

# Achtsame Hochschulen

## Innehalten und Vorwärtsschreiten



07.-11.10.2019

Benediktushof Holzkirchen (Nähe Würzburg)

Der Inkubationsworkshop steht am Ende des Innovationsprojekts *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena (2015-2019)* sowie des daraus hervorgegangenen Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft (2018-2019)*. Er dient dem Rückblick, dem Innehalten und der Perspektivierung einer nachhaltigen Zukunftsgestaltung.

Der Benediktushof Holzkirchen wurde als Veranstaltungsort gewählt, weil die Stille bei den Mahlzeiten, auf den Gängen, im Hof und in den Gärten die Atmosphäre des Innehaltens und der Bewusstheit stärken kann. Zugleich vermittelt die Erfahrung institutionalisierter Achtsamkeit an diesem besonderen Ort auch praktische Anregungen zur Gestaltung von achtsamen Hochschulen der Zukunft.



Benediktushof Holzkirchen



Großer Saal (Zendo)

Zur Teilnahme sind an Achtsamkeit und Meditation interessierte Hochschullehrende und Hochschulführungskräfte eingeladen, die

- sich Vertiefung der eigenen Praxis im Schweigen wünschen,
- sich über das Zukunftspotential von achtsamen Hochschulen in der Gesellschaft austauschen und auseinandersetzen möchten,
- konkrete Schritte für die Zeit nach Beendigung der beiden Projekte planen möchten,
- die Vertrauensbasis für bestehende und neue Kooperationen stärken wollen.

Am Montag und Dienstagvormittag wird Dr. Alexander Poraj die spirituellen Praktiken des Benediktushofes vorstellen und eine Einführung ins Zen geben. Dienstagnachmittag bis Freitag leiten Günter Hudusch und Karin Krudup Achtsamkeitsübungen an, beziehen aktuelle Achtsamkeitsformate (MBSR, MBST, MBTT u.a.) auf ihre Entstehungskontexte (Zen, Vipassana, christliche Kontemplation) und laden zum Erfahrungsaustausch über meditative Bildungspraktiken an Hochschulen und deren kulturpolitisches Transformationspotential ein. Am Mittwoch- und Donnerstagnachmittag wird die Gesamtgruppe der ca. 30 Teilnehmenden in eine Schweige- und eine Redegruppe aufgeteilt. Am Freitag werden die Erkenntnisse der beiden Gruppen besprochen und Entwicklungsmöglichkeiten skizziert.

## Montag, 07.10.2019

### Zen (Dr. Poraj)

- 10:00 Uhr: Informationen zum Benediktushof und Hausführung
- 11:50 Uhr: Mittagspause
- 14:00 Uhr: Einführung in die Zen-Meditation - Inputs, Praxis und Austausch
- 17:50 Uhr: Abendessen

## Dienstag, 08.10.2019

### Zen (Dr. Poraj)

- 05:45 Uhr: Gehmeditation draußen (optional)
- 06:20 Uhr: Meditationspraxis (optional)
- 07:30 Uhr: Frühstück
- 08:00 Uhr: Arbeitszeit im Haus
- 09:00 Uhr: Einführung in die Zen-Meditation - Inputs, Praxis und Austausch
- 11:50 Uhr: Mittagspause

### Achtsamkeitsformate im akademischen Kontext (Hudasch / Krudup)

- 14:00 Uhr: Gemeinsame Praxis und Austausch über Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation in den Bereichen Lehren/Lernen, Führen/Managen und Verwalten/Dienstleisten an Hochschulen in unterschiedlichen Bundesländern
- 17:50 Uhr: Abendessen (mit dem Abendessen beginnt die Schweigezeit für alle)
- 19:30 Uhr: Meditationspraxis
- 20:45 Uhr: Nachtruhe

## Mittwoch, 09.10.2019

### Systemwandel: Reden und Schweigen (Hudasch / Krudup)

- Vormittag: 05:45 – 14:00 Uhr (gesamte Gruppe im Schweigen)
- 05:45 Uhr: Gehmeditation draußen (optional)
- 06:20 Uhr: Meditationspraxis (optional)
- 07:30 Uhr: Frühstück
- 08:00 Uhr: Arbeitszeit im Haus
- 09:00 Uhr: Gemeinsame Praxis (Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen)
- 11:50 Uhr: Mittagspause
- 14:00 Uhr: *Gruppe A* (im Schweigen), Leitung: Karin Krudup  
Geh- und Sitzmeditation, Vortrag  
*Gruppe B* (nicht im Schweigen), Leitung: Günter Hudasch  
Dyaden, Austausch und Kreativphasen zu Themen wie:
  - Achtsamkeit und Meditation als Kulturkompetenzen in der digitalen Gesellschaft
  - Kulturpolitische Bedeutung von achtsamen Hochschulen im Bildungssystem des 21. Jahrhunderts vor dem Hintergrund sozialer, ökologischer, politischer und technologischer Herausforderungen
  - Einbindung von Achtsamkeit und Meditation in soziale Technologien des Bewusstseins- und Systemwandels (Claus Otto Scharmer: Theorie U)
- 17:50 Uhr: Abendessen (ab dem Abendessen ist die gesamte Gruppe wieder im Schweigen)
- 19:30 Uhr: Meditationspraxis
- 20:45 Uhr: Nachtruhe

