

5.1 Erster Forschungsstrang – hermeneutisch-phänomenologische Betrachtung

Im ersten qualitativen Forschungsstrang liegt der Fokus auf den erlebten Erfahrungen – *lived-experience* (vgl. van Manen 1990: 36) – der Lehramtsstudent*innen, die an der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung teilnehmen. Um die achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung als neues Angebot der universitären Lehre ganzheitlich zu beleuchten, erscheint ein erster beschreibender Blick auf das Geschehen in dieser Lehrveranstaltung essenziell. Eine teilnehmende Beobachtung oder unterschiedliche audio-visuelle Aufnahmen hätten eine andere Art von Blick auf das, *was passiert*, ermöglicht. Im Rahmen dieser Untersuchung wurden jedoch die beschreibenden lebensweltlichen Erfahrungen – im Englischen von van Manen (2016a: 314) als *lived-experience description* (LED) bezeichnet – der Student*innen im Zusammenhang mit der phänomenologischen Analyse als passender eingeschätzt. Begründet wird diese Entscheidung damit, dass die Lehrveranstaltung auf die Student*innen ausgerichtet ist. Sie sind entscheidende Akteure in diesem Interaktionsraum; somit ist ihre *first person experience* eine höchst relevante Perspektive. Im Folgenden wird diese hermeneutisch-phänomenologische Forschungsmethode beschrieben und die spezifische Anwendung für diese Untersuchung dargelegt.

5.1.1 Researching Lived-Experience – hermeneutische Phänomenologie

Edmund Husserl (1859–1938) wird in der Literatur als der Begründer der Phänomenologie angeführt (vgl. Brinkmann/Friesen 2018: 593). Die Phänomenologie als Philosophie der Erfahrung war von Anbeginn auch eine Forschungsmethode (vgl. Dowling 2007: 131). In den verschiedenen sozial- und humanwissenschaftlichen Fachbereichen und nationalen Traditionen entwickelten sich unterschiedliche Strömungen dieser qualitativen Forschungsmethode (vgl. Dowling 2007: 131). Auch innerhalb der Pädagogik und Erziehungswissenschaften kam es in der Geschichte der phänomenologischen Bewegung zu einer Ausdifferenzierung. Brinkmann et al. verweisen darauf, dass »pädagogische Erfahrungen beispielsweise in Grundphänomenen (Fink), in Strukturen (Rombach), in Kommunikation (Schaller), im Lernen (Loch), im Umlernen (Buck), in der interkorporalen (Meyer-Drawe) und in der anthropologischen (Langeveld) oder lebensweltlichen Erfahrung (Lippitz, van Manen) gesucht und in phänomenalen Analysen systematisch-begrifflich und qualitativ-empirisch ausgewiesen« werden (vgl. Brinkmann et al. 2017: 1).

Diese Forschungsarbeit interessiert sich für die lebensweltlichen Erfahrungen der Student*innen und stützt sich aus diesem Grund auf den phänomenologischen Ansatz nach van Manen. Seinen Zugang entwickelte er aus seinem Bezug zur *Utrecht School* und positionierte sich während seiner Tätigkeit an mehreren kanadischen Universitäten mit dem sogenannten *dutch approach* in der phänomenologischen Bewegung des englischen Sprachraums (vgl. Schwarz 2017: 67). Er hat sowohl einen phänomenologischen Ansatz für die »pädagogische Praxis« entworfen, als auch eine phänomenologische Methode für die qualitative Forschung entwickelt, die als hermeneutische Phänomenologie bezeichnet wird (vgl. Brinkmann/Friesen 2018: 601–602).

Das Verhältnis von Phänomenologie und Hermeneutik im Verständnis von van Manens hermeneutischer Phänomenologie wird in weiterer Folge genauer beschrieben.

Phänomenologie ist das Studium der lebensweltlichen Erfahrung, die durchlebt und vom Bewusstsein strukturiert wurde. Der Begriff Erfahrung bezieht sich in diesem Zusammenhang nicht so sehr auf angesammeltes Wissen oder die erlangte Einsicht, als Beweis für das, was durchlebt wurde. Es geht mehr um das, was uns passiert, ohne zu sehr auf das Meistern von Situationen zu fokussieren (vgl. Henriksson/Friesen 2012: 1). Möglicherweise ist der deutsche Begriff Erleben sogar näher an van Manens Verständnis von *Lived Experience* (vgl. van Manen 2016a: 39).

Die Forscher*innen, die nahe an der Tradition von Husserl stehen, verstehen unter der phänomenologischen Forschung eine reine Beschreibung des Phänomens, und zwar mit dem Ziel, dessen Grundstruktur zu erfassen (vgl. Finlay 2012: 21–22). Hier wird eine klare Abgrenzung zu hermeneutischen Aktivitäten verlangt, da jedes weitere interpretative Vorgehen für Husserl den Bereich der Phänomenologie verlässt. Auf der anderen Seite des Spektrums steht die interpretative Phänomenologie, beeinflusst von der Philosophie Heideggers und Gadamers. Sie durchbricht die Grenzen mit der Begründung, dass Interpretation gar kein zusätzliches Verfahren ist. Sie stellt vielmehr eine unvermeidliche und grundlegende Struktur unseres In-der-Welt-Seins dar. Wir erfahren etwas als etwas, das bereits interpretiert wurde (vgl. Finlay 2012: 21–22). Die hermeneutische Phänomenologie ist um einen beschreibenden Zugang bemüht, ist sich jedoch auch bewusst, dass ein kontinuierlicher interpretativer Anteil mitschwingt und zum Teil auch notwendig ist. Hier betont die hermeneutische Phänomenologie die notwendige Haltung von Sensibilität und Offenheit gegenüber den beschreibenden und interpretierenden Prozessen (vgl. van Manen 1990: 45). Van Manen definiert Phänomenologie folgendermaßen:

