



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

Mit Achtsamkeit zu Resilienz und  
Engagement -  
Ein Angebot für Schulen

Teaching Mindfulness Programm (TMP)



## RELEVANZ FÜR SCHULE UND GESELLSCHAFT

Unsere Gesellschaft ist durch ein beschleunigtes Lebenstempo und erhöhten Leistungsdruck gekennzeichnet, der sich auch in den Schulen widerspiegelt. Daraus folgt eine zunehmende Überforderung von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften, die sich in psychischen und gesundheitlichen Auswirkungen sowie dem sozialen Verhalten zeigen.



Achtsamkeit, als eine nicht wertende und gelassene Haltung, bietet Möglichkeiten, aus bereits eingespielten automatischen und reaktiven Gewohnheits- und Gedankenmustern auszusteigen, durch die Sammlung der Aufmerksamkeit eine Basis für Lernprozesse zu schaffen und ein Miteinander zu bieten, das von Kooperation und Mitgefühl geprägt ist. Die erhöhte Selbstwahrnehmung schafft die Voraussetzung für Impulsdistanz und Reflexionsfähigkeit, um selbstwirksam agieren zu können.

## TMP (Teaching Mindfulness Program), Zertifikatskurs

Das Curriculum „Wache Schule“ macht die Wirkfaktoren der Achtsamkeit in Übungen erfahrbar, stärkt durch psycho-edukative Elemente die Resilienz und vermittelt grundlegende Achtsamkeitsübungen alters- und situationsadäquat. Durch Schwerpunktsetzung auf die Mitgeföhlsmeditation in Verbindung mit Aspekten der positiven Psychologie (Stärkenorientierung, Dankbarkeit) und gruppensdynamisch wirksamen Reflexions- und Kooperationsübungen (Achtsamer Dialog, Anti-Bias Ansatz) wird eine Klassen- und Schulkultur des entstressenden, wertschätzenden Miteinanders aufgebaut.

*„Ein Mädchen [...] sagte in einer aggressiven Auseinandersetzung: ‚Du hast Glück, dass ich meditiere, sonst hätte ich dich jetzt zusammengeschlagen.‘“*

(Zitat Lehrerin, in „Wache Schule“, Krämer 2019)

Die Weiterbildung „TMP“ ist an Pädagogen und Pädagoginnen im schulischen Kontext gerichtet, die bereits eine eigene Achtsamkeitspraxis entwickelt haben, diese nun vertiefen und an Kinder und Jugendliche weitervermitteln wollen.

Dies beinhaltet:

- die Integration der achtsamen Haltung ins eigene pädagogische Handeln.
- eine systematische Schulung in den Bausteinen des Curriculums „Wache Schule“.
- die Begleitung der Implementierung im schulischen Kontext.

Das erfahrungsbasierte Vorgehen, verbunden mit den ersten Schritten der Einführung in der Schule, befähigt sowohl zu einer Weitergabe an Schülerinnen und Schüler, als auch zur Bildung einer unterstützenden Achtsamkeitsgruppe im Kollegium.

Der TMP-Kurs wurde im Rahmen des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK) der Universität Leipzig entwickelt, welches wissenschaftlich begleitet und evaluiert wird. Der Kurs wird als Fortbildung vom LaSuB anerkannt.

Mehr Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Website:

<https://www.zls.uni->

[leipzig.de/veranstaltungen/veranstaltungsdetail/termin/achtsamkeit-in-der-schule-vermitteln-tmp-teaching-mindfulness-program-1](https://www.zls.uni-leipzig.de/veranstaltungen/veranstaltungsdetail/termin/achtsamkeit-in-der-schule-vermitteln-tmp-teaching-mindfulness-program-1)



Die Grundlage der Weiterbildung stellt das Buch „**Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz**“ dar (Krämer 2019).

---

## DAS PROGRAMM

Um Achtsamkeit in der Schule weiter zu vermitteln, braucht es, neben inhaltlichen und praktischen Grundlagen, didaktische Kenntnisse über Struktur und Umsetzung eines Curriculums.

