

# Achtsamkeitstraining im Lehramtsstudium: Effekte auf exekutive Funktionen, Emotionsregulation und Affekt

DGPs-Kongress 2018, Frankfurt am Main

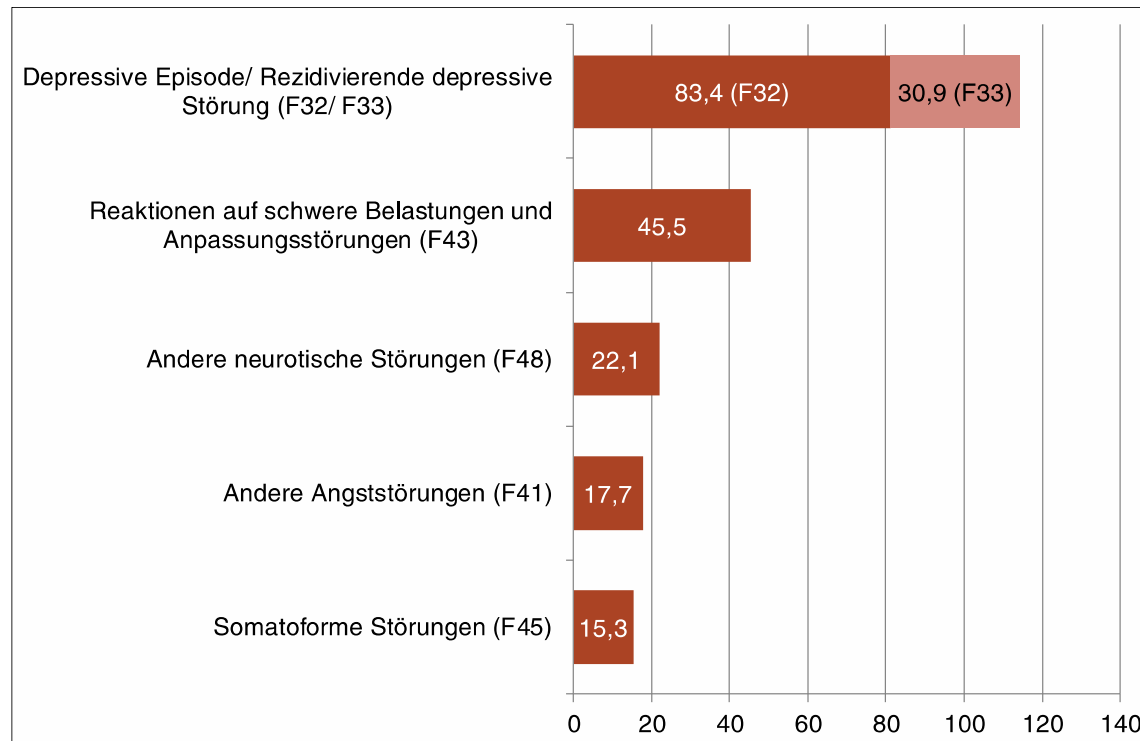
Symposium: Wohlbefinden und Gesundheit von Lehrkräften in  
Lehramtsausbildung und Beruf

