

UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



ZENTRUM FÜR  
LEHRER:INNENBILDUNG  
UND SCHULFORSCHUNG



**28. Februar bis  
03. März 2022**

im Klosterhof St. Afra in Meißen

**Inkubationsworkshop –  
Achtsamkeit in der  
Bildung und Hoch-/schulkultur**  
„Bewusstseinsbildung als Transformationsprozess“

# Inkubationsworkshop – Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur „Bewusstseinsbildung als Transformationsprozess“

28.02.2022 – 03.03.2022

Klosterhof St. Afra Meißen

Der mehrtägige Inkubationsworkshop unter dem Motto „Bewusstseinsbildung als Transformationsprozess“ dient als Ort des gemeinschaftlichen Praktizierens, des Innehaltens und der Vertiefung von verschiedenen Achtsamkeitspraktiken. Der Klosterhof St. Afra über den Dächern Meißen sorgt durch seine inspirierende und besondere Umgebung für ideale Voraussetzungen. Die gemeinsame Zeit bietet darüber hinaus die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und der Vernetzung. Angesprochen sind an Achtsamkeit und Meditation interessierte Hochschullehrende und Hochschulführungskräfte.



Quelle: [www.tagungshaus.ev-akademie-meissen.de](http://www.tagungshaus.ev-akademie-meissen.de)



Quelle: [www.tagungshaus.ev-akademie-meissen.de](http://www.tagungshaus.ev-akademie-meissen.de)

## Inhalte

Am Montag und Dienstagvormittag wird Dr. Martina Draszczyk zu einer Vertiefung der Achtsamkeitspraxis einladen. Sie wird der Frage nachgehen, ob Elemente durch die Säkularisierung aus ihrer ursprünglichen Einbettung in einen ethischen Kontext verloren gingen. Diese Einstiegsphase wird von einem Rahmen in Stille getragen (Retreat).

Dienstagnachmittag wird die Praxis durch Dr. Michael Huppertz mit Achtsamkeitsübungen in der Natur ergänzt. Durch diesen Fokus der Praxis wird auf ganz selbstverständliche Weise, ihr weltbezogenes und transzendierendes, ihr skeptisch-dekonstruktives und kreatives Potenzial ausgeschöpft. Damit werden nicht nur Fragen der Umweltethik aufgeworfen, sondern auch die soziale und politische Problematik der Achtsamkeit in den Diskurs mit eingebracht.

Am Mittwochvormittag wird Raum für die Vorstellung aktueller Achtsamkeitsprojekte und Initiativen sein und zu Formaten praktisch einzuladen. Ab dem Nachmittag ist das Ziel mit dieser Fülle an Potenzial in einen von Christine Wank (Generative Facilitation Institute Berlin) geleiteten U Prozess einzutauchen, den gemeinsamen Nenner der anwesenden Akteure auszuloten, um die Basis für ein weiteres kooperatives Vorgehen und konkrete erste Schritte zu setzen.

## Veranstalter

# ABiK

Achtsamkeit in der Bildung  
und Hoch-/schulkultur

Der Inkubationsworkshop wird veranstaltet vom Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-schulkultur (ABiK) am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung an der Universität Leipzig. ABiK wird durch die AOK Plus gefördert.

## ABLAUF

### MONTAG, 28.02.2022 – Achtsamkeit im Hochschulkontext (Retreat)

10:00 Uhr:	Individuelle Anreise	
12:00 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr:	Eröffnung & Vorstellungsrunde	Mit Susanne Krämer (Projektleitung ABiK)
15:30 Uhr:	Inputs, Praxis und Austausch	Mit Dr. Martina Draszczyk
18:45 Uhr:	<i>Abendessen in Stille</i>	
20:00 Uhr:	Abendpraxis	Mit Dr. Martina Draszczyk

### DIENSTAG, 01.03.2022 – Achtsamkeit im Hochschulkontext (Retreat)/ Achtsamkeit, Naturerfahrung und Umweltethik

07:00 Uhr:	Morgenpraxis	Mit Dr. Martina Draszczyk
07:45 Uhr:	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr:	Input, Praxis und Austausch	Mit Dr. Martina Draszczyk
12:00 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr:	Achtsamkeit, Naturerfahrung und Umweltethik	Mit Dr. Michael Huppertz
18:45 Uhr:	<i>Abendessen</i>	
19:30 Uhr:	Freier Abend	

