

Kater-Wettstädt, Lydia; Schürmann, Henrike  
**Achtsamkeitsorientierte Zugänge im Kontext nachhaltiger  
Grundschulbildung. Ein systematisches Literaturreview**

Haider, Michael [Hrsg.]; Böhme, Richard [Hrsg.]; Gebauer, Susanne [Hrsg.]; Gößinger, Christian [Hrsg.]; Munser-Kiefer, Meike [Hrsg.]; Rank, Astrid [Hrsg.]: *Nachhaltige Bildung in der Grundschule. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2023, S. 104-109. - (Jahrbuch Grundschulforschung; 27)*



Quellenangabe/ Reference:

Kater-Wettstädt, Lydia; Schürmann, Henrike: Achtsamkeitsorientierte Zugänge im Kontext nachhaltiger Grundschulbildung. Ein systematisches Literaturreview - In: Haider, Michael [Hrsg.]; Böhme, Richard [Hrsg.]; Gebauer, Susanne [Hrsg.]; Gößinger, Christian [Hrsg.]; Munser-Kiefer, Meike [Hrsg.]; Rank, Astrid [Hrsg.]: *Nachhaltige Bildung in der Grundschule. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2023, S. 104-109 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-277317 - DOI: 10.25656/01:27731; 10.35468/6035-11*

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-277317>

<https://doi.org/10.25656/01:27731>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.klinkhardt.de>

**Nutzungsbedingungen**

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

**Terms of use**

This document is published under following Creative Commons-License: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



**Kontakt / Contact:**

peDOCS  
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation  
Informationszentrum (IZ) Bildung  
E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)  
Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Mitglied der

  
Leibniz-Gemeinschaft

*Lydia Kater-Wettstädt und Henrike Schürmann*

## **Achtsamkeitsorientierte Zugänge im Kontext nachhaltiger Grundschulbildung – ein systematisches Literaturreview**

### **1 Achtsamkeit und Bildung**

Achtsamkeit, eine im Kern fernöstliche Tradition, hat in den letzten Jahren eine enorme gesellschaftliche, aber auch wissenschaftliche Aufmerksamkeit erfahren. Nicht nur in der Medizin oder in der Psychologie, auch im erziehungswissenschaftlichen Diskurs.

In der westlichen Adaption von Achtsamkeitspraktiken und -prinzipien wird Achtsamkeit verstanden als offen beobachtende, neugierige und nicht wertende Präsenz im gegenwärtigen Moment gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt (vgl. Kabat-Zinn 2005). Diese innere Haltung, im Kontext von Schule und Bildung z. B. als „Achtsamkeitskompetenzen“ (Rechtschaffen 2018, 30ff.) zusammengefasst, wird durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit während formaler Achtsamkeitspraxis in Meditationen, Atemübungen sowie bewussten Bewegungsabläufen (z. B. Yoga) erlernt und geübt. Angestrebt wird dabei eine wache, konzentrierte und fokussierte Präsenz – diese Haltung wird in vorliegenden Implementationsprogrammen von Achtsamkeit in den schulischen Kontext als wichtige Voraussetzungen für eine gelingende schulische Kompetenzförderung verstanden. Es lässt sich zudem eine wachsende Anzahl empirischer Studien zu achtsamkeitsbasierten Interventionen im schulischen Kontext ausmachen. In diesen werden vor allem überfachliche Themen wie Burn-Out-Prävention bei Lehrkräften, Prüfungsangst oder auffälliges bzw. störendes Verhalten bei Schüler\*innen oder Leistungssteigerung bei Lernstörungen untersucht (vgl. Laukkonen, Leggett, Gallagher, Biddell, Mrazek, Slagter & Mrazek 2020; Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach 2014). Überblicksarbeiten im Kontext Achtsamkeit in Schule und Bildung nahmen bisher vor allem psychologische Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen (z. B. Zenner et al. 2014), bestimmte Zielgruppen, vor allem Sekundarstufenschüler\*innen (z. B. Tharaldsen 2019) oder sehr weit gefasste Zielgruppen (z. B. Maynard, Solis, Miller & Brendel 2017) oder auch sehr spezifische Zielgruppen, z. B. unaufmerksame, hyperaktiv-impulsive Schüler\*innen (z. B. Vekety, Logemann & Takacs 2021), ein weites Feld von Lernen über den expliziten Schulkontext hinaus (z. B.

