

Achtsamkeit in der Bildung

Pilotprojekt – Gesundheitsförderung in sächsischen Schulen



ABiK

Achtsamkeit in der Bildung

Das Projekt wurde im Rahmen des Pilotprojekts „Gesundheitsförderung an sächsischen Schulen“ vom Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB) gefördert.

Das Gesamtprojekt ABiK, welches die Struktur und die Formate stellte, wird von der AOK PLUS finanziert.

Autorinnen

Susanne Krämer

Projektleitung

Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK)

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Prager Straße 40, R116, 04317 Leipzig

Tel.: 0341 97-30483

E-Mail: susanne.kraemer@uni-leipzig.de

Dr. Elisabeth Blanke

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK)

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Gastwissenschaftlerin Arbeitsgruppe Entwicklungspsychologie

Universität Leipzig

Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie,

Neumarkt 9-19, Raum 3013 (Treppenaufgang A), 04109 Leipzig

Tel.: 0341 97-35945

E-Mail: elisabeth.blanke@uni-leipzig.de

Maria Karpova

Ehemalige wissenschaftliche Mitarbeiterin

Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK)

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

E-Mail: abik@uni-leipzig.de

Inhalt

Vorwort	6
Warum Achtsamkeit in der Bildung?	8
Das Projekt ABiK	12
Das Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen (NABiS)	14
Das Pilotprojekt: Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit in der Schule	15
Aufbau und Inhalte	17
Evaluation des Pilotprojekts	25
Vorgehen	25
Ergebnisse	26
Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse	39
ABiK – weitere Formate	42
Zukunftswerkstatt	42
Teaching Mindfulness Program (TMP)	46
Silent Space	50
Ausblick	52
Referenzen	53
Team	56
Trainerinnen und Trainer	57
Danksagung	
Impressum	

1. Vorwort

Unsere Gesellschaft ist durch ein beschleunigtes Lebenstempo und erhöhten Leistungsdruck gekennzeichnet, der sich auch in den Hochschulen und Schulen widerspiegelt. Daraus folgt eine zunehmende Überforderung, die sich in psychischen und gesundheitlichen Auswirkungen sowie dem sozialen Verhalten zeigen. Die Lage hat sich durch die Corona- Pandemie noch verschärft. Gleichzeitig bedarf es Zukunftskompetenzen, um den Herausforderungen unserer Zeit gerecht zu werden und für eine Zukunft zu bilden, die uns allen noch nicht bekannt ist.

Schon bald nach dem Entstehen des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK) in Kooperation mit der AOK PLUS kamen Lehrkräfte auf uns zu und zeigten großes Interesse an den achtsamkeitsbasierten Kursen. Nachdem bereits 2022 erste Kurse in fünf sächsischen Schulen stattfanden, wurde 2023 in Zusammenarbeit mit dem Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB) die Pilotstudie „Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit“ an 30 sächsischen Schulen durchgeführt.

»Wir sind sehr erfreut, dass diese Kooperation zustande gekommen ist«, äußert sich der Gesundheitsmanager der Stabsstelle für Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement des LaSuB, Sebastian Siegert. »Nachdem bereits einzelne Schulen die MTP-Kurse im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung eigenständig organisiert und durchgeführt haben und wir positive Rückmeldungen dazu erhalten hatten, wollten wir dies für weitere Schulen anbieten und wissenschaftlich begleiten lassen. Mit dem Pilotprojekt haben wir nun die Möglichkeit die Kurse an weiteren 30 Schulen durchführen und evaluieren zu lassen.«

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden im MTP-Basiskurs meditative Übungen vermittelt, die einen gesunden Umgang mit persönlichen Stressoren sowie globalen Krisensituationen etablieren sollen. Der Kurs fördert die Wahrnehmung der eigenen psychologischen Haltungs- und Handlungsmuster. Das trägt einerseits zur Entwicklung der grundlegenden Ressourcen des Lehrberufs, wie Reflexionsfähigkeit, Empathie, Authentizität, Humor, Stressresilienz und Impulsdistanz bei und kann andererseits zu einem bewussteren Verhalten sowohl mit den eigenen Ressourcen („Stressbewältigung“) als auch mit den Mitmenschen („Beziehungskompetenz“) wie auch der Umwelt gegenüber führen („ökologische Nachhaltigkeit“).

Lehrerinnen und Lehrer prägen die Schulkultur. So zeigen die Ergebnisse, dass die Kurse insbesondere die Atmosphäre in den Kollegien grundlegend verändert haben. Der Austausch untereinander ist uns ein großes Anliegen. Deshalb haben wir auch auf Anregung einer Kooperationsschule die Zukunftswerkstatt ergänzt, die den Kurs durch ein Moderationsformat erweitert, um Transformation in kleinen Schritten auch strukturell direkt in den Schulalltag einzubringen.

Und das kommt an. »Vor allem, dass sich so viele aus dem Kollegium gemeinsam auf die Reise gemacht haben, gemeinsam sich diesen Themen, Übungen, der Stille gewidmet haben. Das begeistert mich total! Die Struktur, der Ablauf ist sehr stimmig, und gut gemacht! Die Authentizität der Kursleitung, der Humor, das Feingefühl.« So beschreibt eine Teilnehmerin das Mindful Teachers Program (MTP).

Wir freuen uns, Ihnen das Projekt und die Ergebnisse zu präsentieren und mit exemplarischen Übungen, Einblicke in das Programm und ergänzende Formate zu bieten.



Susanne Krämer



2. Warum Achtsamkeit in der Bildung?

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit beschreibt eine Form der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment, offen und nicht-wertend. Dies beinhaltet ein Gewahrsein von körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzuständen, Gedanken und Vorstellungen (s. z. B. Grossman, 2004). Achtsamkeit beschreibt eine Haltung, die durch die Praxis von Übungen oder Meditationen gefestigt wird. Seit Prof. Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren mit dem Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) ein säkulares Programm entwickelte, ist Achtsamkeit mittlerweile als etabliertes psychologisches Konzept anerkannt.

Ausgangslage für ein zunehmendes Interesse an Achtsamkeit in der Bildung

Achtsamkeit wird als ein bedeutsames Element für eine erfolgreiche Bildungstransformation angesehen und hat als solches in den letzten Jahren viel Interesse in Bildungsinstitutionen erfahren (z. B. Schonert-Reichl & Roeser, 2016). Die Gründe für das zunehmende Interesse an Achtsamkeit in der Bildung sind vielfältig. Achtsamkeit kann als Grundlage für erfolgreiches Lernen gesehen werden, da sie unter anderem Aufmerksamkeit und Konzentration, kreatives Problemlösen sowie die Emotionsregulation stärken kann (für einen Überblick, s. z. B. Creswell, 2017).

Einer der wichtigsten Gründe für das vermehrte Interesse an Achtsamkeit in der Bildung mag die hohe Stressbelastung sowie das Risiko für psychische Erkrankungen von Lehrkräften sowie von Schülerinnen und Schülern sein. Wie das deutsche Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung (2024a, 2024b) zeigt, sind sowohl Lehrkräfte als auch Schülerinnen und Schüler sehr belastet: Über ein Drittel der Lehrkräfte fühlt sich mehrmals in der Woche erschöpft, bei etwa einem Fünftel aller Schülerinnen und Schüler gibt es Hinweise für psychische Auffälligkeiten.

Hier kann Achtsamkeit Abhilfe schaffen: Achtsamkeit trägt nachweislich zur Reduktion von Stress, psychischen und körperlichen Beschwerden bei, und fördert die Selbstwirksamkeit im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen an Schulen. Sie

unterstützt zudem eine konstruktive Beziehungskultur, indem sie Empathie und respektvolle Kommunikation vertieft – Faktoren, die für das psychische Wohlbefinden aller Beteiligten wesentlich sind. Achtsamkeit zeigte dabei in bisherigen Untersuchungen eine ähnlich hohe Wirksamkeit in der Reduktion von Stress und Symptomen psychischer Erkrankungen wie andere etablierte Verfahren (Goldberg et al., 2022b).

Im Folgenden konzentrieren wir uns auf die Situation der Lehrkräfte, da dies der aktuelle Fokus des Mindful Teachers Program (MTP) an Schulen ist. Wir möchten an dieser Stelle jedoch darauf hinweisen, dass Lehrkräfte eine Multiplikatoren-Funktion einnehmen. Ihre Haltung hat eine Auswirkung auf ihre Schülerinnen und Schüler, die sich in ihrem sozio-emotionalen Lernen an ihrem Vorbild orientieren.

Die Lage der Lehrkräfte: Stress im Schulalltag – und die Wirkung von Achtsamkeit

Der Beruf als Lehrkraft ist durch ein starkes Stresserleben gekennzeichnet. Lehrerinnen und Lehrer erleben ein hohes Maß an Belastung durch ihren Beruf, der häufig durch Unvorhersagbarkeit der Aufgaben, mangelnde Pausen und fehlendes Personal gekennzeichnet ist. Schmerzen, Schlafstörungen sowie ein mangelndes Gefühl des „Ausgeruhtheits“ sind oftmals die intrapersonellen Folgen solcher Belastungen. Des Weiteren sind Lehrpersonen häufig auch mit einer Vielzahl an interpersonellen Problemen konfrontiert. Der Umgang mit betreuungsintensiven Schülerinnen und Schülern und deren Leistungsunterschieden sowie verbale Gewalt von Schülerinnen und Schülern, aber auch Schwierigkeiten in der Kommunikation mit Eltern und Kolleginnen und Kollegen sind einige Beispiele dafür (für einen Überblick, s. z. B. Debitz et al., 2022). Im Jahr 2022 verzeichneten AOK-Mitglieder im Bereich Erziehung und Unterricht den stärksten Anstieg im Krankenstand im Vergleich zu anderen Berufsgruppen (Meyer et al., 2023). Zusammen mit der hohen emotionalen Belastung sowie dem Stresserleben wird häufig über Burnout bei Lehrkräften diskutiert (s. Robert Bosch Stiftung, 2024a; Hillert et al., 2013). Chronischer Stress begünstigt Burnout sowie psychische und physische Erkrankungen (Klein et al., 2016). Burnout entwickelt sich dabei längerfristig aus andauernder Überlastung.

Achtsamkeit kann daher für Lehrkräfte in besonderer Weise hilfreich sein. Zum einen kann Achtsamkeit auf intrapersoneller Ebene einwirken: Durch Achtsamkeit können Lehrkräfte einen neuen Umgang mit Belastungen erlernen, ihre Emotionen regulieren und Selbstwirksamkeit stärken. So kann Stress reduziert werden. Die psychische und physische Gesundheit werden gestärkt, Schmerzen reduziert und



Lehrkräfte bei Achtsamkeitsübung

Schlafqualität gesteigert. Gleichzeitig hat Achtsamkeit eine interpersonelle Wirkung: Achtsamkeit hilft dabei, in Gesprächen aufmerksam, wertschätzend und mitfühlend zu bleiben, ohne auszubrennen. Grenzen werden schneller wahrgenommen und konstruktiv kommuniziert. Durch eine Stärkung der lehrkraftspezifischen Selbstwirksamkeit kann Achtsamkeit zum kompetenteren Umgang mit „schwierigen“ Schülerinnen und Schülern, Eltern und dem Kollegium befähigen. Diese Effekte können sich auch in systemischen Veränderungen widerspiegeln: Ein achtsames Kollegium kann mit Anforderungen resilienter umgehen und sich gleichzeitig für notwendige Veränderungen im Schulsystem einsetzen.

So wird Achtsamkeit auch im Bildungsland 2030 (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2024) als wichtiger Aspekt der Professionalisierung von Lehrkräften benannt.

Die weitreichende Wirkung von Achtsamkeit: Bildung für nachhaltige Entwicklung

Die sächsische Landesstrategie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) benennt den Anspruch „die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln zu befähigen und es jedem Einzelnen zu ermöglichen, die Auswirkungen des eigenen Tuns auf sich, das Umfeld und die Welt zu verstehen und verantwortungsvoll Entscheidungen zu treffen“ (Sächsisches Staatsministerium für Kultus, 2018, S. 3). Das Konzept BNE soll dabei systematisch und strukturell in alle Bereiche der schulischen Bildung integriert werden, auch in die Weiterbildung von Lehrkräften.

Achtsamkeit kann bei dieser Herausforderung unterstützen, da sie sich nicht nur auf intrapersonelle Prozesse wie Stressreduktion oder interpersonelle Prozesse wie gelungene Kommunikation auswirken kann, sondern auch auf Nachhaltigkeit. Achtsamkeit hilft dabei, dass Menschen sich ihres oft automatisierten Verhaltens bewusst werden und Routinen unterbrechen, und befördert so das Hinterfragen eigener Handlungen und das Orientieren an Werten. Verbundenheit und Interdependenz mit der sozialen und natürlichen Umwelt können so stärker wahrgenommen und gelebt werden. Verbundenheit und pro-ökologisches Verhalten sind dabei Indikatoren für Nachhaltigkeit, wirken sich aber auch positiv auf die mentale Gesundheit aus.

Achtsame Lehrkräfte können authentisch eine nachhaltige Entwicklung von Schülerinnen und Schülern auf den Weg bringen, indem sie als Modelle des zukunftsfähigen Denkens und Handelns agieren.

Achtsamkeit für Lehrkräfte hat also nicht nur das Potenzial Gesundheit zu fördern, sondern zu mehr „Planetary Health“ beizutragen. Das Konzept „Planetary Health“ verdeutlicht das Zusammenspiel der menschlichen Systeme und Gesundheit mit den natürlichen Systemen und deren Gesundheit (Whitmee et al., 2015).



