



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Programmheft

Fachtagung Achtsamkeit in der Bildung
"Gesellschaftliche Verantwortung und nachhaltige
Lebenswelten im Miteinander gestalten"

11.09.2026



INHALT

FACHFORUM

ERÖFFNUNG UND GRUSSWÖRTE	2
PANEL UND IMPULSVORTRAG	2
ROUND TABLES SLOT I	3
ROUND TABLE BEREICH HOCHSCHULE	3
ROUND TABLE BEREICH SCHULE	4
ROUND TABLE BEREICHSÜBERGREIFEND	7
ROUND TABLES SLOT II	10
ROUND TABLE BEREICH HOCHSCHULE	10
ROUND TABLE BEREICH SCHULE	11
ROUND TABLE BEREICHSÜBERGREIFEND	14

INTENSIVWORKSHOPS

INTENSIVWORKSHOP I.....	17
INTENSIVWORKSHOP II.....	17



Fachforum

Eröffnung und Grußworte - 09:00 UHR

n.n.

Großer
Hörsaal
H0010,
Haus 1

Panel und Impulsvortrag - 09:15 UHR

Prof. Dr. Kazuma Matoba

Raum n.n.

Prof. Dr. Kazuma Matoba ist Kommunikationswissenschaftler an der Universität Witten/Herdecke. In Forschung und Lehre beschäftigt er sich mit der Integration kollektiver Traumata durch soziale Technologien wie Global Social Witnessing, Transparente Kommunikation (embodied communication), Dialogprozesse und intra-aktiver Aktionsforschung. Er ist u. a. Mitglied der European Communication Research and Education Association, der Japanese Society for Spiritual Care, des Dachverbands Salutogenese sowie wissenschaftlicher Beirat von The Pocket Project e.V.

Toni Eva Hofmann

Toni Eva Hofmann ist Gymnasiallehrerin für Deutsch und Geschichte und seit dem Jahr 2000 im Schuldienst; seit 2012 ist sie an der Elisabethenschule in Frankfurt tätig und über Vera Kaltwasser, ihre damalige Kollegin, sind erste Berührungspunkte mit „Achtsamkeit in der Schule“ entstanden; seit 2024 ist sie Trainerin für „Achtsame 8 Wochen“ und für das Rahmencurriculum AiSCHU und darüber hinaus seit August 2024 Fachberaterin für Achtsamkeit am Staatlichen Schulamt für die Stadt Frankfurt am Main.

Prof. Dr. Antje Miksch

Prof. Dr. Antje Miksch ist Professorin für Modern Health Science mit dem Schwerpunkt Personenzentrierte Gesundheitsförderung an der Evangelischen Hochschule Darmstadt, Gesundheitswissenschaftlerin, Lehrerin für MBSR und MBCL, Systemisches Coaching. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Achtsamkeit für Individuen und Organisationen, Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung im Studium, Personenzentrierte Gesundheitsförderung und Achtsamkeit im Gesundheitswesen.

Vertreter:in SMK/ LaSuB

Studentische Vertreter:innen



ROUND TABLES SLOT I - 10:45-11:30 UHR

Round Table Bereich Hochschule

RT-1: Strukturelle Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen

Raum n.n.

Inga Werneburg

Wie gelingt es, achtsamkeitsbasierte Themen (von der Formatentwicklung bis zum Transfer) in den Hochschul-/ Schulalltag zu integrieren? Welche Strukturen / Stakeholder / Netzwerke sind dafür notwendig?

Vorgestellt und diskutiert werden soll die Verankerung wirksamer Achtsamkeitsprogramme in Bildungseinrichtungen. Dabei fließen Erfahrungen aus der Transformation institutionsübergreifender Formate (MTP/MSP) sowie aus der Skalierung über Lehramtsstudierende und Lehrkräfte hinaus ein. Diskutiert wird, wie achtsamkeitsbasierte Formate und Multiplikatorenschulungen als Ansatz für den Transfer in Bildungseinrichtungen genutzt werden können. Ziel ist es, Impulse für Kulturwandel und die nachhaltige Implementierung von Bildungsprogrammen zu geben.

Prof. Dr. Carsten Zahout-Heil

Wie kann nachhaltige Implementierungen von Achtsamkeit an den Hochschulen stattfinden?

Das Projekt Achtsame Hochschulen Darmstadt bietet Kursangebote für Mitarbeiter:innen, Hochschullehrende, Führungskräfte und Studierende an hessischen Hochschulen an. Das Projekt hat das Ziel, in Hessen viele Orte der Achtsamkeit an den Hochschulen zu etablieren und miteinander zu vernetzen.

