

PÄDAGOGIK DER ACHTSAMKEIT

Ein Literaturbericht

Dr. Karlheinz Valtl

Wissenschaftliche Publikationsreihe

Beitrag Nr. 3
12. Juni 2018

Die wissenschaftliche Publikationsreihe von „Schule im Aufbruch“

Die Arbeiten zu „Schule im Aufbruch“ in Österreich beginnen im Jahr 2012. Die Kernfrage heißt: Wie kann die Transformation von Schulen zu Orten einer Lernkultur der Potenzialentfaltung gelingen? Wie schaffen es die Akteure an einer Schule, die Begabungen und Talente von Kindern und Jugendlichen – und darüber hinaus von allen an einer Schule tätigen Personen – zu erkennen und zur Entfaltung zu bringen?

Im Februar 2014 ist es soweit: Wir laden zum ersten „Schule im Aufbruch“-Tag ein, einer neuen Art der wissenschaftlich fundierten und erfrischend offenen Fort- und Weiterbildung von LehrerInnen, voller Inspiration, Ermutigung und persönlicher Vernetzung.

Im Lauf der Zeit entwickeln und verdichten sich Kontakte und Verbindungen zu Universitäten und Hochschulen und so organisieren wir in Kooperation mit unterschiedlichen Instituten Aus- und Fortbildungsveranstaltungen insbesondere für Studierende, Lehrerinnen und Lehrer. Das Portfolio umfasst einschlägige Vorträge und Seminare, „Schule im Aufbruch“-Tage für hunderte TeilnehmerInnen oder zum Beispiel Schulentwicklungs-Programme für mehrere Schulen, die über das gesamte Schuljahr laufen. Auf Initiative von engagierten Studierenden entwickeln sich Praxis-orientierte Ausbildungsformate, die wir als offizielle Seminare in Kooperation mit Universitäten und Hochschulen durchführen. Unterstützend und ergänzend produzieren wir Videos von Schulen, die als Praxisbeispiele einer Lernkultur der Potenzialentfaltung dienen. Und wir veranstalten Webinare zu ausgewählten Themen der Potenzialentfaltung, Lernkultur und Schultransformation.

Im Jahr 2018 ist es an der Zeit eine weitere Brücke zwischen Theorie und Praxis des Lernens zu schlagen. Wir gründen die wissenschaftliche Publikationsreihe von „Schule im Aufbruch“. Unser Ziel ist es, bestätigte Erkenntnisse des Lernens überschaubar zusammengefasst und gut verständlich aufzubereiten und all jenen zur Verfügung zu stellen, die Interesse an der wissenschaftlichen Fundierung von Lernen und Bildung haben.

Diese wissenschaftlichen Publikationen sind ebenso wie Videos, Webinar-Aufzeichnungen und Einladungen zu Veranstaltungen auf unserer Website www.schule-im-aufbruch.at zu finden.



Dr. Karlheinz Valtl

Karlheinz Valtl lehrt Bildungswissenschaft am Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien, leitet dort das Projekt *Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS)* und ist wissenschaftlicher Leiter des ersten Masterstudienganges zu Achtsamkeit in deutscher Sprache an der KPH Wien/Krems (*Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen*). Er ist darüber hinaus Referent für Hochschuldidaktik an mehreren Wiener Universitäten, leitete früher das *Institut für Sexualpädagogik* in Dortmund und war zu Beginn seiner Laufbahn Lehrer an einer Hauptschule.

Ihn treibt die Frage um: Wie können Studierende so auf ihren künftigen Beruf als LehrerInnen vorbereitet werden, dass fachliches Wissen, didaktisches Können und Persönlichkeitsentwicklung zu einer Einheit werden und dass ihre Bereitschaft, als künftige LehrerInnen Heranwachsende in ihrer Entwicklung solidarisch und mitfühlend zu unterstützen, genährt wird? Er sieht in Achtsamkeit einen zentralen Ansatzpunkt in der Ausbildung von LehrerInnen, ein fundamentales Querschnittsthema für das sozial-emotionale Lernen von SchülerInnen und eine der wichtigsten Ressourcen zur Förderung von LehrerInnengesundheit.

Vorwort

Achtsamkeit hat sich im Laufe der letzten Jahre zu einem Zentralbegriff pädagogischer Innovation entwickelt. Die aktuellen Forschungsbefunde zu Achtsamkeit und Mitgefühl haben die Diskussion um zentrale Themenbereiche der Pädagogik – wie etwa psychische und physische Gesundheit von SchülerInnen und LehrerInnen, pädagogische Beziehungen, sozial-emotionales Lernen oder ethische Bildung im globalen Kontext – neu entfacht und diese zu den gesellschaftlichen Herausforderungen der Gegenwart in Beziehung gesetzt.

Doch was ist Achtsamkeit genau und inwiefern ist sie Gegenstand wissenschaftlicher Forschung? Wozu brauchen wir Achtsamkeit und was wissen wir über die Wirkungen achtsamkeitsbasierter Verfahren in Schule und anderen pädagogischen Handlungsfeldern? Was ist der aktuelle Stand der Implementierung von Achtsamkeit im Bildungswesen auf internationaler und nationaler Ebene? – Auf diese und angrenzende Fragen versucht der vorliegende Text in Form eines Überblicks Antworten und weiterführende Literaturhinweise zu geben.

Inhaltsverzeichnis

1	Achtsamkeit als Thema der Wissenschaft	1
2	Was ist Achtsamkeit?	2
2.1	Historischer Ursprung und theoriegeleitete Definitionen	2
2.2	Erfahrungsbasierte Beschreibungen und allgemeinsprachliches Verständnis	4
2.3	Pädagogische Differenzierung in intrapersonale und interpersonale Aspekte	5
2.4	Mitgefühl als Herzqualität von Achtsamkeit	6
3	Achtsamkeit als Antwort auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen	7
4	Wirkungsforschung zu achtsamkeitsbasierten Interventionen	9
4.1	Überblick	9
4.2	Neurowissenschaftliche Erkenntnisse	10
4.3	Pädagogische Aspekte der Wirkungsforschung	11
4.4	Diskussion um negative Wirkungen	12
5	Internationale Schulprogramme und pädagogische Konzeptionen	13
5.1	Schulprogramme, Forschungseinrichtungen und Fortbildungsangebote (international) ...	13
5.2	Didaktische Konzeptionen	14
5.3	Bildungswissenschaftliche Ansätze	16
5.4	Integration in das Themenfeld der Schulpädagogik	17
6	Aktuelle Situation der Pädagogik der Achtsamkeit in Österreich	18
6.1	Schulische Angebote	18
6.2	Angebote in der LehrerInnenbildung	18
6.3	Masterstudiengang Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen	19
6.4	Netzwerke	19
6.5	Forschungs- und Praxisprojekte	20

1 Achtsamkeit als Thema der Wissenschaft

Achtsamkeit (*mindfulness*) ist ein gegenwärtig stark wachsender, internationaler und interdisziplinärer Forschungsbereich, an dem v. a. Medizin, Psychologie, Neurowissenschaft und Pädagogik beteiligt sind. Als Beginn der wissenschaftlichen Beschäftigung mit Achtsamkeit gilt – neben der neurowissenschaftlichen Erforschung der Wirkungen von Meditation¹ – die Implementierung der *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) am Krankenhaus der University of Massachusetts im Jahr 1979 durch Jon KABAT-ZINN.² Dieses Gruppenangebot, das ursprünglich als Begleittherapie für Schmerz- und Krebspatienten konzipiert wurde, besteht im Kern aus acht wöchentlichen Treffen, in denen Achtsamkeitsübungen (wie Atemmeditation, Körperwahrnehmungsübungen und Yoga) eingeübt und besprochen werden. Diese Übungen sollen zwischen den Treffen täglich ausgeführt werden und bilden die Basis einer langfristigen persönlichen Achtsamkeitspraxis. MBSR wurde wiederholt sehr positiv evaluiert, wird heute weltweit angewendet (auch im Kontext der LehrerInnenbildung)³ und hat viele spätere Ansätze inspiriert, sowohl in Bezug auf das Kursformat wie auf die Übungsformen.

Darauf aufbauend entwickelten in den 1990er Jahren Wissenschaftler aus Großbritannien und Kanada das psychotherapeutische Verfahren der *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), das heute v.a. zur Behandlung wiederkehrender Depressionen eingesetzt wird.⁴ Rund ein Jahrzehnt später kamen in den USA (ab 2001) und in Europa (ab 2008) die ersten achtsamkeitsbasierten schulpädagogischen Programme zum Einsatz (siehe dazu Kap. 5).⁵ Heute gibt es eine Vielzahl von Ansätzen in Medizin, Psychologie/Psychotherapie und Pädagogik, die auf Achtsamkeit und Mitgefühl basieren oder Elemente davon enthalten und die in verschiedensten Kontexten Anwendung finden.⁶

Parallel zu der Entwicklung praktischer Ansätze nahm die wissenschaftliche Erforschung von Achtsamkeit rapide zu, was sich v.a. an der Anzahl der Forschungsarbeiten zeigt. Während im gesamten 20. Jahrhundert insgesamt nur 60 Studien zu Achtsamkeit in wissenschaftlichen Fachzeitschriften erschienen, sind es aktuell pro Jahr (!) bereits mehr als zehnmal so viele.⁷ Erforscht werden dabei v.a. die Auswirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen

- auf nicht-klinische Zielgruppen in den Handlungsfeldern des Bildungswesens (wie Erwachsenenbildung, Jugendarbeit, Schulpädagogik, LehrerInnenbildung, Personalentwicklung und Strafvollzug)⁸ sowie
- auf klinische Zielgruppen in verschiedenen psychotherapeutischen und alternativmedizinischen Kontexten (wie z. B. Therapie von Depressionen, Angst-, Ess- und Schlafstörungen, Substanzabhängigkeit, ADHS, Förderung von Stressresilienz, Wohlbefinden bei Langzeiterkrankungen u.v.m.).⁹

Achtsamkeit wird darüber hinaus gegenwärtig auch in Verbindung mit neurologischen und immunologischen Prozessen¹⁰, mit Meditation¹¹, mit Effizienz und Sinnempfinden in der Arbeit¹², mit Leistungssport¹³ sowie mit Mitgefühl¹⁴, pro-sozialem Verhalten¹⁵ und Altruismus¹⁶ erforscht. Speziell Mitgefühl (*compassion*) und Selbstmitgefühl (*self compassion*)¹⁷ haben sich dabei zu einem sehr wichtigen, eng mit Achtsamkeit verbundenen Forschungsfeld mit großer Bedeutung für Schulpädagogik, LehrerInnenbildung und v.a. LehrerInnengesundheitsförderung entwickelt (vgl. Kap. 2d und 4).

Mehrere Dutzend wissenschaftliche Zentren und Forschungsgruppen in den USA¹⁸ und in Europa¹⁹ beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit Achtsamkeit und es gibt wissenschaftliche Fachjournale, die thematisch auf Achtsamkeit und Mitgefühl fokussiert sind.²⁰ Einige Universitäten bieten Masterstudiengänge zu Achtsamkeit an.²¹ Im deutschen Sprachraum gibt es bisher ein Angebot dieser Art an der *Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems* (siehe dazu Kap. 6).²²

2 Was ist Achtsamkeit?

Die zentrale Frage „Was ist Achtsamkeit?“ kann über mehrere Zugänge beantwortet werden: Für die Wissenschaft stehen theoriegeleitete Definitionen des (zum Teil historischen) Konstrukts Achtsamkeit im Vordergrund (siehe 2.1), für das persönliche Verständnis haben erfahrungsbezogene und lebensweltliche Umschreibungen der Erlebnisqualität von Achtsamkeit eine zentrale Bedeutung (siehe 2.2) und in der Pädagogik zeichnet sich eine Akzentuierung auf interpersonale Aspekte ab (siehe 2.3). Wegen seiner besonderen Bedeutung im Kontext von Achtsamkeit sei kurz auch der Begriff *Mitgefühl* näher betrachtet (siehe 2.4).

2.1 Historischer Ursprung und theoriegeleitete Definitionen

Achtsamkeit ist heute ein Thema der Wissenschaft, seine Ursprünge liegen aber in der buddhistischen Psychologie und reichen über 2000 Jahre zurück. Seit den frühen Texten des Pali-Kanons wird dieses Konzept mit *sati* benannt (wörtlich: Erinnerung).²³ Dieser außerordentlich vielschichtige vorwissenschaftliche Begriff wurde 1889 ins Englische mit *mindfulness* und 1924 ins Deutsche mit *Achtsamkeit* übersetzt.²⁴ Es ist wichtig zu sehen, dass die Bedeutung des Begriffs *Achtsamkeit* damit wesentlich komplexer ist als die eines rein Alltagssprachlichen Begriffes und dass die Konnotationen der jeweiligen Übersetzungen eher zufällig, partiell sogar irreführend sind.²⁵ Für die westliche Wissenschaft ist es nicht leicht, diesen aus einer sowohl geografisch wie zeitlich fernen und nicht-dominanten²⁶ Kultur stammenden Begriff angemessen und ohne Bedeutungsverluste in die wissenschaftliche Forschung zu integrieren. Aber gerade in diesen Friktionen liegen die innovativen und horizonterweiternden Potenziale des Themas.²⁷

Unter den wissenschaftlichen Definitionen von Achtsamkeit ist die Arbeitsdefinition von KABAT-ZINN (1994 ff) die weltweit meist zitierte. Sie sei daher im Original wiedergegeben:

*Mindfulness is “the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.”*²⁸

Diese Definition wurde von SHAPIRO et al. (2006) zu einem Drei-Faktoren-Modell der Achtsamkeit (*IAA Paradigm*) präzisiert, bestehend aus:

- Intention (*intention*): Die bewusste Absicht (der Lenkung der Aufmerksamkeit)
- Aufmerksamkeit (*attention*): Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf ein selbstgewähltes Objekt im Hier und Jetzt
- Haltung (*attitude*): Ein Set von Haltungen, charakterisiert als freundlich, mitfühlend und nicht-bewertend²⁹

Ein Kongress zur Definition von Achtsamkeit an der Universität von Toronto im Jahr 2004 kam zu einem ähnlichen Ergebnis und bestimmte Achtsamkeit als zusammengesetzt aus 2 Komponenten (von denen die erste Komponente die Faktoren 1 und 2 des *IAA Paradigm* verbindet):