MTP Kurseinheit in der Natur

3. Das Projekt ABiK

Das Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ wurde 2021 am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung in Kooperation mit der AOK PLUS gegründet.

Es hat zum Ziel, Achtsamkeit breit in der Bildung zu etablieren. Elemente aus den evidenzbasierten Programmen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) werden mit eigenen Entwicklungen (s. Krämer, 2019) sowie tiefenökologischen Ansätzen (Macy & Brown, 2014) verbunden und durch berufsspezifische Thematiken ergänzt, so dass sie auf die jeweiligen Zielgruppen – Lehrende und Führungskräfte an Hochschulen, (Lehr- amts-)Studierende und Lehrkräfte – zugeschnitten sind. Die Formate bestehen jeweils aus einem Basiskurs zur eigenen Erfahrung und einem Aufbaukurs zur Weitervermittlung an Studierende oder Schülerinnen und Schüler.

Da nur weitervermittelt werden kann, was man selbst integriert hat und verkörpert, wird hier der Dreischritt zugrunde gelegt: Achtsamkeit lernen – leben – lehren.



Imagefilm zum Projekt

Der Film entstand 2023 im Rahmen der Konferenz „Achtsamkeit in der Bildung“ und beschreibt sowohl die Wirkräume von Achtsamkeit, als auch die Formate des Projekts und bundesweiter Akteure, u.a. mit Gert Scobel, Vera Kaltwasser, Prof. Dr. Stefan Schmidt, Prof. Dr. Bettina Völter.

Dabei ist Achtsamkeit nicht als ein neues Lehrformat zu verstehen, sondern gelebte (Hoch-)schulkultur. Diese grundsätzliche Haltung kann als Grundlage für gesundes Lehren und Lernen auch das Handeln in der Welt beeinflussen. Erleben Menschen sich in Wechselwirkung mit ihrer Mit- und Umwelt, ist Selbstfürsorge auch immer Weltfürsorge. Verantwortung kann so sowohl für die eigenen Ressourcen übernommen werden, beispielsweise in Form von Stressreduktion, als auch für die Mitmenschen durch Beziehungskompetenz, wie auch der Umwelt gegenüber durch proökologisches Handeln.

Mittlerweile nahmen bereits über 1100 Studierende und 170 Lehrende und Führungskräfte an den Formaten teil. Hinzu kamen zahlreiche Vorträge und Workshops. ABiK richtete 2023 die erste bundesweite Konferenz „Achtsamkeit in der Bildung“ aus. Es wurden drei großangelegte Studien durchgeführt, um für die jeweiligen Zielgruppen Studierende, Lehrkräfte an Schulen und aktuell laufend für Lehrende an Hochschulen die Wirksamkeit zu messen. Die Ergebnisse wurden und werden auf nationalen und internationalen Konferenzen vorgestellt (z. B. DGPs in Wien, ICEM in Rom, ICEP in Vilnius). Hinzu kommt eine breite Wissenschaftskommunikation für die Öffentlichkeit. Auf der Website und durch den Newsletter informiert das Projekt ABiK über Veranstaltungen und Kursangebote, aber auch über Neues aus dem Netzwerk und aktuelle Forschungsergebnisse.

Webseite und Newsletter

Hier finden Sie alle Informationen zu Kursen, Forschung und Hintergründen. Der regelmäßige Newsletter informiert Sie alle zwei Monate über Neues aus dem Projekt und Netzwerk.



Konferenz Achtsamkeit in der Bildung 2023, Keynote Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

4. Das Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen (NABiS)

Zur regionalen Vernetzung der jeweiligen Akteurinnen und Akteure trägt das Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen bei. Es hat zum Ziel, die Integration und Verankerung von Achtsamkeit an sächsischen Hochschulen zu fördern. Gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen und Partnern von der TU Dresden, HTW Dresden, TU Chemnitz und der Hochschule Zwickau wurde am 03. März 2022 das „Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen (NABiS)“ gegründet. Aktuell sind 24

Akteure von acht sächsischen Hochschulen Mitglied im Netzwerk. Ab März 2025 wird dieses um den Bereich Schulen erweitert und bietet somit eine inhaltliche und strukturelle Austauschplattform, um Achtsamkeit im Bildungskontext zu verankern. Es finden regelmäßige Online-Termine zur strukturellen Integration in den Bildungskontext und Präsenz-Termine zu inhaltlichen Themen statt (s. Silent Space, S. 50).



Gründung des Netzwerks im Klosterhof Meißen (während Corona-Pandemie)



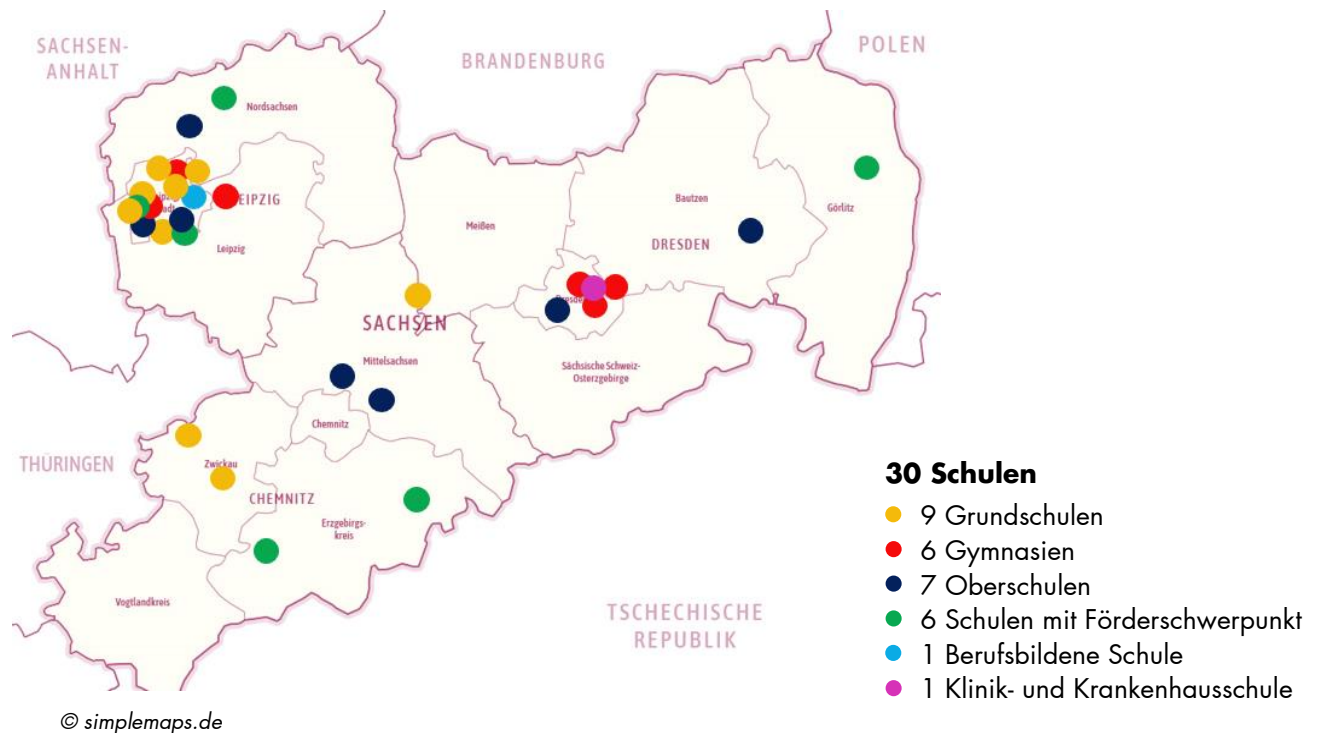
Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen - NABiS

Hier finden Sie alle Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung.

5. Das Pilotprojekt: Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit in der Schule

Im Jahr 2022 wurde das Mindful Teachers Program (MTP) an den Bereich Schule adaptiert und erste Kurse fanden in fünf sächsischen Schulen statt. In Zusammenarbeit mit dem Landesamt für Schule und Bildung wurde dann von 2023-2024 die Pilotstudie „Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit“ an 30 sächsischen Schulen durchgeführt. Die Bandbreite reichte von Grundschulen, über Schulen mit Förderschwerpunkt, Oberschulen, Gymnasien, bis hin zu einer Klinikschule und einer berufsbildenden Schule. Hierzu wurden Trainerinnen und Trainer, die alle bereits eine MBSR-Ausbildung als Grundlage hatten, zusätzlich für das MTP geschult.

Schulstandorte Pilotprojekt





MTP Studie mit Studierenden

Die Wirksamkeit des MTP wurde bereits für die Gruppe der (Lehramts-)Studierenden in einer wissenschaftlichen Evaluation untersucht (Blanke et al., 2025). In Zusammenarbeit mit der Fakultät für Lebenswissenschaften der Universität Leipzig fand eine Kontrollgruppenstudie zu den Basiskursen der Studierenden statt ($N = 505$). Die Studie zeigt, dass die Kursteilnehmenden im Vergleich zu den Teilnehmenden aus den Kontrollgruppen nach dem Kurs weniger gestresst waren als zuvor. Außerdem nahmen sie sich im Alltag als achtsamer wahr und verhielten sich umweltfreundlicher. Die Studierenden waren sehr zufrieden mit den Kursen. Negative Erfahrungen im Zusammenhang mit Meditationen traten selten auf und waren meist milde.

Diese Ergebnisse wurden in der wissenschaftlichen Zeitschrift *Mindfulness* veröffentlicht (Open Access). Sie können diese mit Hilfe des QR-Codes nachlesen.

Weitere Analysen der Studiendaten befinden sich in Vorbereitung. Vorläufige Analysen deuten darauf hin, dass die positiven Effekte des Kurses auch zum Semesterende erhalten blieben (Blanke et al., in Vorbereitung). Auch Effekte auf Verbundenheit mit anderen Menschen und der Natur konnten gefunden werden (Loy et al., in Vorbereitung).

Wissenschaftlich begleitet wurde das Pilotprojekt durch eine quantitative Prä-Post Befragung der teilnehmenden Lehrkräfte sowie eine Befragung der Trainerinnen und Trainer und durch einzelne Interviews mit Teilnehmenden. Da die Teilnahme an der Studie freiwillig und die Kursteilnahme von den Problematiken des schulischen Kontextes wie einen hohen Krankheitsstand und Zeitmangel geprägt waren, konnten insgesamt 146 Lehrkräfte zu Anfang und Ende befragt werden. Die Ergebnisse aus dem Pilotprojekt werden in dieser Broschüre vorgestellt und deuten auf eine Übertragbarkeit der Effekte in den Kontext Schule hin (s. Evaluation des Pilotprojekts, S. 25).

Aufbau und Inhalte

Das Programm ist als 12-wöchiger Kurs angelegt, dessen Einheiten einmal wöchentlich nach dem Unterricht (1,5 h) und einmalig zu einem außerplanmäßigen Termin (4 h) stattfinden. Die Inhalte sind in drei Phasen gegliedert, wobei die Einheiten inhaltlich aufeinander aufbauen.

In der ersten Phase wird eine persönliche Achtsamkeitspraxis etabliert und das Wahrnehmen von Gedankenmustern sowie der positive Umgang mit schwierigen Emotionen gefördert. Diese bilden den Grundstein für die nächsten Schritte. Selbstfürsorge und Wertschätzung stärken, neben Dankbarkeit und Wahrnehmung eigener Ressourcen, die Resilienz und das Wohlbefinden. In der zweiten Phase geht es um die ethische Ausrichtung und Bewusstmachung der eigenen Werte, die Wegweiser für das Handeln werden sollen. Der Umgang mit schwierigen Situationen wird hier auch angesichts von Krisen, die alle Menschen betreffen, wie die Corona-Pandemie, gesellschaftlichen Konflikten und Klimaangst angewandt. Über eine neue Definition von Hoffnung wird Mut zum Handeln gemacht.

« Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut
ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn
hat, egal wie es ausgeht! »

Václav Havel

In der dritten Phase geht es schließlich um das Verkörpern der kultivierten Achtsamkeit und darum, diese in den (Schul-)Alltag zu übertragen. Die Unterscheidung von Empathie, Mitleid und Mitgefühl spielen bei der Beziehungskompetenz eine große Rolle, ebenso wie der freundliche Umgang mit eigenen Verletzungen und Grenzen zu setzen. Des Weiteren wird hier ein Raum und Austausch geschaffen für Visionen von (achtsamer) Schulkultur, welche das professionelle Selbstbild und die Qualität von kollegialem Austausch miteinschließen.



Teilnehmende im Achtsamen Dialog

Als Grundelemente werden meditative Übungen in Stille und Bewegung durchgeführt, teilweise in der Natur. Ergänzt wird dies durch Psychoedukation zu Stressreduktion, Wahrnehmungsgewohnheiten und Mustern. Zusätzlich werden Inputs zu aktuellen ethischen Fragestellungen und Impulse zum Reflektieren, sowie Partner-/ Gruppenaustausch integriert. Dabei wird sehr bewusst zu ersten Schritten der Veränderung angeregt, die Teilnehmenden reflektieren eigene Werte und Verhalten und tauschen sich über Veränderungsmöglichkeiten aus. Entscheidend ist dabei das systemische Verständnis, Teil sozialer und ökologischer Systeme

zu sein und sowohl mit Handeln oder Nicht-Handeln zu den komplexen Wechselwirkungen beizutragen. Dies betont die Wichtigkeit der eigenen Selbstwirksamkeitserwartung: Es wird die Erwartung gefördert, Herausforderungen meistern zu können. Wird der eigene Beitrag in Systemen als sinnhaft erfahren, werden Personen eher Verantwortung übernehmen und Gemeinsinn für gesellschaftliche Prozesse entwickeln.

