

# Konferenz ACHTSAMKEIT IN DER BILDUNG

## Programmheft

Konferenz  
Achtsamkeit in der Bildung –  
Basis für Resilienz und  
gesellschaftliches  
Engagement

21.09.2023

# Inhaltsverzeichnis

## KEYNOTES

Keynote: Dr. Corina Aguilar-Raab – 09:30 Uhr .....	1
Keynote: Helle Jensen – 16:15 Uhr.....	28

## VORMITTAGS

Symposium Achtsamkeit & Lehrer:innenprofessionalität – 11:00 Uhr .....	2
Einzelvorträge: Panel 1 – 11:00 Uhr.....	3
Einzelvorträge: Panel 2 – 11:00 Uhr.....	4
Workshops Schwerpunkt Schule – 11:00 Uhr .....	6
Workshops Schwerpunkt Hochschule & Zielgruppenübergreifend– 11:00 Uhr.....	9

## NACHMITTAGS

Symposium Biodiversität & Resilienz – 14:00 Uhr.....	14
Einzelvorträge: Panel 3 – 14:00 Uhr .....	15
Einzelvorträge: Panel 4 – 14:00 Uhr .....	17
Workshops Schwerpunkte Schule – 14:00 Uhr .....	18
Workshops Schwerpunkte Hochschule & Zielgruppenübergreifend – 14:00 Uhr .....	23

## Keynote: Dr. Corina Aguilar-Raab – 09:30 UHR

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>1 - Zur Wirkung von Achtsamkeit in der Pädagogik - Zwischen Erfahrungswerten und Weiterentwicklung auf gesellschaftlicher Ebene</b></p> <p>Achtsamkeit und Mitgefühl zeigen auf vielfältige Weise ihre Wirkung: Mich spüren in diesem Moment – wie es ist - ganz da zu sein... mit mir und mit anderen, mit der Natur in Verbindung...</p> <p>Über die Erste-Person-Erfahrung hinaus legen eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien die positive Wirkungsbreite achtsamkeits- und mitgefühlsbasierter Programme auch für die Anwendung im Bildungsbereich nahe - gerade im Bildungsbereich in dem Stress, Überlastung und psychischer Druck an vielen Orten Alltag geworden sind.</p> <p>Achtsamkeit im Bildungskontext geht mit einer Steigerung der psychischen und physischen Gesundheit einher. Selbstregulationskompetenzen werden gefördert und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, auch positive Auswirkungen auf schulisch bedeutsame Verhaltensweisen und den Lehr-Lernprozess zu haben. Allerdings ist die Studienlage zur Wirkungsbreite insgesamt heterogen – was teils mit methodischen, aber auch konzeptuell kritischen Aspekte der Studien selbst zusammenhängen könnte. Allerdings gibt es auch einige Wirksamkeitsstudien, die kaum in die erwartete Richtung zeigten: Kinder, denen es infolge der Teilnahme an einem Achtsamkeitsprogramm beispielsweise nicht besser geht. Wie sind diese Befunde zu verstehen, was implizieren sie?</p> <p>Forschung zu Sozial-Emotionalen Lernprogramme – die eine aktuelle Weiterentwicklung finden, in dem der Fokus beispielweise auf Achtsamkeit und Mitgefühl ausgedehnt wird – zeigen auf, dass insbesondere Fragen der Implementierung von besonderer Bedeutung sind.</p> <p>Auf welche Art und Weise werden Achtsamkeits- und Mitgefühlsbasierte Programme in den Bildungsalltag getragen? Wie werden diese Qualitäten vermittelt, wie wird dieser Prozess mittel- und langfristig begleitet und in welchen Schul-kulturellen aber auch gesellschaftlichen Rahmen ist dies eingebettet?</p> <p>In diesem Vortrag wird die aktuelle Studienlage zu Achtsamkeits- und Mitgefühlsbasierten Programmen zusammengefasst und wichtige Impulsgebende Neuentwicklungen aufgezeigt, die sich vor allem vor dem Hintergrund eines systemischen Verständnisses der Frage der wechselseitigen Beeinflussung von Gesellschaft, dem Lernort Schule und den darin wirksam werdenden Akteur:innen widmet.</p> <p>...so schließt sich der Kreis: Bildungshorizonte können als das große Ganze im Kleinen und gleichzeitig als das Kleine im großen Ganzen in seiner Wirkmächtigkeit erlebt und verstanden werden!</p>	<p>Dr. Corina Aguilar-Raab</p> <p>Großer Hörsaal H0010, Haus 1</p>

# WORKSHOPS & WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE

## SLOT I - 11 UHR

### Symposium Achtsamkeit & Lehrer:innenprofessionalität

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>1 - Achtsamkeit in der Lehrer:innenbildung: Eine bildungs- und professions-theoretische Analyse</b></p> <p>In Beitrag 1 des Symposiums wird ein zentrales Grundanliegen kontemplativer Pädagogik im Kontext von Achtsamkeitsdiskursen entfaltet, nämlich das Gewährwerden von mentalem Prozessieren in das Zentrum von bildungs- und professionstheoretischen Überlegungen zu rücken. Dabei wird in einem ersten Schritt (1) erläutert, wie der contemplative turn des Pädagogischen (vgl. Ergas, 2019), der Achtsamkeitsdiskursen zugrunde liegt, bildungstheoretisch einzuschätzen ist, wenn in diesem Zusammenhang auf Orientierung nach innen, Präsenz und Urteilsenthaltung fokussiert wird. In einem zweiten Schritt (2) wird gezeigt, in welcher Weise sich das so verstandene Gewährwerden von mentalem Prozessieren und der daraus resultierende Distanzgewinn als Bildungsherausforderung auf gegenwärtige professionstheoretische Diskurse der Lehrer:innenbildung beziehen lässt. Schließlich wird gezeigt, wie diese achtsamkeitsbasierte Bildungsbewegung insbesondere die vorherrschenden reflexionsbasierten Professionalisierungsansätze (vgl. Helsper, 2016) herausfordert bzw. zu ergänzen vermag.</p>	<p>PD Dr. Dr. Martin Harant</p> <p>Hörsaal Süd, HSS1 H0020/1, Haus 1</p>
<p><b>2 - Lehrer:innenprofessionalität und Achtsamkeit: Fallarbeit zur Genderproblematik als Beispiel für eine achtsamkeitsbasierte Professionalisierungsstrategie</b></p> <p>In Beitrag 2 des Symposiums werden Grundlinien des ersten Beitrags zum Verhältnis von Lehrer:innenprofessionalität und Achtsamkeit aufgegriffen und es wird exemplarisch gezeigt, wie sie sich im Kontext der Auseinandersetzung mit reflexionsbasierten Ansätzen auf die Fallarbeit in der Lehrer:innenbildung am Beispiel Gendersensibilität abbilden lassen. Die genderbezogene Auseinandersetzung mit Geschlecht, Bildung, Schule und Gesellschaft ist dabei zentral. Im Beitrag wird zunächst (1) theoriebezogen in die Problemstellung der Gendersensibilität von Lehrkräften eingeführt und verdeutlicht, inwiefern sich dieses Themenfeld auf Achtsamkeitsdiskurse in der Lehrer:innenbildung beziehen lässt. In einem zweiten Schritt wird an einer exemplarischen Fallarbeit gezeigt, inwiefern ein um Achtsamkeit erweiterter Professionalisierungsansatz über gängige reflexionsbasierte Ansätze in der Fallarbeit hinausgeht und einen originären Beitrag zur Lehrer:innenprofessionalisierung zu leisten vermag.</p>	<p>Dipl. Päd. Anja Nold</p> <p>Hörsaal Süd, HSS1 H0020/1, Haus 1</p>

<p><b>3 - Achtsamkeitstrainingseffekte im Referendariat und Lehrer:innenprofessionalität</b></p> <p>Beitrag 3 des Symposiums wirft einen empirischer Blick auf die Effekte eines Achtsamkeitstrainings in der zweiten Phase der Lehrer:innenausbildung, dem Referendariat. Mit Blick auf das Gewahrwerden innerer Prozesse und Zustände sowie der daraus potenziell resultierenden Distanzierungsfähigkeit analysiert dieser Beitrag einzelne Facetten von Achtsamkeit, arbeitsbezogene Einstellungen und hilfreiche Wirkungsweisen des Trainings, welche die Referendar:innen berichten. Im Ergebnis zeigen sich deutliche Trainingseffekte auf das Innehalten beim Beurteilen von und Reagieren auf Herausforderungen, sowie eine hohe Bedeutung der damit in Verbindung stehenden Fähigkeit zum reflexiven Perspektivenwechsel. Zusätzlich werden theoretische Erkenntnisse zur Wirkung von Gewahrwerden und Distanzierungsfähigkeit im Kontext der beruflichen Tätigkeit herangezogen. Diese werden schließlich mit gesundheits- wie unterrichtsbezogenen Ergebnissen der empirischen Studie als Indikatoren professioneller Kompetenz in Beziehung gesetzt.</p>	<p>Dr. Philipp Beuchel</p> <p>Hörsaal Süd, HSS1 H0020/1, Haus 1</p>
--	---

## Einzelvorträge: Panel 1

<b>Übersicht Programm</b>	<b>Referent:innen &amp; Raum</b>
<p><b>1 - Achtsamkeit in der Grundschule? Ergebnisse eines Systematic Reviews</b></p> <p>Achtsamkeitsbasierte Interventionen im schulischen Kontext kommen zunehmend in den Fokus empirischer Studien. Ihre Ergebnisse weisen auf positive Effekte hin: Gesundheit und Wohlbefinden, sozial-emotionales Lernen wie auch eine bessere Konzentrationsfähigkeit und selektive, exekutive wie andauernde Aufmerksamkeit (Valti 2019). Dies aufgreifend gibt es Bemühungen, Achtsamkeit in der universitären Lehrkräftebildung zu verankern. Der Fokus liegt dabei meist auf überfachlichen Themen im Sekundarbereich (Laukkonen et al. 2019, Zenner et al. 2014). Einen dezidierten Blick auf Entwicklungen und Forschungen zu Achtsamkeit im Grundschulkontext gibt es bisher ebenso wenig wie fachbezogene Forschungen.</p> <p>Um einen differenzierten Überblick über Forschungsbemühungen bezogen auf den Primarbereich und mögliche fachliche Bezüge zu erhalten, haben wir ein Systematic Literature Review (Zawacki-Richter et al. 2020, Petticrew/Roberts 2006) durchgeführt. Die relevanten Publikationen wurden deduktiv-induktiv (Kuckartz 2018) kategorisiert hinsichtlich Zielgruppe (z.B. Lehrende, Studierende), Aspekten von Achtsamkeit (z.B. inter-, intrapersonal), Art/Qualität der Umsetzung (z.B. Intervention, Lehr-Lern-Setting) und damit verbundenen pädagogischen Zielen. Die Ergebnisse werden vorgestellt.</p>	<p>Dr. Lydia Kater-Wettstädt</p> <p>Hörsaal Nord, HSN H0030, Haus 1</p>
<p><b>2 - Präventionprojekt "Gesund &amp; Cool"</b></p> <p>Das von der Ralf-Rangnick-Stiftung, der Konsum Genossenschaft und der AOK+ geförderte Präventionsprogramm „Gesund &amp; Cool“ verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung einer gesunden Lebensweise bei Grundschüler:innen und deren Pädagog:innen, vorerst in Leipzig. Ziel ist es, das Wohlbefinden und Körpergefühl von Kindern dauerhaft zu verbessern. Der Fokus liegt auf der Kombination der Bereiche: Gesunde Ernährung, Bewegung &amp; Körpergefühl, Cooles Köpfchen (Achtsamkeit).</p> <p>Der nachhaltige Wissenstransfer soll durch Erlebnistage als Auftaktveranstaltung und einer Weiterführung im Unterricht erreicht werden. Hierfür wurde ein</p>	<p>JProf. Dr. Almut Krapf &amp; Dr. Edda Jaleel</p> <p>Hörsaal Nord, HSN H0030, Haus 1</p>

<p>Mitmachheft für die Schüler:innen und ein dazugehöriges Manual für die Pädagog:innen entwickelt. Die Pädagog:innen nehmen an einem Workshop teil, der Anregungen zu diesen Themenbereichen gibt; außerdem werden individuelle Gesundheitsprojekte entwickelt werden. Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts besteht aus einer (1) Bestandsaufnahme mit der jeweiligen Schulleitung zum Status Quo der Gesundheitsförderung an der Schule, (2) einem Fragebogen für die Pädagog:innen mit Prä-Post-Erhebung sowie (3) qualitativen Interviews an ausgewählten Schulen.</p>	
<p><b>3 - Atempause - eine atembasierte Achtsamkeitskurzintervention für die Grundschule</b></p> <p>Vorgestellt wird die atembasierte Kurzintervention Atempause, die von Lehrkräften im Herbst 2020 neun Wochen lang täglich unterrichtsintegriert durchgeführt wurde und hier evaluiert wird. Dazu wurden N= 146 Dritt- und Viertklässler (in einer Interventionsgruppe (IG) und einer aktiven Kontrollgruppe (AKG)) gebeten, den FE-ESS3-4 zum Klassenklima vor und nach der Atempause-Intervention sowie im Follow-Up zu berichten. Das prosoziale Verhalten wurde über Peer-Nominierungen und Lehrkräfteeinschätzungen parallel erfragt.</p> <p>Eine Messwiederholungsanalyse ergibt, dass die Mädchen der IG beim Posttest von ihren Peers als prosozialer eingeschätzt wurden als beim Prätest und als die Mädchen der KG. Eine weitere Messwiederholungsanalyse unterstreicht, dass das Klassenklima in der IG stabil blieb, während es in der AKG absank.</p> <p>Diskutiert wird die Stärkung des prosozialen Verhaltens und des Klassenklimas, das (coronabedingten) Belastungen entgegenwirkt und zugleich die Atempause stabilisiert, weil sie nach einer Akzeptanzbefragung das Wohlbefinden der meisten Kinder erhöht und die Belastung der Lehrkräfte reduziert.</p>	<p>Prof. Maria von Salisch</p> <p>Hörsaal Nord, HSN H0030, Haus 1</p>