Laukkonen et al. 2020) sowie konzeptuelle und strukturelle Bedingungen der Umsetzung und Verankerung (z. B. McCaw 2020) in den Blick.

Die Ergebnisse der empirischen Wirkungsforschung weisen insgesamt auf positive Effekte hin: Gesundheit und Wohlbefinden, sozial-emotionales Lernen wie auch dem Leistungsbereich zuzuordnende Aspekte wie Konzentrationsfähigkeit und selektive, exekutive wie andauernde Aufmerksamkeit werden nachweislich gefördert (vgl. Valtl 2019). Auch strukturelle wie funktionale Veränderungen auf neuronaler Ebene sind nachweisbar (vgl. Esch 2014). Diese Erkenntnisse aufgreifend gibt es zunehmende Bemühungen, Achtsamkeit in der Schule (z. B. Krämer 2019; Kaltwasser 2016), aber auch in der universitären Lehrkräftebildung zu verankern (z. B. „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/Schulkultur (ABiK)“ an der Universität Leipzig; „Achtsamkeit in Lehrer\*innenbildung und Schule“ (ALBUS) an der Universität Wien) – zur Entwicklung von Achtsamkeitskompetenz auf Seiten angehender Lehrkräfte sowie zur Anbahnung der Integration in den Unterricht. Was bisher bezogen auf den Grundschulkontext aber fehlt, ist ein spezifischer und systematischer Blick auf den Forschungskontext, darauf wie die Forschung und entsprechende Publikationslandschaft sich entwickelt haben und wie die Art der Interventionen und deren Wirkungen zu bestimmen sind.

## 2 Methodisches Vorgehen: das Systematische Literaturreview<sup>1</sup>

Um diesen differenzierten und systematischen Überblick über Forschungsbemühungen bezogen auf den Primärbereich zu erhalten, haben wir ein Systematisches Literaturreview (Zawacki-Richter, Kerres, Bendenlier, Bond & Buntins 2020; Petticrew & Roberts 2006) durchgeführt. Das Review verfolgt u.a. die Fragen nach den Autor\*innen, dem Publikationsort, der Zielgruppe, also wie sind die unterschiedlichen Akteure in Grundschule repräsentiert, nach der Art der Interventionen und den Intentionen, die mit den Interventionen verbunden sind und die Frage nach Effekten, die im Zusammenhang mit den Interventionen für die Zielgruppen im Kontext Grundschule nachgewiesen werden können, wobei hier nur wenige ausgewählte Aspekte dargestellt werden können.

Für das Review mussten zunächst die Kriterien für das Sample Universe (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman & The PRISMA Group 2009) bestimmt werden. In der Definition und Auswahl der Datenbanken haben wir die drei zentralen Datenbanken für den internationalen, erziehungswissenschaftlichen Diskurs gewählt: scopus, World of Science (WoS) sowie Education Resources Information

1 Das Review ist Bestandteil der Dissertation von Henrike Schürmann am Zukunftszentrum Lehrerbildung. Die Promotionsprojekte sind Teil des ZZL-Netzwerks. Das ZZL-Netzwerk wird im Rahmen der "Qualitätsoffensive Lehrerbildung" von Bund und Ländern aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert (Förderkennzeichen 01JA1903).