Susanne Krämer

Wie können achtsamkeitsbasierte Formate in den Bildungskanon der Hochschulen integriert werden?

Das Projekt ABiK bietet Erfahrungen in der Integration von Formaten in die Ergänzungs- und Wahlpflichtbereiche der Universität, sowie in der Integration in vorhandenen Strukturen für Hochschullehrende und Verwaltung. Darüber hinaus wird hier die Third Mission der Hochschulen mit dem Transfer in Schulen umgesetzt. Diskutiert werden sollen hilfreiche Ansätze, wie diese strukturelle Implementierung erreicht wurde, sowie wie darüber hinaus eine Einbindung in den Bildungskanon gelingen kann. Diskutant:innen: Susanne Krämer (ABiK Universität Leipzig), Stephanie Gaitzsch (TU Dresden), Lars Rademacher (Hochschule Darmstadt).



Round Table Bereich Schule

RT-2: Mitgefühl und Empathie in der Schule

Raum n.n.

AnnaLise Hoopes

How can mindfulness be a tool for fostering empathy in the classroom and promote a sense of global citizenship in the next generation?

In this roundtable discussion, participants explore the relationship between mindfulness and empathy, examining how mindfulness can serve as a foundation for empathetic action. Together, they develop strategies to foster empathy and mindfulness in the classroom, reduce ethnocentric thinking, and promote inclusion, solidarity, and global citizenship. Insights from a cross-cultural study on empathy pedagogy (USA, Italy, Germany, Ecuador) and practical teaching approaches are also shared.

Julia Pruy

Wert, Werkzeug, Wirkung - Welche Rolle spielen Achtsamkeit und Mitgefühl im Whole-School Approach?

Achtsamkeit und Mitgefühl sind mehr als pädagogische Methoden. Sie stehen exemplarisch für eine Bildungsvision, die Wohlbefinden als lernbare Kompetenz und gemeinschaftliche Verantwortung versteht. Im Rahmen eines Whole-School Approach wirken sie auf mehreren Ebenen, als sozio-emotionale Kompetenzen, als Bestandteil eines positiven Schulklimas und als Ausdruck einer Kultur, die Resilienz und Zugehörigkeit fördert. Die Umsetzung gelingt dort, wo Haltung, Struktur und Alltagspraxis ineinandergreifen durch partizipative Prozesse, interdisziplinäre Zusammenarbeit und nachhaltige Verankerung.

Lukas Herrmann

Empathie als authentische Haltung in Schule - was können wir dafür tun und was sollten wir dafür lassen?

Empathie in Schulen kann dann glaubhaft vermittelt werden, wenn Pädagog:innen sie in ihren konkreten Beziehungen zu Schüler*innen, Eltern und untereinander verkörpern. Praktische Erkenntnisse aus der Vermittlung von Beziehungs-kompetenz an Pädagog:innen werden in der Gruppe geteilt und über die Notwendigkeit von Pausen, Unterbrechungen, Weglassen und Priorisieren von Beziehung gesprochen.



Raum n.n.

RT-3: Implementierung in der Lehrkräftefortbildung

Silke Weiß

Wie beginnt die Veränderung in dir? Storytelling, Bestpractices und kritische Hinterfragung.

Zum Erfahrungsaustausch eingeladen sind Fortbildner*innen, die in der Lehrer:innenfortbildung mit Achtsamkeit und innerer Entwicklung arbeiten, auch im Kontext der Inner Development Goals (IDGs). Im Fokus stehen Austausch über Erfahrungen aus der Praxis sowie die gemeinsame Betrachtung von Chancen, Potenzialen und Grenzen dieser Ansätze in der Bildungsarbeit.

Vera Kaltwasser

Welche Bedeutung hat die Haltung der Achtsamkeit für Selbstregulation?

Die Fähigkeit zur Selbstregulation gilt als Schlüsselqualifikation für die Entfaltung einer selbstbestimmten Persönlichkeit (cf. Stellungnahme Leopoldina). Der Haltung der Achtsamkeit kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur exekutiven Kontrolle und Interozeption zeigen, wie wichtig Körper- und Erfahrungswahrnehmung für den Umgang mit der körpereigenen Reaktivität ist. Je genauer Impulse wahrgenommen und bewusst reguliert werden, desto eher gelingt es, Selbstwirksamkeit auszubilden und selbstbestimmt zu entscheiden. Der Round Table diskutiert, wie kontinuierliche Achtsamkeitsschulung dabei unterstützen kann – auch im Kontext von Suchtprävention und Social Media.