## Einzelvorträge: Panel 2

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>EP 1 - Resiliente Organisation des Studiums</b></p> <p>Studierende stehen durch Krisen wie Corona oder den Ukrainekrieg unter einer hohen psychischen Belastung und weisen als gesellschaftliche Gruppe mitunter die stärkste Belastung durch negativen Stress auf. Achtsamkeit und Resilienz sind erwiesenermaßen Kompetenzen, die Stress nachhaltig reduzieren können. Auf Basis dieser Erkenntnisse wurde das Projekt "Achtsame Hochschule" an der Hochschule Darmstadt initiiert. Mit RODS III wird im Wintersemester 2022 bereits die dritte Studie auf den Weg gebracht, die an die beiden Vorgängerstudien RODS I &amp; II anknüpft.</p> <p>Im Rahmen der RODS II Studie wurden die Aspekte der Lebenszufriedenheit, der allgemeinen Selbstwirksamkeit und des negativen bzw. positiven Affekts im Zusammenhang mit Achtsamkeitstrainings untersucht. Dort konnte eine Verbesserung innerhalb aller Themenbereiche bei mehr als 200 Studierenden über das Semester hinweg festgestellt werden. Die aktuelle Studie vertieft und ergänzt die bisherigen Forschungen um die folgenden Aspekte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfluss von Achtsamkeitstrainings auf Resilienz und Neugier</li> <li>• Entstehung von kollektiver Achtsamkeit</li> <li>• Integration von Achtsamkeit in das Curriculum</li> </ul>	<p>Prof. Dr. Werner Stork, Janis Nold &amp; Marcel Junen</p> <p>Großer Hörsaal H0010, Haus 1</p>

## **EP 2 - Das Mindful Teachers Program - Eine neue achtsamkeitsbasierte Intervention zur Förderung der individuellen, sozialen und ökologischen Gesundheit und Verantwortungsübernahme**

Lehrer:innen leben ihren Schüler:innen den Umgang mit schwierigen Situationen vor und sind Multiplikator:innen für Veränderung in Bezug auf individuelle, soziale und ökologische Gesundheit und Verantwortungsübernahme. Um diesen Aufgaben gewachsen zu sein, brauchen Lehrer:innen Unterstützung für ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung, um Überforderung und Burn-out vorzubeugen. Das Mindful Teachers Program (MTP) ist eine Intervention für Lehramtsstudierende und Lehrer:innen, die einen achtsamen Umgang mit Stress vermitteln sowie prosoziales und umweltbewusstes Verhalten stärken soll. Das Programm umfasst 13 Sitzungen sowie einen halben Achtsamkeitstag und wird als ein Wahlpflichtfach in der Lehramtsausbildung gelehrt. Pilotergebnisse gaben bereits Hinweise auf die Akzeptanz des Programms sowie auf seine Wirksamkeit. Aus der aktuell laufenden Evaluationsstudie stellen wir erste vorläufige Ergebnisse zur Wirksamkeit des Programms in Bezug auf unsere zentralen Outcomes Achtsamkeit, Stresserleben, Prosozialität und Umweltverhalten vor. Wir diskutieren Herausforderungen und Limitationen des gewählten methodischen Ansatzes und der Erfassung von Veränderungen. Außerdem geben wir einen Ausblick auf weitere Wirkbereiche.

Dr. Elisabeth  
Blanke

Großer Hörsaal  
H0010,  
Haus 1

## **EP 3 - Der Mensch als Teil der Natur: Naturverbundenheit als Mediator zwischen Achtsamkeit und Umweltbewusstsein**

Der Klimawandel ist eine enorme Herausforderung, für die es möglichst viele Menschen zu bewegen gilt. Neuere Studien zeigen, dass Achtsamkeitspraktiken indirekt mit umweltbewussten Verhalten zusammenhängen. Als wichtiger Schlüsselmediator zwischen Achtsamkeit und anderen Umweltbewusstseinskorrelaten wird Naturverbundenheit angeführt, was jedoch nach unserem Kenntnisstand bislang nicht untersucht wurde. Daher befasst sich die vorliegende Studie mit dem Zusammenhang von Achtsamkeit und Umweltbewusstsein und prüft Naturverbundenheit als potenzielle Mediatorvariable. Zur Beantwortung dieser Fragestellung läuft aktuell eine Erhebung mithilfe eines ca. 30-minütigen online-Fragebogens. Die Studierenden werden dabei über eine interne Plattform zur Teilnahme an wissenschaftlichen Untersuchungen rekrutiert und erhalten dafür Versuchspersonenstunden. Es soll eine Anzahl von mindestens 200 Versuchspersonen erzielt werden. Neben der allgemeinen Achtsamkeit erfragen wir auch, ob die Teilnehmenden einer Achtsamkeitspraxis nachgehen und wenn ja, wie oft und in welchem Rahmen. Zudem wird sowohl Naturverbundenheit als auch Umweltbewusstsein jeweils anhand zweier Fragebögen erhoben. Die Ergebnisse sind Ende November zu erwarten.

Dr. Sandra  
Schmiedeler &  
Franziska Jann-  
sen

Großer Hörsaal  
H0010,  
Haus 1



# Workshops Schwerpunkt Schule

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>WS 1 - Eine veränderte Schulkultur durch das Führen mit Empathie</b></p> <p>Das Ziel ist ein Perspektivwechsel für alle Lehrer:innen „Was für Möglichkeiten stecken in meiner Führung mit Empathie, wenn ich mein ganzes Ich einsetze und dadurch meine persönliche Autorität zeige?“</p> <p>In diesem Wandel von Schulkultur spielt der Umgang mit Störungen, Herausforderungen, Konfliktsituationen, Grenzerfahrungen und unerwartete Situationen als Entwicklungsvoraussetzung eine zentrale Rolle. Die Führungsperson erlebt eine veränderte Perspektive. Diese geht vom Entdecken neuer Möglichkeiten aus und ist von Gleichwürdigkeit aller Personen in der Schule und Vertrauen in sie geprägt. Diese Gleichwürdigkeit unter Erwachsenen ist geprägt von dem Respekt vor der Unterschiedlichkeit jedes Einzelnen. Als Folge sind interpersonale Konflikte ein notwendiger Bestandteil. Die Haltung ist eine anerkennende. Es geht nicht um Methoden oder äußere Handgriffe, sondern um etwas, das von innen kommt. Dazu werden verschiedene Praxisanleitungen in dem Workshop durchgeführt. Für diese komplexen Vorgaben braucht Schule Führungspersonen, die eine Organisations-, Personal- und Unterrichtsentwicklung etablieren, die geprägt ist von Empathie und Achtsamkeit. Personalentwicklung ist eine Beziehungs- und Haltungsaufgabe. Dabei hat die Führungsperson, bzw. ein Führungsteam, den Auftrag als Vorbild zu wirken. Die Partizipation aller an Schule Beteiligten ist eine Säule gelungener Schulentwicklung, diese kann gelingen, wenn in der Schulkultur der Boden für Sicherheit, Vertrauen und ein Wir-Gefühl steht. Darin liegt das Spannungsfeld sich als wertvolles Mitglied der Schulgemeinschaft zu fühlen und gleichzeitig für seine persönliche Integrität zu sorgen.</p> <p>In diesem Workshop wird exemplarisch der Prozess des Schulentwicklungsvorhabens „Eine veränderte Schulkultur durch das Führen mit Empathie“ vorgestellt und anschließend darüber diskutiert, welche herausfordernde Perspektiven für das individuelle Wirken der Lehrer:innen sichtbar werden.</p>	<p>Jovita Lisa Brose</p> <p>SR5 / A2026, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 2 - Achtsamkeitsübungen für kleine Kinder inspiriert von „Happy Panda“</b></p> <p>Happy Panda ist ein systematisches Achtsamkeitstraining für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. Seit Gründung im Jahr 2011 konnte Happy Panda vielschichtige Erfahrungen in der praktischen Anwendung von erprobten Achtsamkeits- und Mitgeföhlübungen in unterschiedlichen Schulformen und Unterrichtsformaten sammeln, die nun den Pädagog:innen zur Verfügung gestellt werden können. Das Ergebnis wurde in einem Curriculum verdichtet, das aus Achtsamkeitsübungen besteht, die über einen Zeitraum von 12 Wochen mit den Kindern erlernt und geübt und von einer Lehrkraft mit persönlicher Achtsamkeitspraxis angeleitet werden.</p> <p>In diesem Workshop werden Grundlagen zur Achtsamkeit vermittelt. Zudem werden Möglichkeiten vorgestellt, wie Achtsamkeit Kindern zugänglich gemacht und in die pädagogische Arbeit integriert werden kann. Anhand ausgewählter Happy-Panda-Übungen werden die Teilnehmer:innen dazu inspiriert, Achtsamkeit mit kleinen Kindern zu üben. Gemeinsam mit ihren Lehrer:innen werden die Kinder auf eine Reise eingeladen, um den gegenwärtigen Moment, den Raum der Stille, die Variationen des Atems, die Gemütlichkeit und Toleranz des Teilens zu entdecken. Schule und Kindergarten können wunderbare Orte sein, um diese Erfahrungen mit Kindern zu teilen, um die Entwicklung von Konzentration, emotionaler Intelligenz, mitfühlenden Fähigkeiten, Stressbewältigung und Gelassenheit zu unterstützen. Gelassenheit kann man lernen, je früher, desto besser!</p>	<p>Dr. Cecile Cayla &amp; Verena Leun-Cremer</p> <p>SR6 / A1007, A-Trakt, Haus 1</p>



<p><b>WS 3 - Paradigmenwechsel im Bildungswesen – Die Bedeutung von Erfahrungs- und Körperorientierung</b></p> <p>Die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Body-Mind-Forschung zur Bedeutung von Körper- und Erfahrungsorientierung für die Persönlichkeitsentfaltung von Kindern und Jugendlichen bedürfen der konkreten curricularen Umsetzung. Bewusstseinsbildung durch die Haltung der Achtsamkeit umfasst das Zusammenspiel von Körper, Gedanken, Gefühlen: Von der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis zum wertschätzenden Miteinander über Körper- und Erfahrungsorientierung. Für diesen Paradigmenwechsel im Bildungswesen gilt es, die sich entfaltenden derzeitigen Prozesse zu bündeln.</p> <p>In dem Workshop werden Wege vorgestellt, wie in der Lehrerbildung und im schulischen Kontext schon erste Schritte curricularer Umsetzung stattfinden. Gemeinsam werden zentrale Elemente des Curriculums der Formate „Achtsame 8 Wochen“ für Lehrer:innen und AiSCHU für Schüler:innen gemeinsam erprobt. Im Austausch können Vernetzungen entstehen und konkrete Vorgehensweisen reflektiert werden.</p>	<p>Vera Kaltwasser</p> <p>SR7 / A1006, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 4 - Wie die weise Schildkröte Polly in der Erika-Mann-Grundschule im Berliner Wedding zu etwas mehr Mitgefühl und Achtsamkeit in der Schulgemeinschaft beiträgt</b></p> <p>Mit diesem Angebot möchte ich einen Einblick in die praktische Umsetzung eines möglichen Ansatzes zur Vermittlung von Achtsamkeit in der Grundschule geben. Als Lehrerin mit den Schwerpunkten Deutsch, Theater und Achtsamkeit an der Erika-Mann-Grundschule, Berlin, sehe ich meine Verantwortung darin, mich regelmäßig in Achtsamkeit und Mitgefühl zu üben und der Gemeinschaft ein wiederkehrendes Angebot zum Kennenlernen dieser Haltung zu machen.</p> <p>Nicht zuletzt, um einen Beitrag in dieser aus den Fugen geratenen Welt zu leisten. Wenn wir das Innehalten üben, lernen wir uns selbst besser kennen und im achtsamen Dialog auch unser Gegenüber – eine wichtige Voraussetzung für einen friedlichen demokratischen Umgang miteinander.</p> <p>Die Schildkröte Polly Ananda, die Freundin des Silberdrachens der Schule, begleitet mich in diesem Vorhaben. Mit regelmäßig stattfindenden 8-wöchigen Achtsamkeitskursen für jahrgangsgemischte Klassen von 1-3, altershomogene Klassen des 5. Jahrgangs und Kurse für Lehrkräfte und Erzieher:innen versuche die Idee einer achtsamen und mitfühlenden Haltung zu vermitteln.</p> <p>Ein kurzer Vortrag, gemeinsames Erproben einzelner Übungen und eine offene Fragerunde bieten den Teilnehmenden Einblick in die praktische Arbeit.</p>	<p>Nanine Schulz</p> <p>SR 133, 1. OG, Haus 5</p>
<p><b>WS 5 - Achtsamkeit - unsere Verabredung mit dem Leben!</b></p> <p>Ich werde in diesen 90 Minuten Achtsamkeitsübungen vorstellen - durch Vortrag und Beschreiben von Unterrichtssituationen, aber vor allem durch konkretes Anleiten, damit wir immer wieder zusammen in die Erfahrung gehen können, welche Möglichkeiten und unterschiedlichen Wege es gibt, Achtsamkeit mit Grundschulkindern zu entdecken und zu erforschen: Was ist gerade jetzt? Und was macht das mit uns?</p> <p>Einiges lässt sich sehr gut z. B. mit dem Klassenrat verknüpfen und bewussterem sozialen Verhalten - der Erkenntnis: wir können ja entscheiden, worauf wir achten! Mein reichhaltiger Erfahrungsschatz resultiert u.a. aus 25 Jahren Klassenlehrerinnen-Erfahrung an der Grundschule, jahrelanger eigener Achtsamkeitspraxis und aus einem ständig sich weiter entwickelnden Achtsamkeitsprojekt der letzten 4 Jahre, wo ich als Honorarkraft an einer Grundschule Klassenlehrer:innen und ihre Klassen mit Achtsamkeitsübungen bekannt mache.</p> <p>Ich hoffe, dass dieser WS dazu beitragen wird, Sie zu inspirieren, neugierig zu machen und Sie gegebenenfalls zu ermutigen, Achtsamkeit (weiterhin) in Ihren Unterricht aufzunehmen. Und ich freue mich darauf, wie Ihre Teilnahme - unsere Begegnung - auch meine Lernprozesse inspiriert!</p>	<p>Anka Hoberg</p> <p>T-1001, Turm-Trakt, Haus 1</p>

## WS 6 - Möglichkeiten der Begegnung von Trauma im Unterricht

Als Deutschlehrer:innen arbeiten wir häufig mit Menschen, die Kriegs-, Gewalt- bzw. Fluchterfahrung mitbringen, was für die Betroffenen oftmals mit Traumafolgen verbunden ist. Laut aktuellen Studien betreffen Traumafolgen mindestens 30% aller Geflüchteten. Dies stellt im schulischen Alltag eine zusätzliche Herausforderung dar, wodurch die Notwendigkeit von veränderten methodischen und thematischen Zugängen in der Praxis deutlich wird.

