

# Die Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen im Bildungswesen

Dr. Karl-Heinz Valtl

*Die positiven Wirkungen von Achtsamkeit auf Erwachsene sind mittlerweile belegt. Effekte von Achtsamkeitsübungen bei Kindern und Jugendlichen sind bisher kaum erforscht. Karlheinz Valtl gibt einen Überblick über den aktuellen Stand (März 2019).*

## 1. Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu richten, verbunden mit einer „achtsamen Haltung“. Diese wird umschrieben mit Begriffen wie Vorurteilslosigkeit, Akzeptanz, Geduld und Mitgefühl. Achtsamkeit verbindet damit zwei sonst eher unabhängig voneinander betrachtete Dimensionen, und zwar *mentale Fähigkeiten* (hier v.a. Aufmerksamkeitsregulation) und ethisch relevante *Haltungen*.

Der Begriff Achtsamkeit hat eine lange Tradition und entstammt ursprünglich der buddhistischen Lehre. Achtsamkeit gilt als ein natürliches Potenzial von Menschen, das allerdings erst durch kontinuierliche Übung voll entfaltet werden kann. Zu diesen Achtsamkeitsübungen zählen verschiedenen Formen von Meditation sowie Übungen zu Körper-Gewahrsein, sinnlicher Präsenz und bewusster Lebensführung im Alltag.

In den Fokus der Wissenschaft kam Achtsamkeit seit den 1990er Jahren, nachdem festgestellt wurde, dass achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramme – wie z. B. das Acht-Wochen-Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* – zu überraschend positiven Effekten selbst bei schwierigen klinischen Zielgruppen führten. Dies führte zu zahlreichen wissenschaftlichen Studien sowie zur Entwicklung vieler darauf aufbauender Trainings- und Therapieprogramme. In der Folge entstanden auch achtsamkeitsbasierte Angebote für Schulen (siehe Kap. 2).

Parallel zu dieser wissenschaftlichen Entwicklung ist Achtsamkeit auch ein **kultureller Trend**<sup>1</sup>, der als Antwort auf eine Reihe von Herausforderungen der Gegenwart verstanden werden kann. Zu diesen Herausforderungen zählen:

- der zunehmende Stress und das hohe Tempo des beruflichen und privaten Lebens, verbunden mit der Zunahme psychischer Erkrankungen – Achtsamkeit bietet sich hier als ein wirksames Gegenmittel an
- das hohe Maß an Ablenkung durch digitale Medien – diesem kann durch bewusste, achtsame Mediennutzung entgegengesteuert werden
- die Suche nach einem Lebensstil der – in Anbetracht der Grenzen des materiellen Wachstums und der Umweltzerstörung – mehr auf nicht-materiellen Ressourcen wie z. B. Achtsamkeit basiert
- die Frage nach einer zeitgemäßen Ethik, die der Diversität und Globalität des gegenwärtigen Lebens Rechnung trägt und auf einer achtsamen und mitfühlenden moralischen Sensibilität beruht.

---

1 Vgl. Horx 2015.

## 2. Achtsamkeit im Bildungswesen

Achtsamkeitsbasierte Angebote in Schulen gab es zunächst in den USA (ab 2001) und später auch in Europa (ab 2008) und anderen Ländern. Diese **Angebote für Schülerinnen und Schüler** beschreiten im Wesentlichen zwei verschiedene Wege: Es gibt manualisierte *Programme*, deren Themen und Ablauf weitgehend fix sind – wie z. B. das britische Programm *dot b* des Mindfulness in Schools Project (MiSP). Und es gibt *Methodensammlungen* zur flexiblen situativen Verwendung durch Lehrerinnen und externe Referenten – wie z. B. das *Praxisbuch achtsame Schule* von Daniel Rechtschaffen (2018).

