

DIE EFFEKTE
ACHTSAMKEITS-
BASIERTER
INTERVENTIONEN
IM BILDUNGS-
WESEN

Dr. Karlheinz Valtl



DIE EFFEKTE ACHTSAMKEITSBASIERTER INTERVENTIONEN IM BILDUNGSWESEN

Dr. Karlheinz Valtl

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

1

WAS IST ACHTSAMKEIT?

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

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

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

aufbauender Trainings- und Therapieprogramme. In der Folge entstanden auch achtsamkeitsbasierte Angebote für Schulen (siehe Kap. 2).

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

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

2

ACHTSAMKEIT IM BILDUNGSWESEN

Achtsamkeitsbasierte Angebote in Schulen gab es zunächst in den USA (ab 2001) und später auch in Europa (ab 2008) und anderen Ländern. Diese **Angebote für Schüler und Schülerinnen** beschreiten

im Wesentlichen zwei verschiedene Wege: Es gibt einerseits manualisierte *Programme*, deren Themen und Ablauf weitgehend fix sind – wie z. B. das britische Programm *dot b* (<https://mindfulnessinschools.org>) des *Mindfulness in Schools Project* (MiSP) – und es gibt andererseits *Methodensammlungen* zur flexiblen situativen Verwendung durch Lehrerinnen und externe Referenten – wie z. B. das *Praxisbuch achtsame Schule* von Daniel Rechtschaffen (2018).

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

1. Einführung in Achtsamkeit
2. Die Aufmerksamkeit spielerisch trainieren
3. Zur Ruhe kommen: Den Geist zähmen
4. Umgang mit Sorgen: Erkennen, wie der Geist Gerüchte erzeugt
5. Präsent sein im Hier und Jetzt – vom Reagieren zum bewussten Handeln
6. Achtsame Bewegung und körperliche Präsenz
7. Zurücktreteten und den Gedankenstrom beobachten
8. Stress: Schwierigen Momenten freundlich begegnen
9. Das Positive wertschätzen und mit dem Herzen präsent sein²

Das **Spektrum der Übungen**, durch die diese Fähigkeiten trainiert werden können, wird in der schon erwähnten Methodensammlung *Praxisbuch achtsame Schule* von Daniel Rechtschaffen (2018) sehr übersichtlich dargestellt. Dort werden die Methoden in *Fünf Bereiche der Achtsamkeitskompetenz* eingeteilt, und zwar:

1. *Körperkompetenz*: Übungen zu Entspannung, Benennen von Empfindungen, bewusster Bewegung u.a.
2. *Geistige Kompetenz*: Übungen zu Aufmerksamkeitsfokussierung, Gedanken beobachten, bewusstem Sehen und Hören u.a.
3. *Emotionale Kompetenz*: Übungen zur Förderung von Dankbarkeit und Freundlichkeit, zum Umgang mit schwierigen Gefühlen u.a.

4. *Soziale Kompetenz*: Übungen zu zwischenmenschlicher Verbundenheit, sozialem Engagement, Vorurteilsabbau u.a.
5. *Globale Kompetenz*: Übungen zu achtsamem Essen, bewusstem Umgang mit Ressourcen, Umweltverhalten u.a.

Ergänzend und z. T. auch alternativ zu diesen Angeboten für Schüler gibt es **Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer**, durch die diese mit Achtsamkeit vertraut gemacht werden – wie z. B. das aktuelle, für Deutschland richtungsweisende Programm *Gesundheit, Integration, Kommunikation* (<http://www.achtsamkeit.com/gik>) in Solingen. Fortbildungen dieser Art gelten als wesentliche Voraussetzung für die Verwendung achtsamkeitsbasierter Methoden im Unterricht, und sie beeinflussen, wie erste Studien zeigen³, auch Gesundheit, pädagogische Haltung und professionelles Selbstverständnis der Lehrpersonen positiv (zu den Effekten von Achtsamkeitspraxis siehe Kap. 3).