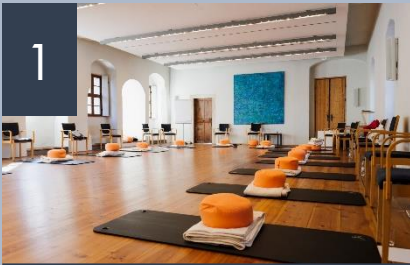
Als Rahmung wird darüber hinaus ein „Tagebuch“ zur Dokumentation der eigenen Übungspraxis genutzt, sowie eine App, die alle Übungen als Audio-/Videomaterial zur Verfügung stellt. Darüber hinaus werden Studien und Texte zu Hintergründen bereitgestellt. Der Kurs wird durch ein Buddysystem begleitet, in dem die Teilnehmenden sich jeweils zu zweit zu einem strukturierten Austausch („Achtsamer Dialog“) über begleitende Themen zusammenfinden.

« Mir hat besonders
der offene, wertschätzende
Umgang aller Beteiligten
gefallen und der
Praxisbezug im Austausch
mit den weiteren
Teilnehmenden
und der Kursleiterin. »

Lehrkraft aus der Befragung des Pilotprojekts

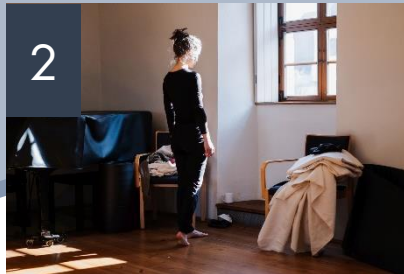
Der Aufbau des Mindful Teachers Program (MTP)

1



Grundlagen der Achtsamkeit

2



Embodiment

3



Wahrnehmung/
Emotionsregulationssysteme

Alumniprogramm: Silent Space

12



Abschluss

11



Visionen von Schulkultur

10



Beziehungskompetenz

3. Phase

Verkörpernte Achtsamkeit/
Nachhaltige Integration

Verbindende Elemente: Tagebuch • App mit Audio-/Videomaterial • Bodysystem/Peer-Learning • eigene Praxis

4



Stress

5



Stressverschärfende
Gedankenmuster/Kognitive
Umstrukturierung

1. Phase Grundlagen der Achtsamkeit

6



Umgang mit
schwierigen Emotionen

7



Konstruktive Emotionen/
Positives stärken

8



Innere Anteile/Purpose

9



Interdependenz

Achtsamkeitstag: Living in a common world

2. Phase Ethische Ausrichtung



Bodyscan

Suchen Sie für sich eine Körperhaltung, die Offenheit ausdrückt. Wenn es Ihnen möglich ist, legen Sie sich auf den Rücken, die Handflächen nach oben geöffnet, die Füße entspannt, sodass die Zehenspitzen nach außen fallen können. Wenn Sie Beschwerden im unteren Rücken haben, können Sie die Beine auch hüftbreit aufstellen oder ein Kissen unter die Kniekehlen legen zur Entlastung. Die Haltung sollte möglichst symmetrisch sein, vermeiden Sie deshalb das Übereinanderschlagen der Beine. Falls Sie eine Decke nutzen, achten Sie darauf, dass diese die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Wenn Ihnen diese Position schwerfällt, können Sie gerne eine andere wählen.

Sie haben für sich eine liegende Körperhaltung gefunden.

Geben Sie sich nun immer mehr die Erlaubnis, das Körpergewicht an den Boden abzugeben. Der Boden trägt Sie. Spüren Sie die Kontaktstellen mit dem Boden.

Wenden Sie sich dann dem Atem zu und spüren, wie die Bauchdecke sich hebt und senkt. Nehmen Sie sich einen Atemraum, um ganz im Liegen anzukommen.

Beginnen Sie nun Ihre „Reise durch den Körper“ bei der linken kleinen Zehe, und richten Ihr Bewusstsein ganz auf die Empfindungen in diesem Körperteil, vielleicht spüren Sie die Berührung der Haut mit der Socke, der Decke. Vielleicht können Sie Wärme oder Kälte oder ein leichtes Kribbeln empfinden.

Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie diese wahr und kommen dann zu dem Körperteil zurück.

Gehen Sie nun Zehe (...) für Zehe (...) durch bis zur großen Zehe, wandern weiter zum Fußballen (...) zur Fußaußenkante (...) Ferse (...) zur Fußwölbung (...). Tasten Sie sich dann von den Zehen beginnend den Fußrücken entlang zum Fußgelenk. Und nehmen dann den Fuß als Ganzes wahr.

Spüren Sie die Auflagefläche der Wade, steigen hoch (...) durch die Muskulatur bis zum Schienbein (...) zum Kniegelenk (...) weiter zur Auflagefläche des Oberschenkels, an den Seiten empor bis in die Oberschenkelmuskulatur.erspüren Sie den Leistenbereich und die Auflagefläche des Gesäßes.

Dann nehmen Sie noch einmal das komplette linke Bein ins Gewahrsein.

Und immer wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, dann nehmen Sie diese wahr und kehren wieder zu dem Körperteil, das Sie gerade beobachten, zurück. Manchmal sind die Empfindun-

gen, die wir haben, auch unangenehm. Vielleicht haben Sie ein Körperteil, das schmerzt. Versuchen Sie auch dieses in die freundliche, nicht wertende Beobachtung einzuschließen: Wie empfinden Sie den Schmerz (ist er ziehend, stechend, pulsierend ...)? Bleibt er immer gleich, verändert er sich? Weichen Sie ihm nicht aus, aber bleiben Sie auch nicht an dem Körperteil hängen. Vielleicht können Sie auch manche Körperteile überhaupt nicht wahrnehmen. Versuchen Sie auch dies bewusst zu erforschen: Was findet statt, wenn wir ein Körperteil nicht spüren?

Beginnen Sie nun mit der rechten kleinen Zehe – und gehen genauso wie beim linken Bein vor. Wandern Sie dann vom unteren Rücken, Wirbel für Wirbel den Rücken empor bis zum Schultergürtel. Und über die Schultern hinweg in den Schlüsselbeinbereich (...) zum Brustkorb zu den unteren Rippenbögen (...) bis hin zur Bauchdecke. Spüren Sie die Bewegung der Bauchdecke, die sich im Atemrhythmus hebt und senkt.

Und weiten dann die Aufmerksamkeit auf den ganzen Rumpf aus.

Lenken Sie dann den Fokus auf die Herzregion und versuchen einmal, ob Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen können. Ihr Herz, das ohne Unterlass für Sie schlägt.

Betrachten Sie anschließend beide Arme parallel, beginnend mit den beiden kleinen Fingern (...) den Ringfingern, Mittelfingern, Zeigefingern, den Daumen. Nehmen Sie Handflächen, Handrücken, die Handgelenke und die ganze Hand wahr. Wandern Sie dann über Unterarme (...) Ellenbogen (...) Oberarme (...) zu den Schultergelenken und über die Schultern hinweg zum obersten Rückenwirbel. Von dort steigen Sie Wirbel für Wirbel die Halswirbelsäule empor (...) bis zum obersten Halswirbel, der die Schädeldecke trägt. Und weiter über den Kopf hinweg zur Stirn (...) Augenbereich (...) Wangenknochen (...) zur Nase (...) dem Mund (...) dem Kinn (...) und über die Kieferknochen hinweg bis zu den Kiefergelenken. Und von dort über die Ohren seitlich den Kopf empor bis zum Scheitelpunkt, dem höchsten Punkt Ihres Kopfes.

Nutzen Sie dann die Vorstellung, durch diesen Punkt einzuatmen, den Atem durch den ganzen Körper strömen zu lassen, bis zu den Zehenspitzen. Und wieder auszuatmen – wie ein Wall! Atmen Sie einige Atemzüge mit dieser Vorstellung (...). Lassen Sie dann auch dieses Bild wieder los und nehmen Sie Ihren Körper noch einmal als Ganzes wahr. So, wie er hier und jetzt auf dem Boden liegt.

Dann verengen Sie den Fokus auf die Atembewegung und schließen wieder mit einem Atemraum. Nehmen Sie die entspannte Präsenz, mit der Sie alle Wahrnehmung begleitet haben, mit in Ihren Alltag.

Beenden Sie nun den Bodyscan, indem Sie erst die Zehen und Finger bewegen, den Kopf sanft hin und her rollen, Sie können sich räkeln und strecken. Und kommen dann langsam über die Seite ins Sitzen.

Krämer 2019, exemplarische Anleitung

« Ich finde es sehr
erstaunlich, wie sich
durch diese Übung
das eigene Körper-
gefühl verändert
hat. »

Lehramtsstudierende



Der Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung im Liegen. Wie in der Sitzmeditation geht es darum, sich ganz im gegenwärtigen Moment zu verankern und eine akzeptierende, nicht-wertende Haltung zu entwickeln. Als Nebeneffekt ist der Bodyscan oft sehr entspannend, weshalb er oft zur Lieblingsübung der Lehrkräfte wurde.



Lehrkräfte beim Bodyscan

« Bei dieser Übung beschäftigt man sich sehr viel mit sich selbst und seinem Körper. Daher ist es sehr wichtig, dass man sich selbst wertschätzt und respektiert, auch wenn mal etwas nicht so läuft wie vorgegeben. Mir ist aufgefallen, dass ich oft zu kritisch mit mir bin und Fehler nicht verzeihen kann. Daher möchte ich den Bodyscan unbedingt weiterführen, um noch mehr auf mich und meinen Körper zu hören. »

Lehramtsstudierende im Lerntagebuch

6. Evaluation des Pilotprojekts

Vorgehen

Für die wissenschaftliche Evaluation wurden Lehrpersonen zu Beginn und nach der Kursteilnahme befragt. Die Teilnahme an der Begleitstudie war für alle Lehrkräfte freiwillig und pseudo-anonymisiert, das heißt, den Personen wurden Codes zugeordnet. Die Befragung fand digital über die Plattform SoSci Survey (Leiner, 2024) oder auf Wunsch auch mittels Papierfragebogen statt.

Was hat die Lehrkräfte bewogen, am MTP teilzunehmen?

1. Stressbewältigung und Resilienzförderung: Möglichkeiten, mit den wachsenden beruflichen Anforderungen und privatem Druck umzugehen
2. Work-Life-Balance: Bessere Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben, Raum für sich selbst
3. Interesse an Achtsamkeit und persönlicher Entwicklung: Neugierde oder bereits vorhandene Erfahrung, Wunsch, Achtsamkeit und Meditation zu vertiefen und für den Arbeitsalltag nutzbar zu machen
4. Gesundheitliche Vorsorge und Selbstfürsorge: Aktiv etwas für die mentale und körperliche Gesundheit tun, um langfristig leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben
5. Integration in den Unterricht: Achtsamkeit auch für Schülerinnen und Schüler im Unterricht zu integrieren, um das Lernumfeld positiver zu gestalten

Die Interventions-Stichprobe bestand aus Personen, die sowohl an der Anfangs- (T1) als auch der Schlussbefragung (T2) teilgenommen und den Kurs abgeschlossen haben. Es wurden Daten von 146 Lehrpersonen ausgewertet (91.1% weiblich, 0.7% divers; Alter: $M = 44$ Jahre, $SD = 11$ Jahre, Spanne von 22 bis 63 Jahre).

Ergebnisse

Die Befragung umfasste eine Reihe von psychologischen Konstrukten, die im Rahmen der Ergebnisdarstellung im Folgenden genauer beleuchtet werden.

Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeit beschreibt ein gelassenes, nicht-wertendes und kontinuierliches Gewahrsein geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick (z. B. Grossmann, 2004).

Was wurde erfasst? Achtsamkeit als Personeneigenschaft wurde mit Hilfe der etablierten Skala Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences – Short Form (kurz: CHIME-SF) erhoben (s. Bergomi et al., 2014; Cladder-Micus et al., 2019). Der Fragebogen umfasst 24 Items und fragt verschiedene Dimensionen ab, beispielsweise Gewahrsein gegenüber inneren Erfahrungen. Ein Beispiel für diese Dimension ist das Item: *„Ich kann meine Gedanken und Gefühle beobachten, ohne mich in ihnen zu verstricken.“* Die Items werden auf einer Skala von 1 (*fast*) *nie* bis 6 (*fast*) *immer* beantwortet.

Was ist das Ergebnis? Nach der Teilnahme am MTP stieg die mittlere Achtsamkeit in der untersuchten Gruppe von Lehrkräften statistisch signifikant an. Es handelte sich um einen vergleichsweise großen Effekt.

« Vor allem nehme ich mit, achtsame Momente und
Übungen in meinen Tagesablauf zu integrieren. »

Lehrkraft aus der Befragung des Pilotprojekts

Was bedeutet Achtsamkeit für Lehrkräfte?

Um sicherzustellen, dass die Teilnahme am achtsamkeitsbasierten Kurs auch tatsächlich zu einer Steigerung von Achtsamkeit führt, wurde Achtsamkeit als eine durch Übung veränderliche Eigenschaft von Personen erfasst. Achtsamkeit fördert psychische und physische Gesundheit und Schlafqualität und reduziert Schmerzerleben (z. B. Goldberg et al., 2022b). Achtsamkeit ist daher eine wichtige persönliche Ressource für Lehrerinnen und Lehrer zur aktiven Bewältigung von Belastungen. Sie erhöht unter anderem die Unsicherheitstoleranz (Döring-Seipel & Dauber, 2010).