Das **Themenspektrum** der schulbasierten Angebote lässt sich beispielhaft anhand des britischen Programms *dot b* für 14- bis 18-Jährige zeigen. Dieses umfasst neun Schulstunden zu folgenden Themen:

1. Einführung in Achtsamkeit
2. Die Aufmerksamkeit spielerisch trainieren
3. Zur Ruhe kommen: Den Geist zähmen
4. Umgang mit Sorgen: Erkennen, wie der Geist Gerüchte erzeugt
5. Präsent sein im Hier und Jetzt – vom Reagieren zum bewussten Handeln
6. Achtsame Bewegung und körperliche Präsenz
7. Zurücktreten und den Gedankenstrom beobachten
8. Stress: Schwierigen Momenten freundlich begegnen
9. Das Positive wertschätzen und mit dem Herzen präsent sein<sup>2</sup>

Das **Spektrum der Übungen**, durch die diese Fähigkeiten trainiert werden können, wird in der schon erwähnten Methodensammlung von Daniel Rechtschaffen (2018) sehr übersichtlich dargestellt. Dort sind die Methoden *Fünf Bereichen der Achtsamkeitskompetenz* zugeordnet, und zwar

1. Körperkompetenz, also Übungen zu Entspannung, Benennen von Empfindungen, bewusster Bewegung u.a.
2. Geistige Kompetenz, d.h. Fokussieren der Aufmerksamkeit, Beobachten von Gedanken, bewusstes Sehen und Hören u.a.
3. Emotionale Kompetenz: dazu gehören Übungen zur Förderung von Dankbarkeit und Freundlichkeit, zum Umgang mit schwierigen Gefühlen u.a.
4. Soziale Kompetenz: Übungen zu zwischenmenschlicher Verbundenheit, sozialem Engagement, Vorurteilsabbau u.a.
5. Globale Kompetenz: Hier geht es z. B. um achtsames Essen, bewussten Umgang mit Ressourcen, Umweltverhalten u.a.

Ergänzend und z. T. auch alternativ zu diesen Angeboten für Schüler gibt es **Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer**, durch die diese mit Achtsamkeit vertraut gemacht werden – wie z. B. das aktuelle Programm *Gesundheit, Integration, Konzentration* in Duisburg. Fortbildungen dieser Art gelten als wesentliche Voraussetzung für die Verwendung achtsamkeitsbasierter Methoden im Unterricht. Und wie erste Studien zeigen,<sup>3</sup> beeinflussen

---

2 Referiert nach den unveröffentlichten Materialien des *Mindfulness in Schools Project*, die Lehrer\*innen nach Absolvierung einer viertägigen Fortbildung erhalten.

3 Soloway 2016; Altner/Erlinghagen 2018

sie auch Gesundheit, pädagogische Haltung und professionelles Selbstverständnis der Lehrer positiv (zu den Effekten siehe Kap. 3).

Auch im **Kindergarten** gilt Achtsamkeit als ein wesentlicher Beitrag zur Entwicklungsförderung und zur bewussten Gestaltung von pädagogischer Beziehung und Alltagsleben.<sup>4</sup> In ähnlicher Weise wird Achtsamkeit als zentrales Element des gelingenden Miteinanders in der **Familie** beschrieben, das alle Beteiligten in ihrer Entwicklung fördert und das gegenseitiges Verstehen, authentische Beziehung und realistische Entscheidungen begünstigt.<sup>5</sup>

In **Hochschulen** gewinnt das Thema an Bedeutung, einerseits als Bestandteil der LehrerInnenbildung<sup>6</sup>, andererseits als Angebot zur Förderung von Persönlichkeitsbildung<sup>7</sup>, Lernerfolg und psychischer Gesundheit von Studierenden aller Fächer.<sup>8</sup>

### 3. Die Effekte von Achtsamkeit – Potenziale für Schüler und Lehrer

In den letzten beiden Jahrzehnten sind viele Forschungsarbeiten zu Achtsamkeit in Medizin, Psychologie, Neurowissenschaft und Bildungswissenschaft erschienen – derzeit verzeichnen wir dazu pro Jahr rund 1000 Beiträge in wissenschaftlichen Fachjournalen. In deren Fokus steht v.a. die Erforschung der Effekte von Achtsamkeitsübungen.

Die positiven Wirkungen auf **Erwachsene** sind mittlerweile gut belegt. Achtsamkeitsübungen steigern

- die Gesundheit und das subjektiv empfundene Wohlbefinden,
- die geistige Leistungsfähigkeit (durch Förderung von Aufmerksamkeitsregulation und Exekutivfunktion, s.u.) sowie
- das sozial-emotionale Wohlbefinden (durch Förderung von emotionaler Selbstregulation, Fürsorge und Beziehungsfähigkeit).

