

**Haydar S.**

# Achtsamkeit in der Schule. Möglichkeiten und Herausforderungen für die Sekundarstufe I

**Examensarbeit**

# 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 © 2019 GRIN Verlag  
ISBN: 9783346132178

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/534887>

**Haydar S.**

# **Achtsamkeit in der Schule. Möglichkeiten und Herausforderungen für die Sekundarstufe I**

## **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)

# **Achtsamkeit in der Schule**

## **Möglichkeiten und Herausforderungen für die Sekundarstufe I**

Wissenschaftliche Arbeit zur Ersten Staatsprüfung  
für das Lehramt an Werkreal-, Haupt- und Realschulen nach der WHRPO I vom  
20.05.2011

Erste Staatsprüfung im Anschluss an das Wintersemester 2019/2020

Pädagogische Hochschule Ludwigsburg

Fach: Erziehungswissenschaften



*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.*

*Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheit.*

*Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.*

*Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.*

Spruchwort aus China



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2. Achtsamkeit</b>	<b>3</b>
2.1 <i>Historische Entwicklung des Konzepts</i>	3
2.1.1 Achtsamkeit in der buddhistischen Lehre	4
2.1.2 Verbreitung in der westlichen Medizin und Psychologie	8
2.1.3 Zusammenfassung	11
2.2 <i>Definitionen</i>	11
2.2.1 Etymologie des Wortes Achtsamkeit	12
2.2.2 Definitionen im westlichen Kontext	13
2.2.3 Synopse der Achtsamkeitsdefinitionen	15
2.2.4 Zusammenfassung	22
2.3 <i>Praxis der Achtsamkeit</i>	22
2.3.1 Grundannahme der Achtsamkeitspraxis	23
2.3.2 Formelle und informelle Achtsamkeitspraxis	24
2.3.3 Achtsamkeitsbasierte- und informierende Verfahren	27
2.4 <i>Wirkmechanismen der Achtsamkeitspraxis</i>	31
2.4.1 Aufmerksamkeitsregulation	31
2.4.2 Körperliches Gewahrsein	33
2.4.3 Emotionsregulation	34
2.4.4 Veränderte Perspektive auf das Selbst	36
2.4.5 Zusammenfassung	38
<b>3. Schule</b>	<b>39</b>
3.1 <i>Allgemein</i>	40
3.2 <i>Bildungs- und Erziehungsauftrag</i>	41
3.2.1 Bildung	41
3.2.2 Erziehung	44
3.2.3 Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Bildung und Erziehung	47
3.3.4 Probleme bei der Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule	48
3.3 <i>Funktionen der Schule</i>	49
3.4 <i>Zusammenfassung</i>	52
<b>4. Achtsamkeit in der Schule</b>	<b>55</b>
4.1 <i>Pädagogische Relevanz für Achtsamkeit in der Schule</i>	55
4.1.1 Gesundheitliche und gesamtgesellschaftliche Perspektive	56
4.1.2 Entwicklungspsychologische Perspektive	61
4.1.3 Aus der Perspektive der Lehrperson	65
4.1.4 Zusammenfassung	70
4.2 <i>Forschungsstand zu bestehenden Schulprogrammen</i>	72
4.2.1 Learning to BREATHE (L2B)	73
4.2.2 MindUP	74
4.2.3 Mindfulness in Schools Project (MiSP)	75
4.2.4 Achtsamkeit in der Schule (AISCHU)	76
4.2.5 Zusammenfassung	77
4.3 <i>Praxisbeispiele</i>	78
4.3.1 Allgemeine Herausforderungen	78
4.3.2 Atemübung	81

4.3.3	Body-Scan .....	83
4.3.4	Achtsames Essen .....	84
4.3.5	Achtsames Gehen .....	85
<b>5.</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>87</b>
<b>6.</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>91</b>

