Gefördert durch: Die Techniker

AKiJu School

Auf dem Weg zur achtsamen Schule

Warum das Thema wichtig ist

Schule ist Lern- und Lebensort und für viele Beteiligte ein Ort hoher Belastung. Lehrkräfte und weitere schulische Fachkräfte berichten von zunehmendem Druck, und die psychische Gesundheit vieler Kinder und Jugendlicher hat sich in den vergangenen Jahren verschlechtert. Das zeigen unter anderem das Deutsche Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung* und die COPSY-Studie* des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina* empfiehlt in ihrer Stellungnahme zur Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen (2024) evidenzbasierte Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsprogramme als wirksame Ansätze. Das AKiJu-Curriculum basiert auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), einem der am besten erforschten Achtsamkeitsverfahren.

Das Projekt

In AKiJu School nehmen Lehrkräfte und weitere schulische Fachkräfte an einem eigens entwickelten Achtsamkeitstraining teil. Weil ein Kurs allein nicht reicht, begleiten die Trainer:innen und das Projektteam die Schulen danach, damit die Übungen im Unterricht, im Schulalltag und in der Schulentwicklung ihren Platz finden. Ziel ist es, die mentale Gesundheit von Fachkräften und Schüler:innen zu stärken und an der Schule Strukturen aufzubauen, die Gesundheit fördern.

Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet. Gemeinsam mit den teilnehmenden Schulen wird untersucht, welche Bedingungen die nachhaltige Verankerung von Achtsamkeit im Schulalltag fördern und welche Hindernisse dabei auftreten.

Der Ansatz: bei den Erwachsenen beginnen

Lehrkräfte und weitere schulische Fachkräfte lernen Achtsamkeit zunächst für sich selbst kennen – als Ressource im Umgang mit Stress und für die eigene Selbstfürsorge. Zugleich lernen sie, einfache Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten und eine achtsame Haltung in ihre pädagogische Arbeit einzubinden. So werden sie zu Multiplikator:innen an ihrer Schule.

Drei zentrale Anliegen

- Selbstfürsorge und einen bewussten Umgang mit Belastungen beim schulischen Personal fördern.
- Achtsamkeit über die pädagogische Praxis für Schüler:innen erfahrbar machen.
- Erproben, wie Achtsamkeit langfristig in einer gesundheitsfördernden Schulkultur verankert werden kann.

Gesucht: 16 Projektschulen

Die Teilnahme ist für Schulen in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland sowie in Heidelberg und Mannheim (Baden-Württemberg) vorgesehen. Gesucht werden Schulen, die Gesundheitsförderung als Teil ihrer Schulentwicklung verstehen und Lust haben, gemeinsam Neues zu erproben.

Nutzen für die Projektschulen

- **Fortbildung ohne Kursgebühren** für Lehrkräfte und weiteres schulisches Personal, in Präsenz oder online, mit Terminen nach Absprache.
- **Direkt anwendbar:** einfache, altersgerechte Übungen für alle Schulformen und Klassenstufen.
- **Begleitung statt Einzelmaßnahme:** Unterstützung dabei, die Inhalte nach dem Kurs im Schulalltag und in der Schulentwicklung zu verankern.
- **Rückenwind für die Schulentwicklung:** Die Projektarbeit kann in das Schulprogramm und in Landesprogramme zur gesundheitsfördernden Schule einfließen.
- **Vernetzung** mit Projektschulen aus vier Bundesländern.
- **Mitgestalten:** Projektschulen tragen dazu bei, mentale Gesundheit im Schulalltag stärker in den Blick zu rücken. Ihre Erfahrungen fließen in Handlungsempfehlungen und eine Handreichung für andere Schulen ein.