»Phenomenology is, on the one hand, description of the lived-through quality of lived experience, and on the other hand, description of the meaning of the expressions of lived experience.« (van Manen 1990: 25)

Die hermeneutische Phänomenologie ist somit die Beschreibung und Ergründung der Bedeutung eines Phänomens. Beim Ergründen unterscheidet van Manen jedoch zwischen der Interpretation als Hinweis auf etwas – für die genauere Beschreibung des Phänomens – und der Interpretation als Schlussfolgerung auf etwas, indem ein äußerer theoretischer Rahmen auferlegt wird (z.B. eine psychoanalytische Interpretation) (vgl. Henriksson/Friesen 2012: 1). Finlay beschreibt ihre hermeneutisch-phänomenologische Arbeit mit dem Verweis auf van Manen als ein Kontinuum von Beschreibung und Interpretation mit einer Offenheit für Revisionen und Neuinterpretationen, ohne den Anspruch, letztgültige und festgesetzte Ergebnisse zu erhalten (Finlay 2012: 22–23). In den nachfolgenden Unterpunkten werden Grundsätze der hermeneutisch-phänomenologischen Methoden nach van Manen genauer erläutert. Wenn in weiterer Folge nur von Phänomenologie gesprochen wird, ist damit die hermeneutische Phänomenologie gemeint. Dies ergibt sich aus den originalen Textstellen von van Manen, der den Begriff hermeneutisch in Klammer setzt oder auf Grund der Lesbarkeit ganz weglässt (vgl. van Manen 2016a: 26).

Phenomenological research is the study of lived-experience

Der Ausgangspunkt einer phänomenologischen Untersuchung ist die Art und Weise, wie die Welt von einem einzelnen Menschen erlebt wird. Das Geheimnis und die Innigkeit der individuellen Lebenswelt stehen im Interesse der Forschung. Die Lebenswelten, in denen die Menschen Erfahrungen gemacht haben, sind die Quelle und gleichzeitig auch die Objekte der phänomenologischen Untersuchung. Der Begriff Lebenswelt meint das individuelle in-der-Welt sein auf der Basis von Räumlichkeit, Körperlichkeit, Zeit und Relationalität.

»From a phenomenological point of view, to do research is always to question the way we experience the world, to want to know the world in which we live as human beings. And since to know the world is profoundly to be in the world in a certain way, the act of researching-questioning-theorizing is the intentional act of attaching ourselves to the world, to become more fully part of it, or better, to become the world.« (van Manen 1990: 5)

Die Phänomenologie zielt auf ein tieferes Verständnis der Natur unserer Alltagserfahrungen und fragt: »Wie ist diese oder jene Art von Erfahrung?« Die präreflexiven Erfahrungen werden ohne Taxonomie, Klassifizierung und Abstraktion beleuchtet und beispielhaft beschrieben. Die Phänomenologie ist keine theoriebildende Methode, mit der die Welt erklärt und/oder kontrolliert werden kann. Sie bietet die Möglichkeit für Einsichten, die uns in einen direkteren Kontakt mit der Welt bringen (vgl. van Manen 1990: 9).

Phenomenological research is the explication of phenomena as they present themselves to consciousness

Im phänomenologischen Verständnis ist das Bewusstsein der menschliche Zugang zur Welt. Das Bewusstsein kann als Mittelglied zwischen dem Menschen und der Welt gesehen werden. Für die Phänomenologie sind alle Bewusstseinsinhalte von Interesse, egal ob sie real oder vorstellbar, empirisch messbar oder subjektiv empfindbar sind. Wird das Bewusstsein selbst das Objekt des Bewusstseins (z. B. wenn ich über meine eigenen Denkprozesse nachdenke), ist das Bewusstsein nicht dasselbe als zum Zeitpunkt der Erfahrung. Dies ist wichtig für den Begriff der Erfahrung. Eine Person kann nicht über gelebte Erfahrungen reflektieren, während sie die Erfahrung durchlebt. Wenn man zum Beispiel versucht, über seinen Ärger nachzudenken, während man wütend ist, stellt man fest, dass der Ärger sich bereits verändert oder aufgelöst hat. Die phänomenologische Reflexion ist also nicht introspektiv, sondern retrospektiv. Das Nachdenken über gelebte Erfahrungen ist immer eine Erinnerung. Es ist die Reflexion von Erfahrungen, die bereits durchlaufen oder durchlebt wurden. Die für die phänomenologische Untersuchung interessanten, möglichst präreflexiven Erfahrungen, sind somit immer schon erinnert und damit bis zu einem gewissen Grad auch reflektiert (vgl. van Manen 1990: 9–10).

