



## Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit im Lehrberuf – Mindful Teachers Program an unserer Schule

Wir freuen uns sehr, dass *unsere Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen in Borna* zu den Schulen in Sachsen gehört, die in diesem Schuljahr für das Mindful Teachers Program (MTP) ausgewählt wurden. Wir hoffen dadurch unsere Lehrkräfte in ihrem herausfordernden Arbeitsalltag zu stärken, aber damit auch etwas Gutes für das freundliche Miteinander an unserer ganzen Schule anzustoßen.

Über den Verlauf von 12 Wochen nahmen interessierte Lehrkräfte aus unserem Kollegium an einem Achtsamkeitskurs teil, in dem ein bewusster Umgang mit persönlichen Stressfaktoren eingeübt wird. Das Kursprogramm verbindet achtsamkeitsbasierte Übungen und Meditationen mit dem Nachdenken über eigene Haltungs- und Handlungsmuster im privaten wie im schulischen Kontext. Die Lehrkräfte können damit ihre eigenen Ressourcen stärken, die für die Ausübung ihres Berufs unverzichtbar sind: Reflexionsfähigkeit, Empathie, Authentizität, Humor und Stressresilienz. Gleichzeitig erhalten sie Impulse zu einer achtsamen Haltung gegenüber ihrer Umwelt.

MTP gehört zum Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ vom Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und wird im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements vom Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB) gefördert. Begleitend dazu wird die Wirkung des Achtsamkeitsprogramms mit einer Vorher-Nachher-Befragung erforscht. Die ersten Ergebnisse einer Pilotstudie mit 30 sächsischen Schulen ([Krämer et al. 2025](#)) zeigen eine deutliche Stressreduktion und damit weniger Burn-out-Symptome, gesteigerte Achtsamkeit und mehr umweltbewusstes Verhalten durch Verbundenheit mit der Natur.

Projektleiterin Susanne Krämer fasst den besonderen Schwerpunkt des Kurses zusammen. Er richtet den Blick über das eigene Erleben hinaus auf die wechselseitige Verbundenheit jedes Einzelnen mit der Welt, in der wir leben. „Verbundenheit ist in mehrfacher Hinsicht ein zentrales Anliegen unserer Arbeit: als Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen über kulturelle und geografische Grenzen hinweg (Global Identity) und als Beziehung zur



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

Universität Leipzig  
Zentrum für Lehrer:innenbildung  
und Schulforschung  
Prager Str. 38-40, 04317 Leipzig

Natur.“ ([Krämer 2026](#)) Diese Verbundenheit kann Freundlichkeit und Respekt im täglichen Miteinander und im Umgang mit der Natur bestärken und helfen, sich mit globalen Krisensituationen auseinander zu setzen.

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

**ABiK**

Achtsamkeit in der Bildung  
und Hoch-/schulkultur

**AOK PLUS** 

**SACHSEN  
LEHRT GESUND** 