- Selbstregulation der Aufmerksamkeit: Ihre bewusste Ausrichtung auf die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks
- Orientierung: Eine Haltung der Neugierde und Akzeptanz gegenüber der eigenen Erfahrung³⁰

Ein aktueller Definitionsansatz von S. YOUNG im *Handbook of mindfulness in education* (2016), das derzeit den state-of-the-art der Pädagogik der Achtsamkeit auf wissenschaftlicher Ebene markiert, argumentiert überzeugend für ein 3-Dimensionen-Modell der Achtsamkeit (*CCE Paradigm*), bestehend aus:

- Konzentration (*concentration*): Fokussierung der Aufmerksamkeit auf ein intentional gewähltes Objekt
- Klarheit (*clarity*): Genaue und unverfälschte Wahrnehmung dieses Objekts
- Gleichmut (*equanimity*): Eine Haltung der Offenheit und Akzeptanz gegenüber der dabei zu machenden Erfahrung, unabhängig von deren jeweiliger Bewertung.³¹

Damit wird den beiden bisher identifizierten Elementen von Achtsamkeit – Aufmerksamkeit und Haltung – ein drittes Element, das der geistigen Klarheit und hochauflösenden Beobachtung, hinzugefügt, das auch in den traditionellen buddhistischen Ansätzen eng mit Achtsamkeit verwoben ist.³² Diese traditionell *sati-sampajanna* genannte Verbindung entspricht weitgehend dem von der Forschung als *metakognitives introspektives Gewahrsein* beschriebenen Effekt von Achtsamkeitsübungen.³³

Es gibt also eine Mehrzahl konkurrierender theoriegeleiteter Definitionen von Achtsamkeit. Dies ist für die Wissenschaft nicht ungewöhnlich, steht aber der Vergleichbarkeit der Forschungsergebnisse im Wege³⁴ und ist daher für die Forschung hinderlich. Für die Praxis der Achtsamkeit sowie für ihre pädagogischen Anwendungen sind diese Unterschiede jedoch nicht gravierend, da sich aus den verschiedenen Definitionen doch eine Kernbedeutung herauskristallisiert. Fasst man die zitierten sowie weitere theoretische Ansätze³⁵ zur Bestimmung des Begriffs Achtsamkeit zusammen, so lässt sich festhalten:

- **Achtsamkeit besteht aus mehreren Komponenten.** Sie kann als ein mehrdimensionales Konstrukt oder als ein Überbegriff für eine Reihe von psychischen Zuständen (*states*) und Persönlichkeitseigenschaften (*traits*) begriffen werden. – Diese Komponenten werden durch die nächsten drei Punkte beschrieben:
- **Achtsamkeit ist im Kern eine Form von Aufmerksamkeit**, die auf die Gegenwart gerichtet ist (Präsenz) und in der fokussierte Aufmerksamkeit (*attention*) und offenes Gewahrsein (*awareness*) sowohl in Bezug auf die äußere wie auf die innere Erfahrung in der Balance sind.³⁶
- **Achtsamkeit hat eine ethische Komponente.** Diese umfasst eine Reihe miteinander verbundener Haltungen, die bisher von mehreren Autoren in leicht variierender Weise beschrieben wurden. Im grundlegenden Ansatz von KABAT-ZINN (1994) werden dabei sieben Haltungen als zentral gesetzt: Nicht-Urteilen (*non-judging*), Geduld (*patience*), Anfängergeist (*beginner's*

mind), Vertrauen (*trust*), Nicht-Streben (*non-striving*), Anerkennen (*acceptance*) und Nicht-Anhaften (*letting go*).³⁷ Diese können als integrierte Bestandteile eines umfassenden Komplexes von „achtsamer Haltung“ begriffen werden.

- In einem weiteren Verständnis von Achtsamkeit treten als ergänzende, von Achtsamkeit begrifflich zu unterscheidende, aber eng mit ihr verbundene Qualitäten hinzu. Hierzu zählen:
 - a) **klar beobachtende Wahrnehmung** und, damit verbunden, **metakognitives introspektives Gewahrsein**,
 - b) die **Herzqualitäten von Mitgefühl und liebender Güte** sowie
 - c) **prosoziales Verhalten** als zentrale pädagogische Zielkategorie.³⁸

2.2 Erfahrungsbasierte Beschreibungen und allgemeinsprachliches Verständnis

Neben den wissenschaftlichen Definitionen gibt es eine Fülle lebensweltlicher Umschreibungen von Achtsamkeit. Diese finden sich in der Literatur, wann immer Erfahrungsqualitäten von Achtsamkeit so dargestellt werden, dass sie von den LeserInnen im eigenen Erleben identifiziert werden können, und in den vielfältigen Berichten von Praktizierenden, die ihre je persönlichen Erfahrungen mitteilen. Diese Beschreibungen spiegeln die individuellen Zugänge der AutorInnen wider und sind in deren jeweiliger Lebenswelt situiert. Daraus resultiert eine große Diversität, die es für LeserInnen nicht immer leicht macht, dahinter den Kern von Achtsamkeit zu entdecken. Diese wird mit so unterschiedlichen Erfahrungsqualitäten in Verbindung gebracht wie:

- ganz im gegenwärtigen Augenblick sein, mit geistiger Klarheit und einem wachen Gewahrsein für alles, was geschieht
- körperliche, geistige und interaktive Präsenz, bewussteres Erleben, mehr Lebensgenuss, reichere Wahrnehmung
- Entspannung, zur Ruhe kommen, Entschleunigung, gelassen und emotional ausgeglichen sein, mit schwierigen Emotionen gut umgehen können
- intensiviert Selbstwahrnehmung, gut mit sich in Kontakt sein und mit sich umgehen können, auf sich achten, Selbstmitgefühl
- mitfühlend und hilfsbereit auf die Bedürfnisse anderer Menschen/Wesen zu antworten sowie Wertschätzung, Fürsorge und Dankbarkeit zeigen können
- nicht-bewertend die Dinge so nehmen können, wie sie sind, mit Nicht-Wissen besser umgehen können, Selbstvertrauen
- Eintauchen in einen Modus des Seins (*being mode*) u.v.m.

Die Vielfalt und z. T. auch Divergenz dieser Beschreibungen resultiert im wesentlichen aus folgenden Gründen:

1. Achtsamkeit ist ein Bewusstseinsfaktor, der sich mit (fast) jeder menschlichen Handlung und Erfahrung verbinden und diese prägen kann. Die Diversität der Beschreibungen zeigt damit an, in wie vielfältiger Weise Achtsamkeit in das menschliche Leben eingewoben ist.
2. Achtsamkeit ist ein allgemein menschliches Potenzial, das individuell in unterschiedlicher Weise aktualisiert wird, je nach individuellen Lerngelegenheiten, Lebensumständen und situativen Herausforderungen.
3. Um Achtsamkeit persönlich zu verstehen, brauchen wir nicht zwingend eine präzise Definition, sondern es genügen Hinweise auf ihre (je individuellen) Erfahrungsqualitäten, durch die Achtsamkeit im eigenen Erleben identifiziert und weiter exploriert werden kann.

Über diese Vielfalt hinaus trägt auch der allgemeine Sprachgebrauch etwas zur Verwirrung bei. Achtsamkeit wird häufig ohne Kenntnis des theoretischen Hintergrunds als ein allgemeinsprachlicher Begriff gebraucht (und damit oft stark trivialisiert). Daneben wird sie bisweilen mit ihrer Übungspraxis identifiziert und über die jeweiligen Übungsformen charakterisiert. Diese Gleichsetzung von Achtsamkeit mit Achtsamkeitsübungen ist lebenspraktisch sinnvoll, verwechselt jedoch das Training einer Fähigkeit mit der Fähigkeit selbst, was z. B. zu der irrigen Annahme verleitet, Achtsamkeit finde im Rückzug statt (etwa auf das Meditationskissen) und sei nicht Teil des alltäglichen Lebens. – Eine weitere, aktuell im allgemeinen Sprachgebrauch zu beobachtende Tendenz ist, Achtsamkeit in Situationen des öffentlichen Lebens zu fordern.³⁹ Dies rückt Achtsamkeit in die Nähe von Taktgefühl und Umgangsformen und deutet darauf hin, dass sich Achtsamkeit zu einem neuen Inbegriff für angemessenes Verhalten im öffentlichen Raum entwickeln könnte (analog zu *Höflichkeit* und ihren Vorgängerbegriffen *civilité* und *courtoisie*).⁴⁰

2.3 Pädagogische Differenzierung in intrapersonale und interpersonale Aspekte

In pädagogischen Konzeptionen wurde eine Differenzierung in intrapersonale und interpersonale Aspekte von Achtsamkeit vorgeschlagen.⁴¹ Die *intrapersonalen* Aspekte beziehen sich dabei auf den Umgang mit sich selbst und die Anwendung in nicht-interaktiven Kontexten, während die *interpersonale* Achtsamkeit die dialogisch-interaktiven Situationen und Kompetenzen in den Mittelpunkt stellt. JENNINGS (2017, S. 40) zählt dazu die folgenden, für den pädagogischen Kontext äußerst wichtigen Verhaltensweisen:

- Anderen mit voller Aufmerksamkeit zuhören
- Emotionen bei sich und anderen während einer Interaktion wahrnehmen
- Offenheit, Empfänglichkeit und Annehmen der Gedanken und Gefühle anderer
- Geringere emotionale Reaktivität und erhöhte Selbstregulation sowie
- Mitgefühl für sich selbst und andere.

Diese Differenzierung ist einerseits pädagogisch sinnvoll, da sie die in edukativen Settings dominierenden interaktiven Übungs- und Anwendungsformen von Achtsamkeit betont und damit deutlich macht, dass Achtsamkeit ein zentraler Aspekt der pädagogischen Beziehung und des Sozialklimas einer Schule/Klasse wie auch das entscheidende Querschnittsthema des sozial-emotionalen Lernens ist. Andererseits hat diese Differenzierung keine darüber hinausgehende theoretische Bedeutung, da beide Aspekte von Achtsamkeit (intra- und interpersonal) auf identischen Kompetenzen beruhen.

2.4 Mitgefühl als Herzqualität von Achtsamkeit

In der Forschung der letzten zehn Jahre wurde die herausragende Bedeutung von Mitgefühl im Kontext von Achtsamkeit vielfach empirisch nachgewiesen und theoretisch diskutiert.⁴² Mitgefühl ist seit den frühen Ansätzen achtsamkeitsbasierter Interventionen (wie MBSR) ein integrierter Teil dieser Ansätze, wurde in der Folge aber durch empirische Studien als eigenständiger Faktor mit spezifischen Wirkungen identifiziert, der eng mit Achtsamkeit verbunden ist, von ihr aber begrifflich und praktisch unterschieden werden kann (vgl. oben a). Es gibt heute eine Mehrzahl von mitgefühlsbasierten Interventionsansätzen, von denen für die Pädagogik v.a. der Ansatz von *Mindful Self-Compassion* (MSC) nach Kristin NEFF und Christopher GERMER von besonderem Interesse ist, da er erfolgreich in Schulprogramme übersetzt und zur Prophylaxe von Burn-out und *compassion fatigue* bei LehrerInnen eingesetzt wurde.

Im umfassenden, auf Mitgefühl aufbauenden Ansatz des *ReSource Projects* am Max-Planck-Institut in Leipzig wird Mitgefühl in zweifacher Weise betrachtet:

- Mitgefühl ist einerseits eine Emotion und Motivation und damit ein vorübergehender psychischer Zustand (*state*): Es ist das Gefühl, das entsteht, wenn man das Leid eines anderen wahrnimmt und dadurch der Wunsch zu helfen ausgelöst wird.
- Mitgefühl ist andererseits eine „Seinsweise“ und damit eine relativ beständige Persönlichkeitseigenschaft (*trait*): Es ist eine von Einfühlungsvermögen und Wohlwollen („Güte“) getragene Einstellung zum Leben, die sich einüben lässt und die relativ unabhängig von vorübergehenden Emotionen ist.⁴³

JAZAIERI (2018) benennt im Anschluss an das Mitgefühlstraining *Compassion Cultivation Training* (CCT) der Stanford University vier zentrale trainierbare Komponenten von Mitgefühl. Diese sind:

- Aufmerksamkeit, die darauf gerichtet ist zu erkennen, wann Leid vorliegt (kognitiv)
- Emotionale Berührbarkeit gegenüber diesem Leid (affektiv)
- Der Wunsch, dass dieses Leid gemindert werden möge (intentional)
- Die Bereitschaft zu handeln, um dieses Leid zu mindern (motivational).⁴⁴

Achtsamkeit und Mitgefühl sind in diesen wie in anderen Ansätzen sowohl theoretisch wie praktisch aufeinander bezogen, so dass Mitgefühl im pädagogischen Kontext als die Herzqualität der Achtsamkeit aufgefasst werden kann. – Über diese kurze begriffliche Klärung hinaus soll das Thema Mitgefühl im Rahmen der vorliegenden Ausführungen nicht weiter entfaltet werden, da es eine eigenständige Betrachtung erfordert.