20.09.2018

Lena Wimmer, Silja Bellingrath & Lisa von Stockhausen

## Stressbedingte psychische Erkrankungen → hohe volkswirtschaftliche Kosten

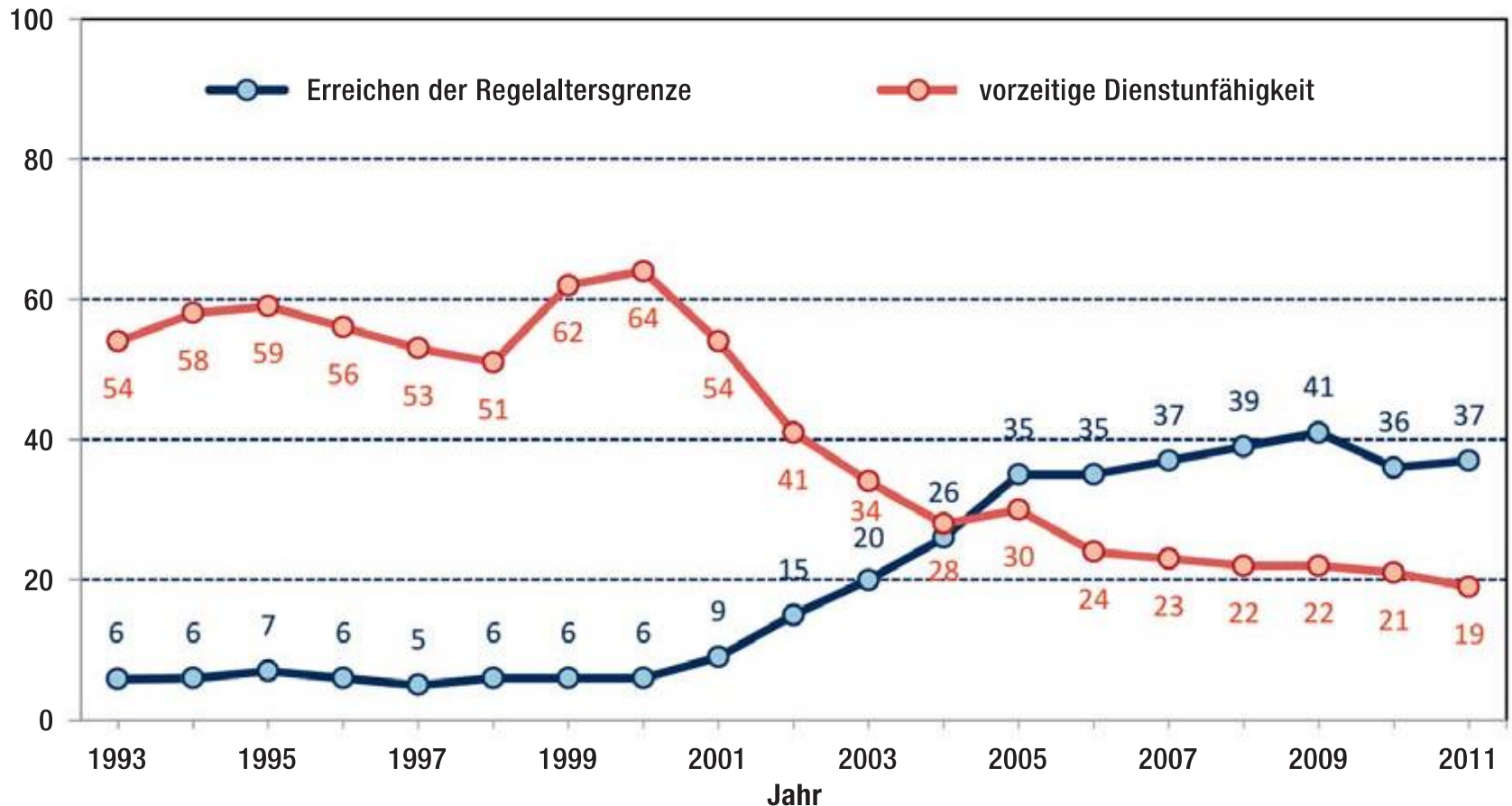
Abbildung 16: AU-Tage je 100 Versichertenjahre für die fünf wichtigsten Einzeldiagnosen bei psychischen Erkrankungen



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2016

GRAFIK 3

Häufigkeiten (%)