Achtsamkeit kann sich zum Beispiel darin äußern, dass Lehrpersonen...

- Grundbedürfnisse auch bei Stress erfüllen (z. B. einen Schluck trinken, einen tiefen Atemzug nehmen)
- den vielen Anforderungen im Alltag mit Präsenz begegnen und Ruhe bewahren

Stress

Was ist Stress? Stress bezeichnet die wahrgenommenen Belastungen, die die eigenen Fähigkeiten zum Umgang damit übersteigen (z. B. Lazarus & Folkman, 1984).

Was wurde erfasst? Stress wurde mit sechs Items der etablierten Perceived Stress Scale (PSS; Cohen et al., 1983) erfasst. Ein Beispielitem ist: „Wie oft hatten Sie in den letzten vier Wochen das Gefühl, dass sich die Probleme so aufgestaut haben, dass Sie diese nicht mehr bewältigen können?“ Die Fragen werden auf einer Skala von 1 *nie* bis 5 *sehr oft* beantwortet.

Was ist das Ergebnis? Der berichtete Stress sank nach der Teilnahme am Programm signifikant ab. Das bedeutet, die Teilnehmenden berichteten im Durchschnitt weni-

ger Nervosität und „Gestresstsein“. Dieses Ergebnis spricht für die stressreduzierende Wirkung des MTP und belegt damit auch den Nutzen für die Zielgruppe der Lehrkräfte. Der Effekt war dabei im kleinen bis mittleren Bereich.

Stress und Burnout bei Lehrkräften

Stressreaktionen sind normale Reaktionen auf Belastungen. Wenn Stress jedoch andauert, wirkt er sich negativ auf die Lebenszufriedenheit aus und führt sowohl zu körperlichen als auch psychischen Erkrankungen, z. B. kardio-vaskulären Erkrankungen oder Depressionen (z. B. Klein et al., 2016). Lehrkräfte berichten von mehr Stress als andere Berufsgruppen und sind somit besonders gefährdet, stress-bedingte Erkrankungen zu entwickeln.

Burnout entwickelt sich längerfristig aus andauernder Überlastung bei der Arbeit und ist ebenfalls ein Vorläufer anderer psychischer Erkrankungen. Insbesondere zur Depressivität gibt es eine hohe Überschneidung (z. B. Bianchi et al., 2015).

Für die Prävention von Erkrankungen ist es daher für Lehrkräfte zentral, Kompetenzen zum Umgang mit Stress zu erlernen und die Regenerationsfähigkeit zu erhöhen (z. B. Hillert et al., 2013). Wichtige Schutzfaktoren können zum Beispiel Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Naturverbundenheit sein (s.u.).

Burnout-Symptomatik

Was ist Burnout? Burnout beschreibt einen Zustand von Erschöpfung, der durch Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Krisen bei der Arbeit auftritt. Es handelt sich um einen Risikofaktor für psychische Erkrankungen und überschneidet sich mit Depressivität (Bianchi et al., 2015).

Was wurde erfasst? Die Burnout-Symptomatik wurde mit dem etablierten Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach et al., 2001) erfasst. Der MBI misst drei Skalen: Emotionale Erschöpfung, Depersonalisation (ein Gefühl der Selbstentfremdung) und Leistungseinbußen. Es werden 22 Items auf einer Skala von 1 *nie* bis 7 *jeden*

Tag beantwortet, wie beispielsweise „Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt“.

Was ist das Ergebnis? Das berichtete Niveau von Burnout-Symptomatik nahm in der Stichprobe statistisch signifikant ab. Die Teilnehmenden erleben also weniger emotionale Erschöpfung und Frustration, mehr Energie und mehr Erfolgserleben in ihrem Beruf. Obwohl es sich hier um eine nicht-klinische Stichprobe (ohne diagnostizierte psychische Störungen) handelte und daher das Niveau der Burnout-Symptomatik zu Beginn relativ niedrig war, konnte dieses durch das Programm noch weiter gesenkt werden. Dieser mittelgroße Effekt deutet darauf hin, dass das MTP eine effektive Prävention für stressbedingte Belastungen und Erkrankungen darstellt.

« Ich denke das Anliegen des Kurses ist für alle Lehrer wichtig.[...] Viele Erkrankungen [...] wären vielleicht vermeidbar, wenn man mehr auf sich selbst achtet. »

Lehrkraft aus der Befragung des Pilotprojekts

Achtsame Emotionsregulation

Was ist Emotionsregulation? Emotionsregulation beschreibt die Prozesse, durch die Personen Einfluss darauf nehmen, welche Emotionen sie wann und wie erleben und wie sie diese ausdrücken (Gross, 1998).

Was wurde erfasst? In der Studie haben wir zwei neu generierte Items zu achtsamer Emotionsregulation genutzt (Kunzmann et al., unter Begutachtung). Die Items beziehen sich auf den Umgang mit unangenehmen Ereignissen und bilden Nicht-Reaktivität und Akzeptanz ab: „Ich halte zunächst einmal inne, um etwas Abstand zu gewinnen.“ und „Ich wende mich meinen Gefühlen und Gedanken zu.“. Die Items wurden auf einer Skala von 1 *fast nie* bis 5 *fast immer* beantwortet.

Was ist das Ergebnis? Die achtsame Emotionsregulation (beide Items) stieg signifikant an, der Effekt war mittelgroß. Das bedeutet, die Lehrkräfte wenden sich mehr

ihren Gefühlen zu und halten kurz inne, bevor sie reagieren. Diese Strategie der Emotionsregulation ist ein zentraler Mechanismus in der Achtsamkeitspraxis, um Automatismen zu durchbrechen und mehr Raum für Gewahrsein im Moment zu schaffen. Schwierige Emotionen werden angenommen und eine bewusste Auseinandersetzung mit ihnen findet statt.

Exkurs - Emotionsregulation im Hinblick auf gesellschaftliche Krisen

Sind Emotionen überfordernd, ist es eine psychologisch gesehen stimmige Schutzreaktion diese „kognitiv aufzulösen“ (Dohm et al., 2021). Es werden Strategien der Verdrängung, des Ausweichens oder der Verleugnung genutzt. Diese Reaktion des Selbstschutzes verhindert aber eine adäquate Reaktion auf die Situation, die zu einer Problemlösung beitragen könnte. Zudem verringert ein inneres oder äußeres Ausweichen die Selbstwirksamkeitserwartung. Dieses Phänomen wird deutlich sichtbar, wenn der Blick von der zwischenmenschlichen Ebene zu den großen Herausforderungen unserer Zeit gelenkt wird, z. B. im Umgang mit der Corona-Pandemie oder der Klimakrise. So führt Klimaangst durch die überwältigende Bedrohung nicht unbedingt zu umweltschützendem Verhalten (Clayton & Karazsia, 2020). Die Stärkung der Emotionsregulation durch achtsamkeitsbasierte Formate ermöglicht einerseits durch erhöhte Reflexionsfähigkeit diese Muster wahrzunehmen (Farb et al., 2007), aber auch die Emotionen zu halten, sie anzunehmen und auf ein verträgliches Maß zu regulieren (Semple et al., 2010). So wird die Möglichkeit gegeben, adäquat zu handeln.

Lebenszufriedenheit

Was ist Lebenszufriedenheit? Lebenszufriedenheit beschreibt eine allgemeine, subjektive Bewertung über die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben (Schimmack, 2009).

Was wurde erfasst? Die Lebenszufriedenheit wurde mit einem etablierten 1-Item Maß erfasst, welches auch im Sozio-ökonomischen Panel eingesetzt wird (SOEP; s. Schimmack, 2009). Das Item lautet: „Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig, alles

in allem, mit Ihrem Leben?“ und wird auf einer Skala von 1 ganz und gar unzufrieden bis 11 ganz und gar zufrieden beantwortet.

Was ist das Ergebnis? Die Lebenszufriedenheit in der Stichprobe stieg signifikant an, der Effekt war mittelgroß. Das heißt, dass die Lehrkräfte ihr Leben, alles in allem betrachtet, nach der Kursteilnahme positiver bewerteten als zuvor.

Interpersonelle Achtsamkeit

Was ist interpersonelle Achtsamkeit? Interpersonelle Achtsamkeit beschreibt ein aufnahmefähiges, akzeptierendes Bewusstsein in sozialen Interaktionen (Pratscher et al., 2022). Es handelt sich um eine Ressource für gelingende Beziehungen und kann Lehrkräfte somit befähigen, auch schwierige Gespräche zu führen.

Was wurde erfasst? Interpersonelle Achtsamkeit wurde mit einer etablierten Kurzform der Interpersonal Mindfulness Scale (IM-S; Pratscher et al., 2022) mit 13 Items auf einer Skala 1 (*fast*) nie bis 5 (*fast*) immer gemessen. Ein Beispielitem ist: „In angespannten Situationen mit einer anderen Person bin ich mir meiner Gefühle bewusst, ohne mich komplett davon einnehmen zu lassen.“

Was ist das Ergebnis? Interpersonelle Achtsamkeit nahm signifikant zu, der Effekt war eher klein. Die Teilnehmenden schätzten sich also etwas aufmerksamer und wertfreier in ihren zwischenmenschlichen Interaktionen ein. Frühere Studien deuten darauf hin, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen Perspektivübernahme und darüber die Empathiefähigkeit von Menschen steigern (Birnie et al., 2010). Diese wiederum hängt mit höherer Beziehungsqualität zusammen (Pratscher et al., 2018). Die Steigerung der interpersonellen Achtsamkeit unterstreicht also, dass das MTP nicht nur intra- sondern auch interpersonelle Kompetenzen anspricht und zu einer Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation führen kann.

Selbstwirksamkeit als Lehrkraft

Was ist Selbstwirksamkeit? Selbstwirksamkeitserwartungen sind Erwartungen, neue und schwierige Aufgaben bewältigen und Ziele erreichen zu können (Bandura,



Austausch im MTP Kurs

1997). Spezifisch die Tätigkeit als Lehrkraft betreffend, bezieht sich die Erwartung darauf, Berufsanforderungen auf kompetente Weise bewältigen zu können, wie beispielsweise schwierige Situationen in der Schule (Schwarzer & Schmitz, 2002).

Was wurde erfasst? Selbstwirksamkeit wurde mit einem spezifischen Fragebogen für Lehrkräfte mit 8 Items erfasst (Schwarzer & Schmitz, 2002). Ein Beispielitem ist: „Ich bin mir sicher, dass ich auch mit den für mich problematischen Schülern und Schülerinnen in guten Kontakt kommen kann, wenn ich mich darum bemühe.“ Die Aussagen werden auf einer Skala von 1 *stimmt nicht* bis 4 *stimmt genau* beantwortet.

Was ist das Ergebnis? Die berufsbezogene Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden nahm signifikant zu, der Effekt war klein bis mittelgroß. Die Lehrkräfte berichten also, dass sie schwierige Situationen im Schulalltag etwas adäquater angehen können und sich besser auf den Umgang mit Schülerinnen und Schülern einstellen können.

Schulklima

Was ist Schulklima? Schulklima bezieht sich auf die kollegiale Kommunikation, Fehlerkultur, Ziele sowie Normen und Werte (Kieschke & Schaarschmidt, 2007).

Was wurde erfasst? Schulklima wurde mit 7 Items erfasst, welche vom ABiK Team auf der Basis von Items zur Schulkultur und zum Umgang im Kollegium des Arbeits-Bewertungs-Checks für Lehrkräfte (ABC-L; Kieschke & Schaarschmidt, 2007) sowie auf der Basis der Erfahrungen mit der Durchführung des MTP in Kollegien vor dem Pilotprojekt entwickelt wurden. Ein Beispielitem ist: „Wie sehr trifft es zu, dass im Kollegium an Ihrer Schule offene Gespräche z. B. auch über eigene "Fehler" oder Schwierigkeiten stattfinden?“ Die Items werden auf einer Skala von 1 *trifft überhaupt nicht zu* bis 5 *trifft völlig zu* beantwortet.

Was ist das Ergebnis? Die Beurteilung des Schulklimas durch die Teilnehmenden verbesserte sich signifikant, der Effekt war statistisch betrachtet klein. Dabei ist zu beachten, dass sich das Konstrukt auf das Klima im gesamten Kollegium der entsprechenden Schule bezieht, nicht nur auf die Gruppe der MTP-Teilnehmenden. Ein Mechanismus könnte die Verbesserung der (interpersonellen) Achtsamkeit der Teilnehmenden sein, über die sich eine Veränderung der Kommunikation im gesamten Kollegium eingestellt hat. Dies müsste in weiteren Studien überprüft werden.

Pro-ökologisches Verhalten

Was ist pro-ökologisches Verhalten? Pro-ökologisches Verhalten bezieht sich auf Verhaltensweisen, die die Umwelt schützen oder Schaden abwenden (Kaiser & Wilson, 2004).

