

Achtsamkeit im Schulsport: Grundlagen, Praxisansätze und kritische Perspektiven

Von Alexandra Ziegeldorf

Literatur

- Altner, N., Erlinghagen, M., Körber, D., Cramer, H., & Dobos, G. (2018). Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt. Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO), 49(2), 157–166. <https://doi.org/10.1007/s11612-018-0417-7>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Frenkel, M. O., Georg, A., & Plessner, H. (2020). Achtsamkeit zur Förderung der Selbstregulation bei Jugendlichen in der Schule: Evaluation des Achtsamkeitstrainings „8-sam“. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 69(4), 321–338. <https://doi.org/10.13109/prkk.2020.69.4.321>
- Grennan, S., O'Dowd, A., Twomey, C., O'Connor, M., & Carr, A. (2026). An umbrella review of meta-analyses of school-based mindfulness based interventions (MBIs). *Mindfulness*, 17, 1341–1360. <https://doi.org/10.1007/s12671-026-02809-7>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Johnson, N. J., Smith, R. J., & Kil, H. (2024). Not all mindfulness is equal: Certain facets of mindfulness have important implications for well-being and mental health across the lifespan. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1347487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1347487>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: A meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly*, 33(4), 501–511. <https://doi.org/10.1037/spq0000291>
- Kraft, J., Kaltwasser, V., & Kohls, N. (2022). Achtsamkeit in der Schule (AISCHU) – Evaluation der Weiterbildung für Lehrkräfte zur Stressreduktion. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17, 299–305. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00870-9>
- Krämer, S., Blanke, E. S., & Karpova, M. (2025). Achtsamkeit in der Bildung – Pilotprojekt: Gesundheitsförderung in sächsischen Schulen. ABiK.
- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Viner, R. M., Allwood, M., Aukland, L., Dunning, D., Casey, T., Dalrymple, N., De Wilde, K., Farley, E.-R., Harper, J., ... Williams, J. M. G. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 99–109. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300396>
- Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 7002250020p1–7002250020p10. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016956>
- Oppen, E., & Holz, N. (2022). Achtsamkeit mit Kindern: Achtsamkeitsbasiertes Praxisprojekt in der Grundschule. *Motorik*, 45(1), 22–32. <https://doi.org/10.2378/mot2022.art05d>

- Oppen, E., & Ritter, N. (2023). Achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmung im Sportunterricht. *Motorik*, 46(3), 146–149. <https://doi.org/10.2378/mot2023.art29d>
- Robert Bosch Stiftung. (2025). Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte. Ergebnisse zur aktuellen Lage an allgemein- und berufsbildenden Schulen.
- Robert Bosch Stiftung. (2026). Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler 2025. Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität, Partizipationsmöglichkeiten und (Cyber-)Mobbing.
- Schindler, S. (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 27(2), 111–124. <https://doi.org/10.1007/s11613-020-00641-z>
- Zarate, K., Maggin, D. M., & Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1700–1715. <https://doi.org/10.1002/pits.22308>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>