Center (ERIC). Als Suchauftrag haben wir nach unterschiedlichen Tests und Überprüfungen unterschiedlicher Wortkombinationen festgelegt mit folgenden Kombinationen von Wortteilen nach Veröffentlichungen zu suchen: (mindful\* or mindfulness) AND ((elementary education) OR (elementary school) OR (primary education) OR (primary school)). Bei der Festlegung der Ein- und Ausschlusskriterien, um die Art der Beiträge für die weitere Analyse möglichst klar einzugrenzen, haben wir festgelegt, dass sich die Beiträge dezidiert auf den Schulkontext fokussieren müssen, dass die Zielgruppe Personen aus dem Grundschulkontext sind (z. B. Schüler\*innen, Lehrkräfte, Eltern etc.) und, dass die Beiträge Achtsamkeit im pädagogischen Kontext (z. B. Unterrichtsgestaltung, Lehr-Lern-Methoden) oder in der allgemeinen Lernpsychologie (z. B. sozial-emotionales Lernen, Selbstregulation) adressieren. Damit wollten wir Studien mit medizinischem oder psychologischem Fokus, die mit einer hohen Anzahl an Publikationen auszumachen sind, ausschließen. Beiträge aus gesundheitswissenschaftlichen und psychotherapeutischen Kontexten (z. B. Umgang mit Sucht/Krisen, Rehabilitation) wurden ebenfalls nicht berücksichtigt. Außerdem haben wir uns auf englischsprachige Publikationen eingegrenzt, um den internationalen Diskurs abbilden zu können. Die anfängliche Datenbasis von 1699 Veröffentlichungen wurde durch die unterschiedlichen Sichtungsschritte, wie dem Aussortieren von Duplikaten, und anhand der Ein- und Ausschlusskriterien letztlich auf eine Anzahl von 118 Publikationen, die all unsere Kriterien erfüllten, reduziert. Ausschlussgründe waren dabei unter anderem der dezidierte Fokus auf einzelne Schülergruppen, die damit eher einem therapeutischen Setting entsprachen, eine Nicht-Passung von Alter und Schulform oder, dass Achtsamkeitsinterventionen nur ein Teilaspekt des Artikels ausmachten und nicht im Fokus der Fragestellung standen.

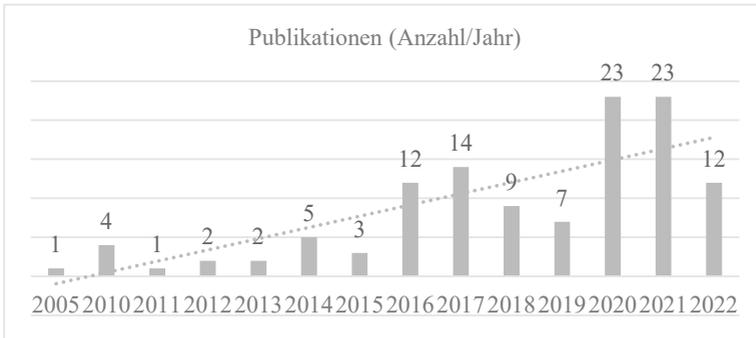
Die so identifizierten 118 Beiträge wurden anschließend in einem deduktiv-induktiven inhaltsanalytischen Verfahren (vgl. Kuckartz 2018) hinsichtlich der obengenannten Fragestellungen systematisch kategorisiert. In diesem kurzen Beitrag zeigen wir ausgewählte, zentrale Ergebnisse bezogen auf die Entwicklung der Publikationszahlen, auf die Herkunft der Autor\*innen, um zu schauen, wo der Diskurs durch wen vorrangig geführt wird, sowie auf die durch die Beiträge fokussierten Zielgruppen innerhalb des Grundschulkontextes, um zu verdeutlichen, wer vor allem im Fokus der Forschungsbemühungen steht.

### 3 Ergebnisse

Die Forschungsbemühungen bezogen auf Achtsamkeit im Grundschulkontext werden im Folgenden näher beschrieben.

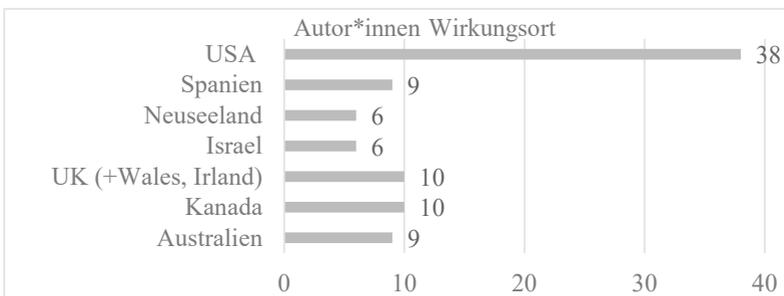
Zunächst einmal zeigt sich im zeitlichen Verlauf der letzten fast 20 Jahre eine deutliche Zunahme von Veröffentlichungen in Abb. 1. Während 2005 mit dem beschriebenen Suchfilter die erste Veröffentlichung in den berücksichtigten Da-