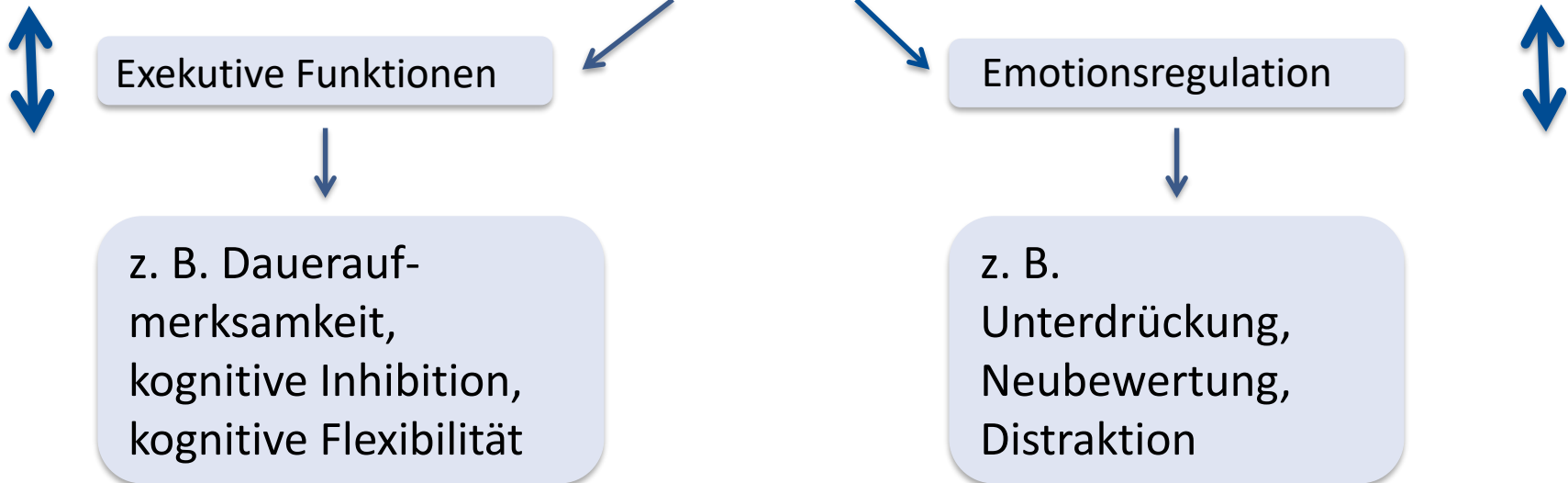
**Aktuelle Modelle der professionellen Kompetenz von Lehrkräften umfassen die Fähigkeit zur Selbst-Regulation** (Baumert & Kunter, 2011; Kunter et al., 2013)

- Verständnis von emotionalem und sozialem Handeln von Lehrer/innen als Ausdruck einer erlernbaren Kompetenz
- Bedeutung der Förderung der Fähigkeit zur Selbst-Regulation bereits in der Lehramtsausbildung

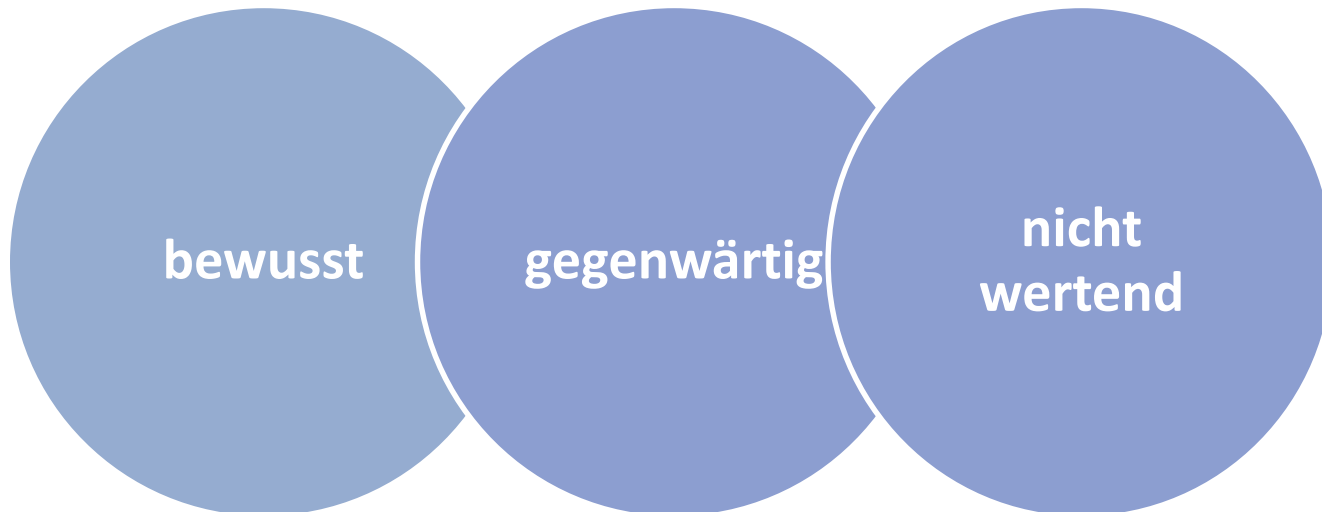
## Selbst-Regulation

Fähigkeiten, die es uns ermöglichen **Aufmerksamkeit, Emotionen und Impulse zielgerichtet zu steuern** und auf Situationsanforderungen anzupassen

