



HOCHSCHULE COBURG

Achtsamkeit in der Schule

Eine Pilotstudie zur Wirksamkeit des Programms AISCHU

Mirjam Kretschmer, Milena Uhlemayr & Annemarie Weber



Evaluation von AISCHU

- Schriftliche Befragung zweier fünften Klassen mit einem Fragebogen zum Thema Stress und Stressbewältigung
 - Teilnahme von 36 Kindern
 - Befragung zu Schulbeginn und nach 12 Wochen Achtsamkeitstraining
- Interviews mit 10 Schülerinnen und Schülern der „Achtsamkeitsklasse“ zur Wirksamkeit und Akzeptanz von Achtsamkeit in der Schule
- Interviews mit 8 Lehrerinnen und Lehrern zum Thema Achtsamkeit in der Schule



Interviews mit Schülern

- Durchführung der Interviews: am 25.02.2015
- Anzahl der interviewten SchülerInnen: insgesamt 10 SchülerInnen
- Durchschnittliche Dauer der Interviews: ca. 10 Minuten
- Leitfadenorientiertes Interview
- Forschungsinteresse:
 - Akzeptanz der SchülerInnen hinsichtlich des 12-wöchigen Achtsamkeitstrainings
 - Subjektive Einschätzung der Wirksamkeit von AISCHU

Verständnis von Achtsamkeit -SchülerInnen-



HOCHSCHULE COBURG

- Mittel zur Stressreduktion und Konzentrationssteigerung
- Training der Steuerzentrale; bessere Kontrolle über „Familie Limbi“
- Achten auf Mitschüler und auf sich selbst um Stress einzudämmen
- Aufmerksam sein für die Umgebung
- Aufmerksam, konzentriert und hellwach sein in der Schule

„Heute verstehe ich Achtsamkeit auch darunter, dass man aufpasst was um dich herum geschieht und was du eigentlich genau machst und so was.“



Akzeptanz von AISCHU -SchülerInnen-

- Zu Beginn der Intervention:

*„Als wir die zum ersten Mal gemacht haben, fand ich sie ein bisschen **langweilig**“*

*„Als Erstes fand ich sie ganz **komisch** und ich wusste auch nicht **was das bringen soll**, den Stress, also dass er nachlässt der Stress“*

- Schwierigkeiten mit der Stilleübung:
 - Konzentration
 - Still sitzen: ohne Bewegungen, ohne zu sprechen
 - Augen geschlossen halten, Dunkelheit



Akzeptanz von AISCHU -SchülerInnen-

Ende der 12-wöchigen Intervention (=Zeitpunkt der Interviews)

- Großteil der Schüler gibt eine positive Rückmeldung
 - Hilfreich, da viele Schüler gestresst sind
 - Angenehm, spannende Übungen

*„Es hat mir gut gefallen, dass wir dann halt auch mal ein bisschen **nur für uns waren**“*

„Aber es gibt immer noch welche, die ich ziemlich langweilig finde, aber es gibt auch ein paar die ich sehr angenehm finde“

*„Das macht auch **Spaß**. Du lernst was dabei, das ist wie Schule, was dir Spaß macht“*

*„Das ist auch irgendwie **spannend**, weil dann merkst du erst richtig, was zum Beispiel in deiner Handfläche los ist“*



Akzeptanz von AISCHU -SchülerInnen-

- Über die Hälfte der Schüler würde die Praxis von **Achtsamkeitsübungen erhöhen**

„In anderen Fächern finde ich es auch ganz schön, wenn wir das mal machen würden. Zum Beispiel bei Mathe oder so was (...), weil danach könnten wir uns dann besser konzentrieren glaube ich“

- Fast alle interviewten Schüler (9 von 10) würden **Achtsamkeitstraining** ihrem sozialem Umfeld **empfehlen**
 - Für die Eltern um weniger Stress, Druck und Hektik in der Familie oder in der Arbeit zu haben
 - Für die Geschwister um weniger Stress in der Schule zu haben



