

**Doris Rafaela Castillo Cueva**

**Inwiefern ist der buddhistische Begriff  
»Achtsamkeit« in der heutigen  
Bildungswissenschaft relevant? Anwendung  
in der Schule**

**Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2016 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668397293

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/353639>

**Doris Rafaela Castillo Cueva**

**Inwiefern ist der buddhistische Begriff »Achtsamkeit«  
in der heutigen Bildungswissenschaft relevant?  
Anwendung in der Schule**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

**BACHELORARBEIT**

**FernUniversität in Hagen**

**Studiengang B. A. Bildungswissenschaft**

**Thema:**

Der buddhistische Begriff »Achtsamkeit«  
in der heutigen Bildungswissenschaft  
und  
in seiner Anwendung in der Schule

**Lehrgebiet:** Allgemeine Bildungswissenschaft

von

Doris Rafaela Castillo Cueva

Vorgelegt am:

24.11.2016

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Der Auftrag der Bildung und aktuelle Probleme der Bildungswissenschaft .....	5
2.1 Aktuelle Problemfelder .....	6
2.1.1 Globalisierung.....	6
2.1.2 Werteverlust durch Individualisierung.....	6
2.1.3 Schutz der Demokratie und der Menschenrechte.....	8
2.1.4 Gewalt .....	8
2.1.5 Heterogenität der Schüler und Inklusion.....	9
2.1.6 Veränderte Kindheit: Stress, Ängste.....	11
2.2 Neue bildungspädagogische Ansätze .....	11
2.2.1 Die emanzipatorische Erziehungswissenschaft.....	12
2.2.2 Vom Lehren zum Lernen: verständnisorientiertes Lernen ...	13
2.2.3 Das globale Lernen .....	13
2.2.4 Der schülerorientierte Unterricht; die Gestaltpädagogik .....	14
2.2.5 Die Individualpädagogik .....	15
2.2.6 Verständnisintensives Lernen .....	15
2.3 Schulpädagogik.....	16
2.3.1 Methodik.....	18
2.4 Zusammenfassung .....	19
3. Überblick über die buddhistische Lehre.....	19
3.1 Buddhistisches Welt- und Menschenbild .....	23
3.2 Der Begriff Achtsamkeit im Buddhismus .....	26
4. Achtsamkeit in der westlichen Welt .....	29
4.1 Westliche Begriffsdefinitionen und Modelle .....	30
4.1.1 Das Modell von Kabat-Zinn MBSR.....	32
4.1.2 Das Modell von Shapiro .....	32
4.1.3 Die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) .....	32
4.1.4 Freeze-Frame Meditation von Doc Childre.....	33
4.1.5 Das »Cultivating Emotional Balance Program« (CEB) .....	33
4.2 Achtsamkeit im Blick der Forschung.....	33
5. Achtsamkeit in der Bildungswissenschaft.....	34
5.1 Aktuelle Umsetzungsformen und Forschungsergebnisse.....	36
5.1.1 Freundlichkeitscurriculum von Davidson. ....	36
5.1.2 Das Projekt »Cultivating emotional Balance«.....	37
5.1.3 Mindfulness in Schools Project.....	37
5.1.4 Mindful schools program .....	37

5.1.5 Move-into-learning .....	38
5.1.6 Mind up.....	38
5.1.7 Konzepte für die Schule in der Schweiz .....	38
5.1.8 Das Bielefelder Projekt .....	39
5.1.9 Der Ansatz von Fr. Kaltwasser .....	40
5.1.10 . Die Schulung von Achtsamkeit nach Thich Nhat Hahn ...	41
5.1.11 Meditieren mit Kindern für Kindergarten und Grundschule.	42
5.2 Ergebnisse der Forschung im Bildungsbereich .....	42
5.2.1 Forschung des Center for Investigating Healthy Minds. ....	43
5.2.2 Untersuchung von Black und Fernando .....	44
5.2.3 Studie von Klatt et al.....	44
5.2.4 Erforschung des Mindfulness in Schools Program (MiSP). .	44
5.2.5 Deutsche Forschungsergebnisse .....	44
5.3 Probleme und Grenzen .....	45
5.3.1 Probleme, die aus der Achtsamkeitspraxis heraus entstehen können («Nebenwirkungen«). .....	45
5.3.2 Probleme, die aus der Umsetzung vom Buddhistischen ins Westliche entstehen können. ....	47
6. Fazit und Ausblick .....	47
7. Literatur .....	53