

WIR HABEN TÄGLICH DIE WAHL

Ein Gastbeitrag von Elke Klinger über „Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH“



Stellt euch vor, da stehen Menschen barfuß auf einer sonnenbeschienenen Wiese, halten die Augen geschlossen und die Arme in der Luft. „Wir haben täglich die Wahl“, weiß ein Spruch zu sagen, der uns aufzeigen möchte, dass es an jedem Tag unseres Lebens die Möglichkeit gibt, sich auf neue Weise für uns selbst zu entscheiden. Wie komme ich mit den täglich wachsenden Anforderungen in

unserer zunehmend komplexen Wissensgesellschaft zurecht? Egal ob lehrend oder lernend, die Fragestellung zur Stressbewältigung in unserem Alltag bewegt uns alle. So kommt beispielsweise die 2016 vom AOK-Bundesverband veröffentlichte empirische Studie über „Studierendenstress in Deutschland“ zu dem Ergebnis, dass „sich Studierende insgesamt gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland fühlen“. Burnout-Symptome, depressive Anflüge, alarmierend wachsende Zahlen an stressbedingten Krankmeldungen unter Lehrenden und Lernenden oder einfach die fehlende Kraft, um klare, zielführende Entscheidungen zu fällen, sind Zeichen unserer Zeit. Wir können sie beflissen übergehen, darauf hoffend, dass der Kelch der mentalen Überforderung an uns selbst vorübergeht. Schließlich sind es ja immer die anderen, die es trifft. Vielleicht haben wir jedoch selbst schon nach Wegen gesucht, Entspannungsmomente in unseren Alltag einzubauen oder sind gar in unserer Bewusstheit so weit, zu erkennen, dass „Gesundheitsförderung“ kein Modebegriff ist, der durchs Land getrieben wird, sondern uns selbst in unserer Art zu leben meint. Die Krankenkassen zumindest scheinen verstanden zu haben. Warum sonst sollte die AOK PLUS ein Projekt unterstützen, in dem es um „Gesundheit“ statt „Krankheit“ geht? So weit vorgreifen, dass wir unsere Krankenkassen eines schönen Tages in Gesundheitskassen umbenennen werden, möchte ich nicht. Doch es freut, kompetente Partner an der Seite zu wissen. Seit dem Jahr 2015 wird an der EAH Jena das Projekt „Gesundes Lehren und Lernen (GLL)“ umgesetzt. Es hat seine Pilotphase hinter sich gelassen und lernt nun das Fliegen. Viele, die anfänglich wegsahen, später zögerlich hinschauten und nun aktiv an Bord sitzen, fliegen inzwischen mit, ungeachtet von Rang und Namen. Eine Gemeinschaft ist im Wachsen, deren Mitglieder sich dank des chinesischen Trainers Kai Yin am Mittwochnachmittag in Hörsaal 2 mit Qi Gong Übungen der inneren Einkehr widmen, die Achtsamkeitsübungen an den Beginn ihrer Seminare setzen und sich zum „Achtsamen Hochschullehrer“ ausbilden lassen, die an der von Studierenden organisierten „Achtsamen Mittagspause“ teilnehmen oder lernen, wie es möglich ist, stressbedingte Blockaden in Prüfungen zu begegnen. All das nicht zum Selbstzweck und schon gar nicht beliebig. Nachweisbarkeit von Effekten ist dem

Projekt um Prof. Dr. Mike Sandbothe (SW), Prof. Dr. Heiko Haase (BW), Prof. Dr.-Ing. Burkhard Schmager (WI) und Prof. Dr.-Ing. Andreas Voss (IGHT) wesentliches Anliegen. Da wird nicht nur bewusst geatmet, regelmäßig meditiert, achtsam gelaufen und gewaltfrei miteinander kommuniziert. Ja, da wird auch befragt, untersucht, gemessen und ausgewertet, um am Ende nachhaltige, wissenschaftlich fundierte und evaluierte Ergebnisse in Händen zu halten. Doch nicht nur das. Das Projekt ist selbstbewusst und weitblickend. Es geht ihm darum, die Lehrenden und Studierenden von heute auszustatten mit Methoden und Techniken, die es ihnen ermöglichen, ihren Job noch lange gesund zu absolvieren sowie als Berufsanfänger Rüstzeug im Gepäck zu haben, welches die Arbeitskultur der Zukunft nachhaltig verändert. Antworten auf den Umgang mit Druck und überhöhten Anforderungen in einer beschleunigten Zeit sind die Themen der Uhr, die unsere Realität geschlagen hat.



GLL Symposium 25. Oktober 2016 / Dr. Olga Kliemecki-Lenz Swiss Center for Affective Sciences University of Geneva

Das Symposium „Neurowissenschaftliche Grundlagen und erste Evaluationsergebnisse“ im Oktober 2016 bildete den Abschluss der Pilotphase des GLL-Projektes, welches nun die nächste Stufe zündet. Das neue Jahr hat seine Pforten inzwischen geöffnet und hält Neues wie Bewährtes bereit. Im Sommersemester 2017 haben Studierende mittwochs von 13.30 bis 15.00 Uhr die Möglichkeit, im Medienstudio der EAH am hochschulübergreifenden Mindfulness Based Student Training (MBST) von PD Dr. Reyk Albrecht (FSU) teilzunehmen. Im gleichen Zeitraum bietet Dr. med. Bernd Langohr in der EAH-Aula exklusiv für Lehrende



Mindfulness Based Teacher Training (MBTT) an. Weites Licht wirft seine Schatten für das Wintersemester 2017/18 voraus. Vier Aufbaumodule mit Zertifizierung zum/zur „Achtsamen Hochschullehrenden“ stehen ebenso auf dem Programm wie der GLL-Inkubationsworkshop

„Achtsame Erlebnispädagogik“ von Prof. Dr. Uli Lakemann und Karin Krudup (2.-6. Oktober 2017). Und was ist mit Dir? Du bist eingeladen, hinein zu schnuppern in die Welt der mentalen Selbsthygiene und der bewussten Verantwortung, die Du für Dich selbst und Deine Gesunderhaltung übernimmst. Sonja Morgenroth (sonja.morgenroth@eah-jena.de) als Projektkoordinatorin freut sich von Dir zu hören. Denn Du weißt ja, wir haben an jedem Tag unseres Lebens erneut die Wahl. Mehr Infos unter <http://gll.eah-jena.de>

Autorin Elke Klinger , ART-KON-TOR ChangeProzesse / GLL-Projektbegleiterin