Akzeptanz von AISCHU -SchülerInnen-

- 7 von 10 Schülern praktizieren **Achtsamkeit auch außerhalb der Schule**

*„Ich mache sie oft auch wenn ich, einfach wenn ich **ins Bett gehe**, um dann runter zu kommen, damit ich dann **einschlafen kann**“*

*„Ich mache es manchmal, ich spiele ja **Fußball**, da bin ich Torwart, manchmal **vor 11-Metern** mache ich dann nochmal kurz zehn Sekunden an nichts denken“*

*„Ich mache sie manchmal, wenn ich **viele Hausaufgaben** auf habe, wie Frau Kaltwasser uns das dann immer erklärt hat(...) also meistens mache ich entweder mich einfach irgendwo ruhig hinsetzen oder ähm, den Energieball“*

*„Ja beim **Streit** mit meiner Freundin habe ich das auch schon gemacht“*



Wirksamkeitseinschätzung von AISCHU - SchülerInnen -

- Nach den Übungen verspüren 7 von 10 Schülern
 - Starke Ruhe
 - Größeres Wohlbefinden
 - Bessere Konzentration
- Manche Schüler sind müde nach den Achtsamkeitsübungen
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten
 - Bessere Konzentration
 - Bessere Unterrichtsbeteiligung
 - Weniger Prüfungsangst
 - Mehr Selbstvertrauen vor Arbeiten
- Klassenlautstärke nimmt deutlich ab im Vergleich zum Schuljahresbeginn



Wirksamkeitseinschätzung von AISCHU - SchülerInnen -

- *„Und dann, denkst du nicht mehr an die Sache, oder an die Sache, sondern du **bist einfach bei deinem Atem** und bei dir selbst“*
- *„aber wenn es mal ganz still ist, dann kannst du **einfach bei dir sein** und musst nicht irgendwo anders zuhören, weil dich irgendjemand was fragt oder weil du eine Frage hast, sondern du bist einfach ganz bei dir“*



Wirksamkeitseinschätzung von AISCHU - SchülerInnen -

- „Wir sind auch **freundlicher** gegenüber voneinander geworden, also **ruhiger**. Wir **reden anders miteinander**“
- „Ich finde die ist viel angenehmer geworden. Davor waren wir so laut, da konntest du dich einfach nicht konzentrieren. Und jetzt bei den, bei Aufgaben der Klasse, da wird man, da ist es **wirklich richtig ruhig**“
- „die Jungs machen halt öfters viel Quatsch und da habe ich mir gedacht, wow, sogar die können mal **ruhig sitzen** und dann kehrt einfach so eine Stille ein und so eine Ruhe“