Ingrid Busch

Wie kann die Integration von Achtsamkeit in bestehende bildungspolitische Organisationen gelingen?

Die Schweizerische Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung (SGL) ist die Dachorganisation für Dozierende an Pädagogischen Hochschulen, Fachhochschulen und Universitäten in der Schweiz. Sie fördert den fachlichen und bildungspolitischen Austausch durch Kongresse, Publikationen und Arbeitsgruppen. Eine davon ist die AG Achtsamkeit in Schule und Bildung, anhand derer Voraussetzungen, Wirkungen und Herausforderungen von institutionell verankerten Achtsamkeits-AGs diskutiert werden.



Raum n.n.

RT- 4: Implementierung in Schule

Katja Fellingner

Wie kann die Einführung von Achtsamkeit in Schule gelingen?

Achtsamkeit kann in Schule gelingen, wenn sie bereits in der Lehrkräfteausbildung verbindlich verankert wird und durch Fortbildungen begleitet ist. Eigene Praxiserfahrungen schaffen Authentizität. Gleichzeitig erleichtern niedrigschwellige, praxiserprobte Materialien für Kinder vielen Lehrkräften den Zugang, da sie häufig über das Wohl der Schülerinnen und Schüler einsteigen. So profitieren Lernende und Lehrende gleichermaßen von achtsamen Strukturen im Schulalltag.

Melanie Wohnert

Wie kann Bewusstseinswandel in Schulen in die Breite getragen und verstetigt werden?

Wir leben in einer Zeit, in der deutlich wird: Das System Schule, wie wir es kennen, kann so nicht weiterbestehen. Doch Wandel darf nicht „von oben“ verordnet werden. Wenn er menschlich, wirksam und zukunftsfähig sein soll, muss er von innen heraus entstehen lebendig, vernetzt, sinnhaft. Ein Bewusstseinswandel kann nicht "organisiert" werden, er muss "gedeihen". Doch können wir miteinander günstige Wachstumsbedingungen schaffen? Und starke, tragfähige Netzwerke, die dem Neuen auch dann Kraft geben, wenn der Wind mal wieder dreht?

Melanie Roling

Wie kann Achtsamkeit durch partizipative Ansätze in der Schule implementiert werden?

Im Projekt "Achtsamkeit und Wir" entwickeln Oberstufenschüler:innen einen Achtsamkeitskurs für Fünftklässler*innen und führen ihn eigenständig durch. Achtsamkeit wird hier von Jugendlichen selbst gestaltet und in den Schulalltag getragen. Durch die Weitergabe an nachfolgende Jahrgänge, die Begleitung durch Lehrkräfte sowie Formate wie den gleichnamigen Podcast entsteht der Versuch, Achtsamkeit langfristig und partizipativ in der Schule zu verankern. Kann Achtsamkeit nachhaltiger in Schulen wirken, wenn sie aus der Schülerschaft selbst heraus entsteht? Welche Potenziale liegen in peer-basierten Ansätzen – und wo zeigen sich ihre Grenzen? Und was braucht es, damit aus einzelnen Initiativen eine tragfähige Kultur der Achtsamkeit im Schulalltag werden kann?



Round Table Bereichsübergreifend

RT- 5: Achtsamkeit und Ethik

Raum n.n.

Ruth Monstein

Welche Rolle spielt Achtsamkeit beim Erlernen einer friedlichen Konfliktkultur?

Es gibt mittlerweile viele Konfliktlösungsprogramme, die an Schulen angewendet werden. Trotzdem nehmen Eskalationen auf dem Schulhof wie auch im Klassenzimmer zu. Welche Voraussetzungen braucht es, damit eine friedvolle Konfliktkultur erlernt und gelebt werden kann? Was kann Achtsamkeit als Haltung und Methode dazu beitragen und warum das Wissen aus der Traumapädagogik notwendig. Diese Fragestellungen bilden die Grundlage für einen weiterführenden Austausch über das Implementieren eines friedlichen Miteinanders in Schulen.

Dr. Bernd Ahrendt

Werte im Hochschulalltag: Zwischen Leitbild und gelebter Praxis?