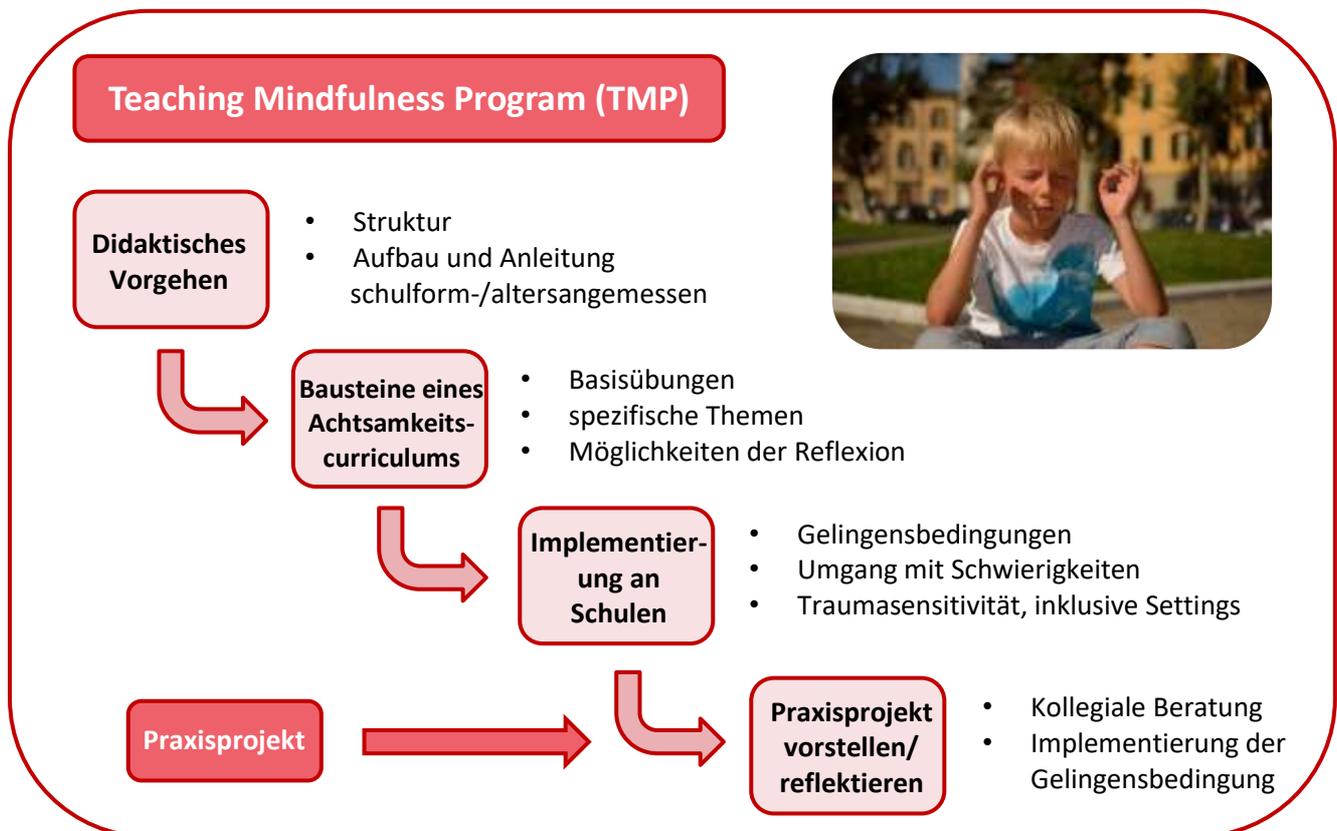
Das erfahrungsbasierte Kennenlernen von alters-/ und schulformgerechten Bausteinen als zentrale Elemente wird ergänzt durch Inputs und Übungen zum achtsamkeitsorientierten Classroom-Management, Kenntnissen über Implementierungsoptionen und strukturellen Bedingungen. Dabei wird auf die Besonderheiten von inklusiven Settings und einer traumasensitiven Umsetzung eingegangen sowie auf den Umgang mit herausfordernden Situationen.

Im Rahmen des Kurses soll ein individuell passendes Unterrichtskonzept erstellt, durchgeführt und bei der Implementierung begleitet werden.

„Ich denke, dass das Erlernte in der Schule in jeder Form umsetzbar ist und dass man durch die kleinen Bausteine aus dem Modul, Achtsamkeit individuell in den Schulalltag einbauen kann. Ob man nun eine 45-minütige Achtsamkeitseinheit durchführt oder kleine Rituale in den gesamten Schulalltag integriert, beides ist möglich.“

(Zitat Studentin, Teilnehmerin am TMP)

## DER ABLAUF



### ACHTSAMKEIT – HINTERGRUND UND VERMITTLUNG

In **Modul I** werden die Wirkfaktoren der Achtsamkeit (auf Kenntnisstand der aktuellen Forschung) mit erfahrungsbasierten Übungen und Experimenten vermittelt und durch die Integration der Haltung in das pädagogische Handeln ergänzt. Die Verkörperung einer achtsamen Haltung ist die Basis der Weitervermittlung, denn sozio-emotionales Lernen findet am Vorbild statt.