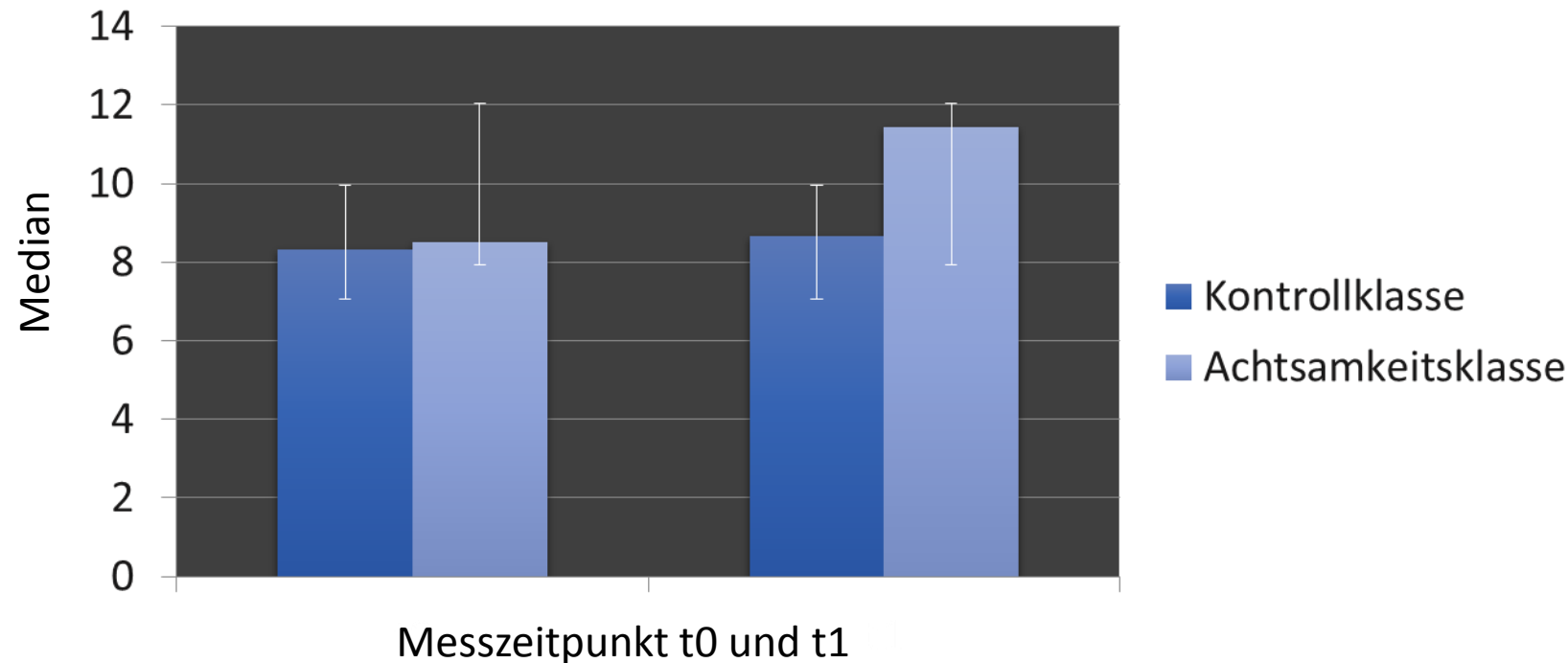
Wirksamkeitsmessung durch Fragebögen

- Durchführung der Befragung: am 10.09.2014 und am 23.02.2015
- Anzahl der SchülerInnen der Achtsamkeitsklasse: 21 SchülerInnen
- Anzahl der SchülerInnen der Kontrollklasse: 15 SchülerInnen
- Fragebogen:
 - SSKJ 3-8, Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter
 - Physische Stresssymptomatik
 - Kognitiv-palliative Emotionsregulation