Was wurde erfasst? Von der Umweltpsychologin Dr. Laura Loy (RPTU Kaiserslautern-Landau) wurde eine Fragebogenversion der etablierten General Ecological Behavior Scale (GEB; Kaiser & Wilson, 2004) weiterentwickelt (s.a. Loy & Reese, 2019). Der Fragebogen umfasste 32 Items, die auch durch die Arbeiten von Alisat und Riemer (2015) sowie Geiger et al. (2020) beeinflusst sind. Das Konstrukt pro-ökologisches Verhalten setzt sich zusammen aus den Kategorien Mobilität, Konsum und Ressourcennutzung, Energienutzung sowie soziales Engagement. Dabei wird angegeben, ob eine konkrete Handlung/Gewohnheit ausgeübt wird oder nicht, beziehungsweise, wie häufig sie ausgeübt wird. Beispiele sind: „Für Fahrten in die Umgebung benutze ich öffentliche Nahverkehrsmittel oder das Rad.“, „Ich repariere Produkte, anstatt sie wegzuworfen.“ oder „Ich nehme an öffentlichen Aktionen für den Umwelt- und Klimaschutz teil“. Die Skala wird in der Auswertung dichotomisiert (0 – Verhaltensweise wird nicht oder nur selten gezeigt oder 1 – Verhaltensweise wird oft oder sehr oft gezeigt).

Was ist das Ergebnis? Nach dem Kurs berichten die Teilnehmenden im Durchschnitt signifikant mehr pro-ökologisches, bzw. signifikant weniger nicht-ökologisches Verhalten. Beispielsweise greifen sie im Stadtverkehr häufiger auf öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrräder zurück, nutzen Ressourcen besser oder unterhalten sich mit Freunden, Freundinnen und Bekannten über Umweltprobleme. Der Effekt war mittelgroß.



Achtsamkeitsübung in der Natur

Naturverbundenheit

Was ist Naturverbundenheit? Naturverbundenheit beschreibt die Eingebundenheit in die natürliche Umwelt (Mayer & Frantz, 2004).

Was wurde erfasst? Die Naturverbundenheit wurde mit 8 Items der Connectedness with Nature Scale (CNS; Mayer & Frantz, 2004) auf einer Skala von 1 *trifft gar nicht zu* bis 7 *trifft voll zu* erfasst. Ein Beispielitem ist: „*Ich habe ein tiefes Verständnis dafür, wie meine Handlungen die natürliche Umwelt beeinflussen.*“

Was ist das Ergebnis? Die Naturverbundenheit stieg signifikant an, der Effekt war mittel bis groß. Das bedeutet, die Teilnehmenden nehmen sich als Teil der sie umgebenden Natur wahr und erkennen die Interdependenz in der Welt. Naturverbundenheit bildet eine Ressource für mentale Gesundheit (z. B. Prinzing, 2023) und gleichzeitig für Nachhaltigkeit (Thiermann & Sheate, 2020). Menschen, die sich stärker mit der Natur verbunden fühlen, gehen also vermutlich mit sich selbst und mit der Umwelt besser um.

Zufriedenheit

Zufriedenheit mit dem Kurs: Die Teilnehmenden erhielten verschiedene Fragen dazu, wie ihnen der Kurs gefallen hat.

Was ist das Ergebnis? Die durchschnittliche Zufriedenheit war insgesamt hoch. In Abbildung 1 sind zwei zentrale Fragen zur Zufriedenheit abgebildet.

Weitere Wünsche: Während viele Lehrkräfte mit der Mischung aus Theorie und Praxis mit besonderem Bezug zur Schule sehr zufrieden waren, wünschten sich einige noch mehr Praxis, noch mehr Zeit oder noch mehr Bezug zum Schulalltag.

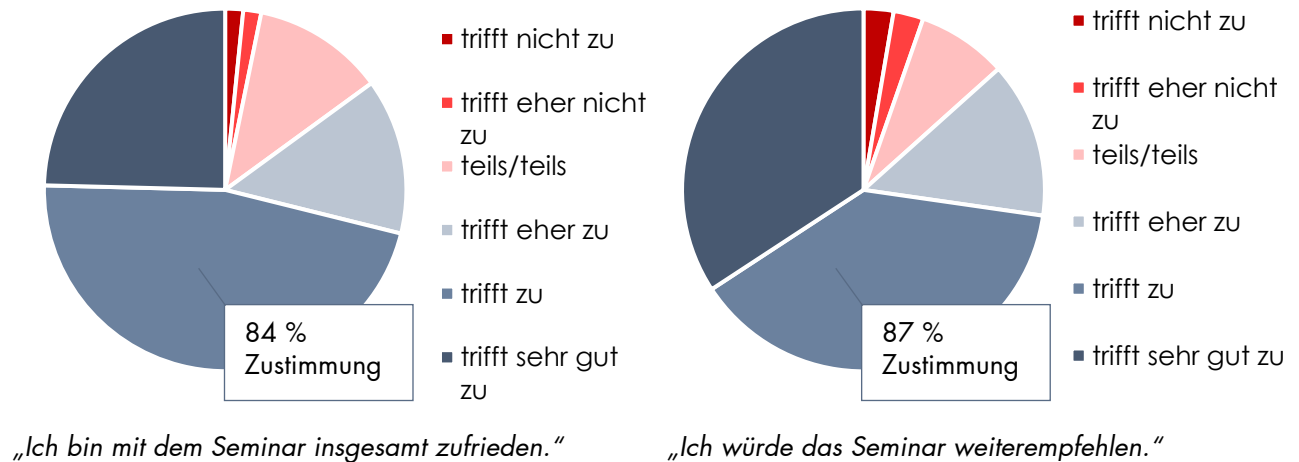
Nebenwirkungen

Negative Effekte durch Meditation: Die Erhebung möglicher negativer Erfahrungen beim Meditieren ist sehr wichtig, da Meditationen beispielsweise auch psychische Belastungen aktualisieren können (z. B. Goldberg et al., 2022a).

Was wurde gefragt? Die Teilnehmenden wurden in einem offenem Textfeld befragt, ob sie unangenehme Erfahrungen gemacht haben, die sie auf ihre Meditationspraxis zurückführen.

Was ist das Ergebnis? Aus allen T2 Befragungen ($N = 146$) berichteten 1.06 % ($n = 2$) milde negative Auswirkungen. Diese bezogen sich jedoch nicht auf Erfahrungen während der Meditationen, sondern z. B. auf die Tatsache, sich durch die Übungspraxis unter Druck gesetzt zu fühlen. Es konnten daher de facto keine durch Meditation verursachten negativen Effekte festgestellt werden. Die Meditation im MTP für Lehrkräfte ist daher bisher als sicher und ohne nennenswerte Nebenwirkungen einzuschätzen.

Abbildung 1 – Zufriedenheit mit dem Kurs



Ergebnisse der Befragung der MTP-Trainerinnen und Trainer

Mit den Trainerinnen und Trainern des Teams wurde nach den Kursen in einem gemeinsamen Treffen reflektiert und eine Befragung durchgeführt. Sie waren mit der Leitung ihrer Kurse zufrieden ($M = 5.7$, $SD = 0.5$; Skala: 1 *trifft gar nicht zu* bis 7 *trifft sehr gut zu*) und gaben an, den Kurs gerne erneut an einer Schule halten zu wollen ($M = 6.1$, $SD = 1.2$). Auch würden sie Lehrkräften die Teilnahme am Kurs empfehlen ($M = 6.3$, $SD = 1.0$). Möglichkeiten zur Verbesserung gibt es dabei immer: Die Trainerinnen und Trainer äußerten beispielsweise, dass sie gerne noch mehr meditative Übungen durchgeführt hätten. Die Problematiken, mit denen die Teilnehmenden in der Schule konfrontiert sind, wie Lehrkräftemangel, hoher Krankheitsstand etc., spiegeln sich auch in der Teilnahme am Kurs wider, sodass nicht alle Einheiten besucht werden konnten.

Was hat den Lehrkräften besonders gut am MTP gefallen?

- Meditationen und Achtsamkeitsübungen: Vielfältige Meditationen; Möglichkeit, Ruhe zu finden und innere Anteile bewusst wahrzunehmen; Praktische, alltagstaugliche Übungen
- Atmosphäre und Leitung: Ruhige, einfühlsame und kompetente Seminarleitung; Wertschätzender und respektvoller Umgang
- Praktische Anwendung und Austausch: Mix aus Theorie und Praxis; Integration in den Alltag; Austausch als bereichernd und verbindend erlebt; Achtsamkeitstechniken im beruflichen Kontext besonders nützlich

« Das Kollegium ist auf eine ganz andere Art miteinander in Verbindung gekommen. Sie hatten Raum, um runter zu kommen und über Themen zu reflektieren, die normalerweise wenig Platz im Schulalltag haben, obwohl sie ständig präsent sind. »

Trainerin über die Wahrnehmungen im MTP Kurs

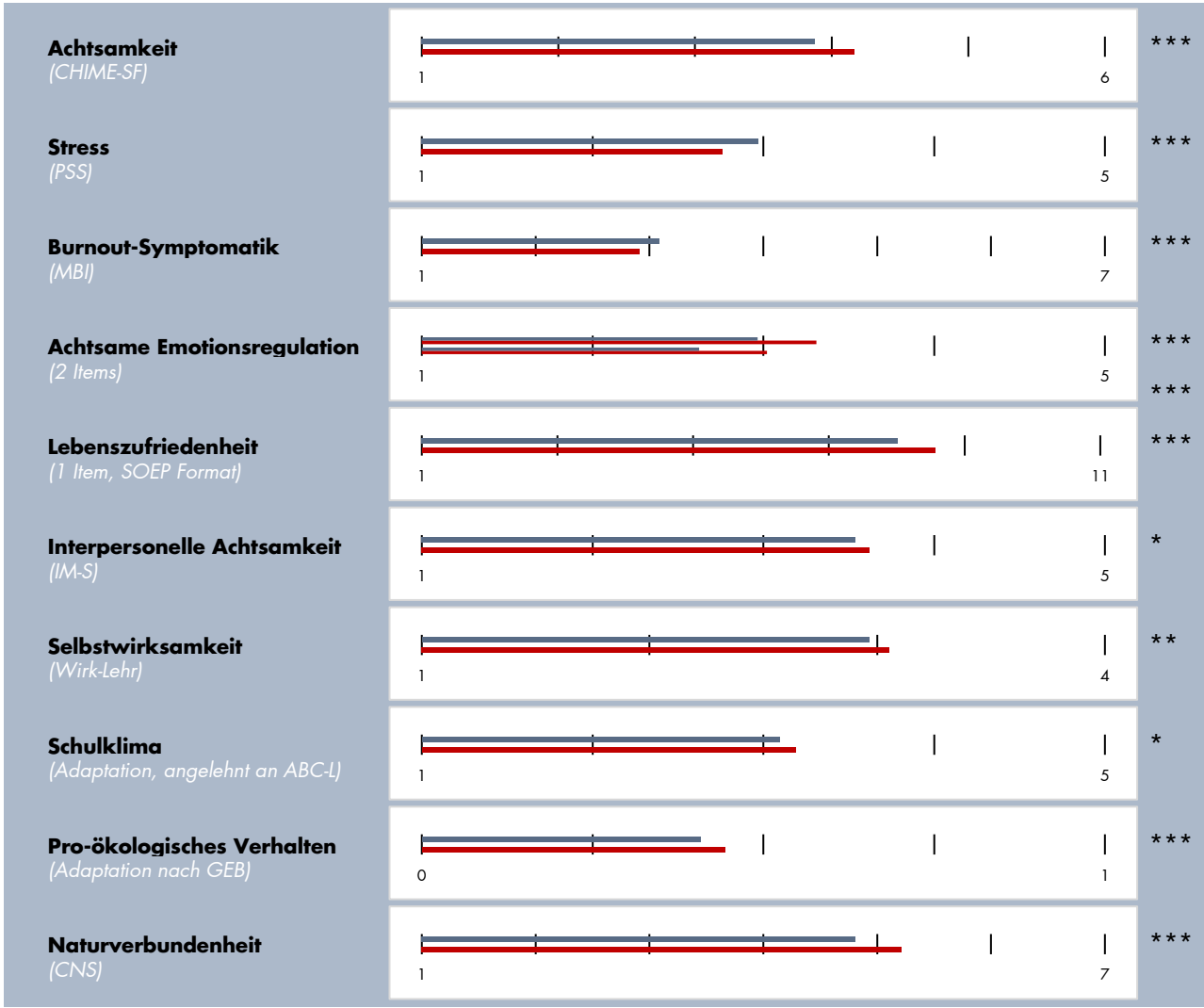
Ergebniszusammenfassung und statistische Kennwerte

Tabelle 1 – Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Ergebnisse der t-Tests

	Konstrukt	T1 (Prä) M (SD)	T2 (Post) M (SD)	t - Wert	p - Wert	Effekt- stärke d
(1)	Achtsamkeit	3.88 (0.56)	4.16 (0.51)	-6.59	<.001	0.55
(2)	Stress	2.97 (0.78)	2.76 (0.74)	3.41	.001	0.28
(3)	Burnout-Symptomatik	3.08 (0.68)	2.91 (0.69)	3.64	<.001	0.30
(4a)	Emotionsregulation: Achtsames Innehalten	2.61 (1.05)	3.02 (1.00)	-4.47	<.001	0.37
(4b)	Emotionsregulation: Gefühlen zuwenden	2.98 (1.10)	3.31 (0.98)	-3.43	.001	0.29
(5)	Lebenszufriedenheit	8.02 (1.74)	8.57 (1.60)	-4.45	<.001	0.37
(6)	Interpersonelle Achtsamkeit	3.54 (0.55)	3.62 (0.57)	-2.14	.034	0.18
(7)	Selbstwirksamkeit	2.96 (0.41)	3.05 (0.36)	-3.07	.003	0.25
(8)	Schulklima	3.09 (0.65)	3.19 (0.58)	-2.19	.030	0.18
(9)	Pro-ökologisches Verhalten	0.41 (0.15)	0.44 (0.16)	-3.86	<.001	0.32
(10)	Naturverbundenheit	4.81 (1.31)	5.22 (1.09)	-5.48	<.001	0.45

Anmerkung: Alle Ergebnisse sind statistisch signifikant (ab $p < .05$). Effektstärken von 0.10 entsprechen kleinen, 0.30 mittleren und 0.50 großen Effekten.

