



Heiner Böttger  
Karla Jensen  
Travis Jensen  
(Hrsg./Eds.)

# Mindful Evolution

Conference proceedings Eichstätt 2016  
& Thessaloniki 2017

Heiner Böttger  
Karla Jensen  
Travis Jensen  
(Hrsg./Eds.)

# Mindful Evolution

Conference proceedings Eichstätt 2016  
& Thessaloniki 2017

Verlag Julius Klinkhardt  
Bad Heilbrunn • 2018

**k**

Dieser Titel wurde in das Programm des Verlages mittels eines Peer-Review-Verfahrens aufgenommen. Für weitere Informationen siehe [www.klinkhardt.de](http://www.klinkhardt.de).

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

2018.k. © by Julius Klinkhardt.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Foto Umschlagseite 1: © freshidea / fotolia.de

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten.

Printed in Germany 2018.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.

ISBN 978-3-7815-2218-3

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... 9

Einführung ..... 11

**1 Mindfulness in Education**

**Vorträge** ..... 13

*Caroline Barratt*  
 Welcome to Mindfulness in Education ..... 15

*Ha T. Tran*  
 Happiness and Compassion as Goals of Education:  
 The case of Hoa Sen University, Vietnam ..... 32

*Heiner Böttger*  
 Home of Mindfulness: Neuroscientific evidence in  
 contemplative pedagogy ..... 39

*Karlheinz Valtl*  
 Mindfulness in Education:  
 Current Focuses of International Discussion ..... 53

*Karla Jensen*  
 Mindful Living, Mindful Teaching ..... 74

**Beiträge** ..... 83

*Ben Deiß, Claire Palzer und Farah Wölfl*  
 Mindfulness in Education from the Perspective of Future Teachers ..... 85

*Julia Dose*  
 The Potential Benefits of Mindfulness for Students with ADHD ..... 93

*Marianne Häuptle-Barceló*  
 Can Mindfulness Become a Tool to Improve the  
 Language Learning Classroom? ..... 102

<i>Werner Kieweg</i> It can't go on like this. ....	108
<i>Elena Kováčiková und Eva Reid</i> Brain Gym Exercises as Mindful Practices in English Lessons .....	114
<i>Josef Meier und Angela Miller</i> How alpha-exercises support personality and school development of students .....	123
<i>Christina Metz, Christian Walter und Gerhard Blasche</i> Meet My Guru, R2-D2: Or, can technology help us train mindful attention? .....	131
<i>Helga Rolletschek</i> The Way of Mindfulness in (bilingual) Biology teaching .....	138
<i>Torsten Sommer</i> An Eastern Idea in Western Schooling.....	146
<i>Engelbert Thaler</i> MELT (Mindless English Language Teaching) .....	157
<b>2 Mindful Communication</b>	
<b>Vorbemerkungen</b> .....	165
<b>Vorträge</b> .....	167
<i>Bernd Nussinger</i> Können wir Kinder verstehen – Rousseau und Klafki und das Problem des pädagogischen Verstehens und Nicht-Verstehens von Kindern .....	169
<i>Ansgar Batzner und Matthias Batzner</i> Coding Kids .....	177
<i>Marc Joset</i> Gewaltfreie Kommunikation (GFK) .....	190
<i>Pascal Mangold</i> Das Unsichtbare entdecken durch werkzeuggestützte wissenschaftliche Beobachtung .....	196

**Workshop-Ergebnisse**..... 215

*Ansgar Batzner, Kathrin Mitschke, Tanja Müller und Monika Raml*  
 Z8: ein Plädoyer für eine Achtsamkeit in der Schule  
 und ihre Umsetzung in der Praxis ..... 217

*Helga Rolletschek, Anita Graeff, Tina Weber, Josef Meier und Walter Raml*  
 Lernen unter Berücksichtigung achtsamer Prinzipien ..... 228

