

Meditation als didaktisches Element in der Hochschullehre

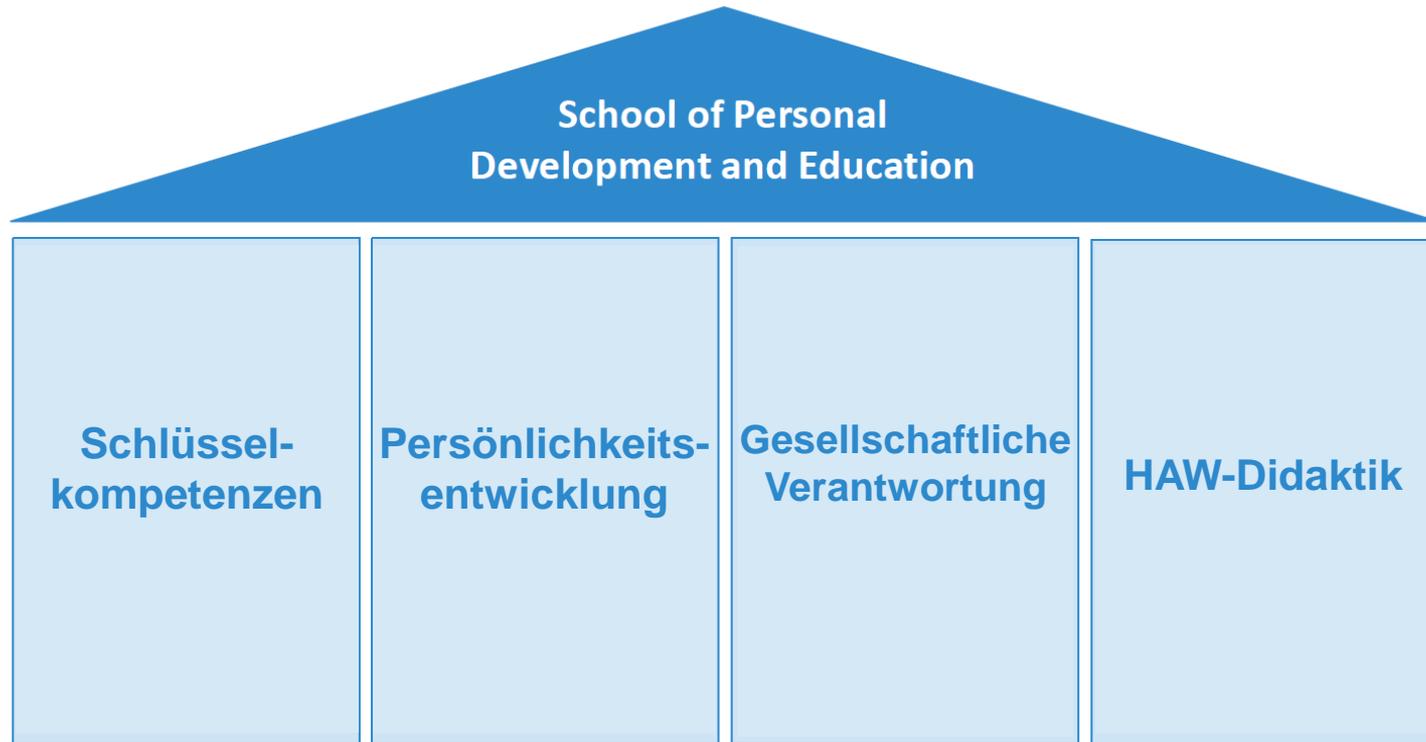
Karola Szymanski (karola.szymanski@scope.fra-uas.de)

Hannah Lutz-Vock (hannah.lutz-vock@scope.fra-uas.de)

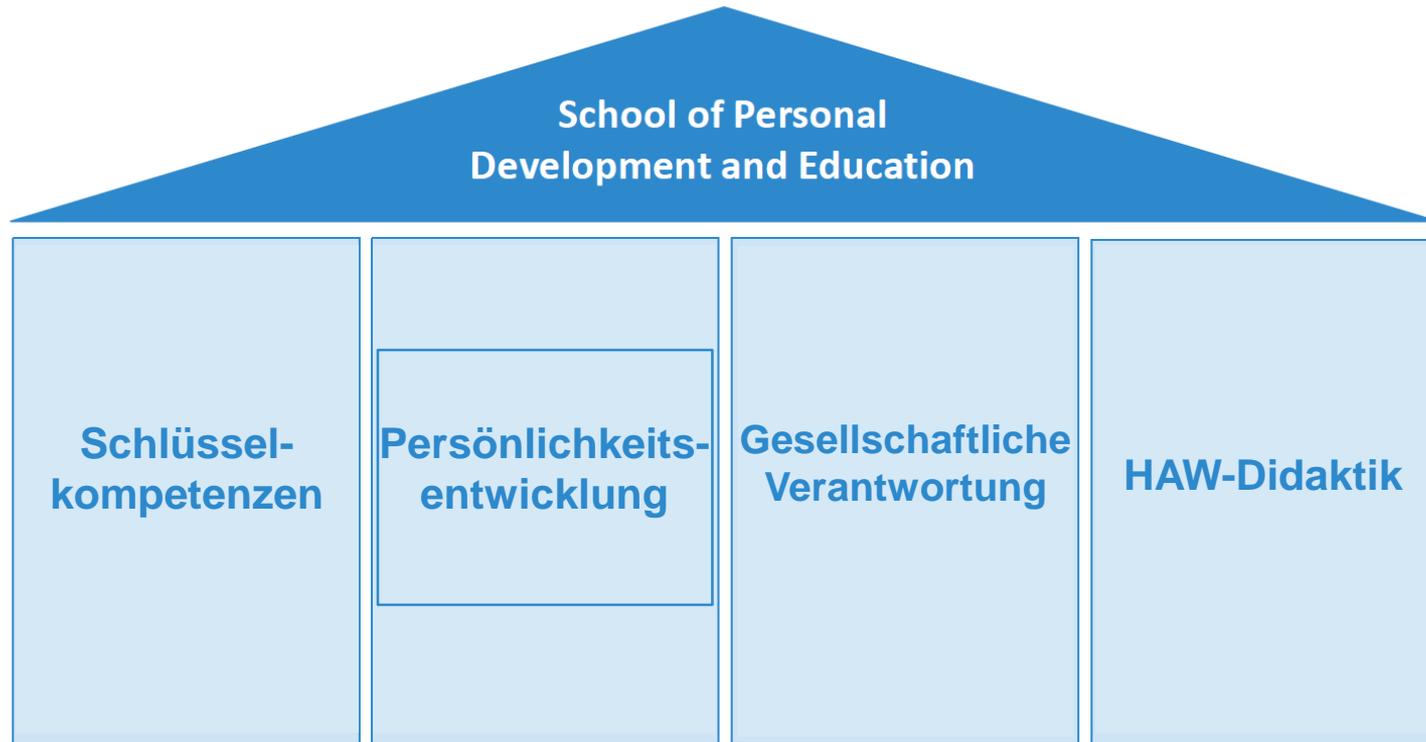
Tag der Lehre an der FH St. Pölten 30.03.2023