Abbildung 2 - Graphische Darstellung der Ergebnisse im Überblick



Anmerkung: In blau sind die Werte zu Beginn des Kurses dargestellt, in rot die Werte danach.
Alle Veränderungen sind statistisch signifikant auf dem Level: * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$.

Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse

Das „Mindful Teachers Program“ (MTP) wurde von den Teilnehmenden sehr positiv bewertet und zeigte keine negativen Nebenwirkungen. Die überwiegende Mehrheit empfiehlt den Kurs weiter.

Die Ergebnisse der Pilotstudie legen nahe, dass das Programm alle Aspekte von intraindividuellen, interindividuellen und umweltbezogenen Ressourcen stärkt. So stieg die wertvolle Ressource der Achtsamkeit nach der Kursteilnahme an, Stress, emotionale Erschöpfung und Frustration (Burnout-Symptomatik) reduzierten sich, zwischenmenschliche Qualitäten auch in herausfordernden Situationen wurden gestärkt (interpersonelle Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit), sowie auch das Gefühl von Verbundenheit mit der natürlichen Welt und pro-ökologisches Verhalten. Außerdem stiegen die Lebenszufriedenheit, die persönliche Fähigkeit zur achtsamen Emotionsregulation sowie gegenseitige Rücksichtnahme im gesamten Kollegium.

Dabei muss angemerkt werden, dass es sich um erste Ergebnisse einer Pilot-Studie mit einer intrinsisch motivierten Stichprobe ohne Kontrollgruppe handelt. Es ist daher möglich, dass die Ergebnisse Verzerrungen unterliegen.

Die Ergebnisse der Pilot-Studie entsprechen dabei jedoch auch den Ergebnissen, welche in der größer angelegten Studie mit Studierenden mit zwei Kontrollgruppen gefunden wurden (Blanke et al., 2025). Daher ist davon auszugehen, dass weitere wissenschaftliche Studien die Evidenz bestätigen. Aktuell wird eine Studie mit Lehrenden und Führungskräften der Hochschulen durchgeführt.

Zusammenfassend sprechen die Ergebnisse der Pilotstudie dafür, dass das MTP positive Veränderungen in den drei angesprochenen Bereichen bewirkt: Individuum, Mitwelt und Umwelt. Es wird von den Teilnehmenden sehr gut angenommen und hat das Potenzial, Lehrkräfte in ihrem herausfordernden Berufsalltag zu stärken sowie die Implementierung der nachhaltigen Bildung zu unterstützen.

Zum Ausprobieren



Meditation zur Interdependenz

In dieser Meditation geht es darum die wechselseitige Verbundenheit, die Interdependenz zu allem, was es gibt, spürbar zu machen.

Schenken Sie sich zu Beginn einen Atemraum, in dem Sie Ihren Körper ausrichten und eine offene, würdevolle Position einnehmen.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausströmen des Atems.

Erweitern Sie die Aufmerksamkeit auf die Luft, die Sie umgibt, die in Ihre Lungen ein- und ausströmt, die Luft, die Ihren ganzen Körper einhüllt.

Visualisieren Sie den Kontakt mit der Pflanzenwelt, den Bäumen, die diese Luft zum Atmen uns zur Verfügung stellen und das CO₂, welches wir ausatmen, in Sauerstoff umwandeln.

Nehmen Sie die Verbindung zum Regen wahr, der den Bäumen Flüssigkeit zur Verfügung stellt und sie wachsen lässt.

Zur Erde, die der Nährboden für alle Pflanzen ist.

Stellen Sie sich den Weg des Wassers vor, des Regens, der durch das Erdreich sickert und zum Grundwasser wird (...) und dann in sprudelnden Quellen wieder zur Erdoberfläche dringt und uns zur Verfügung steht. Visualisieren Sie sich die Verbindung zur Sonne, die durch die Wärme das Wasser verdunsten lässt und so in Regenwolken das Wasser den Pflanzen zur Verfügung stellt.

Zur Sonne, die durch das Licht die Fotosynthese möglich macht und uns so unsere Atemluft schenkt.

Sehen Sie sich selbst in Verbindung mit diesem Netzwerk des Lebens.

Nehmen Sie sich als ein Teil der Natur wahr.

Kommen Sie zum Abschluss der Meditation noch einmal auf den Atem zurück, der Luft, die ein- und ausströmt und uns im Jetzt und Hier mit allem verbindet.

Nehmen Sie das Wissen um die Verbundenheit, der Interdependenz mit in Ihren Alltag.

Wenn Sie jetzt die Meditation auf Ihre Weise beenden, schauen Sie, was Ihr Körper Ihnen gerade sagt, welche Bewegung Ihnen vielleicht guttäte und bringen Sie dann die Aufmerksamkeit mit dem Blick wieder nach außen.

Krämer 2025, exemplarische Anleitung



« Ich denke, dass ein achtsamer Umgang mit sich selbst auch einen achtsamen Umgang mit der eigenen Umwelt nach sich zieht. Je bewusster ich mir meiner selbst und der Welt, in der ich lebe, bin, desto empfänglicher bin ich für alles, was damit zu tun hat.

Durch Achtsamkeitsübungen, welche ich draußen durchgeführt habe, habe ich mein Umfeld viel aktiver wahrgenommen und besser wertschätzen können, weil man seinen Fokus sonst stets auf andere Dinge lenkt. Wenn man sich bewusst macht, wie viel die Welt einem zurück gibt, ist man auch viel gewillter sich dafür einzusetzen, diese zu schützen. »

Seminarteilnehmer



Achtsames Gehen

7. ABiK – weitere Formate

Zukunftswerkstatt



Brainstorming und erste Schritte in Kleingruppen



Warm-up im Plenum

Die Zukunftswerkstatt ist ein ergänzendes Format, welches allen Schulen, die am Pilotprojekt teilnahmen, angeboten wurde. Ziel dieser Veranstaltung ist es, im gesamten Kollegium die individuellen Themen der einzelnen Schulen zu bearbeiten. Beispiele dafür können Gesundheitsfürsorge, Informationstransparenz, Gremienarbeit oder Kommunikation und Wertschätzung sein. Ideen und Wünsche dazu werden bereits während des MTP Kurses in der Einheit „Visionen von Schulkultur“ gesammelt und in den Prozess der Zukunftswerkstatt integriert. Die Veranstaltung ist auf 4h ausgelegt und kann z. B. an pädagogischen Tagen realisiert werden, wobei sogar die Einbindung von Schülerinnen und Schülern oder auch Elternvertretungen möglich ist. Es nahmen insgesamt 7 Schulen an der Zukunftswerkstatt teil, an der Evaluation 82 Lehrerinnen und Lehrer. Die Zukunftswerkstatt wurde sehr gut angenommen. Auf einer Skala von 1 *trifft gar nicht zu* bis 7 *trifft sehr gut zu* wurden eine Reihe von Fragen beantwortet. So wurde beispielsweise die Atmosphäre mit einer hohen Zufriedenheit bewertet ($M = 5.8$, $SD = 1.2$).

« Die Offenheit des Kollegiums, Aufbau und Moderation und die sehr klare Struktur haben mich begeistert. »

Lehrerin, Teilnehmerin der Zukunftswerkstatt

Die Teilnehmenden stimmten im Durchschnitt zu, dass für sie relevante Themen behandelt wurden ($M = 5.5$, $SD = 1.2$) und konkrete Schritte zur Zielumsetzung ($M = 5.4$, $SD = 1.4$) erarbeitet wurden, sowie dass die Methodik der Zukunftswerkstatt passend für ihre entsprechenden Problemstellungen war ($M = 5.8$, $SD = 1.1$).

Die am häufigsten genannte Zielsetzung aus den offenen Aussagen war die Teambildung, bzw. Verbesserung der Kommunikation im Kollegium. Dies zeigt die Notwendigkeit der Förderung von wertschätzender Kommunikation und kollegialem Zusammenhalt durch die Schaffung von Raum für Austausch – eine der größten Stärken des MTP Formats.

Was hat den Lehrkräften an der Zukunftswerkstatt besonders gut gefallen?

- Teambildung und Zusammenarbeit: Maßnahmen zur Verbesserung der Kollegialität und des Austauschs; Teamfahrten, Team-Events; strukturelle Maßnahmen, um die Teamarbeit zu fördern; feste Teams innerhalb der Klassenstufen
- Kommunikation und Austausch: Verbesserung interner und externer Kommunikation; Einrichtung von Gesprächsräumen und einheitliche Strukturierung der Kommunikation (z. B. Konfliktmanagement)
- Umgestaltung von Räumlichkeiten: Planungen zur besseren Nutzung des verfügbaren Platzes und zur Verbesserung der Arbeitsumgebung; Umgestaltung des Lehrerzimmers und Schaffung von Ruheräumen, Arbeitsräumen oder Kommunikationsbereichen
- Unterrichtsqualität und lebensnaher Unterricht: Entlastung in der Unterrichtsorganisation; Organisation von Projekttagen/-wochen sowie Maßnahmen für lebensnahes Lernen
- Lehrkräftegesundheit und Wohlbefinden: Förderung der Lehrkräftegesundheit; Schaffung von Erholungs- und Ruhephasen, um das Schulklima zu stärken

« Sehr viele gute Ideen sind in konstruktiver Weise eingeflossen und es hat auch gleich eine Aussicht auf Umsetzung gegeben und das innerhalb so kurzer Zeit. »

Lehrkraft, Teilnehmer der Zukunftswerkstatt



Einführung im Plenum

Ungefähr zwei Monate nach der Durchführung der Zukunftswerkstätten erhielten wir von einigen Lehrpersonen Rückmeldung zum Stand der Umsetzung der Ziele aus der Zukunftswerkstatt. In einigen Kollegien hatten sich bereits Arbeitsgruppen gebildet und erste niedrigschwellige Ziele wurden umgesetzt. Einige Lehrkräfte berichteten aber auch von Schwierigkeiten bei der Umsetzung – unter anderem wegen des hohen Ausfalls von Lehrkräften auf Grund von Langzeiterkrankungen und Zeitmangel.

« [...] Wir haben Arbeitsgruppen gebildet und bleiben dran. Teilweise sind die Ziele leicht, teilweise nur über Jahre hinweg umzusetzen. Wir haben schon ein paar einfache der Ziele umsetzen können und Pläne für schwierigere Ziele vereinbart. [...] »

Lehrkraft zwei Monate nach der Zukunftswerkstatt

Atemraum

Setzen Sie sich entspannt, aber wach hin und richten den Körper aus. Die Augen können geschlossen werden oder vor Ihnen auf einen Punkt gerichtet sein. Wenden Sie sich Ihrem Atem zu und schenken Sie sich einen Atemraum, in dem es nichts zu tun gibt. Beobachten Sie, wo Ihre Atembewegung am klarsten zu spüren ist: Ist es das Ein- und Ausströmen des Atems an den Nasenflügeln, das Anheben des Brustkorbs oder die Bewegung der Bauchdecke? Verankern Sie sich mit Ihrer Aufmerksamkeit an dem Punkt, an dem Sie den Atem am besten spüren. Und wenn Sie bemerken, dass Sie anfangen, in Gedanken abzuschweifen, dann nehmen Sie wahr: „Ah, ein Gedanke“ und kommen immer wieder zur Beobachtung des Atems zurück (...).

Immer, wenn Sie bemerken, dass Gedanken entstehen, ist das ein Moment der Achtsamkeit (...).

Richten Sie zum Abschluss Ihre Wahrnehmung auf Ihre innere Gestimmtheit: Sind Sie ruhig oder unruhig, müde oder wach, angespannt oder entspannt? Und was immer Sie auch wahrnehmen, betrachten Sie es mit Akzeptanz: So ist es, jetzt, in diesem Moment.

Und vielleicht möchten Sie dieser Akzeptanz mit einem inneren Lächeln für sich Ausdruck geben (...). Das kann auch – oder gerade – in schwierigen Phasen hilfreich sein: „Mein Energielevel ist auf zehn Prozent, ich bin schon ganz schön erschöpft. Gut, ich werde mit diesen zehn Prozent in die nächste Stunde gehen und das Beste daraus machen.“

Erweitern Sie zum Beenden der Übung den Fokus nach außen – über das Spüren der Raumtemperatur, das Hören, Sehen ... –, ohne den Bezug zu der eigenen Selbstwahrnehmung zu verlieren. Wenn Sie nun die Übung beenden, nehmen Sie den Kontakt zu sich selbst mit in Ihren Tag.

