

Gesündere Hochschulen durch Achtsamkeit

Im Aufbau befindliches Netzwerk soll Entwicklung befördern

29. April 2015

Neben Stressbewältigung und -prävention geht die Achtsamkeits- und Meditationsforschung von der möglichen Verbesserung sozio-emotionaler Kompetenzen wie Empathie und Beziehungsfähigkeit sowie von Konzentration und Aufmerksamkeit aus. Vor diesem Hintergrund wurden fachspezifische Curricula entwickelt und in Hochschul-Lehrpläne implementiert. Die Juraprofessorin Andrea Budde (Alice-Salomon-Hochschule Berlin) und Susanne Krämer vom Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung (ZLS) unserer Universität haben das bundesweite hochschulübergreifende Netzwerk „Achtsame Hochschule“ initiiert und möchten bereits entstandene Initiativen zusammenführen. Im LUMAG-Interview erläutern sie, warum.

LUMAG: Im anglo-amerikanischen Raum ist Achtsamkeit als Instrument der Potenzialentwicklung und Stressreduktion bereits etabliert. Von welcher Entwicklung gehen Sie im deutschsprachigen Raum aus?



Andrea Budde. Foto: privat

Andrea Budde: Mit Blick auf die mediale Rezeption und wissenschaftliche Diskussion des Themas bin ich mir sicher, dass es verstärkt an die Hochschulen kommen wird. Allein in der Psychologie spricht man bereits von der dritten Welle der Verhaltenstherapie, die auf Achtsamkeitsbasierten Interventionen beruht. Das beeinflusst auch andere sozialwissenschaftliche Fächer, wie das Gebiet des Gesundheitsmanagements und der Public-Health-Prävention von psychischen Erkrankungen.

Susanne Krämer: Wenn man unsere Schulen betrachtet, sieht man, wie belastet Schüler – und Lehrer – sind. Das Hauptthema des jüngsten Deutschen Lehrtags war Burnout bei Kindern und Jugendlichen. Achtsamkeitsbasierte Programme, die effektiv und nachhaltig in diesem Bereich wirken, werden deshalb mit unglaublich positiven Auswirkungen in Schulen implementiert. Und sie sind ja nicht nur ein Instrument der Gesundheitsfürsorge, sondern steigern auch Konzentration und Lernfähigkeit und machen gerade im Kontext der gesamtheitlichen Entwicklung Sinn. Ich erlebe es in meinem Seminar „Kommunikation und Achtsamkeit“ immer wieder, dass viele Studierende das Bedürfnis haben, sich als Persön-



Susanne Krämer. Foto: privat

lichkeit weiter zu entwickeln. Sie wissen, dass sie als künftige Lehrkräfte und Pädagogen sehr hohen Herausforderungen ausgesetzt sind und suchen deshalb die Auseinandersetzung mit den eigenen Denk- und Verhaltensmustern, um durch konkrete Ansätze ihre Präsenz, Selbstwahrnehmung und Beziehungsfähigkeit ausbauen zu können.

»Achtsamkeitsbasierte Programme werden mit unglaublich positiven Auswirkungen in Schulen implementiert.«

Andrea Budde: Das ist sicher auch eine Motivation, die unsere Studierenden haben: Selbst-Sorge ist wahrscheinlich ein ganz guter Begriff.

Frau Budde, Sie entwickeln in Kooperation mit unserer Universität das Netzwerk „Achtsame Hochschule“. Welche Resonanz erhoffen Sie sich?

Andrea Budde: Wir erhoffen uns vor allem, durch Vernetzung und Erfahrungsaustausch die Verbreitung Achtsamkeitsbasierter Lehrveranstaltungen zu befördern. Erfahrungsgemäß ist es nicht so einfach, als einzelne Person oder zu zweit neue Impulse auf den Weg zu bringen. Durch das Netzwerk könnten Forschungsk Kooperationen und gemeinsame Publikationen entstehen – und bestehende Projekte durch kollegiale Beratung weiterentwickelt werden. Besonders wichtig ist es mir aber, die „Haltung der Achtsamkeit“ überhaupt in die Institution Hochschule zu tragen, sprich das Arbeiten und gemeinsame Leben an einer Hochschule durch Achtsamkeit zu verändern. Es gibt zum Thema bereits mehrere Netzwerke in Deutschland, insbesondere in den Neurowissenschaften und im Gesundheitssektor, aber auch im sozialen Bereich, in der Pädagogik und Psychologie. Diese existieren bislang mehr oder weniger nebeneinander her. Uns geht es darum, weithin sichtbar zu werden und beeinflussen zu können, dass Hochschulen insgesamt gesünder werden.

»Gleichzeitig wächst die gesellschaftliche Bedeutung von Soft Skills oder sozio-emotionalen Kompetenzen.«

Susanne Krämer: Durch mittlerweile zahlreiche Studien zur Wirksamkeit von Achtsamkeitsbasierten Programmen im Bereich der Forschung ist an Hochschulen bereits Offenheit und Interesse entstanden. Gleichzeitig wächst die gesellschaftliche Bedeutung von sogenannten Soft Skills oder sozio-emotionalen Kompetenzen. Der professionelle Aufbau sol-

cher Kompetenzen braucht geeignete Konzepte, die den Fokus von rein akademischen hin zu erfahrungsorientiert-reflexiven Methoden lenken. Auch die Achtsame Hochschuldidaktik steckt noch in den Kinderschuhen, und es bedarf der Vernetzung, um gemeinsam Lehrformate weiterentwickeln zu können.

Veranstaltungshinweis:



Andreas de Bruin. Foto: privat

Der Münchner Sozialwissenschaftler Andreas de Bruin hat 2010 die Initiative „Meditation an der Hochschule“ ins Leben gerufen und wird diese am 7. Mai an unserer Uni vorstellen. Um 19 Uhr lädt das ZLS (Dittrichring 5-7, Raum 016) zu dem Vortrag „Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchner Modell“ ein.