

AchtSAMkeit in der Primarstufe

Zur Genese eines evidenzbasierten Übungshefts für die Primarstufe und dessen hochschuldidaktisches Potential

Susanne Schirgi¹

DOI: <https://doi.org/10.53349/resource.2026.i3.a1565>

Zusammenfassung

Achtsamkeit ist ein Konzept, das Menschen anleitet, jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne diesen zu bewerten. Die Achtsamkeitspraxis zielt auf die Schulung innerer Stärke, Selbstbestimmung und Weisheit ab. Laut OECD gilt sie als pädagogische Innovation, die zunehmend im Forschungsfokus steht. Gesundheitsprävention und individuelle, sowie soziokulturelle Nachhaltigkeit sind die stärksten Desiderate, die in der Anwendung des Konzeptes gesehen werden. Im Rahmen des Artikels wird die Genese eines evidenzbasierten Übungshefts zur Achtsamkeit für den Unterricht in der Primarstufe dargestellt, welches im Rahmen eines mehrjährigen Forschungsprojekts entstand. In chronologischer Reihenfolge war der Ausgangspunkt die Frage: „Welche Erfahrungen haben Primarstufenstudierende mit Achtsamkeit selbst gemacht“. Auf Basis dieser Erkenntnisse wurde eine Achtsamkeitsübung für die Primarstufe entwickelt, welche im Rahmen der pädagogisch-praktischen Studien eingesetzt wurde. Der Einsatz wurde ebenso empirisch begleitet. Basierend auf diesen Erkenntnissen entstand das Praxismanual „AchtSAM“, das konkrete Umsetzungsmöglichkeiten aufzeigt, wie Achtsamkeit im alltäglichen Unterricht etabliert werden kann.

Stichwörter: Achtsamkeit, Primarstufendidaktik, ganzheitliches Lernen, Unterrichtspraxis

1 Projektgenese: Übungsheft AchtSAM

Die erste Überlegung zum Themenbereich und somit die Grundsteinlegung des Forschungsprojektes „AchtSAMkeit in der Grundschule“ entstand im Rahmen einer Lehrveranstaltung im Schwerpunkt „Die Schule als sich selbstentwickelnde Organisation“ an der Kirchlichen pädagogischen Hochschule (KPH) Wien/Niederösterreich. Das ausgeprägte Interesse der Studierenden an unterschiedlichen Zugängen zur ganzheitlichen Förderung kindlicher Kompetenzen regte zur Diskussion über vielfältige Methoden und pädagogischen Ansätzen an. Auf Basis

¹ Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Niederösterreich, Mayerweckstraße 1, 1210 Wien. E-Mail: susanne.schirgi@kphvie.ac.at

einer vertieften theoretischen und praktischen Auseinandersetzung mit dem Konzept der Achtsamkeit sowie entsprechenden Übungsformen wurde in weiterer Folge die Implementierung einer achtsamen Haltung in den grundschulischen Unterricht im Rahmen der pädagogisch-praktischen Studien initiiert.

Zur Erhebung der subjektiven Vorstellungen von Lehramtsstudierenden hinsichtlich achtsamkeitsbasierter Praxis wurde bereits im vorangegangenen Forschungsprojekt „Erfahrungen mit Achtsamkeit in der Schule“ eine empirische Untersuchung durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten, dass Achtsamkeit überwiegend mit Meditation sowie Maßnahmen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit assoziiert wird. Dies deutet darauf hin, dass sich ein primär funktional-utilitaristisches Verständnis von Achtsamkeit etabliert hat (Schirgi & Nader, 2023). Diese Befunde konnten im Rahmen des aktuellen Entwicklungsprojekts „AchtSAMkeit in der Grundschule“ bestätigt werden. Hierzu wurden Studierende nach der Durchführung einer exemplarischen achtsamkeitsbasierenden Unterrichtseinheit befragt. Trotz vorausgehender theoretischer Inputs und konkreter Handlungsanleitungen zeigte sich erneut, dass Achtsamkeit vielfach als instrumentelles Mittel verstanden wird, um Kinder zu Ruhe, erhöhter Aufmerksamkeit und gesteigerter Lernbereitschaft zu führen. Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich die Notwendigkeit, ein erweitertes und differenzierteres Verständnis von Achtsamkeit in der Lehrer*innenbildung zu verankern, das über eine rein zweckorientierte Perspektive hinausgeht und auch Aspekte wie Selbstwahrnehmung, Beziehungsfähigkeit und prozesshafte Erfahrungsdimensionen einschließt. Aufbauend auf diesen Überlegungen wurden im weiteren Verlauf gezielt fachübergreifende Unterrichtseinheiten konzipiert, die eine integrative und nachhaltige Umsetzung achtsamkeitsbasierter Ansätze im schulischen Kontext unterstützen sollen. Darüber hinaus wurde im Projektverlauf ein besonderer Fokus auf die reflexive Auseinandersetzung der Studierenden mit der eigenen Haltung gelegt, da diese als zentrale Voraussetzung für die authentische Vermittlung achtsamkeitsbezogener Inhalte gilt. Erste Rückmeldungen deuten darauf hin, dass insbesondere erfahrungsorientierte Zugänge dazu beitragen, ein vertieftes Verständnis von Achtsamkeit zu fördern und die Perspektive von einer rein funktionalen hin zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise zu erweitern. Langfristig eröffnet dies Potenziale für eine nachhaltige Verankerung achtsamkeitsbasierter Bildungskonzepte im schulischen Alltag (Nader & Schirgi, 2024).