(Fjell et al., 2012, Posner, Rothbart, Sheese, & Tang, 2007; Zelazo & Lyons, 2012)



**Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:**



## **Lenkung der Aufmerksamkeit als Kernelement:**

- paying attention in a particular way
- on purpose, in the present moment, and non-judgmentally

(Kabat-Zinn, 1994, S. 4)

## Zwei-Komponenten-Modell der Achtsamkeit (Bishop et al., 2004)

Aufmerksamkeitssteuerung



Erfahrungsorientierung

Ausrichtung auf die unmittelbare,  
**aktuelle Erfahrung**

→ Verbesserung von Daueraufmerksamkeit, kognitiver Flexibilität, kognitiver Inhibition, datengesteuerter Informationsverarbeitung

→ **Exekutive Funktionen**

## Zwei-Komponenten-Modell der Achtsamkeit (Bishop et al. 2004)

Aufmerksamkeitssteuerung



Erfahrungsorientierung

Einnehmen **einer offenen und annehmenden Haltung**

Verständnis der **Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten**

- Verständnis von Gedanken und Gefühlen als mentale Ereignisse
- **Emotionsregulation**
- **Weniger negativer Affekt**



## Formelle Meditationsübungen

Body-Scan, Atem-Meditation



## Informelle Übungen

Heraustreten aus dem „Autopiloten-Modus“, z.B. durch achtsames Essen



## Studienziel:

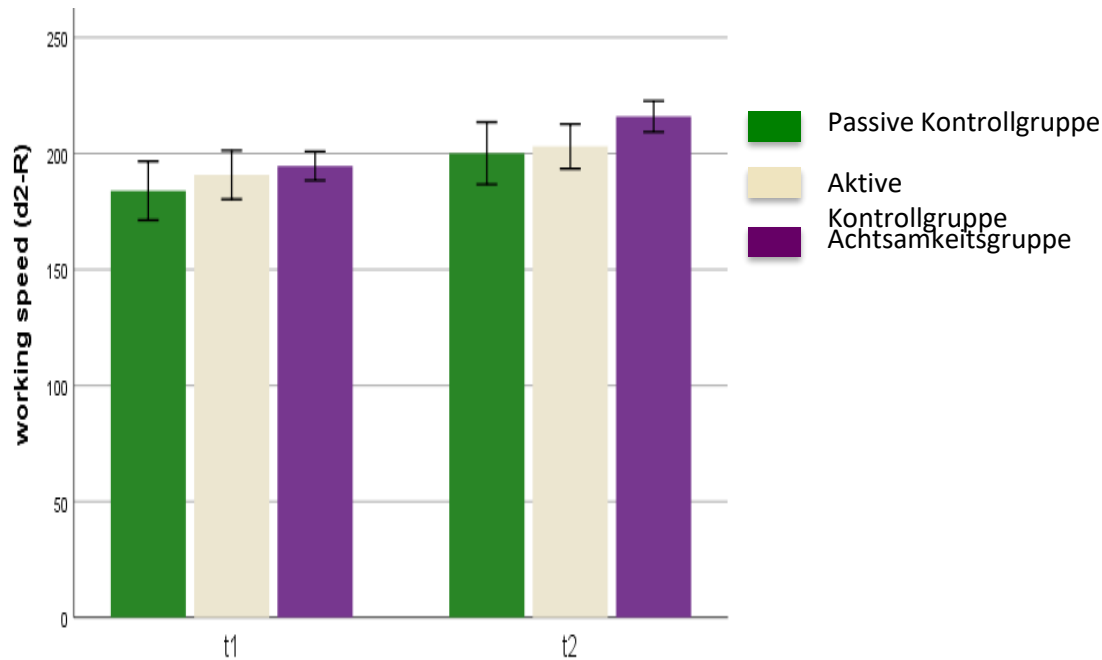
Testung der **Effekte eines Achtsamkeitstrainings** für Lehramtsstudierende auf **Aufmerksamkeits-, Emotionsregulation** und **Affekt** im Vergleich zu einer aktiven und passiven Kontrollgruppe.