Diskutiert wird, auf welche Weise Hochschulwerte nicht nur programmatisch bleiben, sondern in Lehrveranstaltungen, Prüfungsformaten und im Miteinander konkret erlebbar werden. Die Runde bringt Lehrende, Studierende und Hochschulakteure zusammen und fragt nach Gelingensbedingungen, Stolpersteinen und Beispielen guter Praxis. Ziel des Round Table ist es, in einem Erfahrungsaustausch über Wege zu diskutieren, auf welche Weise Werte „vom Papier ins Verhalten“ kommen.

Franziska Kinskofer, Dr. Boukje Habets

Kinderrechte erleben und leben in Bildungseinrichtungen: Chancen und Stolpersteine?

Im Round Table wird eingeladen zu einer Diskussion über konkrete Erfahrungen und Herausforderungen bei der Umsetzung der UN-Kinderrechtskonvention in Schulen, Hochschulen und pädagogischen Einrichtungen. Im Fokus stehen Fragen nach strukturellen Hürden, Handlungsspielräumen und wirksamen Strategien im Umgang mit Diskriminierung und Benachteiligung. Ziel ist es, Best Practice Beispiele und Lernfelder sichtbar zu machen.



RT - 6: Forschungsansätze zur Achtsamkeit

René Staritzbichler

Wie können interdisziplinäre Forschungsstrategien zu Achtsamkeitsprogrammen aussehen?

Achtsamkeitsbasierte Praktiken wurden in zahlreichen Studien mit Interventionsdesigns, psychometrischen Fragebögen sowie EEG- und MRT-Verfahren untersucht; teils auch über stressrelevante Biomarker wie Cortisol und Zytokine. Häufige verwendete Übungen richten die Aufmerksamkeit auf Atem und Körperempfindungen, aber auch auf Gedanken und Geräusche. Der Round Table soll Synergien dieser Methoden diskutieren, ihr Potenzial für kombinierte Ansätze bewerten und interdisziplinäre Forschungsstrategien sowie geeignete Untersuchungsaspekte ableiten.

Dr. Elisabeth S. Blanke

Wie können wir multimethodale Achtsamkeitsforschung umsetzen?

Im Projekt Achtsamkeit in der Bildung (ABiK) findet psychologische Interventionsforschung statt, die sich im Wesentlichen auf Selbstberichte der Teilnehmenden fokussiert. Um über bisherige Ansätze hinaus Erkenntnisse zu erzielen, bedarf es der multimethodalen Untersuchung von achtsamkeits-basierten Prozessen und Programmen. Im Roundtable sollen konkrete Ansätze zur Umsetzung (z.B. in Bezug auf Machbarkeit, Akzeptanz) der Verknüpfung verschiedener Methodiken diskutiert werden.

Prof. Dr. Kira Weber

Was wirkt und warum? Achtsamkeit als interdisziplinärer Forschungsansatz?

Wie gelingt die interdisziplinäre Entwicklung und Erforschung von Achtsamkeitsinterventionen, die psychologische, natur- und bildungswissenschaftliche Perspektiven integrieren und wie können daraus praxistaugliche Formate für Schule, Hochschule und Lehrkräftebildung entstehen? Der Round Table bietet Raum für kollegialen Austausch über Gelingensbedingungen, Hindernisse und nächste Schritte. Gemeinsam mit Teilnehmenden aus Forschung und Praxis soll u.a. diskutiert werden: Welche strukturellen Voraussetzungen braucht es für gelingende Kooperationen? Welche Formate fördern den Wissenstransfer in die Institutionen? Wie lässt sich eine gemeinsame Sprache über disziplinäre Grenzen hinweg entwickeln? Und wie lassen sich Forschungsdesigns entwickeln, die Synergien zwischen Bildungs- und Naturwissenschaftlicher Methodik und Erkenntnisgenerierung erzeugen?



Raum n.n.

RT – 7: Achtsamkeit aus bildungstheoretischer Perspektive

PD Dr. Dr. Martin Harant

Inwiefern lässt sich Achtsamkeit bildungstheoretisch als transformierende Praxis der Dezentrierung und des Debiasing verstehen, die Lernende befähigt, mit Ungewissheit umzugehen, ohne sich an verfestigte Selbst- und Weltdeutungen oder identitäre Narrative zu binden?

Eine zentrale gesellschaftliche Herausforderung besteht derzeit in Formen epistemischer Verinselung und Tribalisierung. Achtsamkeit als epistemische Praxis kann einen Beitrag zum Navigieren epistemisch unfreundlicher Umwelten wie Mimikry-Wissenschaft und Formen einer attention economy leisten, indem sie metakognitive Fähigkeiten und intellektuelle Tugenden befördert.