Was Projektschulen einbringen

- **Zeit für die Fortbildung:** Mindestens fünf Fachkräfte nehmen am Kurs teil – voraussichtlich 16 Unterrichtseinheiten über sechs Wochen, dazu zwei Ergänzungsmodule von ca. 4 Unterrichtseinheiten.
- **Organisation:** ein Beschluss der Schulkonferenz, eine feste Ansprechperson, eine Ansprechperson für Kinderschutz an den Erhebungstagen und bei Präsenzkursen ein Kursraum.
- **Mitwirkung an der Evaluation:** kurze Befragungen und Gespräche mit Fachkräften, Schulleitung, Schüler:innen und Eltern (Umfang siehe „Evaluation: Was auf die Schulen zukommt“).
- **Formales für die TK:** ein Kurzantrag zu Beginn und ein Kurzbericht zum Ende – mit Vorlagen und Unterstützung des Projektteams.

Keine zusätzlichen Kosten für die Schule

Für die Schulen fallen keine Kursgebühren an. Kurs und Prozessbegleitung werden über das Forschungsprojekt finanziert, das von der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert wird. Die Schule bringt vor allem Zeit ein: Sie ermöglicht den Fachkräften die Teilnahme, stellt bei Präsenzkursen einen Raum und wirkt an der Evaluation mit.

Die Projektbausteine

Achtsamkeitskurs für schulisches Personal

Grundlage ist die Fortbildung „Das AKiJu-Curriculum – 16 Stunden Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte“, die für das AKiJu School-Projekt weiterentwickelt wird. Der Kurs wird von qualifizierten AKiJu-Trainer:innen durchgeführt und richtet sich an Lehrkräfte und weiteres schulisches Personal, etwa Schulsozialarbeiter:innen oder Schulpsycholog:innen. Der Kurs selbst richtet sich nicht an Schüler:innen. Die Termine werden individuell mit der Schule abgestimmt und finden in Präsenz, online oder hybrid statt.

Begleitung bei der Umsetzung

Nach dem Kurs werden die Schulen eine Zeit lang weiter begleitet, damit das Gelernte im Unterricht, im Schulalltag und in der Schulentwicklung Fuß fassen kann. Wie diese Begleitung genau aussieht, wird im Projekt gemeinsam entwickelt – denkbar sind etwa schulübergreifende Online-Treffen, Supervision oder vertiefende Workshops für Schüler:innen.

Eltern und Erziehungsberechtigte einbeziehen

Damit Achtsamkeit nicht an der Schultür endet, sollen auch Eltern und weitere Sorge- und Erziehungsberechtigte einbezogen werden. Ein eigener Baustein dafür wird im Projekt entwickelt und erprobt.

Vernetzung und Erfahrungsaustausch

Die Projektschulen sind dabei nicht allein unterwegs: die teilnehmenden Lehrkräfte und weiteren pädagogischen Fachkräfte aus den unterschiedlichen Schulen tauschen sich aus, lernen voneinander und nehmen Anregungen für die Umsetzung vor Ort mit.

Ablauf und wissenschaftliche Begleitung

Wissenschaftlich begleitet – gemeinsam weiterentwickelt

Die Evangelische Hochschule Hessen (EHH) begleitet das Projekt wissenschaftlich. Untersucht wird, wie sich Achtsamkeit in die gesundheitsfördernde Schulentwicklung integrieren lässt: Was unterstützt die Umsetzung? Welche Hindernisse treten auf? Welche Bedingungen helfen, die Inhalte über den Kurs hinaus im Schulalltag zu verankern? Berücksichtigt werden die Perspektiven des schulischen Personals, der Schulleitungen, der Trainer:innen sowie von Eltern und Schüler:innen.

Aus den Ergebnissen entstehen Handlungsempfehlungen und eine praktische Handreichung für Schulen. Eine öffentlich zugängliche Projektplattform soll die Projektergebnisse und Anregungen zur Umsetzung bereitstellen.

Das Votum der Ethikkommission und die erforderlichen behördlichen Genehmigungen in den vier Bundesländern werden aktuell eingeholt und sind Voraussetzung für die Projektdurchführung an den Schulen.

Evaluation: Die Rolle der Schulen

Die Erhebungen sind so angelegt, dass der Aufwand für die Schulen überschaubar bleibt.