3 Achtsamkeit als Antwort auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen

Dass Achtsamkeit derzeit einen so großen Hype darstellt und weitreichende gesellschaftliche Beachtung erfährt, hat eine Reihe von Gründen. Achtsamkeit wird in der Literatur als eine Antwort auf mehrere parallel auftretende, inhaltlich nicht zusammenhängende Herausforderungen der Gegenwart gesehen. Dazu zählen v.a.:

- Der zunehmende Stress und das hohe Tempo des beruflichen und privaten Lebens: Diese führen seit einigen Jahrzehnten dazu, dass sowohl subjektiv wie objektiv der Bedarf an Maßnahmen zur Bewältigung von Stress, zur Verringerung von Stressfolgen und zur Entschleunigung des Lebens wächst. Dazu gibt es eine Vielzahl achtsamkeitsbasierter Programme.⁴⁵
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen nehmen drastisch zu, treten früher im Lebenslauf auf und sind zu Volkskrankheiten geworden. Dies führt zu einem Bedarf an breitenwirksam einsetzbaren Mitteln zur Prävention und Intervention, wie sie u.a. in Form von achtsamkeitsbasierten Verfahren zur Verfügung stehen.⁴⁶
- Die fortwährende Ablenkung durch Medien und der Zwang zur Dauererreichbarkeit durch digitale Kommunikation führen zu einer Zerstreuung der Aufmerksamkeit (*continuous partial attention*⁴⁷) sowie zu einer Erosion von Ruhezeiten und Privatsphäre. Dies lässt einen Bedarf an psychischen Kompetenzen und sozialen Praxen entstehen, die Menschen dazu befähigen, Ablenkungen auszublenden, sich zu zentrieren und sich abzugrenzen. Dabei handelt es sich um Kernkompetenzen der Achtsamkeit.
- Die Allgegenwart digitaler Medien und der von ihnen geschaffenen virtuellen Welten sowie die Entpersönlichung des Alltagslebens führen – v.a. bei der jungen Generation – zu einer Suche nach authentischer Erfahrung und unmittelbaren, tief empfundenen Beziehungen in der realen Welt.⁴⁸ Achtsamkeit ist hierbei der Schlüssel zu einem präsenten und intensiven Erleben dieser Begegnungen.⁴⁹
- Die Grenzen des materiellen Wachstums und seine negativen ökologischen Folgen führen dazu, dass wir uns auf eine Zukunft mit geringeren materiellen Ressourcen in einer Postwachstumsgesellschaft einstellen müssen. Dies führt zu einer Suche nach anderen, nicht-materiellen und damit unerschöpflichen Ressourcen – z. B. auf der Ebene psychischer Kompetenzen und sozialer Umgangsformen – die weiterhin einen hohen und ggf. sogar steigenden Reichtum des Lebens gewährleisten, ohne von den materiellen Grenzen betroffen zu sein und ohne negative ökologische Konsequenzen nach sich zu ziehen. Achtsamkeit kommt hierbei eine zentrale Rolle als Schlüsselkompetenz zu.⁵⁰
- Der (mindestens subjektiv empfundene) Rückgang moralischen Verhaltens in Politik, Gesellschaft und Wirtschaft führt zu einem Wunsch nach einer zeitgemäßen, der Diversität und Globalität des gegenwärtigen Lebens entsprechenden Ethik, die Altruismus und Mitgefühl in den Vordergrund stellt und zu einer Transformation des Kapitalismus beiträgt. Diese ethische und politische Einbettung ist zentral für den aktuellen Achtsamkeitsdiskurs.⁵¹

- Die Zweckrationalität des gegenwärtigen Zeitgeists wird von vielen Menschen als oberflächlich und unbefriedigend wahrgenommen, was zur Suche nach einem tieferen Sinn im Leben und nach einer Verbindung mit der Dimension des Seins, der Transzendenz führt. Achtsamkeit hat das Potenzial, diese Verbindung in Theorie und Praxis zu fördern, indem sie verschiedene Wissens- und Erfahrungsformen miteinander in Beziehung setzt (wissenschaftlich und spirituell, empirisch und introspektiv, intellektuell und emotional), als Schlüsselkompetenz einer menschlicheren und mitfühlenderen Gesellschaft fungiert und Ausblicke auf eine umfassendere, die ganze Realität in den Blick nehmende Form von Wissenschaft ermöglicht.

In allen diesen Kontexten zeigt sich, dass Achtsamkeit – sowohl in der subjektiven Wahrnehmung vieler Menschen wie aufgrund wissenschaftlicher Forschungsergebnisse – zu einer positiven Bearbeitung der dargestellten Probleme beitragen kann. Dies macht Achtsamkeit zu einem so zentralen Thema der aktuellen gesellschaftlichen Diskussion. Unterstrichen wird diese hohe Bewertung auch durch die Zukunftsforschung, die Achtsamkeit als das zentrale Querschnittsthema mehrerer aktueller Mega-Trends identifiziert hat.⁵²

4 Wirkungsforschung zu achtsamkeitsbasierten Interventionen

4.1 Überblick

Zentrale Effektbereiche achtsamkeitsbasierter Interventionen

1) Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden

Achtsamkeitsbasierte Interventionen reduzieren

- Stresseffekte
- psychische Symptome (wie z. B. Angst, Depression, Grübeln)
- Substanzabhängigkeit und Essstörungen
- Alterungsprozesse (auf Zellebene und im Gehirn)

Achtsamkeitsbasierte Interventionen verbessern

- subjektives Wohlbefinden und objektive physische Gesundheit
- Resilienz und Immunfunktionen
- Schlafqualität u.v.m.

2) Effekte im Leistungsbereich

Achtsamkeitsbasierte Interventionen verbessern

- die Aufmerksamkeit auf den 3 Ebenen von
 - selektiver Aufmerksamkeit (Fokus, *orienting*)
 - andauernder Aufmerksamkeit (Vigilanz, *alerting*)
 - exekutiver Aufmerksamkeit (Ausblenden von Ablenkungen, *conflict monitoring*)
- das Arbeitsgedächtnis
- die Impulskontrolle

Diese Effekte korrelieren mit einer Verbesserung der *executive function* – einer höheren kortikalen Steuerungsleistung, die für effizientes Handeln und Lernen zentral ist und die sich erst relativ spät in der Adoleszenz entwickelt und durch Achtsamkeitstraining gefördert werden kann.

3) Effekte auf Emotionsregulation, Selbsterleben, (Selbst-)Fürsorge und Beziehung

Achtsamkeitsbasierte Interventionen

- verbessern die Fähigkeit, Emotionen erleben, ausdrücken und ertragen zu können
- verbessern das Mitgefühl für sich und andere
- verbessern die Aggressionskontrolle und verringern emotionale Reaktivität (z. B. Reizbarkeit, externalisierende Störungen)
- erhöhen die Flexibilität des Verhaltens und verbessern die Entscheidungskompetenz
- erhöhen Beziehungskompetenzen und Beziehungszufriedenheit

Die wissenschaftliche Forschung widmet sich seit rund zwei Jahrzehnten schwerpunktmäßig dem Nachweis der kurz- und langfristigen Wirkungen von Achtsamkeitsübungen. Es liegen dazu mittlerweile Tausende von Studien vor, die positive Effekte auf vielen Ebenen nachweisen. Die wesentlichsten Effekte sind in der oben stehenden Übersicht grob zusammengefasst.⁵³ Diese und weitere Effekte sind mittlerweile gut erforscht, gelten aber noch nicht als endgültig erwiesen, da die zugrundeliegenden Studien nicht alle den heute geforderten wissenschaftlichen Standards (z.B. nach randomisierten Kontrollgruppen-Studien, RCT) genügen. Eine Mehrzahl großer Forschungsprojekte versucht aktuell hierzu v.a. für pädagogische Anwendungen zu methodologisch optimal fundierten und belastbaren Erkenntnissen zu kommen.⁵⁴

Festzuhalten ist, dass die gegenwärtig vorliegenden Belege übereinstimmend in die Richtung der angegebenen positiven Effekte weisen und dass diese Befunde derzeit als zumindest gut gesicherte Hypothesen zu betrachten sind. Noch nicht ausreichend geklärt sind hingegen die Kausalzusammenhänge, die zu den beobachteten Wirkungen führen.

4.2 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse

Zur Klärung dieser kausalen Zusammenhänge hat die neurowissenschaftliche Forschung bisher am meisten beigetragen. Sie konnte Gehirnareale identifizieren, deren Aktivität mit den beobachteten Wirkungen von Achtsamkeitsübungen in Verbindung steht.⁵⁵ Folgende Zusammenhänge wurden dabei bisher festgestellt:

- Verbesserte Aufmerksamkeitsleistung korreliert mit Aktivierung des anterioren cingulären Cortex (ACC)
- Verbesserte Emotionsregulation korreliert mit verringerter Aktivität der Amygdala, Aktivierung des präfrontalen Cortex (PFC) und verbesserter Konnektivität zwischen beiden
- Verringerte Angstreaktion korreliert mit Veränderungen in Amygdala, Hippocampus und ventromedialem präfrontalen Cortex (vmPFC)
- Verbesserung von (Körper-)Gewahrsein und Empathie korreliert mit Aktivierung und struktureller Veränderung der Insula und weiterer Regionen
- Verringerter Grübeln und Sorgen-Machen korreliert mit erhöhter Konnektivität des Default Mode Network (DMN)
- Verbessertes Gedächtnis korreliert mit Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus.⁵⁶

Diese Befunde erlauben einen differenzierten Einblick in die biologischen Grundlagen von Achtsamkeit und Mitgefühl sowie deren Entwicklung im Lebenslauf, sind jedoch mit Vorsicht zu interpretieren. Als der für die Effekte von Achtsamkeit primär verantwortliche Faktor erscheint auf dem derzeitigen Stand der Forschung die erhöhte Konnektivität zwischen Regionen des (nur beim Menschen vorhandenen) Neocortex und den (entwicklungsgeschichtlich älteren) Regionen des limbischen Systems.

Für eine umfassende sowohl theoretisch wie empirisch fundierte wissenschaftliche Beschreibung der kausalen Zusammenhänge zwischen Gehirnaktivitäten, Achtsamkeitsübungen und von diesen hervor-

gerufenen (temporären oder dauerhaften) Wirkungen besteht jedoch noch erheblicher Forschungsbedarf (ein gutes Zwischenresümee des aktuellen Forschungsstandes findet sich in GOLEMAN/ DAVIDSON 2017). Viele der in der populären Literatur auf der Grundlage von neurowissenschaftlichen Studien referierten Erklärungen erweisen sich bei näherem Hinsehen als Scheinerklärungen.

4.3 Pädagogische Aspekte der Wirkungsforschung

Für die Pädagogik sind die oben dargestellten Befunde der Wirkungsforschung trotz der noch nicht vollständig geklärten Kausalität von großer Bedeutung. Die beschriebenen Wirkungen in den Bereichen von Gesundheitsförderung, Förderung von Lernleistungen sowie Förderung von Emotionsregulation, Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit betreffen zentrale Ziele von Erziehung und Bildung. Diese Erkenntnisse haben international zur Implementierung zahlreicher achtsamkeitsbasierter Schulprogramme geführt (siehe Kap. 5), die ihrerseits einer eigenständigen pädagogischen Wirkungsforschung unterzogen wurden.

Wie die bisher vorliegenden Evaluationen⁵⁷ belegen, führen diese Programme zu deutlichen positiven Effekten sowohl in den kognitiven wie in den sozial-affektiven Lernzielbereichen und decken sich mit den in Kap. 4a referierten allgemeinen Effekten von Achtsamkeit. – Diese Erkenntnisse werden auch durch Studien aus angrenzenden Forschungsbereichen untermauert. Dazu zwei Beispiele:

- Die Fähigkeit zur Selbstregulation – eine Integration der unter a) beschriebenen Kompetenzen von *executive function* und Emotionsregulation – stellt einen ebenso starken Prädiktor für Schulerfolg dar wie Intelligenz. Während diese nur partiell pädagogisch veränderbar ist, ist Selbstregulation in hohem Maße trainingsabhängig.⁵⁸
- Die Implementierung von Programmen zu sozial-emotionalem Lernen (SEL) – in denen Achtsamkeit als das zentrale Querschnittsthema identifiziert wurde⁵⁹ – führt nach einer großen internationalen Metaanalyse⁶⁰ zu einer Verbesserung des *academic learning* um 11 %. Dies ist ein Wert, der angesichts des insgesamt überschaubaren Anteils schulischer Faktoren am Lernerfolg einen enormen Anstieg bedeutet.

Es spricht also vieles dafür, Achtsamkeit langfristig in die pädagogische und schulpädagogische Praxis und Theorie als ein zentrales Element mit einzubeziehen.

Darüber hinaus ist hervorzuheben, dass die genannten positiven Effekte nicht nur für SchülerInnen, sondern ebenso für LehrerInnen gelten. Achtsamkeit ist damit eine zentrale Ressource zur Steigerung von Gesundheit, Stressresilienz, Selbstfürsorge, sozialer Kompetenz und Berufszufriedenheit von LehrerInnen.⁶¹ Die eigene Achtsamkeitspraxis der LehrerInnen gilt in der Literatur darüber hinaus als unerlässliche Grundvoraussetzung für das Lehren von Achtsamkeit und sollte daher im Mittelpunkt von Aus- und Fortbildungsangeboten zu diesem Thema stehen.⁶²

Unter den für die LehrerInnengesundheit relevanten Faktoren verdient der Faktor der Selbstfürsorge durch Selbstmitgefühl eine besondere Beachtung. Dieser Faktor ist nach neueren Untersuchungen zentral für die Prävention von Burn-Out und *compassion fatigue*⁶³, einer Erlahmung des Einfühlungsvermögens bei LehrerInnen, die zu einer Entpersönlichung des Verhaltens gegenüber den SchülerInnen führt. Burn-Out und *compassion fatigue* sind demnach zentrale Risikofaktoren für die Entstehung

der häufigen und seit Jahrzehnten von der Forschung dokumentierten Fälle von Demütigung und psychischer Verletzung von SchülerInnen durch LehrerInnen.⁶⁴ Achtsamkeitsbasierte Angebote in der Aus- und Fortbildung von LehrerInnen können einen wesentlichen Beitrag zur Überwindung dieser weit verbreiteten und zunehmend juristisch relevant werdenden Verletzung von Kinderrechten⁶⁵ leisten.