Diese Effekte konnten auch beim Einsatz von Achtsamkeitsübungen in der LehrerInnenbildung nachgewiesen werden, und es wurden darüber hinaus auch Verbesserungen im Bereich von Kollegialität, professioneller Identität, pädagogischer Reflexionsfähigkeit und Berufszufriedenheit festgestellt.<sup>9</sup>

Die Effekte von Achtsamkeitsübungen bei **Kindern und Jugendlichen** wurden noch nicht so intensiv erforscht. Erst seit kurzem liegt dazu ein Überblick über die bisherige empirische Forschung vor (Weare 2018), der auf der Basis von 5 Metaanalysen und 3 systematischen Reviews die Ergebnisse von insgesamt 44 Einzelstudien zusammenfasst.<sup>10</sup> Dieser Überblick ermöglicht erstmals eine wissenschaftlich seriöse und differenzierte Einschätzung der Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Übungen und Programmen (im Folgenden zusammenfassend als *achtsamkeitsbasierte Interventionen* bezeichnet, kurz **ABI**) in Schulen und in der außerschulischen Bildung.

Die Ergebnisse sind insgesamt sehr ermutigend:

---

4 Vgl. Altner (Hrsg.) 2012

5 Vgl. Valentin/Kunze 2015; Kabat-Zinn 2015

6 Vgl. <https://achtsamkeit.univie.ac.at>.

7 Vgl. Dievernich et al. 2019

8 Vgl. <https://www.achtsamehochschulen.de>

9 Vgl. Altner/Erlinghagen 2018, Soloway 2016, Flook et al. 2013.

10 Weare (2018) The evidence for mindfulness in Schools for children and young people. Manuskript, University of Southampton. – Die folgenden Ausführungen beziehen sich, wenn nicht anders belegt, auf die Gesamteinschätzung durch diese Studie.

- Die Wirkungen von ABI bei Kindern und Jugendlichen sind ausschließlich positiv. Die Effektstärke<sup>11</sup> liegt dabei im schwachen (+) bis mittleren (++) Bereich.
- ABI haben eine hohe Akzeptanz und sind sowohl bei Lehrern wie bei Schülern sehr beliebt.

Über die Erforschung der Effektivität von Achtsamkeit im Bildungswesen hinaus wurde auch gezeigt (vgl. Ergas 2017, 2019), dass Achtsamkeit unser Grundverständnis von Bildung um wesentliche, bisher vernachlässigte Bereiche erweitern kann, etwa um ein Verständnis der Rolle des individuellen Bewusstseins im Bildungsprozess.

Im Detail konnten folgende Wirkungen festgestellt werden:

#### a) Wohlbefinden (Well-Being)

ABI beeinflussen positiv (+) das *Well-Being* von Kindern und Jugendlichen. Unter diesem Begriff wird die Gesamtentwicklung mit Blick auf vitale, soziale und kognitive Elemente erfasst (wie Optimismus, Entspannung, Beziehungsfähigkeit und kognitive Klarheit).

#### b) Psychische Gesundheit

ABI verbessern deutlich (+ bis ++) die psychische Gesundheit von **klinischen Zielgruppen** (mit z. B. Angststörungen, Depression, Stresserkrankungen u.Ä.). Dies ist von hoher Bedeutung, da psychische Gesundheitsprobleme vermehrt im Kindes- und Jugendalter beginnen – aktuell sind rund 25 % aller Jugendlichen davon betroffen. Diese Erkrankungen gehen häufig mit selbstschädigendem Verhalten und Suizidgefahr einher, heilen ohne Behandlung in der Regel nicht von selbst und können lebenslang zu schwerwiegenden gesundheitlichen Belastungen führen.