Es stellt sich für uns die Frage, wie dieser Realität insbesondere im Sprachunterricht auf sprachlicher Ebene begegnet werden kann, sodass die (un)angenehme Lebensrealität der Teilnehmenden ihren Platz findet, die Anforderungen an einen Sprachunterricht gewahrt bleiben, an den Ressourcen der Teilnehmenden aufgebaut werden kann und der Spracherwerb gefördert wird.

Die Erfahrung in der Praxis hat gezeigt, dass ein achtsamkeitsbasierter, traumasensitiver Umgang im Unterricht in Kombination mit durchdachter, auch präventiv eingesetzter Methodik die Entwicklung des Spracherwerbs fördert.

Grundlage dafür bilden aktuelle Erkenntnisse aus Traumapädagogik und Achtsamkeit.

Im Rahmen eines 90-minütigen Workshops möchten wir theoriebasierte Grundlagen und praktische Erfahrungen teilen, konkrete Unterrichtssituationen in (Klein-)gruppen reflektieren und, darauf aufbauend, Handlungsmöglichkeiten erarbeiten sowie eine Gruppendiskussion anregen, eine konkrete Achtsamkeitsübung für einen „gesunden“ Umgang mit dem Thema Krieg vorstellen und Grenzen thematisieren.

Ziele dieses Workshops sind Sensibilisierung für das Workshopthema und das Kennen von konkreten Handlungsmöglichkeiten im Unterricht, Möglichkeiten der Selbstfürsorge für Lehrer:innen im Zusammenhang mit dem Workshopthema sowie weitere Fortbildungsmöglichkeiten.

Ingrid Otepka &  
Anja Kainberger

T-1003,  
Turm-Trakt,  
Haus 1

## WS 7 - Glitzer im Kopf und Flüsternde Körper - Von der sanften Transformation von Klassenzimmern durch Traumainformiertheit & Gemeinschaft

Auf der Suche nach einem Weg, die Achtsamkeit möglichst nachhaltig und ganz natürlich in den Schulalltag zu integrieren, hat sich gezeigt, dass vor allem die Unterstützung der Lehrer:innen an erster Stelle stehen sollte. Dafür bedarf es der Möglichkeit für Pädagog:innen in sicheren Räumen immer wieder einen informierten und neugierigen Blick auf die eigene Welt der Gedanken und Emotionen werfen zu können. So hält Sabine Kunst neben Klassenzimmertrainings vor allem Fortbildungen und Beratungen für Erwachsene im Bereich Achtsamkeit an Schulen (Glitzer im Kopf) und traumainformierte Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen (Flüsternde Körper) und schafft damit achtsame Räume zur Innenschau. Vor allem in den letzten Jahren wurde dabei der Ruf der Teilnehmenden nach Gemeinschaft im Alltag immer lauter. Pädagog:innen, die den Weg der Achtsamkeit an der Schule (o.ä.) eingeschlagen haben, fühlen sich oft sehr allein. Deshalb hat Sabine 2021 verschiedene Übungs- und AustauschZirkel gegründet, um die Möglichkeit zur gegenseitigen Inspiration und Unterstützung zu bieten.

Dieser praxisorientierte Workshop soll einen spür- und erlebbaren Einblick in die Arbeit von intoPause geben.

Neben der Möglichkeit zur Selbsterfahrung durch angeleitete Übungen wird es für die Teilnehmer:innen ausreichend Raum zur Reflektion und zum Austausch über Möglichkeiten, Herausforderungen und klare Grenzen dieser Arbeit geben.

So werden Fragen hinsichtlich der Reichweite und nachhaltigen Effekte einer achtsamen Haltung über das direkte Klassenzimmerumfeld hinaus beleuchtet.

Was braucht es, um positive Berührungspunkte für die gesamte Schulfamilie und das häusliche Umfeld zu schaffen? Inwieweit kann bereits während der Lehrer:innen- und Pädagog:innenbildung der Grundstein für achtsames Miteinander gelegt werden?

Sabine Kunst

SR8 / A1005,  
A-Trakt, Haus 1

<p><b>WS 8 - Auf dem Weg zur achtsamen Schule - ein Praxisbeispiel aus der Elisabethenschule Frankfurt am Main</b></p> <p>In diesem Workshop geht es um die Implementierung und konkrete Umsetzung des Achtsamkeitskonzepts „AiSCHU“ an der Elisabethenschule in Frankfurt am Main. Dabei handelt es sich um ein von Vera Kaltwasser entwickeltes, wissenschaftlich fundiertes Rahmencurriculum, das auf Erfahrungen basiert und die Haltung der Achtsamkeit in den schulischen Unterricht von der Klasse 5 bis zum Abitur einbringt.</p> <p>Im ersten Teil der Veranstaltung wird in einer Präsentation vorgestellt, welche Schritte zur sicheren Verankerung des Konzepts an der Schule beigetragen haben und welche Formate und Angebote für Lehrer:innen und Schüler:innen derzeit an unserem Gymnasium in den Schulalltag integriert sind. Im Anschluss an diesen Teil schließt sich eine Diskussions- und Fragerunde im Plenum an.</p> <p>Im zweiten Teil werden die Teilnehmenden angeleitet, ausgewählte, sowohl kognitive als auch körperorientierte Übungen aus dem Achtsamkeitsalltag der Elisabethenschule kennenzulernen, selbst zu praktizieren und sich über das Erlebte auszutauschen.</p>	<p>Patricia Wilcke</p> <p>SR9 / A1004, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 9 - Herzbeschrmt. Achtsamkeit – SelbstMitgefühl – Positives kultivieren mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen</b></p> <p>Herzbeschrmt ist ein Programm für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, das auf den drei Säulen Achtsamkeit (MBSR), Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) und Positive Neuroplastizität (PN) beruht.</p> <p>Das Spezifische neben dieser Trias ist die Bildsprache des beschrmtten Herzens, was eine Übersetzung des chinesischen Zeichens für Achtsamkeit ist: Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment beschrmt das Herz. Dieses Symbol zieht sich in Variationen durch das Programm, um den Zugang zum abstrakten Begriff Achtsamkeit sowie seinen Inhalten aufzuschließen. Dazu verhelfen auch das Herzbeschrmt Lied, ein weiteres Spezifikum, sowie das Bild-Poster mit allen Inhalten.</p> <p>Das Programm hat sich in der Arbeit am Gymnasium in Sek. I und II, mit Studierenden sowie im Unterricht der 3. und 4. Grundschulklasse in adaptierten Formen bewährt. Die Wirkung des Programms auf die Steigerung der sozialen Kompetenz wurde bereits bestätigt (Ahrens 2022).</p> <p>Anhand des Herzbeschrmt-Lieds sowie des dazugehörigen Bild-Posters werden das Curriculum und seine Inhalte vorgestellt, Bezüge zu den Global Goals bzw. den Bausteinen für Resilienz und gesellschaftlichem Engagement aufgezeigt sowie auch praktisch in die Arbeitsweise des Programms eingeführt: Gemeinsam praktizieren wir Methoden wie z.B. das Lied mit Bewegungen, Szenisches Spiel oder künstlerische Prozesse, die in Meditationen münden. Wie fühlen sich die unterschiedlichen Zugänge an und welche Wirkung haben sie? Was würde der Transfer des Programms in den eigenen Kontext bedeuten? Chancen, Herausforderungen und Lösungsschritte sollen gemeinsam ausgelotet werden.</p>	<p>Dr. Selma Polat-Menke</p> <p>SR2 / A2011, A-Trakt, Haus 1</p>

## Workshops Schwerpunkt Hochschule & Zielübergreifend

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>WS 10 - Healthy Campus !? - Mind-Body-Medizin in der Lehre als Kernelement für achtsames Lernen und eine zukunftsorientierte Gestaltung der Hochschulkultur</b></p> <p>Hohe fachliche Anforderungen, Unsicherheiten sowie gesteigerter Leistungs- und Erfolgsdruck kennzeichnen heute das Lernleben der Studierenden und wirken sich</p>	<p>Miriam Thye</p> <p>T-1006,</p>

<p>gehäuft negativ auf ihre Gesundheit aus. Ähnlich steht es um das Wohlbefinden des akademischen Personals an den Hochschulen. Zusätzlich wurde die angespannte Situation durch die Coronapandemie und die damit verbundenen Umbrüche im privaten, sozialen und universitären Leben verstärkt. Dabei sind gesundes, nachhaltiges und effizientes Lernen &amp; Arbeiten wichtige Determinanten der Persönlichkeitsentwicklung, wegweisend für Lernerfolge, sowie einen guten Praxis-transfer im späteren Berufsleben. Die Gesundheit und Selbstfürsorge der Hochschulgemeinschaft zu fördern, wird unsere Zukunftsaufgabe sein.</p> <p>In diesem Workshop möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie auf Basis aktueller wissenschaftlicher Einsichten aus der Forschung zur Mind-Body-Medizin die Hochschulkultur in Lehre, Arbeitsweisen &amp; Lernen umgestaltet werden kann. Praktische Umsetzung finden diese bereits heute beispielsweise in der Integration von Achtsamkeit in Lehrveranstaltungen (für Lehrende und Studierende), der Implementierung von Räumen der Stille im Hochschulkontext, aber auch mittels unserer Initiative „Healthy Campus“ als Element des Transformationsprozesses. Wir möchten mit Ihnen in Austausch kommen und Ihnen Einblicke in unsere Arbeit an der Universität Witten/Herdecke geben. Unser Ziel ist es, gemeinsam an diesem wichtigen Thema zu arbeiten, Forschungsergebnisse zusammen zu tragen, sich zu vernetzen und Workshopteilnehmer:innen Impulse für den eigenen Standort entwickeln zu lassen. Die Workshopinhalte und Methoden werden durch aktives gemeinsames Praktizieren von Meditation und Achtsamkeit umrahmt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!</p>	<p>Turm-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 11 - Achtsamkeit als Basis von prosozialem und umweltbewussten Verhalten – Vorstellung eines Seminarkonzepts</b></p> <p>Im Zeitalter der Digitalisierung ist sowohl im Privat-, Berufs- als auch im Bildungsbereich die Diffusion der Aufmerksamkeit durch immer mehr auf uns einströmende Reize zu bemerken, welche die Lern- und Arbeitsweisen, aber auch Kommunikations- und Umgangsformen grundlegend verändern und konsequente Transformationsprozesse verhindern. Es bedarf einen neuen Fokus in der Bildung auf Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzen wie Resilienz, Emotionsregulation, Empathiefähigkeit, Veränderungsbereitschaft und einer ethischen Verantwortungsübernahme.</p> <p>Die mittlerweile in der Gesellschaft angekommene Kulturtechnik der Achtsamkeit, wird seit 2021 mit dem Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und hoch-/schulkultur“ (ABiK) in die Hochschullehre und Weiterbildung für Dozierende integriert. Sie eröffnet nicht allein Möglichkeiten der individuellen Entwicklung, sondern kann auch durch die Verantwortungsübernahme des Einzelnen zur strukturellen und gesellschaftlichen Veränderung beitragen.</p> <p>Im Workshop wird der Verbindung von Achtsamkeit mit prosozialem und umweltbewussten Verhalten nachgegangen und anhand exemplarischer Übungen ein Seminarkonzept vorgestellt, das individuelle Aspekte der Achtsamkeit mit sozialen und ökologischen verbindet. Hierbei wird ein Schwerpunkt auf die Emotionsregulation als Kernmechanismus der Achtsamkeit gelegt, u.a. im Umgang mit Klimaangst.</p>	<p>Susanne Krämer</p> <p>T1002, Turm-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 12 - Verbundenheit und Engagement durch interaktive Achtsamkeitsübungen: Eine praktische Einführung</b></p> <p>Im Rahmen des Workshops geben die beiden Leiter des Thüringer Modells Achtsame Hochschulen eine praktische Einführung in interaktive Achtsamkeitsübungen. Die Übungen sind Teil der von ihnen entwickelten neuartigen Bildungsformate. Die beiden Dozierenden stellen neue Formen der Achtsamkeitspraxis für den Bildungskontext vor und praktizieren gemeinsam mit den Teilnehmenden insbesondere den Social Body Scan als einer Übung der sozialen Achtsamkeit, welche in besonderer Weise geeignet ist Verbundenheit und Engagement zu unterstützen.</p> <p>Ein wichtiges Ziel der unter dem Namen Thüringer Modell Achtsame Hochschulen von beiden geleiteten und überregional bekannt gewordenen Innovationsprojekte Gesundes Lehren und Lernen (GLL) und Thüringer Modellprojekt Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft (AHDG) war es, die Meta-Kompetenz der</p>	<p>PD Dr. Reyk Albrecht &amp; Prof. Mike Sandbothe</p> <p>T1003, Turm-Trakt, Haus 1</p>