## Studiendesign:

Gruppe	t1	Intervention über 1 Semester	t2
Achtsamkeits- gruppe (N=96)	Prä- Test	Achtsamkeitstraining inkl. Body Scan, Atemmeditation	Post- Test
Aktive Kontrollgruppe (N=42)	Prä- Test	Phänomenologisches Bewusstseinstraining	Post- Test
Passive Kontrollgruppe (N=31)	Prä- Test	-	Post- Test

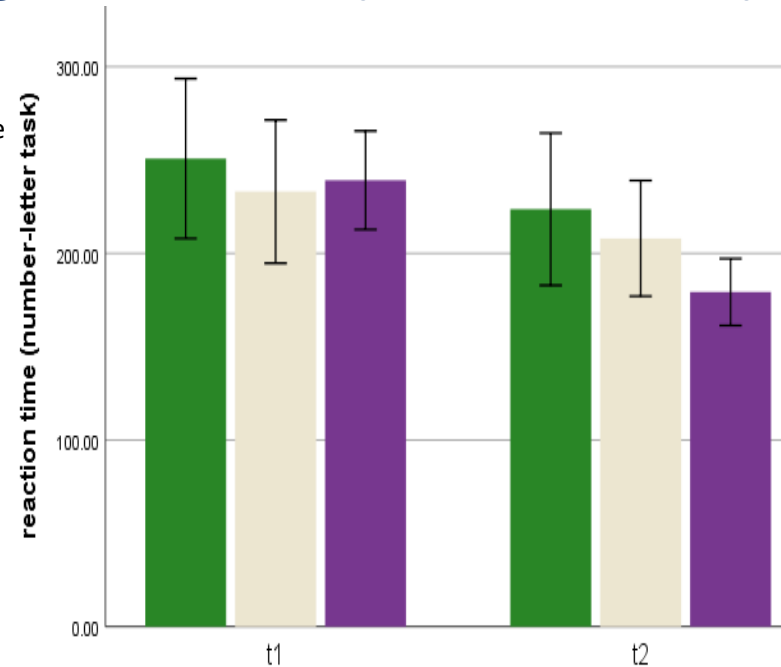
**Statistik:** Linear mixed-effects models, lme-Funktion des nlme-Package in R

## Daueraufmerksamkeit (d2-R)



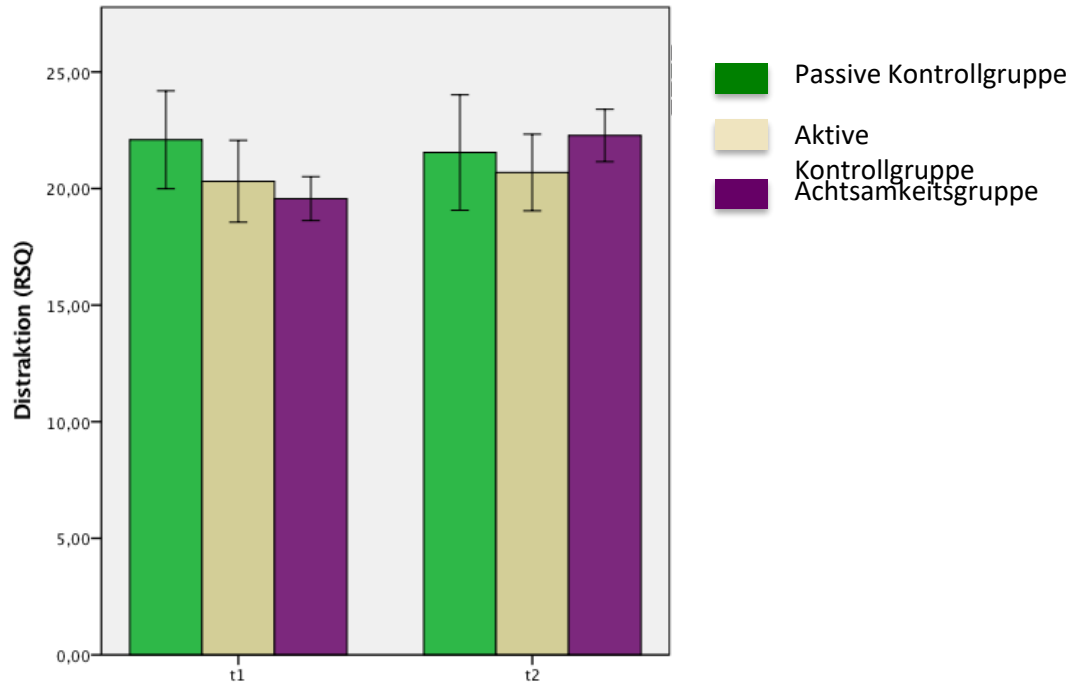
passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = 3.41, t(173) = 2.07, p = .04, r = .02$

