

FAZIT

Seite	169	Allgemeines Fazit
Seite	173	Tagebuchnotizen Erwartungen
Seite	175	Tagebuchnotizen Lernen und Prüfungen
Seite	177	Tagebuchnotizen Rückblick
Seite	184	Statements
Seite	187	Feedback von Studierenden aus dem Film „Shanti“
Seite	189	Implementierungserfahrungen aus der Praxis

Allgemeines Fazit¹

Das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ ist seit seinem Beginn im Sommersemester 2010 kontinuierlich gewachsen. Insgesamt nehmen 150 Studierende pro Semester daran teil. Dass die Teilnehmerzahl allerdings viel höher sein könnte, zeigt die Menge der Bewerberinnen und Bewerber. Allein für die Lehrveranstaltung „Stressmanagement und Meditation“ an der Fakultät Studium Generale und Interdisziplinäre Studien (Hochschule München) bewerben sich für die 15 zur Verfügung stehenden Plätze pro Semester über 700 Studierende! Andere Lehrveranstaltungen im Rahmen des Münchner Modells sind ebenfalls überbucht und haben, bezogen auf die jeweils vorhandenen Plätze, zumeist zwei bis drei Mal so viele Bewerberinnen und Bewerber.

Meine persönlichen Beobachtungen als Dozent und die Lektüre von bislang etwa 2000 Meditationstagebüchern à 25–40 Seiten bestätigen, dass die Teilnehmenden nach etwa 4-monatiger Teilnahme an den Lehrveranstaltungen besser mit alltäglichen Herausforderungen, dem allgemeinen Leistungsdruck und der teils hohen Belastung im Studium umgehen können. Sie können Stresssituationen besser handhaben und sie neutraler, sachlicher bewerten.

Kleine Unstimmigkeiten, die zu Streit und Konflikten führen können, etwa im Straßenverkehr oder bei Meinungsverschiedenheiten in der Familie, können jetzt konstruktiver bewältigt werden. Durch die Achtsamkeits- und Meditationsübungen haben Sie gelernt, auf Impulse nicht sofort zu reagieren, sondern kurz innezuhalten, und diese Pause zu nutzen, um mit der Situation anders, überlegter umzugehen. So können sie aus der Emotion „aussteigen“.

Manche Studierende berichten auch, dass der Drang zu konsumieren nachgelassen hat, und nicht wenige können abends besser einschlafen. Mir ist auch aufgefallen, dass sie im Unterricht insgesamt entspannter sind und das gegenseitige Vertrauen zugenommen hat. Das ist auch deshalb wichtig, weil die Erfahrungen innerhalb der Gruppe geteilt werden.

Die Berichte und Feedbackgespräche im Unterricht zeigen zudem, dass die Übungen der Liebenden Güte und der Mitgefühlsmeditationen zu einem besseren Verständnis anderen gegenüber und zu mehr emotionaler Gelassenheit führen. Den Studierenden fällt es leichter, eine Metaebene einzunehmen, was auch für den Umgang mit wissenschaftlichen Fragen hilfreich ist.

Für die Implementierung eines Angebots wie das Münchner Modell an anderen Hochschulen ist eventuell damit zu rechnen, dass zunächst viel Überzeugungsarbeit geleistet werden muss, da für manche Entscheidungsträger der Sinn von Achtsamkeit und Meditation in einem solchen Kontext nicht deutlich ist. Profunde Kenntnisse über Forschungsergebnisse im Allgemeinen und solche, die sich auf Hochschulen beziehen, können helfen, das Vorhaben überzeugend zu präsentieren (siehe „Forschung“, S. 41ff.).

Ein wichtiges Kriterium ist die didaktische Vermittlung. Weil Achtsamkeit und insbesondere Meditation eine so grundlegende Auswirkung auf die Psychohygiene haben, tragen die Lehrenden eine hohe Verantwortung. Für die Vermittlung von Meditations-techniken, insbesondere die der inneren Versenkung, braucht man eine lange und fundierte Meditationserfahrung sowie Kenntnisse über verschiedene Meditationsansätze, um ein vielfältiges Angebot für die Studierenden zu gewährleisten. Allgemeine Achtsamkeitspraktiken dagegen sind einfacher zu vermitteln, etwa als Lehrveranstaltungen und Zusatzangebote bis hin zu Kurzeinheiten in thematisch anderen regulären Lehr-

veranstaltungen. Allerdings ist dabei für die Lehrenden eine achtsame innere Haltung ausschlaggebend, damit die jeweiligen Übungen nicht mechanisch angeleitet werden und ihre Wirkungskraft verfehlen (siehe S. 18ff., 32f., 87 sowie 122f.). Achtsamkeits-schulungen können dabei einen wichtigen Beitrag leisten. Die Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Hochschuldidaktik (DiZ) in Bayern wird hierzu weitere Erkenntnisse liefern und ebenso der Austausch mit den Kooperationspartnern in Jena und Osnabrück, die bereits Ausbildungsprogramme des Thüringer Modells für Hochschul-lehrende durchführen.

Einige Studierende sind nach dem Abschluss des Studiums selbst Lehrbeauftragte im Rahmen des Münchner Modells geworden. Mit diesen Studierenden finden regelmäßig Abstimmungstreffen statt, sodass sie in Bezug auf Unterrichtsinhalte, didaktische Vermittlung sowie Beurteilung der Leistungsnachweise begleitet werden. Zwar sollen sie die Vorgaben bei der Vermittlung der Lehrinhalte beachten, gleichzeitig aber auch ihre eigene Art des Unterrichtens finden. Authentizität wird als eine wesentliche Voraussetzung für das Lehren angesehen (siehe „Über das Lehren“, S. 81).