Bei **nicht-klinischen Zielgruppen** (wie im allgemeinbildenden Schulwesen) konnte eine Reihe von signifikanten Effekten auf die psychische Gesundheit nachgewiesen werden. ABI verringern

- die Neigung zu **Depressionen**, was auf die Verminderung von Sorgenmachen und Grübeln zurückgeführt wird,
- die **Angst**, die zunehmend von schulischen (Leistungsdruck, Bullying) und außerschulischen Lebensbedingungen (Druck durch Eltern und social media) erzeugt wird und die zu einer chronischen Störung werden kann,
- den subjektiv empfundenen **Stress** und die daraus entstehenden dysfunktionalen Stressfolgen (wie Grübeln, Impulsstörungen u.a.),
- **Störungen im Essverhalten**, die ohne Intervention zu dauerhaftem Übergewicht oder Magersucht führen können (deren Verbreitung seit langem bedenklich ansteigt).

#### c) Soziale, emotionale und Verhaltenskompetenzen

Im Bereich des Sozialverhaltens fördern ABI

- das **sozial-emotionale Lernen**: Dieses umfasst Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement und soziale Sensibilität und wirkt sich positiv auf die Schulleistungen aus.<sup>12</sup>
- die **emotionale Selbstregulation**: Diese umfasst Fähigkeiten wie Impulskontrolle und Gratifikationsaufschub sowie Aufmerksamkeits- und Verhaltenssteuerung; sie wirkt sich positiv auf die Schulleistungen aus und begünstigt langfristig eine auf allen Ebenen erfolgreichere Lebensführung (+ bis ++).<sup>13</sup>
- die Fähigkeit zu **Empathie und Mitgefühl** und sowie **Beziehungskompetenzen** (++).

Daneben verringern ABI deutlich **Problemverhalten** wie Aggressivität, Hyperaktivität und Trotz und senken damit mittelbar die Schulabbruch-Rate (++)<sup>14</sup>.

11 Die Effektstärke wird im Allgemeinen in Bruchteilen der Standardabweichung angegeben: 0 bis 0,3: schwach (bei positiven Effekten hier mit + gekennzeichnet), 0,4 bis 0,6: mittel (hier: ++), ab 0,7: stark (hier: +++).

12 Vgl. Durlak et al., 2011.

13 Moffit et al. 2010, vgl. a. Bauer 2015, S. 37 ff.

14 Singh et al., 2007.

#### d) Effekte auf Kognition, Exekutivfunktion und Lernerfolg

ABI haben einen positiven Effekt auf einen weiten Bereich mentaler Leistungsparameter. Zentral hierfür ist v.a. die Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation sowie der Exekutivfunktion. Diese umfasst das komplexe Zusammenspiel mentaler Fähigkeiten – wie Aufmerksamkeitslenkung, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität – bei der Verhaltenssteuerung. Unklar ist noch das Ausmaß dieses positiven Effekts, da die Ergebnisse der Untersuchungen zwischen sehr schwachen bis zu starken Effekten divergieren. Dazu im Detail:

- **Exekutivfunktion und Aufmerksamkeit:** ABI fördern signifikant die Exekutivfunktion sowie die Fähigkeit der Aufmerksamkeitsfokussierung. Dies korreliert positiv mit dem Glücksempfinden.<sup>15</sup> Kinder mit Defiziten in diesen Bereichen scheinen davon am meisten zu profitieren.<sup>16</sup> Beide Kompetenzen sind für das Verhalten im Unterricht sowie für Lernprozesse von hoher Bedeutung.
- **Metakognition:** ABI fördern sehr deutlich die Metakognition (++ bis +++). Dies ist die Fähigkeit, den eigenen Gedankenprozess zu reflektieren und zu steuern – eine Fähigkeit, die für Lernen und Problemlösen zentral ist.
- **Lernerfolg:** ABI fördern die Schulleistungen (++) , gemessen sowohl an Zeugnisnoten wie an informellen Einschätzungen des Lernerfolgs durch die Lehrer\*innen. Unklar ist noch, ob dies für alle Fächer in gleicher Weise zutrifft.<sup>17</sup>

#### e) Physische Gesundheit

ABI haben bei Erwachsenen nachweislich einen signifikant positiven Effekt auf die physische Gesundheit, der überwiegend auf den verbesserten Umgang mit Stress zurückgeführt wird. Bei Kindern und Jugendlichen sind bisher die folgenden Teileffekte empirisch belegt:

- ABI wirken einer Zunahme des **Cortisolspiegels** entgegen (Cortisol ist der deutlichste Hinweis auf Stresszustände) und führen zu einem verbesserten Umgang mit Stress (Coping).<sup>18</sup>
- ABI können **Herzfrequenz und Blutdruck** senken, insbesondere bei Risikogruppen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ABI können die **Schlafqualität** verbessern (einschließlich Schlafrhythmus und Schlafdauer), sowohl bei Zielgruppen mit wie ohne Schlafstörungen.