## Kognitive Flexibilität (number-letter task)



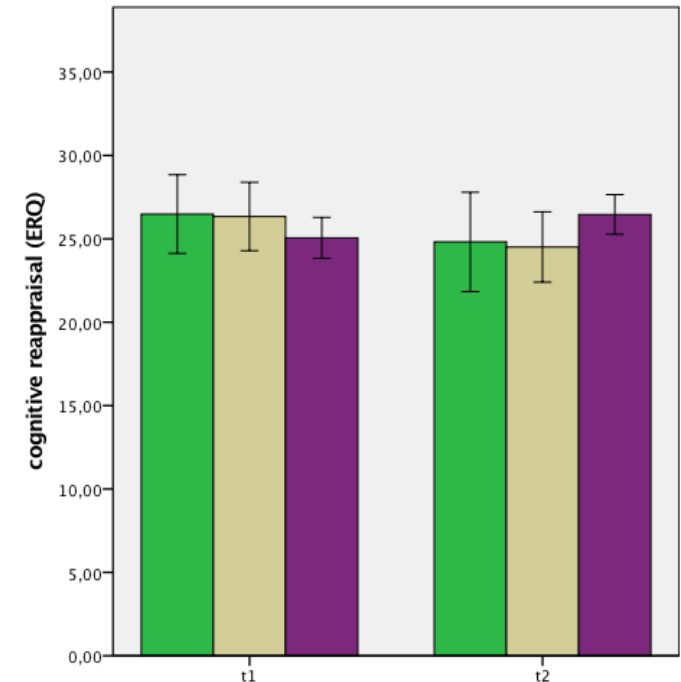
passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = -18.04, t(171) = -1.96, p = .05, r = .02$