- **Kursteilnehmende:** drei Online-Befragungen (vor dem Kurs, direkt nach dem Kurs und etwa sechs Monate später) von je ca. 20 bis 25 Minuten.
- **Schulleitungen**: zwei Interviews (vor Kursbeginn und etwa sechs Monate nach Kursende) von je ca. 25 bis 35 Minuten, vor Ort oder online.
- **Schüler:innen**: ein kurzer, anonymer Klassenfragebogen nach dem Kurs (ca. 10 bis 15 Minuten), den die Lehrkräfte anhand einer Handreichung im Unterricht durchführen, und eine Gesprächsrunde mit 4 bis 6 Schüler:innen (ca. 45 Minuten), geleitet von zwei Mitarbeitenden der Evangelischen Hochschule Hessen.
- **Eltern/Erziehungsberechtigte**: ein anonymer Kurzfragebogen (ca. 5 bis 10 Minuten) per QR-Code
- **Beitrag der Schule:** Einwilligungen der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten einsammeln, eine Ansprechperson für Kinderschutz für die Erhebungstage benennen und einen ruhigen Raum für die Gesprächsrunden bereitstellen.

Das Projekt auf einen Blick

Bereich	Geplanter Rahmen
Projektschulen	16 Schulen in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland sowie in Heidelberg und Mannheim (Baden-Württemberg)
Kursteilnehmende	Mindestens fünf Lehrkräfte und weitere schulische Fachkräfte pro Schule
Kursformat	In Präsenz oder online, geleitet von qualifizierten AKiJu-Trainer:innen
Kursumfang	Voraussichtlich 20 Unterrichtseinheiten über sechs bis acht Wochen
Kurszeitraum	Frühjahr 2027 bis Februar 2028, sobald Ethikvotum und Genehmigungen der Schulbehörden vorliegen; Termine nach Absprache mit der Schule
Weiterführende Begleitung	Im Anschluss an die Kurse bis maximal November 2028
Wissenschaftliche Begleitung	Online-Befragungen der Kursteilnehmenden vor dem Kurs, direkt danach und etwa sechs Monate nach Kursende; Interviews mit der Schulleitung; kurze anonyme Klassenfragebögen und Gesprächsrunden mit Schüler:innen; Kurzbefragung der Eltern/Erziehungsberechtigten
Kosten und Beitrag der Schule	Ohne Kursgebühren: Kurs und Prozessbegleitung werden über das Forschungsprojekt finanziert. Die Schule ermöglicht die Teilnahme zeitlich, stellt bei Präsenzkursen den Raum und wirkt an der Evaluation mit.
Voraussetzungen	Beschluss der Schulkonferenz, feste Ansprechperson, Ansprechperson für Kinderschutz, Kurzantrag und Kurzbericht für die TK

Teilnahme und Kontakt

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können Schulen aller Schulformen in den genannten Regionen. Voraussetzung sind

- die Unterstützung durch die Schulleitung und eine feste Ansprechperson an der Schule,
- ein Beschluss der Schulkonferenz bzw. des zuständigen schulischen Gremiums zur Projektteilnahme,
- mindestens fünf teilnehmende Lehrkräfte oder weitere schulische Fachkräfte,
- zeitliche Freiräume für Kurs und Prozessbegleitung sowie bei Präsenzkursen ein Kursraum,
- die Bereitschaft zur Mitwirkung an der wissenschaftlichen Begleitung,
- die Benennung einer Ansprechperson für Kinderschutz, die an den Erhebungstagen erreichbar ist,
- Kurzantrag und Kurzbericht nach den Vorgaben der TK (siehe unten).

Freiwillige Teilnahme für alle Beteiligten und Datenschutz

Die Schule entscheidet selbst über die Teilnahme als Projektschule. Lehrkräfte und weitere schulische Fachkräfte entscheiden ebenfalls selbst, ob sie am Kurs teilnehmen. Auch die Teilnahme an Befragungen und Interviews ist freiwillig und kann jederzeit ohne Nachteile beendet werden. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und ausschließlich anonymisiert bzw. pseudonymisiert ausgewertet. Die Schulleitung und die Trainer:innen erhalten keinen Einblick in einzelne Antworten. Veröffentlicht werden nur zusammengefasste Ergebnisse. Schüler:innen nehmen nur teil, wenn ihre Sorgeberechtigten vorab eingewilligt haben. Ab 14 Jahren ist zusätzlich ihre eigene Einwilligung nötig. Volljährige Schüler:innen willigen selbst ein.