4.4 Diskussion um negative Wirkungen

Aktuell wird in Fachkreisen auch die Frage diskutiert, ob es negative Effekte von Achtsamkeitspraxis gibt.⁶⁶ In der Meditationsforschung sind einige wenige Fälle von negativen Effekten bei besonders intensiven Meditationspraktiken in Verbindung mit psychischen Vorerkrankungen dokumentiert,⁶⁷ für Schulprogramme und andere Anwendungen im Bildungswesen wurden aber trotz wiederholter Überprüfung keinerlei negative Effekte nachgewiesen.⁶⁸ Gut angeleitete schulische Achtsamkeitsprogramme können also als nachweislich unbedenklich eingestuft werden. Dieser Befund deckt sich mit der positiven Resonanz, die achtsamkeitsbasierte pädagogische Programme bei allen Zielgruppen hervorrufen.⁶⁹ Zu bedenken ist jedoch, dass die mit intensiveren Achtsamkeitsübungen verbundene Selbsterfahrung vorübergehend zu belastenden Gefühlen bei der Begegnung mit nicht integrierten Persönlichkeitsanteilen führen kann (was mit kompetenter Begleitung positiv aufgearbeitet werden kann und so zu einem förderlichen Element des Prozesses wird) und dass es in Einzelfällen zur Wiedererinnerung traumatischer Erlebnisse kommen kann. Hier kann – v.a. bei klinischen Zielgruppen – eine psychologische oder psychotherapeutische Begleitung von pädagogischen Interventionen sinnvoll sein.⁷⁰

Auf einer ganz anderen Ebene gibt es auch spezifische Gefahren in pädagogischen Handlungsfeldern, die bislang noch kaum Gegenstand von empirischer Forschung waren, die aber bedacht und vermieden werden sollten. Dazu zählen:

- eine Verzweckung von Achtsamkeitsübungen zur Leistungssteigerung, Disziplinierung und Ruhigstellung oder als oberflächliche Auflockerungsübung unter Ausblendung ihrer Tiefendimension,⁷¹
- eine Anwendung als „Allheilmittel“ in Fällen, in denen andere Interventionen angemessener sind,
- eine Abschreckung der Lernenden durch inkompetente oder trivialisierende Anleitung von Achtsamkeitsübungen oder durch eine Auswahl situations- oder altersinadäquater Übungen, wodurch Widerstand und Ablehnung provoziert werden und so der Nutzen, den die Achtsamkeitspraxis für die Zielgruppe aktuell und im Laufe ihrer Biografie haben könnte, zunichte gemacht wird sowie
- eine Überforderung von KollegInnen durch eine zu ambitionierte oder vorschnelle Implementierung achtsamkeitsbasierter Programme in Schulen.⁷²

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*) von Praktizierenden, sondern stärkt diese Kompetenzen.
- Achtsamkeitspraxis führt nicht zu einem moralischen Relativismus, sondern fördert das moralische Urteilsvermögen und die entsprechende Handlungsbereitschaft.⁷³

5 Internationale Schulprogramme und pädagogische Konzeptionen

5.1 Schulprogramme, Forschungseinrichtungen und Fortbildungsangebote (international)

Auf der Grundlage der in Punkt 4 referierten Forschungen zu Achtsamkeit und Mitgefühl sowie unter Einbeziehung der Erkenntnisse der Positiven Psychologie⁷⁴, der Ansätze zu sozial-emotionalem Lernen (SEL)⁷⁵ und der kontemplativen Pädagogik (*contemplative education*)⁷⁶ wurde seit der Jahrtausendwende eine beachtliche Anzahl von achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Schulprogrammen und didaktischen Materialien entwickelt. Die international wichtigsten Schulprogramme sind in Tab. 1 aufgelistet.⁷⁷ Zu einigen liegen detaillierte Veröffentlichungen vor, die das jeweilige Programm, seine Theorie, seine Implementierung sowie die angewendeten didaktischen Settings und Materialien ausführlich beschreiben (vgl. dazu die Fußnoten in Tab. 1, Spalte 1).

Tab. 1: Liste der international wichtigsten Schulprogramme, sortiert nach Einführungsjahr

Programm	Land	Jahr	AutorInnen	Website
Inner Kids Programme ⁷⁸	US	2001	Susan Kaiser Greenland	www.susankaisergreenland.com/inner-kids.html
Still Quiet Place ⁷⁹	US	2002	Amy Saltzman	www.stillquietplace.com
Inner Resilience Program ⁸⁰	US	2002	Linda Lantieri	www.innerresilience-tidescenter.org
MindUP! ⁸¹	US	2004	Goldie Hawn (Sponsor)	http://thehawnfoundation.org/mindup/
Mindful Schools ⁸²	US	2007	Megan Cowan u.a.	www.mindfulschools.org
Learning to BREATHE ⁸³	US	2008	Patricia Broderick	http://learning2breathe.org
Mindfulness in Schools Project ⁸⁴	GB	2008	Richard Burnett u.a.	https://mindfulnessinschools.org
Achtsamkeit in der Schule ⁸⁵	DE	2008	Vera Kaltwasser	www.vera-kaltwasser.de/achtsamkeit/aischu.html

Die meisten dieser Schulprogramme sind in den USA entstanden und verzeichnen dort große Erfolge. Die größte Breitenwirkung in den USA geht aktuell von dem Projekt *Mindful Schools* (Oakland, Kalifornien) sowie vom *MindUP!*-Curriculum (mehrere Westküstenstaaten, neuerdings auch GB) aus. Diese Entwicklung wird unterstützt von Lehrerbildungseinrichtungen wie dem *Garrison Institute* (NY), das mit seinem Programm *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE for Teachers)*⁸⁶ Maßstäbe gesetzt hat, sowie durch zahlreiche universitäre Institute und Forschungseinrichtungen, die sich mit Achtsamkeit in Pädagogik, Medizin, Psychologie und Gesellschaft befassen. Die wichtigsten unter diesen, die Pädagogik der Achtsamkeit beeinflussenden wissenschaftlichen Zentren sind:

- *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* (bisher University of Massachusetts, künftig Brown University)⁸⁷
- *Center for Healthy Minds* (University of Wisconsin)⁸⁸
- *Mindful Awareness Research Center* (University of California, Los Angeles)⁸⁹
- *The Center for Compassion and Altruism Research And Education* (Stanford University)⁹⁰
- *Greater Good Science Center* (University of California, Berkeley)⁹¹

Deren Einfluss auf den Bildungssektor wird unterstützt durch einige große jährliche Konferenzen wie dem *Mind and Life Summer Research Institute*⁹² am Garrison Institute (NY) oder dem *Greater Good Summer Institute for Educators*⁹³ an der University of Berkeley (CA).

In Europa ist die Entwicklung am weitesten in Großbritannien vorangeschritten. Aufbauend auf den Forschungsarbeiten am *Oxford Mindfulness Centre (OMC)* der Oxford University sowie am *Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)* der Bangor University hat das britische *Mindfulness in Schools Project* (MiSP) eine enorme Breitenwirkung entfaltet. Diese wird auch unterstützt durch politische Initiativen wie der *Mindfulness Initiative*,⁹⁴ die zusammen mit der parteiübergreifenden Achtsamkeitsgruppe im Parlament das politische Strategiepapier *Mindful Nation UK (2015)*⁹⁵ herausgegeben hat, das international große Beachtung findet. – Auf europäischer Ebene hat das *Mind and Life Institute Europe* unter der wissenschaftlichen Leitung von Katherine WEARE im Jahr 2018 eine Initiative mit dem Titel „Community for Contemplative Education“ (CCE) gestartet, die dem Austausch unter europäischen ExpertInnen und der weiteren Verankerung von Achtsamkeit in schulischen Curricula dienen soll.⁹⁶

5.2 Didaktische Konzeptionen

Neben oben beschriebenen langfristig implementierten und curricular durchkonstruierten Schulprogrammen gibt es in der Literatur auch eine Reihe von Büchern, die sich auf didaktische Analysen und differenzierte Beschreibung von Übungen und Unterrichtseinheiten konzentrieren und die als Toolbox für den individuellen und situationsspezifischen Einsatz konzipiert sind.⁹⁷ International herausragend ist hierbei das Buch *Die achtsame Schule – Praxisbuch* von Daniel RECHTSCHAFFEN (2018). Dieses stellt neben grundlegenden pädagogischen Empfehlungen eine Fülle von achtsamkeitsbasierten Übungen vor. Es gliedert diese Übungen in fünf Kategorien von *Mindful Literacy*, denen jeweils eine Reihe von Kernübungen zugeordnet ist, die nach Schwierigkeitsgrad gestaffelt sind und die dem Alter der SchülerInnen angepasst werden können. Dieses Ordnungsraster bietet einen guten Überblick über die zahlreichen und vielgestaltigen Übungsformen und ist in Tab. 2 näher dargestellt.

Tab. 2: Kernübungen der fünf Kategorien von *Mindful Literacy*

5 Realms of Mindful Literacy				
Physisch	Mental	Emotional	Sozial	Global
Empfindungen benennen	Atem-Meditation	Gute-Wünsche-Meditation	Gemeinsamkeiten reflektieren	Achtsames Essen
Entspannungsübungen	Achtsames Sehen und Hören	Schwierige Gefühle	Annahmen hinterfragen	Umgang mit Ressourcen
Bewusste Bewegung	Gedanken wahrnehmen	Dankbarkeit üben und reflektieren	Achtsames Engagement	Achtsames Umweltverhalten

Im vergangenen Jahr legte Katherine WEARE in Zusammenarbeit mit einer Gruppe von PädagogInnen um den buddhistischen Lehrer THICH NHAT HANH eine umfangreiche Sammlung von Übungen für die Schule vor (THICH NHAT HANH/WEARE 2017). Das Buch stellt eine Fundgrube von Anregungen für LehrerInnen dar und folgt einem z. T. vergleichbaren Raster von Übungskategorien wie RECHTSCHAFFEN. Ob sein buddhistisch inspirierter Ansatz ebenso leicht in das allgemeinbildende Schulwesen zu integrieren sein wird wie der säkulare Ansatz RECHTSCHAFFENS bleibt abzuwarten.

Sowohl die Schulprogramme wie die didaktischen Einzelwerke und *tool boxes*⁹⁸ versuchen, die traditionell für Erwachsene konzipierten Achtsamkeitsübungen – im wesentlichen Formen von Meditation und bewusster Erfahrung – in den pädagogischen Kontext zu übertragen und dem Verarbeitungsvermögen von Kindern und Jugendlichen anzupassen. Zum einen werden die meditativen Übungen in ihrem Schwierigkeitsgrad und ihrer Dauer heruntertransponiert (Kinder und Jugendliche können und wollen nicht so lange stillsitzen), zum anderen werden alternative altersadäquate Wege beschritten. Hierzu zählen v. a. individuelle und interaktive Übungen zur Wahrnehmung mit allen Sinnen, zu Bewegung und Körpererfahrung sowie zu Kontemplation und Selbstreflexion.

Viele der (schul-)pädagogischen Achtsamkeitsübungen wirken an der Oberfläche einfach und können Außenstehenden unbedeutend erscheinen. Diese Einfachheit sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich um langfristig optimierte, profunde Übungen mit weitreichenden Wirkungen handelt. Ihre kompetente Anwendung erfordert daher von den Lehrkräften sowohl Einfühlungsvermögen wie Erfahrung in der Anleitung. Die LehrerInnen sollten, wenn sie mit diesen Übungen arbeiten wollen, sich zunächst selbst mit Achtsamkeit vertraut machen und sich darüber im Klaren sein, welche Kompetenzen sie mit einzelnen Übungen jeweils langfristig fördern können. Der wichtigste methodische Grundsatz für den Einsatz von Achtsamkeitsübungen lautet daher, bei sich selbst zu beginnen. Dies hat das englische *Mindfulness in Schools Project (MiSP)* in die einfache Schrittfolge gebracht:

Be mindful – teach mindfully – teach mindfulness.

Im ersten Schritt (*be mindful*) geht es für Lehrpersonen darum, Achtsamkeit für sich selbst zu kultivieren, was sowohl der eigenen Gesundheit wie der Präsenz im Alltag dient. Im zweiten Schritt (*teach mindfully*) prägt Achtsamkeit den Stil des Lehrens, wodurch z. B. schulische Leistungsanforderungen situativ angemessener gestaltet und kontemplativ-(selbst)reflexive Zugänge bei geeigneten Unterrichtsgegenständen stärker genutzt werden können. Erst im dritten Schritt (*teach mindfulness*) wird Achtsamkeit selbst zum Lerngegenstand und die SchülerInnen erlernen Achtsamkeitsübungen, die sie

aktuell und in ihrer ganzen weitere Biographie dafür nutzen können, mit Belastungen zurecht zu kommen und sich in Bezug auf Aufmerksamkeit und Emotionen selbst zu regulieren.

5.3 Bildungswissenschaftliche Ansätze

Eine systematische Beschreibung der Einbettung von Achtsamkeit in ein langfristiges und ganzheitliches Curriculum sowie in eine umfassende Bildungstheorie wurde bisher nur von einigen wenigen AutorInnen ansatzweise in Angriff genommen. Die pädagogische Theoriebildung ist hier noch in einem Anfangsstadium. Die derzeit wichtigsten Werke in diesem Bereich sind:

- **Daniel RECHTSCHAFFEN (2016): Die achtsame Schule**
Dieses Grundlagenwerk eines erfahrenen externen Referenten stellt schulische Achtsamkeitsübungen im Kontext pädagogischer Grundfragen dar wie: Warum ist Achtsamkeit für die Schule wichtig, warum müssen LehrerInnen bei sich selbst beginnen, was macht ein „achtsames Klassenzimmer“ aus und welche praktischen Übungen ergeben ein umfassendes Achtsamkeits-Curriculum? – Die Übungen werden im bereits erwähnten Praxisbuch (Rechtschaffen 2018) eingehender beschrieben und didaktisch begründet.
- **Patricia JENNINGS (2016): Achtsamkeit im Klassenzimmer**
Dieses Buch einer Lehrerbildnerin und Forscherin stellt praxisnah Querverbindungen zwischen der Schulpraxis und zentralen Themen der Bildungswissenschaft her wie z. B.: pädagogische Beziehung, Klassenführung, sozial-emotionales Lernen, Gruppendynamik, Schulentwicklung und LehrerInnengesundheit. Speziell die Verbindung von Theorie und Praxis und der Nutzen von Achtsamkeit für die LehrerInnen selbst stehen im Fokus dieses herausragenden Buches.⁹⁹
- **Kevin HAWKINS (2018): Achtsame Lehrer, achtsame Schule**
Dieses Buch eines englischen, in Prag tätigen Lehrers und Schulstufenleiters bietet neben einigen pädagogischen Grundüberlegungen viele konkret verwirklichte Beispiele dazu, wie Achtsamkeit in Klassen und Schulen implementiert werden kann, wie sie den individuellen Lehrstil und das Klima einer ganzen Schule durchdringen kann und welche Konzepte sich dabei international bisher bewährt haben. Hier erhält die Dimension der Schulentwicklung besondere Beachtung.¹⁰⁰
- **Oren ERGAS (2017): Reconstructing ‘education’ through mindful attention**
Dieses Buch eines jungen israelischen Bildungsphilosophen, der auch in Europa viel beachtet wird, legt erstmals eine grundlegende bildungstheoretische Konzeption der Pädagogik der Achtsamkeit vor – eine anspruchsvolle, aber lohnende Lektüre.¹⁰¹
- **Robert W. ROESER / Kimberly A. SCHONERT-REICHL (2016): Handbook of mindfulness in education**
Dieses Sammelwerk, herausgegeben von zwei PionierInnen der pädagogischen Erforschung von Achtsamkeit, markiert derzeit den *state of the art* der Pädagogik der Achtsamkeit und ist ein Meilenstein in der Entwicklung einer Zusammenschau der verschiedenen Ansätze. Es legt

ein besonderes Augenmerk auf achtsamkeitsbezogene Konzepte der LehrerInnenbildung, konzentriert sich aber sehr auf den nordamerikanischen Kontext.¹⁰²

5.4 Integration in das Themenfeld der Schulpädagogik

In den pädagogischen Ansätzen zeigt sich, dass Achtsamkeit im Praxiskontext – anders als in der empirischen Forschung, die darum bemüht ist, den Faktor Achtsamkeit zu isolieren – gerade nicht isoliert vorkommt, sondern immer eingebettet ist in größere Zusammenhänge und verknüpft ist mit angrenzenden Themen und flankierenden Lernzielen. Dazu zählen neben dem fundamental wichtigen sozial-emotionalen Lernen (SEL)¹⁰³ vor allem die Bereiche von Gesundheitserziehung¹⁰⁴, politischer Bildung¹⁰⁵ und ethischer Bildung¹⁰⁶ sowie, auf der mehr organisationalen Ebene, die Themen Klassenführung/Classroom Management¹⁰⁷ und Schulentwicklung¹⁰⁸. Dieser komplexe Praxiskontext, in den Achtsamkeit als Kernelement eingewoben ist, ist in Abb. 1 im Überblick dargestellt. Achtsamkeit geht, bildungswissenschaftlich gesehen, aufgrund dieser vielfältigen Bezüge weit über die Vermittlung einzelner achtsamkeitsbasierter Kompetenzen hinaus und ist für die Schulpädagogik ein alle Unterrichtsfächer umfassendes Querschnittsthema und Unterrichtsprinzip.