Phenomenological research is the study of essences

Die Phänomenologie fragt nach der Natur eines Phänomens, nach dem, was etwas »macht«, was es ist – und ohne, dass es nicht das sein könnte, was es ist. Das Ziel ist

es, das Wesen eines Phänomens durch die Untersuchung der Struktur zu beschreiben, um Instanzen oder besondere Manifestationen dieses Phänomens zu zeigen. Phänomenologie ist somit der systematische Versuch, die inneren Bedeutungsstrukturen der gelebten Erfahrung aufzudecken und zu beschreiben. Die Essenz kann nur durch ein Studium der Einzelheiten oder Fälle, wie sie in der gelebten Erfahrung auftreten, verstanden oder erfasst werden. Die Phänomenologie ist nicht daran interessiert, einen Tatsachenstatus bestimmter Fälle aufzuzeigen. Zum Beispiel fragt die Phänomenologie nicht: Wie lernen diese Student*innen diesen Unterrichtsstoff? Sie fragt vielmehr: Was ist das Wesen oder die Essenz der Lernerfahrung (damit ich jetzt besser verstehen kann, wie diese besondere Lernerfahrung für diese Student*innen aussieht)? Das Wesen oder die Natur einer Erfahrung ist in einer Untersuchung dann ausreichend beschrieben, wenn die Beschreibung der gelebten Erfahrung und die Qualität dieser auf eine umfassendere oder tiefere Weise wieder erweckt oder gezeigt werden können (vgl. van Manen 1990: 10).

Phenomenological research is the description of the experiential meanings we live as we live them

Die Phänomenologie erforscht den Inhalt einer lebensweltlichen Erfahrung und versucht, deren Bedeutung tief und reichhaltig zu beschreiben. Im Hinblick auf Bedeutungszuschreibung unterscheidet sich die Phänomenologie von anderen qualitativen Forschungsmethoden, deren Ziele die Sichtbarmachung subjektiver Theorie oder das Auftreten oder die Häufigkeit bestimmter Verhaltensweisen sind. Phänomenologische Forschung möchte zwar die Essenz einer Erfahrung erfassen, jedoch diese nicht in allgemeine gültige Aussagen – im Sinne einer Theoriebildung – übertragen. Die Aufgabe der phänomenologischen Forschung ist es, die Bedeutung einer Erfahrung zu ergründen, ohne den Bezug zu dieser lebensweltlichen Erfahrung aufzugeben (vgl. van Manen 1990: 11).

Phenomenological research is the attentive practice of thoughtfulness

Wenn es ein Wort gibt, das die Phänomenologie selbst am besten charakterisiert, dann ist dieses Wort *thoughtfulness*. Phänomenologisches Forschen ist das ständige Üben von *thoughtfulness*. Es wird als aufmerksame, einfühlende, achtsame und staunende Betrachtung für die Bedeutung des Lebens beschrieben. Für van Manen ist *thoughtfulness* in der phänomenologischen Forschung das, was er in der pädagogischen Praxis mit dem Begriff *tactfulness* zum Ausdruck bringt (vgl. van Manen 1990: 12). Der Soziologe Konecki empfiehlt den Forscher*innen für die Entwicklung dieser *thoughtfulness* – in seinen Worten: »the researcher's sensitivity« – eine eigene regelmäßige Meditationspraxis (vgl. Konecki 2016: 223). Konecki fasst dies in seiner Arbeit zur Bedeutung von Kontemplation bzw. Meditation für die qualitative sozialwissenschaftliche Forschung wie folgt zusammen:

»Contemplation [and meditation, WD] can be liberating. We can free ourselves from our pre-assumptions and concentrate on the ego and the procedural mind that do the research despite our body, emotions, and thoughts here and now.« (Konecki 2022: 155)

Bernay (2014) und Motha (2015) haben die Achtsamkeitsmeditation als Bestandteil in ihre phänomenologischen Analysen eingebaut:

»As part of the data interpretation cycle, interview transcripts and journal entries were read and reread, followed by a mindful meditation, and then a period of writing. The mindful meditation started with a focused concentration to describe the phenomenon using a Husserlian lens followed by a deeper meditation to gain new insights using a Heideggerian lens.« (Bernay 2014: 62)

Bei van Manen gibt es keinen expliziten Hinweis für eine solche Meditationspraxis, jedoch hat sich unabhängig von ihm in den letzten Jahren die *Initiative Contemplative Phenomenology* gebildet, bei der die Meditationspraxis der Forschungsteilnehmer*innen und/oder der Forscher*innen einen zentralen Aspekt in der Methode der Forschung einnimmt (vgl. Bitbol/Petitmengin 2017; Petitmengin et al. 2019).

Phenomenological research is a search for what it means to be human

Bei der Erforschung der möglichen Bedeutungsstrukturen der gelebten Erfahrungen erfahren wir, was es bedeutet, in der Welt zu sein. Die soziokulturellen und historischen Rahmenbedingungen beeinflussen die Art und Weise des In-der-Welt-Seins. Dieser Einfluss trifft auf Forschungsteilnehmer*innen und Forscher*innen gleichermaßen zu (vgl. van Manen 1990: 12). Phänomenologische Forschung ist eine Untersuchung von Menschen über Menschen. Die Forscher*innen sind unweigerlich in die Forschung involviert und damit auch ihre Subjektivität.

»The researcher is part of the investigated situation, and he cannot escape from it, even when the methodological procedures are implied consciously and perfectly. Our self is interconnected with the methods, the technology of the research, and the world behind them. The self is also part of history, and neither can be separated from the context of the investigation.« (Konecki 2022: 155)

Entscheidend ist, dass die Forscher*innen sich ihrer Subjektivität und dem intersubjektiven Zusammenspiel zwischen Forscher*innen und Forschungsteilnehmer*innen sowie dem untersuchten Phänomen bewusst sind. Die Subjektivität ist für Giorgi sogar charakteristisch für die phänomenologische Forschung.