**Zusammenfassend** lässt sich festhalten, dass die bisher vorliegenden Befunde eine eindeutig positive Einschätzung der Wirkung von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf Kinder und Jugendliche zulassen. Sie verbessern bei ihnen

- psychische und physische Gesundheit sowie Wohlbefinden
- mentale Leistungsfähigkeit (Kognition, Aufmerksamkeit und Exekutivfunktion) sowie
- Selbst- und Sozialkompetenz (Beziehungsfähigkeit und Selbstregulation).

Daneben gibt es eine Reihe von begründeten Annahmen und Fragestellungen, die durch weitere Forschung geklärt werden sollten, wie z. B.

- Wie beeinflussen ABI den Unterricht und das Klassenklima, und wie wirkt sich dies auf die weitere Entwicklung der Schüler\*innen aus? Ein Wissen um derartige Kaskadeneffekte könnte die Nachhaltigkeit von ABI steigern.
- Was leisten ABI zur Bewältigung aktueller schulischer Problemstellungen wie Mobbing, Gewalt oder Internetabhängigkeit? Einzelne Erfahrungsberichte sind hier sehr ermutigend.<sup>19</sup>
- Welche Effekte hat achtsamkeitsbasierte Elternarbeit auf Schulklima und Lernerfolg?

15 Killingsworth und Gilbert, 2010.

16 Flook et al., 2010.

17 Bakosh et al., 2016.

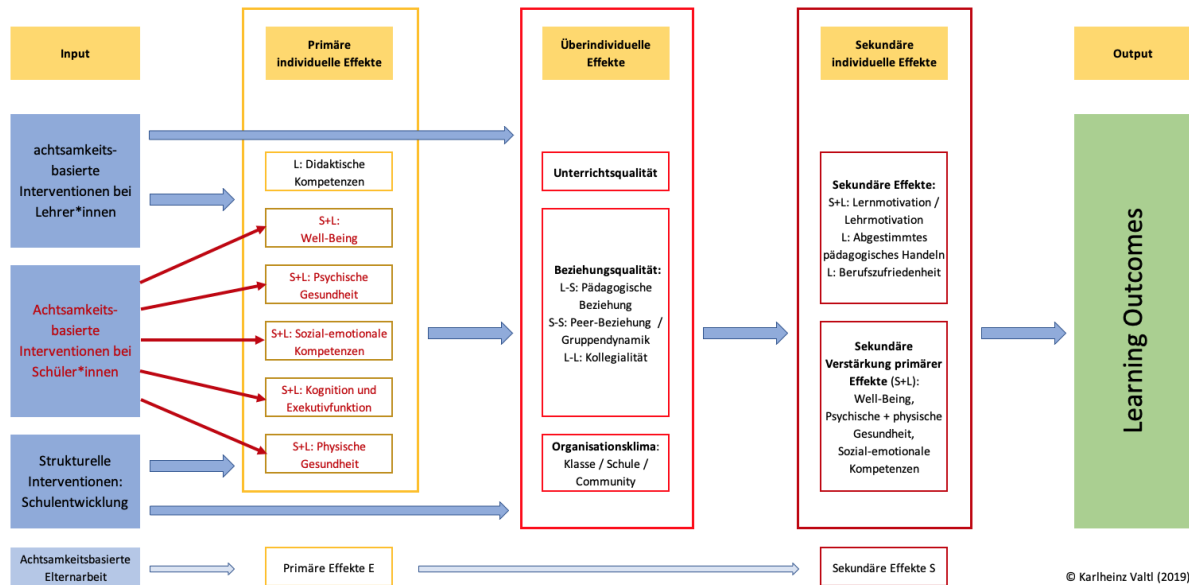
18 Sibinga et al. 2013.