## Distraction (RSQ)



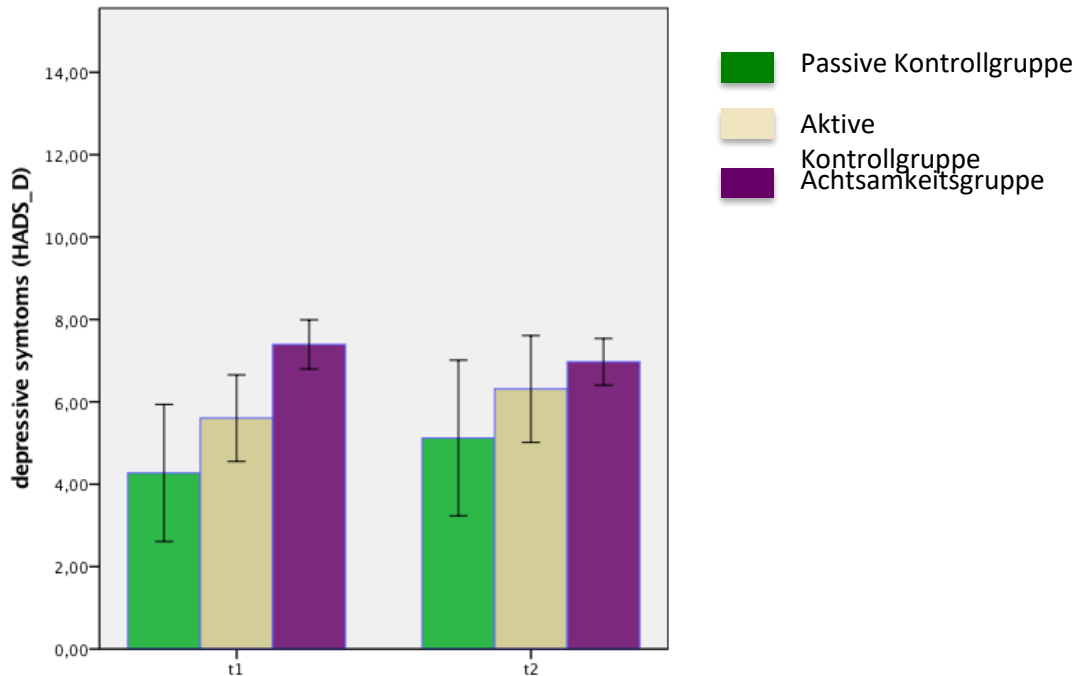
passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = 1.60, t = 4.09, p < .01, r = .30$

## Emotionale Neubewertung (ERQ)



passive Kontroll- vs. Achtsamkeitsgruppe:  
 $b = 1.60, t = 3.29, p < .01, r = .24$   
passive Kontroll- vs. aktive Kontrollgruppe:  
 $b = -1.68, t = -2.03, p = .04, r = .15$

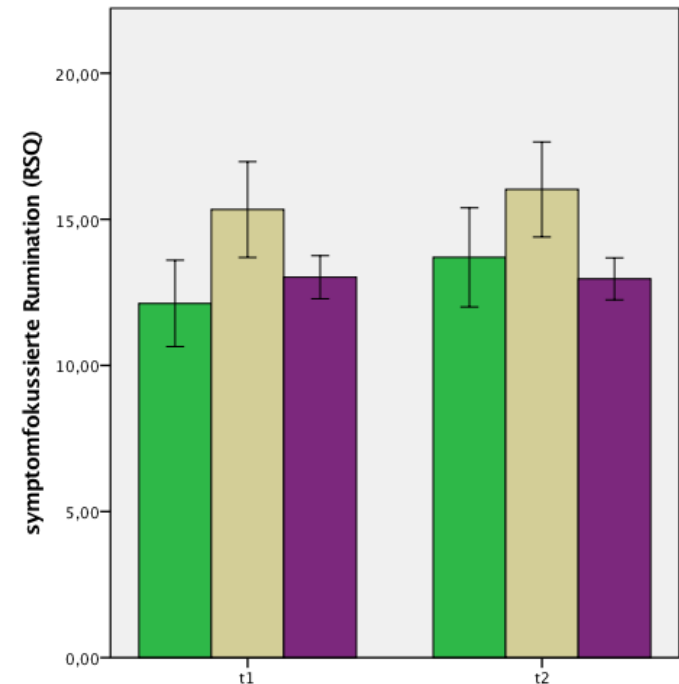
## Depressive Symptomatik (HADS-D)



passive Kontroll- vs.  
Achtsamkeitsgruppe:

$$b = -0.61, t = -3.08, p < .01, r = .22$$

## Symptomfokussierte Rumination (RSQ)



passive Kontroll- vs.  
Achtsamkeitsgruppe:

$$b = -0.53, t = -2.00, p < .05, r = .15$$

## Zusammenfassung der Befunde:

- Die Achtsamkeitsgruppe zeigte am Ende des Semesters
  - Geringfügige Verbesserungen hinsichtlich Daueraufmerksamkeit und kognitiver Flexibilität; Effekte statistisch zuverlässig, aber sehr klein
  - Kleine bis mittelstarke Veränderungen im Sinne einer Zunahme funktionalerer Emotionsregulationsstrategien und einer Abnahme von depressivem Affekt
- Langfristig könnte eine Stärkung der Selbst-Regulation bei steigenden Anforderungen im Referendariat vor emotionaler Beanspruchung und Burnout schützen.
- Zugrundeliegende Mechanismen Gegenstand weiterer Untersuchung