»[N]othing can be accomplished without subjectivity, so its elimination is not the solution. Rather how the subject is present is what matters, and objectivity itself is an achievement of subjectivity.« (Giorgi 1994: 205)

Damit Forscher*innen ihre eigene Verbundenheit und Subjektivität realisieren, verweist van Manen auf die Haltung des Forschers und der Forscherin, die von van Manen als *thoughtfulness* bzw. von Finlay als *phenomenological psychological attitude* (Finlay 2012: 25–26) benannt wird. Eng mit dieser Haltung verbunden ist der Prozess des *bracketing*, bei van Manen *hermeneutic reduction* (van Manen 2016a: 224) genannt. Dieser Prozess ist ein wesentlicher Teil der phänomenologischen Analyse, auf den im nächsten Abschnitt

mit der Beschreibung für den methodischen Aufbau dieser Untersuchung noch genauer eingegangen wird.

5.1.2 Aufbau des hermeneutisch-phänomenologischen Forschungsstrangs

Vier zentrale Aktivitäten bei der Durchführung dieser hermeneutisch-phänomenologischen Untersuchung werden im folgenden Abschnitt beschrieben. Diese Aktivitäten sind weder streng hierarchisch aufgebaut noch klar abgetrennten Forschungsstufen zugeordnet, sondern sind eher ineinandergreifend und befinden sich in einem dynamischen Wechselspiel miteinander (vgl. van Manen 1990: 34). Die Phänomenologie kennt keine »simplistic schemes, superficial programs, step-by-step procedures, and cookery book recipes« (van Manen 2017: 779), um bedeutungsvolle Einsichten in Phänomene zu erlangen. Das macht die phänomenologische Forschung flexibel, aber auch herausfordernd.

Turning to the Nature of Lived Experience

Der Ausgangspunkt ist die Frage nach einem Phänomen, welches durch eine erlebte Erfahrung erforscht wird. Den Begriff *gelebte Erfahrung* versteht van Manen in Anschluss an Dilthey (1910) als direktes und präreflexives Bewusstsein des Lebens – im Sinne des *Erlebens*, welches durch reflexive Wahrnehmung erst ausgedrückt und zur Sprache gebracht werden kann. Diese Erfahrungsberichte oder Beschreibungen des Erlebten sind jedoch niemals identisch mit dem tatsächlichen Erleben (vgl. van Manen 2016a: 313). Ein direktes Erfassen des Erlebens ist somit nicht möglich. Das Ziel ist es, eine Auswahl an verschiedenen Erfahrungen in Form von Anekdoten, Geschichten und Erzählungen zu sammeln, die einen Gehalt der *lived-experience* in sich tragen. Im Zuge des Sammelns bor-gen sich die phänomenologischen Forscher*innen die Erfahrungen anderer Menschen, um eine breite Kollektion menschlicher Erfahrungen zu erhalten. Ein möglicher Start für dieses Sammeln ist der Erfahrungsschatz der Forscherin oder des Forschers selbst. Das Aufschreiben der eigenen Erfahrungen bietet die Möglichkeit, Strukturen in diesen zu erkennen und eine erste Perspektive auf das Phänomen zu erhalten. Gleichzeitig ist dies der erste Schritt des fortan den Forschungsprozess begleitenden *bracketing*, um eigene Schemata zu erkennen und diese zu berücksichtigen (vgl. van Manen 2016a: 313).

»To conduct a personal description of a lived experience, I try to describe my experience as much as possible in experiential terms, focusing on a particular situation or event.«
(van Manen 2016a: 313)

Aus diesem Grund habe ich selbst meine Erinnerungen an das, was ich bei meiner Teilnahme am Seminar Pädagogik der Achtsamkeit im Wintersemester 2015 erlebt habe, im Vorfeld dieses Forschungsvorhabens notiert.

»Ich habe die Lehrveranstaltung Pädagogik der Achtsamkeit im Wintersemester 2015 besucht. Ich kann mich an eine der letzten Seminareinheiten erinnern. Wir haben die Übung achtsames Sprechen/mindful dialogue gemacht. Wir haben dabei in so genannten Dyaden miteinander gesprochen. 2 Minuten hat die eine Person gesprochen und die andere zugehört. Danach umgekehrt. Davor, dazwischen und danach

verbrachten wir 1 Minute in Stille. Das Thema, über das wir sprachen, waren unsere aktuellen Gefühle. Ich kann mich an die Zeit, in der ich gesprochen habe, noch gut erinnern. Ich habe mit meiner Übungspartnerin eine sehr schwierige Situation geteilt. Ich hatte kurz vor dieser Einheit einen heftigen Streit mit meiner Freundin. Durch diese Übung konnte ich einer anderen Person meine Gefühle mitteilen. Diese andere Person war eigentlich nur eine Seminarkollegin – eigentlich eine fremde Person; in einem anderen Setting hätte ich die Geschichte wohl nicht erzählt. Für mich hat es sich befreiend angefühlt, ehrlich zu sprechen und zu beschreiben, wie es mir geht. Und zu wissen, die andere Person hört mir einfach nur zu, ohne mir Ratschläge zu geben, hat es mir erleichtert, zu sprechen. Durch die Atemmeditation vor der Übung konnte ich noch tiefer hineinspüren und es wurde sofort deutlich, was ich erzählen möchte. Durch das Hinspüren und das Sprechen darüber wurde mein Gefühl auch deutlicher. Das Gefühl während der Übung war ein wärmendes, ein vertrautes, obwohl wir uns nicht gut kannten. Ich hatte das Gefühl, alles mit dieser Person teilen zu können. Ich spürte eine unglaublich starke Verbundenheit. In diesem Moment fühlte es sich richtig an und auch leicht an, darüber zu sprechen.« (WD)