Auch im **Kindergarten** gilt Achtsamkeit als ein wesentlicher Beitrag zur Entwicklungsförderung und zur bewussten Gestaltung von pädagogischer Beziehung und Alltagsleben⁴. In ähnlicher Weise wird Achtsamkeit als zentrales Element des gelingenden Miteinanders in der **Familie** beschrieben, das alle Beteiligten in ihrer Entwicklung fördert und das gegenseitiges Verstehen, authentische Beziehung und realistische Entscheidungen begünstigt.⁵

In **Hochschulen** gewinnt das Thema an Bedeutung, einerseits als Bestandteil der LehrerInnenbildung⁶, andererseits als Angebot zur Förderung von Persönlichkeitsbildung⁷, Lernerfolg und psychischer Gesundheit von Studierenden aller Fächer.⁸



DIE EFFEKTE VON ACHTSAMKEIT – POTENZIALE FÜR SCHÜLER UND LEHRER

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

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

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

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

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

Die Ergebnisse sind insgesamt sehr ermutigend:

- Die Wirkungen von ABI bei Kindern und Jugendlichen sind ausschließlich positiv. Die Effektstärke liegt dabei im schwachen bis mittleren Bereich.
- ABI haben eine hohe Akzeptanz und sind sowohl bei Lehrpersonen wie bei Schülerinnen und Schülern sehr beliebt.

IM DETAIL KONNTEN FOLGENDE WIRKUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN FESTGESTELLT WERDEN:¹¹

A) WOHLBEFINDEN (WELL-BEING)

ABI beeinflussen positiv (+)¹² das *Well-Being* von Kindern und Jugendlichen. Unter diesem Begriff wird die Gesamtentwicklung mit Blick auf vitale, soziale und kognitive Elemente erfasst (wie Optimismus, seelische Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit und kognitive Entwicklung).

B) PSYCHISCHE GESUNDHEIT

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

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

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

C) SOZIALE, EMOTIONALE UND VERHALTENSKOMPETENZEN

Im Bereich des Sozialverhaltens fördern ABI

- das sozial-emotionale Lernen: Dieses umfasst Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement und soziale Sensibilität und wirkt sich positiv auf die Schulleistungen aus.¹³
- die emotionale Selbstregulation: Diese umfasst Fähigkeiten wie Impulskontrolle und Gratifikationsaufschub sowie Aufmerksamkeits- und Verhaltenssteuerung; sie wirkt sich positiv auf die Schulleistungen aus und begünstigt langfristig eine auf allen Ebenen erfolgreichere Lebensführung (+ bis ++).¹⁴
- die Fähigkeit zu Empathie und Mitgefühl und sowie Beziehungskompetenzen (++)

Daneben verringern ABI deutlich Problemverhalten wie Aggressivität, Hyperaktivität und Trotz und senken damit mittelbar die Schulabbruch-Rate (++)¹⁵

D) EFFEKTE AUF KOGNITION, EXEKUTIV-FUNKTION UND LERNERFOLG

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

- **Exekutivfunktion und Aufmerksamkeit:** ABI fördern signifikant die Exekutivfunktion sowie die Fähigkeit der Aufmerksamkeitsfokussierung. Dies korreliert positiv mit dem Glücksempfinden.¹⁶ Kinder mit Defiziten in diesen Bereichen scheinen davon am meisten zu profitieren.¹⁷ Beide Kompetenzen sind für das Verhalten im Unterricht sowie für Lernprozesse von hoher Bedeutung.
- **Metakognition:** ABI fördern sehr deutlich die Metakognition (++ bis +++). Dies ist die Fähigkeit, den eigenen Gedankenprozess zu reflektie-

ren und zu steuern – eine Fähigkeit, die für Lernen und Problemlösen zentral ist.

- **Lernerfolg:** ABI fördern die Schulleistungen (++) , gemessen sowohl an den Zeugnisnoten wie an den Einschätzungen des Lernerfolgs durch die Lehrpersonen. Unklar ist noch, ob dies für alle Fächer in gleicher Weise zutrifft.¹⁸

E) PHYSISCHE GESUNDHEIT

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

- ABI wirken einer Zunahme des **Cortisolspiegels** entgegen (Cortisol ist der deutlichste Hinweis auf Stresszustände) und führen zu einem verbesserten Umgang mit Stress (*Coping*).¹⁹
- ABI können **Herzfrequenz und Blutdruck** senken, insbesondere bei Risikogruppen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ABI können die **Schlafqualität** verbessern (einschließlich Schlafrhythmus und Schlafdauer), sowohl bei Zielgruppen mit wie ohne Schlafstörungen.

