

Pressemitteilung
30/2016
19. Mai 2016

Kommunikation,
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Sigrid Neef
Franziska Stang

Carl-Zeiss-Promenade 2
07745 Jena
presse@eah-jena.de
Tel.: (03641) 205 130/132
Fax: (03641) 205 131

Stressbewältigung und Leistungssteigerung durch das Erlernen einer achtsamen Grundhaltung in Kindergarten, Schule und Hochschule Jenaer Achtsamkeitstage diskutieren neuen Mega-Trend für das Bildungssystem

(19. Mai 2016) Vom 25. bis zum 28. Mai finden in Jena erstmals Achtsamkeitstage statt. Unter Federführung der Ernst-Abbe-Hochschule (EAH) Jena gibt es in diesen Tagen Vorträge, Workshops und Praxisgespräche an der EAH, der Friedrich-Schiller-Universität (FSU) und in der Freien Gesamtschule UniverSaale.

Die Projektpartner, neben der EAH auch das Ethikzentrum der FSU und der QuerWege e.V., stellen die Bedeutung von Achtsamkeit für bildende und helfende Berufe in den Mittelpunkt: „Die Integration von Achtsamkeit ins Bildungssystem ist unser gemeinsames Hauptanliegen“, so Projektleiter Prof. Dr. Mike Sandbothe aus dem Fachbereich Sozialwesen der EAH Jena.

Als beispielhaft gilt das von der AOK PLUS geförderte Projekt *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena*. Es ist aus der Integration von wertfreier Wahrnehmung, empathischer Gefühlsarbeit, gewaltfreier Kommunikation und bewegungsorientierter Erlebnispädagogik in den Studiengang Soziale Arbeit hervorgegangen. Demnächst wird das Modell auch für ingenieur- und wirtschaftswissenschaftliche Studiengänge an der EAH erprobt und wissenschaftlich evaluiert.

Das Programm der ersten Achtsamkeitstage ist geprägt durch die Beiträge von Prof. Dr. Andreas de Bruin (München) und Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp (Freiburg i. Br.). Die beiden herausragenden Achtsamkeitsforscher arbeiten seit mehr als 10 Jahren an der Integration von Achtsamkeitspraktiken in Kindergarten, Schule und Hochschule. Dabei stützen sie sich auf die international anerkannten Grundlagen der Achtsamkeitsforschung, die von dem Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn (Universitätsklinik Massachusetts) und der Experimentalpsychologin Ellen Langer (Harvard Universität) bereits in den achtziger und neunziger Jahren entwickelt worden sind.

De Bruin hat eine Professur mit dem Schwerpunkt Meditation und arbeitet sowohl an der Hochschule München als auch an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Aus seiner Sicht ermöglicht die Achtsamkeit auf eigene und fremde Bewusstseinszustände nicht nur eine effektive Stressbewältigung, sondern auch einen kreativeren Umgang mit dem eigenen Denkapparat. An dem von ihm entwickelten *Münchner Modell* der meditativen Geistesschulung haben bereits über 1.000 Studierende aus neun Studiengängen von vier Fakultäten teilgenommen.

Pfeifer-Schaupp ist systemischer Therapeut, erfahrender Sozialarbeiter und Professor für Sozialarbeitswissenschaft an der Evangelischen Hochschule in Freiburg im Breisgau. Dort befasst er sich mit der Frage, wie Achtsamkeit als eigenständiges Lehrfach ins Curriculum von Bachelor-Studiengängen integriert werden kann. Im Rahmen der JENAER ACHTSAMKEITSTAGE thematisiert Pfeifer-Schaupp die Bedeutung, die das Training von Achtsamkeit und Mitgefühl für die professionelle Praxis in helfenden und bildenden Berufen hat.

Weitere Beiträge zu den JENAER ACHTSAMKEITSTAGEN kommen vom Rektor der Technischen Universität (TU) Ilmenau, Prof. Dr. Peter Scharff, und der Leiterin der Stabsstelle Campus-Familie an der TU, Andrea Krieg. In ihrem Workshop diskutieren sie die Anschlussfähigkeit des Achtsamkeitsthemas mit Blick auf Gesundheitsstrategien an Hochschulen und erarbeiten mit den Teilnehmern Umsetzungsmöglichkeiten in Führung, Management und Personalentwicklung.

Außerdem werden von ausgewählten Trainerinnen und Trainern grundlegende Achtsamkeitsübungen sowie achtsame Formen von Chi Gong, Klopfakupressur, Meditation und Yoga angeboten.

Was steckt hinter der Idee der JENAER ACHTSAMKEITSTAGE? Darauf antwortet Elke Klinger, Geschäftsführerin von ART-KON-TOR ChangeProzesse, und Moderatorin der neuen Veranstaltungsform: „Wenn Sie den englischen Begriff für Achtsamkeit, *mindfulness*, bei Google eingeben, erhalten Sie etwa 33 Millionen Treffer. Der führende Zukunftsforscher Matthias Horx spricht von einem neuen Mega-Trend.“ Kulturwissenschaftler Sandbothe fügt hinzu: „Mindfulness verankert den Geist in der Gegenwart. Die achtsame Gegenbewegung reagiert sowohl auf die sozialen als auch auf die gesundheitlichen Überforderungsprozesse, die sich in einer beschleunigten Gesellschaft mit Digitalisierung und Globalisierung verbinden.“

Medizinische Untersuchungen zeigen, dass eine achtsame Grundhaltung die psychische Widerstandsfähigkeit steigert, indem sie zu einer nachhaltigen Balance von Geist, Körper und Seele beiträgt. „Das ist auch für die Entwicklung der Thüringer Bildungslandschaft von großer Bedeutung“, stellt der Präsident des QuerWege e.V., Dr. Holger Gerlach, heraus. Der auf Inklusionsprozesse spezialisierte Verein existiert seit 1993 und beschäftigt mittlerweile über 220 Mitarbeitende an neun Bildungsinstitutionen in Jena.

Resümierend hebt PD Dr. Reyk Albrecht vom FSU-Ethikzentrum hervor: „Bewusste Achtsamkeit fördert Schlüsselkompetenzen wie Respekt, Toleranz und Mitgefühl.“ Daraus schließt er: „In der heutigen Zeit, die von Krisen und Transformationen geprägt ist, hilft Achtsamkeit nicht nur dem Bildungssystem, sondern der Gesellschaft insgesamt.“

Die Veranstaltungen beginnen am 25. Mai um 15.00 Uhr in der Aula der EAH Jena (Carl Zeiss Promenade 2, Haus 4). Die JENAER ACHTSAMKEITSTAGE sind für alle Interessenten offen und kostenfrei. Jeder Vortrag bzw. Workshop kann auch einzeln und unabhängig von den anderen Programmpunkten besucht werden.

Das Programm und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung: www.eah-jena.de/JA.

Ansprechpartner: Prof. Dr. Mike Sandbothe und Sonja Morgenroth, *Projekt Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena*

Homepage: www.eah-jena.de/gll
Email: gll@eah-jena.de