<https://www.frankfurt-university.de/de/hochschule/zentren-und-institute/scope/>

Vorstellung von ScoPE



Vorstellung von SchoPE



Wieso Achtsamkeit im Hochschulkontext?

Herausforderungen

- Neue (berufliche) Herausforderungen durch rasanten digitalen Fortschritt usw.
- Benötigte „Softskills“: u.a. Konzentrationsfähigkeit, Agilität, Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten, Teamfähigkeit, Innovationskompetenz (Rasfeld, 2021).

Ziele

- Umgang mit komplexen Herausforderungen und Schnelllebigkeit
- Minimieren von Stress und Druck
- Studierende zu resilienten, reflektierten, kritischen und verantwortungsbewusst denkenden und handelnden Persönlichkeiten entwickeln → Bewusstsein und Selbstreflexion (Dievernich, Frey & Lämmlein, 2021).

Wieso Achtsamkeit im Hochschulkontext?

Achtsamkeit und Meditation als Lösung!

Achtsamkeit

Bewusstsein und Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen (Kabat-Zinn, 2010)

Meditation

Verschiedene Übungen zum Trainieren des „Geistes“ und Fokus auf den gegenwärtigen Moment (Frey, 2020)

Wirkung

- Entspannung und Ruhe ↔ Achtsamkeit und Wachheit
- Klarheit durch Selbstwahrnehmung und Reflektion
- Entwicklung von bewusstem Denken und Handeln in Bezug auf sich selbst und die Mitmenschen bzw. Umwelt
- Durch Bewusstseinserschaffung entsteht Selbst- und Potenzialentfaltung → Entwicklung neuer Kompetenzen sowie Handlungs- und Interaktionsfähigkeiten (Dievernich et al., 2021).

Anwendungsmöglichkeiten im Hochschulkontext

Curriculare Veranstaltungen (z.B. Vorlesung)

- Beginn: Achtsames Ankommen
- Zwischendurch
- Abschluss
- Gruppenarbeiten

Außercurriculare Unterstützungsangebote

- Schreibwerkstatt
- Workshops, Seminare, Trainings
- Schlüsselkompetenzschulungen

Vor oder bei Prüfungssituationen

- Reduktion von Prüfungsstress

Achtsamkeit als didaktisches Element

Atemübung



Achtsamkeit als didaktisches Element

Körperübungen

- Körper abklopfen
- Tai Chi, Qi Gong

Konzentrationsübung

- „Päckchen weitergeben“
- „Hase und Jäger“

Atemübungen

- Atem zählen
- Atem beobachten bei einem Dialog

Reflexionsübungen

- Freewriting
- Wie geht es mir heute (Wetterübung)
- Rosinen- und Kaffeedosenübung

Kommunikationsübung

- Achtsamler Dialog
- Dyade/Lernspaziergang
- Meditation in Kleingruppen (gegenseitige Anleitung)

Und vieles mehr!

Quellen

- Dievernich, F. E. P., Döben-Henisch, G.-D., Frey, R. (2019). *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Dievernich, F. E. P., Frey, R., & Lämmlein, B. (2021). Nachhaltige Employability durch Persönlichkeitsentwicklung. *Die neue Hochschule*, 2021(1), 6-9.
- Frey, R. (2020). *Meditation und die Zukunft der Bildung. Spiritualität und Wissenschaft*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Kabat-Zinn, Jon (2010). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: O.W. Barth.
- Rasfeld, M. (2021). Ein neues Paradigma des Lernens – die Gesellschaft denkt um. In P. Spiegel (Hrsg.), *Future Skills: 30 zukunftsentscheidende Kompetenzen und wie wir sie lernen können* (S. 28-35). München: Verlag Franz Vahlen.
- School of Personal Development and Education (ScoPE). Verfügbar unter: <https://www.frankfurt-university.de/de/hochschule/zentren-und-institute/scope/> - Abruf am 02.02.2023.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen und
Diskussion!**