

UNIVERSITÄT
LEIPZIG



ZENTRUM FÜR
LEHRER:INNENBILDUNG
UND SCHULFORSCHUNG

ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur



06. bis 09.

Februar 2023

im Klosterhof St. Afra in Meißen

2. Inkubationsworkshop

Transformation der Bildung –
Zukunftswerkstatt zum Handeln

Inkubationsworkshop 2023

Transformation der Bildung – Zukunftswerkstatt zum Handeln

06.02.2023 – 09.02.2023

Klosterhof St. Afra Meißen

Der mehrtägige Inkubationsworkshop unter dem Thema „*Transformation der Bildung – Zukunftswerkstatt zum Handeln*“ dient als Ort des gemeinschaftlichen Praktizierens, der Vertiefung von verschiedenen Achtsamkeitspraktiken, diesmal mit dem Schwerpunkt auf gesellschaftlichem und ökologischem Engagement sowie des konkreten Austauschs für die praktische Implementierung des Konzepts der Achtsamkeit an der Hochschule und in der Lehre. Angesprochen sind an Achtsamkeit und Meditation interessierte Hochschullehrende und Hochschulführungskräfte.

Durch eine achtsame Grundhaltung, die Hochschullehrende in diesem mehrtägigen Workshop erkunden und vertiefen, werden Lehrfreude, Forschungsmotivation und Transdisziplinarität gestärkt. Das Projekt sieht den achtsamkeitsbasierten Ansatz auch als mögliche Basis von Bildungsprozessen zur Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftlichen Engagement. Darüber hinaus bietet der Workshop die Möglichkeit zum moderierten Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung.



Veranstalter

ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur

Veranstalter ist das Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hochschulkultur (ABiK) am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung an der Universität Leipzig.

ABiK wird durch die AOK Plus gefördert.

ABLAUF (vorläufig)

MONTAG, 06.02.2023 – Achtsamkeit und Mitgefühl - ein intensiver Praxisworkshop (Retreat)

10:00 Uhr:	Individuelle Anreise	
12:00 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr:	Eröffnung & Vorstellungsrunde	Mit Susanne Krämer (Projektleitung ABiK)
15:30 Uhr:	Input, Praxis und Austausch	Mit Ulrich Pfeifer-Schaupp
18:45 Uhr:	<i>Abendessen in Stille</i>	
20:00 Uhr:	Abendpraxis	Mit Ulrich Pfeifer-Schaupp

DIENSTAG, 07.02.2023 – Achtsamkeit und Mitgefühl (Retreat) / Klimawandel – Bewusstseinswandel. Die Chancen in Krisen entdecken

06:45 Uhr:	Morgenpraxis	Mit Ulrich Pfeifer-Schaupp
07:45 Uhr:	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr:	Input, Praxis und Austausch	Mit Ulrich Pfeifer-Schaupp
12:00 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr:	Klimawandel – Bewusstseinswandel.	Mit Dr. Stephanie Spessart-Evers
18:45 Uhr:	<i>Abendessen</i>	
19:30 Uhr:	Freier Abend	

MITTWOCH, 08.02.2023 – Präsentation von Projekte und Formaten / Zukunftswerkstatt: Gemeinsam weiter wirken!

07:00 Uhr:	Morgenpraxis	Beitrag Teilnehmer:in
07:45 Uhr:	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr:	Vorstellung von Projekten und Formaten	Akteur:innen der Hochschulen
12:00 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr:	Zukunftswerkstatt: Gemeinsam weiter wirken!	Mit Yvonne Engel
18:30 Uhr:	<i>Abendessen</i>	
19:45 Uhr:	Gestalteter Netzwerkabend	Mit Yvonne Engel

DONNERSTAG, 09.02.2023 – Zukunftswerkstatt: Gemeinsam weiter wirken!

07:00 Uhr	Morgenpraxis	Beitrag Teilnehmer:in
07:45 Uhr	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr	Zukunftswerkstatt: Gemeinsam weiter wirken!	Mit Yvonne Engel
12:00 Uhr	<i>Mittagessen</i>	
13:00 Uhr	Abschluss Zukunftswerkstatt	Mit Yvonne Engel
14:00 Uhr	Abschlussrunde	Mit Susanne Krämer
14:30 Uhr	Ende Inkubationsworkshop & individuelle Abreise	
15:00 Uhr	Treffen Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen (NABiS)	
16:30 Uhr	Ende	

Vorstellung der Workshops



Achtsamkeit und Mitgefühl - ein intensiver Praxisworkshop (Retreat)

Mit Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp

Der Workshop dient einer Reflexion und Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und der Einstimmung auf die weitere gemeinsame Arbeit. Wir werden insbesondere der Frage nachgehen, in welchem Verhältnis Achtsamkeit und Mitgefühl zueinanderstehen. Achtsamkeit wird dabei als „ethische Praxis“ (s.a. Vogd) verstanden, nicht als Werkzeug zur Selbstoptimierung. Bei der Achtsamkeitspraxis geht es nicht nur um persönliches Wohlbefinden und Stressbewältigung, sondern auch um verantwortliches Handeln in der Welt. Wir werden deshalb exemplarisch auch die politischen Implikationen der Achtsamkeitspraxis thematisieren, insbesondere den Bezug zur ökologischen Krise und zur Nachhaltigkeit.