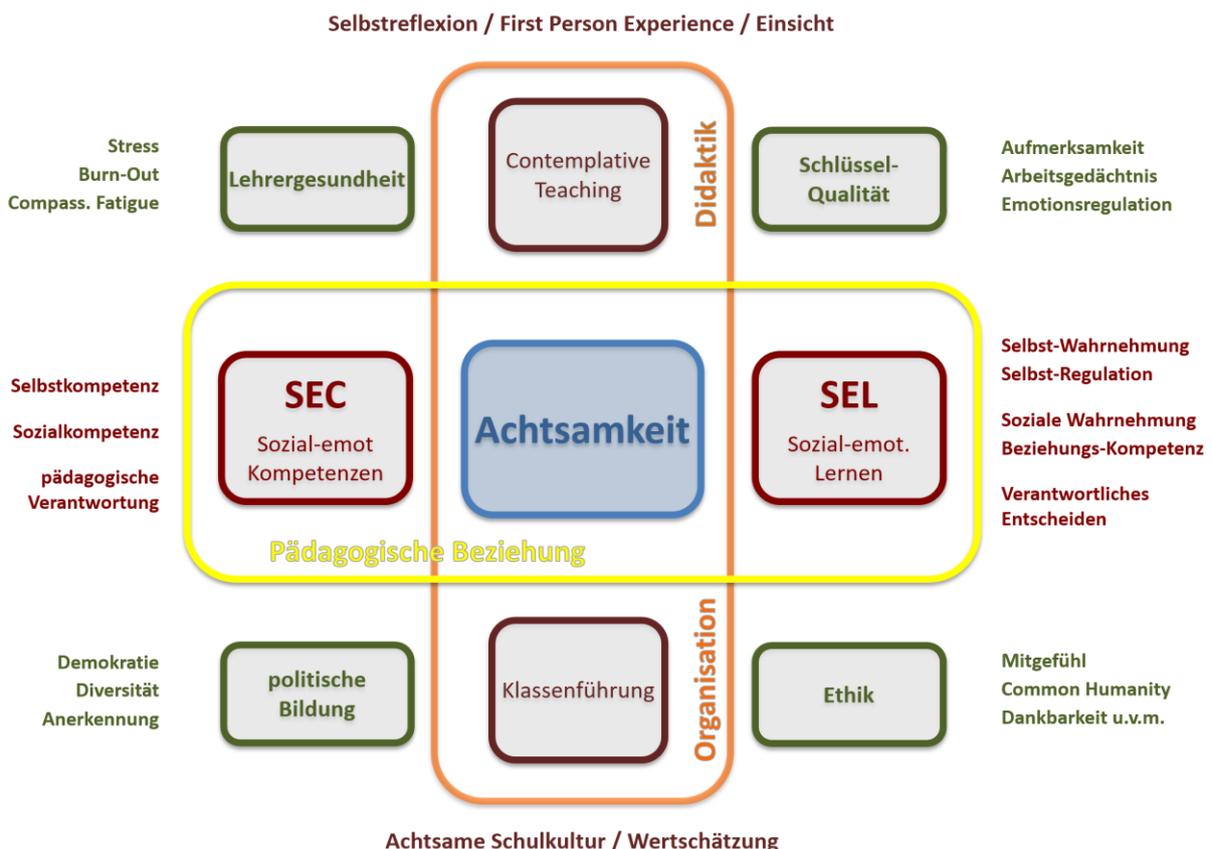


Abb. 1: Achtsamkeit im Praxiskontext der Schulpädagogik

SEL = Social and emotional learning / Sozial-emotionales Lernen (von SchülerInnen)

SEC = Social and emotional competencies / Sozial-emotionale Kompetenzen (von Lehrpersonen)

6 Aktuelle Situation der *Pädagogik der Achtsamkeit* in Österreich

6.1 Schulische Angebote

In Österreich wurde Achtsamkeit im pädagogischen Kontext erstmals in dem Kurskonzept *Achtsamkeit, Mitgefühl und Kreativität*¹⁰⁹ von Helga LUGER-SCHREINER (Wien, 2008) aufgegriffen. Erst einige Jahre später folgten Achtsamkeitsangebote an Schulen, so z. B. die Programme *Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule*¹¹⁰ von Dominik WEGHAUPT (Wiener Neustadt, 2016), *Achtsamkeit macht Schule*¹¹¹ von Frank ZECHNER (Klagenfurt, 2016) und *Achtsamkeitstraining in der Schule*¹¹² von Sabine STEGMÜLLER-LANG und Kolleginnen (Graz 2017).

Es gibt mittlerweile eine beachtliche Zahl von Schulen, die sich zum Ziel gesetzt haben, sich zu einer achtsamen Schule zu entwickeln. Hierzu zählen z. B. in Wien die Offene VS Kaisermühlen¹¹³, die VS Lange Gasse¹¹⁴, die Campus Landstraße Volksschule¹¹⁵, die BHAK 10¹¹⁶, die Sir Karl Popper Schule/Wiener Gymnasium¹¹⁷, die NMS ILB Brigittenau¹¹⁸ oder das Schulschiff GRG 21 Bertha von Suttner¹¹⁹ sowie in den Bundesländern das Stiftsgymnasium Melk¹²⁰, das BORG Wiener Neustadt¹²¹, das Reformpädagogische ORG Steyr¹²², die Praxisvolksschule der KPH Graz¹²³ oder die Brückenschule St. Valentin¹²⁴. Darüber hinaus gibt es einzelne LehrerInnen und externe ReferentInnen, die achtsamkeitsbasierte Einheiten an Schulen in Österreich anbieten.¹²⁵ Über das Projekt ALBUS der Universität Wien (siehe 6.5) sowie über die Stiftung GLOBART¹²⁶ können Schulen Angebotspakete zu *Achtsamkeit in der Schule* buchen. In Einzelfällen übernehmen Krankenkassen die Kosten für schulinterne MBSR-Kurse als Projekte zur Lehrergesundheitsförderung.¹²⁷

Auf einer regionalen Basis trägt die *Bildungsinitiative Mostviertel*¹²⁸, ein Verein, der eine große Zahl von Bildungseinrichtungen umfasst und von mehreren SchulinspektorInnen geleitet wird¹²⁹, erfolgreich Achtsamkeit in die Schulen der Region Mostviertel.

6.2 Angebote in der LehrerInnenbildung

In der 1. Phase der LehrerInnenbildung (universitäre Grundausbildung) nimmt in Österreich die Universität Wien eine Vorreiterrolle ein. Dort werden seit 2015 Seminare angeboten, die sich im Rahmen des Curriculums der Lehramtsausbildung für SekundarstufenlehrerInnen mit dem Thema *Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule* befassen.¹³⁰ Eine Evaluation findet derzeit im Rahmen des Projekts *Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung* statt (siehe 6.5). Die Seminare stehen in engem Zusammenhang mit dem zweimal jährlich an der Universität Wien stattfindenden *Symposium Pädagogik der Achtsamkeit*, das sich zu einem wichtigen Kongressangebot in diesem Themenfeld entwickelt hat. Aus anderen Ländern Europas liegen bisher kaum Berichte über die Implementierung von Achtsamkeit in die 1. Phase der LehrerInnenbildung vor, so dass das Wiener Modell derzeit auch auf europäischer Ebene viel Beachtung findet.

Für die 2. und 3. Phase der LehrerInnenbildung (Induktionsphase und Fortbildung) gibt es in größerem Umfang Angebote in Österreich, so z. B. am *Beratungszentrum für Gesundheitsförderung und Berufszufriedenheit von Pädagoginnen und Pädagogen*¹³¹ der *Kirchlichen Pädagogischen Hochschule*

Wien/Krems. Die *Pädagogische Hochschule Niederösterreich*¹³² sowie die *Kirchliche Pädagogische Hochschule Graz*¹³³ bieten ebenfalls LehrerInnenfortbildungen zu Pädagogik der Achtsamkeit an.

Auch einige nicht-staatliche Einrichtungen haben Achtsamkeit in ihr Kursprogramm zur LehrerInnenbildung aufgenommen. Hier sind v.a. zu nennen *Teach for Austria*,¹³⁴ *GLOBART*,¹³⁵ *Schule im Aufbruch*¹³⁶ und die schon erwähnte *Bildungsinitiative Mostviertel* (siehe a). Daneben gibt es eine wachsende Zahl von Angeboten selbstständiger TrainerInnen sowie der TrainerInnenplattform *Achtsamkeits-Akademie*.¹³⁷

Ein herausragendes Kongressangebot für LehrerInnen ist – neben dem *Symposium Pädagogik der Achtsamkeit* an der Universität Wien – das *Globart Mindfulness Forum*, das im März 2018 erstmals stattfand¹³⁸ und das künftig im jährlichen Turnus international renommierte WissenschaftlerInnen nach Österreich bringen will, jeweils verbunden mit einem nachfolgenden Workshop (*Globart Achtsamkeits-Werkstatt*), der die Thematik des Forums speziell für LehrerInnen vertiefend aufgreift.¹³⁹

6.3 Masterstudiengang *Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen*

Eine Kategorie für sich stellt der an der *Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems* angesiedelte 5-semesterige Hochschullehrgang *Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen* dar, der mit dem Grad *Master of Science (MSc)* abschließt.¹⁴⁰ Dieses herausragende Angebot besteht seit dem Sommersemester 2018 und stellt international den ersten Masterstudiengang zu Achtsamkeit in deutscher Sprache dar. Der Lehrgang hat einen deutlichen Schwerpunkt im Bereich Schulpädagogik und LehrerInnenbildung und stellt den hochwertigsten Bildungsabschluss dar, der zum Thema Achtsamkeit in Österreich erlangt werden kann.

6.4 Netzwerke

Das größte auf *Pädagogik der Achtsamkeit* bezogene Netzwerk in Österreich ist das 2016 gegründete und organisatorisch an der Universität Wien angesiedelte *Netzwerk Achtsame Pädagogik (NAP)*.¹⁴¹ Es gibt in zweimonatigem Turnus einen Newsletter heraus und veranstaltet monatliche Treffen, bei denen Informationen zu aktuellen Themen, Projekten und Events ausgetauscht werden. Dieses Österreichische Netzwerk steht in enger Verbindung zum *European Mindfulness Network (EMN)*, das ebenfalls an der Universität Wien verwaltet wird.¹⁴²

Für die Pädagogik ist auch der *Verband für Achtsamkeit und Mindfulness Österreich (ÖBAM)*¹⁴³ von Bedeutung. Er veranstaltet unter anderem das *Salzburger Achtsamkeitsforum*, das international bekannte ReferentInnen nach Österreich bringt. In Verbindung mit ÖBAM steht auch die *Initiative Achtsames Österreich*, die inspiriert dem erfolgreichen britischen Vorbild *Mindful Nation UK* (vgl. Mindfulness All Party Parliamentary Group 2015) Achtsamkeit in die Österreichische Politik bringen will.¹⁴⁴

Darüber hinaus stellen die großen Netzwerke der schon erwähnten NGOs wie *Schule im Aufbruch* und *Bildungsinitiative Mostviertel* wichtige Vermittler dieses Themas in die Breite des Bildungswesens dar.

6.5 Forschungs- und Praxisprojekte

Seit dem Wintersemester 2017/18 besteht an der Universität Wien das auf 5 Jahre angelegte Forschungs- und Praxisprojekt *Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS)*,¹⁴⁵ das sich mit der Pädagogik der Achtsamkeit in den verschiedenen Phasen der LehrerInnenbildung befasst¹⁴⁶, das die an der Universität Wien bereits bestehenden Aktivitäten (*Symposium Pädagogik der Achtsamkeit* und *Netzwerk Achtsame Pädagogik*) integriert und das in Zusammenarbeit mit dem Stadtschulrat für Wien¹⁴⁷ Achtsamkeit in ausgewählte Schulen der Stadt Wien bringen will und Initiativen in diesem Bereich österreichweit unterstützt. Es hat dazu Angebote für ganze Schulen sowie für individuell interessierte LehrerInnen entwickelt und begleitet mit einem modularen Angebotspaket Schulen auf ihrem Weg zu einer „Achtsamen Schule“.¹⁴⁸

Ein anderes Projekt, das sich z. T. mit Achtsamkeit befasst, ist das seit 2015 bestehende internationale und thematisch auf *Entrepreneurship* fokussierte Praxisprojekt *YouthStart*¹⁴⁹. Dieses veröffentlichte in 2018 umfangreiche schulbezogene, in Österreich entwickelte Materialien zu Achtsamkeit.¹⁵⁰ Begleitend dazu sind anschauliche kurze Videosequenzen verfügbar.¹⁵¹ – In Graz arbeitet die Initiative *liebenslust** an der Integration des Themas Achtsamkeit in eine 2019 beginnende mehrsemestrige Ausbildung von SexualpädagogInnen.¹⁵²

Einen guten Überblick über die aktuellen Entwicklungen in diesem Bereich bieten v.a. die monatlichen Treffen sowie die jährliche Klausur des *Netzwerks Achtsame Pädagogik (NAP)* an der Universität Wien, die allen interessierten Personen offen stehen. Informationen über die Termine der Treffen erhalten Sie über den Newsletter des Netzwerks (Subskription unter nap.info@univie.ac.at).

