



„Lehren und Lernen für die Zukunft - neue Kompetenzen, neue Didaktik, neue Orte?“

Lehr-Lernkonferenz der Verbundhochschulen im Projekt „Future Skills.Applied“ am 11. November 2022

Workshop M

Achtsamkeit in Lehre und Lernen

Christiane Leiste (Hochschule Osnabrück), Prof. Dr. Anne Schweizer (Hochschule Emden/Leer)

Abstract:

Achtsamkeit gilt derzeit als Trend, Yoga zu betreiben ist mehr als normal, die Auseinandersetzung mit Mental Health hat vermeintlich den Schrecken verloren und Kommunikation über Work Life Balance oder Study Life Balance ist im Kontext von #NewWork ein beliebtes Hashtag.

Doch wie stark können wir Lehrende wirklich Kern-Elemente der Achtsamkeit wie z.B. Meditation, Atemgewahrsein oder das bewusste wahr-nehmen mit allen Sinnen in Lehre integrieren? Und ist eben genau das überhaupt nötig, um Achtsamkeit in die Lehre einzubringen? (Wie) Vermag die Haltung der lehrenden Person geprägt von Achtsamkeit schon einen Unterschied machen? Wie gelingt es, als lehrende Person nicht zerrieben zu werden zwischen dem Anspruch, Achtsamkeit zu leben, und gleichzeitig klare Struktur und Kommunikation im Lehrkontext zu bieten?

Im Workshop werden diese und andere Fragen diskutiert, zudem sind die Workshopleiterinnen ausgebildet in der Vermittlung von Achtsamkeit; es wird somit auch kleinere praktische Übungen und Impulse geben.