Wie von van Manen beschrieben, eröffneten die selbst formulierten Erinnerungen an das eigene Erleben für mich eine erste Betrachtungsweise auf das Phänomen. Das Aufschreiben förderte zusätzlich konkretere Überlegungen zur tatsächlichen Durchführbarkeit der geplanten Sammlung. Das Sammeln von lebensweltlichen Erfahrungen kann in der Tradition von van Manen sehr vielfältig gestaltet werden. Als Quellen dienen unterschiedliche Medien:

- fiktionale Erfahrungen aus Gedichten oder Romanen,
- künstlerisch dargestellte Erfahrungen übermittelt durch Gemälde, Skulpturen, Musik, Film und Fotografie,
- Erfahrungen vermittelt durch Erzählungen oder Interviews,
- Erfahrungen aufgezeichnet durch unterschiedliche Varianten der Beobachtung oder
- Erfahrungen verschriftlicht in Tagebüchern oder Journaleinträgen.

Abhängig von der Forschungsfrage und dem Kontext der Untersuchung können auch mehrere Quellen herangezogen werden (vgl. van Manen 2016a: 314–318). Für diese Untersuchung wurde auf verschriftlichte Erfahrungen in Form von Journaleinträgen zurückgegriffen, um *lived-experience description* (LED) (van Manen 2016a: 314) zu sammeln. Die Teilnehmer*innen des Seminars *Pädagogik der Achtsamkeit* (Universität Wien) aus dem Wintersemester 2018/19 erhielten zu vier Zeitpunkten im Semester die Möglichkeit, einen Journaleintrag zu einer für sie bedeutsamen Situation aus der letzten Lehrveranstaltungseinheit zu verfassen. Als Medium wurde die online Plattform *LimeSurvey* gewählt. Die Einträge der Studierenden waren dabei nur für mich als Forscher sichtbar. Das Verfassen dieser Einträge war nicht an die Beurteilung der Lehrveranstaltung gekoppelt und somit freiwillig. Insgesamt konnten so 64 Journaleinträge gesammelt werden. Einige Student*innen nahmen alle vier Zeitpunkte in Anspruch, andere verfassten nur einen oder auch gar keinen Eintrag.

Bei der Sammlung von *lived-experience description* (LED) durch Journaleinträge empfiehlt van Manen, folgende Fragen als Unterstützung für Teilnehmer*innen zu liefern:

»Please write a direct account of a personal experience as you lived through it. Describe the experience as much as possible as you live(d) through it. Avoid causal explanations, generalizations, or abstract interpretations. Describe the experience from the inside, as it were-almost like a state of mind: the feelings, the mood, the emotions etc. Focus on a particular example or incident of the object of experience: describe specific events, an adventure, a happening, a particular experience. Try to focus on an example of the experience which stands out for its vividness, or as it was the first time. Attend to how the body feels, how things smell(ed), how they sound(ed) etc. Avoid trying to beautify your account with fancy phrases or flowery terminology« (van Manen 2016a: 314).

Auf der Basis dieser Anregung wurde folgender Begrüßungstext formuliert und am Beginn eines jeden Journaleintrags präsentiert.

Tabelle 16: Begrüßungstext für den Journaleintrag

Bitte verfasse einen Journaleintrag:
 Erinnere dich dafür bitte an eine für dich bedeutsame Situation während der letzten Seminareinheit. Fokussiere dich dabei auf die konkrete Zeitspanne dieser Situation. Beschreibe diese Situation möglichst genau und erzähle so detailliert wie möglich, was du erlebt hast. Die nachfolgenden Fragen sollen dich bei der Erstellung unterstützen, müssen jedoch nicht alle bearbeitet werden.
 Was wurde gemacht?
 Was wurde gesagt?
 Was hast du gemacht?
 Was hast du gesagt?
 Was hast du gehört?
 Was hast du gedacht?
 Was hast du gefühlt?
 Bitte verwende die Ich-Form, schildere möglichst detailreich; so, als würdest du den jeweiligen Moment noch einmal erleben, und vermeide Verallgemeinerungen. Schreibe bitte in ganzen Sätzen. Der Umfang des Eintrags soll sich aus der möglichst detaillierten Beschreibung deiner erlebten Situation ergeben. Empfohlener Orientierungswert ca. 300 Wörter und mehr. Wenn du möchtest, kannst du vor oder während des Schreibens eine meditative Pause einlegen. (Vorschlag: Beobachte eine Minute lang deine Atmung oder praktiziere eine andere Übung, die du im Seminar kennengelernt hast.)

In Anlehnung an die *Initiative Contemplative Phenomenology* (Bitbol/Petitmengin 2017), den Zugang von Arthur Zajonc in *Meditation as Contemplative Inquiry* (vgl. Zajonc 2009: 35) und das Unterstützungsangebot für Lehramtsstudierende im Universitätsseminar bei Oren Ergas beim Schreiben von Reflexionen (vgl. Ergas 2017a: 223–224) wurde den Teilnehmer*innen auch das Angebot einer meditativen Pause im Rahmen des Schreibprozesses angeboten. Da die Erfahrungsberichte niemals identisch mit dem tatsächlichen Erleben sind (vgl. van Manen 2016a: 313), soll die meditative Pause

die Studierenden dabei unterstützen, beim Verschriftlichen möglichst nahe am Gehalt ihrer *lived-experience* zu sein.