tenbanken gefunden werden konnte, waren es 2017 schon 14 und 2020 und 2021 jeweils 23, worin sich eine gewisse Kontinuität und Stabilisierung eines Trends andeutet. Die letzte Prüfung von Veröffentlichungen fand Mitte 2022 statt, sodass sich hier mit bereits der Hälfte an Veröffentlichungen die Entwicklung fortzusetzen scheint und das Interesse an der Etablierung des Themas im Grundschulkontext für die letzten drei Jahre besonders hoch ist.



**Abb. 1:** Anzahl der Veröffentlichungen pro Jahr

Um herauszufinden, wo der Diskurs am aktivsten und präsentesten ist, haben wir in einem nächsten Schritt die Länder der Institutionen der Autor\*innen genauer betrachtet, die auf den Veröffentlichungen angegeben waren. Die Verteilung zeichnet dabei ein klares Bild, wie die Graphik (Abb. 2) im Folgenden zeigt.



**Abb. 2:** Wirkungsort der Autor\*innen

Die mit Abstand am meisten vertretenen Autor\*innen stammen von amerikanischen Institutionen, es folgen englische und kanadische mit jeweils zehn Nennungen, dann spanische und australische. Schlusslicht bilden in den mehr als fünfmal verzeichneten Ländern Israel und Neuseeland mit sechs Nennungen. Weitere

Länder, die mit weniger als fünf Nennungen vertreten sind, sind z.B. Argentinien, Brasilien, China, Indien oder Italien. In den englischsprachigen Publikationen zeigt sich damit eine Dominanz von in Amerika situierten Autor\*innen. Dies kann mit dem Fokus auf englischsprachige Veröffentlichungen einhergehen, zeigt aber auf welchen Diskurs wir vorrangig zurückgreifen und auf welchen möglicherweise nicht. So wäre aufgrund der ausgeprägten Tradition von Meditationspraktiken in Asien eine stärkere Beteiligung asiatischer Autor\*innen denkbar gewesen. Abschließend zeigt der Blick auf die Zielgruppen von Achtsamkeitsinterventionen im Grundschulkontext in Abb. 3, dass hierbei ein ganz klarer Fokus auf die Schüler\*innen gelegt wird, mit deutlichem Abstand stehen die Lehrkräfte mit 14 Veröffentlichungen im Zentrum, an dritter Stelle liegen dann Publikationen, die sowohl Lehrkräfte als auch Schüler\*innen betrachten.

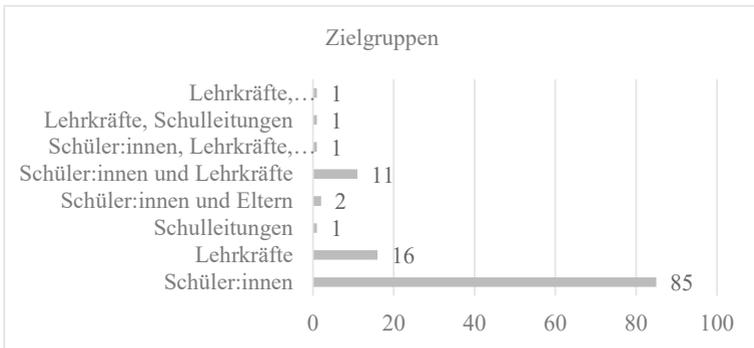


Abb. 3: Zielgruppen der Achtsamkeitsinterventionen

Es wird deutlich, dass die Zugänge sich vor allem an Lernende richten und Lehrende dem nachgeordnet in der Analyse betrachtet werden. Die Frage nach nachhaltiger Bildung richtet sich damit auf die Effekte auf Seiten der Schüler\*innen, die bestimmte Fähigkeiten entwickeln oder für die sich Veränderungen ergeben sollen.