2 Theoretische Positionen zur Achtsamkeit

An dieser Stelle soll das Verständnis von Achtsamkeit präzisiert und in Bezug zum grundschulischen Kontext gesetzt werden. Der emeritierte amerikanische Achtsamkeitsforscher Jon Kabat-Zinn (2007) definiert Achtsamkeit als eine spezifische Form der Aufmerksamkeitslenkung, die dadurch gekennzeichnet ist, dass sie bewusst, gegenwartsbezogen und nicht wertend erfolgt. Achtsamkeit beschreibt somit die Fähigkeit, den aktuellen Moment mit einer offenen und akzeptierenden Haltung wahrzunehmen, ohne diesen unmittelbar zu beurteilen oder zu verändern (Kabat-Zinn, 2007, S. 18 zitiert nach Kaltwasser, 2010). Eine ähnliche Per-

spektive vertritt der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer (2002), der Achtsamkeit als „selektive Aufmerksamkeit“ beschreibt. Darunter ist die gezielte Fokussierung auf bestimmte Wahrnehmungsinhalte bei gleichzeitiger Ausblendung irrelevanter oder ablenkender Reize zu verstehen, wodurch insbesondere gedankliche Abschweifungen, etwa in Bezug auf Zukunfts-sorgen oder vergangenheitsbezogene Bewertungen, reduziert werden können (Spitzer, 2002, S. 141 zitiert nach Kaltwasser, 2008).

Historisch gesehen sind Achtsamkeitskonzepte in den fernöstlichen Traditionen des Buddhismus und Hinduismus verankert. Gleichwohl wird in der aktuellen wissenschaftlichen Rezeption betont, dass Achtsamkeit von religiösen Kontexten entkoppelt und als säkulare, erlernbare Kompetenz verstanden werden kann. Sie stellt demnach eine grundlegende menschliche Fähigkeit dar, die durch gezielte Übung entwickelt werden kann (Rechtschaffen, 2018). Forschungsergebnisse von Brown & Ryan (2003) deuten darauf hin, dass manche Menschen von Natur aus achtsamer sind als andere (zitiert nach Jennings, 2017). Voraussetzung hierfür ist jedoch die Bereitschaft, sich auf innere Erfahrungen einzulassen und eine reflexive Haltung gegenüber eigenen Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen einzunehmen (Farb et al., 2007).

In der praktischen Umsetzung lassen sich unterschiedliche Formen der Achtsamkeitspraxis unterscheiden. Im Kontext des Übungshefts „AchtSAM“ wird zwischen formaler und informeller Achtsamkeitspraxis differenziert. Die formale Praxis umfasst strukturierte, angeleitete Übungen wie zum Beispiel eine Atemmeditation oder der sogenannte Körper-Scan. Diese dienen zur gezielten Schulung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die informelle Praxis bezieht sich auf die achtsame Wahrnehmung von alltäglichen Handlungen, wie zum Beispiel beim bewussten Ausführen routinierter Tätigkeiten wie dem Essen oder Zähneputzen (Kabat-Zinn & Kesper-Grossmann, 1999).

Als zentrale Voraussetzung für eine nachhaltige Etablierung von Achtsamkeit gilt die Entwicklung einer entsprechenden Haltung, die durch Offenheit, Akzeptanz sowie die bewusste Distanzierung von vorschnellen Bewertungen und normativen Erwartungshaltungen gekennzeichnet ist. Diese Haltung ermöglicht es, Erfahrungen zunächst wahrzunehmen, ohne sie unmittelbar zu kategorisieren oder funktional einzuordnen. Hervorzuheben ist dabei, dass Achtsamkeit nicht mit Passivität oder Stille gleichzusetzen ist, sondern ebenso in aktiven, sozialen und kommunikativen Kontexten realisiert werden kann. Gerade im schulischen Umfeld eröffnet dies vielfältige Möglichkeiten, Achtsamkeit als Querschnittsprinzip in Lern- und Interaktionsprozesse zu integrieren. Dies zeigte sich deutlich bei der Wahrnehmung der Studierenden, wie achtsam ihrer Meinung nach die Kinder bei der Durchführung der exemplarischen Achtsamkeitsunterrichtseinheit waren. Die Übung wurde dem Bereich der informellen Achtsamkeitspraxis, konkret dem „achtsamen Zuhören“, zugeordnet. Unter achtsamem Zuhören wird die bewusste, nicht wertende und ungeteilte Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das sprechende Gegenüber verstanden, wobei vorschnelle Interpretationen oder Bewertungen zunächst ausgesetzt werden (Stern, 2012, S. 105). Den Kindern wurden Tiergeräusche über eine Audio-Datei vorgespielt und sie mussten erraten, um welche Tiere es sich