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

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

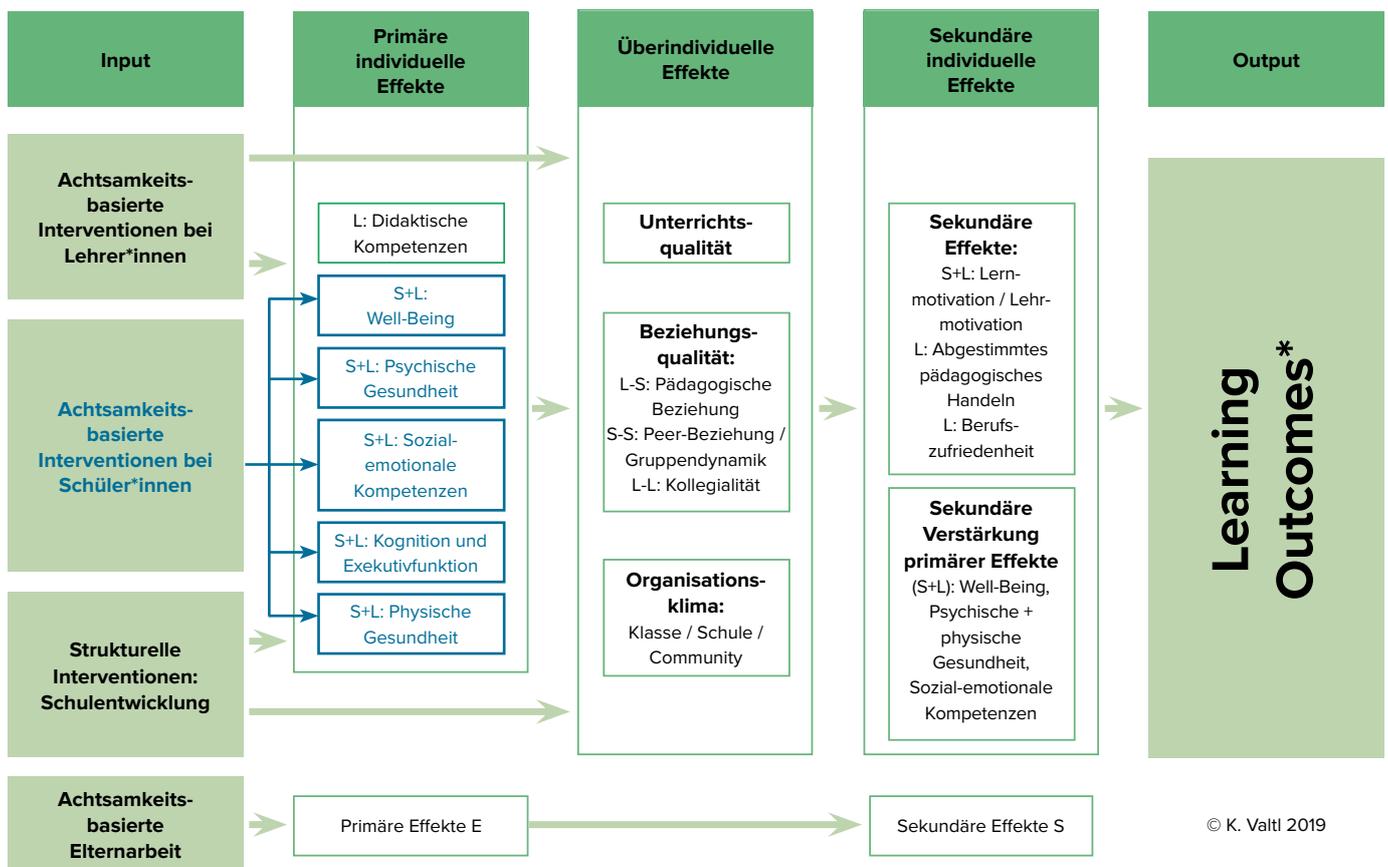
Daneben gibt es eine Reihe von begründeten Hypothesen und Fragestellungen, die durch weitere Forschung geklärt werden sollten, wie z. B.

- Wie beeinflussen ABI den Unterricht und das Klassenklima, und wie wirkt sich dies auf die weitere Entwicklung der Schülerinnen und Schüler aus? Ein Wissen um derartige anzunehmende Kaskadeneffekte könnte helfen, die Nachhaltigkeit von ABI zu steigern.
- Was leisten ABI zur Bewältigung aktueller schulischer Problemstellungen wie Mobbing, Gewalt

oder Internetabhängigkeit? Einzelne Erfahrungsberichte sind hier sehr ermutigend.²⁰

- Welche Effekte hat achtsamkeitsbasierte Elternarbeit auf das Schulklima und den Lernerfolg?
- Welche Auswirkungen haben achtsamkeitsbasierte strukturelle Veränderungen (wie achtsame Pause, Meditationsräume usw.) im Rahmen eines *whole school approach*?