Literaturverzeichnis

Barbezat, Daniel P. / Bush, Mirabai (2014): *Contemplative practices in higher education. Powerful methods to transform teaching and learning.* San Francisco: Jossey Bass.

Birrer, Daniel / Röthlin, Philipp / Margan, Garreth (2012): *Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms.* *Mindfulness*, 3. 10.1007/s12671-012-0109-2.

Bishop, Scott R./ Lau, Marc/Shapiro, Shauna et al. (2004): *Mindfulness: A Proposed Operational Definition.* In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 11, p.230-241.

Broderick, Patricia (2013): *Learning to breathe. A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance,* Oakland: New Harbinger.

Chapman, Susan Gillis (2012): *The five keys to mindful communication. Using deep listening and mindful speech to strengthen relationships, heal conflicts, and accomplish your goals.* Boston/London: Shambala.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). *A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research.* *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. DOI: 10.1007/s10567-009-0046-3.

Durlak, Joseph A. / Domitrovich, Celene E. / Weissberg, Roger P. / Gullotta, Thomas P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice,* New York: Guilford.

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.

Elias, Norbert (2010): *Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen,* 2. Bde., 30. Aufl., Frankfurt: Suhrkamp (1. Aufl. 1939).

Ergas, Oren (2017): *Reconstructing 'education' through mindful attention: Positioning the mind at the center of curriculum and pedagogy.* London: Palgrave Macmillan.

Felver, Joshua C. / Celis-de Hoyos, Cintly E. / Tezanos, Katherine / Singh, Nirbhay N. (2016): *A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings.* In: *Mindfulness*, Feb. 2016, Vol. 7, Issue 1, pp 34-45.

Felver, Joshua S. / Jennings, Patricia (2016): *Applications of Mindfulness-Based Interventions in School Settings: an Introduction.* In: *Mindfulness* (2016) 7: 1. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0478-4>

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.

Fredrickson, Barbara L (2011): *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert.* Frankfurt: Campus.

Germer, Christopher (2015): *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.* Freiburg: Arbor Verlag (amer. Orig.: *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*, 2009).

Gilbert, Paul / Choden (2014): *Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln.* Freiburg: Arbor.

Goleman, Daniel / Davidson, Richard J. (2017): *Altered traits. Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body.* New York: Avery.

Gould, Stephen J. (2009): *Introspection, meditation and metacognition: How aware or unaware of myself can I be?* In: Larson, Clayton B., *Metacognition: New research developments,* New York: Nova Science Publishers, p. 255-264.

Greenland, Susan Kaiser (2010): *The mindful child. How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate,* New York u.a.: Free Press.

Greenland, Susan Kaiser (2018): *Achtsame Spiele. Achtsamkeit und Meditation mit Kindern, Jugendlichen und Familien – mit 60 spielerischen Achtsamkeitsübungen.* Freiburg: Arbor.

- Hafeneger, Benno (2013): Beschimpfen, bloßstellen, erniedrigen. Beschämung in der Pädagogik, Frankfurt: Brandes & Apsel.
- Harari, Yuval N. (2015): Eine kurze Geschichte der Menschheit, 23. Aufl., München: Pantheon.
- Harrer, Michael E. / Weiss, Halko (2015): Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern, Stuttgart: Schattauer.
- Hawkins, Kevin (2018): Achtsame Lehrer – achtsame Schule. Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Freude im Schulalltag. Freiburg: Arbor (engl. Orig.: *Mindful teacher, mindful school. Improving wellbeing in teaching and learning*. London: Sage Publishing 2017).
- Hawn Foundation (2011): The MindUp! curriculum. Brain-focused strategies for learning – and living. New York: Scholastic.
- Hölzel, Britta (2015): Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In: Hölzel / Brähler 2015, S. 43-77.
- Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Hrsg.) (2015). Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven, München: O. W. Barth.
- Honma, Christopher (2018, in Vorbereitung): Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Pädagogik. Eine empirische Studie über den Einsatz von Achtsamkeit an Schulen. Masterarbeit am Institut für Bildungswissenschaft der Universität Wien.
- Hougaard, Rasmus / Carter, Jacqueline / Coutts, Gillian (2016): One second ahead. Enhance your performance at work with mindfulness, New York: Palgrave Macmillan.
- 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.
- Hyde, Andrea M. , LaPrad, James G. (2015). Mindfulness, Democracy, and Education. In: *Democracy and Education*, 23 (2), online unter: <https://democracyeducationjournal.org/home/vol23/iss2/2>.
- Jazaieri, Hooria (2018): Six habits of highly compassionate people. Online unter: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/six_habits_of_highly_compassionate_people.
- Jennings, Patricia (2017): Achtsamkeit im Klassenzimmer. Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen, Freiburg: Arbor (amer. Orig.: *Mindfulness for teachers. Simple skills for peace and productivity in the classroom*, New York/London: W. W. Norton 2015).
- Jennings, Patricia A./Greenberg, Mark T. (2009): The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes, *Review of Educational Research*, Vol 79, Issue 1, pp. 491 - 525, <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jensen, Helle (2014): Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule, Weinheim/ Basel: Beltz.
- Kabat-Zinn, Jon (2003): Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol 10, p. 144-156
- Kabat-Zinn, Jon (2013): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, München: Knauer (amer. Orig.: *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, New York: Bantam 2013).
- Kabat-Zinn, Jon (2015): Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, München: Knauer (amer. Orig.: *Wherever you go, there you are. Mindfulness meditation in everyday life*, New York/ Boston: Hachette 2014).
- Kabat-Zinn, Jon (2016): Achtsamkeit für Anfänger, erw. Neuaufl., Freiburg: Arbor (amer. Orig.: *Mindfulness for beginners. Reclaiming the present moment and your life*, Boulder: Sounds True 2012).
- Kabat-Zinn, Jon und Myla (2015): Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Neuauflage, Freiburg: Arbor (amer. Original: *Everyday blessings. The inner work of mindful parenting*, New York: Hyperion 2014).
- Kaltwasser, Vera (2008): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration, Weinheim/Basel: Beltz.
- Kaltwasser, Vera (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule: Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung, Weinheim/Basel: Beltz.

- Kaltwasser, Vera (2018): *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrberuf*, 2. Aufl., Weinheim/Basel: Beltz.
- Klimecki, Olga / Singer, Tania (2012). Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience. In B. Oakley, A. Knafo, G. Madhavan, & D. S. Wilson (Eds.), *Pathological altruism* (pp. 368–383). New York: Oxford University Press.
- Kluge, Maria / Dobner, Heidemarie / Leutzendorff, Veronika (2018): *The toolbox is you!*, 3. Aufl., Wien: Eigenverlag.
- Kuyken, Willem / Baer, Ruth (2016): *Is mindfulness safe?* Oxford Mindfulness Centre, Online: <http://oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/>.
- Lantieri, Linda / Goleman, Daniel (2014): *Building emotional intelligence. Practices to cultivate inner resilience in children*. Louisville: Sounds True (dt. Übers.: *Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche: Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen*, München: Arkana 2009).
- Lawlor, Molly S. (2016): *Mindfulness and Social Emotional Learning (SEL). A conceptual framework*. In: Roeser/Schonert-Reichl, p. 65-80.
- Lim D, Condon P, DeSteno D (2015) *Mindfulness and Compassion: An Examination of Mechanism and Scalability*. PLoS ONE 10(2): e0118221. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118221>
- Lopez, Shane J. / Snyder, C. R. (Eds.) (2011): *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2nd ed., Oxford: University Press.
- Lyons, Kristen E. / DeLange, Jennifer (2016). *Mindfulness matters in the classroom: The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents*. In: Roeser/Schonert-Reichl (Eds.). *Handbook of mindfulness in education*, pp. 271-283.
- Meiklejohn, John / Philipps, Catherine / Freedman, M. Lee / Griffin, Mary L. / Biegel, Gina / Roach, Andy / Frank, Jenny / Burke, Christine / Pinger, Laura / Soloway, Geoff / Isberg, Roberta / Sibinga, Erica / Grossman, Laurie / Saltzman, Amy (2012): *Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students*. In: *Mindfulness*, Dec. 2012, Vol. 3, Issue 4, pp 291-307.
- Michalak, Johannes / Heidenreich, Thomas / Williams, J. Mark G. (2012): *Achtsamkeit*. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG) (Ed.) (2015): *Mindful Nation UK*. Online unter: http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). *A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. <http://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Neff, Kristin (2015): *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*, München: Kailash (amer. Orig.: *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*, New York: William Morrow 2011).
- Ostafin, Brian D. / Robinson, Michael D. / Meier, Brian P. (Eds.) (2015): *Handbook of mindfulness and self-regulation*, New York: Springer.
- Prengel, Annedore (2013): *Pädagogische Beziehungen zwischen Anerkennung, Verletzung und Ambivalenz*, Opladen: Verlag Barbara Budrich.
- Rechtschaffen, Daniel (2016): *Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*, Freiburg: Arbor (amer. Orig.: *The way of mindful education. Cultivating well-being in teachers and students*, New York/London: W. W. Norton 2014).
- Rechtschaffen, Daniel (2018): *Die achtsame Schule - Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit*, Freiburg: Arbor (amer. Orig.: *The mindful education workbook. Lessons for teaching mindfulness to students*, New York/London: W. W. Norton 2016).
- Ricard, Matthieu (2015): *Altruism. The power of compassion to change yourself and the world*, New York u.a.: Little, Brown & Co. (franz. Orig.: *Plaidoyer pour l'altruisme*, Paris: NiL éditions 2013; dt. Ausgabe: *Allumfassende Nächstenliebe: Altruismus – die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit*, Edition Blumenau 2016).
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). *Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice*. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 167 – 173. <https://doi.org/10.1111/j.1750 - 8606.2012.00238.x>

- Roeser, W. Robert / Schonert-Reichl, Kimberly A. (2016): Handbook of mindfulness in education. Integrating theory and research into practice, New York u.a.: Springer.
- Rupprecht, S., Paulus, P., Walach, H. (2017). Mind the Teachers! The Impact of Mindfulness Training on Self-Regulation and Classroom Performance in a Sample of German School Teachers. *European Journal of Educational Research*, 6 (4), 565-581, doi 10.12973/eu-jer.6.4.565.
- Rupprecht, Silke (2015): Achtsamkeit macht Schule. Wie Achtsamkeit im Schulalltag helfen kann. Wiesbaden: Universum.
- Saltzman, Amy (2016): A still quiet place for teens. A mindfulness workbook to ease stress and difficult emotions, 2nd ed., Oakland: Instant Help Books/New Harbinger.
- Schmidt, Stefan (2015): Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In: Hölzel/Brähler 2015, S. 21-42.
- Schoeberlein David, Deborah (2009): Mindful teaching and teaching mindfulness. A guide for anyone who teaches anything, Somerville: Wisdom Publications.
- Sedlmeier, Peter (2016): Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß. Reinbek: Rowohlt.
- Seppälä, Emma / Simon-Thomas, Emiliana / Brown, Stephanie L. / Worline, Monica C. / Cameron, C. Daryl / Doty, James R. (Eds.) (2017): The Oxford handbook of compassion science, Oxford: University Press.
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. (2006): Mechanisms of mindfulness. In: *J Clin Psychol*. 2006 Mar; 62(3):373-86.
- Shapiro, Shauna L. / Lyons, Kristen F. / Miller, Richard C. / Butler, Britta / Vieten, Cassandra / Zelazo, Philip D. (2015): Contemplation in the classroom. A new direction for improving childhood education. In: *Educational Psychology Review*, Vol. 27, pp 1-30.
- Shapiro, Shauna L., Rechtschaffen, Daniel / de Sousa, Sarah (2016). Mindfulness training for teachers. In: Roeser/Schonert-Reichl (Eds.). Handbook of mindfulness in education, p. 83-97.
- Sharma M, Rush SE (2014) Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review.
- Singer, T., Kok, B. E., Bornemann, B., Zurborg, S., Bolz, M., & Bochow, C. (2016). The ReSource Project: Background, design, samples, and measurements. (2nd ed.). Leipzig: Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.
- Singer, Tania / Bolz, Matthias (Hrsg.) (2013): Mitgefühl. In *Alltag und Forschung*, München: Max Planck Gesellschaft.
- Singer, Tania / Ricard, Matthieu (Hrsg.) (2015): Mitgefühl in der Wirtschaft. Ein bahnbrechender Forschungsbericht, München: Albrecht Knaus.
- Spitz, Christoph (2012): Achtsamkeit im Kontext des Buddhismus. In: Zimmermann et al. 2012, S. 263-276.
- Suttie, Jill (2018): The myths of mindfulness. In: *Geater Good Magazine/ Greater Good Science Center*, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_myths_of_mindfulness.
- Tausch, Reinhard/Tausch, Anne-Marie (1998); *Erziehungs-Psychologie. Begegnung von Person zu Person*, Göttingen: Hogrefe, 11., korrigierte Aufl.
- Teufel, Ingrid (2017): Achtsamkeit trainieren. Arbeitsmaterialien für Achtsamkeit im Unterricht. Wien: Projekt YouthStart. Online unter: www.youthstart.eu/de/warmup/?jumpo=350.
- Thich Nhat Hanh / Weare, Katherine (2017): Happy teachers change the world. A guide for cultivating mindfulness in education, Berkeley: Parallax Press.
- Valtl, Karlheinz (2018): Mindfulness in Education: Current Focuses of International Discussion. In: Böttger, Heiner (Ed.). *Mindfulness in Education*. Bad Kohlgrub: Klinkhardt/UTB.
- Valtl, Karlheinz (2016): Mindfulness in Pre-Service Teacher Education at the University of Vienna. Paper presented at the conference *Mindfulness in Education*, Ljubljana 21.10.2016. Online unter: [www.eduvisio.si/Content/Docs/Pre-service%20teacher%20education%20in%20mindfulness%20\(Presentation\).pdf](http://www.eduvisio.si/Content/Docs/Pre-service%20teacher%20education%20in%20mindfulness%20(Presentation).pdf).