Entscheidend dafür, Achtsamkeit und Mitgefühl in der Hochschule zu implementieren, ist die stabile eigene Praxis. Auf der praktischen Ebene werden wir uns deshalb damit beschäftigen, wie wir Achtsamkeit in unserem eigenen Alltag verankern können, um sie dann weitervermitteln und institutionell verankern zu können und welche Hindernisse es dabei gibt. Diese Hindernisse verstehen wir als wertvolle Gelegenheiten zur Praxis.

Diese Einstiegsphase wird als Retreat gestaltet – im Mittelpunkt steht die gemeinsame Übung - Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Körperübungen und gemeinsames Essen in Schweigen.

Referent

Prof. em. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp

Systemischer Therapeut und Supervisor (DGSF). Bis 2018 Professor für Sozialarbeitswissenschaft an der Evang. Hochschule Freiburg. Praktiziert seit über 30 Jahren Zen und Achtsamkeitsmeditation und lehrt in der Tradition des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Studierte Soziale Arbeit, Erziehungswissenschaften und Verwaltungswirtschaft, Promotion an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen. Langjährige Erfahrungen in der Vermittlung von Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Buddhistischer Psychologie in der Hochschule. Seit seiner Emeritierung v.a. im Klimaaktivismus engagiert. Zahlreiche Publikationen zur Implementierung von Achtsamkeit und Mitgefühl. U.a. „*Achtsamkeit in der Kunst des (nicht) Helfens*“. Freiburg: Arbor-Verlag



Klimawandel – Bewusstseinswandel. Die Chancen in Krisen entdecken

Mit Dr. phil Stefanie Spessart-Evers

Der Klimawandel wird immer spürbarer, flankiert von zahlreichen Krisen, die noch zunehmen werden. Wir leben in einer schwierigen Übergangszeit, die strukturelle Veränderungen verlangt. Wir nehmen die Gefährdungen wahr – und doch kann man sich bisher nicht auf umfassende Maßnahmen verständigen, weder auf nationaler noch auf internationaler Ebene.

In unserem Workshop soll es um unser individuelles Denken und Fühlen gehen, unsere innere Haltung, die unserem Verhalten und Handeln zugrunde liegt und damit auch Basis für gesellschaftliche Veränderung und Verantwortungsübernahme ist. Auch hier erleben wir Krisen, die mit starker Verunsicherung, Angst, Trauer, Ohnmacht oder Wut etc. verbunden sind. Im Chinesischen setzt sich das Wort Krise aus zwei Zeichen zusammen: Gefahr und Chance. Die Gefahren drängen sich immer mehr in den Vordergrund. Doch was könnten die Chancen sein?

Jeder Mensch wird seinen eigenen Blick auf die kommenden Herausforderungen haben. Begegnen können wir uns aber wahrscheinlich darin, dass wir alle die Lebendigkeit der Natur, der Erde und des Lebens auf ihr in seiner Schönheit, Fülle und Regenerationskraft lieben. Diese tiefe Liebe zum „Netz des Lebens“, in das wir als Menschen eingewoben sind, ist auch Ausgangspunkt der Tiefenökologie, deren Übungen uns im Workshop Anregungen vermitteln können. Es verlangt eine „innere Arbeit“, um schwierige Situationen und Hindernisse zu produktiven Herausforderungen zu verwandeln, an denen wir lernen und wachsen können. Vor allem können wir Selbstwirksamkeit und Sinn in unserem Tun erleben und Verbundenheit mit anderen, die sich ebenfalls für eine lebensfähige und enkeltaugliche Zukunft einsetzen. All dies kann uns Hoffnung vermitteln, denn wie Vaclav Havel sagt: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.“

Referentin

Dr. phil Stefanie Spessart-Evers

Dr. phil Stefanie Spessart-Evers ist Psychologin, Psychotherapeutin und Soziologin. Nach ihrem Studienabschluss in Psychologie (1973) lebte sie über drei Jahre in Lateinamerika und forschte für ihre Dissertation über Slums in Lima und für die UN über prekäre Beschäftigungsverhältnisse in den Slums von Santiago. 1981-84 Mitarbeiterin von Karlfried Graf Dürckheim. Weiterbildungen in Analytischer Psychotherapie, Musiktherapie und Tiefenökologie. Über 30-jährige Praxistätigkeit; Leitung von Workshops; Vorträge. Lange Fernwanderungen. Autorin von „Klimawandel – Bewusstseinswandel. Eine Einladung (2021). Oekom Verlag.



Zukunftswerkstatt: Gemeinsam weiter wirken!