<p>Achtsamkeit in Form von Bildungsformaten allen interessierten Akteur:innen an Hochschulen zugänglich zu machen. Bereits während des Projektzeitraums (2015 - 2019) hat das Thüringer Modell Achtsame Hochschulen (GLL und AHDG) mit seinen Angeboten und öffentlichkeitswirksamen Großveranstaltungen mehr als 10.000 Personen erreicht.</p> <p>Insbesondere die deutlich hervorgetretenen Herausforderungen in Zeiten von Pandemie und weltweiten Krisen erforderten eine Weiterentwicklung der durch individuelle Achtsamkeitspraxis geprägten Programme. Dies erfolgte im Rahmen des Erfurter Bildungsunternehmens Achtsam.Digital. Die dabei entwickelten Programme MBST 1.0, MBTT 1.0, MBET 1.0 und MBLT 1.0 etablieren sich als spezifische Bildungsformate, welche verschiedene Wirkungsdimensionen der Achtsamkeit systematisch miteinander verbinden: individuell und sozial, systemisch und ökologisch.</p> <p>Allein in den letzten beiden Jahren wurden über 80 der entwickelten Kurse für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führende mit mehr als 1300 Teilnehmenden an 20 Hochschulen in acht Bundesländern durchgeführt. Die Achtsamkeitstrainings für Studierende (MBST 1.0) sind dabei in die Curricula vieler Studiengänge integriert und im Regelfall mit ECTS-Punkten versehen worden. In 2023 kommen weitere Bundesländer sowie Österreich und die Schweiz hinzu. Aufgrund dieses innovativen Ansatzes gibt es zunehmend auch Anfragen über den Hochschulbereich hinaus.</p> <p>Entlang konkreter Übungen der sozialen Achtsamkeit vermittelt der Workshop einen ersten Einblick in die entwickelten Bildungsformate.</p>	
<p><b>WS 13 - Achtsamkeit erfolgreich in den Hochschulbetrieb integrieren: Erfahrungen aus dem Projekt 'Achtsame Hochschule' an der Hochschule Darmstadt</b></p> <p>Wie gelingt es, eine gesamte Hochschule schrittweise auf Achtsamkeitspraxis auszurichten und nach Statusgruppen gegliederte Angebote zu machen? Wie etabliert man Kurse fest im Curriculum von Studiengängen und im Studium Generale? Und wie überzeugt man ein Präsidium und Dekanate zur Teilnahme an einem eigenen Meditationsprogramm für die Managementebene? In Darmstadt ist all das gelungen. Der besondere Weg, der hier gegangen wurde, wird im Rahmen des Workshops beleuchtet, in dem die Erfahrungen und Erkenntnisse des Projektes 'Achtsame Hochschule' an der Hochschule Darmstadt geteilt werden.</p> <p>Der Fokus liegt dabei auf der Implementierung von Achtsamkeit in den bestehenden Hochschulbetrieb für Lehrende, Mitarbeitende und Studierende. Die Referent:innen gehen hierbei nicht nur auf die unterschiedlichen Methoden ein, wie für die Themen Achtsamkeit und Meditation sensibilisiert wurde, um Teilnehmende für Kursformate zu gewinnen. Thematisiert werden auch die anfänglichen Schwierigkeiten, Hindernisse und Limitierungen innerhalb der Hochschulorganisation. Ziel ist es, die Teilnehmenden an erlebten Herausforderungen teilhaben zu lassen und mögliche Strategien zur Bewältigung an die Hand zu geben, damit sie in der Lage sind, Achtsamkeit erfolgreich in den Hochschulbetrieb zu integrieren und für breite Akzeptanz zu werben.</p>	<p>Prof. Dr. Lars Rademacher, Andrea Schmitz &amp; Selina Leitz</p> <p>SR3/A2024, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 14 - Achtsamkeit als Schlüssel zur Demokratiefähigkeit: Die achtsame politische Bildungsarbeit</b></p> <p>Der Workshop möchte zeigen, dass Achtsamkeit weit mehr darstellt als ein Mittel zu persönlichem Wohlbefinden, mentaler Stärkung und innerer Balance. Über den bewussten Umgang mit unseren eigenen Gefühlen, Gedanken und Einstellungen finden wir auch den Schlüssel für unsere soziale Intelligenz: wir lernen, achtsam miteinander zu kommunizieren, die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, uns in sie hineinzusetzen und dabei offen, respektvoll und empathisch im Umgang miteinander zu werden. Dies sind substanzielle Bausteine für eine achtsame politische Bildung, die sich der Stärkung/ Förderung der Demokratiefähigkeit widmet. Achtsamkeit hilft dabei: Vorurteile abzubauen, diskriminierendes Verhalten frühzeitig zu erkennen und ihm entgegenzuwirken, Othering-Prozesse und soziale Stereotype zu dekonstruieren, Konflikte gewaltfrei zu lösen, pluralitäts- und ambiguitätsfähig zu werden und damit an einem inklusiven, gleichwertigen und</p>	<p>Dr. phil. Linda Sauer</p> <p>T1004, Turm-Trakt, Haus 1</p>



<p>diversen gesellschaftlichen Miteinander mitzuarbeiten. Die drei Säulen der achtsamen politischen Bildungsarbeit beruhen auf (1) der gewaltfreien Kommunikation (nach M. Rosenberg/ R. Gonzalez); (2) der Perspektivenübernahme durch erweitertes Denken (nach I. Kant/ H. Arendt); der Fähigkeit zur Empathie (nach C. Rogers/ T. Nhat Hanh). Die drei Säulen werden für den Bildungsbereich in ihrer Anwendungsbezogenheit vorgestellt und den Teilnehmenden anhand praktischer Übungen – Beobachten und wahrnehmen; wertfreies und aktives Zuhören; Bedürfnisse benennen; sich selbst und anderen Raum geben; sich einfühlen und in den anderen hineinversetzen; Dyaden-Meditation; gemeinsam über das Erlebte sprechen – nähergebracht. Die achtsame politische Bildung kann als ergänzendes Modul in unterschiedlichen Bildungskontexten eingesetzt werden: im Ethik-, Sozialkunde- und Politikunterricht an Schulen; als Seminar(einheit) an Hochschulen im Bereich Demokratiebildung/ politische Didaktik; als Workshop für politische Bildungseinrichtungen und Akademien der politischen Bildung.</p>	
<p><b>WS 15 - Vorstellung des Seminarkonzepts „Handwerkskoffer der Achtsamkeit“</b></p> <p>Der Workshop „Handwerkskoffer der Achtsamkeit“ stellt ein insgesamt 6-stündiges Seminarkonzept vor, das in seinem ersten Teil auf die Wichtigkeit der eigenen Verkörperung der Praxis eingeht, die die unbedingte Voraussetzung für jegliche Art von Vermittlung praktischer Übungen mit anderen Personen ist, besonders Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Dabei steht die Absichtslosigkeit und die Offenheit im Vordergrund: Achtsamkeitsübungen in der Bildung, nicht um etwas Bestimmtes zu erreichen (bessere Konzentration, Ruhe im Unterrichtsalltag, bessere Leistung), sondern um den Teilnehmer:innen einen Handwerkskoffer an die Hand zu geben, aus dem sie sich für ihr Leben die Werkzeuge nehmen können, die sie in verschiedenen Situationen brauchen, um mehr im Einklang mit sich und mit ihren eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu sein und um das tun zu können, was zu tun ist. Die verkörperte achtsame Haltung der Lehrperson – mit Qualitäten von echtem Interesse, Offenheit, Zugewandtheit und Präsenz – ist dabei essenziell, um die Qualität der Lehre zu erhalten. Auch für die Vermittlung von Achtsamkeitsübungen gilt das Wort von Klaus A. Menninger: „Was der Lehrer ist, ist wichtiger, als was er lehrt.“</p> <p>Die Durchführung und anschließender Austausch über praktische Übungen zu den Bereichen Körpergewahrsein, Aufmerksamkeit, Herzensöffnung und Verbundenheit bilden den zweiten Teil des Seminars, das in seiner Grundstruktur im Workshop vorgestellt wird. Einige der Übungen werden gemeinsam erforscht und diskutiert werden.</p> <p>Das Seminarkonzept „Handwerkskoffer der Achtsamkeit“ zielt nicht auf eine Organisationsreform ab, sondern soll als Fundgrube dienen für die Erstellung eigener Achtsamkeitscurricula oder auch nur einzelner spezifischer Übungen, um die eigene Lehre zu erweitern und neue Impulse zu erhalten.</p>	<p>Berenice Boxler</p> <p>T1006, Turm-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 16 - achtsam kreativ und kreativ achtsam - Kunstbasierte Achtsamkeitspraxis und achtsamkeitspassiertes künstlerisches Gestalten</b></p> <p>Im Zusammenspiel und durch Verknüpfung von Achtsamkeit und Kunst ergeben sich Synergien, die Zugang zu verkörpertem Begreifen, Vertiefung von Erkenntnis und Momente und Erfahrungszusammenhänge ermöglichen, erlebbar und sichtbar machen, die vorsprachliches Wissen erschließen, das über einen rein kognitiven Zugang nicht erreichbar ist. Die Verbindung der Potentiale Achtsamkeit, Wohlwollen und künstlerische Kreativität lassen ungeteilte Aufmerksamkeit auch in schwierigem Kontext gelingen und ermöglichen spielerische Praxis und methodenreiche traumasensitive Vermittlung für alle Altersgruppen und Lebenshintergründe. Prä-verbales künstlerisch-meditatives Forschen öffnet vielfältige Zugänge für tiefes Verständnis für sich selbst, andere und für Mit- und Umwelt.</p> <p>Mit diesem Workshop öffne ich Einblicke in meine langjährige Erfahrung kunstbasierter Praxis und Vermittlung von Achtsamkeit, Selbst-Mitgefühl, Metta, sowie in mein Programm MAT-Mindfulness ART based Transformation.</p>	<p>Helga Luger-Schreiner</p> <p>SR 10 / A0015, A-Trakt, Haus 1</p>

<p>Reflexion und Inquiry mit künstlerischen Methoden / kreativ-spielerische Körperwahrnehmung // inneres und äußeres Erkunden auf kreativ-sinnliche Weise/ Traumtasensitivität/ achtsame, präverbale, künstlerische Kommunikation / prozessorientiertes Entstehen individueller und kollektiver meditationsbasierter künstlerischer Werke, die ein Gegenüber für Erinnerung und Reflexion sein können. Dies beinhaltet Medientransfer zwischen Meditation und plastischem Gestalten, Zeichnung, Malerei, Tanz, Poesie, Performance, Land-Art, Dramaturgie, mit ihren jeweils individuellen Qualitäten von „Technik– und Materialresonanz.“ Exemplarisch werden meditationsbasierte künstlerische Prozesse und kunstbasierte Meditationen erfahrbar und be"greifbar" gemacht. Anhand einer PPP werden achtsamkeitsbasierte künstlerische Projekte und kunstbasierte Achtsamkeitsvermittlung/Praxis sichtbar und reflektierbar.</p>	
<p><b>WS 17- Labor auf dem Sitzkissen - Zen-Meditation und Achtsamkeit im Studium</b></p> <p>In diesem Workshop laden wir dazu ein, Einblick in ein Seminarkonzept zur Selbsterforschung mit einer Ausrichtung auf Achtsamkeit und Meditation in Anbindung an konstruktivistische und buddhistische Konzepte der Erkenntnisgewinnung zu nehmen. Im Workshop soll transparent werden, wie wir mit den Studierenden die inhaltliche Ausrichtung thematisch strukturieren. Dabei stehen die folgenden Themen im Mittelpunkt: Achtsamkeit, Geschichte des Buddhismus, Leerheit, Geist &amp; Bewusstsein und Selbst. Die Herausforderung besteht darin, sich mit einem buddhistischen Welt- und Selbstbild in Relation zum westlich ausgerichteten Denken konfrontieren zu lassen. Im Workshop wollen wir diesem Prozessgeschehen in stiller Meditation und im gemeinsamen Dialog nachgehen.</p>	<p>Dr. Birgit Jäpelt &amp; Gerald Weischede</p> <p>SR13 / C2003, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 18 - Sprachcoaching Deutsch für den Beruf - Vom Lehren zum Coachen</b></p> <p>Die Implementierung von Coaching in Bildungsinstitutionen stärkt die Selbstwirksamkeit und somit auch die Resilienz aller beteiligten Akteur:innen. Ausgehend von der Theorie U (C.Otto Scharmer) verändern sich wahrgenommene Realitäten, wenn beteiligte Personen Vergangenes betrachten, die im Entstehen begriffenen Zukunftsmöglichkeiten erspüren und diese vergegenwärtigen. Wenn Lehrende sich darauf beziehen und durch ein achtsames Vorgehen, eine systemische Haltung und Präsenz in pädagogischen Lehr- und Lernprozessen agieren, wird die Selbstwirksamkeit der Lernenden gefördert. Damit Lehrende solche Veränderungsprozesse durch systemisch-lösungsorientierte Coachings achtsam begleiten können, ist ein Perspektivwechsel vom Lehren zum Coachen erforderlich. Diese Haltungsänderung wird durch die Vermittlung von Interventions- und Fragetechniken ermöglicht, die Ressourcen aktivieren und Selbstwirksamkeitserleben stärken. So wird ein systemisches Vorgehen geübt, das darauf abzielt, die Individualität der Lernenden sowie deren Einbindung in soziale Systeme in den Blick zu nehmen. Die ganzheitliche Ausrichtung des Coachings stärkt Bildungsprozesse, die (selbst-)reflektiertes und gemeinschaftliches Engagement fördern. In diesem Workshop simulieren Sie Übungen aus der Fortbildungsreihe Sprachcoach für Deutsch im Beruf (Netzwerk Integration durch Qualifizierung NRW), um zu erfahren, wie die Entwicklung einer coachenden Haltung Schritt für Schritt durch ein Zusammenspiel von kognitiven Elementen und Embodiment und Live-Coachings begleitet wird. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Wirkungen Interventions- und Fragetechniken sowie Modelle, wie z. B. Innere Antreiber, Inneres Team und das Riemann-Thomann-Modell erzielen können. Wenn Sie Coaching-Kompetenzen in Schul- und Bildungskontexte einbeziehen, beinhaltet das die Möglichkeit, resilient zu agieren und beziehungsorientiert in der herausfordernden beruflichen Realität zu handeln.</p>	<p>Anne Sass &amp; Susanne Oberdrevermann</p> <p>SR 132, 1. OG, Haus 5</p>



## WS 19 - Mindfulness Praktiken zur Bildung von nachhaltiger Entwicklung – Impulse zu Innovationen in der Hochschullehre

Durch das Üben von Mindfulness-Praktiken im Rahmen eines 8-wöchigen MBSR-Kurses wurde die Bildung für nachhaltige Entwicklung an der Fachhochschule Erfurt und der HHL Leipzig Graduate School of Management mit Studierenden erprobt. Statt der Wissensvermittlung stand die Bewusstseinsbildung im Vordergrund, welche die Einstellung gegenüber nachhaltiger Entwicklung positiv beeinflussen sollte. Mit einem Crowd-Innovation Ansatz wurde anschließend mit Stakeholdern (u.a. Studierende, Lehrende, Pädagog:innen) die (Neu-)Gestaltung von Lehrmodulen mit Mindfulness-Praktiken konzipiert und prototypisch in den beteiligten Hochschulen eingebettet.

Diese Vorgehensweise der Modul-Konzeption eröffnete neuartige Implementierungsmöglichkeiten von Bildung für nachhaltige Entwicklung in den beteiligten Hochschulen. Ebenso legt sie die Basis für den Aufbau einer Verstetigungsstrategie für weitere Hochschulen.

