

Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung

Einfach.achtsam.digital!?
Achtsamkeit unterrichten im digitalen Raum

Mascha Blankschyn, Evangelische Schule Berlin Zentrum (ESBZ)

Heike Müller-Seckin, Technische Universität Berlin

Workshop

Achtsamkeit in die (Hochschul-)lehre zu integrieren bedeutet, sich zunächst selbst auf achtsamkeitsbasierte Übungen einzulassen und eine entsprechende Haltung einzunehmen. Gelingt das auch digital? Bei der Durchführung unserer Workshops an Berliner Universitäten zeigten sich Teilnehmende immer wieder überrascht, wie warmherzig und berührend Begegnung mit anderen und sich selbst auch im digitalen Raum sein kann. In diesem erfahrungsbasierten Workshop möchten wir mithilfe verschiedener Achtsamkeitsübungen aufzeigen, wie es gelingen kann, Nähe auch über die Distanz hinweg herzustellen.