

ZUKUNFTSGESPRÄCH

Achtsam in die digitale Zukunft

Digitale Technologien und Anwendungen unterstützen uns in rapid wachsender Zahl bei unseren privaten, beruflichen Aktivitäten und auch schulischen Aktivitäten. Die Gäste der Didacta-Digital-Bildungsmesse in Linz konnten sich ein Bild von der Breite des Angebots machen. Als Teil des Rahmenvortragsprogramms lud die Oö. Zukunftsakademie die Medienökonomin und Autorin Lilian Güntsche-Hilgendorf zu einem Zukunftsgespräch ein. Dabei ging es um Achtsamkeit in digitalen Zeiten.

Wir leben in einer „always-on“-Kultur. Wie können wir die digitalen Tools erfolgreich nutzen und gleichzeitig sorgsam mit uns selbst umgehen? Wie können wir trotz der Fülle an Informationen fokussierter und zufriedener werden?

Der regelmäßige Blick auf den Screen ist für Viele schon zum Reflex geworden, um keine Information zu versäumen. „FOMO – Fear of missing out“ lautet das moderne Kürzel für die Angst mancher Menschen, etwas zu verpassen. Allerdings liegt das weniger an der Technologie, als an uns selbst: Denn der bewusste Umgang mit digitalen Medien und Technologien verlangt, dass wir Agilität (Offenheit für Neues, Wandlungsfähigkeit, Kreativität) mit Achtsamkeit verbinden. Das heißt, zu erkennen, wie wir die neuen technologischen Möglichkeiten für uns nutzen können und zugleich zu wissen, was, wieviel uns wann und in welcher Situation selbst gut tut. „Wir wollen und können die Welle der digitalen Transformation nicht aufhalten, aber wir können lernen, auf ihr zu surfen“, lautet ein sinnbildliches Resümé des Vortrags und des anschließenden Podiumsgesprächs.

Es gibt eine große Vielfalt von Menschentypen und von digitalen Medianeinangeboten, darunter auch Apps für einen selbstkontrollierten Umgang mit Medien, für das Leben mit Kindern, für Erziehung und Bildung oder sogar für die Meditation. Menschen sind unterschiedlich im Umgang mit digitalen Anwendungen vor dem Hintergrund der Medienkultur ihrer Familie oder ihres Heimatlandes. In der Vielfalt digitaler Tools liegt auch die Möglichkeit vielfältiger Ausdrucksweisen für Kinder und Jugendliche: beispielsweise indem sie einen Bericht nicht als

Text, sondern als Präsentation oder als Computerspiel gestalten. Zukunftsweisende Lösungen liegen daher weniger im Bereich von Normierung und Kontrolle, als im Ermöglichen individueller, für Jede und Jeden passender Zugänge. Für die Bildungswelt ist die Thematisierung von Wert bzw. Sinn des Lernens, den die Lernenden erkennen, entscheidender als das Thema „Pro und Contra Smartphone“.

Achtsamkeit ist ein Prinzip für den würdevollen Umgang mit uns selbst und mit Anderen sowie Ausdruck unserer sozialen Beziehungen auf der Grundlage von Wertschätzung, Respekt und Akzeptanz. Für Ihre Grundlegung bereits im Kindesalter hat vor allem die Familie eine hohe Bedeutung.

Ein zukunftsweisendes Mindset für eine achtsame Agilität in einer physisch-digitalen Welt sieht die neuen technologischen Angebote als hilfreiche Werkzeuge, die von uns bewusst und maßvoll genutzt werden sollen, ohne dabei die Menschlichkeit aus den Augen zu verlieren.

Lilian GÜNTSCHE-HILGENDAG

ist diplomierte Medienökonomin, Dozentin für Change Management und Gründerin von Güntsche Concepts und THE DIGNIFIED SELF®. Sie unterstützt seit über 15 Jahren namhafte Unternehmen in der digitalen Beratung und Strategieentwicklung und ist Autorin des Buches „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“.

Am Podiumsgespräch wirkten neben der Vortragenden mit

Prof. Dr. Wassilios E. **FTHENAKIS**,

Ehrenpräsident des Didacta Verbandes der Bildungswirtschaft

Mag.^a Silja **KEMPINGER**, Medienkompetenz-Trainerin, Fake-News-Expertin, Bloggerin

Mag.^a Doris **SCHULZ**, Mitglied des Österreichischen Bundesrates

Mag. Kurt **SÖSER**, Teacherpreneur, educator, Gründer der #o365school

Kontakt

Amt der Oö. Landesregierung

Direktion Präsidium, Oö. Zukunftsakademie

Kärntnerstraße 10-12, 4021 Linz

Tel.: +43 732 7720 14402

E-Mail: zak.post@ooe.gv.at

www.ooe-zukunftsakademie.at

DVR: 0069264

Foto: agsandrew - stock.adobe.com