Das didaktische Vorgehen und die Prinzipien der Anleitung von Achtsamkeitsübungen werden vermittelt und anhand der Basisübungen angewandt. Diese können alters-, schulform- und situationsadäquat in den eigenen Unterricht oder zu einem speziellen Achtsamkeitsangebot zusammengestellt werden.

### BAUSTEINE „WACHE SCHULE“

Ab **Modul II** werden Bausteine des Achtsamkeitscurriculums „Wache Schule“ (Krämer 2019) für Schülerinnen und Schüler vermittelt. Dabei werden jeweils Einführungsoptionen, spezifische Übungen zu Mitgefühl, Kooperationsfähigkeit, Naturverbundenheit, welche die Basisübungen ergänzen, und Reflexionsmöglichkeiten vorgestellt sowie von den Teilnehmenden angewandt.

## INTEGRATION

In **Modul III** wird sowohl auf Grundvoraussetzungen der Implementierung, das eigene Anleiten von Übungen, als auch auf mögliche Herausforderungen eingegangen und schulformspezifisch beraten. Bausteine des Curriculums werden ergänzt. Insbesondere wird auf die Besonderheiten von inklusiven Settings und einer traumasensitiven Umsetzung eingegangen.



## GELINGENSBEDINGUNGEN

In **Modul IV** präsentieren die Teilnehmenden erste (für sie angemessene) Schritte der Umsetzung in ihrem pädagogischen Kontext. Sie werden dabei begleitet und lernen Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung kennen. Gelingensbedingungen wie z.B. stimmige Elternarbeit werden miteinander konzipiert.

Nach Modul III (oder bis zu einem halben Jahr nach Beendigung von TMP) soll ein Praxisprojekt in der Schule durchgeführt, dokumentiert und supervidiert werden.



*„Die große Vielfalt an Übungen für große und kleine Schüler und Schülerinnen, für drinnen und draußen und verschiedene Sinne etc., das tolle, umfangreiche Arbeitsmaterial, die Möglichkeit des vielen eigenständigen Übens, die klare liebevolle Art der Seminarleitung und die Intensität des Austauschs mit den anderen, das alles hat mich begeistert.“*

(Zitat Lehrerin, Teilnehmerin am TMP)

---

## DIE DOZENTIN

---

Susanne Krämer ist Projektleiterin des Projekts ABiK (Achtsamkeit in der Bildung und Hoch/-schulkultur) am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und hat von 2013-2020 den Bereich Kommunikation mit u.a dem Schwerpunkt der achtsamkeitsbasierten Methoden aufgebaut. Sie ist Ausbilderin in der Fortbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene Lehrerinnenbildung beim AVE-Institut. Sie lehrt Achtsamkeit auch für Berater und Beraterinnen, Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen, sowie im Rahmen von Lehrer-/Lehrerinnenfortbildungen und MBSR-Kursen. Susanne Krämer ist als Koordinatorin des Forschungsnetzwerks „Achtsamkeit in der Bildung“ und in den Netzwerken „Achtsame Hochschule“ und „Achtsamkeit an Hochschulen“ aktiv. Neben Fachartikeln im Themenbereich spielbasierte Methoden liegen einige Publikationen zum Thema Achtsamkeit in der Pädagogik u.a. das Buch "Wache Schule - Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz" vor.



Mehr Information unter: [www.zls.uni-leipzig.de/abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/abik)

*„Begeistert hat mich die scheinbar unermessliche Fülle inspirierender Inhalte, die Art der Darbietung (sehr strukturiert und dabei doch mit viel Raum, Offenheit und Flexibilität), die zauberhafte Gruppe Gleichgesinnter, in deren Mitte man sich fallen lassen konnte, die wirklich wertschätzende Feedbackkultur, der authentische, achtsame Charakter des Seminars.“*

## DIE ZUSAMMENFASSUNG



**Teilnahmezertifikat des Zentrums für Lehrer:innenbildung und Schulforschung (ZLS), Universität Leipzig:**

Leistungsnachweis erfolgt durch ein Praxisprojekt (Implementierung von Achtsamkeit im Arbeitsfeld) inklusive Dokumentation.