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



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

* Learning Outcomes sind Lerneffekte in allen Bereichen – kognitiv, sozial-emotional, Handfertigkeiten usw. – und umfassen damit sowohl fachliches Lernen wie auch z. B. den Erwerb von Kompetenzen im Bereich von Achtsamkeit

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

4

SCHWIERIGKEITEN
UND RISIKEN

In letzter Zeit werden auch mögliche negative Effekte von Achtsamkeitspraxis diskutiert.²¹ Bei Erwachsenen sind seltene Fälle von z. T. schwerwiegenden Nebenwirkungen belegt, allerdings nur bei extremen Meditationspraktiken in Verbindung mit psychischen Vorerkrankungen. Für die auf klare Lernziele ausgerichteten Programme und Übungen, wie sie in Schulen angewendet werden, gibt es in der bisherigen Forschung – so Weare (2018) – keinerlei Hinweise auf negative Effekte.

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

- Die *Intensität der Praxis*: Diese ist bei den gängigen Achtsamkeitsübungen niedrig, so dass diese unbedenklich ist.
- Die *Vulnerabilität der Person*: Hier können psychische Vorerkrankungen einen Risikofaktor darstellen, doch kann mit guter Instruktion auch in diesen Fällen Achtsamkeit gewinnbringend praktiziert werden.
- Die *Qualität der Instruktion*: Diese ist entscheidend für das richtige Erlernen von Achtsamkeitspraktiken und für die Integration der dabei gemachten Erfahrungen. Aus diesem Grund wurden Richtlinien für die Ausbildung von Achtsamkeitslehrenden aufgestellt, die die Qualität der Instruktion sicherstellen sollen.²²

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 – wie gelegentlich behauptet – zu Introvertiertheit und sozialem Rückzug, sondern verbessert im Gegenteil Beziehungsfähigkeit, soziale Eingebundenheit und soziales Engagement.

- Achtsamkeitspraxis untergräbt nicht das Durchhaltevermögen und die Zielstrebigkeit (engl. *grit*), sondern stärkt diese Kompetenzen.
- Achtsamkeitspraxis führt nicht zu einem moralischen Relativismus, sondern fördert das moralische Urteilsvermögen und die entsprechende Handlungsbereitschaft.²³



Dr. Karlheinz Valtl ist Bildungswissenschaftler am Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien und leitet dort das Projekt „Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule“ (ALBUS, <https://achtsamkeit.univie.ac.at>). Er ist wissenschaftlicher Leiter des Hochschullehrgangs mit Masterabschluss „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien, den er zusammen mit Kollegen entwickelt hat.

Zuerst veröffentlicht im Wissenspool auf der Website des AVE Instituts (www.ave-institut.de)

Mit freundlicher Unterstützung durch

Osterloh

Leiste die **Arbeit des Nichttuns**,
das paradoxerweise Handeln und **ethische Taten**
in der **Gesellschaft** erfordert.

Finde mit deinem Interesse und Temperament
die innere Stille und die **Fülle des Augenblicks**.

Nimm die Dinge, wie sie sind
und die Welt wird sich in Richtung größerer
Gesundheit, Weisheit und **Mitgefühl** bewegen.

Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
Osterloh 1 · 83317 Teisendorf
info@osterloh.org · Telefon +49 162 4413724
www.achtsamkeit-osterloh.org
www.thetoolboxisyou.com

- ¹ Vgl. Horx 2015.
- ² Referiert nach den unveröffentlichten Materialien des Mindfulness in Schools Project, die Teilnehmer nach Absolvierung einer viertägigen Fortbildung erhalten.
- ³ Soloway 2016; Altner/Erlinghagen 2018
- ⁴ Vgl. Altner (Hrsg.) 2012
- ⁵ Vgl. Valentin/Kunze 2015; Kabat-Zinn 2015
- ⁶ Vgl. <https://achtsamkeit.univie.ac.at>.
- ⁷ Vgl. Dievernich et al. 2019
- ⁸ Vgl. <https://www.achtsamehochschulen.de>
- ⁹ Vgl. Altner/Erlinghagen 2018, Soloway 2016, Flook et al. 2013.
- ¹⁰ Weare (2018) The evidence for mindfulness in Schools for children and young people. Manuskript, University of Southampton.
- ¹¹ Die folgenden Angaben beziehen sich, wenn nicht auf andere Belege hingewiesen wird, auf die Gesamtschätzung durch die Studie von Weare 2018.
- ¹² Die Effektstärke wird im Allgemeinen in Bruchteilen der Standardabweichung ausgewiesen: 0 bis 0,3: schwach, 0,4 bis 0,6: mittel, ab 0,7: stark. Sie ist hier vereinfacht mit + (schwach positiv), ++ (mittel positiv) und +++ (stark positiv) angegeben.
- ¹³ Zunahme um 11 bis 13%, vgl. Taylor et al., 2017; Durlak et al., 2011.
- ¹⁴ Moffit et al. 2010, vgl. a. Bauer 2015, S. 37 ff.
- ¹⁵ Singh et al., 2007.
- ¹⁶ Killingsworth und Gilbert, 2010.
- ¹⁷ Flook et al., 2010.
- ¹⁸ Bakosh et al., 2016.
- ¹⁹ Sibinga et al. 2013.
- ²⁰ Vgl. die Beiträge in Willard/Saltzman 2017.
- ²¹ Vgl. Van Dam et al. 2018.
- ²² Vgl. UK Network for Mindfulness-Based Teachers 2015; The Universities of Bangor, Exeter and Oxford 2016.
- ²³ Vgl. die Übersichtsarbeit von Suttie 2018 (mit weiterführenden Links zu den empirischen Studien).