Krämer 2019, exemplarische Anleitung



« Der Atemraum hilft mir, mich zu zentrieren.
Er setzt ein Stopp Signal zwischen mich und die Prozesse, die in mir ablaufen. Ich bekomme Abstand zu ihnen und kann mich distanzieren. »

Lehrerin, Teilnehmerin des MTP Kurses

Teaching Mindfulness Program (TMP)

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

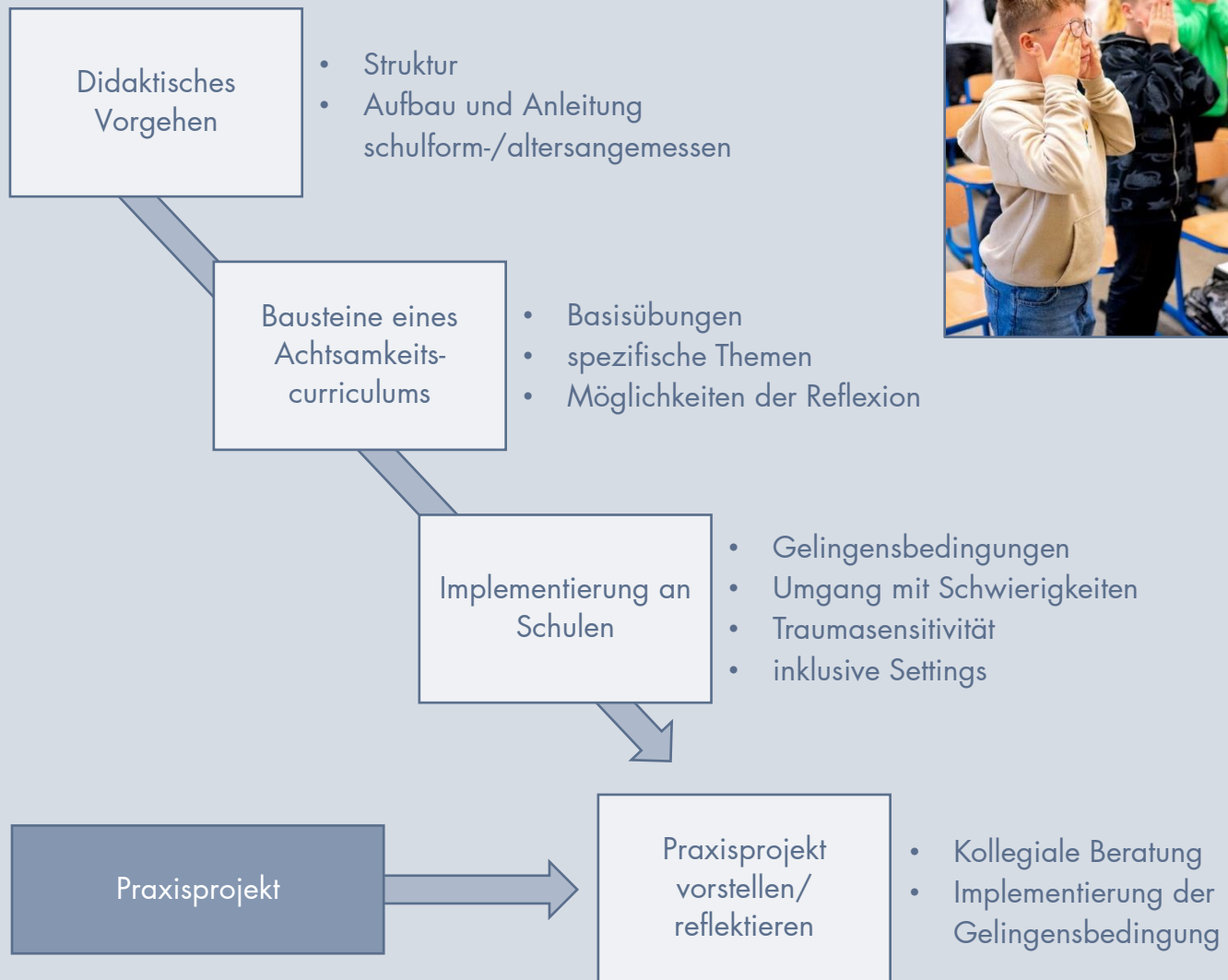
Das erfahrungsbasierte Kennenlernen von alters- und schulformgerechten Bausteinen als zentrale Elemente wird ergänzt durch Inputs und Übungen zum achtsamkeitsorientierten Classroom-Management, Kenntnissen über Implementierungsoptionen und strukturellen Bedingungen. Dabei wird auf die Besonderheiten von 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.

Ein TMP-Kurs wurde während der Zeit des Pilotprojekts von Susanne Krämer durchgeführt. Rückmeldungen aus der Evaluation ($N = 10$ Lehrkräfte) waren ebenfalls sehr positiv. Die Lehrkräfte bestätigten beispielsweise auf einer Skala von 1 *trifft gar nicht zu* bis 7 *trifft sehr gut zu*, dass sie das Seminar weiterempfehlen würden ($M = 6.4$, $SD = 0.8$). Auch berichteten sie positive Auswirkungen auf die Klasse erlebt zu haben und eine achtsame Haltung im Unterricht einnehmen und aufrecht erhalten zu können ($M = 5.9$, $SD = 0.8$).



Stimmungsbilder als Reflexionsmöglichkeit

Aufbau des Teaching Mindfulness Program (TMP)





Der Wetterfrosch (1.–5. Klasse)

Zu dieser sehr spielerischen Übung hat mich Eline Snel (2013) inspiriert, für die Meditation die Metapher des Frosches zu nutzen. Mit jüngeren Kindern, die viel Bewegung brauchen, ist es sinnvoll, die Übung aktiv mit Bewegungen durchzuführen. Wenn Sie mit einer älteren Klasse arbeiten oder sehr wenig Platz haben, nutzen Sie den Frosch einfach als Bild und beginnen Sie direkt mit dem „Sitzen auf dem Seerosenblatt“.

Setzen Sie sich mit den Kindern in einen Kreis. Falls Sie viel Platz haben (z. B. in der Turnhalle im Sportunterricht) können Sie bereits für jedes Kind ein Kissen oder eine Matte über den ganzen Raum verteilt hinlegen, ansonsten können im Klassenraum auch die Stühle außen um die Tische herumgestellt werden. Fragen Sie dann die Kinder:

„Kennt ihr Frösche und wisst ihr, was sie den ganzen Tag so machen? Ja, genau, hüpfen, springen, quaken, schwimmen, auf Seerosenblättern sitzen, Fliegen fangen ... Hat jemand schon mal gesehen, wie ein Frosch eine Fliege fängt? Was macht er, bevor er eine Fliege fängt? (...) Er sitzt ganz still. Um etwas schnell und fokussiert zu tun, sollte man vorher ganz entspannt und ruhig, aber auch wach sein. Und das wollen wir jetzt tun, versucht einmal, euch wie ein Frosch zu bewegen und zu quaken (...).

Dehnen Sie diese Bewegungssequenz ruhig fantasievoll aus, die Frösche können sich begrüßen, schwimmen etc.

Und dann sucht euch eines der Seerosenblätter (Kissen/Matten/Stühle) (...). Versucht für euch, die Froschhaltung einzunehmen, entspannt und ruhig, aber wach (...). Der Frosch blickt auch nicht im Raum umher, sondern hat die Augen auf einen Punkt im Wasser gerichtet, da kann er die Fliege im Spiegelbild sehen, wenn sie kommt (...). Oder wenn Du willst kannst Du auch die Augen schließen. Der Frosch sitzt und atmet. Vielleicht habt ihr das beim Frosch gesehen, wie er die Backen aufblasen kann? Wir Menschen können dafür unseren Bauch nutzen. Legt einmal eine Hand auf euren Bauch und spürt, wie er ganz von allein sich ausdehnt und wieder senkt (...). Wenn wir entspannt sind, atmen wir in den Bauch. Nehmt noch ein paar Atemzüge und wer möchte, kann dabei auch die Augen schließen (...).

Der Frosch kann noch etwas anderes, er kann das Wetter spüren. Man spricht deshalb auch vom Wetterfrosch. Wir wollen jetzt mal unser inneres Wetter erspüren. Wie fühle ich mich gerade, wie sieht mein inneres Wetter aus? Scheint die Sonne, gibt es Wolken oder tobt ein Sturm? Bin ich wütend und es zucken Blitze oder bin ich ganz entspannt und es weht ein lauer, warmer Wind? Schaut euch euer inneres Wetter ganz genau an (...). Vielleicht verändert es sich auch, während ihr so sitzt (...). Gönnst euch noch ein paar tiefe Atemzüge wie ein Frosch, der auf dem Seerosenblatt am Teich sitzt und ganz leicht von den Wellen geschaukelt wird.

Dann hört ihr, wie sich von Weitem eine Fliege nähert (summen) und ihr öffnet einen ganz kleinen Spalt die Augen und bleibt ganz ruhig, weil ihr die Fliege nicht vertreiben wollt, bis sie ganz nahe ist (summen). Jetzt ist sie schon hoch über euren Köpfen (summen) und kommt jetzt immer weiter runter, und jetzt könnt ihr versuchen, sie mit einem Klatschen zu fangen. (Klatsch). Dann verwandelt euch von Fröschen wieder in Menschen, schüttelt die ganze Froschhaut ab (ausschütteln), von den Beinen, von den Armen (...) und kommt wieder in den Kreis (...).“

Zurück im Kreis:

„Wir machen einen Wetterbericht. Ich habe statt einer Fliege diesen Stein gefangen, den geben wir jetzt im Kreis herum und jeder, der ihn in der Hand hat, kann seinen Wetterbericht erzählen oder, wenn ihr heute nichts erzählen wollt, ihn weitergeben. Ich fange einmal an. ... Bei mir war es ...“

Beschreiben Sie mit zwei Sätzen Ihr „Wetter“ und lassen Sie den Stein dann ringsum wandern. Nach der Runde können Sie sich bedanken:

„Es ist gut, dass wir jetzt voneinander wissen, wie es uns gerade geht. Denn manchmal denkt man von jemand anderem, dass er einen nicht mag, und dabei hat er einfach sehr schlechte Laune. Und manchmal merken wir selbst es noch nicht einmal, wie es uns geht. Vielleicht hilft es uns dann, einmal ganz ruhig zu werden wie ein Frosch und tief zu atmen und für den Moment gar nichts anderes mehr machen zu müssen. Ihr könnt es ja mal ausprobieren, wenn ihr merkt, dass ihr sehr wütend werdet und innerlich ein Sturm aufzieht. Manchmal ist es auch gut, dem anderen danach zu sagen, was einen wütend gemacht hat. Aber nicht voller Wut, sondern klar und entspannt, dann kann der andere es besser hören.“

Bei jüngeren Klassen können Sie ein reflexives Malen über den Wetterfrosch anschließen. Ältere Klassen können einen Kontemplativen Dialog über ihr inneres Wetter führen oder Achtsames Tagebuch schreiben über das „Wetter“ der letzten Tage.

Zum Abschluss im Plenum können Sie die Unbeständigkeit von Emotionen thematisieren und betonen, dass sie uns nicht in der Hand haben müssen. Wenn wir sie erkennen, überschwemmen sie uns nicht, sondern wir können mit ihnen umgehen und sie auch artikulieren.

Krämer 2019, exemplarische Anleitung

« Nachdem ich die Übung eingeführt hatte, haben meine Schülerinnen und Schüler sie immer wieder nachgefragt. Es war ihnen ganz wichtig, den anderen ihr inneres Wetter mitzuteilen. »

Lehrerin nach TMP Kurs

Silent Space

Im Silent Space möchten wir Interessierte regelmäßig dazu einladen, gemeinsam die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und in den Austausch zu treten, um eine Kultur der Achtsamkeit an unseren jeweiligen Bildungseinrichtungen zu integrieren und zu stärken. Hierzu sind sowohl die Alumni der ABiK Kurse (Hochschullehrende, Studierende, Führungskräfte, Lehrkräfte an Schulen), Mitglieder des Netzwerks „Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen“ (NABiS) als auch Interessierte eingeladen. Er findet regelmäßig in dreimonatigen Abständen statt.

Der Silent Space vertieft die Themen und Praxisübungen der Formate und greift Impulse der Teilnehmenden auf. Ein Raum zum Vertiefen von Achtsamkeit und Netzwerken.



Teilnehmende im Gespräch

« 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. »

Lehrkraft nach Teilnahme am TMP

8. Ausblick

Angesichts hoher psychischer Belastung von Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern, sowie dem Bedarf der Sensibilisierung für Planetary Health und für die Übernahme von gesellschaftlicher Verantwortung ist es uns ein Anliegen, das Projekt ABiK zu erhalten und mit den Formaten und weiteren Forschungsaspekten zur Integration in die Bildung beizutragen.

Nach den vorliegenden Studien, die die Evidenzbasierung der Formate aufzeigen, werden nun die Formate aufgrund der Hinweise der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und der Trainerinnen und Trainer überarbeitet und so von ihnen mitgestaltet, um einen weitreichenden Transfer zu ermöglichen. Der Basiskurs MTP soll noch enger mit dem „Teaching Mindfulness Program“ verzahnt werden, wozu wir auf eine Ausweitung des Angebots in der Fortbildung hoffen. Noch konnte nicht allen interessierten Lehrkräften ein Platz im TMP angeboten werden, welches befähigt, Achtsamkeit altersadäquat an Schülerinnen und Schüler weiterzugeben.

Im Sinne des Strategiepapiers des Staatsministeriums für Kultus „Bildungsland 2030“ hoffen wir auf eine Verstetigung des Angebots. Hier wird Achtsamkeit als Querschnittsthema benannt, das systematisch im Lehrplan verankert werden soll. Darüber hinaus wird es auch im Handlungsfeld Professionalisierung als Bestandteil der Gesundheitsförderung benannt. Die Formate sind insbesondere attraktiv, da sie auch die Maßnahmen des Handlungsfelds Nachhaltigkeit und Komplexität unterstützen, da die Grundlage auf der Entwicklung eines systemischen Denkens beruht und unser Verständnis von individueller Gesundheit auch planetare Gesundheit mit einbezieht. Dazu braucht das Thema Achtsamkeit einen festen Platz in der Aus- und Weiterbildung.

