

---

# Interview

---



## **Auf ein Wort mit ... Dr. Silke Steininger, Dozentin für Psychologie und im Studium Generale**

*Liebe Frau Steininger, Sie sind seit 14 Jahren bei uns Dozentin. Was zeichnet die MVHS für Sie aus?*

Die MVHS ist ein Begegnungsort, an den wirklich jeder kommen kann. Was ich sehr schätze, ist die Diversität der Teilnehmenden: von jung bis alt, mit unterschiedlichster Vorbildung. Der Wunsch, etwas Neues lernen und erfahren zu wollen – diese Offenheit zeichnet die Teilnehmenden aus.

*Ihre Veranstaltungen finden entweder in Präsenz oder online statt. Worin sehen Sie jeweils die Vorteile?*

Ich finde es wichtig, beides anzubieten – das eine kann, was das andere nicht kann. Der Vorteil von Präsenz ist die Lebendigkeit und Unmittelbarkeit im Austausch miteinander. An Online-Angeboten kann ich auch von Zuhause aus teilnehmen, was manchen gerade bei psychologischen Themen entgegenkommt.

*Sie sind im Fachgebiet Psychologie und im Studium Generale tätig. Was sind Ihre wichtigsten Themen?*

Mein wichtigstes Thema ist Achtsamkeit im Alltag: Wie kann mir Achtsamkeit etwa beim Umgang mit Gefühlen oder bei der Bewältigung von schwierigen Situationen helfen? Im Studium Generale ist es die Positive Psychologie, das heißt die Frage nach dem guten Leben, nach Lebensfreude und Glück. Wichtig ist mir ein Mix aus Wissensvermittlung und praktischem Ausprobieren, vor allem bei der Achtsamkeit. Das ist wie mit einem Kochbuch: es zu lesen, reicht nicht – ich möchte die Rezepte selbst erproben.

*Was können Teilnehmende aus Ihren Veranstaltungen mitnehmen?*

Die Essenz von allem, was ich unterrichte, lautet: Ich kann mehr für mich und meine Zufriedenheit tun und größere Freiheit erlangen, als ich denke – wenn ich die richtigen Techniken an die Hand bekomme. In jedem Lebensalter kann ich hier noch dazulernen!

*Das Interview führten Julia Wiesinger und Andrea Kugler im Herbst 2021.*

*Foto: © MVHS/Loredana La Rocca*