### MITTWOCH, 02.03.2022 – Präsentation von Projekte und Formaten/ Zukunft des Netzwerks (U-Prozess)

07:00 Uhr:	Morgenpraxis	
07:45 Uhr:	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr:	Vorstellung von Projekten und Formaten	Akteur:innen der Hochschulen
12:00 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr:	Zukunft des Netzwerks, U-Prozess	Mit Christine Wank
18:45 Uhr:	<i>Abendessen</i>	
20:00 Uhr:	Gestalteter Netzwerkabend	Mit Christine Wank

### DONNERSTAG, 03.03.2022 – Zukunft des Netzwerks (U-Prozess)

07:00 Uhr:	Morgenpraxis	
07:45 Uhr:	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr:	U-Prozess, Zukunft des Netzwerks	Mit Christine Wank
12:00 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
13:00 Uhr:	Abschluss U Prozess	Mit Christine Wank
15:00 Uhr:	Ende Inkubationsworkshop & individuelle Abreise	
15:30 Uhr:	Treffen Sächsisches Netzwerk	
16:30 Uhr:	Ende	

# Achtsamkeit im Hochschulkontext – ein intensiver Praxisworkshop

Mit Dr. Martina Draszczyk

Seit einiger Zeit nimmt das Interesse an Achtsamkeit stetig zu. Allgemeine und wissenschaftliche Publikationen insbesondere über die Wirkungen von Achtsamkeitspraxis erfahren ein fast exponentielles Wachstum. Was hat es mit dieser Achtsamkeit auf sich und welche Kompetenzen können durch sie gefördert werden?

In unserem Kontext bezieht sich das Wort „Achtsamkeit“ primär auf jene Form der Aufmerksamkeitslenkung, wie sie – aus buddhistischen Quellen kommend – heute in säkularen Umfeldern eingesetzt wird. „Achtsamkeit“ steht hier im Wesentlichen dafür, die Aufmerksamkeit zu sammeln und bewusst auf die gegenwärtige Erfahrung zu lenken. Achtsames Gewahrsein zielt darauf ab, die Nuancen, das Zusammenspiel und die Veränderlichkeit der körperlichen und mentalen Erfahrungen zu verstehen. Mit einer wachen Innenwahrnehmung geht es dabei darum, freundlich zu sich selbst zu sein und mit sämtlichen Erfahrungen in einer heilsamen Art und Weise umzugehen. Die Praxis besteht einerseits aus formalen Sequenzen im Sitzen, im Liegen und in Bewegung sowie im sog. informellen Üben, wie z. B. sich in alltäglichen Routinehandlungen in Wachheit und Präsenz zu schulen.

Im Laufe der Zeit führt dieses Üben zu mehr innerer Ruhe, zu mehr Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit sowie zu einer wachsenden Fähigkeit, mit sich selbst und anderen Menschen konstruktive Beziehungen zu pflegen. Mit dieser Art des achtsamen Gewahrseins wird es möglich, zu erkennen, dass man selbst für sein Denken, Fühlen und Handeln verantwortlich ist und in sich jene Stabilität zu finden, die für ein ethische Lebensgestaltung wesentlich ist.

Somit bringt uns Achtsamkeit „mitten ins Leben“: eingebettet in eine differenzierte Innenwahrnehmung befähigt sie Übende dazu, mit sich selbst und ihrer Umgebung – sei dies im privaten, beruflichen oder politischen Kontext - respektvoll, „weise“ und mitfühlend umzugehen.

Im buddhistischen Kontext werden die ethischen Komponenten explizit betont. Im säkularen Kontext wird eher an die Eigenverantwortlichkeit der Übenden appelliert. Beiden gemeinsam ist, dass man im Kontext von Achtsamkeit zwar jede Menge theoretischer Aspekte erkunden kann, der mögliche Nutzen sich jedoch aus der eigenen, konsequenten Übung entfaltet.

Dieser Workshop, der teilweise in Stille sein wird, möchte dazu einen praxisbezogenen Zugang vermitteln sowie zu einem Erfahrungsaustausch darüber einladen.