handelt. Die Kinder lachten dabei und interpretierten auch die Tiergeräusche im Zusammenhang mit der Zuordnung. Die Studierenden gaben bei der anschließenden Befragung an, dass die Kinder nicht achtsam waren. Die Begründung dazu war, dass sie nicht still dagesessen sind und nur die richtigen Antworten nannten. Im Grunde verdeutlicht das Beispiel, wie bereits erwähnt, welche vorherrschende Vorstellung von Achtsamkeit besteht. Denn im Sinne der bereits beschriebenen Definition von Achtsamkeit, zeigen die Kinder genau die erwartete achtsame Haltung. Sie waren im „Hier und Jetzt“ ohne Bewertung (Nader & Schirgi, 2024).

Im schulischen Kontext sollte demnach neben der Vermittlung fachlicher Inhalte und der Förderung sozialer Kompetenzen zunehmend auch die Integration achtsamkeitsbasierter Ansätze in den Fokus pädagogischer Praxis rücken. Ein Beispiel sind die aktuellen Ergebnisse der Begleitforschung zu einem sechswöchigen Achtsamkeitstraining mit Grundschulkindern von Portele und Jansen (2023) über „The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany“. Wenn nun dieses Programm in einem derart kurzen Zeitraum positive Effekte sichtbarmachen kann, stellt sich nun die Frage, was möglich wäre, wenn der Unterricht grundsätzlich so gehalten werden würde. Denn Achtsamkeit im Unterricht zielt darauf ab, Lernumgebungen zu schaffen, die sowohl kognitive als auch emotionale und soziale Entwicklungsprozesse unterstützen (Hölzl & Ott, 2021; Michaelsen & Esch, 2021). Indem Lernprozesse mit bewusster Wahrnehmung, Neugier und persönlichem Interesse verknüpft werden, entsteht ein förderliches Lernklima, das über rein leistungsorientierte Zielsetzungen hinausgeht. Gleichzeitig wird deutlich, dass belastende Faktoren wie Angst oder Stress den Lernprozess beeinträchtigen können, weshalb der gezielten Förderung emotionaler Stabilität eine zentrale Bedeutung zukommt. Eine achtsame Unterrichtsgestaltung trägt in diesem Zusammenhang nicht nur zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit bei, sondern fördert auch die Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Kinder lernen, eigene Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen differenziert wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Darüber hinaus unterstützt eine achtsame Grundhaltung die Entwicklung sozialer Kompetenzen, indem sie einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit anderen stärkt. Dies schließt auch einen reflektierten Einsatz von Sprache sowie ein bewusstes Handeln im sozialen Miteinander ein. Vor diesem Hintergrund erscheint die systematische Integration von Achtsamkeit in den Unterricht der Primarstufe als pädagogisch sinnvoll und anschlussfähig an bestehende Bildungsziele. Achtsamkeit kann dabei nicht nur als ergänzendes Element verstanden werden, sondern als integratives Prinzip, das sowohl fachliche als auch überfachliche Kompetenzen unterstützt und somit einen ganzheitlichen Beitrag zur Gestaltung schulischer Lern- und Entwicklungsprozesse leistet (Kaltwasser, 2013; Michaelsen & Esch, 2021; Rechtschaffen, 2016).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Begriff der Achtsamkeit sich insgesamt als vielschichtig erweist und in unterschiedlichen Disziplinen und Anwendungsfeldern divergierend interpretiert wird. Das Spektrum reicht von philosophisch-anthropologischen Zugängen, die Achtsamkeit als Bewusstseinsform begreifen, bis hin zu funktional-utilitaristischen Perspektiven, in denen sie primär als Instrument zur Förderung von Konzentration, Emotions-

regulation oder Leistungsfähigkeit verstanden wird. Eine differenzierte Betrachtung erscheint daher insbesondere im pädagogischen Kontext notwendig, um reduktionistischen Verkürzungen entgegenzuwirken und das umfassende Potenzial achtsamkeitsbasierter Ansätze angemessen zu berücksichtigen, vor allem hinsichtlich der kindlichen Entwicklung.

