



Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

PRESSEMITTEILUNG am 26. November 2019

Was Klimawandel mit Achtsamkeit zu tun hat

In der „Public Climate School“ wurde gezeigt, wie man mit Achtsamkeitstrainings eine nachhaltige Hochschule gestalten kann.

Inspiriert von der Schülerbewegung "Fridays for Future" haben sich in der vergangenen Woche erstmals auch Studierende in einer konzertierten bundesweiten Aktion mit den Themen Klimawandel, -schutz und -gerechtigkeit intensiv auseinandergesetzt. Die Studierendenbewegung "Students for Future" hat dafür an zahlreichen Universitäten und Fachhochschulen in ganz Deutschland sogenannte "Public Climate Schools" organisiert. Auch in Jena beteiligte man sich intensiv an dem Großereignis. Viele Dozierende der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Ernst-Abbe-Hochschule passten ihre Veranstaltungen an das Thema an oder entwickelten sogar zusätzliche neue Formate. Außerdem wirkten zahlreiche Studierende und ehrenamtlich Aktive mit. Das Resultat: ein vielfältiges Programm mit über 90 Veranstaltungen rund ums Klima - von Vorlesungen über Workshops bis hin zu regen Diskussionen.

Mit Achtsamkeitspraxis vom reinen Wissen zum mutigen Handeln

Wie man zum Beispiel mithilfe von Achtsamkeitspraxis eine solche Hochschule des 21. Jahrhunderts gestalten kann war Seminar-Thema von Professor Dr. Mike Sandbothe. Der Professor für Kultur und Medien am Fachbereich Sozialwesen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena ist zugleich Ko-Leiter des Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, bei dem die Friedrich-Schiller-Universität Jena und die TU Ilmenau Projektpartner sind. *"Es reicht nicht aus, wenn wir uns an den Hochschulen nur theoretisch mit dem Klimawandel auseinandersetzen. Um wirklich eine gesellschaftliche Transformation zu erreichen, müssen wir offen sein für Neues und vom reinen Wissen in mutiges Handeln kommen - und zwar auf der Grundlage von Mitgefühl für den Planeten Erde."*

Zukünftige Führungskräfte könnten verantwortungsvoller mit Klimakrise umgehen

Wie sich Mitgefühl, Mut und Neugier trainieren lassen, erlebten die Seminar-Teilnehmenden in Form von Übungen, die der renommierte Management-Professor Claus Otto Scharmer (Massachusetts Institute of Technology (MIT), USA) entwickelt hat. Nach einer kleinen

informativen Einführung zur Klimaproblematik bearbeiteten sie in 4er-Gruppen in Form eines Rollenspiels die Frage: Wie stellst Du Dir eine Hochschule der Zukunft vor, aus der Menschen hervorgehen, die mit der Umwelt dieses Planeten verantwortungsvoll umgehen werden?

Die persönliche Antwort darauf trug jede Person in der Kleingruppe vor und bekam jeweils drei Mal Feedback dazu - von einer "mitfühlenden", einer "neugierigen" und einer "mutigen" Person. Die durchaus neuen Erkenntnisse, die sie durch diese Sinnesübung über die Klimaproblematik und auch über sich selbst erlangten, reflektierten sie anschließend. Das Ziel dieses Seminars sieht PD Dr. Reyk Albrecht, der zweite Ko-Leiter im Thüringer Modellprojekt und wissenschaftlicher Geschäftsführer am Ethikzentrum der Friedrich-Schiller-Universität Jena durch das Feedback der Teilnehmenden erfüllt: *"Wir haben bei dieser Public Climate School eine gute Anregung gegeben, wie Studierende im Kontakt mit ihrem Mitgefühl den Mut und die Neugier aufbringen können, um als zukünftige Führungskräfte verantwortungsvoller mit der Klimakrise umzugehen."*

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. Dafür wurden zielgruppenspezifische Achtsamkeitsformate für Studierende, Dozierende, Hochschulführungskräfte und Hochschulmitarbeitende entwickelt, durchgeführt und evaluiert. Basis dieser speziellen Formate ist das vom US-amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelte bekannte Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction = Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). 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](#).