- Valtl, Karlheinz (1986): Erziehung zur Höflichkeit. Höflichkeit als Wertkonzept der Alltagsinteraktion, als Gegenstand empirischer Forschung in den Humanwissenschaften und als Aufgabe der Erziehung, Diss. Univ. Regensburg.
- Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olendzki A, Meissner T, Lazar SW, Kerr CE, Gorchoff 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.
- Wilensky, Rona (2016): Mindfulness and organisational change. In: Roeser, R. / Schonert-Reichl, K., p. 237-250.
- Willard, Christopher / Saltzman, Amy (Eds.) (2017): Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche. Freiburg: Arbor (amer. Orig.: *Teaching mindfulness skills to kids and teens*, New York/London: Guilford Press 2015).
- Williams, Marc / Penman, Danny (2015): Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern. 5. Aufl., München: Goldmann (engl. Orig.: *Mindfulness. A practical guide to finding peace in a frantic world.* London: Piatkus 2011).
- Williams, Mark / Teasdale, John / Segal, Zindel / Kabat-Zinn, Jon (2009): Der achtsame Weg durch die Depression. Freiburg: Arbor.
- Yates, John Culadasa (2017): Handbuch Meditation. München: Arkana 2017 (amer. Orig.: *The mind illuminated. A complete meditation guide integrating Buddhist wisdom and brain science for greater mindfulness*, 2nd ed., New York: Touchstone 2017).
- Young, Shinzen S. (2016): What is mindfulness? A contemplative perspective. In Roeser/Schonert-Reichl, p. 29-46.
- Zenner, Charlotte / Herrnleben-Kurz, Solveig / Walach, Harald (2014): Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.
- Zimmermann, Michael / Spitz, Christoph / Schmidt, Stefan (Hrsg.) (2012): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Bern: Huber.
- Zisook et al. (2007), Effect of Age at Onset on the Course of Major Depressive Disorder. *American Journal of Psychiatry*, Volume 164 No 10.
- Zoogman, Sarah / Goldberg, Simon B. / Hoyt, William T. / Miller, Lisa (2015): Mindfulness interventions with youth. A meta-analysis. In: *Mindfulness*, Vol. 6, pp 290-302.

Anmerkungen

- ¹ Bereits in den 1960er Jahren gab es erste Versuche, die Wirkungen von Meditation mit den Mitteln der Elektroenzephalographie (EEG) zu erforschen.
- ² Vgl. Kabat-Zinn 2013.
- ³ Zu den Effekten des Einsatzes von MBSR in der LehrerInnenbildung vgl. Rupprecht et al. 2017, Flook et al. 2013, Roeser et al. 2012.
- ⁴ Vgl. Williams et al. 2009.
- ⁵ Vgl. dazu auch die Übersicht bei Meiklejohn et al. 2012.
- ⁶ Vgl. dazu Willard/Saltzman 2017 (edukative Settings) und Harrer/Weiss 2015 (psychotherapeutische Settings).
- ⁷ Vgl. Felver/Jennings 2016, S. 2. Der Anteil pädagogischer Publikationen liegt bei etwa 10%. Eine in der Tendenz gleiche Statistik, jedoch mit höheren Zahlenwerten legten Van Dam et al. 2018 vor. Zu den laufend erscheinenden wissenschaftlichen Arbeiten siehe v.a. das monatliche Bulletin der American Mindfulness Research Association *Mindfulness Research Monthly* (https://goamra.org/wp-content/uploads/2014/06/MRM_v7n12_dec.pdf)
- ⁸ Vgl. Willard/Saltzman 2017.
- ⁹ Die *American Mindfulness Research Association* kategorisiert die wissenschaftlichen Studien nach insgesamt 45 Themenfeldern, vgl. <https://goamra.org/category/news-for-american-mindfulness-research-association/>
- ¹⁰ Etwa die Hälfte der gegenwärtigen wissenschaftlichen Studien fällt in diesen Bereich, vgl. Van Dam et al 2018. Für einen knappen, aber sehr kompetenten Überblick über die Neurowissenschaft zu Achtsamkeit vgl. Hölzel 2015.
- ¹¹ Vgl. Sedlmeier 2016, Yates 2017.
- ¹² Vgl. als ein Beispiel unter vielen Hougaard et al. 2016.
- ¹³ Vgl. Birrer et al. (2012).
- ¹⁴ Vgl. Singer/Bolz 2013, Singer et al. 2016, Gilbert/Choden 2014.
- ¹⁵ Vgl. Jennings/Greenberg 2009, Singer/Ricard 2015.
- ¹⁶ Vgl. Ricard 2015.
- ¹⁷ Vgl. Neff 2015, Germer 2015.
- ¹⁸ Z. B. *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* (University of Massachusetts), *Mindful Awareness Research Center* (University of California, Los Angeles), *The Center for Compassion And Altruism Research And Education* (Stanford University, School of Medicine), *Greater Good Science Center* (University of California, Berkeley), *The Langer Mindfulness Institute* (Harvard University), *Center for Healthy Minds at the Waisman Center* (University of Wisconsin, Madison), *The Centre for Mindfulness Studies* (University of Toronto) u.v.m.
- ¹⁹ Die wichtigsten Zentren in Europa sind (aus Sicht der Pädagogik und für den deutschen Sprachraum) das *Oxford Mindfulness Centre* (Oxford University, GB), das *Max Planck Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften* (Leipzig, DE), das *Centre for Mindfulness Research and Practice* (Bangor University, GB) und die *Forschungsgruppe Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie* (Klinikum Universität Freiburg, DE).
- ²⁰ Hier ist v.a. zu nennen die seit 2010 erscheinende und weltweit führende Zeitschrift *Mindfulness*, ISSN 1868-8527 (Print) bzw. 1868-8535 (Online), Link: <https://link.springer.com/journal/12671>. – Daneben gibt es das seit 2016 erscheinende Fachjournal *Mindfulness & Compassion*, ISSN 2445-4079, Link: www.journals.elsevier.com/mindfulness-and-compassion, weitere Informationen unter <https://www.sciencedirect.com/journal/mindfulness-and-compassion>.
- ²¹ Für die Pädagogik sind v.a. die Angebote an den Schools of Education/ in der LehrerInnenbildung von Bedeutung. Dazu zählen die Universitäten: a) Lester University, Boston, b) Antioch University New England, c) University of Aberdeen. – Darüber hinaus gibt es Angebote in den Bereichen von Psychologie/Psychotherapie und Psychiatrie/Medizin, wie z. B. an: a) University of Oxford, Department for Continuing Education, Master of Studies (MSt) in Mindfulness-Based Cognitive Therapy (<https://www.conted.ox.ac.uk/about/mst-in-mindfulness-based-cognitive-therapy>); b) Bangor University, c) Universidad de Zaragoza (Máster propio en Mindfulness, <https://mindfulnessycompasiongarciacampayo.com/master-universidad-zaragoza/>) u.a.
- ²² Details siehe <http://www.kphvie.ac.at/institute/zentrum-fuer-weiterbildung/hochschullehrgaenge-im-ueberblick/achtsamkeit-in-bildung-beratung-und-gesundheitswesen.html>.
- ²³ Vgl. Schmidt 2015.
- ²⁴ Vgl. Schmidt 2015.
- ²⁵ *Achtsamkeit* meint nicht primär *Achtung* im Sinne von Respekt oder im Sinne von Wachsamkeit, und *mindfulness* bezieht sich nicht ausschließlich auf *mind* im Sinne bewusst-kognitiver Prozesse, sondern beinhaltet ebenso emotionale und unbewusste Prozesse.
- ²⁶ Die Integration eines nicht-europäischen Konstrukts wie Achtsamkeit ist generell eine Herausforderung für die westliche Wissenschaft. Wie Harari 2015, S. 336-372 zeigt, ist deren Entwicklung eng mit dem europäischen Imperialismus verbunden – wissenschaftliche Deutungshoheit und globaler Herrschaftsanspruch gehen Hand in Hand. Vergleichbar alte griechische Begriffe werden hingegen ohne große Abstoßungsreaktionen in wissenschaftliche Diskurse integriert.
- ²⁷ Vgl. Hyde/LaPrad 2015.
- ²⁸ Vgl. Kabat-Zinn 2003, p. 145f.
- ²⁹ Die Ausdifferenzierung der beiden Faktoren *Intention* und *Aufmerksamkeit* in diesem Ansatz ist nicht ganz nachzuvollziehen, da bewusst gesteuerte Aufmerksamkeit immer Absicht beinhaltet. Die eigenständige Rolle von Intention als

-
- Agens der Entwicklung von Achtsamkeit wurde aber aktuell durch die Theorie von Yates (2017) wieder bestätigt, so dass diese Differenzierung doch sinnvoll sein könnte. Dies ist aber theoretisch noch klarer auszuführen.
- ³⁰ Vgl. Bishop et al. 2004.
- ³¹ Vgl. Young 2016, S. 34 ff.
- ³² Dies findet seine Entsprechung in der buddhistischen Lehre, in der Achtsamkeit und klare Beobachtung eng miteinander verbunden sind, vgl. Spitz 2012, S. 270: „in der Achtsamkeitspraxis (sind) vor allem zwei Bewusstseinsfaktoren relevant, Vergegenwärtigung (*smṛti*) und wachsam Beobachten (*samprajanya*).“
- ³³ Zur Forschung vgl. Gould 2009, zu meditativer Schulung vgl. Yates 2017, S. 33.
- ³⁴ Vgl. Van Dam et al. 2018.
- ³⁵ Neben diesen theoretischen Ansätzen zur Begriffsbestimmung von Achtsamkeit gibt es auch noch einige empirische Ansätze zur Messung von Achtsamkeit durch Fragebögen. Diese gehen in sehr unterschiedlicher Weise von entweder 1, 2, 3 oder 5 Faktoren aus, die für Achtsamkeit konstitutiv sind (vgl. Baer in Ostafin et al. 2015). Diese Fragebögen und die mit ihnen gewonnenen Ergebnisse sind daher schwer zu vergleichen und stehen mit den theoretischen Definitionen von Achtsamkeit nicht explizit in Korrespondenz, so dass sie wiederholt Gegenstand kritischer Sammelreferate waren (vgl. Van Dam et al. 2018).
- ³⁶ Vgl. Yates: 2018, S. 490. Ähnlich Zajonc in Schonert-Reichl/Roeser 2016, p. 24.
- ³⁷ Kabat-Zinn z. B. fügt in seinem Buch *Achtsamkeit für Anfänger* (2016, S. 135) die folgenden Haltungen hinzu: Großzügigkeit, Dankbarkeit, Nachsicht, Vergebung, Güte, Mitgefühl, empathische Freude und Gleichmut. Er stellt allerdings auch fest, dass sich diese weiteren Haltungen aus den 7 bisher genannten Grundhaltungen entwickeln. Für andere Autoren ist die Haltung der Freundlichkeit zentral (vgl. Mindfulness All Party Parliamentary Group 2015).
- ³⁸ Diese gelten in der buddhistischen Lehre auch als mit Achtsamkeit in Verbindung stehende Qualitäten mit eigenständigen Bezeichnungen (*sampajanna*, *metta* und *karuna*).
- ³⁹ Vgl. die Ansage in Wiener Verkehrslinien: „Seien Sie achtsam. Andere brauchen Ihren Sitzplatz vielleicht notwendiger.“
- ⁴⁰ Vgl. Valtl 1986. – Die Achtsamkeitswelle erscheint unter diesem Blickwinkel z. T. als eine Form von „Informalisierung“ vor dem Hintergrund eines historischen Trends von „Fremdzwang“ zu „Selbstzwang“, wie von der Figurationssoziologie im Anschluss an Norbert Elias (1939/2010) wiederholt beschrieben. – Sollte die Achtsamkeitswelle in diesen historischen Trend passen, so erhielte die gelegentlich zu beobachtende und bedenkliche Tendenz, achtsamkeitsbasierte Verfahren auch als Mittel zur Disziplinierung zu instrumentalisieren, eine gesteigerte Brisanz.
- ⁴¹ Vgl. Duncan et al. 2009.
- ⁴² Vgl. Singer/Bolz 2013, Singer et al. 2016, Gilbert/Choden 2014 und Seppälä et al. 2017.
- ⁴³ Vgl. Singer/Bolz (2013), S. 328-350. – Ein differenzierterer Ansatz zur Definition von Mitgefühl findet sich bei Seppälä et al. 2017, S. 3ff.
- ⁴⁴ Vgl. Jazaieri 2018, mit vielen Querverweisen zu Forschung und pädagogischer Praxis. – Die starke Betonung von Leid in den Ansätzen zu Mitgefühl wirkt bisweilen irritierend. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass damit auch alltägliche Frustrationen sowie verborgenes Leid, das wir zu übersehen tendieren, angesprochen werden. Darüber hinaus ist Mitgefühl in Verbindung mit *Mitfreude* zu verstehen, die in gleicher Weise Anteil nimmt, wann immer Glück und Freude vorliegen.
- ⁴⁵ Vgl. Sharma et al. 2014.
- ⁴⁶ Vgl. Zisook et al. 2007, Williams et al. 2009.
- ⁴⁷ Vgl. <https://ucsdcmf.wordpress.com/tag/beyond-simple-multi-tasking-continuous-partial-attention/>.
- ⁴⁸ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/kultur/digitales-zeitalter-die-total-technisierte-gesellschaft-braucht-romantik-1.2645569-2>.
- ⁴⁹ Diese These ist, anders als die anderen genannten, wissenschaftlich noch nicht so gut belegt und beruht v.a. auf journalistischen Beiträgen und den Aussagen der Zukunftsforschung. Zum systematischen Hintergrund vgl. a. Chapman 2012.
- ⁵⁰ Vgl. <http://www.postwachstum.de/vom-kissen-aus-die-welt-retten-20180208>, zur Schlüsselbedeutung von Achtsamkeit vgl. auch Horx 2015.
- ⁵¹ Vgl. Lim et al. 2015, Ricard 2015.
- ⁵² Vgl. Horx 2015.
- ⁵³ Zusammengefasst nach Lyons/DeLange 2016, Ostafin et al. 2015, Davis/Hayes 2011 sowie anhand der Kategorien (*tags*) auf <https://goamra.org>. – Kritisch ist hier anzumerken, dass eine solche grobe Auflistung von Effekten viele wissenschaftlich entscheidende Informationen ausblendet. Dazu zählen: Stärke des Effekts, Zeitpunkt der Beobachtung (kurz nach einer Intervention vs. in zeitlichem Abstand) und damit Stabilität des Effekts, Zielgruppe (nicht-klinisch/klinisch, Erwachsene/Jugendliche/Kinder), Umfang und Auswahl der Stichprobe, genaue Beschreibung der Art der Intervention, Vorhandensein einer Kontrollgruppe (aktiv/passiv), institutioneller Kontext, Einzelstudie vs. Metaanalyse, Replikationen usw. Erst durch diese zusätzlichen Informationen kann die wissenschaftliche Tragweite eines Befundes bestimmt werden.
- ⁵⁴ Dazu zählen v.a. das *Myriad Project* am Oxford Mindfulness Centre (<http://oxfordmindfulness.org/project/myriad/>), das *Compassionate Schools Project* an der University of Virginia (<http://www.compassionschools.org>) und – im deutschen Sprachraum führend – das *ReSource Project* am Max Planck Institut in Leipzig (<https://www.resource-project.org>).
- ⁵⁵ Vgl. dazu die aktuell wichtigste Veröffentlichung von Goleman/Davidson 2017.
- ⁵⁶ Zusammenfassung nach Hölzel 2015.
- ⁵⁷ Vgl. z. B. die in Roeser & Schonert-Reichl 2016 zusammengefassten Evaluationsberichte.
- ⁵⁸ Vgl. Moffitt et al. 2011.
- ⁵⁹ Vgl. Lawlor 2016.
- ⁶⁰ Vgl. Durlak et al. 2011.
- ⁶¹ Vgl. Shapiro et al. 2016.
- ⁶² Vgl. Hawkins 2017.