19 Vgl. die Beiträge in Willard/Saltzman 2017.

- Welche Auswirkungen haben achtsamkeitsbasierte strukturelle Veränderungen (wie achtsame Pause, Stille Minute usw.) im Rahmen eines *whole school approach*?

Eine Gesamtschau dieser – zum Teil gut belegten, zum Teil noch hypothetischen – Wirkungen ist in der folgenden Grafik im Überblick dargestellt.

Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen im Bildungswesen



S = Schüler\*innen, L = Lehrer\*innen, E = Eltern; rote Schrift und rote Pfeile: gesicherte und quantifizierte Effekte nach Weare (2018); blaue Blockpfeile: begründete Hypothesen, Wirkungspfad noch zu konkretisieren und zu quantifizieren

#### 4. Schwierigkeiten und Risiken

In letzter Zeit werden auch mögliche negative Effekte von Achtsamkeitspraxis diskutiert.<sup>20</sup> Bei Erwachsenen sind seltene Fälle von z. T. schwerwiegenden Nebenwirkungen belegt, allerdings nur bei extremen Meditationspraktiken in Verbindung mit psychischen Vorerkrankungen. Für die auf klare Lernziele ausgerichteten Programme und Übungen, wie sie in Schulen angewendet werden, gibt es in der bisherigen Forschung nach Weare (2018) keinerlei Hinweise auf negative Effekte.

Dennoch sollten die Risiken von Achtsamkeitspraxis – vergleichbar den Risiken anderer Formen von Training, wie etwa dem Jogging – nicht ganz außer Betracht bleiben. Das Oxford Mindfulness Center hat sich bisher am ausführlichsten damit auseinandergesetzt und kommt zu dem Schluss, dass Achtsamkeitspraxis sicher ist, wenn auf folgende Faktoren geachtet wird:

- Die Intensität der Praxis: Diese ist bei den gängigen Achtsamkeitsübungen niedrig, so dass diese unbedenklich ist.
- Die Vulnerabilität der Person: Hier können psychische Vorerkrankungen einen Risikofaktor darstellen, doch kann mit guter Instruktion auch in diesen Fällen Achtsamkeit gewinnbringend praktiziert werden.
- Die Qualität der Instruktion: Diese ist entscheidend für das richtige Erlernen von Achtsamkeitspraktiken und für die Integration der dabei gemachten Erfahrungen. Aus diesem Grund wurden Richtlinien für die Ausbildung von Achtsamkeitslehrenden aufgestellt, die die Qualität der Instruktion sicherstellen sollen.<sup>21</sup>

<sup>20</sup> Vgl. Van Dam et al. 2018.

<sup>21</sup> Vgl. UK Network for Mindfulness-Based Teachers 2015; The Universities of Bangor, Exeter and Oxford 2016.

Neben diesen berechtigten kritischen Überlegungen gibt es auch eine Reihe von kontrafaktischen Mythen über Achtsamkeit, die mittlerweile als empirisch widerlegt gelten können. Hierzu zählen:

- Achtsamkeitspraxis führt nicht zu Introvertiertheit und sozialem Rückzug, sondern verbessert Beziehungsfähigkeit, soziale Eingebundenheit und soziales Engagement.
- Achtsamkeitspraxis untergräbt nicht das Durchhaltevermögen und die Zielstrebigkeit (engl. *grit*), sondern stärkt diese Kompetenzen.
- Achtsamkeitspraxis führt nicht zu einem moralischen Relativismus, sondern fördert das moralische Urteilsvermögen und die entsprechende Handlungsbereitschaft.<sup>22</sup>

**Dr. Karlheinz Valtl** ist Bildungswissenschaftler, Senior Lecturer am Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien, Trainer für Hochschuldidaktik an TU Wien und Universität für Bodenkultur Wien. Seit 1995 ist er Referent in der beruflichen Fort- und Weiterbildung nahezu aller pädagogischen Berufe. Er hat in einem Team den Hochschullehrgang mit Masterabschluss „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ entwickelt.

