

# Effekte von Achtsamkeit auf die sozio-emotionalen Kompetenzen der Schüler:innen: die Lehrperson im Fokus

Cécile Tschopp<sup>1</sup>, Detlev Vogel<sup>1</sup> & Regula Neuenschwander<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Pädagogische Hochschule Luzern / CH, <sup>2</sup>Universität Bern / CH  
Kontakt: cecile.tschopp@phlu.ch

**Theorie**

- Sozio-emotionale Kompetenzen und Emotionsregulation spielen eine entscheidende Rolle für das psychische Wohlbefinden, das Verhalten und die zwischenmenschlichen Beziehungen. Kinder mit gut entwickelten sozio-emotionalen Kompetenzen können ihre Emotionen besser kontrollieren, adäquater mit Stress umgehen sowie angemessenere Lösungen für Probleme finden und zeigen weniger externalisierende Verhaltensprobleme wie Aggression (Denham et al., 2012; Eisenberg et al., 2010).
  - Doch die zunehmende Verhaltensdiversität in Schulen und die damit verbundene Problematik, mit auffälligem Verhalten umzugehen, respektive die sozio-emotionale Kompetenz dieser Schüler:innen zu fördern, ruft nach spezifischen Trainingseinheiten (Breuer-Küppers & Hintz, 2018, SKBF, 2014).
  - Als ein wirksamer Ansatz der ganzheitlichen Förderung dieser Kompetenzen gelten achtsamkeits-basierte Interventionen (Felver et al., 2015).
  - Faktoren für den Erfolg achtsamkeitsbasierter Programme sind u.a. die Qualität der Interventions-durchführung, welche durch die Schulung der Lehrperson verbessert werden kann (Roeser et al., 2013), und positive Lehrpersoneneigenschaften wie Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl (Jennings & Greenberg, 2009).
- Forschungsfrage 1: Welcher Effekt hat das MoMento-Lehrpersonentraining auf inter- und intrapersonale Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstkritik der Lehrperson?
- Forschungsfrage 2: Welche Effekte haben inter- und intra-personale Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstkritik der Lehrperson auf die Emotionswahrnehmung, -verbalisierung, und -regulation sowie auf die sozialen Kompetenzen ihrer Schüler:innen?

**MoMento**  
(Rüst et al., 2019)

- Intervention fürs Klassenzimmer: 3 Versionen für Kindergarten bis 9. Klasse
- Entwickelt von gemeinnütziger Organisation MoMento Swiss
- Klassenintervention: 10 Wochen à 1 Lektion + tägliche Kurzübungen
- Vorgängiges LP-Training: 8 Sitzungen à 2h
- Schüler:innen wird über Tierfiguren, Alltagsgeschichten mit zwei Protagonisten des jeweiligen Alters und Spiele ein kindgerechter Zugang zu Themen wie Stress, Emotionen und Achtsamkeit ermöglicht.

**Design**



**Methode**

**Stichprobe**

- 24 Schulklassen mit 360 Schüler:innen
- Interventionsgruppe: 12 Klassen
- Wartelisten-Kontrollgruppe: 12 Klassen
- Zyklus 2 (3.–6. Primar)

**Messinstrumente**

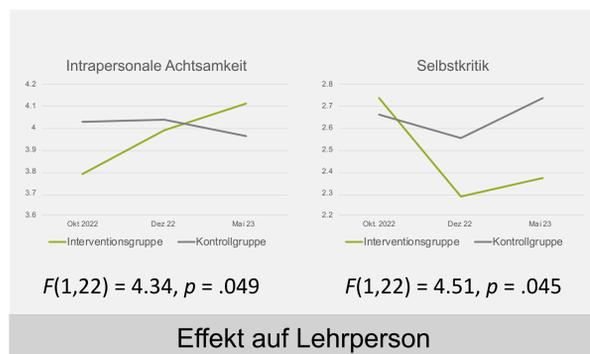
- Programmdurchführende Lehrperson (Schulische Heilpädagog:in): MTS & SCS
- Kind Selbstbericht: STAXI, EAQ & SOCOMP
- Kind Fremdbbericht durch Klassenlehrperson: BRIEF & SDQ

**Datenauswertung**

- FF1: ANOVA mit Messwiederholung
- FF2: Hierarchische lineare Modelle

**Ergebnisse**

**Forschungsfrage 1**



- Keine sign. Effekte des MoMento-Lehrpersonentrainings auf interpersonale Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

**Forschungsfrage 2**

**Emotionale Kontrolle (BRIEF Fremdbbericht) vorhergesagt durch:**

- Achtsamkeit\* der durchführenden LP zu T1  $t = -3.32^{**}$
  - Zunahme der Achtsamkeit\* der durchführenden LP von T1 zu T2  $t = -3.91^{***}$
- Verbesserter Modellfit:  $-2 \cdot \log = 13.88, df = 7, p = .053$

**Effekt auf Kind: Emotionsregulation**

- Keine sign. Effekte der achtsamen LP-Haltung auf die sozialen Kompetenzen der Schüler:innen vor der MoMento-Intervention in der Klasse
  - Keine sign. Effekte der achtsamen LP-Haltung auf die Selbstberichtsdaten der Schüler:innen vor der MoMento-Intervention in der Klasse
- \* Zugunsten des sparsameren Modells sowie auf Grund der hohen Korrelation wurden die beiden Achtsamkeitskomponenten zu einer Gesamtskala zusammengefasst.

**Hemmen (BRIEF Fremdbbericht) vorhergesagt durch:**

- Achtsamkeit\* der durchführenden LP zu T1  $t = -1.88, p = .08$
  - Zunahme der Achtsamkeit\* der durchführenden LP von T1 zu T2  $t = -2.13^{**}$
- Verbesserter Modellfit:  $-2 \cdot \log = 9.32, df = 7, p = .232$

**Effekt auf Kind: Emotionsregulation**

**Diskussion**

- Das MoMento Lehrpersonentraining zeigt einen Effekt auf die intrapersonale Achtsamkeit und die Selbstkritik. Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigt die Interventionsgruppe eine Zunahme der intrapersonalen Achtsamkeit nach dem Training und nach der Intervention in der Klasse und eine Abnahme der Selbstkritik nach dem Training.
- Die Emotionsregulation der Schüler:innen hängt mit der achtsamen Lehrpersonen-Haltung und der Zunahme der Achtsamkeit der programmdurchführenden Lehrperson zusammen.
- Diese Ergebnisse liefern erste Hinweise, dass einerseits eine achtsame Lehrpersonenhaltung eine zentrale Rolle für einige Aspekte der sozio-emotionalen Kompetenzen der Schüler:innen spielen sowie bereits durch die Schulung der Lehrpersonen im Bereich Achtsamkeit einen positiven Effekt auf einige Aspekte der sozio-emotionalen Kompetenzen der Schüler:innen erreicht werden kann.

**Stärken der Studie**

- Selbst- und Fremdsicht der Kinderdaten
- Fremdsicht der Kinderdaten wird nicht durch programmdurchführende Person erhoben
- Daten der programmdurchführenden Person zu drei Messzeitpunkten

**Limitationen**

- Teilweise Reliabilitäten unter .70 bei den Skalen der Selbstberichte der Kinder
- Geringe Varianzaufklärung in den Analysen zur Forschungsfrage 2
- Keine Normalverteilung den Skalen des BRIEF und des SDQ (Bodeneffekte)
- Analyse der Kind Post-Befragung fehlt noch