-
- ⁶³ Vgl. Klimetzki/Singer (2012) und Sze/Kemeny in Singer/Bolz 2013.
- ⁶⁴ Vgl. Hafenegger 2013, Prengel 2013, Tausch/Tausch 1998.
- ⁶⁵ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Reckahner_Reflexionen, zur wissenschaftlichen Forschung zu Kinderrechten vgl. v.a. das von Ilse Schrittmesser geleitete Projekt der Universität Wien: <http://www.kinderrechte.gv.at/kinderrechte-monitoring/projektgruppen-pg/pg-4-sozialisation-in-familie-kindergarten-und-schule/>.
- ⁶⁶ Vgl. Van Dam et al. 2018, Sedlmeier 2016, Kuyken/Baer 2016.
- ⁶⁷ Vgl. Van Dam et al. 2018, Sedlmeier 2016.
- ⁶⁸ Vgl. Zenner et al. 2014, Zoogman et al. 2014 (beide: Metaanalysen).
- ⁶⁹ Vgl. Willard/Saltzman 2017.
- ⁷⁰ Unter den achtsamkeitsbasierten Verfahren gibt es sowohl pädagogische wie psychotherapeutische (wie MBCT, ACT u.a., vgl. Michalak et al. 2012). Die Abwägung (oder Integration) erfolgt hier also nicht entlang der Achse achtsamkeitsbasierter vs. nicht-achtsamkeitsbasierter Intervention, sondern entlang der Achse achtsamkeitsbasierter pädagogischer vs. achtsamkeitsbasierter therapeutischer Intervention.
- ⁷¹ Hierzu entsteht aktuell eine Masterarbeit am Institut für Bildungswissenschaft der Universität Wien, vgl. Honma 2018.
- ⁷² Vgl. Hawkins 2017.
- ⁷³ Vgl. die Übersichtsarbeit von Suttie 2018 mit weiterführenden Links zu den empirischen Studien.
- ⁷⁴ Vgl. Lopez/Snyder 2011, Fredrickson 2011.
- ⁷⁵ Vgl. Durlak et al. 2015.
- ⁷⁶ Vgl. Barbezat/Bush 2014.
- ⁷⁷ Für eine Übersicht vgl. auch Meiklejohn et al. 2012.
- ⁷⁸ Vgl. Greenland 2010 und 2018.
- ⁷⁹ Vgl. Saltzman 2016.
- ⁸⁰ Vgl. Lantieri & Goleman 2014.
- ⁸¹ Vgl. Hawn Foundation 2011.
- ⁸² Hierzu liegt derzeit noch keine Buchveröffentlichung vor. Zur Diskussion über diesen Ansatz vgl. Meiklejohn et al. 2012.
- ⁸³ Vgl. Broderick 2013.
- ⁸⁴ Hierzu liegt derzeit noch keine frei verkäufliche Buchveröffentlichung vor. Grundlage des Ansatzes sind mehrere didaktisch sehr differenziert aufbereitete Materialienbände, die nur an TeilnehmerInnen der Fortbildungen am MiSP weitergegeben werden. Zur Diskussion über diesen Ansatz vgl. auch Meiklejohn et al. 2012 und Hawkins 2017.
- ⁸⁵ Vgl. Kaltwasser 2018, 2016, 2008.
- ⁸⁶ Vgl. <http://www.care4teachers.com>.
- ⁸⁷ Vgl. <https://www.umassmed.edu/cfm/>.
- ⁸⁸ Vgl. <https://centerhealthyminds.org>.
- ⁸⁹ Vgl. <http://marc.ucla.edu>.
- ⁹⁰ Vgl. <http://ccare.stanford.edu>
- ⁹¹ Vgl. <https://ggsc.berkeley.edu> sowie das damit verbundene Online-Magazin <https://greatergood.berkeley.edu>.
- ⁹² Vgl. <https://www.garrisoninstitute.org/event/mind-and-life-summer-research-institute/>
- ⁹³ Vgl. https://ggsc.berkeley.edu/who_we_serve/educators/summer_institute_for_educators.
- ⁹⁴ <http://www.themindfulnessinitiative.org.uk>.
- ⁹⁵ Download unter: http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf.
- ⁹⁶ Ein erster Kongress der *Community for Contemplative Education* findet im September 2018 in Rotterdam statt.
- ⁹⁷ Vgl. z. B. Thich Nhat Hanh/Weare 2017, Rechtschaffen 2016, Teufel 2017, Kluge 2018, Schoberlein 2009, Jensen 2014.
- ⁹⁸ Vgl. hierzu z. B. Kluge et al. 2018.
- ⁹⁹ Vgl. <https://www.arbor-verlag.de/bücher/achtsamkeit-der-arbeit-mit-kindern-und-jugendlichen/achtsamkeit-im-klassezimmer>.
- ¹⁰⁰ Vgl. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/mindful-teacher-mindful-school/book255026>. Die deutsche Übersetzung erscheint 2018 im Arbor Verlag unter dem Titel *Achtsame Lehrer, achtsame Schulen*.
- ¹⁰¹ Vgl. <https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-58782-4>.
- ¹⁰² Vgl. dazu die Rezension unter www.socialnet.de/rezensionen/20625.php.
- ¹⁰³ Hier dargestellt mit den Teilkompetenzen nach dem Ansatz der *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL), vgl. <https://casel.org>. – Zum engen Zusammenhang von SEL und Achtsamkeit vgl. v.a. Lawlor 2016.
- ¹⁰⁴ Vgl. Rupperecht 2015.
- ¹⁰⁵ Vgl. Hyde/LaPrad 2015.
- ¹⁰⁶ Vgl. Ricard 2015.
- ¹⁰⁷ Derzeit am besten dargestellt bei Jennings 2016.
- ¹⁰⁸ Vgl. Hawkins 2017, Wilensky 2016.
- ¹⁰⁹ Vgl. http://www.powerful-heart.at/main/aktuell/aktuell_frame.html.
- ¹¹⁰ Vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=vw4U634ONNw>.
- ¹¹¹ Vgl. http://www.frankzechner.at/aktuelles/pdf_mbsr/Buchartikel%20Zechner.pdf. – Ein begleitendes, reich bebildertes Schulbuch mit dem Arbeitstitel *Achtsamkeit macht Schule* ist derzeit in einer Erprobungsfassung erhältlich und kann beim Autor angefordert werden, Kontakt: office@frankzechner.at.
- ¹¹² Kontakt: Sabine.Stegmueller-Lang@gmx.at.
- ¹¹³ Vgl. <https://www.volksschule-kaisermuehlen.at>, Leitung Michaela Esterl.
- ¹¹⁴ Vgl. <http://www.volksschule-lange-gasse.at>, Leitung Michaela Netsch.
- ¹¹⁵ Vgl. <https://gtvs3.schule.wien.at/unsere-schule/>, Leitung Karin Laritz.

-
- ¹¹⁶ Vgl. <http://www.bhakwien10.at>, Leitung Jörg Hopfgartner.
- ¹¹⁷ Vgl. <https://www.wiednergymnasium.at>, Leitung Edwin Scheiber.
- ¹¹⁸ Vgl. <http://www.lernwerkstatt.or.at>, Leitung Josef Reichmayr.
- ¹¹⁹ Vgl. <http://www.schulschiff.at>, Leitung Harald Schwarz.
- ¹²⁰ Vgl. <http://www.stiftsgymnasium-melk.org/Schule/Ansprechpartner/>, Leitung Anton Eder.
- ¹²¹ Vgl. <http://www.borg2700.at>, Leitung Herbert Jantscher.
- ¹²² Vgl. <http://www.rose-steyr.org>, Leitung (sowohl der Schule wie der Achtsamkeitsangebote) Uli Schmidt-Zachl, Kontakt: uli.zachl@rose-steyr.org.
- ¹²³ Vgl. www.pvs.augustinum.at, Kontakt und theoretische Hintergrundpapiere über: friederike.hofer@kphgraz.at.
- ¹²⁴ Vgl. <http://asostvalentin.ac.at>, Leitung Karin Knogler.
- ¹²⁵ Kontakt zu einem Trainer- und LehrerInnen-Pool über helga.luger-schreiner@powerful-heart.at.
- ¹²⁶ Leitung Maria Kluge, Kontakt über info@globart.at.
- ¹²⁷ So z. B. durch die BVA an der Brückenschule St. Valentin, nähere Informationen unter 305033@noeschule.at.
- ¹²⁸ Vgl. <https://magazin.oebv.at/schule-eine-hoffnung-fuer-uns-alle/>.
- ¹²⁹ Obmann PSI RR Josef Hörndler.
- ¹³⁰ Leitung Karlheinz Valtl, zur Konzeption vgl. Valtl 2016 ([www.eduvision.si/Content/Docs/Pre-service%20teacher%20education%20in%20mindfulness%20\(Presentation\).pdf](http://www.eduvision.si/Content/Docs/Pre-service%20teacher%20education%20in%20mindfulness%20(Presentation).pdf)).
- ¹³¹ Leitung Andrea Gerstenberger, zum Konzept vgl. <http://www.kphvie.ac.at/beraten-begleiten/gesundheitsfoerderung-und-berufszufriedenheit-kompass.html>
- ¹³² Kontakt über Gabriele.Liebentritt@ph-noe.ac.at.
- ¹³³ Kontakt über barbara.spath@kphgraz.at.
- ¹³⁴ Vgl. <http://www.teachforaustria.at>.
- ¹³⁵ Vgl. <http://www.globart.at>.
- ¹³⁶ Vgl. <http://www.schule-im-aufbruch.at>.
- ¹³⁷ Vgl. <https://www.achtsamkeits-akademie.at>, Leitung Susanne Strobach.
- ¹³⁸ Vgl. <http://www.globart.at/activities/achtsamkeit/globart-mindfulness-forum/>.
- ¹³⁹ Weitere Informationen und Kontakt über info@globart.at.
- ¹⁴⁰ Konzeption Susanne Strobach, Karlheinz Valtl, Helga Luger-Schreiner und Klaus Kirchmayr; wissenschaftliche Leitung Karlheinz Valtl; Veranstaltungsort Wien; zu den Inhalten vgl. <http://www.kphvie.ac.at/institute/zentrum-fuer-weiterbildung/hochschulehrgaenge-im-ueberblick/achtsamkeit-in-bildung-beratung-und-gesundheitswesen.html>.
- ¹⁴¹ Organisatorische Leitung Anna Lanen, Kontakt über: nap.info@univie.ac.at.
- ¹⁴² Organisatorische Leitung Farah Katharina Wölfl, Kontakt vorläufig über: nap.info@univie.ac.at.
- ¹⁴³ Vgl. <http://öbam.at>.
- ¹⁴⁴ Kontakt über johannes.narbeshuber@trigon.at.
- ¹⁴⁵ Leitung Karlheinz Valtl, Website unter <https://www.univie.ac.at> in Vorbereitung.
- ¹⁴⁶ Leitung Teilprojekt 1. Phase: Dominik Weghaupt, Leitung Teilprojekt 2./3. Phase: Gülmihri Aytac.
- ¹⁴⁷ Kontakt über michael.soeroes@ssr-wien.gv.at.
- ¹⁴⁸ Website in Vorbereitung.
- ¹⁴⁹ <http://www.youthstart.eu/de/>.
- ¹⁵⁰ Autorin Ingrid Teufel, Printversion seit Mai 2018 erhältlich bei arbeitsweltundschule@akwien.at, weitere Informationen unter <http://www.kphvie.ac.at/neues-an-der-kph/kph-news/article/1705-achtsame-buchpraesentation-in-der-akwien.html>.
- ¹⁵¹ <http://www.youthstart.eu/de/warmup/>
- ¹⁵² Kontakt über michaela.urabl@liebenslust.at.

Bisher erschienene Publikationen

Nr	AutorIn	Titel	Datum
1	Daniela Longhino	Offener Unterricht - Qualitätsmerkmale, Dimensionen und Unterrichtskonzepte	4. Januar 2018
2	Dr. Manuela Wipperfürth	Vernetzung von LehrerInnen für schulische und persönliche Potenzialentfaltung - Ausgangsbedingungen, Konzeptionen und Potenziale	24. Mai 2018
3	Dr. Karlheinz Valtl	Pädagogik der Achtsamkeit – Ein Literaturbericht	12. Juni 2018

Medieninhaber und Herausgeber

Schule im Aufbruch Österreich

Zentrales Vereinsregister Zahl 160858023

c/o Impact Hub Vienna
Lindengasse 56
1070 Wien

www.schule-im-aufbruch.at