

Eine grundlegende Kulturtechnik für die digitale Gesellschaft

Das Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* nimmt weiter Fahrt auf.

Unter der Leitung von Prof. Dr. Mike Sandbothe (EAH Jena) und PD Dr. Reyk Albrecht (FSU Jena) werden in dem auf die Jahre 2018 und 2019 angelegten Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* neue Akzente für die digitale Hochschulkultur gesetzt (siehe auch *facetten* Nr. 36). Dabei handelt es sich um eine Kooperation der beiden Jenaer Hochschulen mit der TU Ilmenau. Das Forschungs- und Entwicklungsprojekt, dessen Konsortialführer die EAH Jena ist, wird von der Gesundheitskasse AOK PLUS und dem Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft (TMWWDG) gefördert.

„Die weltweit rasante Ausweitung der digitalen Netze stellt wachsende Anforderungen an die neuronalen Netze in unseren Köpfen“, hebt Wissenschaftsminister Wolfgang Tiefensee in der Pressemeldung des TMWWDG hervor, die auf der Homepage des Thüringer Modellprojekts zugänglich ist (www.achtsamehochschulen.de). „Bei der Achtsamkeit – also der Fähigkeit, sich zu fokussieren, zu priorisieren und sich nicht von jeder SMS oder Twittermeldung sofort ablenken zu lassen – handelt es sich um eine grundlegende Kulturtechnik für die digitale Gesellschaft, die in Zukunft noch erheblich an Bedeutung gewinnen wird“, so weiter Tiefensee mit Blick auf das Thüringer Modellprojekt.

Im Wintersemester 2018/19 werden in diesem Rahmen an den drei Partnerhochschulen verschiedene Veranstaltungen angeboten und gleichzeitig wissenschaftlich über ein Fragebogendesign unter der Leitung von Prof. Dr. Heiko Haase (Fachbereich BW der EAH Jena) evaluiert. Hier eine Übersicht über das Kurs- und Veranstaltungsangebot an der EAH Jena:



MBST: Das *Mindfulness Based Student Training* führt in den Stand der Achtsamkeitsforschung und in grundlegende Achtsamkeitsmethoden ein. Es hilft bei der Umsetzung täglicher Achtsamkeitspraktiken sowie bei der Entwicklung von achtsamen Formen der Studiumsgestaltung. Der MBST-Kurs ist wie auch schon in den letzten Semestern ein Angebot des Studium Intergrale, an dem sich die Fachbereiche Betriebswirt-

schaft, Wirtschaftsingenieurwesen und Sozialwesen beteiligen. Interessierte können sich bei Prof. Dr. Heiko Haase, Prof. Dr. Burkhard Schmagar (Fachbereich WI) und Prof. Dr. Mike Sandbothe (Fachbereich SW) nach freien Plätzen erkundigen.



MBET: Das *Mindfulness Based Employee Training* ist ein Angebot für Mitarbeitende an Hochschulen, um Achtsamkeit in den Hochschulalltag zu integrieren. Im Juli 2018 gab es hierzu eine erste Informationsveranstaltung unter der Leitung des verantwortlichen MBSR-Trainers René Spielmann. Der Kurs ist bereits ausgebucht. Im kommenden Sommersemester 2019 wird das innovative Format erneut angeboten. Interessierte können sich beim Projektkoordinator Martin Weber (koordination@achtsamehochschulen.de) melden und sich jetzt schon auf die Warteliste setzen lassen.



PD Dr. Reyk Albrecht und Prof. Dr. Mike Sandbothe, v. l.

Neben den Achtsamkeitstrainings für Studierende und Mitarbeitende wirkt zusätzlich das *Mindfulness Based Teacher Training* (MBTT) mit der anschließenden Ausbildung zum *Achtsamen Hochschullehrenden* (AH-Ausbildung) nach. Im letzten Semester haben sieben Lehrende der EAH Jena für die zwei Semester umfassende Weiterbildung ein Zertifikat erhalten. Die Ausbildung ermöglicht den Lehrenden nicht nur das persönliche Einüben einer achtsamen Grundhaltung, sondern auch die Nutzung von Achtsamkeitsübungen in ihrer Forschungs-, Gremien- und Lehrtätigkeit. Im Rahmen der regulären Lehrangebote gibt es im Wintersemester 2018/19 in den Fachbereichen Wirtschaftsingenieurwesen und Sozialwesen fachbezogene Seminare und Vorlesungen, die didaktisch-metho-

disch über die Achtsamkeitspädagogik aufbereitet werden und damit prototypisch achtsames Lehren und Lernen an der EAH Jena weiterentwickeln.