Ziel des Workshops soll es sein, das konzipierte Lehrmodul vorzustellen, dabei auf Schwierigkeiten und Hindernissen in der Konzeption einzugehen und Implementierungsmöglichkeiten in aktuelle Curricula anderer Hochschulen mit den Workshopteilnehmenden zu erörtern.

Dieses Projekt wurde durch die Stiftung Innovation in der Hochschullehre gefördert.

Sina Plietzsch,  
Prof. Dr. Claudia  
Lehmann, Prof.  
Sabine Brunner &  
Simon Brunmayr

SR 4 / A2025,  
A-Trakt, Haus 1

## WORKSHOPS & WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE SLOT II - 14 UHR

### Symposium Biodiversität & Resilienz

#### Übersicht Programm

#### Referent:innen & Raum

##### 1 - Resilienz und Achtsamkeit in der Natur

Die Herausforderungen der heutigen Zeit erfordern Ressourcen, um diese gut bewältigen zu können. Das Resilienzkonzept scheint dafür besonders gut geeignet, da es sich auf die Widerstandsfähigkeit eines Individuums bezieht und gefördert werden sollte. Ein relevanter Resilienzfaktor beinhaltet die Akzeptanz, die mit Achtsamkeitsinterventionen gefördert werden kann. Hierbei existiert eine Vielzahl an Studien, die achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Natur evaluieren, jedoch den Zusammenhang von Achtsamkeit und Biodiversität ausspart. Ziel ist deshalb, einen Stationenpark aufzubauen, der auf einem gesundheitspsychologischen-medizinpädagogischen Konzept und einer Erhebung der Bedarfe verschiedener Zielgruppen beruht. Dies mündet in einen beschilderten Weg, der via Audioguide und Manual durch eine biodiverse Umgebung führt und Achtsamkeit als einen Aspekt der Resilienz sowie Biodiversitätsbewusstsein fördert. In diesem Beitrag werden die Ergebnisse der Bedarfsanalyse ebenso wie das Konzept anhand von Pilotstationen vorgestellt und diskutiert.

Limitierungen: Zum Zeitpunkt des Symposiums kann die Konzeptionsphase vorgestellt werden, die Ergebnisse der Pilot- und Machbarkeitsstudie liegen noch nicht vor.

Prof. Katharina  
Wick

Hörsaal Süd,  
HSS1 H0020/1,  
Haus 1

<p><b>2 - Biodiversität als Naturerfahrungs- und Bildungselement</b></p> <p>Die COVID-19 Pandemie wird mit dem Verlust von Biodiversität in Verbindung gebracht, aktuelle Forschung fokussiert daher häufig auf die Entstehung von Zoonosen und den Erhalt der Artenvielfalt. Dass der Schutz von Natur im weiteren Sinne auch mit der Wertschätzung und damit einhergehend der Kenntnis über den Gegenstand zusammenhängt, ist aus Naturschutzdebatten hinlänglich bekannt. Dass Biodiversität als Teil von medizinischen Interventionen auch aktiv zur Gesundheitsförderung genutzt werden kann, also eine Synergie zwischen Biodiversitätsbildung und Prävention, besonders auch durch achtbare Nutzung der Naturressourcen gelingen kann, soll in diesem Beitrag vorerst theoretisch erschlossen werden. Wie dies praktisch im Stationenpark am Waldhof genutzt werden kann und welche Biodiversitätsaspekte nachhaltig zu diesem Zweck nutzbar gemacht werden sollen, schlägt den Bogen zur Praxis und stellt den aktuellen Stand der Entwicklung des Stationenparks dar.</p> <p>Limitierungen: Stationen werden zu diesem Zeitpunkt noch nicht in ihrer Wirksamkeit evaluiert sein, es wird also eine Konzeptphase dargestellt und theoretisch eingebunden.</p>	<p>Prof. Nora Huxmann</p> <p>Hörsaal Süd, HSS1 H0020/1, Haus 1</p>
<p><b>3 - Der Waldhof: integrativer Bildungs- und Gesundheitsort</b></p> <p>Der Waldhof stellt sich vor: Integrativer Gesundheitsort, Beispielprojekt zur Sicherung der medizinischen Versorgung im ländlichen Raum, Akademie für Gesundheit in der Medizin, Dorfgemeinschaft, Ort regenerativer Landwirtschaft, aber auch Ort für Artenschutz und Biodiversitätsförderung, Stoffstromkreisläufe und autarkes Leben. Wie all dies gelingt und dabei Forschung zur Gesundheits- und Biodiversitätsbildung im Stationenpark integriert wird, legen die Vortragenden dar, unterstützt von Bildmaterial und anekdotischen Erzählungen aus dem Alltag.</p> <p>Limitierungen: Es handelt sich um ein Leuchtturmprojekt, Übertragbarkeit ist möglicherweise nur bedingt möglich.</p>	<p>Dr. med. Hans Ulrich Sappok</p> <p>Hörsaal Süd, HSS1 H0020/1, Haus 1</p>

## Einzelvorträge: Panel 3

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>EP 1 - Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen bei ADHS im Kindes- und Jugendalter - Ergebnisse empirischer Studien</b></p> <p>Kinder und Jugendliche mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) sind immer häufiger Zielgruppe achtsamkeitsbasierter Verfahren. Aufmerksamkeitsregulierung ist ein zentraler Bestandteil von Achtsamkeitsübungen wie auch Aufmerksamkeitsfokussierung, Aufmerksamkeitswechsel und -flexibilität, Meta-Kognition, Inhibition, Arbeitsgedächtnis, Selbst-Regulation u. a. m., was auf die Überschneidung der Achtsamkeit mit Aufmerksamkeitsprozessen hinweist. Der Vortrag stellt die aktuelle Studienlage zur Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS dar.</p> <p>Gemäß empirischer Studien und unter Berücksichtigung abhängiger Maße wie ADHS-Symptomatik, kognitive Leistungen (Aufmerksamkeitsleistungen in standardisierten Tests) sowie ADHS-spezifische Komorbiditäten zeigen sich hinsichtlich der Reduktion der gesamten ADHS-Symptomatik eine große Effektstärken. Zudem lassen sich beträchtliche Verringerungen der Unaufmerksamkeitssymptomatik und der Impulsivität sowie moderate bis große Effekte auf komorbide internalisierende Störungen (Depressionen, Angststörungen) feststellen.</p>	<p>Prof. Dr. Friedrich Linderkamp</p> <p>Großer Hörsaal H0010, Haus 1</p>

Obschon auf Ebene der Einzelstudien einige methodische Limitationen festzustellen sind, liefert die Studienlage Hinweise darauf, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS wirksam sind.

### **EP 2 - Effekte eines achtsamkeitsbasierten Trainings auf die Achtsamkeit und das Wohlbefinden von Lehrpersonen in der Primarschule**

Jüngere Forschung zur Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen in Schulen zeigt generell ein erfolgsversprechendes Ergebnismuster, wobei bisher kleine Effekte für Lehrpersonenvariablen erzielt wurden (Weare, 2019). Wir evaluieren die Wirkung und Implementation des „MoMento-Lehrpersonentrainings“ auf das Wohlbefinden und die Achtsamkeit von Lehrpersonen. Insgesamt besuchen 32 Lehrpersonen (n=19 Interventionsgruppe, n=13 Kontrollgruppe) acht Workshops (je 4 Termine zur eigenen Achtsamkeit sowie Achtsamkeit mit der Klasse) und implementieren danach das Gelernte während 10 Wochen des regulären Schulunterrichts bei 3.–6. Klässlern (Prä-Post-Warteliste-Kontrollgruppen-Design). Zu drei Messzeitpunkten (vor und nach dem Lehrpersonentraining sowie nach der Implementation in der Schulklasse) werden Fragebögen zu intra- und interpersoneller Achtsamkeit, Selbstmitgefühl sowie Wohlbefinden (emotionale Erschöpfung, Berufszufriedenheit, Lebenszufriedenheit, psychisches Wohlbefinden, positiver und negativer Affekt) ausgefüllt. Analysiert wird die Wirkung des Lehrpersonentrainings und die anschließende Implementation in der Klasse auf die eigene Achtsamkeit und das subjektive Wohlbefinden. Diskutiert wird die zentrale Rolle der Lehrperson bei der Implementation von achtsamkeitsbasierten Interventionen in Primarschulen.

Kim Rohner,  
Cécile Tschopp,  
Detlev Vogel &  
Regula Neuen-  
schwander

Großer Hörsaal  
H0010,  
Haus 1

### **EP 3 - Wirkung eines achtsamkeitsbasierten Trainings auf die sozio-emotionalen Kompetenzen von Primarschüler:innen**

Achtsamkeitsbasierte Programme zur Förderung der sozio-emotionalen Kompetenzen stellen einen innovativen Ansatz zur Prävention von psychischen Störungen dar. Sozio-emotionale Kompetenzen gelten als ein wichtiger Resilienzfaktor bezüglich psychischer Belastungen von Kindern und Jugendlichen. Da viele psychische Störungen in der Adoleszenz beginnen, ist es wichtig, bereits im Kindesalter mit der Prävention zu beginnen. Im deutschsprachigen Raum sind solche Programme zunehmend im Einsatz, wobei die Nachfrage einer rigorosen wissenschaftlichen Überprüfung ihrer Wirksamkeit nach wie vor gross ist.

Die Wirkung des „MoMento-Lehrpersonentrainings“ wird mittels eines Prä-Post-Warteliste-Kontrollgruppen-Designs bei N=360 3. - 6. Klässlern aus 24 Deutschschweizer Primarschulklassen untersucht. Vor und nach dem Training werden diverse Fragebögen zur Emotionswahrnehmung und -regulation sowie sozialer Kompetenz im Selbstbericht sowie Fremdbbericht (Klassenlehrperson) ausgefüllt. Zusätzlich wird untersucht, ob die selbstberichtete Achtsamkeit und das Wohlbefinden der durchführenden Lehrperson sowie diverse Indikatoren zur Implementationsqualität (aus Lehrpersonen- sowie Schüler:innen-Sicht) die Interventionseffekte moderieren. Die Ergebnisse werden im Kontext der mentalen Gesundheitsförderung in der Kindheit diskutiert.

Regula Neuen-  
schwander, Det-  
lev Vogel & Cécile  
Tschopp

Großer Hörsaal  
H0010,  
Haus 1

## Einzelvorträge: Panel 4

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>EP 1 - Selbstreflexion von Meditationserfahrungen</b></p> <p>In dem Forschungsprojekt „Selbstreflexionen von Meditationserfahrungen“ sollen die subjektiven Wahrnehmungen und individuellen Einschätzungen Studierender über ihre Erfahrungen mit Meditation und Achtsamkeitspraktiken empirisch untersucht werden. Hierbei ist es das Ziel, einen Beitrag zu den subjektiven Prozessen und Wirkungsweisen von Meditation zu leisten.</p> <p>Als Forschungsgrundlage wurden die Selbstreflexionsprotokolle von Studierenden des Moduls „Meditation als kulturelle Praxis“ aus dem Interdisziplinären Studium Generale zwei Jahre lang erhoben und qualitativ ausgewertet. In dem Modul erhalten Studierende die Gelegenheit sich mit unterschiedlichen Meditationsmethoden auseinanderzusetzen und diese praktisch einzuüben. Ihre persönlichen Erfahrungen und Reflexionen werden von ihnen in einem Selbstreflexionsprotokoll dokumentiert. Diese Protokolle wurden anonymisiert und mit der qualitativen Inhaltsanalyse und der computergestützten Software MAXQDA interpretativ ausgewertet. In einem nächsten Schritt sollen die Ergebnisse noch einer quantitativen Studie diskutiert werden.</p>	<p>Hannah Lutz-Vock, Dr. Reiner Frey, Prof. Dr. Jörg Huth &amp; Tuğba Sahinli</p> <p>Hörsaal Nord, HSN H0030, Haus 1</p>
<p><b>EP 2 - TESK – Selbsterfahrung an der Uni: Evaluation eines Präventionsprogrammes zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden auf der Grundlage von Achtsamkeit und Akzeptanz, systemischer Therapie und positiver Psychologie</b></p> <p>Im Wintersemester 2022/23 startet an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz mit TESK (Training emotionaler und sozialer Kompetenzen) ein Modellprojekt, das als Präventionsprogramm die psychische Gesundheit und das subjektive Wohlbefinden von Studierenden nachhaltig fördern will. Die theoretische Fundierung sowie praktische Umsetzung bezieht TESK aus achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Ansätzen, systemischen Methoden, verhaltenstherapeutisch-orientierten Trainings der Emotionsregulation sowie Elementen der positiven Psychologie. Der selbsterfahrungsorientierte Kurs wird mit einer Prüfungsleistung abgeschlossen.</p> <p>Die Ergebnisse der quantitativen begleitenden Evaluation werden präsentiert und diskutiert. Neben subjektiv erfassten Maßen zu Wohlbefinden, Stress sowie Kompetenzen der Emotionswahrnehmung und -regulation wird die akademische Leistung der Studierenden miterhoben und als relevantes Kriterium herangezogen. Dies wird durch eine qualitative Erhebung zu Akzeptanz durch die Studierenden und Durchführbarkeit des Kurses ergänzt. Implikationen für die Forschung zur Bedeutung von Achtsamkeit für die sozial-emotionalen Kompetenzen sowie für die praktische Integration ähnlicher Konzepte in die Hochschullandschaft werden in den Blick genommen. Abschließend werden weiterführende Entwicklungen des Programms beleuchtet.</p>	<p>Dr. Sarah Franziska Tran-Huu</p> <p>Hörsaal Nord, HSN H0030, Haus 1</p>