Prof. Dr. MEd. Telse Iwers

Kann durch Achtsamkeit ein transkultureller Begegnungsraum eröffnet werden, der von Gewährsein und Kontakt geprägt ist und partizipative Interaktionen ermöglicht?

Pädagogische Professionalisierungsdiskurse fokussieren Ungewissheit als wesentliches Charakteristikum und wesentliche Bearbeitungsdimension, die im Kontext ethnisch bedingter Diversität zunehmend virulent werden kann. Die sich möglicherweise als Orientierungsrahmen entfaltenden Stereotypisierungen können achtsamer Interaktion entgegenstehen. Zentrale Frage ist, inwieweit die Herstellung transkultureller Räume (third spaces) Achtsamkeit fördern kann, d. h. inwieweit durch Achtsamkeit transformative Reflexionen ermöglicht werden.



ROUND TABLES SLOT II - 11:45-12:30 UHR

Round Table Bereich Hochschule

RT – 8: Implementierung von Achtsamkeit und IDGs an Hochschulen

Raum n.n.

Prof. Dr. Katrin Lattner, Elisabeth Zwingmann

Wie kann Achtsamkeit als Querschnittsaufgabe in hochschulweiten Strukturen, Programmen und Leitbildern nachhaltig verankert werden?

Die Diskussion soll beleuchten, welche hochschulweiten Strukturen (z. B. Diversity-Strategien, Gesundheitsmanagement, BNE, Curricula) Achtsamkeit als Querschnittsthema tragen können. Ziel ist, Best-Practice-Beispiele kennenzulernen, Chancen und Spannungsfelder zu reflektieren und gemeinsam Ideen für eine nachhaltige Verankerung von Achtsamkeit im Hochschulkontext zu entwickeln.

Veronika Hofer

Gesellschaftliche Verantwortung und nachhaltige Lebenswelten: Eine Aufgabe der Künste?

Reicht der Hauptfokus auf künstlerischer Exzellenz in Studiengängen im Kunstbereich 2026 noch aus, oder sollten sich z.B. Musiker*innen bedeutenderen „paramusikalischen“ Themen wie der Klimakrise zuwenden? Wenn ja: Was bedeutet das für das Studienangebot und die konkreten Kursinhalte an Kunst-/Musikhochschulen? Welches Lehrpersonal ist dafür notwendig? Welche Verantwortung geht dadurch für Kunstschaftende sowie deren Ausbildungsinstitutionen einher? Was hat Achtsamkeit damit zu tun und inwiefern müssten sich Strukturen an Kunst-/Musikhochschulen gänzlich ändern?

Prof. Bea Durrer, Annina Friz

Inner Development Goals als Brücke zu den SDGs in der Hochschullehre?

Angedacht ist eine Round Table Session, bei der diskutiert wird, wie die Inner Development Goals in Lehr-Lern-Formaten genutzt werden können, um Studierende nicht nur fachlich, sondern auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Handlungskompetenz zu fördern. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie individuelle Transformation und institutionelle Nachhaltigkeitsziele wirkungsvoll miteinander verbunden werden können. Neben den Chancen dieser Herangehensweisen werden auch Herausforderungen wie curriculare Integration, institutionelle Rahmenbedingungen und Spannungsfelder zwischen individuellen Lernprozessen und struktureller Verankerung diskutiert.



Round Table Bereich Schule

RT – 9: Implementierung in Schule (2)

Raum n.n

Dr. Selma Polat-Menke

Achtsamkeit als Basis für selbstreguliertes, selbstorganisiertes Lernen?

Achtsamkeitstraining bildet eine fundamentale Basis für das Gelingen offener Lernsettings. Indem es Präsenz, Konzentration und emotionale Stabilität fördert, werden Voraussetzungen geschaffen, damit Lernende ihre Lernprozesse bewusst steuern können. Selbstreguliertes und selbstorganisiertes Lernen braucht innere Klarheit, Selbstvertrauen und den achtsamen Umgang mit Herausforderungen. So ermöglicht Achtsamkeit den Rahmen, in dem Lernende Verantwortung übernehmen, Entscheidungen reflektiert treffen und Lernräume aktiv mitgestalten.

Christian Büschking

Wie kann Achtsamkeit konzeptionell in einer Schule groß gemacht werden?