Zusätzlich findet in diesem Semester eine neue Form der *Achtsamen Mittagspause* statt. Ziel des Angebotes ist es, interessierten Lehrenden, Mitarbeitenden und Studierenden während des Semesters einmal in der Woche gemeinsame Achtsamkeitsübungen zu ermöglichen. Zu diesem Zweck bietet PD Dr. Reyk Albrecht dienstags von 12.15-13.15 Uhr im Yoga Zentrum Jena (Bibliotheksweg 1a, 07743 Jena) einen Raum für Meditation und Fragen rund um die eigene Achtsamkeitspraxis. Zur Teilnahme an dieser offenen (!) Veranstaltungsform bedarf es keiner Anmeldung, keiner regelmäßigen Anwesenheit und keiner besonderen Vorkenntnisse. Bei einer ersten Teilnahme freut sich Reyk Albrecht über eine Anwesenheit um 12:00 für eine kurze Vorbesprechung. Das Bedürfnis nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit sowie Neu-

gierde reichen als Teilnahmebedingungen aus. Yogamatten, Decken und Meditationskissen gibt es im Raum. Interessierte Lehrende, Mitarbeitende und Studierende aller Fachbereiche sind herzlich eingeladen.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt *Gesundes Lehren und Lernen an der EAH Jena* hat darüber hinaus vom 8. bis 12. Oktober 2018 der Inkubationsworkshop *Achtsame Erlebnispädagogik* statt-

gefunden. Unter Leitung von Prof. Dr. Ulrich Lakemann (FB SW) und der Bielefelder Achtsamkeitslehrerin Karin Krudup haben 30 Hochschullehrende der beiden Jenaer und anderer Thüringer Hochschulen auf Schloss Eyba bei Saalfeld achtsamkeitsbasierte und erlebnispädagogische Methoden kennen gelernt und für die gezielte Anwendung in der Hochschullehre auf gesundheitsförderliche Art und Weise miteinander verbunden.

Weitere Angebote des Thüringer Modellprojekts bestehen in dem eintägigen Workshop-Format *Mindful Leadership@University* (ML@U) und in den zweimal pro Jahr stattfindenden Arbeitstreffen der überregionalen Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen*. Zu den ML@U-Workshops,

die im Zeitraum Juni bis November 2018 an fünf Terminen im Augustinerkloster Erfurt durchgeführt werden, haben sich mehr als 80 Führungskräfte von acht der insgesamt zehn Thüringer Hochschulen angemeldet. Das erste Arbeitstreffen der überregionalen Kooperationsplattform hat am 26. Mai 2018 in den Rosensälen der FSU Jena stattgefunden. Es wurde vom Rektor der EAH Jena, Prof. Dr. Steffen Teichert, eröffnet.

Das nächste Treffen findet am 17. November am gleichen Ort statt. Ziel der überregionalen Kooperationsplattform, an der Vertreter von Hochschulen aus Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen sowie Rheinland-Pfalz, Sachsen und Thüringen teilnehmen, ist die kooperative Antragstellung für bundesweite Forschungs- und Entwicklungsprojekte zum Themenfeld *Achtsame Hochschulen*.

Ansprechpartner:
Martin Weber (M.A.), Projektkoordinator
koordination@achtsamehochschulen.de
www.achtsamehochschulen.de



Mitbestimmung junger Menschen

Der Koalitionsvertrag der Thüringer Landesregierung sieht vor, die direkten Mitbestimmungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. So wurde eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe gegründet, die nach fast zweijähriger Tätigkeit ein Strategiepapier vorgelegt hat. Professor Dr. Ulrich Lakemann vertrat in dieser Gruppe die sozialwissenschaftliche Perspektive.

Das 26-seitige Papier „Impulse für die Landesstrategie Mitbestimmung junger Menschen“ wurde Anfang August 2018 an den Minister für Bildung, Jugend und Sport, Helmut Holter, übergeben. Es umfasst zahlreiche Vorschläge einer Ausweitung der Mitbestimmungsmöglichkeiten junger Menschen auf kommunaler und Landesebene oder in Schule, Freizeit und Familie.

Ein besonderes Ziel ist es, die Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen, beispielsweise in der Verkehrs- und Stadtplanung, auch auf gesellschaftliche Bereiche auszuweiten, die sie nicht nur unmittelbar betreffen.

Die Arbeitsgruppe hält es außerdem für erforderlich, etwa durch eher unkonventionelle Beteiligungsmethoden auch junge Menschen für Mitbestimmung zu interessieren, die sich durch die bisherigen Formen nur wenig angesprochen fühlen.

Darüber hinaus soll Mitbestimmung in allen Thüringer Regionen möglich sein und nicht nur an Orten, an denen sie ohnehin schon praktiziert wird. Hier und in vielen anderen Bereichen sind recht umfangreiche gesetzliche Regelungen erforderlich, ohne die sich die Strategievorschläge aus der Sicht der Arbeitsgruppe nicht umsetzen lassen.

Eine erfolgreiche Mitbestimmung von jungen Menschen ist ein wichtiger Beitrag zu deren gesellschaftlicher Integration und eine Form gelebter Demokratie. Minister Holter stellte dazu bei der Übergabe des Strategiepapiers fest: „Mitbestimmung ist zunächst eine Haltungsfrage. Es lohnt sich, wenn wir Erwachsene junge Menschen als eigenständige Akteure ernst nehmen. So eröffnen wir Kindern und Jugendlichen Gestaltungskompetenzen. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen und ihre Meinungen konstruktiv einzubringen. So schaffen wir bei jungen Menschen ‚Lust auf Zukunft‘.“

Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Fachbereich SW

Übergabe des Strategiepapiers an den Minister (von links): Peter Weise, Landesjugendring Thüringen e. V.; Minister Helmut Holter; Simone Rieth, Koordinatorin der Arbeitsgruppe; Marlen Niesing mit Baby, Stadtverwaltung Heilbad Heiligenstadt; Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Ernst-Abbe-Hochschule Jena; Sebastian Schiller, Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