3 Zielsetzung

Die Zielsetzung des vorliegenden Übungsheftes orientiert sich am aktuell gültigen österreichischen Lehrplan für die Primarstufe (2025) und steht im Zusammenhang mit den dort formulierten Leitvorstellungen des Bildungsauftrags. Die Grundschule wird somit nicht nur als Ort der Wissensvermittlung verstanden, sondern auch als sozialer Erfahrungsraum, in dem Kinder sich selbst kennenlernen, die Folgen ihres Handelns erleben und diese reflektieren können. Darüber hinaus kommt der Schule im Kontext einer Bildung für nachhaltige Entwicklung eine zentrale Bedeutung zu, da sie die Übernahme von Verantwortung für eine zukunftsfähige Lebensgestaltung sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene unterstützt und zugleich ein ganzheitliches, auf Inklusion ausgerichtetes Menschenbild fördert. Vor diesem Hintergrund nimmt die gezielte Förderung fachlicher, überfachlicher sowie fächerübergreifender Kompetenzen eine zentrale Stellung ein (BGBl. II Nr. 178/2025).

Daraus lassen sich folgende konkrete Zielsetzungen achtsamkeitsbasierter Unterrichtseinheiten formulieren:

- **Stärkung der Selbstwahrnehmung:** Ziel ist die Entwicklung eines differenzierten, werturteilsfreien Bewusstseins für eigene Gedanken, Emotionen und körperliche Empfindungen.
- **Unterstützung der Emotionsregulation:** Die Schüler*innen sollen Strategien erwerben, um mit ihren Emotionen konstruktiv umzugehen.
- **Förderung der Aufmerksamkeitssteuerung:** Die Schüler*innen sollen befähigt bzw. begleitet werden, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten zu können.
- **Förderung lernrelevanter Basisfähigkeiten:** Durch achtsamkeitsbasierte Praktiken sollen Konzentrationsfähigkeit, intrinsische Motivation sowie ein produktiver Umgang mit Herausforderungen gestärkt werden.
- **Stärkung metakognitiver Kompetenzen:** Ziel ist die Förderung der Fähigkeit, das eigene Lernen wahrzunehmen.
- **Förderung personaler Kompetenzen:** Achtsamkeit soll zur Entwicklung von Selbstreflexion, Verantwortungsübernahme und einem bewussten Umgang mit dem eigenen Handeln beitragen.
- **Unterstützung nachhaltiger Lernprozesse:** Durch die Verbindung kognitiver, emotionaler und sozialer Aspekte soll eine ganzheitliche und langfristig wirksame Lernentwicklung

lung ermöglicht werden (Farb et al., 2007; Jennings, 2017; Kaltwasser, 2013; Michaelssen & Esch, 2021; Rechtschaffen, 2018).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Übungsheft darauf abzielt, Schule als einen Lern- und Lebensraum zu gestalten, in dem Kinder nicht nur kognitive Kompetenzen erwerben, sondern sich ganzheitlich in ihrer Persönlichkeit entwickeln können. Durch die systematische Einbindung von Achtsamkeit wird ein Beitrag dazu geleistet, kognitive Flexibilität, emotionale Selbstregulation, Metakognition, Empathie, Resilienz sowie weitere individuelle Entfaltungsmöglichkeiten zu fördern und somit ganzheitliche Bildungsprozesse nachhaltig zu unterstützen. Denn je mehr Kinder ein Interesse für sich und ihre Umwelt aufbringen, umso sorgsamer werden sie damit umgehen.

4 Didaktische Konzeption

4.1 Didaktische Verankerung

Ausgangspunkt bildete eine grundlegende konzeptionelle Überlegung zur systematischen Verankerung von Achtsamkeit in der Grundschuldidaktik. Ziel ist es, wie bereits erwähnt, Kinder in der Entwicklung einer gegenwartsbezogenen, achtsamen Haltung zu unterstützen, ohne hierfür ein zusätzliches, isoliertes Schulprojekt implementieren zu müssen. Stattdessen wird ein integrativer, ganzheitlicher Zugang angestrebt, der Achtsamkeit als fächerübergreifendes Prinzip in bestehende Lern- und Unterrichtsstrukturen einbettet. Dazu wurden die empirischen Ergebnisse systematisch zusammengeführt und zur Entwicklung weiterer praxisorientierter Unterrichtseinheiten herangezogen. Das daraus hervorgegangene Praxisheft „AchtSAM“ bündelt somit zentrale Forschungserkenntnisse aus der schulischen Praxis und stellt eine evidenzbasierte Grundlage für die Integration achtsamkeitsbezogener Ansätze in den Unterricht dar. Dazu anzuführen ist, dass sich die Inhalte an die Vorgaben des österreichischen Lehrplanes halten, wie bereits bei den Zielsetzungen angeführt.

Der Aufbau des Praxisheftes umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil, welche nun näher ausgeführt werden.

