

# **Achtsamkeitsübungen in Volksschulen**

## **Evaluation einer zweijährigen Übungsabfolge in einer Brennpunktschule**

*Natalie Landstetter*

### **Ziel**

Es sollte untersucht werden, ob Achtsamkeitsübungen dazu beitragen können, dass Kinder Augenblicke der Ruhe und Stille finden, diese vertiefen und die Konzentration des Arbeitens steigern.

### **Hintergrund**

Aufgrund schwieriger Klassensituationen einer Brennpunktschule, in der Aggressionen im Mittelpunkt standen und Lernen bzw. Lehren kaum möglich war, konzipierte die Autorin für ihre Schülerinnen und Schüler Achtsamkeitsübungen, angelehnt an verschiedene Achtsamkeitslehren, einerseits um den Kindern ein sich-selbst-Spüren und stille Momente zu ermöglichen und andererseits um zu konzentriertem Arbeiten zu verhelfen.

### **Methode**

Nach einem zweijährigen Achtsamkeitstraining wurde die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler, mit zwei Konzentrationstests überprüft und mit jener Kontrollgruppe verglichen. Mittels Fragebögen und Interviews wurden die Kinder über ihr persönliches Empfinden der Achtsamkeitsübungen befragt.

### **Ergebnis**

Beide Konzentrationstests wurden mittels einer Unterschiedsanalyse ausgewertet. Der Vergleich der Mittelwerte des Bild-Symbol-Konzentrationstests zeigte eine Steigerung von 4 % gegenüber der Kontrollgruppe. Die Untersuchung des Abschreib-Konzentrationstests ergab eine Steigerung von 10,16 % gegenüber der Kontrollgruppe sowie eine Verbesserung von 14,84 % in einem vorher/nachher Versuch. Die Auswertungen der Fragebögen und Interviews wies auf eine Akzeptanz von Achtsamkeitsübungen hin.

### **Schlussfolgerung**

Die Auswertungen beider Konzentrationstests ergab ein jeweils besseres Ergebnis der Gruppe, die zuvor ein Achtsamkeitstraining durchgeführt hatte. Die Fragebögen und Interviews zeigen, dass die Kinder Achtsamkeitsübungen mögen, diese jeden Tag als Angebot haben wollen, sie auch anderen Kindern und Klassen empfehlen würden und dass sie ihnen beim Arbeiten und bei der Konzentration helfen würden. Im Interview äußerten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Wunsch, ein Achtsamkeitstraining auch in der weiterführenden Schule haben zu wollen. Weiterführend wäre eine Testung vor Durchführung der ersten Achtsamkeitsübung und begleitende Testung interessant.

### **Literatur**

Landstetter, N. (2020). Achtsamkeitsübungen in Volksschulen. Evaluation einer zweijährigen Übungsabfolge in einer Brennpunktschule. Thesis (MSc), Interuniversitäres Kolleg Graz/Schloss Seggau