Investigating lived Experience descriptions (LED) – Auswertung

Die Aufgabe während dieser phänomenologischen Aktivität ist es, *lived-experience descriptions* (LED) zu identifizieren und möglicherweise durch verdichtendes Schreiben Anekdoten zu produzieren, um zu einer Kernessenz des Erlebten zu kommen und damit das untersuchte Phänomen zu beschreiben.

Dafür werden die gesammelten Journaleinträge in einem ersten Schritt gelesen. Im Gegensatz zu Interviewtranskripten sind die Journaleinträge durch die enge Fragestellung vor dem Schreibprozess bereits sehr stark auf *lived-experience descriptions* (LED) fokussiert. Trotzdem gilt es, in einem ersten Sichtungsprozess *lived-experience descriptions* (LED) zu lokalisieren. Wenn es sinnvoll erscheint, besteht bereits in diesem Schritt die Möglichkeit, durch verdichtendes Schreiben die größeren Beschreibungen in kürzere Anekdoten umzuwandeln (vgl. van Manen 2016a: 320). Häufig sind die *lived-experience descriptions* (LED) bereits so gute Erzählungen, dass sie die Kernessenz zum Ausdruck bringen. Falls die Kernessenz der *lived-experience descriptions* (LED) überlagert ist und nicht direkt zur Sprache kommt, dann kann das Schreiben der Anekdoten helfen, näher an das Phänomen zu gelangen, um in Kontakt damit zu kommen – bei van Manen »The Evocative Method: Nearness« (van Manen 2016a: 249). An dieser Stelle wird die Verflochtenheit der einzelnen phänomenologischen Aktivitäten deutlich. Das Verfassen der Anekdoten ist bereits eng verknüpft mit dem im vierten Abschnitt beschriebenen Prozess von *Reduction* und *Bracketing*. Für das Aufspüren oder das Verfassen von Anekdoten bietet van Manen folgenden Orientierungspunkte:

- An anecdote is a very short and simple story.
- An anecdote usually describes a single incident.
- An anecdote begins close to the central moment of the experience.
- An anecdote includes important concrete details.
- An anecdote often contains several quotes (what was said, done, and so on).
- An anecdote closes quickly after the climax or when the incident has passed.
- An anecdote often has an effective or »punchy« last line: it creates punctum. (van Manen 2016a: 252)

Mit dem Aufspüren der *lived-experience descriptions* (LED) und der Gestaltung und Identifizierung von Anekdoten beginnt der Weg zur Kernessenz eines Phänomens. Inhaltlich läuft dieser Prozess über die thematische Analyse – »thematic reflection« – (vgl. van Manen 1990: 86)

Die Herausforderung bei der thematischen Analyse besteht, darin die Struktur zu erkennen, die eine *lived-experience description* (LED) oder Anekdote bedeutsam macht, um die Kernessenz des Phänomens zu beschreiben. Folgende vier Punkte sollen verdeutlichen, was van Manen unter einer thematischen Analyse im Rahmen einer phänomenologischen Forschung versteht:

- Ein Thema kennzeichnet die Erfahrung, die im Zentrum einer Anekdote steht. Das Wesentliche der Erfahrung kommt mit der thematischen Bezeichnung zum Vorschein.
- Die thematische Formulierung muss immer als eine Vereinfachung gesehen werden, die das Wesentliche nur bedingt zusammenfassen kann.
- Ein Thema ist nicht als Objekt zu begreifen, das in den Anekdoten vorkommt, sondern eine Vereinfachung dieser Anekdoten.
- Ein Thema hilft, die Struktur eines Phänomens zu beschreiben. (vgl. van Manen 1990: 87)

Aus den *lived-experience descriptions (LED)* und Anekdoten können über drei Ebenen thematische Formulierungen herausgearbeitet werden.

Der *holistic reading approach* beginnt bereits bei der Sichtung der gesamten Sammlung von *lived-experience descriptions (LED)*. Das ganzheitliche Lesen wird von der Frage geleitet: Was ist das Bedeutsame in diesem Text, und wie kann es in einer Phrase formuliert werden? (vgl. van Manen 2016a: 320).

Beim *selective reading approach* wird der Text mehrmals gelesen. Als Leitfrage dient: Welche Aussage(n) oder Sätze scheinen besonders wichtig zu sein oder Aufschluss über die *lived-experience* und das untersuchte Phänomen zu geben? Diese Textstellen werden durch Hervorhebungen gekennzeichnet und selektiert. Als nächstes wird versucht, diese bedeutsamen Stellen in thematischen Phrasen oder durch längere beschreibend-interpretative Abschnitte zum Ausdruck zu bringen. Einige Formulierungen, die direkt im Text vorkommen, können besonders evokativ sein und die Aussage thematisch auf den Punkt bringen. Diese Sätze sollten kopiert und als mögliche rhetorische Edelsteine für die Entwicklung und das Schreiben des phänomenologischen Textes gespeichert werden (vgl. van Manen 2016a: 320).

Im *detailed reading approach* wird jeder Satz, jede Phrase oder sogar jedes Wort betrachtet. Gerahmt wird dieser detaillierte Leseansatz von der Frage: Was offenbart dieser Satz, diese Phrase oder dieses Wort über die *lived-experience* und das untersuchte Phänomen? Wieder wird versucht, thematische Ausdrücke zu identifizieren und festzuhalten (vgl. van Manen 2016a: 320).

Da es keine strengen Vorgaben für den Ablauf gibt, kann im zeitlichen Verlauf der Untersuchung immer wieder zwischen den drei Lesearten hin und her gewechselt werden. Möglicherweise werden bei der Analyse mehrere Themen sichtbar. Eine der schwierigsten Aufgaben im Analyseprozess ist es, die nebensächlichen Themen zu erkennen und zu verwerfen.