Der einleitende Theorieteil bietet einen strukturierten und zugleich niedrigschwelligen Überblick über grundlegende Konzepte der Achtsamkeit sowie praxisnahe Hinweise zur didaktischen Einführung von Achtsamkeit in den Unterricht. Dabei wird insbesondere die Rolle der Lehrperson hervorgehoben, die Achtsamkeit nicht ausschließlich über methodische Zugänge vermittelt, sondern maßgeblich durch ihre eigene Haltung repräsentiert (Sirma, 2019). Eine von Offenheit und Wertfreiheit geprägte Lernbegleitung, ergänzt durch ritualisierte Abläufe und regelmäßige Übungsphasen, bildet die Grundlage für eine nachhaltige Verankerung im schulischen Alltag. Zudem findet sich eine konkrete Anleitung, wie eine achtsame Unterrichtsgestaltung in der Klasse implementiert werden kann, damit die Übungen im anschließenden Praxisteil auch entsprechend angewendet werden können.

Im anschließenden Praxisteil werden insgesamt 22 differenziert ausgearbeitete und didaktisch strukturierte Unterrichtseinheiten präsentiert, die sich auf verschiedene Unterrichtsfächer wie Deutsch, Mathematik, Sachunterricht, Englisch, Bewegung und Sport sowie Bildnerische Erziehung verteilen. Die Konzeption der Einheiten verdeutlicht, wie fachliche Lerninhalte mit achtsamkeitsbasierten Zugängen verknüpft werden können, sodass sowohl fachliche Kompetenzen als auch die Entwicklung von Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und emotionaler Regulation bei den Schüler*innen gleichermaßen gefördert werden (Farb et.al., 2007; Michaelsen & Esch, 2021).

4.2 Maskottchen „SAM“

Das Faultier-Maskottchen SAM, dient als visuelle Unterstützungshilfe und pädagogisches Medium. SAM übernimmt die Rolle einer Achtsamkeitsbegleitung, die bewusst geschlechtsneutral konzipiert ist und somit sowohl weibliche, männliche als auch geschlechtsneutrale Zuschreibungen zulässt.

Im Rahmen der didaktischen Umsetzung dient SAM als wiederkehrende Orientierungshilfe, die Kinder durch verschiedene Übungen begleitet und zur Reflexion anregt. Gerade bei der Implementierung einer achtsamen Haltung im alltäglichen Unterricht ist gezielte Impulssetzung wie etwa in Form von Atemübungen, Körperwahrnehmungsaufgaben oder kurzen achtsamen Sequenzen im Unterrichtsalltag, die durch SAM angeleitet werden können, entscheidend. Die Kinder assoziieren SAM mit ihrer Auseinandersetzung mit Achtsamkeit. Darüber hinaus trägt die narrative Einbettung von SAM dazu bei, Achtsamkeit als kontinuierlichen Prozess erfahrbar zu machen und im schulischen Alltag nachhaltig zu verankern, indem die Kinder angeregt werden, alltägliche Situationen bewusster und reflektierter wahrzunehmen.

4.3 Didaktische Implikationen

Aus den dargestellten Überlegungen von Achtsamkeit lassen sich differenzierte Implikationen für die Gestaltung von Lehr-Lern-Prozessen im Grundschulunterricht ableiten. Achtsamkeit ist dabei nicht als isolierter Unterrichtsgegenstand zu verstehen, sondern vielmehr als übergreifendes pädagogisches Prinzip, das in seiner prozessualen und handlungsleitenden Dimension den gesamten Unterricht prägen kann. Für die schulische Praxis bedeutet dies, dass achtsamkeitsbasierte Elemente systematisch und kontinuierlich in den Unterrichtsalltag integriert werden sollten, beispielsweise durch ritualisierte Sequenzen zur Aufmerksamkeitslenkung, bewusst gestaltete Übergänge zwischen Lernphasen sowie regelmäßige Reflexionsanlässe.

Ein zentrales Handlungsfeld stellt die gezielte Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation von Schüler*innen dar. Durch angeleitete Übungen zur Wahrnehmung von Körperempfindungen, Emotionen und kognitiven Prozessen können Kinder darin unterstützt werden, ein differenziertes Bewusstsein für ihr eigenes Erleben zu entwickeln. Dies bildet eine wesentliche Grundlage für den konstruktiven Umgang mit Belastungssituationen sowie für die Entwicklung selbstgesteuerter Lernprozesse. Darüber hinaus ergeben sich Implikationen für

das professionelle Handeln von Lehrpersonen. Diese fungieren nicht ausschließlich als Vermittler*innen von Wissen, sondern als zentrale Bezugspersonen und Vorbilder einer achtsamen, reflexiven Haltung. Ein bewusster, wertschätzender und nicht wertender Umgang mit Sprache, Interaktionen und Unterrichtssituationen trägt maßgeblich zur Etablierung eines positiven Klassenklimas bei und schafft die Voraussetzung für gelingende Bildungs- bzw. Lernprozesse.