#### 4 Fazit

Der Diskurs um achtsamkeitsorientierte Zugänge im Grundschulkontext hat sich zusammenfassend in den letzten Jahren deutlich entwickelt und der Trend im erziehungswissenschaftlichen Kontext ist in einer Phase der Etablierung. Die Publikationen rund um das Thema stammen vorwiegend aus dem amerikanischen Raum und adressieren vor allem Schüler\*innen. Interessant ist, dass der Anstieg des Interesses mit dem Beginn der Pandemie zusammenfällt und die Interventionen ggf. auch als Reaktionen darauf interpretiert werden können. Zugleich

ist dieser Trend erfreulich, stellt doch die SWK (2022) mit ihrem Gutachten zur Grundschule gerade fest, dass es Konzepte für die Gestaltung sozial-emotionalen Lernens dringend braucht, um eine gute Ausgangslage für die Entwicklung akademischer Fähigkeiten zu schaffen.

## Literatur

- Esch, T. (2014): Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit. In: *SUCHT*, 60, 1, 21-28.
- Kabat-Zinn, J. (2005): *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kaltwasser, V. (2016): *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Weinheim: Beltz.
- Krämer, S. (2019): *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Paderborn: Junfermann.
- Kuckartz (2018): *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. 4. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Laukkonen, R. E., Leggett, J., Gallagher, R., Biddell, H., Mrazek, A., Slagter, H. & Mrazek, M. (2020): *Future of Education and Skills 2030: Curriculum Analysis. The Science of Mindfulness-Based Interventions and Learning: A Review for Educators*. OECD Publishing.
- Maynard, B. R., Solis, M. R., Miller, V. L. & Brendel, K. E. (2017): Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behaviour, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. In: *Campbell Systematic Reviews*, 13, 1, 1-51.
- McCaw, Chr. T. (2020): Mindfulness 'thick' and 'thin' – a critical review of the uses of mindfulness in education. In: *Oxford Review of Education*, 46, 2, 257-278.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. & The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. In: *PLoS Med* 6, 7.
- Petticrew, M. & Roberts, H. (2006): *Systematic Reviews in the Social Sciences: A Practical Guide*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Rechtschaffen, D. (2018): *Die Achtsame Schule. Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Ständige Wissenschaftliche Kommission der Kultusministerkonferenz (SWK) (2022): *Basale Kompetenzen vermitteln - Bildungschancen sichern. Perspektiven für die Grundschule. Gutachten der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission der Kultusministerkonferenz*. Online verfügbar unter [https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/KMK/SWK/2022/SWK-2022-Gutachten\\_Grundschule.pdf](https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/KMK/SWK/2022/SWK-2022-Gutachten_Grundschule.pdf).
- Tharaldsen, Kjersti Balle (2019): Winding down the stressed out: Social and emotional learning as a stress coping strategy with Norwegian upper secondary students. In: *International Journal of Emotional Education* 11 (2), S. 91–105.
- Valtl, K. (2019): *Die Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen im Bildungswesen. AVE Institut für Achtsamkeit Verbundenheit Engagement*. Online verfügbar unter: [https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_achtsamkeit/Valtl\\_2019\\_\\_Effekte\\_achtsamkeitsbasierter\\_Interventionen\\_im\\_Bildungswesen.pdf](https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_achtsamkeit/Valtl_2019__Effekte_achtsamkeitsbasierter_Interventionen_im_Bildungswesen.pdf)
- Vekey, B., Logemann, A. & Takacs, Z. K. (2021): The effect of mindfulness-based interventions on inattentive and hyperactive-impulsive behaviour in childhood: A meta-analysis. In: *International Journal of Behavioral Development*, 45, 2, 133-145.
- Zawacki-Richter, O., Kerres, M., Bedenlier, S., Bond, M. & Buntins, K. (Hrsg.) (2020): *Systematic Reviews in Educational Research. Methodology, Perspectives and Application*. Wiesbaden: Springer.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. (2014): Mindfulness-based Interventions in Schools – a Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Frontiers in Psychology*, 5, art 603.