

25.07.16

Mehr Achtsamkeit für ein besseres Lernklima in Bildungsinstitutionen

Wie kann man in einer Bildungsinstitution als Lehrender mit sich und den Lernenden achtsamer umgehen? Studien belegen, dass achtsamkeitsbasierte Verfahren in Form von Atemübungen, Mediationen oder Yoga durchaus Relevanz für das Bildungswesen haben. Eine Tagung an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU), ging nun der Frage nach, wie sich solche Ansätze sowohl in der Lehre als auch beim Lernen nutzen lassen. Organisiert wurde die Veranstaltung von Prof. Dr. Heiner Böttger (Professur für Didaktik der englischen Sprache und Literatur an der KU) und Prof. Dr. Karla Jensen (Professur für Kommunikationswissenschaften an der Nebraska Wesleyan University, USA).



(v.r.) Die Prof. Dr. Heiner Böttger und Prof. Dr. Karla Jensen gemeinsam mit den Referenten Dr. Caroline Barratt (Universität Essex, Großbritannien) und Dr. Karlheinz Valtl (Universität Wien).
(Foto: Schulte Strathaus/upd)

Thematische Schwerpunkte der englischsprachigen Konferenz lagen unter anderem im Potenzial von kontemplativer Pädagogik, Freude und Empathie als Ziel von Bildung sowie ein grundlegender Vortrag über den Zusammenhang von achtsamen Leben und achtsamer Lehre. Zu den Vortragenden der Tagung gehörten internationale Experten aus England, Deutschland, den USA, Vietnam sowie Österreich. Sie alle präsentierten in Eichstätt ihre Ergebnisse sowie Erfahrungsberichte und diskutierten mit rund 50 eingeladenen Teilnehmern.

Erfahrungsberichte aus der Hochschul- und Unterrichtsdidaktik verdeutlichten, warum achtsamkeitsbasierte Verfahren und Ansätze nicht für Lehrende, sondern auch für Lernende eine immense Rolle spielen können. „Gerade die meditativen Aspekte der Achtsamkeitspädagogik führen zu höheren Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistungen, vermindertem Stressempfinden, reduzierter (Lern-)Angst, erhöhter Selbstwahrnehmung sowie einem verbesserten Lernklima innerhalb einer Lehr-Lerngruppe“, erklärten die Veranstalter und verwiesen

auf entsprechende Forschungserkenntnisse. Ziel des Symposiums war es, gemeinsam herauszuarbeiten, wie Achtsamkeit beispielsweise in der Lehrerbildung eine Rolle spielen kann.

[<- Zurück zu: Aktuelles](#)