Auf sozialer Ebene fördert die Integration achtsamkeitsbasierter Ansätze die Entwicklung von Empathie, Perspektivübernahme und kooperativem Verhalten. Durch Praktiken wie achtsames Zuhören und bewusste Kommunikation können soziale Kompetenzen gestärkt und Konfliktdynamiken präventiv reduziert werden, was insbesondere in einem heterogenen Lernumfeld wie der Schule von hoher Relevanz ist. In Bezug auf die Didaktik ergeben sich neue Möglichkeiten, den Unterricht so zu konzipieren, dass neben kognitiven Zielsetzungen auch emotionale, motivationale und metakognitive Dimensionen berücksichtigt werden. Achtsamkeit kann hierbei als strukturierendes Element fungieren, das zur Entschleunigung von Lernprozessen beiträgt, die Konzentrationsfähigkeit stabilisiert und nachhaltiges Lernen unterstützt (Krämer, 2019; Valtl, 2018).

Letztendlich erfordert die wirksame Implementierung von Achtsamkeit eine institutionelle und strukturelle Verankerung im schulischen Alltag. Regelmäßigkeit, Kontinuität sowie eine entwicklungsangemessene didaktische Aufbereitung sind zentrale Bedingungen für die langfristige Wirksamkeit. Ergänzend erscheint es sinnvoll, achtsamkeitsbezogene Inhalte auch im Rahmen schulischer Leitbilder und pädagogischer Konzepte zu berücksichtigen, um eine kohärente und nachhaltige Umsetzung zu gewährleisten. Insgesamt lässt sich festhalten, dass Achtsamkeit einen integrativen Beitrag zur ganzheitlichen Förderung von Lern- und Entwicklungsprozessen in der Grundschule leisten kann (Renggli, 2019).

5 Hochschuldidaktisches Potential

Die Integration von Achtsamkeit in die Lehrpersonenausbildung auf Hochschulebene eröffnet ein vielfältiges hochschuldidaktisches Potenzial, das sowohl auf die Professionalisierung angehender Lehrkräfte als auch auf die Qualität schulischer Bildungsprozesse abzielt. Aktuelle bildungswissenschaftliche Diskurse verdeutlichen, dass Achtsamkeit nicht lediglich als methodisches Instrument zur Unterrichtsgestaltung zu verstehen ist, sondern vielmehr als integraler Bestandteil professioneller Handlungskompetenz. Hochschulen kommt in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle zu, da sie im Rahmen der ersten Phase der Lehrer*innenbildung grundlegende Haltungen, Wissensbestände und Handlungsmuster prägen (Krämer, 2019).

Theoretisch lässt sich die Bedeutung von Achtsamkeit in der Lehrer*innenbildung insbesondere im Kontext von Konzepten pädagogischer Professionalität verorten. Achtsamkeit wird hierbei als Grundhaltung verstanden, die die Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Reflexionsfähigkeit sowie emotionaler und sozialer Kompetenzen unterstützt. Empirische Studien, wie die von Kraft, Kaltwasser und Kohls (2022) zum Thema Achtsamkeit in der Schule

(AISCHU) zeigen, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen sowohl die psychische Gesundheit als auch die berufliche Handlungssicherheit von Lehrpersonen positiv beeinflussen können. Darüber hinaus tragen entsprechende Ansätze zur Reduktion von Stressbelastung sowie zur Förderung von Resilienz bei, was angesichts der komplexen Anforderungen des Lehrberufs von besonderer Relevanz ist (Kraft et.al., 2022).

Hochschuldidaktisch erfolgt die Umsetzung insbesondere durch die curriculare Integration von Achtsamkeit in spezifische Lehrveranstaltungsformate. Fortbildungsprogramme wie „Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl“ (PAS) an der Universität Wien zeigen exemplarisch, wie theoretische Grundlagen mit erfahrungsorientierten Zugängen verknüpft werden können. Lehrpersonen setzen sich dabei nicht nur theoretisch mit dem Konzept auseinander, sondern nehmen aktiv an Achtsamkeitsübungen teil, reflektieren ihre Erfahrungen und übertragen diese auf schulische Handlungssituationen. Diese Verbindung von Theorie, Praxis und Reflexion erweist sich als zentral für die nachhaltige Entwicklung professioneller Kompetenzen (Luger-Schreiner, o.J.). Ein wesentliches didaktisches Prinzip stellt das erfahrungsbasierte Lernen dar. Das „Mindfulness Based Wellness Education (MBWE) Training“ fokussiert einen ähnlichen Ansatz. Die wissenschaftliche Begleitstudie belegte, dass Achtsamkeit nicht ausschließlich über theoretische Wissensvermittlung erschlossen werden kann, sondern bedarf der eigenen Erfahrung sowie kontinuierlicher Übung (Poulin et al., 2008). Die Kombination aus praktischer Anwendung, reflexiver Verarbeitung und wissenschaftlicher Fundierung fördert die Entwicklung einer achtsamen Haltung als Bestandteil professionellen Handelns. In diesem Sinne geht die Ausbildung über den Erwerb deklarativen Wissens hinaus und zielt auf die Integration von Achtsamkeit in das eigene pädagogische Selbstverständnis ab (Rupprecht, 2015; Sandmeier et al., 2017).