Kurzantrag und Kurzbericht für die TK

Für die Förderung durch die Techniker Krankenkasse (TK) sind zwei formale Schritte nötig:

- **Zu Beginn:** ein Kurzantrag der Schule, nachdem alle relevanten Gruppen (z. B. Mitarbeitende, Elternbeirat, Träger) über das Programm informiert wurden und zugestimmt haben.
- **Zum Projektende:** ein Kurzbericht nach den Vorgaben der TK.

Das Projektteam stellt dafür Vorlagen zur Verfügung und unterstützt die Schulen.

Von der Interessenbekundung zur Teilnahme

In fünf Schritten zur Projektschule:

1. **Interesse bekunden** (unverbindlich) bis 15. Januar 2027 per E-Mail an buero@akiju.de
2. **Informationsgespräch** mit dem Projektteam: Fragen klären und Rahmenbedingungen besprechen
3. **Beschluss** der Schulkonferenz bzw. des zuständigen Gremiums
4. **Kurzantrag der TK** einreichen bei buero@akiju.de.
5. **Kursplanung und Start** voraussichtlich ab Frühjahr 2027, sobald alle formalen und behördlichen Genehmigungen vorliegen**

Kontakt

Annett Grützmacher (Geschäftsführerin)
Klaudia Krauss (Projektmanagerin)
AKiJu e. V. und MBSR-MBCT Verband e. V.
buero@akiju.de

*Quellen und weiterführende Informationen

1. Definition von Achtsamkeit im Glossar der Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), verfasst von Prof. Dr. Antje Miksch: https://books.publisso.de/de/publisso_gold/publishing/books/overview/54/344
2. Leopoldina – Nationale Akademie der Wissenschaften: Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen (Stellungnahme, 2024): https://www.leopoldina.org/ergebnisse-und-termine/publikationen/detail/foerderung-der-selbstregulationskompetenzen-von-kindern-und-jugendlichen-in-kindertageseinrichtungen-und-schulen-2024
3. Leopoldina: Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (Diskussionspapier, 2025): https://www.leopoldina.org/ergebnisse-und-termine/publikationen/detail/soziale-medien-und-die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-2025
4. Robert Bosch Stiftung: Das Deutsche Schulbarometer: https://bosch-stiftung.de/projekt/das-deutsche-schulbarometer
5. Deutsches Schulportal: Deutsches Schulbarometer – Schülerbefragung 2026, die wichtigsten Ergebnisse: https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/deutsches-schulbarometer-schuelerbefragung-2026-die-wichtigsten-ergebnisse/
6. Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf: COPSY-Studie, Ergebnisse der fünften Befragungswelle (über die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung): https://bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13313&t=COPSY-Studie:+Ergebnisse+der+f%C3%BCnften+Befragungswelle
7. Bundesschüler:innenkonferenz: Mental-Health-Kampagne „Uns geht's gut?": https://bsk-bund.de/was-ist-uns-gehts-gut/

**Hinweise zu den behördlichen Genehmigungen

Die Genehmigungen für die wissenschaftliche Begleitung des Projekts an die jeweiligen Behörden der Länder werden aktuell eingeholt. Die Genehmigung ist keine Aufforderung zur Teilnahme. Eine Nichtteilnahme ist mit keinerlei Nachteilen verbunden. Mit der Genehmigung durch das Kultusministerium Baden-Württemberg ist keine wissenschaftliche Qualitätskontrolle verbunden. Die Prüfung erfolgte nur anhand der Vorgaben der Verwaltungsvorschrift ‚Werbung, Wettbewerbe und Erhebungen in Schulen' vom 21. September 2002 (K. u. U. S. 309), zuletzt geändert durch Verwaltungsvorschrift vom 28. Oktober 2005 (K. u. U. S. 167).