Wirksamkeit von Achtsamkeit

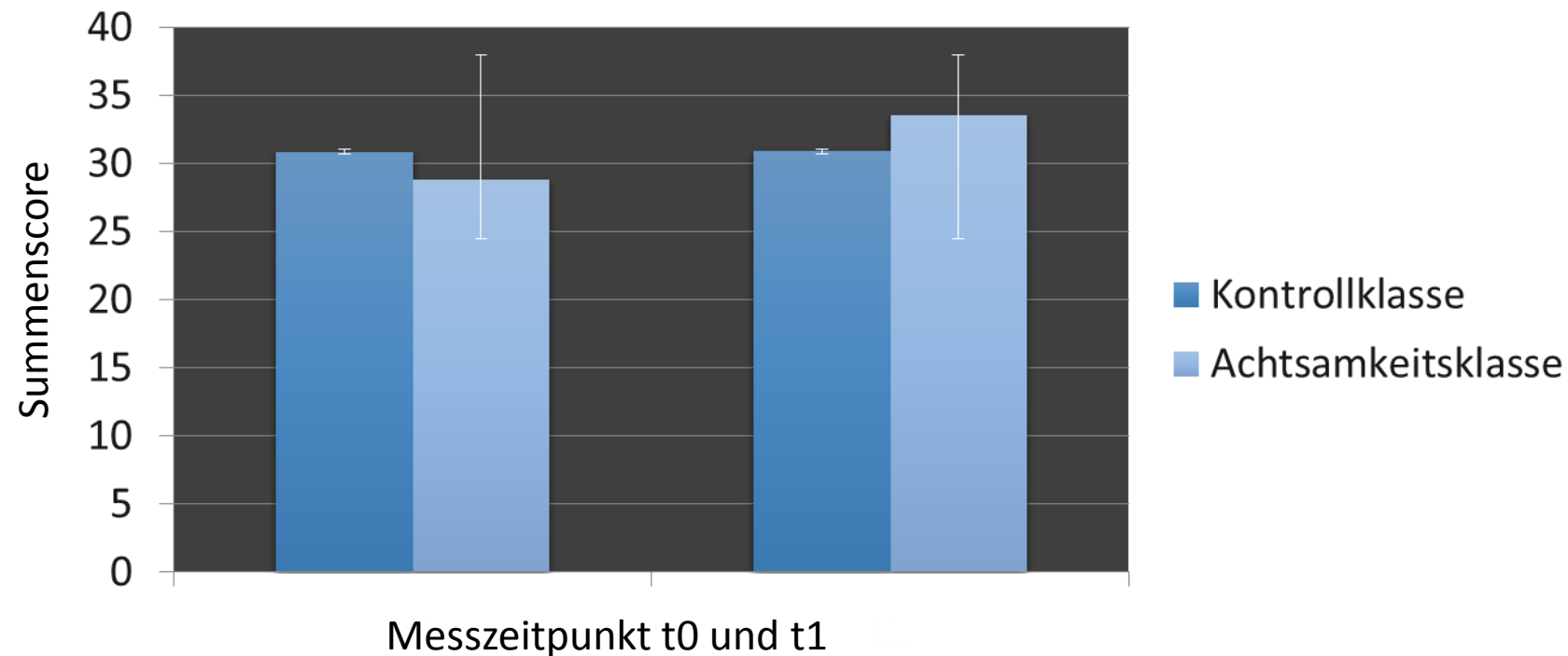
- Signifikante Ergebnisse:
 - **Zunahme der physischen Stresssymptomatik** in der Achtsamkeitsklasse ($p \leq 0.01$)
 - Mögliche Erklärung – „response shift“ – Die Schüler nehmen die subjektive Belastung genauer wahr.





Wirksamkeit von Achtsamkeit

- **Zunahme der konstruktiv-palliativen Emotionsregulation** in der Achtsamkeitsklasse ($p = 0.02$)





Interviews mit LehrerInnen

- Durchführung der Interviews: vom 23. – 26.02.2015
- Anzahl der interviewten LehrerInnen: insgesamt 8 LehrerInnen
- Durchschnittliche Dauer der Interviews: ca. 25 Minuten
- Leitfadenorientiertes Interview
- Forschungsinteresse:
 - Akzeptanz und Verständnis der Lehrkräfte von Achtsamkeit in der Schule
 - Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für die Durchführung von Achtsamkeit

Verständnis von Achtsamkeit -LehrerInnen-



HOCHSCHULE COBURG

Achtsamkeit bedeutet ein **bewusster Umgang mit sich selbst** und infolgedessen auch **mit anderen Menschen**:

„ein Bewusstsein für sich selbst und für die Handlungen“ zu entwickeln,

„in sich rein[zuhören“,

„eigene Prozesse wahrzunehmen“,

„seine eigenen Empfindungen und Impulsen sich dessen bewusst zu werden und eben auch zu lernen zu kontrollieren“ und

„achtsam miteinander umzugehen, also zu schauen, was macht der andere, wie kann ich auf den anderen reagieren, wie kann ich ihm vielleicht helfen, ihn unterstützen“.



Akzeptanz von Achtsamkeit -LehrerInnen-

- Ein Großteil der Befragten befürwortet Achtsamkeit „*prinzipiell*“ bzw. „*tendenziell*“.

„Wenn man nicht konzentriert oder entspannt ist, dann geht nichts in den Kopf.“

„Für mich steht auf jeden Fall im Vordergrund, dass ich auch zu meinem Unterricht komme und dass ich auch das unterrichten kann, was ich unterrichten muss.“

„Das muss passen, das darf nicht sowas angelerntes sein. Jetzt mache ich mal wieder Achtsamkeit, sondern das muss schon bewusst als gut und so empfunden werden und an der entsprechenden Stelle ganz intuitiv so eingesetzt werden.“