Darüber hinaus tragen achtsamkeitsbasierte hochschulische Fort- und Weiterbildungsangebote zur Förderung zentraler personaler und sozialer Kompetenzen bei. Dazu zählen insbesondere Selbstregulation, Emotionsbewusstsein sowie Empathiefähigkeit, die für die Gestaltung lernförderlicher Beziehungen im schulischen Kontext essenziell sind. Studien, wie zum Beispiel von Lensen, Stoltz, Kleinjan, Kraiss, Scholte und Speckens (2024) über „*Mindfulness-based stress reduction for elementary school teachers*“ belegen, dass entsprechende Programme nicht nur das individuelle Wohlbefinden von Lehramtsstudierenden bzw. Lehrpersonen steigern, sondern auch deren Fähigkeit verbessern, Unterrichtssituationen reflektiert und responsiv zu gestalten.

Ein weiteres zentrales Merkmal stellt die enge Verzahnung von Forschung und Lehre dar. Forschungsprojekte zur Achtsamkeit in der Lehrer*innenbildung, wie sie beispielsweise an der Universität Wien und der KPH Wien/Niederösterreich durchgeführt werden, verfolgen häufig evidenzbasierte Ansätze, die qualitative und quantitative Methoden kombinieren. Diese wissenschaftliche Fundierung ermöglicht eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Lehrformate und trägt zur Qualitätssicherung bei. Darüber hinaus ist Achtsamkeit im Kontext einer mehrphasigen Lehrer*innenbildung zu verorten. Nachhaltige Effekte lassen sich insbesondere dann erzielen, wenn entsprechende Inhalte nicht nur in der universitären Ausbildung, sondern

auch in der berufsbegleitenden Fort- und Weiterbildung verankert werden. Dies entspricht einem Verständnis von Professionalisierung als lebenslangem Lernprozess, in dem Achtsamkeit kontinuierlich weiterentwickelt und reflektiert wird (Nader & Schirgi, 2024; Weghaupt, 2024).

Trotz der nachgewiesenen Potenziale bestehen weiterhin Herausforderungen hinsichtlich der systematischen Implementierung. Insbesondere die curriculare Verankerung sowie die Entwicklung geeigneter didaktischer Konzepte bedürfen weiterer Forschung und konzeptueller Ausarbeitung. Vor diesem Hintergrund erscheint es notwendig, institutionelle Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine nachhaltige Integration von Achtsamkeit in die Lehrer*innenbildung ermöglichen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Achtsamkeit ein erhebliches hochschuldidaktisches Potenzial aufweist. Durch die Verbindung von theoretischer Fundierung, erfahrungsorientiertem Lernen und reflexiver Praxis kann sie einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung professioneller Handlungskompetenz leisten. Gleichzeitig eröffnet sie Perspektiven für eine gesundheitsförderliche, beziehungsorientierte und ganzheitliche Gestaltung von Bildungsprozessen, die sowohl für angehende Lehrpersonen als auch für den schulischen Kontext von nachhaltiger Bedeutung sind.

6 Fazit

Achtsamkeit unterstützt Kinder dabei, sich selbst im gegenwärtigen Moment zu erleben. Durch bewusstes Wahrnehmen von Gedanken, Körperempfindungen und der Umwelt lernen sie ihre Emotionen zu regulieren, Herausforderungen gelassener zu begegnen und ihre Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Diese Fähigkeiten sind gerade in einer schnelllebigen Welt und im schulischen Alltag von großer Bedeutung. Denn die schulische Lebenswelt ist durch vielfältige Anforderungen an Kinder und Lehrpersonen gekennzeichnet. Schulkinder sehen sich neben der Bewältigung kognitiver Lernanforderungen mit Leistungsdruck, sozialen Integrationsprozessen sowie komplexen Kommunikationssituationen konfrontiert. Lehrpersonen wiederum müssen nicht nur fachliche Inhalte vermitteln, sondern auch individuelle Lernbedürfnisse berücksichtigen, die Zusammenarbeit mit Erziehungsberechtigten gestalten und soziale sowie emotionale Entwicklungsprozesse der Kinder unterstützen. In diesem Spannungsfeld gewinnt Achtsamkeit als Ressource zunehmend an Bedeutung (Kaltwasser, 2018; Kraft, 2021; Krämer, 2019; Rechtschaffen, 2016). Diese Ansätze der mentalen Gesundheit und kognitiver Lernerfolge unter Berücksichtigung von Achtsamkeit verfolgt auch die Europäische Union auf ihrer „Education Plattform“ (2025).