## Referentin

Dr. Martina Draszczyk

Tibetologin und Buddhismuskundlerin, promovierte zum Thema buddhistische Philosophie und Meditation an der Universität Wien; dort auch langjährige Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin sowie als Gastprofessorin (WS 2020 und 2021). Ausbildung zur MBSR-Lehrerin im von Dr. Jon Kabat-Zinn gegründeten Center for Mindfulness, USA. Derzeit ist sie sowohl als Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MSC, IMP) als auch (im Rahmen von Arbor Seminare) als Ausbilderin für MBSR-Lehrende tätig. Zudem leitet sie regelmäßig Achtsamkeitsretreats.



Website: [www.bodhi.at](http://www.bodhi.at)

# Workshop Achtsamkeit, Naturerfahrung und Umweltethik

Mit Dr. Michael Huppertz

In der Natur fällt vielen Menschen die Achtsamkeitspraxis besonders leicht. In diesem Workshop werden wir Naturelementen auf sinnlich wahrnehmende, erkundende, spielerisch bewegte und kontemplative Weise begegnen. In der Haltung der Achtsamkeit ist die Natur nicht Kulisse der Achtsamkeit sein, sondern ihr Gegenstand. Natur wird dadurch auch in ihren nicht funktionalen, intrinsischen Werten erlebbar und die Achtsamkeitspraxis kann zu Veränderungen des Lebensgefühls und der Denkweise führen. Die dadurch angestoßenen Fragen der Umweltethik sollen in dem Seminar in ihren Grundzügen thematisiert werden.

Aber auch die aktuelle Diskussion um die ethische, soziale und politische Problematik der Achtsamkeit selbst soll angesprochen werden. Eine Achtsamkeitspraxis, die dauerhaft von der Notwendigkeit gerechter und humaner gesellschaftlicher Bedingungen ablenkt und die Herausforderungen und Belastungen subjektiviert und individualisiert, ist nicht viel wert. Natürlich geht es bei Achtsamkeit auch darum, „zu sich zu kommen“, um Ruhe, Ausgeglichenheit, Intensität des Erlebens, Wohlbefinden und Gesundheit. Weil wir aber unauflöslich mit unserer Umwelt und Mitwelt verbunden sind, müssen wir uns auch nicht am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen und uns dann gegebenenfalls später in einem befreiteren Zustand der Welt wieder zuwenden. Wir können unser Selbst über die Welt entdecken und entwickeln.

Eine Achtsamkeitspraxis, die nach innen wie nach außen gerichtet ist, die ihr weltbezogenes und ihr transzendierendes, ihr skeptisch-dekonstruktives und ihr kreatives Potenzial ausschöpft und den Wert der Emotionen und der Bewertungen respektiert, kann ein fortschrittliches Unternehmen sein. Sie kann den Zeitgeist der Beschleunigung, der Überforderung, der Optimierung, der Entfremdung, der Sinnleere, des mangelnden Mitgefühls usw. herausfordern.

Die Achtsamkeit in der Natur ergibt sich aus einem solchen Achtsamkeitsverständnis und bringt es auf den Weg.

## Referent

Dr. phil. Dipl. Soz. Michael Huppertz

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Studium der Soziologie, Philosophie und Medizin. Verschiedene psychotherapeutische Ausbildungen, seit 1997 Arbeit mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. Aktuelle Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie und Beratung, Fortbildungen, Veröffentlichungen. Global Mental Health.

Website: [www.mihuppertz.de](http://www.mihuppertz.de)



# Die Zukunft von Achtsamkeit an den Hochschulen im U-Prozess gestalten

Mit Christine Wank

Um Achtsamkeit in alle Ebenen der Institution Hochschule zu tragen, braucht es die regionale und überregionale Kooperation der Standorte.

Um mit den anwesenden Akteuren verschiedener Netzwerke den gemeinsamen Nenner zu erarbeiten und weitere Schritte eines gemeinsamen Vorgehens zu gestalten, werden unter der Leitung von Christine Wank (Generative Facilitation Institute Berlin) ausgewählte Techniken der von Prof. Dr. Otto Scharmer (Massachusetts Institute of Technology) entwickelten Presencing-Methode zur Anwendung kommen.