Schulische Rahmenbedingungen für AISCHU



HOCHSCHULE COBURG

- **Freiwilligkeit** und **Authentizität** der Lehrerinnen und Lehrer bei der Durchführung von Achtsamkeitsübungen

„Wenn ich achtsam auf mich reagieren will, muss ich gucken, dass ich selbst ein gutes Gefühl habe. Und ich glaube, dass sich das auf die Kinder überträgt bzw. die das auch lernen sollten.“

„Wenn sich da einfach jeder sein Repertoire aussuchen könnte, hinter dem er stehen kann. Dann glaube ich, gibt es zumindest viele, die das für sich umsetzen“

„wenn es [Achtsamkeit] so vorgesezt wird, dann weiß ich nicht, ob das dieselbe Wirkung erzielen könnte, wenn die Lehrer gar nicht dahinter stehen.“



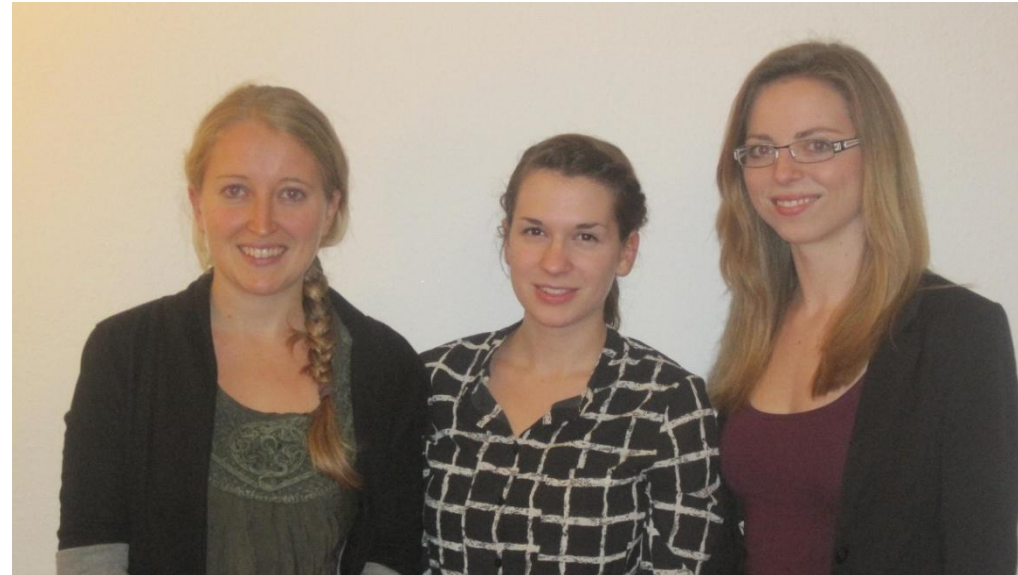
Schulische Rahmenbedingungen für AISCHU

- „**klare Vereinbarungen**, „**Austausch**“ und „**Absprachen**“ im Klassenteam über die Durchführung von Achtsamkeitsübungen
- Fortbildungen
- Aufnahme von Achtsamkeit in das **Schulprogramm**
- Unterstützung durch die **Schulleitung**



Fazit

- AISCHU fördert das Erkennen von Stressoren, den Umgang mit Stress und die Steigerung der Selbstwahrnehmung von SchülerInnen
- Lehrerinnen und Lehrer als zentrale Rolle bei der Durchführung von Achtsamkeit
- Weitere Unterstützung und Begleitung der Lehrerinnen und Lehrer ermöglichen
- Bedarf an weiteren Evaluationen



Milena Uhlemayr, Mirjam Kretschmer und Annemarie Weber

Kontakt:

Annemarie Weber
Bereich Integrative Gesundheitsförderung
Hochschule Coburg
Friedrich-Streib-Str. 2
96450 Coburg
Tel: 09561 317 538
Email: Annemarie.Weber@hs-coburg.de

Kontakt:

Prof. Dr. Niko Kohls
Bereich Integrative Gesundheitsförderung
Hochschule Coburg
Friedrich-Streib-Str. 2
96450 Coburg
Tel: 09561 317 130
Email: Niko.Kohls@hs-coburg.de