Literatur

- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. (2025). Lehrplan der Volksschule (BGBl. II Nr. 134/1963 in der Fassung BGBl. II Nr. 178/2025). RIS. [RIS - Lehrplan der Volksschule Anl. 1 - Bundesrecht konsolidiert, tagesaktuelle Fassung](#) [14.3.2026]
- Europäische Union (2025). European School Education Platform. https://school-education.ec.europa.eu/en/learn/courses/mindfulness-educators?utm_source=chatgpt.com [6.11.2025]
- Farb, N., Segal, Z., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>
- Jennings, P. (2017). *Achtsamkeit im Klassenzimmer*. Arbor Verlag.
- Kabat-Zinn, J., & Kesper-Grossman, U. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Arbor Verlag.
- Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Beltz.
- Kaltwasser, V. (2013). *Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration* (2. Aufl.). Beltz.
- Kraft, J., Kaltwasser, V., & Kohls, N. (2022). Achtsamkeit in der Schule (AISCHU): Evaluation einer Weiterbildung für Lehrkräfte zur Stressreduktion. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17, 299–305. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00870-9>
- Lensen, J. H., Stoltz, S. E. M. J., Kleinjan, M., Kraiss, J. T., Scholte, R. H. J., & Speckens, A. E. M. (2024). Mindfulness-based stress reduction for elementary school teachers: a randomized controlled trial. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1385375>
- Luger-Schreiner (o.J.). *Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl*. <https://achtsamkeit.univie.ac.at/projekt-achtsame-schule/>
- Michaelsen, M., & Esch, T. (2021). Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit im Bildungskontext. In T. Iwers, & C. Roloff (Hrsg.), *Achtsamkeit in Bildungsprozessen: Professionalisierung und Praxis* (S. 61–75). Springer.
- Nader, M., & Schirgi, S. (2024). Zur Implementation von Achtsamkeit: Theoretische Überlegungen zum Einsatz in der Volksschule. *R&E-SOURCE*, 11(3), 483–490. <https://doi.org/10.53349/resource.2024.i3.a1296>
- Portele, C., & Jansen, P. (2023). The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany. *Mindfulness*, 14, 830–840.
- Poulln, P., Mackenzie, C., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 46 (2), 72–80.
- Rechtschaffen, D. (2016). *Die achtsame Schule*. Arbor Verlag.
- Rechtschaffen, D. (2018). *Die achtsame Schule – Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit*. Arbor Verlag.

- Leavy, A., & Hourigan, M. (2016). Tatort und geheimnisvolle Spieler! Mit Leitfragen die Entwicklung von Statistical Literacy unterstützen. *Stochastik in der Schule*, 36 (Heft 3), 2–9.
https://www.stochastik-in-der-schule.de/sisonline/Jahrgang36-2016/Heft%203/Stochastik_3_2016_2_9.pdf [8.3.2026]
- Renggli, I. (2019). Achtsamkeit im Schulalltag. In U. Frischknecht-Tobler, & D. Vogel (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung: Tagungsband* (S. 161–173). Hep Verlag.
- Rupprecht, S. (2015). *Achtsamkeit macht Schule?! Fördert ein Achtsamkeitstraining das Lehrerwohlbefinden und die Unterrichtsqualität?* GRIN Verlag
- Sandmeier, A., Kunz Heim, D., Windlin, B., & Krause, A. (2017). Narrative Beanspruchung von Schweizer Lehrpersonen. Trend von 2006 bis 2014. *Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften*, 39(1), 75–94. <https://doi.org/10.25656/01:16096>
- Simma, C. (2019). Impulse für Achtsamkeit und Stille in der Primarstufe. In D. Vogel, & U. Frischknecht Tobler (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung: Tagungsbund* (S. 95–102). Hep Verlag.
- Schirgi, S., & Nader, M. (2023). Erfahrungen zur Achtsamkeit von künftigen Volksschullehrer/innen. *Erziehung und Unterricht*, 7–8 (173Jg.). 654–663.
- Valtl, K. (2018). *Schule im Aufbruch. Pädagogik der Achtsamkeit. Ein Literaturbericht*.
https://www.schule-im-aufbruch.at/wp-content/uploads/Schule%20im%20Aufbruch_Publikation%203_Valtl_12%2006%2018.pdf [1.3.2026]
- Weghaupt, D. (2024). *Achtsamkeit und pädagogische Professionalität in der Lehrer*innenbildung*. transcript Verlag.