*Stefan Seitz, Petra Hiebl, Matthias Batzner, Julia Dose,  
 Dorothea Kunz und Bernd Nussinger*  
 Achtsame Kommunikation an der Hochschule:  
 Ein Vorbild für die spätere Lebenswelt der Studierenden ..... 232

*Stefan Unzeitig, Stefan Mittag, Simone König, Marc Joset,  
 Heiner Böttger und Stephanie Lindner*  
 Implementierung von *Mindful Communication*  
 in einem internationalen Unternehmen..... 245

**Abbildungsverzeichnis** ..... 255

**Tabellenverzeichnis** ..... 257

## Vorwort

As is often the case with good ideas, the Mindfulness in Education conference was born during a convivial conversation among friends over wine and cheese. It began innocently enough with the remark, “Hey, I’ve been studying something fascinating; I think you might be interested.” That sparked a dialogue, which grew into a conference in Germany, which led to another conference in Greece, which then inspired other academic work across multiple continents, and ultimately evolved into this volume. While the scholarly product of this work is impressive, more importantly, that initial conversation deepened existing friendships and engendered new relationships across the globe. This exchange has helped us discover new ways to approach our professional and personal lives more meaningfully . . . more mindfully.

This volume explores historical contexts and theoretical underpinnings of mindfulness, as well as offers pragmatic pedagogical methods built upon that historical and theoretical foundation. Whether you are already on board the mindfulness train, yet craving more information (like Karla), or you are intrigued by the notion of mindfulness, but need even more empirical evidence to be fully convinced (like Heiner), or you’re not quite sure what this whole “mindfulness thing” even is or how it might fit in your life or in your classroom (like Travis), we hope you find this collection useful.

We also hope the information presented here inspires you to invite others into the conversation by continuing the research, participating in conferences, and sharing – with students, colleagues, and friends – how you incorporate mindfulness in your life. We look forward to evolving with you.

Lincoln, Nebraska

*Karla and Travis Jensen*

## Einführung – oder: Warum Sie sich auf das Buch einlassen müssen

Um es vorweg zu sagen: Der vorliegende Band ist ein sicher ungewöhnlicher, keiner, den man zügig durchlesen kann, keiner, der sofort auch stringent zu weiteren Erkenntnissen führt, einer, der weitere Fragen aufwirft.

Einer, auf den sich man sich gedanklich etwas einlassen muss.

Der Band, entstanden nach zwei thematisch aufeinander abgestimmten Konferenzen an der katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt sowie in Nei Poroï/Griechenland, möchte sich zunächst und zuvorderst einem Thema annähern, das geprägt ist von Vorurteilen, Mythen und oft unreflektierten Datenlagen: Achtsamkeit oder *Mindfulness* oder auch *Contemplative Pedagogy*.

Dieses Thema ist eines derjenigen, die schnell in esoterischen Gefilden verortet werden, sich auf den ersten Blick nur schwer greifen lassen, die scheinbar auch jeder wissenschaftlichen Grundlage entbehren, die landläufig zusätzlich als genuin weiblich identifiziert werden.

Die vorliegende Einführung soll ein wenig helfen, auf die Beiträge im Band vorzubereiten, sie in Beziehung zueinander setzen und sie zu einem strukturellen Ganzen zusammenzuführen. Sie soll beitragen, dass Interessierte sich einlassen können auf die Gedankenwelt, die hinter der vordergründig durch Modeströmungen und Kommerzialisierung vereinfachten und verkäuflichen Welt der Meditation und des Yogas stecken.

Der Aufbau des Bandes folgt einer Struktur, die sich vornehmlich aus der Organisation der Konferenzen ergeben hat.