**Donnerstag, 10.10.2019**

**Systemwandel: Reden und Schweigen** (Hudasch / Krudup)

Vormittag: 05:45 – 14:00 Uhr (gesamte Gruppe im Schweigen)  
05:45 Uhr: Gehmeditation draußen (optional)  
06:20 Uhr: Meditationspraxis (optional)  
07:30 Uhr: Frühstück  
08:00 Uhr: Arbeitszeit im Haus  
09:00 Uhr: Gemeinsame Praxis (Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen)  
11:50 Uhr: Mittagspause  
14:00 Uhr: *Gruppe A / Gruppe B* (wie am Vortag)  
17:50 Uhr: Abendessen (ab dem Abendessen ist die gesamte Gruppe wieder im Schweigen)  
19:30 Uhr: Meditationspraxis  
20:45 Uhr: Nachtruhe

**Freitag, 11.10.2019**

**Resümee und Ausblick** (Hudasch / Krudup)

05:45 Uhr: Gehmeditation draußen (optional)  
06:20 Uhr: Meditationspraxis (optional)  
07:30 Uhr: Frühstück  
09:00 Uhr: Ende des Schweigens, Resümee  
11:50 Uhr: Mittagspause  
14:00 Uhr: Ausblick  
15:00 Uhr: Ende



**Günter Hudasch**

ist als Berater, Supervisor und Leadership-Trainer im Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* tätig. Der Diplombiologe ist Vorsitzender des Berufsverbandes der Achtsamkeitslehrer in Deutschland und bei der Berliner Stadtverwaltung, Daimler, Vattenfall und ZEIT Wirtschaftsforum u.a. als Coach und Organisationsberater tätig.



**Karin Krudup**

ist als Supervisorin sowie Leiterin der MBST- und MBET-Trainerausbildung im Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* tätig. Die ausgebildete Pädagogin (2. Staatsexamen Lehramt) ist MBSR-Ausbildungsleiterin am *Institut für Achtsamkeit* (Bedburg), Dozentin in der MBCL-Weiterbildung und Taijiquan- und Qigong-Lehrerin.



**Dr. Alexander Poraj**

ist spiritueller Leiter des Benediktushofes, Zen-Meister und Autor von Büchern wie *Im Hier und Jetzt: Achtsamkeit in Coaching und Begleitung* (2019), *Allein: ZEN oder die Überwindung der Einsamkeit* (2018) und *EntTäuschung: Eine besondere Einführung ins Zen* (2016). Zuvor war er Geschäftsführer der Oberbergkliniken GmbH.

Für die Planung bitten wir im Zuge der Anmeldung um folgende Informationen, um die entsprechenden Gruppengrößen einschätzen zu können.

- Ich möchte Mittwoch- und Donnerstagnachmittag praktizieren und schweigen
- Ich möchte Mittwoch- und Donnerstagnachmittag auch inhaltlich arbeiten und reden
- Ich weiß es noch nicht und möchte es vor Ort entscheiden

Es gibt auch die Möglichkeit nach dem dritten Tag (Mittwoch) abzureisen. Auch hier ist eine Rückmeldung für unsere Planung hilfreich.

- Ich bin von Montag bis Freitag 15 Uhr dabei.
- Ich reise am Mittwochabend ab.

Die Anmeldung erfolgt bis zum 31. August 2019 via Email beim GLL-Projektkoordinator Tom Schmidt: [gll@eah-jena.de](mailto:gll@eah-jena.de)

Die Teilnahme ist kostenfrei (inklusive Übernachtung und Vollpension). Die Kosten für An- und Abreise sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen.

Mehr Informationen zum Veranstaltungsort: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Mehr Informationen zu den beiden Forschungs- und Entwicklungsprojekten:

*Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena*, Homepage: [gll.eah-jena.de](http://gll.eah-jena.de)

*Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, Homepage: [www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)

Veranstalter: Prof. Dr. Mike Sandbothe, Professor für Kultur und Medien sowie Leiter des Innovationsprojekts *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena*.

GLL-Inkubationsworkshop 2019

## Achtsame Hochschulen

### Innehalten und Vorwärtsschreiten

07.-11.10.2019 – Benediktushof Holzkirchen