Wir planen weitere Kooperationen, die es ermöglichen, den Ansatz in die drei Phasen der Lehrkräftebildung zu integrieren, für Studierende, Lehrende und Führungskräfte an der Hochschule zu erhalten und so zu einer gelebten achtsamen Hoch-/schulkultur führen.

Referenzen

- Alisat, S., & Riemer, M. (2015). The environmental action scale: Development and psychometric evaluation. *Journal of Environmental Psychology*, 43, 13-23.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.05.006>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit: Das Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences. *Diagnostica*, 60(3), 111–125. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000109>
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004>
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371.
<https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (2025). Beyond individual stress reduction - The Mindful Students Program benefits university students and their environment. *Mindfulness*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02529-4>
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (in Vorbereitung). Longer-term effects of the Mindful Students Program.
- Cladder-Micus, M. B., Verweij, H., van Ravesteijn, H., Van der Gucht, K., Raes, F., & Speckens, A. E. (2019). Validation of the Dutch Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME) and development of a short form (CHIME-SF). *Mindfulness*, 10(9), 1893-1904.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01125-7>
- Clayton, S. & Karazsia, B. T., (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Debitz, U., Hubrich, A., Roitzsch, K., Wolff, M., & Selbmann, E. (2022). *Kurzbericht zur Beschäftigtenbefragung Betriebliches Gesundheitsmanagement an öffentlichen Schulen im Freistaat Sachsen*. Landesamt für Schule und Bildung. <https://www.bgm-schulen.sachsen.de/>
- Döring-Seipel, E., & Dauber, H. (2010). Was hält Lehrer und Lehrerinnen gesund – die Bedeutung von Ressourcen, subjektiver Bewertung und Verarbeitung von Belastung für die Gesundheit von Lehrern und Lehrerinnen. *Schulpädagogik heute*, 1(2), 1–16.
- Dohm, L., Peter, F., van Bronswijk, K., Barth, M., Beyerl, K., Bleh, J., ... & Capstick, S. (2021). *Climate Action-Psychologie der Klimakrise: Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten*. Psychosozial Verlag.
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>
- Geiger, S. M., Fischer, D., Schrader, U., & Grossman, P. (2020). Meditating for the planet: Effects of a mindfulness-based intervention on sustainable consumption behaviors. *Environment and Behavior*, 52(9), 1012-1042. <https://doi.org/10.1177/0013916519880897>

- Goldberg, S. B., Lam, S. U., Britton, W. B., & Davidson, R. J. (2022a). Prevalence of meditation-related adverse effects in a population-based sample in the United States. *Psychotherapy Research*, 32(3), 291–305. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1933646>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022b). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Grossmann, P. (2004). Das Üben von Achtsamkeit. In: Heidenreich, T. & Michalak, J. (Eds.). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt.
- Hillert, A., Koch, S. & Lehr, D. (2013). Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs. *Nervenarzt* 84, 806–812. <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3745-4>
- Kaiser, F. G., & Wilson, M. (2004). Goal-directed conservation behavior: The specific composition of a general performance. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1531–1544. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.06.003>
- Kieschke, U., & Schaarschmidt, U. (2007). Arbeits-Bewertungs-Check für Lehrkräfte – Ein Instrument für schulische Gestaltungsmaßnahmen. In U. Schaarschmidt & U. Kieschke (Eds.), *Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer* (S. 45–62). Beltz.
- Klein, E. M., Brähler, E., Dreier, M., Reinecke, L., Müller, K. W., Schmutzer, G., Wölfling, K., & Beutel, M. E. (2016). The German version of the Perceived Stress Scale - psychometric characteristics in a representative German community sample. *BMC Psychiatry*, 16(1), 159. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0875-9>
- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Junfermann.
- Krämer, S. (2025) Achtsamkeit in der Natur erleben. Ideen zu einem fächerübergreifenden Ansatz. *Schulmagazin 5-10. Impulse für kreativen Unterricht* 1/2 2025, 82-87, Friedrich.
- Kunzmann, U., Nestler, S., Katzorreck-Gierden, M., Krämer, S., Wieck, S., & Blanke, E. S. (unter Begutachtung). Mindfulness and Emotion Regulation.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leiner, D. J. (2024). SoSci Survey (Version 3.5.00) [Computer software]. Verfügbar unter <https://www.soscisurvey.de>
- Loy, L. S., Blanke, E. S., Krämer, S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (in preparation). Effects of the Mindful Students Program on changes in global identity, nature connectedness, and pro-environmental behavior.
- Loy, L. S., & Reese, G. (2019). Hype and hope? Mind-body practice predicts pro-environmental engagement through global identity. *Journal of Environmental Psychology*, 66, 101340. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101340>
- Macy, J., & Brown, M. Y. (2014). *Coming back to life: The updated guide to the work that reconnects*. New Society Publishers.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Lieter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397– 422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Meyer, M., Meinicke, M., Schenkel, A. (2023). Krankheitsbedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft im Jahr 2022. In: Badura, B., Ducki, A., Baumgardt, J., Meyer, M., Schröder, H. (eds) *Fehlzeiten-Report 2023*. Fehlzeiten-Report, Vol 2023. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-67514-4_29

- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2018). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Pratscher, S. D., Oyler, D. L., Bettencourt, B. A., & Medvedev, O. N. (2022). Interpersonal mindfulness scale-short form development using Rasch analyses. *Mindfulness*, 13(8), 2007–2021. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01937-0>
- Robert Bosch Stiftung (2024a). *Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte. Ergebnisse zur aktuellen Lage an allgemein- und berufsbildenden Schulen*. Robert Bosch Stiftung. Verfügbar unter: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/documents/2024-04/Schulbarometer_Lehrkraefte_2024_FORSCHUNGSBERICHT.pdf
- Robert Bosch Stiftung (2024b). *Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen. Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten*. Robert Bosch Stiftung. Verfügbar unter: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2024-11/Deutsches%20Schulbarometer_Sch%C3%BCler_2024.pdf
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus. (2018). *Sächsische Landesstrategie Bildung für nachhaltige Entwicklung*. Freistaat Sachsen. Verfügbar unter: <https://publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/32399>
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus. (2024). *Bildungsland Sachsen 2030*. Freistaat Sachsen. Verfügbar unter: https://www.bildungsland2030.sachsen.de/download/24_05_16_Strategiepapier_Bildungsland_Sachsen_2030_2.pdf
- Schonert-Reichl, K.A., Roeser, R.W. (2016). Mindfulness in education: Introduction and overview of the Handbook. In: Schonert-Reichl, K., Roeser, R. (eds.) *Handbook of Mindfulness in Education* (S. 3–16). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_1
- Schimmack, U. (2009). Well-being: Measuring wellbeing in the SOEP. *Schmollers Jahrbuch -Zeitschrift für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften*, 129(3), 1–9. <https://doi.org/10.3790/schm.129.2.241>
- Schwarzer, R., & Schmitz, G. S. (2002). WirkLehr. Skala Lehrer-Selbstwirksamkeit [Verfahrensdokumentation, Autorenbeschreibung und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), *Open Test Archive*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4600>
- Seiple, R. J., Lee, J., Rosa, D., Miller, L. F. (2010): A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 218–229. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>
- Thiermann, U. B., & Sheate, W. R. (2021). The way forward in mindfulness and sustainability: A critical review and research agenda. *Journal of Cognitive Enhancement*, 5(1), 118–139. <https://doi.org/10.1007/s41465-020-00180-6>
- Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., de Souza Dias, B. F., ... & Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: Report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, 386(10007), 1973–2028. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)

Team



Susanne Krämer
Projektleitung



Dr. Elisabeth Blanke
Leitung Evaluation



Nils Seele
Projektkoordination



Maria Karpova
Evaluation Pilotprojekt (bis 2024)



Emma Walden
SHK Evaluation



Tim Pawletta
SHK Öffentlichkeitsarbeit



Friederike Fricke
SHK Seminarorganisation



Vanessa Schmied
SHK Schulorganisation

Trainerinnen und Trainer



Birgit Zimmer

DFME, Sozialpädagogin,
Traumapädagogin



Alexander Böhm

MBSR, Dipl. Sportlehrer



Anna Helbig

MBSR, Ernährungswissenschaftlerin



Bernadette Beckermann

MBSR, Opern- und Konzertsängerin, Musikpädagogin



Catharina Guth

MBSR, Theaterpädagogin



Franziska Köster

MBSR, Heilpädagogin, Kunsttherapeutin



Heiko Rabenberg

MBSR, Psychologe



Tina Kerner-Schubert

MBSR, Sozialarbeiterin



Prof. Dr.-Ing. Andreas Franze

Professor für Baumechanik und Baudynamik,
HTW Dresden



Dr. Christian Hahn

MBSR, Erziehungswissenschaftler



Gerlind Eschenhagen

MBSR, Sprechwissenschaftlerin



Dušan Scholze

MBSR, ausgebildeter Gymnasiallehrer

Danksagung

Vielen herzlichen Dank ...

an alle Kolleginnen und Kollegen, Lehrkräfte und Schulleitungen, die uns an ihre Schulen eingeladen haben, an den Kursen teilnahmen und die Evaluation ermöglichten. Nur ihr Interesse, ihre Lust sich inspirieren zu lassen und das unglaubliche Engagement die Kurse zusätzlich zum beruflichen Alltag zu besuchen, haben das Projekt erfolgreich stattfinden lassen.

Besonderen Dank gilt dem Landesamt für Schule und Bildung, welches von Anfang an die Relevanz der Kurse sah und unterstützte sowie der AOK PLUS, die bereits seit 2021 mit der Universität Leipzig kooperiert und Achtsamkeit in der Bildung fördert.

In diesem Sinne möchten wir uns auch bei der aktuellen Direktion des Zentrums für Lehrer:innenbildung und Schulforschung Alexander Biedermann und der ehemaligen Direktion Dr. Jürgen Ronthaler bedanken, die das Projekt von Anfang an mitgetragen haben.

Insbesondere gilt unser Dank aber den Menschen, die das Projekt geplant, organisiert und durchgeführt haben. Dr. Elisabeth Blanke als Leitung der Evaluation, Mascha Karpova, als wissenschaftliche Mitarbeiterin, sowie der Koordinatorin Antonia Alexiev und dem jetzigen Mitarbeiter Nils Seele, als auch den Studentischen und Wissenschaftlichen Hilfskräften Natalia Lüneburger, Verena Dietze, Vanessa Schmied, Emma Walden, Pia Schrot, Friederike Fricke und Tim Pawletta.

Und natürlich unserem hervorragenden Trainer- und Trainerinnenteam, die mit viel Engagement und Herzblut quer durch Sachsen führen und so Grundlagen zu Wohlbefinden und gesellschaftlichem Engagement in die Schulen vor Ort brachten.

Impressum

Herausgeberin

Susanne Krämer
Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung
Prager Straße 40, R116
04317 Leipzig
Tel.: 0341 97-30483
E-Mail: abik@uni-leipzig.de

Autorinnen

Susanne Krämer, Projektleitung ABiK
Dr. Elisabeth Blanke, Wissenschaftliche Mitarbeiterin ABiK
Maria Karpova, ehemalige wissenschaftliche Mitarbeiterin ABiK

Layout und Gestaltung

Susanne Krämer, Projektleitung ABiK
Friederike Fricke, SHK ABiK
Tim Pawletta, SHK ABiK
Vanessa Schmied, SHK ABiK

Kontakt

www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik

LinkedIn: @Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur –
ABiK, Universität Leipzig
Instagram: @achtsamkeitinderbildung

Tel.: 0341 97-30483
E-Mail: abik@uni-leipzig.de

Zitation

Krämer, S., Blanke, E. S., & Karpova, M. (2025). *Achtsamkeit in der Bildung – Pilotprojekt: Gesundheitsförderung in sächsischen Schulen*. ABiK.

Copyright

© ABiK
Diese Arbeit ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Bildmaterial

ABiK: S.10, S.24, S.31
Bastian Steinbach: Cover, S.14, S.20 (1, 2, 3), S.21 (8)
Christian Hüller: S.7, S.11, S.41
Christian Schneider Bröcker: S.18, S.42, S.44, S.47, S.50
Colourbox: S.33
Pixabay: S.20 (10, 11, 12), S.21 (4, 5, 6, 7, 9)
Thomas Victor: S.13, S.46

Druck

dieUmweltDruckerei GmbH
1. Auflage 1.000 Exemplare





UNIVERSITÄT
LEIPZIG



ZENTRUM FÜR
LEHRER:INNENBILDUNG
UND SCHULFORSCHUNG

ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur

AOK PLUS 

LANDESAMT FÜR
SCHULE UND BILDUNG



Freistaat
SACHSEN

**SACHSEN
LEHRT GESUND** 

« Das Seminar hat mir zahlreiche
Möglichkeiten der Stressbewältigung an
die Hand gegeben. Außerdem empfand
ich den Austausch mit den anderen
Lehrpersonen sehr bereichernd. »

Lehrerin



[www.zls.uni-leipzig.de/
forschung-und-projekte/abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik)



@achtsamkeitinderbildung



@Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur – ABiK,
Universität Leipzig