



Achtsame Hochschulen
in der digitalen Gesellschaft

PRESSEMITTEILUNG am 20. November 2019

Hochschule der Zukunft intuitiv mitgestalten

Erstmals erprobten Studierende im Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* die innovative Kommunikationsform „Social Presencing Theater“. Sie ergänzt bereits etablierte standardisierte Achtsamkeits-Kursformate für Studierende, Dozierende, Hochschulführungskräfte und -mitarbeiter.

Wie und mit welchem tieferen Sinn möchte ich studieren? Wie gehe ich dabei mit aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen wie dem Klimawandel um? Und wie können wir als Studierende gemeinsam unsere Vision von einer nachhaltig ausgerichteten Hochschule der Zukunft umsetzen? Mit diesen und weiteren bewegenden Fragen beschäftigten sich 38 Studierende am 15. und 16. November 2019 an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena beim neu in den Lehrplan eingeführten Grundlagenseminar „Gesundes Lehren und Lernen“ (GLL). Das Besondere daran: Mögliche Antworten erarbeiteten die Teilnehmenden nicht nur, wie im Hochschulalltag sonst üblich, rational und kognitiv, sondern zusätzlich intuitiv und körperlich – mit „Social Presencing Theater“ (SPT). Die vom renommierten Management-Professor Claus Otto Scharmer (Massachusetts Institute of Technology (MIT), USA) und der Meditationslehrerin sowie Tänzerin Arawana Hayashi entwickelte Methode wird bereits erfolgreich in der nachhaltigen Transformation von globalen Unternehmen (u.a. bei Daimler sowie bei der chinesischen Internetplattform Alibaba) eingesetzt. Als eine Mischung aus Achtsamkeitstechnik, Aufstellungsarbeit und Theater hat SPT das Ziel, kreatives Potenzial von Organisationen durch die Teilnehmenden zu erspüren und körperlich sichtbar zu machen.

Begleitet von der Trainerin Christine Wank, Gründerin des Generative Facilitation Institute in Berlin, machten die Studierenden verschiedene SPT-Übungen. In einer speziellen Übung nahmen sie unterschiedliche Rollen (z. B. „Studierende“, „Dozierende“, „Fachbereichsleitung“, „Prüfungsamt“ oder „Gesundheit“, „Stress“, „Erde“, „Zukunfts-Ich“) im Hochschulsystem ein und positionierten sich „aus dem Bauchgefühl heraus“ im Raum. Intuitiv wahrgenommene Impulse drückten sie in körperlichen Bewegungen aus und ließen so eine „Zukunftsskulptur“, d.h. ein neues soziales System im Raum, entstehen (siehe Foto).



Foto: Dusan Scholze

Im Anschluss reflektierten sie diese Erfahrungen und formulierten daraus ihre gemeinsame Vision einer Hochschule der Zukunft. „Die eigene Wahrnehmung und Intuition in Bezug auf sich, auf die Gruppe und auf die Hochschule insgesamt zu schulen und das Wahrgenommene derart sichtbar zu machen, war für die meisten Studierenden eine neue und bereichernde Erfahrung. Im Sinne eines gesunden Lernens und Lehrens ist diese Fähigkeit ein wichtiges Pendant zum sonst primär kognitiv geprägten Hochschulalltag“, resümiert Professor Dr. Mike Sandbothe, der das GLL-Seminar entwickelt hat und zudem Ko-Leiter des Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* ist.

SPT ergänzt bestehende zielgruppenspezifische Achtsamkeitsformate

Die körperbasierten intuitiven Methoden des Social Presencing Theater ergänzen bereits etablierte standardisierte Achtsamkeitstrainings im Thüringer Modellprojekt. Involviert in diesem Projekt sind die Ernst-Abbe-Hochschule Jena, die Friedrich-Schiller-Universität Jena, die Technische Universität Ilmenau, die Hochschule Nordhausen, die Bauhaus-Universität Weimar und die Universität Erfurt. So können und konnten Studierende an diesen Hochschulen das 12-wöchige Kursformat MBST (Mindfulness Based Student Training = Achtsamkeitsbasiertes Studierenden-Training) belegen, in dem sie grundlegende Achtsamkeitstechniken erlernen. Außerdem gibt es Programme für Hochschuldozierende, Hochschulführungskräfte und -mitarbeiterInnen. Alle

Kursformate basieren auf dem bekannten Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction = Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) des US-amerikanischen Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn, wurden aber für die spezifischen Bedürfnisse und Anforderungen der vier Personengruppen weiterentwickelt. „Diese zielgruppenspezifischen Kursformate ermöglichen, dass Menschen in allen Tätigkeitsfeldern einer Hochschule ihre Achtsamkeit weiterentwickeln und stärken können. Die aktuelle Erweiterung um Methoden wie das Social Presencing Theater soll dazu befähigen, neben der individuellen auch die kollektive Achtsamkeit im System Hochschule zu fördern. Um das Hochschulsystem zukunftsfähig zu machen im disruptiven Zeitalter, sind beide Formen der Achtsamkeit wichtig“, erklärt PD Dr. Reyk Albrecht, der zweite Ko-Leiter im Thüringer Modellprojekt und wissenschaftliche Geschäftsführer am Ethikzentrum der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Über das Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*

Ziel des Thüringer Modellprojektes ist herauszufinden, ob und wie Achtsamkeitstrainings Menschen im Hochschulalltag dabei helfen, souveräner und fokussierter mit den Anforderungen der Digitalisierung umzugehen und die eigene Gesundheitsförderung zu stärken. Initial-Hochschulen sind die Ernst-Abbe-Hochschule Jena, die Friedrich-Schiller-Universität Jena und die Technische Universität Ilmenau. Weitere Partnerhochschulen in Thüringen sind die Universität Erfurt, die Hochschule Nordhausen und die Bauhaus-Universität Weimar. Das Thüringer Modellprojekt ist ein auf zwei Jahre angelegtes Transferprojekt (2018/2019) des AOK-PLUS-Innovationsprojekts *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena*. Finanziell gefördert wird das Thüringer Modellprojekt durch die AOK PLUS, das Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft (TMWWDG) des Freistaats Thüringen und jeweils gleichmäßig von den drei Initial-Hochschulen. Mehr Informationen unter <https://achtsamehochschulen.de> und <https://gll.eah-jena.de> sowie im Youtube-Channel [Achtsame Hochschulen](#).