## Stärken

- Relativ große Stichprobe
- Langer Interventionszeitraum (12 Wochen)
- Implementierung aktiver und passiver Kontrollgruppen
- Verwendung objektiver Leistungstests zur Messung exekutiver Funktionen

## Limitationen

- Keine Randomisierung
  - Interventionen von Studienautorinnen durchgeführt
  - Setting im Rahmen von Pflichtveranstaltungen
- Replikation durch RCT wünschenswert

# Unser Dank geht an:

Alle Studienteilnehmer/innen

Sabrina Böhnke

Timm Camps

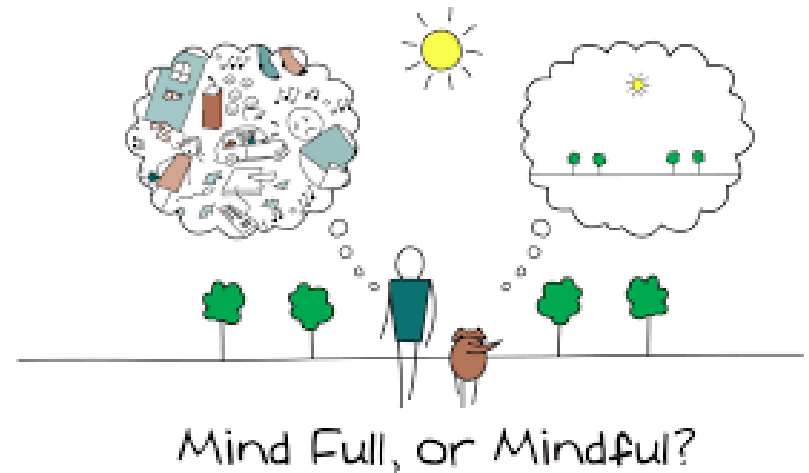
Paula Fröschen

Chiara Reali

Nathalie Marcinkowski

Efstathios Tassikas

Elena Vieth





- Abler, B., & Kessler, H. (2009). Emotion Regulation Questionnaire—Eine deutschsprachige Fassung des ERQ von Gross und John. *Diagnostica*, 55(3), 144-152.
- Baumert, J., & Kunter, M. (2011). Das Kompetenzmodell von COACTIV. In M. Kunter, J. Baumert, W. Blum, U. Klusmann, S. Krauss, & M. Neubrand (Eds.), *Professionelle Kompetenz von Lehrkräften. Ergebnisse des Forschungsprogramms COACTIV*. (pp. 29-53). Münster: Waxmann.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brickenkamp, R., Schmidt-Atzert, L., & Liepmann, D. (2010). *Test d2-Revision: Aufmerksamkeits- und Konzentrationstest*. Göttingen: Hogrefe.
- Fjell, A. M., Walhovd, K. B., Brown, T. T., Kuperman, J. M., Chung, Y., Hagler, D. J., ... & Akshoomoff, N. (2012). Multimodal imaging of the self-regulating developing brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(48), 19620-19625.
- Hermann-Lingen, C., Buss, U., & Snaith, R. P. (2011). *Hospital Anxiety and Depression Scale—German Version (HADS-D)*. Bern: Hans Huber.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
- Kühner, C., Huffziger, S., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). *Response Styles Questionnaire: RSQ-D*. Göttingen: Hogrefe.
- Kunter, M., Klusmann, U., Baumert, J., Richter, D., Voss, T., & Hachfeld, A. (2013). Professional competence of teachers: Effects on instructional quality and student development. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 805-820.
- Posner, M. I., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Tang, Y. (2007). The anterior cingulate gyrus and the mechanism of self-regulation. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(4), 391-395.
- Rogers, R., & Monsell, S. (1995). Costs of a predictable switch between simple cognitive tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 24(2), 207-231.
- Scheuch, K., Haufe, E., & Seibt, R. (2015). Teachers' health. *Deutsches Ärzteblatt International*, 112(20), 347-356.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.