Im Projekt „8sam: less_stress@bmk“ wird Achtsamkeit an einer Berufsschule in Hamburg verankert. Dazu wurde ein Konzept überlegt, welches „Nähe“ und „langen Atem“ als zentrale Elemente definiert. Erste Maßnahmen sind erfolgreich, doch es gibt auch die Mühen der Ebene. Es besteht der Wunsch mit anderen Schulen in den Austausch zu kommen, um mehr über ihre Konzepte, Lösungsansätze und Maßnahmen zu erfahren. Vielleicht entsteht daraus auch die Möglichkeit, ein Netzwerk aufzubauen?!



RT – 10: Implementierung von der ersten bis zur dritten Phase der Lehrkräftebildung Raum n.n.

Laura Berndt

Achtsamkeit und non-formale Bildung in der Lehrer:innenbildung – Wie kann der Duke Award Studierende in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Reflexionsfähigkeit stärken?

Die Teilnehmenden des Round Tables diskutieren, wie achtsamkeitsbasierte Elemente im Duke Award non-formale Bildungsformate bereichern und wie Lehramtsstudierende dadurch in ihrer professionellen und persönlichen Entwicklung gefördert werden können.

Mona Bekteši

Wie können wir Achtsamkeit in Landesinstituten verankern?

In Bremen spielt Achtsamkeit in der Lehramtsausbildung bereits eine feste Rolle und unterstützt die angehenden Lehrkräfte. Angedacht ist ein Austausch mit weiteren in der Ausbildung arbeitenden Personen, wie Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil in der Lehramtsausbildung werden und wie ein entsprechendes Curriculum aussehen könnte.

Dr. Dominik Weghaupt

Was wäre nötig, damit Achtsamkeit kein „Add-on“, sondern ein fester Bestandteil der 1. Phase der Lehrer:innenbildung wird?

Wenn die Achtsamkeitspraxis ihr volles Potential im Schulsystems entfalten soll, dann braucht es ein systematisches Angebot in der 1. Phase der Lehrer*innenbildung. Wie können achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltungen systematisch und verbindlich in das Curriculum der Lehrer:innenbildung integriert werden? Wo würden Studierende sich Achtsamkeit im Studium wünschen? Wo gibt es im Curriculum Leerstellen? Wie könnte Achtsamkeit verbindlich im Curriculum verankert werden – ohne Widerstände?



RT – 11: Achtsamkeit in der Heil- und Sonderpädagogik

Julian Frederic Stauß

Wie kann Achtsamkeit im sonderpädagogischen Kontext nachhaltig implementiert werden?

Anhand von Erkenntnissen aus der Wissenschaft sowie aus der alltäglichen Schulpraxis wird folgende These ausgeführt: Achtsamkeit gehört als zentraler Pfeiler in die Sonderpädagogik hinsichtlich einer wertschätzenden Beziehungskultur, des Erlernens von Selbstregulation und einer pädagogischen Orientierung an den Ressourcen der Schüler:innen.

Detlev Vogel

Wie können konkrete Möglichkeiten achtsamer Beziehungsgestaltung einen grösseren Raum in der Ausbildung von Heil- und Sonderpädagog:innen sowie in deren Praxis einnehmen?

Der Umgang mit herausforderndem Verhalten stellt für die Sonder- und Heilpädagogik in der inklusiven Schule eine der grössten Herausforderungen dar. Eine achtsame Beziehungsgestaltung ist dabei ein wirkmächtiges Instrument und die Basis für Lern- und Entwicklungsprozesse der Schüler:innen.

Ruth Monstein

Wie kann ein sicheres Beziehungsangebot verletzte Kinderseelen darin unterstützen, Wege aus Traumadynamiken zu finden?

Traumatisierte Kinder und Jugendliche werden immer wieder von heftigen Gefühlen überflutet. Dies ist eine Herausforderung für die Betroffenen wie auch für die Lehr- und Fachpersonen, die sie begleiten. Eine gelebte Achtsamkeitspraxis stärkt die Fähigkeit der Begleitpersonen, sich von ansteckenden Gefühlen nicht mitreissen zu lassen, sondern präsent und bezogen zu bleiben.

Andrea Geiger

Wie kann bewusste Selbstregulation und beziehungsorientiertes Handeln den Handlungsspielraum erweitern?