»In determining the universal or essential quality of a theme our concern is to discover aspects or qualities that make a phenomenon what it is and without which the phenomenon could not be what it is.« (van Manen 1990: 107)

Um die Bedeutung eines Themas für die Beschreibung eines Phänomens zu überprüfen, schlägt van Manen die imaginäre Variation vor. Dabei wird gedanklich überprüft, ob ein untersuchtes Phänomen ohne dieses Thema noch dasselbe Phänomen ist (vgl. van Manen 1990: 107).

Phenomenological Writing – Beschreibung

Ähnlich wie die anderen Forschungsaktivitäten ist das phänomenologische Schreiben kein losgelöster oder abschließender Prozess. Das Schreiben ist bereits Teil der einzelnen Lesearten, die im vorigen Abschnitt beschrieben wurden. Dieses begleitende Schreiben ist zugleich Reflexion (vgl. van Manen 2016a: 365), auf die im nächsten Abschnitt noch genauer eingegangen wird. Die Anekdoten, Phrasen und Wörter, durch die Themen zur Sprache kommen, um das untersuchte Phänomen beispielhaft zu beschreiben, werden fortlaufend geordnet und strukturiert. Im Verlauf des Forschungsprozesses entsteht so eine mögliche Beschreibung des Phänomens über die unterschiedlichen thematischen Strukturen (vgl. van Manen 2016a: 256). In der Textgestaltung unterscheidet sich die phänomenologische Forschung von anderen Forschungsmethoden. Am Ende der Untersuchung soll keine Zusammenfassung oder Auflistung von Themen stehen, sondern anekdotische Beispiele, die das Phänomen und dessen Struktur beschreiben.

»For researchers, the methodological power of the ›anecdote‹ serves as the phenomenological status of ›example‹. The ›anecdotal example‹ does not express what one knows through argument or conceptual explication, but, in an ›evocative manner, an ›anecdotal example‹ lets one experience what one does not know (in an intellectual or cognitive sens).« (van Manen 2016a: 256).

Finlay charakterisiert das phänomenologische Schreiben als Verschmelzen von Wissenschaft und Kunst. Innerhalb der phänomenologischen Bewegung wird das künstlerische Element unterschiedlich stark gewichtet (vgl. Finlay 2012: 27). Für van Manen ist Phänomenologie, ähnlich wie die Poesie, »a poetizing project; it tries an incantative, evocative speaking, a primal telling, wherein we aim to involve the voice in an original singing of the world« (van Manen 1990: 13).« Finlay weist darauf hin, dass viele phänomenologische Forscher*innen abhängig vom Kontext, in dem sie ihre Untersuchung präsentieren, gezielt künstlerische und poetische Elemente stärker oder weniger stark einsetzen. Die unterschiedlichen Forschungsmethoden und die damit verbundenen Darstellungsvarianten haben ihre Stärken und Schwächen. Für Finlay ist die ästhetisch-literarische Form eine Stärke der phänomenologischen Forschung, durch die das Lesen des phänomenologischen Textes bzw. der Forschungsergebnisse selbst zu einer Erfahrung wird, die den Menschen berührt (vgl. Finlay 2012: 28–29).

Phenomenological reduction – Reflexion

Mit dem hermeneutisch-phänomenologischen Forschungsprozess auf das innigste verbunden ist die so genannte *reductio*. Die Reduktion ist eine Methode, um in direkten und primitiven Kontakt mit der Welt zu kommen – so, wie wir sie erleben und nicht, wie wir sie konzeptualisieren. Der Begriff Reduktion kann irreführend sein, wenn er als Abstraktion, Kodifizierung oder Zusammenfassung verstanden wird. Die hier verwendete Reduktion ist kein reduktionistisches Verfahren (vgl. van Manen 2016a: 215). Das Ziel der Reduktion ist, einen Zugang zum direkten Erleben zu finden, um die Strukturen des Phänomens zu beschreiben. Die phänomenologische Forschung ist sich jedoch bewusst, dass die Betrachtung der Beschreibung des Erlebten (*lived-experience description*, *LED*) nicht einfach gegeben sind, denn die menschliche Intentionalität veranlasst uns

bereits, Dinge auf gewisse Weise wahrzunehmen (logisch, konsistent, konzeptuell usw.). Die Bedeutungsstrukturen der *lived-experience descriptions* (LED) können das Erlebte, von der sie reduziert wurden, niemals vollständig zeigen. Die Reduktion zielt jedoch darauf ab, einen Zustand des phänomenologischen Sehens oder Verstehens herbeizuführen, um dem Erlebten möglichst nahe zu kommen (vgl. van Manen 2011). Dafür empfiehlt van Manen eine phänomenologische Haltung, die gekennzeichnet ist durch Offenheit, Aufmerksamkeit, Staunen und der Suche nach Sinngehalt (vgl. van Manen 2016a: 230). Methodisch kann die Reduktion mit *epoché* und *bracketing* in zwei aneinander gekoppelten Schritten durchgeführt werden. Van Manen beschreibt vier Varianten.

Heuristische Reduktion – Staunen

Die heuristische Reduktion ist im Grunde die bereits angemerkte Haltung des Stauens, um dem zu begegnen, was im Vertrauten seltsam ist. Dafür muss sich die Forscherin bzw. der Forscher in einem ersten – als *epoché* bezeichneten – methodischen Schritt der eigenen *taken-for-granted*-Ansichten bezüglich des beforschten Phänomens bewusst werden und diese loslassen. Im zweiten methodischen Schritt, dem *bracketing*, wird versucht, diese Annahmen auszuklammern (vgl. van Manen 2016a: 223).