## Literatur

- Altner, Nils (Hrsg.) (2012). Achtsamkeit im Kindergarten: Wie das Miteinander gelingt, Weinheim/Basel: Beltz.
- Baer, R. / Kuyken, W. (2016): Is mindfulness safe? The practice of mindfulness has many benefits; how can we ensure it is safe? Online unter: <http://oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/>
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., and Barbosa-Leiker, C. (2016). 'Maximizing mindful learning: mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades'. *Mindfulness*, 7 (1), 59–67.
- Bauer, Joachim (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. 7. Aufl., München: Blessing
- Dievernich, Frank E. P. / Döben-Henisch, Gerd-Friedrich / Frey, Reiner (2019): Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt, Weinheim: Beltz Juventa
- Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. (2011): The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.* 2011 Jan-Feb;82(1):405-32. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.
- Ergas, Oren (2017): Reconstructing 'education' through mindful attention: Positioning the mind at the center of curriculum and pedagogy. London: Palgrave Macmillan.
- Ergas, Oren (2019): Education and mindfulness practice: Exploring a dialogue between two traditions. In: *Mindfulness* (im Druck); online verfügbar unter: [https://www.academia.edu/38589027/Education\\_and\\_mindfulness\\_practice\\_Exploring\\_a\\_dialogue\\_between\\_two\\_traditions](https://www.academia.edu/38589027/Education_and_mindfulness_practice_Exploring_a_dialogue_between_two_traditions).
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7 (3), 182 – 195.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., and Kasari, C. (2010). 'Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children'. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1): 70–95.
- Horx, Matthias (2015), Die Ära der Achtsamkeit. Wie wir einen fast unsichtbaren, aber spannenden Wertewandel erleben. Online unter: [www.horx.com/Downloads/Die-Aera-der-Achtsamkeit.pdf](http://www.horx.com/Downloads/Die-Aera-der-Achtsamkeit.pdf).
- Kabat-Zinn, Jon und Myla (2015): Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Neuauflage, Freiburg: Arbor.
- Moffit, T.E. et al. (2010) : A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. Online unter: <https://www.pnas.org/content/108/7/2693>.

---

22 Vgl. die Übersichtsarbeit von Suttie 2018 (mit weiterführenden Links zu den empirischen Studien).

- Rechtschaffen, Daniel (2018): Die achtsame Schule - Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit, Freiburg: Arbor
- Sibinga, E. M. S., Perry-Parrish, C., Chung, S., Johnson, S. B., Smith, M., and Ellen, J. M. (2013). 'School-based mindfulness instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial'. *Preventive Medicine*, 57(6): 799–801
- Soloway, G. B. (2016). Preparing teacher students for the present: Investigating the value of mindfulness training in teacher education. In K. A. Schonert-Reichl & W. R. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice* (pp. 191-205). New York, NY: Springer.
- Suttie (2018): The myths of mindfulness, online unter: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the\\_myths\\_of\\_mindfulness](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_myths_of_mindfulness)
- UK Network for Mindfulness-Based Teachers (2015): Good practice guidelines for teaching mindfulness-based courses, online unter: [www.mindfulnessteachersuk.org.uk/pdf/UK%20MB%20teacher%20GPG%202015%20final%202.pdf](http://www.mindfulnessteachersuk.org.uk/pdf/UK%20MB%20teacher%20GPG%202015%20final%202.pdf)
- Universities of Bangor, Exeter and Oxford (2016): Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC), online unter: [www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACmanualsummaryaddendums05-16.pdf](http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACmanualsummaryaddendums05-16.pdf)
- Valentin, Lienhard/ Kunze, Petra (2015). Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern, Weinheim/Basel: Beltz.
- Weare, Katherine (2018) The evidence for mindfulness in schools for children and young people. Manuskript, University of Southampton. Online unter: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2018/04/Weare-Evidence-Review-Final.pdf>
- Willard, Christopher / Saltzman, Amy (Hg.) (2017): Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche. Freiburg: Arbor
- Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olendzki A, Meissner T, Lazar SW, Kerr CE, Gorchov J, Fox KCR, Field BA, Britton WB, Brefczynski-Lewis JA, Meyer DE (2018): Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspect Psychol Sci.* 2018 Jan; 13(1):36-61. doi: 10.1177/1745691617709589.