<p><b>EP 3 - Stärkung der Verbundenheit: Wie ein "Mindful Flourishing"-Kurs Studierenden ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln kann</b></p> <p>Diese qualitative Studie untersucht die gelebten Erfahrungen von 70 Bachelorstudierenden, die an einem Achtsamkeitskurs innerhalb des anglistischen Instituts an der HHU Düsseldorf teilgenommen haben. Positive Auswirkungen von Meditation auf das individuelle körperliche und geistige Wohlbefinden sind inzwischen allgemein akzeptiert. Jedoch ermöglichen praktizierte Achtsamkeit und das positive Klima innerhalb der Kurse auch eine Stärkung der Gemeinschaft durch Mikro-Momente der Verbundenheit, qualitativ hochwertige Beziehungen, und einen emotionalen Austausch der Kommiliton:innen.</p> <p>Besonders die von Corona betroffene Kohorte von Studierenden, deren gesellschaftliches Leben durch die Pandemie stark beeinträchtigt wurde, kann von einer Steigerung des Zugehörigkeitsgefühls auf dem Campus profitieren. Die schriftlichen Reflektionen der Studierenden über ihr Erleben der vermittelten Achtsamkeitspraktiken (Meditation, Yoga, Dankbarkeitstagebuch, u. a.) wurden mit einem interpretativ-phänomenologischen Ansatz analysiert. Die gewonnenen Erkenntnisse über individuelle Wahrnehmungsveränderungen fördern das Verständnis der dabei wirkenden Mechanismen. Gleichzeitig helfen sie Lehrenden, ihre Kursgestaltung besser an die jeweiligen Gegebenheiten anzupassen.</p>	<p>Alexandra Habot-Jacobowitz</p> <p>Hörsaal Nord, HSN H0030, Haus 1</p>
---	--

## Workshops Schwerpunkte Schule

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>WS 20 - mind is cool – Einblick in und Erfahrungen aus unseren Workshops mit Lehrer:innen und Schüler:innen verschiedener Klassenstufen</b></p> <p>Aus unserer gemeinnützigen Schulinitiative "mindscool" heraus möchten wir in diesem Workshop Impulse geben zu Achtsamkeit und Lehrer:innengesundheit sowie zum Erleben von Mind- und Heartfulness im Klassenzimmer.</p> <p>Wir brauchen als Menschheit heute mehr als Deutsch, Mathe und Geschichte. Wir brauchen ein Mehr an Bewusstheit, an Selbstwahrnehmung, emotionaler Regulation, Präsenz und Selbstmitgefühl. Daraus erwachsen Mitgefühl, echte Bindungen, Selbstwirksamkeit, Sinn, Nachhaltigkeit, Verantwortung und Verbundenheit.</p> <p>Das ist es, was uns beflügelt hat, eine gemeinnützige Initiative zu gründen, die sich zum Ziel gesetzt hat, mit Mind- und Heartfulness in Schulen Raum zu schaffen und die Kraft der Achtsamkeit und des damit entstehenden Gestaltungsraums für Kinder und Jugendliche sowie auch die Lehrer:innen erfahrbar zu machen.</p> <p>Seit nunmehr 7 Jahren sind wir deshalb in Schulen aktiv, bieten Projektstage, Workshops und auch kontinuierliche Begleitung in verschiedenen Schulen und für Kinder und Jugendliche in ganz verschiedenen Altersstufen an.</p> <p>Unser Ziel ist, uns als Initiative irgendwann überflüssig zu machen. Dazu brauchen wir die Kraft der Lehrer:innen – nein: wir brauchen die Lehrer:innen wieder in ihrer Kraft, mit Freude im Alltag und Gestaltungsraum. Hierfür organisieren wir schulinterne und externe Workshops, Lehrerkonferenzen und begleiten teilweise auch über mehrere Monate hinweg.</p> <p>In diesem Workshop teilen wir Übungen und Erfahrungen und öffnen zugleich den Raum für all das, was entstehen will. Dies umfasst auch den Umgang mit Herausforderungen und Widerständen innerhalb des Kollegiums sowie in Schulklassen.</p>	<p>Antje Röttger-Kiesendahl &amp; Melanie Wohnert</p> <p>SR4 / A2025, A-Trakt, Haus 1</p>



<p><b>WS 21 - Mit der „Glitzerflasche“ und den „Emojis“ Lebenskompetenzen fördern</b></p> <p>Wir leben in einer schnelllebigen und reizüberfluteten Welt. Um mit den Herausforderungen und Belastungen unserer Zeit umgehen zu können brauchen Kinder und Jugendliche bestimmte Fähigkeiten und Haltungen- sogenannte Lebenskompetenzen.</p> <p>Diese können nicht durch den Verstand geschult werden, sondern erfordern die Schulung des Geistes, des Körpers und des Herzens.</p> <p>Das MoMento Achtsamkeitslehrmittel für die Grundschule hat zur Absicht diese Lebenskompetenzen zu fördern. Im Workshop geht es vor allem um die Kompetenz der Selbstwahrnehmung und die Emotionsregulation. Gefühle und Gedanken bestimmen einen Großteil unserer täglichen inneren und äußeren Erfahrungen. Der Umgang mit ihnen ist jedoch oft schwierig. Kinder sind darauf angewiesen, dass wir sie beim Umgang mit ihren Gefühlen und Gedanken unterstützen.</p> <p>Die „Glitzerflasche“ und die „Emojis“ bieten einen idealen Zugang, um Kindern die Erfahrung zu ermöglichen, ihre eigene Innenwelt wahrzunehmen, einzuordnen und besser zu verstehen. Diese Elemente eignen sich auch für die Arbeit im Einzelsetting oder für den Gebrauch in der Familie.</p> <p>Die Grundschullehrerin Anna Baumann hat das MoMento Lehrmittel bereits mit vielen Klassen angewendet. Sie ist immer wieder berührt, wie offen und neugierig Kinder ihren Gefühlen und Gedanken begegnen. Zudem erlebt sie oft, dass durch den regen Austausch und die vielen Gespräche über das eigene Innenleben, die Kinder das Gefühl erleben, dass wir wirklich an ihnen interessiert sind. Dies hat auch einen großen Einfluss auf die Beziehungsqualität und die Lernmotivation. Im Workshop lernen die Teilnehmer:innen Übungen und Ideen für den Unterricht kennen, aber auch Haltungen und Arbeitsweisen.</p> <p>Besonders wichtig ist der gemeinsame Austausch während des Workshops.</p>	<p>Anna Baumann</p> <p>SR 133, 1. OG, Haus 5</p>
<p><b>WS 22 - Meditation und Heavy Metal - 10 Jahre Achtsamkeitsarbeit am Friedrich-Ebert-Gymnasium Berlin</b></p> <p>Der Workshop bietet einen Einblick in die seit 2012 existierende Achtsamkeitsarbeit am Friedrich-Ebert-Gymnasium in Berlin-Wilmersdorf. Nach einer kurzen Einführung in das dem Angebot zugrunde liegende, von Shinzen Young in den USA entwickelte System Unified Mindfulness haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, einige der an der Schule zum Einsatz kommenden Übungsformate kennenzulernen. Insbesondere bei der Arbeit mit den Jugendlichen spielt dabei Musik eine große Rolle.</p> <p>Mit dem Workshop soll gezeigt werden, wie Schule sich verändert, wenn Lehrkräfte, Eltern und Schüler:innen sie zum Ort einer gemeinsamen formellen und informellen Praxis machen.</p>	<p>Dr. Adrian Bröking</p> <p>T1004, Turm-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 23 - Auf die Beziehungskultur kommt es an! Achtsamkeit und Beziehungsgestaltung in der Institution Schule</b></p> <p>Die Beziehungsqualität ist einer der stärksten Einflussfaktoren auf Wohlbefinden und Schulleistung von Schülerinnen und Schülern (u.a. Hattie, 2013) und hat einen immensen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Lehrer:innen (u.a. Bauer, 2009). Warum tut sich unser Schulsystem so schwer, diesen längst vielfach belegten Tatsachen in der Lehrplan- und Unterrichtsgestaltung sowie in der Führungskultur Rechnung zu tragen?</p> <p>Das Megathema Auffälliges Verhalten von Schüler:innen, auf das überwiegend mit konditionierenden Maßnahmen reagiert wird, ist auch ein Symptom dieser Beziehungsarmut in der Schule. Wie kann eine Schulkultur aussehen, die die essenziellen Bedürfnisse aller Akteure nach sozialer Eingebundenheit, Autonomie und Selbstwirksamkeit (Deci &amp; Ryan, 1993) ernst nimmt und inwiefern kann Achtsamkeit einen Beitrag dazu leisten?</p> <p>Im Workshop wird aufgezeigt, dass ein institutioneller Ansatz von Achtsamkeit das Potential hat, die Schulkultur auf allen Ebenen zu transformieren: von der</p>	<p>Detlev Vogel</p> <p>SR 132, 1. OG, Haus 5</p>

<p>Führungskultur bis zum beziehungsorientierten Umgang mit auffälligem Verhalten. Das Dreidimensionale Beziehungsmodell (Vogel, Rüst &amp; Jehle, 2021) kann helfen, verschiedene Dimensionen von Beziehungsgestaltung zu identifizieren – als Schulleiter:in ebenso wie als Lehrer:in. Dies schlägt sich im Konzept von «Achtsame Schulen Schweiz» nieder, welches beispielhaft vorgestellt wird. Die wohlwollende, annehmende und präzente Haltung der Achtsamkeit kann dazu beitragen, dass ein «guter Geist» in Schulen Einzug hält. In diesem Feld entsteht weniger auffälliges Verhalten und - es lässt sich leichter auffangen. Der Workshop ist theoriebasiert und nimmt auch das System in den Blick, gleichzeitig jedoch sehr praxisorientiert im Sinne von: was kann ich als Schulleiter:in und Lehrer:in ab morgen tun, um einen Unterschied zu machen – aller schwierigen Rahmenbedingungen zum Trotz.</p>	
<p><b>WS 24 - Achtsamkeit in der Schule - ein Praxisbeispiel des Gymnasiums am Palmengarten Leipzig</b></p> <p>Ziel des Workshops ist es, anhand des am Gymnasium am Palmengarten implementierten Konzeptes der Achtsamen Schule und des Faches Achtsamkeit bei den Teilnehmenden ein Verständnis zu Voraussetzungen und Gelingensbedingungen für das Thema Achtsamkeit im schulischen Kontext zu schaffen. Dabei sollen an konkreten Beispielen aus der Praxis Möglichkeiten der Übertragung in die eigene (schulische) Arbeit erörtert werden. Im Workshop werden auch Methoden vorgestellt und erprobt, welche aufzeigen, dass eine achtsame Haltung vor allem bei sich selbst beginnt. Es ergänzen sich somit theoretische und praktische Anteile. Vorkenntnisse zu Meditationsformen und achtsamkeitsbasierten Übungen sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop. Das Tragen von legerer Kleidung wird empfohlen (lockere Hose, Shirt, leichter Pullover, Socken).</p>	<p>Mandy Frömmel</p> <p>SR13 / C2003, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 25 - Achtsamkeit in der Sonderpädagogik – Was wissen wir? Was brauchen wir? Was können wir tun?</b></p> <p>Was hat Achtsamkeit mit einer wertschätzenden Beziehungskultur, mit Selbstregulation statt Außenorientierung, mit Ressourcenfokus statt Bewertungsmodus zu tun?</p> <p>In einem kurzen Impulsvortrag wird zunächst erläutert, warum Achtsamkeit als zentraler Pfeiler in die Sonderpädagogik gehört. Es werden Erkenntnisse aus aktuellen wissenschaftlichen Studien aufgezeigt und ihre Bedeutung anhand von Thesen für den sonderpädagogischen Kontext verdeutlicht.</p> <p>Im praktischen Schwerpunkt des Workshops werden Achtsamkeitsübungen, die sich in sonderpädagogischen Handlungsfeldern als stimmig anwendbar erwiesen haben, gemeinsam umgesetzt und didaktisch-methodisch reflektiert.</p> <p>Dieser Workshop insgesamt soll eine Austauschmöglichkeit für achtsamkeitsinteressierte (Sonder-)Pädagog:innen bieten, so dass während des Workshops Expertise und aktive Partizipation aller Teilnehmer:innen ausdrücklich erwünscht sind. Ein gemeinsames Vernetzen wäre eine feine Sache, um der Achtsamkeit, über den Workshop hinaus, in der Sonderpädagogik im deutschsprachigen Raum kooperativ und nachhaltig Wurzeln und Flügel zu verleihen.</p> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung von Achtsamkeit für die Sonderpädagogik verdeutlichen</li> <li>• aktuelle wissenschaftliche Studienlage kritisch beleuchten</li> <li>• exemplarische Achtsamkeitsübungen umsetzen und reflektieren</li> <li>• Erfahrungen, Wissen und Ressourcen der Teilnehmer:innen partizipativ erschließen</li> <li>• achtsamkeitsinteressierte (Sonder-)Pädagog:innen vernetzen</li> </ul> <p>Arbeitsweise/ Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsvortrag und Diskussion der vorgetragenen Thesen im Plenum (Theorie)</li> <li>• exemplarische Achtsamkeitsübungen und Reflexionsrunden in Kleingruppen/ im Plenum (Praxis)</li> <li>• Vernetzung der Teilnehmer:innen über digitale Plattform (Engagement)</li> </ul>	<p>Julian Frederic Stauß</p> <p>T1003, Turm-Trakt, Haus 1</p>