Die Theorie U ist ein Ansatz zur Lösung komplexer Probleme und befasst sich mit Herausforderungen, die nicht auf Basis von Erfahrungen aus der Vergangenheit gelöst werden können, sondern darauf abzielt bestehende Denkmustern aufzulösen, um eine tiefere und ganzheitlichere Sichtweise zu entwickeln, die ein System als Ganzes betrachtet und die Beziehungen und Zusammenhänge der Systembestandteile für alle Beteiligten erlebbar und nachvollziehbar macht.

Ein zentrales Anliegen des "Presencing" ist es, Menschen dabei zu helfen, individuelle und institutionelle Zukunftspotentiale zu erspüren und diese Schritt für Schritt in die Umsetzung zu bringen. Christine Wank wird diese Methode für die anwesenden Teilnehmer:innen „zukunfts-fähig“ nutzbar zu machen, so dass die Resultat in konkrete Handlungsoptionen münden, sich eine Grundlage zur synergetischen, kollaborativen Zusammenarbeit entwickelt.

Um eine Transformation der Bildungsinstitutionen zu erreichen, als Antwort auf die großen gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen, erfordert es neue Erfahrungs- und Reflexionsräume, in denen sich Menschen miteinander verbinden, Vertrauen untereinander entwickeln und so voneinander lernen und miteinander wachsen können. Auf dieser Basis kann eine gelebte neue Hoch-/schulkultur entstehen.

## Referentin

Christina Wank

Christine Wank ist eine international erfahrene Facilitatorin, systemische Organisationsberaterin, Trainerin und Coach für die Bereiche Innovation, Transformation und Leadership. Sie ist die Gründerin des in Berlin ansässigen Generative Facilitation Institute. Als Senior Facilitator des Presencing Institute und Leiterin ihrer Firma Facilitate U berät sie zudem Menschen und Organisationen aus dem öffentlichen, privaten und gemeinnützigen Sektor und hat in den vergangenen 15 Jahren mit Führungskräften und Teams aus mehr als 50 Nationen zusammen-gearbeitet.

Website: [www.christinewank.com](http://www.christinewank.com)



## ANMELDUNG

Anmeldungen sind ab sofort unter [abik@uni-leipzig](mailto:abik@uni-leipzig) oder über die Rubrik „Veranstaltungen“ unter [www.zls.uni-leipzig.de/abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/abik) möglich. Auf der Website finden Sie außerdem weitere Informationen zum Projekt ABiK sowie weiteren Kursen und Veranstaltungen.

## KOSTEN

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenfrei.

Die Teilnehmenden tragen nur die Kosten für Übernachtung und Verpflegung (Vollpension; 260,00 EUR).

Die Abrechnung hierfür erfolgt vor Ort mit dem Tagungshaus.

## HINWEISE

Für den Workshop in der Natur bitte wetterangemessene Kleidung mitbringen. Matten, Decken und Sitzkissen sind vorhanden. Falls eigenes Material bevorzugt wird, kann dies gerne genutzt werden.

## ANREISE

### Mit der Bahn:

Bis Hauptbahnhof Dresden und dann mit der S1 (alle 15 Minuten) bis „Meißen-Altstadt“ (15 Minuten zu Fuß bergauf) oder bis „Bahnhof Meißen“ und dann per Taxi.

### Mit dem Auto:

St. Afra Klosterhof Meißen  
Freiheit 16  
01662 Meißen

Informationen zum Klosterhof St. Afra unter [www.tagungshaus.klosterhof-meissen.de](http://www.tagungshaus.klosterhof-meissen.de).

## KONTAKT

### Projektleitung

Susanne Krämer  
Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung  
Pragerstraße 34  
04109 Leipzig  
T: 0341 97-30 483  
F: 0341 97-30 489  
[abik@uni-leipzig.de](mailto:abik@uni-leipzig.de)  
[www.zls.uni-leipzig.de/abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/abik)

# ABiK

Achtsamkeit in der Bildung  
und Hoch-/schulkultur

UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



ZENTRUM FÜR  
LEHRER:INNENBILDUNG  
UND SCHULFORSCHUNG



Die **Gesundheitskasse**  
für Sachsen und Thüringen.