Hermeneutische Reduktion – Offenheit

Der hermeneutischen Reduktion innewohnend ist eine offene Haltung in Bezug auf das untersuchte Phänomen. Überzeugungen, Rahmenbedingungen und Vorurteile hinsichtlich der (psychologischen, politischen, und ideologischen) Motivation für die Forschung sollten die Forscher*innen bemerken (*epoché*), um eigene Gefühle, Vorlieben, Neigungen und Erwartungen zu überwinden (*bracketing*), die möglicherweise dazu verleiten, eine verfrühte, erwünschte oder einseitige Beschreibung des Phänomens zu formulieren (vgl. van Manen 2016a: 224).

Phänomenologische Reduktion – Gegenständlichkeit

Die phänomenologische Reduktion bezieht sich auf den Umgang mit bekanntem Wissen, das im Rahmen der Forschungsarbeit recherchiert wurde. Das Ziel ist es, theoretische Konzeptionen und Abstraktionen, die das Phänomen überlagern, zu erkennen (*epoché*) und auszuklammern (*bracketing*), um das untersuchte Phänomen auf eine nicht-abstrakte Art und Weise zu betrachten und das Konkrete und die lebendige Bedeutung des Phänomens zu entdecken (vgl. van Manen 2016a: 225–226).

Methodische Reduktion – Herangehensweise

Die methodische Reduktion ist die Einladung zur Metareflexion über den eigenen gewählten Ansatz. Die angewandten Techniken und methodischen Schritte der phänomenologischen Forschung sollen von den Forscher*innen kritisch betrachtet werden (*epoché*). Phänomenologisches Forschen bedeutet auch, konventionelle Wege zu verlassen und nach neuen Herangehensweisen, die am besten zum untersuchten Phänomen passen (*bracketing*), zu suchen (vgl. van Manen 2016a: 227–228).

Die Reduktion ist folglich nicht nur eine Technik, sondern auch eine reflexive-aufmerksame Haltung (*thoughtfulness*), die für ein phänomenologisches Verständnis geübt werden muss. Ausgehend von der methodischen Reduktion, inspiriert durch die For-

schungsarbeit von Bernay (2014: 62), ermutigt durch die Ausführungen über die Implementierung von Achtsamkeitsmeditation in die Methodik der Human- und Sozialwissenschaften von Konecki (vgl. 2016: 223; Konecki 2022) und basierend auf meiner eigenen Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation, begleitet meine Meditationspraxis den Forschungsprozess. Die beschriebene phänomenologische Haltung (vgl. Finlay 2012: 24; Friesen et al. 2012: 1; van Manen 1990: 45) und die zu Beginn dieser Arbeit gezeigte attitudinale Komponente von Achtsamkeit (siehe Abschnitt 2.1 und vgl. Bishop 2004; Kabat-Zinn 2003: 145) weisen viele Ähnlichkeiten auf (vgl. Bentz/Shapiro 1998: 39). Zusätzlich verweist Konecki auf ein verbindendes Element zwischen der phänomenologischen Praxis und der Achtsamkeitsmeditation.

»This consciousness that appears [while meditating, WD] is prereflective, discursive, preverbal, and nonconceptual. We open our mind to all the things that could appear. In practical terms we do not refuse anything because we are not attached to any assumptions. So, Zen meditation could be understood as a practice of epoché.« (Konecki 2016: 223–224)

Dieser Forschungsstrang entwickelte sich somit zu einer achtsamkeitsbasierten hermeneutisch-phänomenologischen Untersuchung. Zusätzlich zu meiner täglichen Meditationspraxis wurden vor, zwischen und nach dem Lese-, Schreib und Reflexionsprozess Meditationszeiten eingewebt.

5.2 Zweiter Forschungsstrang – quantitative Analyse subjektiver Wirkungen mittels Prä-Post-Vergleich

Im zweiten quantitativen Forschungsstrang liegt der Fokus auf den möglichen subjektiven Wirkungen, die eine achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung auf die Studierenden hat. In diesem Abschnitt wird die methodische Vorgehensweise zur Erhebung und Auswertung der quantitativen Daten beschrieben. Dabei wird konkret auf die Auswahl des verwendeten Fragebogeninventars und die Durchführung der Datenerhebung in den unterschiedlichen Lehrveranstaltungen an den unterschiedlichen Universitäten sowie die einzelnen Schritte der statistischen Analyse eingegangen.

5.2.1 Vorgehen bei der Rekrutierung der Teilnehmer*innen

Für diese Studie wurden Daten aus universitären Lehrveranstaltungen erhoben, um damit Zugang zu realen lebensweltlichen Situationen zu bekommen. Es handelt sich somit nicht um eine klassische experimentelle Interventionsstudie mit randomisiertem Design, wie sie in den meisten klinischen Studien der Achtsamkeitsforschung angewandt wird (vgl. Rosenkranz et al. 2019). Zwei Gründe können für diese Art der Teilnehmer*innenrekrutierung angeführt werden: (1) Das Interesse dieser Arbeit liegt in der Erforschung von achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltungen – im Sinne von Achtsamkeit als Pädagogik (*mindfulness as education*) (vgl. Ergas 2019c und siehe Abschnitt 6.1). Dabei wird Achtsamkeit nicht als punktuelle Intervention verstanden, sondern