). Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training. *Science Advances, 3*(10), e1700495. DOI: 10.1126/sciadv.1700495
- Farnsworth-Grodd, V. A., Cameron, L. (2013). Mindfulness and the self-regulation of music performance anxiety. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science (ISPS) 2013*, 317–322. http://performancescience.org/wp-content/uploads/2018/08/isps2013_proceedings.pdf

- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., ... & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of applied school psychology*, 70-95. <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... & Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(1), 11-17. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
- Krämer, S. (2019). Achtsamkeit in Schule und Lehrerinnen- und Lehrerbildung. *Achtsamkeit in Schule und Bildung (PH Luzern)*, 35-57.
- Kunz, H., Krause, D., Baeriswyl, S., & Sandmeier, A. (2014). *Belastungen und Ressourcen bei Schweizer Lehrpersonen*. Abgerufen am 20.04.2021, www.skbf-csre.ch/pdf/15032.pdf
- Lau, N. S., & Hue, M. T. (2011). Preliminary outcomes of a mindfulness-based programme for Hong Kong adolescents in schools: Well-being, stress and depressive symptoms. *International Journal of Children's Spirituality*, 16(4), 315-330. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2011.639747>
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McFarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Rawlings, N. B., Francis, A. D., Greischar, L. L., & Davidson, R. J. (2009). Mental training enhances attentional stability: neural and behavioral evidence. *Journal of Neuroscience*, 29(42), 13418-13427. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1614-09.2009>
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*, 38(7), 985-994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of applied school psychology*, 21(1), 99-125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., ... & Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87-98. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.011>
- Przyrembel, M., Vrticka, P., Engert, V., & Singer, T. (2019). Loving-Kindness Meditation -- A Queen of Hearts?: A Physio-Phenomenological Investigation on the Variety of Experience, *Journal of Consciousness Studies*, 26(7-8), 95-129
- r/TheMindIlluminated. (2021). *reddit*. Abgerufen am 20.04.21, von <https://www.reddit.com/r/TheMindIlluminated/>

- Ricard, M. (2017). Allumfassende Nächstenliebe: ALTRUISMUS – die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit (2. Auflage). EditionBlumenau, Hamburg. ISBN 978-3-9816188-3-9
- Roshi, S. H. (2018). Finding Our Essence of Mind. *Tricycle*. Abgerufen am 22.04.2021, von <https://tricycle.org/magazine/finding-essence-mind/>
- Rupprecht, S. (2015). *Achtsamkeit macht Schule?!Fördert ein Achtsamkeitstraining das Lehrerwohlbefinden und die Unterrichtsqualität?*, Grin Verlag
- Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). *Mindfulness-based stress reduction for school-age children*. In L. A. Greco & S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents: A practitioner's guide* (S. 139–161). New Harbinger Publications.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of child and family studies*, 19(2), 218-229. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>
- Singer, T. (2020). *The ReSource Project*, tanciasinger.de, Abgerufen am 15.05.2021, von <https://tanciasinger.de/the-resource-project/>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Singh Joy, S. D., Winton, A. S., Sabaawi, M., Wahler, R. G., & Singh, J. (2007). Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 15(1), 56-63. <https://doi.org/10.1177/10634266070150010601>
- Solomon, J., & George, C. (1996). Defining the caregiving system: Toward a theory of caregiving. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 17(3), 183-197. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0355\(199623\)17:3<183::AID-IMHJ1>3.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(199623)17:3<183::AID-IMHJ1>3.0.CO;2-Q)
- Steinfeld, M., & Brewer, J. (2015). The psychological benefits from reconceptualizing music-making as mindfulness practice. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(2), 84-89. <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.2014>
- Trautwein, F.-M., Kanske, P., Böckler, A., & Singer, T. (2020). Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind, *Cognition*, 194, 104039, ISSN 0010-0277. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.104039>
- Van der Weyer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., & Bögels, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of child and family studies*, 21(5), 775-787. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9531-7>
- Van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*, 21(1), 139-147. DOI 10.1007/s10826-011-9457-0
- Walach, H. (2019). Kultivierung des Bewusstseins – Bildungsaufgabe für das 21. Jahrhundert. *Achtsamkeit in Schule und Bildung (PH Luzern)*, 15-34.
- Wall, R. B. (2005). Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Pediatric Health Care*, 19(4), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.02.006>
- Werner, K., & Aebbersold, J. (1996). *Effortless mastery*. Jamey Aebbersold Jazz.

- Wikipedia. (2021). *Flow (Psychologie)*. Abgerufen am 22.05.2021, von [https://de.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)/](https://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))
- Zenner, C. A. (2016). *ABC fürs Leben-Sind Achtsamkeitsprogramme im Schulkontext ein wirksamer Ansatz?* (Doctoral dissertation, Europa-Universität Viadrina Frankfurt). S. 13-15. https://opus4.kobv.de/opus4-euv/frontdoor/deliver/index/docId/215/file/Zenner+Charlotte+ABC+fuers+Leben_Sind+Achtsamkeitsprogramme+im+Schulkontext+ein+wirksamer+Ansatz-2.pdf
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., ... & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of attention disorders*, 11(6), 737-746. <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Textpassagen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen oder Vorträgen anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Luzern, 28.04.2021

Timon Kellenberger