Im MoMento-Fachpersonenmodul „Achtsamkeit und Verhaltensauffälligkeiten“ verbinden wir Achtsamkeit mit psychologischen und sonderpädagogischen Perspektiven auf Stress, Bindung und Selbstregulation. Herausforderndes Verhalten verstehen wir als Ausdruck eines erhöhten Erregungsniveaus – bei Kindern wie bei Erwachsenen. Der Impuls zeigt, wie achtsame Wahrnehmung im Akutmoment mit evidenzbasierten Ansätzen (u.a. Low-Arousal, Plan B) verbunden werden kann, um handlungsfähig zu bleiben.



Round Table Bereichsübergreifend

RT - 12: Achtsamkeit und Ethik

Raum n.n.

Susanne Krämer

Welche Elemente sollten achtsamkeitsbasierte Programme enthalten, um ethisches Handeln anzustoßen?

Wenn achtsamkeitsbasierte Programme darauf abzielen, das Bewusstsein für die wechselseitige Verbundenheit von Mensch, Umwelt und Gesellschaft zu stärken, kann damit nachhaltiges Handeln als Teil von Selbstfürsorge verstanden werden. Dazu gehören Elemente wie Selbstreflexion, achtsamer Dialog und das Hinterfragen gesellschaftlicher Narrative, um eigene Werte zu klären und in konkretes Handeln zu übersetzen. Zudem ist Emotionsregulation wichtig, damit Menschen auch schwierige Gefühle angesichts globaler Krisen wahrnehmen und konstruktiv in verantwortliches Handeln integrieren können. Die Formate des Projekts ABiK haben als Zielsetzung das verantwortungsvolle Handeln gegenüber sich selbst, der Mit- und Umwelt.

Prof. Dr. Kazuma Matoba

Wie können wir neue Methoden kontemplativer sozialer Achtsamkeit entwickeln?

Mit dem Klimawandel und den Naturkatastrophen beginnen wir zu begreifen, dass sie die Folge unseres Konsumverhaltens sind. Über diese wichtige Lektion hinaus müssen wir in eine neue Phase der Evolution eintreten, in der wir alles als Folge unseres Denkens und Handelns betrachten, denn wir sind untereinander und mit der Welt verbunden. Innerhalb dieses Haltung können wir „leidenden“ Menschen bezeugen, dass wir nicht von ihnen getrennt sind, sondern dass wir und sie Teil eines großen Systems sind. Aus dieser Perspektive können wir eine „neue kollektive Achtsamkeit“ definieren und praktizieren. So wie wir in der Meditation achtsam mit unserem Körper, unseren Gefühlen und unserem Geist umgehen, können wir auch anderen Teilen unseres gesamten sozialen Körpers kontemplative Aufmerksamkeit schenken.

Dr. Christine Kolbe

Der Kompass transformative Bildung: Kann eine achtsame Methodik den sozial-ökologischen Wandel voranbringen?

Der "Kompass Transformative Bildung" positioniert Achtsamkeit im Sinne achtsamer Methodik und Haltung als Kulturtechnik sozial-ökologischer Transformation mit acht Bausteinen: das Handabdruck-Prinzip, Sichtbarkeit transformativer Rolemodels, Transformationswissen, hegemoniekritische Perspektiven, die Kunst des Utopisierens, nachhaltige Praktiken, Gerechtigkeitsfragen und Emotionsräume. Am Round Table diskutieren wir: Wo gibt es transformative Ansätze in der Bildung, wo können wir sie sichtbar machen? Welche Unterstützung brauchen Bildungsakteure für den



Transfer? Sollte der Kompass als Framework für Lehre und Lernen oder Bildungspolitik verankert werden?

RT – 13: Demokratieförderung durch achtsamkeitsbasierte Formate

Raum n.n.

Prof. Dr. Nils Altner

"Wer Gutes will, sei erst gut?" Die innere Entwicklung von Pädagog:innen als Basis für Demokratiebildung.

Welche Aspekte einer pro-demokratischen pädagogischen Haltung können durch verkörperungsästhetisch-achtsame Methoden alltagstauglich gestärkt werden? In den Roundtable fließen Erkenntnisse zu Stolpersteinen und Gelingensfaktoren aus dem Projekt "FRIDA-Friedensfähigkeit, Innere Demokratisierung & Achtsamkeit" im NRW-Forschungsverbund "Demokratiefähigkeiten bilden" ein.

Prof. Dr. Kira Weber

Wie lässt sich Achtsamkeit mit den Themen Demokratieförderung und Gewaltprävention verbinden?