Die beiden zeitlich und örtlich getrennten, aber aufeinander aufbauenden Veranstaltungen

*Mindfulness in Education* 2016 in Eichstätt

*Mindful Communication* 2017 in Nei Poroï/Griechenland

werden in den beiden Buchteilen dokumentiert und inhaltlich abgebildet. Da die erste Konferenz durchweg englischsprachig stattfand, sind die Beiträge des ersten Teils auch in dieser Sprache gehalten, der zweite Teil folgt dem deutschsprachigen Konferenzablauf in Griechenland. *Abstracts* vor den Beiträgen, jeweils in der anderen Sprache, verbinden diese sprachliche Trennung und ermöglichen Interessierten in beiden Sprachen, sich einen Überblick über den gesamten Band zu verschaffen.

Inhaltlich beschäftigte sich die Tagung *Mindfulness in Education* insbesondere mit Möglichkeiten und wissenschaftlichen Evidenzen achtsamer Pädagogik in erziehe-



rischen Kontexten, wobei Konzentration und Meditation ernstzunehmende und zentrale Rollen spielen.

Zunächst kommen – in beiden Teilen des Bandes – jeweils die Vortragenden zu Wort, die in beiden Teilen ihre Redebeiträge nahezu wortgetreu zur Verfügung stellen. Anschließend finden im ersten Teil *Mindfulness in Education* ausgewählte Artikel der eingeladenen Expertinnen und Experten aus dem Bereich Erziehung in alphabetischer Reihenfolge Berücksichtigung. Sie sind als Konkretisierungen der Impulse zu verstehen, sie reichen dabei über sie hinaus in vielfältige weitere erzieherischen Anwendungsbereiche hinein.

Im zweiten Teil, der Konferenzdokumentation zu *Mindful Communication*, wird die Hauptidee der ersten Tagung, dass sich Achtsamkeit zuvorderst in entsprechend ausgerichteter Kommunikation realisiert, aufgegriffen. Hier sind es dann die Zusammenfassungen von wiederum ausgewählten, sich an die Impulsvorträge anschließenden Workshops und Arbeitsgruppen zur Thematik der *Mindful Communication*, die achtsame Kommunikation beispielhaft für die Bereiche Schule, Universität und Betriebe konkret verfügbare und anwendbar machen wollen. Insgesamt, so sehen es die Herausgeber, sind beide Teilaspekte, die achtsame Erziehung sowie die achtsame Kommunikation, thematische Ankerpunkte, an denen eines der größten menschlichen Grundbedürfnisse, nämlich des sich aufeinander Einlassens aus den unterschiedlichsten Motiven, konkret erhellen lässt.

Warum also nicht zunächst damit beginnen, sich auf dieses Buch und seine Beiträge einzulassen?

Heiner Böttger

Eichstätt

*Achtsame Erziehung* sowie *Achtsame Kommunikation* sind thematische Ankerpunkte, an denen sich eines der größten menschlichen Grundbedürfnisse, nämlich das sich aufeinander Einlassen aus den unterschiedlichsten Motiven, konkret erhellen lässt.

Der Konferenzband nähert sich einem Thema an, das geprägt ist von Vorurteilen, Mythen und oft unreflektierten Datenlagen: *Achtsamkeit* oder *Mindfulness* oder auch *Contemplative Pedagogy*. Inhaltlich ist der Band zweigeteilt: *Mindfulness in Education* fokussiert Möglichkeiten und wissenschaftliche Evidenzen achtsamer Pädagogik in erzieherischen Kontexten, wobei *Konzentration* und *Meditation* ernstzunehmende und zentrale Rollen spielen. Im zweiten Teil des Bandes wird die Erkenntnis der ersten Tagung, dass sich Achtsamkeit zuvorderst in *Mindful Communication* realisiert, aufgegriffen.

### **Die Herausgeber**

#### **Prof. Dr. Heiner Böttger**

Didaktik der englischen Sprache und Literatur  
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

#### **Prof. Dr. Karla Jensen**

Professor of Communication Studies  
Nebraska Wesleyan University

#### **Prof. Travis Jensen**

Assistant Dean of Faculty and Curriculum,  
University College Nebraska Wesleyan University

978-3-7815-2218-3



9 783781 522183