<p><b>WS 26 - Eine Reise ins Lehramt: Achtsamkeit im Referendariat: Ein Ansatz zur Stärkung angehender Lehrkräfte</b></p> <p>Das Referendariat ist vielfach angstbesetzt, dabei soll es eine Zeit der Selbstexploration und praktische Eingewöhnung in Schule sein. In diesem neuen Umfeld kann eine eigene Yoga- und Achtsamkeits-Praxis dabei helfen, Resilienz zu entwickeln, die bei der sachlichen Betrachtung und Bewältigung der vielen Herausforderungen des Referendariats dienlich ist. Die Einbringung eigener Stärken wird so zu Normalität.</p> <p>Die Yoga- und Achtsamkeitsübungen sind Teil einer Selbstfürsorge. Über die positive Wirkung dieser Übungen auf die physische und psychische Gesundheit gibt es viele Nachweise. Daher ist sinnvoll, sie als wertvolle Werkzeuge in die zweite Phase der Lehrer:innenausbildung zu integrieren.</p> <p>Der Workshop beschreibt das Referendariat als eine Reise ins Lehramt in drei Etappen, die den drei Halbjahren der Ausbildung entsprechen. Darauf abgestimmt ist das Konzept, das den speziellen Anforderungen des Reisebeginns (erstes Semester), der bewegten Fahrt (zweites Semester) und des glückenden Ankommens am Ziel (drittes Semester) gerecht wird.</p> <p>In dem praxisorientierten Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Referendar:innen durch Achtsamkeits- und Yogaübungen zu innerer Ruhe und Resilienz gelangen und wie sie sich in der herausfordernden Ausbildungssituation stärken können. Die Aktivierung innerer Zuversicht und autonomer Kraftreserven wird aufgezeigt und verfügbar gemacht.</p>	<p>Mona Bekteši</p> <p>SR8 / A1005, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 27 - Selbstfürsorge und Ethik für Lehrer:innen</b></p> <p>Lehrer:innen sind meist auf Schüler:innen ausgerichtet, vergessen dabei aber sich selbst. Daher ist Selbstfürsorge der erste Schritt zum achtsamen Unterrichten. Im Workshop praktizieren wir gemeinsam Achtsamkeitsübungen zur Selbstfürsorge - Bodyscan, Gedankenbeobachtung und -steuerung, Visualisierung, Beobachtung der Gefühle, Dankbarkeitsübungen und achtsamer Austausch. Alle Übungen werden so angeleitet, dass sie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind.</p> <p>Das letztendliche Ziel von Achtsamkeit ist aus traditioneller Sicht Ethik. In einer Selbstreflexion ergründen die Teilnehmer:innen, was für sie Ethik im Schulkontext bedeutet und warum sie Achtsamkeit in der Schule nutzen (möchten). Dabei hinterfragen wir kritisch, ob es darum geht, die Kinder ruhig zu halten, noch mehr Leistung aus ihnen heraus zu holen oder sie besser ans Schulsystem anzupassen. Schließlich üben wir einen einfachen Ansatz, um ethisches Handeln im Schulalltag zu erleichtern.</p>	<p>Marika Muster</p> <p>SR5 / A2026, A-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 28 – „Stille mit Kindern und Jugendlichen“</b></p> <p>„In der Ruhe liegt die Kraft“ ist ein weit verbreiteter Ausspruch mit wahren Potential. Kraft und Energie schöpfen wir häufig aus Momenten des Innehaltens. Ebenso erwachsen aus Zeiten der Stille Inspiration und Einsichten, die uns helfen auf Herausforderungen hilfreich zu reagieren.</p> <p>Stille und Achtsamkeit zu den Heranwachsenden zu bringen ist ein wachsendes Bedürfnis vieler Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Es ist ebenso ein zunehmendes Bedürfnis der Jüngeren, was nicht immer bemerkt wird. Die Schuler*innen benötigen dringend Werkzeuge zur Selbstregulierung, die gleichermaßen ihre Resilienz stärken und Möglichkeiten bieten, sich ihrer Überzeugungen und Werte bewusster zu werden.</p> <p>Forschungsarbeiten über Achtsamkeit zeigen, dass die praktischen Übungen einen von Psychologen als „Aufblühen“ bezeichneten Prozess fördern. Die damit einhergehende innere Entfaltung ist das Gegenteil von Depression, Vermeiden und Abschalten. Achtsamkeit begünstigt die Entwicklung emotionaler Intelligenz, fordert Freude und Neugier, besänftigt schwierige Emotionen. Sie hilft Kindern neben anhaltender Konzentration und verbesserter Leistungsfähigkeit auch hilfreichere Entscheidungen zu treffen.</p>	<p>Dörte Westphal</p> <p>SR 10 / A0015, A-Trakt, Haus 1</p>

Allerdings ist Stille auch herausfordernd und durchaus anstrengend - besonders in einer Gemeinschaft. Kinder haben in Gemeinschaft das natürliche Bedürfnis zu reden, spielen, schlichtweg im Kontakt zu sein oder sie fühlen sich verunsichert, da sie die Kontrolle über das Außen verlieren. Sicherheit ist Voraussetzung um in Stille zu gehen.

Der Workshop möchte Sie neben theoretischen Hintergründen, kritischem Hinterfragen und vordergründigen Praxiselementen einladen herauszufinden, auf welche Weise sie ihren Schuler\*innen Stille und Achtsamkeit nahebringen können und welche Praxis für ihr Arbeitsumfeld hilfreich sein konnte. Der Workshop möchte sie dabei inspirieren Stilleübungen wie auch die Achtsamkeitspraxis Kindern und Jugendlichen als eine wertvolle Bereicherung anzubieten, damit sie im Einklang mit sich und ihrer Umgebung wirken können.

### **WS 29 - BINJA - achtsame Reise durch die Welt der Gefühle - Achtsamkeit und Psychoedukation im Schulalltag (5-12 Jahre)**

Das BINJA Achtsamkeitstraining besteht aus einem Bilderbuch «BINJA - achtsame Reise durch die Welt der Gefühle» und einem dazugehörigen Unterrichtsmanual «BINJA-Achtsamkeit» mit acht Lerneinheiten, Kopiervorlagen, Achtsamkeitsübungen sowie erläuternden Anhängen für die Lehrpersonen.

Binja, ein 10-jähriges Mädchen, nimmt die Schüler:innen mit in die Welt der verschiedenen Gefühle. Sie lässt die Betrachter an ihren Erlebnissen teilhaben und öffnet so den Kindern den Raum, sich über ihre eigenen Erfahrungen mit stressverursachenden Gefühlen bewusst zu werden. Gemeinsam mit Alfonso, einem Straßenkehrer, entdeckt Binja verschiedene Strategien, sich zu regulieren. Sie wird in das Geheimnis des achtsamen Atems eingeführt und findet weitere Ressourcen, die sie ermächtigen, die Herausforderungen im Lernen und im sozialen Miteinander zu meistern.

Die Lerneinheiten bieten einen altersgemäßen Zugang zu einem achtsamen Schul-Alltag. Ein besonderer Schwerpunkt bildet das Erforschen der eigenen Gefühls- und Gedankenwelten wie auch eine psychoedukative Einführung in die Abläufe in Gehirn und Körper. Dieses Wissen und das Finden von regulierenden Methoden fördert die Resilienzfähigkeit. Auf diesem Weg sind die Kinder auf einfühlsame Erwachsene angewiesen, die um eine traumasensible Vermittlung eines achtsamen Umgangs mit Gefühlen und Gedanken wissen.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie dieses Achtsamkeitstraining im konkreten Schulalltag ein- und durchgeführt werden kann und welche positive Auswirkungen dies auf die Selbst- und Sozialkompetenz der Kinder hat. Ein besonderer Blick wird dabei auf die Bedeutung einer traumasensiblen Begleitung durch die Lehrpersonen gelegt.

Das Training wurde 2021 von Masterstudierenden der Universität Bern (CH) bei rund 150 Schulkindern, deren Eltern und Lehrpersonen evaluiert. Im Schulalltag haben sich unter anderem positive Veränderungen im Klassenklima gezeigt.

Ruth Monstein

T-1004,  
Turm-Trakt,  
Haus 1

## Workshops Schwerpunkte Hochschule & Zielgruppenübergreifend

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>WS 30 - Vom ICH zum WIR zum GANZEN – (Wie) stärken Achtsamkeits- und (selbst)mitgeföhlbasierte Bildungsangebote in Hochschulen Resilienz, Partizipation, Demokratiefähigkeit und die Erreichung der Sustainable Development Goals?</b></p> <p>In dem Workshop werden Erfahrungen und Konzepte des NRW-Landesmodellprojekts zu Achtsamkeit und Gewaltfreier Kommunikation in der Bildung von Demokratiefähigkeit in der Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften vorgestellt. Dabei sollen einige Kernübungen gemeinsam erlebt, didaktische Wirkungsbeziehungen erörtert sowie Gelingensfaktoren und Stolpersteine bei der Umsetzung diskutiert werden. Zu dem Verbundprojekt gehören VertreterInnen der Kliniken Essen-Mitte, der Universitäten Duisburg-Essen, Paderborn und Wuppertal, der Dt. Sporthochschule in Köln, des Pädagogisch-Theologischen Instituts der Ev. Kirche im Rheinland sowie der Föderation Türkischer Elternverbände in Niedersachsen. Angesprochen sind AkteurInnen in der pädagogischen Aus- und Weiterbildung. Auch InteressentInnen an der überregionalen Kooperation in möglichen Nachfolgeprojekten sind herzlich willkommen!</p>	<p>Dr. Nils Altner</p> <p>T1006, Turm-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 31 - Selbstorganisierte Achtsamkeits-Lerngruppen zu den Inner Development Goals</b></p> <p>Ein Forschungsgebiet der jüngsten Zeit im Bereich der nachhaltigen Entwicklung ist die innere Dimension der Nachhaltigkeit. Welche Lehr-/Lernmethoden stehen uns in der Bildung für nachhaltigen Entwicklung (BNE) an Hochschulen zur Entwicklung dieser inneren Dimension bei Studierenden zur Verfügung? Wie lassen sich Konzepte des transformativen Lernens und der Achtsamkeitspraxis in einem hochschulübergreifenden Online-Kurs pilotieren? Mit dieser Ausgangsfrage soll ein Lehrkonzept entstehen, das in diesem Workshop vorgestellt, erfahren und gemeinsam reflektiert wird.</p> <p>Im Workshop wird ein Prototyp aus dem Sommersemester 2023 vorgestellt, der folgende Ansätze miteinander kombiniert: den 12-Wochen-Kurs lernOS „Achtsamkeit“ für selbstorganisiertes Lernen in Lerngruppen bzw. Lerntandems (<a href="https://cogneon.github.io/lernos-achtsamkeit/de/">https://cogneon.github.io/lernos-achtsamkeit/de/</a>), das Toolkit der Inner Development Goals (IDGs: <a href="https://idg.tools">idg.tools</a>) zur Umsetzung der globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs) und Achtsamkeitspraktiken der Dozent*innen, wie z.B. MBSR, Wahrnehmungsübungen aus dem Improvisationstheater, Lachyoga, Qi Gong, Theorie U, etc. Die Teilnehmenden im Workshop erhalten zunächst einen Einblick in das Pilot-Seminar. Beispielhaft erfahren die Teilnehmenden einige der oben genannten Achtsamkeitspraktiken bzw. Übungen aus dem lernOS-Kurs und dem IDGs Toolkit. Im Anschluss werden mit einer Scrum-Methode in der Retrospektive die Herausforderungen und Erfolgsmuster an den teilnehmenden Hochschulen reflektiert. Der Workshop endet mit einer Transferreflexion in die eigene Arbeits- bzw. Lehr-/Lernpraxis an Hochschulen.</p>	<p>Frauke Godat</p> <p>SR9 / A1004, A-Trakt, Haus 1</p>

### WS 32 - Achtsamkeit und Bodypercussion

Was haben Achtsamkeit und Bodypercussion miteinander zu tun?

Achtsamkeit und Bodypercussion gehen da zusammen, wo ich mich bewusst, ganzheitlich wahrnehme, spüre und höre, wo sind die anderen und spielerisch ein gemeinsamer Bewegungsfluss entsteht.

Wenn ich in Flow komme, hebt sich die Trennung innen und außen auf, sodass Verbundenheit spürbar wird.

Durch achtsames Bewegen sich selbst wahrnehmen, mit Körpermusik in Schwingung kommen, in Resonanz mit der Gruppe und Synchronisation erfahren.

Die Herausforderung liegt in der Koordination, im gegenwärtigen Moment, die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Vernetzung der Hirn- und Körperhälften kann geschehen.

Durch Bodypercussion können Klänge in der Gruppe entstehen mit komplexen rhythmischen Strukturen, die gut klingen und außerdem Spaß machen.

Dieses Angebot lässt sich sowohl an Hochschulen als auch an Schulen integrieren.

Die rhythmisch-metrische Kompetenz wird gefördert (Fachbereich Musik) sowie Entspannung, Emotionsregulation und Aufmerksamkeitssteuerung durch Achtsamkeitsübungen wird bei den Spielenden bewirkt.

„Achtsamkeit und Bodypercussion“ kann im Fach Musik integriert werden oder in Arbeitsgemeinschaften und im Wahlpflichtbereich von der Grundschule bis zur Oberstufe.

Einzelne Übungen sind auch zur Auflockerung oder als „kleine Pause“ einsetzbar.

Voraussetzung ist eine Lehrkraft mit musikalischer Ausbildung und Bodypercussion. Außerdem sind Fähigkeiten und Kenntnisse zur Achtsamkeit notwendig, die sich ausdrücken in einer achtsamen Haltung im Umgang miteinander.

Der Praxisworkshop wird geprägt sein durch achtsames Bewegen (Qi Gong), Stillemomente und Bodypercussion.

Christiane Kuhlmann & Volker Ell

SR6 / A1007,  
A-Trakt, Haus 1

### WS 33 - Achtsamkeitsorientierte Erkundungen gestalten – in Schule und außerschulischen Lernorten

Im Rahmen des Projektes „Achtsamkeitsorientierte Zugänge im Sachunterricht – sich und Welt in Kontakt bringen“, das am Zukunftszentrum Lehrerbildung der Leuphana Universität angesiedelt ist, hat sich seit 2019 ein multiprofessionelles Entwicklungsteam konstituiert. Das Entwicklungsteam setzt sich aus Achtsamkeitsexpert:innen, Grundschullehrkräften und einer Bildungsreferentin eines außerschulischen Lernortes zusammen. In diesem Rahmen wurde ein gemeinsames Entwicklungsziel formuliert, das eine achtsame Erkundung des außerschulischen Lernortes in den Fokus rückte, um das Potenzial dieser besonderen Lernorte auszuschöpfen.

Ergebnis ist nun der erste Aufschlag einer Handreichung, die sich an einer kumulativen Entwicklungslogik und drei Kernübungen, welche unterschiedliche Bereiche von Achtsamkeit (Achtsamkeit in Bewegung, Forschergeist und Mitgefühl) adressieren, orientiert.

Die Kernidee ist zum einen, dass die Übungen einfach beginnen und immer komplexer werden. Zum anderen, dass die Lehrkräfte so die Möglichkeit haben eine Achtsamkeitspraxis im Klassenraum einzuüben, die dann an anderen (außerschulischen) Lernorten transferiert werden kann. Die Grundüberlegungen, was eine achtsamkeitsorientierte Erkundung meint und welche Rahmenbedingungen abgesteckt und welche Begleitelemente entwickelt wurden, sollen im Workshop vorgestellt und diskutiert werden.

An unterschiedlichen Fokus-Tischen werden folgende Schwerpunkte mit den Teilnehmenden erprobt und reflektiert:

- Achtsame Bewegung anhand des Sonnengrußes.
- Forschergeist anhand der Steinmeditation.
- (Selbst-)Mitgefühl anhand der Metta-Meditation.