LITERATUR

- Altner, Nils (Hrsg.) (2012). Achtsamkeit im Kindergarten: Wie das Miteinander gelingt, Weinheim/Basel: Beltz.
- Baer, R. / Kuyken, W. (2016): Is mindfulness safe? The practice of mindfulness has many benefits; how can we ensure it is safe? Online unter: <http://oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/>
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., and Barbosa-Leiker, C. (2016). 'Maximizing mindful learning: mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades'. *Mindfulness*. 7 (1), 59–67.
- Bauer, Joachim (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. 7. Aufl., München: Blessing
- Dievernich, Frank E. P. / Döben-Henisch, Gerd-Friedrich / Frey, Reiner (2019): Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt, Weinheim: Beltz Juventa
- Durlak J.A., Weissberg R.P., Dymnicki A.B., Taylor R.D., Schellinger K.B. (2011): The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev*. 2011 Jan-Feb;82(1):405-32. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.
- Ergas, Oren (2017): Reconstructing 'education' through mindful attention: Positioning the mind at the center of curriculum and pedagogy. London: Palgrave Macmillan.
- Ergas, Oren (2019): Education and mindfulness practice: Exploring a dialogue between two traditions. In: *Mindfulness* (im Druck); online verfügbar unter: https://www.academia.edu/38589027/Education_and_mindfulness_practice_Exploring_a_dialogue_between_two_traditions.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7 (3), 182 – 195.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., and Kasari, C. (2010). 'Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children'. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1): 70–95.
- Horx, Matthias (2015), Die Ära der Achtsamkeit. Wie wir einen fast unsichtbaren, aber spannenden Wertewandel erleben. Online unter: www.horx.com/Downloads/Die-Aera-der-Achtsamkeit.pdf
- Kabat-Zinn, Jon und Myla (2015): Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Neuauflage, Freiburg: Arbor.

Moffit, T.E. et al. (2010) : A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. Online unter: <https://www.pnas.org/content/108/7/2693>.

Rechtschaffen, Daniel (2018): Die achtsame Schule - Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit, Freiburg: Arbor

Sibinga, E. M. S., Perry-Parrish, C., Chung, S., Johnson, S. B., Smith, M., and Ellen, J. M. (2013). 'School-based mindfulness instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial'. *Preventive Medicine*, 57(6): 799–801

Soloway, G. B. (2016). Preparing teacher students for the present: Investigating the value of mindfulness training in teacher education. In K. A. Schonert-Reichl & W. R. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice* (pp. 191-205). New York, NY: Springer.

Suttie, Jill (2018): The myths of mindfulness, online unter: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_myths_of_mindfulness

Taylor, Rebecca B., Eberle, Eva, Durlak, Joseph A., Weissberg, Roger (2017): Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, Vol. 88, Issue 4, p. 1156-1171.

UK Network for Mindfulness-Based Teachers (2015): Good practice guidelines for teaching mindfulness-based courses, online unter: www.mindfulnessteachersuk.org.uk/pdf/UK%20MB%20teacher%20GPG%202015%20final%202.pdf

Universities of Bangor, Exeter and Oxford (2016): Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC), online unter: www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACmanualsummaryad-dendums05-16.pdf

Valentin, Lienhard/ Kunze, Petra (2015). Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern, Weinheim/Basel: Beltz.

Weare, Katherine (2018) The evidence for mindfulness in schools for children and young people. Manuskript, University of Southampton. Online unter: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2018/04/Weare-Evidence-Review-Final.pdf>

Willard, Christopher / Saltzman, Amy (Hg.) (2017): Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche. Freiburg: Arbor

Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olendzki A, Meissner T, Lazar SW, Kerr CE, Gorchov J, Fox KCR, Field BA, Britton WB, Brefczynski-Lewis JA, Meyer DE (2018): Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspect Psychol Sci.* 2018 Jan; 13(1):36-61. doi: 10.1177/1745691617709589.