Projektpartner und Förderung

Evangelische Hochschule Hessen

Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts erfolgt durch die Evangelische Hochschule Hessen in Kooperation mit der Campus 3L gGmbH. Beide Einrichtungen haben eine umfassende Expertise in der Entwicklung von Curricula, Evaluationsdesign und Durchführung von Evaluationen sowie im Transfer von Modellprojekten an der Schnittstelle von Gesundheitsförderung, Sozialer Arbeit und Hochschule in nachhaltige Weiterbildungsformate. Die wissenschaftliche Leitung des Projekts erfolgt durch Prof. Dr. Antje Miksch, Professorin für Modern Health Science mit dem Schwerpunkt Personenzentrierte Gesundheitsförderung an der EH Hessen, mit langjähriger wissenschaftlicher und praxisbezogener Expertise in Gesundheitswissenschaften und Gesundheitsförderung sowie in der Versorgungsforschung und Implementierungswissenschaft. Darüber hinaus verfügt sie über langjährige Erfahrung in Hochschullehre, Curriculum-Entwicklung, Erwachsenenbildung und Trainingsdesign mit begleitender Evaluation.

AKiJu – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche e. V.

Der AKiJu e. V. wurde 2013 als gemeinnütziger Tochterverein des MBSR-MBCT Verbands e. V. gegründet, mit dem Ziel, die mentale Gesundheit und Resilienz von pädagogischem Personal sowie Kindern und Jugendlichen gleichermaßen zu stärken, indem er Achtsamkeit in Bildungseinrichtungen integriert – beispielsweise in Kitas, Schulen, Berufsschulen, Jugendzentren, Trägern der Jugend- und Familienhilfe. Hierzu hat der Verein in Kooperation mit dem MBSR-MBCT Verband e. V., erfahrenen Achtsamkeitslehrenden und Pädagog:innen das AKiJu-Curriculum „16 Stunden Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte“ entwickelt. In dem 16-stündigen Achtsamkeitstraining erlernen die pädagogischen Fachkräfte Maßnahmen zur Selbstfürsorge und Stressreduktion für sich selbst und werden darüber hinaus geschult, niedrigschwellige Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche sicher anzuleiten, die sie anschließend in ihre pädagogische Arbeit integrieren können.

MBSR-MBCT Verband e. V.

Der MBSR-MBCT Verband e. V. steht für eine qualitätsgesicherte, evidenzbasierte Achtsamkeitspraxis. Seit 2005 setzt er sich dafür ein, MBSR, MBCT und andere darauf basierende Programme verantwortungsvoll in unterschiedliche Bereiche der Gesellschaft zu bringen und seine Mitglieder in ihrer qualifizierten Tätigkeit als MBSR-Lehrende zu unterstützen. Ein zentrales Anliegen des Verbandes ist es, hohe Standards in Ausbildung und Unterricht sicherzustellen. In engem Austausch mit Wissenschaft, internationalen Netzwerken und erfahrenen Achtsamkeitspionier:innen fördert er eine nachhaltige Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl. Heute vereint der MBSR-MBCT Verband e. V. über 1.100 Mitglieder, die sich gemeinsam für eine achtsame und resiliente Gesellschaft engagieren.

Campus 3L gGmbH

Die Campus 3L gGmbH ist das offizielle, gemeinnützige Weiterbildungsinstitut der Evangelischen Hochschule Hessen (EHH) und steht als 100-prozentige Tochtergesellschaft für das Konzept des lebenslangen Lernens, zuständig für Weiterbildung außerhalb der grundständigen Studiengänge der EHH. Als Brücke zwischen wissenschaftlicher Forschung und beruflicher Praxis richtet sich das Institut an Fach- und Führungskräfte sowie Einsteiger:innen aus den Bereichen Soziale Arbeit, Gesundheit, Kirche, öffentliche Verwaltung und Zivilgesellschaft.