



**Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena**  
Neurowissenschaftliche Grundlagen und erste Evaluationsergebnisse

25. Oktober 2016, Haus 5, Etage 3, Raum 11 (Medienstudio)

Moderation: Elke Klinger

09.00 Uhr: Prof. Dr. Arne von Boetticher, Rita Herwig, Prof. Dr. Alexander Richter: *Grüßworte*

09.15 Uhr: Dr. Olga Klimecki: *Wie unser Gehirn gesunde Emotionen lernen kann*

10.15 Uhr: Diskussion und Pause

10.45 Uhr: Prof. Dr. Heiko Haase / Prof. Dr. Mike Sandbothe: *GLL an der EAH Jena: Ausgangssituation und Interventionsansatz*

11.15 Uhr: Prof. Dr. Georg Neubauer: *Erste Ergebnisse der sozialwissenschaftlichen GLL-Testevaluation am Fachbereich Sozialwesen*

11.45 Uhr: *Pause*

12.00 Uhr: Prof. Dr. Andreas Voß: *Erste Ergebnisse der medizinischen GLL-Testevaluation ("Eyba-Studie")*

12.30 Uhr: Elke Klinger: *GLL-Prozessbericht 2016 und Auswertung des Symposiums*

13.00 Uhr: Ende

---

**Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena**

ist ein von der AOK PLUS unterstütztes Gesundheitsförderungsprojekt.

Projektleitung: Prof. Dr. Mike Sandbothe - Projektkoordination: Sonja Morgenroth

Homepage: [www.eah-jena.de/gll](http://www.eah-jena.de/gll) - E-Mail: [gll@eah-jena.de](mailto:gll@eah-jena.de)

## Beteiligte Personen

**Prof. Dr. Arne von Boetticher** lehrt als Professor für Rechtswissenschaft an der EAH Jena und ist dort Dekan des Fachbereichs Sozialwesen.

**Prof. Dr. Heiko Haase** lehrt als Professor für Allgemeine Betriebswirtschaft (insbesondere Gründungs- und Innovationsmanagement) an der EAH Jena. Er leitet das *Center for Innovation and Entrepreneurship (CIE)*.

**Rita Herwig** ist Fachberaterin Gesundheitsscreenings bei der AOK PLUS.

**Dr. Olga Klimecki** koordiniert den Forschungsschwerpunkt *Emotion und Konfliktlösung* am Swiss Center for Affective Sciences der Universität Genf. Sie ist Neurowissenschaftlerin und Psychologin.

**Elke Klinger** ist Geschäftsführerin von ART-KON-TOR ChangeProzesse in Jena.

**Prof. Dr. Georg Neubauer** hat als Professor für Erziehungswissenschaft und Gesundheitsförderung am Fachbereich Sozialwesen der EAH Jena gelehrt und ist dort als Seniorprofessor tätig.

**Prof. Dr. Alexander Richter** lehrt als Professor für Elektrische Messtechnik und Optoelektronik an der EAH Jena. Er ist Prorektor für Studium, Lehre und Weiterbildung.

**Prof. Dr. Mike Sandbothe** lehrt als Professor für Kultur und Medien mit den Schwerpunkten Bildung und Gesundheit an der EAH Jena. Er leitet das Gesundheitsförderungsprojekt *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena*.

**Prof. Dr. Andreas Voß** ist Direktor des Instituts für Innovative Gesundheitstechnologien (IGHT) an der EAH Jena.

---

### Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena

ist ein von der AOK PLUS unterstütztes Gesundheitsförderungsprojekt.

Projektleitung: Prof. Dr. Mike Sandbothe - Projektkoordination: Sonja Morgenroth

Homepage: [www.eah-jena.de/gll](http://www.eah-jena.de/gll) - E-Mail: [gll@eah-jena.de](mailto:gll@eah-jena.de)

## ABSTRACT

Olga Klimecki

### Wie unser Gehirn gesunde Emotionen lernen kann

Lange Zeit galt die Annahme, dass man im Erwachsenenalter nur schwer neue Inhalte und Fertigkeiten lernen kann. Studien im Bereich des motorischen Lernens und des Gedächtnisses haben allerdings gezeigt, dass Erwachsene durchaus neue Inhalte lernen können und dass dieses Lernen mit charakteristischen Veränderungen in neuronaler Aktivität einhergeht. In einer Reihe von neurowissenschaftlichen Studien konnten wir in den letzten Jahren nachweisen, dass auch emotionale Fertigkeiten im Erwachsenenalter trainiert werden können und zu spezifischen Veränderungen in der Funktionsweise des Gehirns führen. So kann man durch das Üben von Mitgefühl bewirken, dass positive Gefühle und damit verbundene Gehirnaktivität steigen. Die auf diese Weise gestärkte Gehirnaktivität wird zudem mit besserer Gesundheit in Verbindung gebracht. Das deutet darauf hin, dass man durch gezieltes Emotionstraining auch gesundheitliche Aspekte stärken kann. Darüber hinaus haben wir beobachtet, dass Mitgefühlstraining prosoziales Verhalten fördert. Umgekehrt kann man sich allerdings auch schwierige Emotionen aneignen. So haben wir beispielsweise beobachtet, dass man durch das Trainieren von Mitleid nicht nur negative Gefühle stärkt, sondern auch neuronale Aktivität, die geteiltem Leid zu Grunde liegt und die in früheren Studien mit schlechterer Gesundheit in Verbindung gebracht wurde. Diese Effekte sind zum Glück wieder reversibel und können durch das Trainieren von "gesünderen" Emotionen überwunden werden. Zusammenfassend zeigen die vorgestellten Studien, dass das erwachsene Gehirn in seiner Aktivität stark formbar ist und dass man durch gezieltes Training soziales Verhalten, emotionales Erleben, und die Funktionsweise des Gehirns beeinflussen kann.

---

#### **Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena**

ist ein von der AOK PLUS unterstütztes Gesundheitsförderungsprojekt.

Projektleitung: Prof. Dr. Mike Sandbothe - Projektkoordination: Sonja Morgenroth

Homepage: [www.eah-jena.de/gll](http://www.eah-jena.de/gll) - E-Mail: [gll@eah-jena.de](mailto:gll@eah-jena.de)