Folgende Leitfragen sollen beim Roundtable diskutiert werden: 1) Wie können achtsamkeitsbasierte Übungen die Entwicklung demokratischer Haltungen im schulischen Kontext fördern? 2) Welche konkreten Beiträge kann Achtsamkeitspraxis im Hinblick auf Gewaltprävention leisten? 3) Wie kann Achtsamkeit an Schulen mit Blick auf Demokratieförderung und Gewaltprävention verankert werden? Ziel ist ein Austausch über konkrete Ansätze und Herausforderungen für die Verankerung im Bildungskontext.



RT – 14: Achtsamkeit in der Natur

Dr. Cornelia Wieck

Schafft Achtsamkeit in der Natur eine höhere Verbundenheit?

Wir diskutieren, wie Achtsamkeit und Naturkontakt Menschen helfen können, mehr Verbundenheit mit sich selbst, anderen und der natürlichen Umwelt zu erleben – und daraus Motivation für nachhaltiges Handeln und Engagement schöpfen können. Dabei beziehen wir uns insbesondere auf Forschungsstudien zu unseren eigenen naturbasierten Achtsamkeitsinterventionen, die von der AOK PLUS unterstützt werden.

Tamara Nüsse

Inwiefern können achtsame Naturerfahrungen die Handlungskompetenzen im Hochschulalltag fördern?

Der Klimawandel führt nicht nur zu ökologischen und sozialen Herausforderungen, sondern zunehmend auch zu psychischen Belastungen wie Klimaangst, Ohnmachtsgefühlen oder Resignation. In diesem Zusammenhang wird der achtsame Naturkontakt als eine zentrale Ressource zur Verarbeitung von Belastungen hervorgehoben. Erfahrungen des Nature-Based-Stressreduction-Kurses, einem achtsamkeitsbasiertes Präventionsprogramm, welches Naturerfahrungen mit Elementen aus den Bereichen Psychologie, Erlebnispädagogik und Nachhaltigkeitsbildung vereint, werden geteilt.

Dr. Elisabeth S. Blanke

Welche Rolle spielt Achtsamkeit in der Natur für eine nachhaltigere Bildung?

Im Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK, in Kooperation mit der AOK PLUS und dem Landesamt für Schule und Bildung) wird Achtsamkeit als Grundlage für verantwortungsvolles Handeln in Bildungssystemen verankert. Das von ABiK entwickelte Format Mindfulness-Based Sustainable Living (MBSL) fördert die Verbundenheit mit Menschen und Natur und führt neben einer Reduktion von Stress auch zu verstärktem pro-ökologischem Verhalten. Vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse – auch aus unserer eigenen Forschung – diskutieren wir die Rolle von Achtsamkeit in der Natur innerhalb dieses Formats.



Intensivworkshops

Intensivworkshop I - 09:00-13:00 UHR

Intensivworkshop Achtsamkeit und Nachhaltigkeit

Raum n.n.

WS 1: Gerlind Eschenhagen,

WS 2: Dr. Christian Hahn,

WS 3: Alexander Böhm

Was verbindet Achtsamkeit mit prosozialem und umweltbewusstem Verhalten? Wie können wir mit achtsamkeitsbasierten Formaten zu einem verantwortungsbewussten Leben uns selbst gegenüber, wie unserer Mit- und Umwelt gegenüber beitragen? Das Wissen, dass es im Hinblick auf Klimawandel, soziale und ökologische Krisen Veränderung braucht ist bereits seit Jahrzehnten vorhanden. Um nun aber konsequent zu handeln, braucht es einen unterstützenden Bewusstseinswandel.

Intensivworkshop II - 09:00-13:00 UHR

Intensivworkshop Achtsamkeit und Demokratie

Raum n.n.

WS 1: Catharina Guth,

WS 2: Heiko Rabenberg,

WS 3: Bernadette Beckermann

Unsere Gesellschaft steht vor der Herausforderung zunehmender Spaltung und dialogischer Verhärtung. Besonders im schulischen Alltag wird deutlich, wie wichtig es ist, konstruktiv mit Unterschiedlichkeit umzugehen und echte Verständigung zu fördern.

Achtsamkeit bietet hier einen wirkungsvollen Ansatz: Sie hilft uns, eigene Werte klarer wahrzunehmen und diese bewusst in unser Handeln zu integrieren. Gleichzeitig stärkt sie Mitgefühl, Perspektivwechsel und die Fähigkeit, mit widersprüchlichen Meinungen umzugehen. Gerade in konfliktbeladenen Situationen ermöglicht eine achtsame Haltung den Schritt zurück aus der Reaktivität – hin zu einem bewussten, situationsangemessenen Handeln.