Mit Yvonne Engel

Achtsamkeit ist ein Kernelement von transformativer Bildung, die Lernende einlädt, miteinander zu wachsen und Menschen befähigt, sich gesund und bewusst an gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen zu beteiligen. Es gibt zahlreiche Ansätze und vielfältige Beispiele des Gelingens, Achtsamkeit im Hochschulkontext zu verankern.

Dieser Workshop soll zu einer formulierten Benennung der gemeinsamen Schnittmengen führen und als Basis dienen, nach außen zu treten – nicht zuletzt im konkreten Hinblick auf den kommenden Fachtag der Leipziger Konferenz „Achtsamkeit in der Bildung“, an dem geladene Bildungsakteur:innen und Entscheider:innen zusammenkommen.

Als Akteur:innen und Wegbereiter:innen des Wandels nehmen wir uns dazu in dieser Zukunftswerkstatt mit unseren individuellen Qualitäten und Umsetzungswegen wahr und wollen den Beitrag, den Achtsamkeit zur Bewusstseinsbildung beitragen kann, gemeinsam präzisieren:

- Was ist unser Beitrag für eine nachhaltige Bildungstransformation und was bringen wir konkret ein?
- Wo liegen unsere gemeinsamen Nenner, wie wollen wir uns aufstellen und wie kann ein gemeinsam getragenes Selbstverständnis aussehen?
- An welche Bereiche knüpfen wir an, um bildungspolitisch anschlussfähig zu argumentieren? Was braucht es um Bildungsakteur:innen zu bewegen und Entscheider:innen mitzunehmen?

Innerhalb dieses Workshops durchlaufen wir neben Phasen der Co-Kreation immer wieder auch Phasen der Integration und öffnen unsere Wahrnehmung bewusst dem Hier und Jetzt. Mithilfe von Systemaufstellungen und Techniken aus dem Bereich des Social Presencing Theater (SPT) nehmen wir Anschluss an unsere natürliche Kreativität und unser verkörpertes Wissen, um das Handlungsfeld Hochschule in seiner gegenwärtigen Realität zu erfassen und unsere Intention im Hinblick auf zukünftige Möglichkeiten zu schärfen.

Ziel dieses Workshops ist es, ein formuliertes Selbstverständnis auf den Weg zu bringen, um die Grundlage zu einem gemeinsamen öffentlichen Auftreten zu schaffen.

Referentin

Yvonne Engel

Yvonne Engel ist erfahrene Facilitatorin und Didaktikerin. Als Lernkultur-Coach und Bildungsreferentin für nachhaltige Entwicklung begleitet sie Bildungs-gestalter:innen und zivilgesellschaftliche Akteur:innen auf ihrem Weg einer selbstwirksamen und nachhaltigen Transformation. Ein Grundstein ihrer Arbeit sind authentische Prozessräume, die einladen, individuellen wie kollektiven Potenzialen in der eigenen Verbundenheit und Angebundenheit nachzuspüren sowie konkrete Schritte vom Wissen zum Handeln in das fortgesetzte gemeinsame Wirken in den Blick zu nehmen.



Anmeldung

Anmeldungen sind ab sofort unter www.zls.uni-leipzig.de/abik über die Rubrik „Veranstaltungen“ möglich. Auf der Website finden Sie außerdem weitere Informationen zum Projekt ABiK sowie weiteren Kursen und Veranstaltungen.

Kosten

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenfrei.
Die Teilnehmenden tragen nur die Kosten für Übernachtung und Verpflegung (Vollpension; 310,00 EUR).
Die Abrechnung hierfür erfolgt vor Ort mit dem Tagungshaus.

Übernachtung & Verpflegung

Die Übernachtung erfolgt in Einzelzimmern. Die Küche des Klosterhofs kocht überwiegend mit saisonalen, aus der Region bezogenen, fairen oder Bioprodukten. Geben Sie bitte Unverträglichkeiten in der Anmeldung mit an.

Hinweise

Für die Workshop in der Natur bitte wetterangemessene Kleidung mitbringen. Matten, Decken und Sitzkissen sind vorhanden. Falls eigenes Material bevorzugt wird, kann dies gerne genutzt werden.

Anreise

Mit der Bahn:

Bis Hauptbahnhof Dresden und dann mit der S1 (alle 15 Minuten) bis „Meißen-Altstadt“ (15 Minuten zu Fuß bergauf) oder bis „Bahnhof Meißen“ und dann per Taxi.

Mit dem Auto:

St. Afra Klosterhof Meißen
Freiheit 16
01662 Meißen

Informationen zum Klosterhof St. Afra unter www.tagungshaus.klosterhof-meissen.de.

Kontakt

Projektleitung

Susanne Krämer
Universität Leipzig
Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung
Pragerstraße 34
04109 Leipzig
T: 0341 97-30 483
abik@uni-leipzig.de
www.zls.uni-leipzig.de/abik

ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur

UNIVERSITÄT
LEIPZIG



ZENTRUM FÜR
LEHRER:INNENBILDUNG
UND SCHULFORSCHUNG

AOK PLUS