Wie kommen wir durch diese Achtsamkeitspraktiken in Kontakt mit uns selbst und der Welt? Was bedeutet das für Resilienz und gesellschaftliches Engagement?

Des Weiteren sollen Überlegungen zum Transfer in den eigenen Kontext angeregt

Dr. Lydia Kater-Wettstädt & Dr. Selma Polat-Menke

T-1004,  
Turm-Trakt,  
Haus 1

<p>werden. Ziel ist es in einem möglichst offenen Format die Übertragung in unterschiedliche Kontexte kritisch zu prüfen.</p>	
<p><b>WS 34 - „Jetzt kapiert mich: Das ist ja was FÜR UNS!“ Grundfragen und Methoden der Integration von Achtsamkeit in die Lehrer:innenbildung</b></p> <p>Es gibt seit über zwei Jahrzehnten Programme zu Achtsamkeit in der Lehrer:innenbildung. Sie fokussieren überwiegend auf die Vermittlung von Achtsamkeit an Schüler:innen und die Förderung von Gesundheit und Resilienz von Lehrer:innen. Beides ist enorm wichtig, bildet aber die Bedeutung von Achtsamkeit für die Lehrer:innenbildung nur unvollständig ab, da ihr Beitrag weitaus grundlegender ist: Aktuelle Studien zeigen, dass Aspekte der Achtsamkeit zu zentralen Themen der gegenwärtigen Bildungstheorie geworden sind (vgl. Ergas 2017) und dass achtsamkeitsbasierte Methoden einen entscheidenden praktischen Beitrag zur Lehrer:innenbildung leisten in den Bereichen von</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bildung sozial-emotionaler Kompetenzen und Persönlichkeitsbildung (vgl. Jennings/Greenberg 2009, Vogel 2019),</li> <li>2. Umsetzung des individuellen bildungswissenschaftlichen Wissens in schulpädagogische Praxis (vgl. Hirshberg et al. 2020),</li> <li>3. Vertiefung der Selbstkenntnis durch nicht-intendierte Reflexionsprozesse (vgl. Moss et al. 2017, Ergas 2020) sowie</li> <li>4. subjektive Sinnstiftung im Studium und Vorbereitung auf spezifische Herausforderungen des Lehrberufs (vgl. Soloway 2016, Zimmerman 2018).</li> </ol> <p>Achtsamkeit ist damit kein austauschbares Add-on der Lehrer:innenbildung mehr, sondern hat das Potenzial, zu einer ihrer zentralen Grundlagen zu werden – auch trotz einzelner hinderlicher Bedingungen und skeptisch stimmender empirischer Studien (vgl. Kuyken et al. 2022). Der Workshop versucht, die Grundzüge einer solchen achtsamkeitsbasierten Lehrer:innenbildung zu skizzieren. Auf theoretischer Ebene diskutiert er dazu die Grundfragen der Integration von Achtsamkeit in die Lehrer:innenbildung und entfaltet diese auf der Basis einer Dissertationsstudie zu Achtsamkeit und pädagogischer Professionalität. Auf didaktischer Ebene stellt er die Prinzipien und Methoden dieser Integration auf der Basis der Ergebnisse eines großen deutschlandweiten Projekts zur achtsamkeitsbasierten Qualifizierung von Lehrerbildner:innen dar.</p>	<p>Dr. Karlheinz Valtl &amp; Dominik Weghaupt</p> <p>T1002, Turm-Trakt, Haus 1</p>
<p><b>WS 35 - Meditation als interdisziplinäres Modul: ein Résumé</b></p> <p>In dem Workshop soll das Modul aus dem Studium Generale „Meditation als kulturelle Praxis“ als spezifisches Konzept vorgestellt werden, welches seit mehr als 12 Semestern an der Frankfurt University of Applied Sciences angeboten wird und für Studierende unterschiedlicher Fachrichtungen konzipiert wurde. Es bietet einen umfassenden Einblick in die Kernkompetenzen der Meditation und Achtsamkeit. Im Workshop sollen Aufbau des Moduls und die vermittelten Inhalte rund um Meditation, Achtsamkeit, Selbstreflexion, Körperbewusstsein, Atmung, Geist sowie Bewegungsmeditation dargestellt werden. Um den Workshopteilnehmer:innen einen möglichst authentischen Eindruck von der Didaktik des Moduls bieten zu können, werden die im Modul verwendeten Methoden und Arbeitsweisen genutzt, wie inhaltliche Präsentation und Wissensvermittlung, Meditationsanleitung (z.B. Atem- und Bewegungsmeditation) und Gruppenaustausch (z.B. Think-Pair-Share). Anschließend bietet eine Diskussion im Plenum Raum für den Austausch von Eindrücken, Erfahrungen wie auch Herausforderungen und Lösungsansätze in der Praxis und im Hochschulkontext</p>	<p>Dr. Reiner Frey, Prof. Dr.-Ing. Jörg Huth &amp; Karola Szymanski</p> <p>SR7 / A1006, A-Trakt, Haus 1</p>



### **WS 36 - Lebenskunst lernen?! - Förderung des Kohärenzsинns zur Bildung für ein gelingendes Leben**

Marieke Jochimsen

Ziel des im Workshop vorgestellten praxiserprobten Lehr-Lernarrangements ist es, Heranwachsende dabei zu unterstützen, eigene Antworten auf Fragen wie "Was für ein Mensch möchte ich in der Welt sein?" und "Was ist mir wirklich wichtig im Leben?" zu finden und sie damit in ihrer Orientierungskompetenz, Resilienz und der Fähigkeit, ein zufriedenstellendes und selbstbestimmtes Leben zu führen, zu fördern. Dem zugrunde liegt die Annahme, dass eine bewusste Orientierung im eigenen Leben nicht nur die Selbstverantwortung und Persönlichkeitsbildung positiv beeinflusst, sondern auch Voraussetzung dafür sein kann, globale Visionen eines gemeinschaftlichen achtsamen und nachhaltigen Umgangs im Miteinander und mit der Umwelt zu entwickeln.

Das vorgestellte Lehr-/Lernarrangements beschränkt sich keinesfalls auf den Philosophieunterricht, sondern ist aufgrund seines interdisziplinären Ansatzes besonders auch für fächerübergreifende Settings, oder zum Einsatz in neuen Fächern wie „Glück“, „Resilienz“, „Achtsamkeit“ oder „Herausforderung“ geeignet. Denkbar sind außerdem außerschulische Settings oder (Hochschul-)Seminarkontexte.

Der 90-minütige Workshop richtet sich damit in gleicher Weise an Lehrer:innen aller Fächer als auch Forschende aus den Disziplinen Bildungswissenschaften, Psychologie, Philosophiedidaktik, Gesundheitswissenschaften u.ä. In dem Workshop soll das im Rahmen meiner Dissertation entwickelte und selbst durchgeführte Lehr-/Lernarrangement vorgestellt und diskutiert werden. Ziel des Workshops ist es, Potentiale aber auch Hindernisse und Schwierigkeiten des Konzepts zu reflektieren und gemeinsam Ideen für eine Weiterentwicklung und Übertragung des Konzepts auf andere Kontexte zu entwickeln. Aus der Praxis für die Praxis.

SR3 / A2024,  
A-Trakt, Haus 1

### **WS 37 - Lehrer:innenbildung anders gestalten! Impulse des Aachener Ansatzes OffenRaum**

Prof. Dr. Tim Unger & Maren Sauvant

Im Workshop wird das Aachener Modell ‚OffenRaum‘ vorgestellt und diskutiert. ‚OffenRaum‘ ist eine Bezeichnung für das im Lehramtsstudium der RWTH Aachen University eingerichtete holding environment, um Prozesse des Gewährseinstrainings, des Arbeitens mit Emotionen, der inneren Ressourcenarbeit, der mitfühlenden Beziehungsgestaltung und des sozialen Engagements von Studierenden und Lehrkräften zu unterstützen.

Wir erproben seit 2017 Formate der Implementation von z.B. Achtsamkeitsprogrammen in das bildungswissenschaftliche Studium der Lehrer:innenbildung:

- Seminare zu MBSR und SEE Learning®,
- Retreatangebote,
- Erweiterung der Einzelberatung für Studierende, Lehrkräfte durch eine ‚Praxis für Essenzielle Psychotherapie, Meditation und Beratung‘,
- Aufbau und Betreuung eines Multiplikator:innennetzwerks,
- Aufbau einer Universitätsschule mit u.a. einem Schwerpunkt auf Wohlergehen und einem einjährigen Fortbildungsprogramm für Lehrkräfte.

Im Workshop wird das Konzept OffenRaum präsentiert, Implementationserfahrungen werden besprochen sowie Möglichkeiten zur Übertragung auf andere Standorte gemeinsam erkundet. Leitfragen sind:

- Wie können Studierende nach einem Achtsamkeitstraining begleitet werden?
- Wie weit darf eine Universität bei der Begleitung von Studierenden gehen (kein Mandat für Therapie, Neutralitätsgebot, Rollenkonflikte durch Benotung, Freiwilligkeit der Teilnahme)?
- Welche Qualifikationen, Haltungen und professionelle Unterstützung benötigen Lehrende?
- Welche alternativen Lernräume und -formen sind notwendig, um Studierenden einen würdigen Rahmen für Persönlichkeitsarbeit anbieten zu können?

T-1003,  
Turm-Trakt,  
Haus 1

## WS 38 - Storytelling through Creative Arts and Contemplative Pedagogies

The Creative Arts and the Contemplative Practices have existed for thousands of years and by incorporating them to storytelling (which has also existed since the dawn of time) allows storytellers to express themselves in interdisciplinary ways while at the same time engaging the mind, body, and spirit with presence, authenticity, and embodiment. This interactive interdisciplinary workshop will integrate visual art-making, music, writing, storytelling, somatic dance/movement, and mindfulness/awareness practices by inviting the workshop participant for artistic expression, creative exploration, embodiment and renewal. The main focus of activities will be on the storyteller by cultivating authenticity, inclusion, embodiment, and empowerment; transforming and impacting our personal and professional lives whether it be as a life- long learner, teacher, therapist, and or community activist/leader.

Workshop Objectives-Participants will:

1. Understand the possibilities and impact that storytelling has when incorporating the Arts, Creativity, and Contemplative Practices. Having the tools to allow students to authentically share their stories by healing and empowering the body, mind, and spirit, while at the same time cultivating an artistic, expressive, and ethical way of life.
2. Unite practice and theory, where the arts, creativity, and the contemplative practices can be explored and researched to not only fulfill conventional academic aspirations, but also point toward entirely new models of expression and learning within internal, relational, and societal development.
3. Experience the therapeutic effects (medicine/healing) of storytelling, through the artistic, creative, contemplative practices, and the benefits it has on one's physical body, mental health, and well-being.

Prof. Dr. Leonard Cruz in englischer Sprache

T-1001,  
Turm-Trakt,  
Haus 1

## WS 39 - Achtsamkeit in der Schule: Online-Achtsamkeitstraining für Lehramtsstudierende zur Förderung von Resilienz im Schulalltag

Der Workshop zeigt die Relevanz von Achtsamkeit als eine Resilienz fördernde Haltung für den Schulalltag auf. An einem Beispiel eines online angeleiteten Achtsamkeitstrainings für Lehramtsstudierende wird der Beitrag von Achtsamkeit zur Resilienzförderung verdeutlicht und der Zusammenhang zwischen Resilienz und Achtsamkeit verdeutlicht. Die Ergebnisse aus der Veranstaltungsevaluation und einer qualitativen Befragung bilden eine Grundlage dazu.

Zur Vertiefung von Reflexion, Austausch und Aktivierung von Studierenden wurde in der Veranstaltung das Format des „Dyadendialogs“ eingesetzt. Das Training und diese Dialogform aus dem Achtsamkeitsansatz werden mit ihrem Potenzial zur Förderung von Resilienz sowie achtsamer und mitfühlender Kommunikation in der Schule betrachtet und in spezifischen Übungen im Workshop erfahrbar gemacht. Der „Dyadendialog“ wirkt direkt auf die Gesprächshaltung der Teilnehmenden untereinander und fördert achtsame sowie mitfühlende Kommunikation miteinander. Diese ressourcenorientierte Haltung von Lehrkräften ist für Beratungsaufgaben im späteren Schulalltag relevant. Wie der Zusammenhang zwischen einer achtsamen Haltung und einer systemischen Beratungshaltung aussieht, macht der Workshop ebenfalls verständlich.

In der Lehrkräfteausbildung mangelt es an einer Systematisierung von Lehrangeboten zur Förderung einer ressourcenorientierten achtsamen Haltung bzw. Achtsamkeitskompetenz. Wie solche Angebote bereits in der Lehrkräfteausbildung integraler Bestandteil werden können, soll im Workshop diskutiert werden. Der Workshop richtet sich an Lehrende, Studierende, Mitarbeitende aus Bereichen wie fächerübergreifende Schlüsselkompetenzen in der Lehrkräfteausbildung. Die Teilnehmenden werden ermutigt, ihre eigenen Erfahrungen mit Achtsamkeit im Schulalltag sowie ihre Perspektiven zur Systematisierung von Angeboten zur Förderung von Achtsamkeitskompetenz in die Diskussion einzubringen.

Doris Meißner

T-1006,  
Turm-Trakt,  
Haus 1



## Keynote: Helle Jensen – 16:15 Uhr

Übersicht Programm	Referent:innen & Raum
<p><b>Empathie macht Schule - ein Ansatz für das ganze System</b></p> <p>Welche Änderungen können Empathie, Mitgefühl und Achtsamkeit im pädagogischen Bereich mit sich bringen, um Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeit für die Zukunft zu stärken? Wie können wir mit dem Ansatz der ganzheitlichen Schule (Whole School Approach) arbeiten, um diese Qualitäten sowohl für die Kinder und Jugendlichen als auch für die Pädagog:innen und die Leitung zu stärken? Was braucht es, um Achtsamkeit auf eine breitere Ebene zu bringen, die sich von einem individuellen Fokus löst - weniger Ich, mehr Wir? Wie können Verbundenheit, Achtsamkeit und Beziehungskompetenz helfen, mit Zukunftsangst und Unsicherheit in dieser so komplexen Welt umzugehen?</p>	<p>Helle Jensen</p> <p>Großer Hörsaal H0010, Haus 1</p>