Des Weiteren muss die passende Infrastruktur für die Implementierung der Achtsamkeits- und Meditationsangebote an Hochschulen geschaffen werden. Die üblichen Unterrichtsräume mit Tischen und Stühlen sind nur teilweise geeignet. Für die praktischen Übungen ist ein Raum wichtig, in dem man ungestört ist und der mit Kissen, Decken und Matten ausgestattet werden kann. Zudem sind Lagerschränke für diese Materialien sowie ausleihbare Fachliteratur und Filme sinnvoll. Man könnte darüber hinaus auch bestimmte Hochschulbereiche mehr auf „Achtsamkeit und Meditation“ ausrichten, beispielsweise in der Mensa einen Bereich für diejenigen reservieren, die gerne in Stille essen möchten.

Eine andere Frage ist, ob die Achtsamkeits- und Meditationsveranstaltungen auf freiwilliger Basis zusätzlich zum Studium angeboten oder als Lehrveranstaltungen fest in die Lehrpläne verankert werden sollen. Letztere sind entsprechend zu gestalten: Lernziele, Beurteilungskriterien, ggfs. Noten und ECTS. Dass dies grundsätzlich machbar ist, zeigt das Münchner Modell.

Um eine qualitativ hochwertige und nachhaltige Implementierung der Achtsamkeits- und Meditationsangebote zu gewährleisten, ist es wichtig, dass es Personen gibt, die dafür die Verantwortung übernehmen. Dies können Lehrende sein, die im eigenen Schwerpunktbereich diese Themen festigen. Oder eine Verankerung im Bereich „Gesunde Hochschule“. Oder wie im Fall der Hochschule Osnabrück: die Einrichtung einer Stelle zur Koordination und Durchführung der jeweiligen Angebote.

Es stellt sich auch die Frage nach einer Spezialisierung und Zertifizierung im Studium der Studierenden. Anvisiert ist im Studiengang Soziale Arbeit, dass die Studierenden, die an allen Lehrveranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ im Studiengang teilnehmen, zum regulären Bachelorzeugnis ein zusätzliches Zertifikat erhalten. Damit ist ersichtlich, dass sie sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt haben und in diesem Bereich über eine extra Qualifizierung verfügen. Eine solche Schwerpunktsetzung ist auch in anderen Studiengängen, beispielsweise Pädagogik, denkbar.

In den Endreflexionen der Meditationstagebücher werden auch die Transfermöglichkeiten in den späteren Berufsfeldern ausgearbeitet. Daraus wird ersichtlich, dass es ein enormes Potenzial gibt, eine Implementierung von Achtsamkeits- und Meditationsansätzen in den verschiedenen Handlungsfeldern zu gestalten. Dies könnte durch entsprechende Hochschulzertifikatsausbildungen für Externe, beispielsweise Erzieherinnen/Erzieher, Lehrkräfte sowie Berufstätige aus der offenen Kinder- und Jugendarbeit oder dem Pflegebereich, realisiert werden.

Sollte sich die Nachfrage an „Achtsamkeit und Meditation“ gesellschaftlich weiter ausweiten, ist auch eine berufliche Spezialisierung in Form eines Masterstudien-

gangs denkbar. An der Universität Wien hat man dies bereits umgesetzt in Form des Weiterbildungsmasterstudiengangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“.

Ausbildungsmöglichkeiten für Lehrpersonal wurden bereits angesprochen. Denkbar sind beispielsweise kurze Workshops sowie Seminare bis hin zu umfangreichen Zertifikatsausbildungen. Die Hochschule und Universität Jena sowie die Hochschule Osnabrück haben diese Idee bereits umgesetzt (siehe S. 65f.).

Inzwischen haben über 2000 Studierende an den Lehrveranstaltungen des Münchner Modells teilgenommen. Dabei hat sich gezeigt, dass viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch über die Lehrveranstaltungen hinaus Meditation gerne fortsetzen möchten, aber dies ohne eine passende Gruppe nur schwierig oder gar nicht schaffen. Manche machen zwar eigenständig weiter und besuchen Meditationsschulen, um sich die entsprechenden Meditationstechniken anzueignen. Aber diese Anzahl ist bislang relativ gering. Die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer hätten gerne von Anfang des Studiums an in jedem Semester eine Folgelehrveranstaltung zu „Achtsamkeit und Meditation“ und ebenso freiwillige Meditationszusatzangebote an der Universität bzw. Hochschule. Die Forschungsarbeit der Hochschule Coburg (siehe S. 64) zeigt, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Münchner Modells diese Meditationsangebote sinnvoll finden und sich weitere Angebote dieser Art wünschen.

Das Bedürfnis, sich untereinander auszutauschen, ist groß unter den (ehemaligen) Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Das ist vor allem der Fall bei Studierenden, die im Rahmen von Abschlussarbeiten eigenständig Achtsamkeits- und Meditationsprojekte durchführen oder diese nach dem Studium im Berufsfeld realisieren, wie beispielsweise in Kindergärten und Schulen. Vor diesem Hintergrund erscheint es wünschenswert, einen Ort innerhalb der Hochschule zu schaffen, wo Studierende gemeinsam meditieren und sich austauschen können. Für München wäre das ein Zentrum für Achtsamkeit und Meditation, das sowohl der Hochschule als auch der Universität angehören würde. Ich bin davon überzeugt, dass ein solcher Ort ein enormer Gewinn für die Studierenden sein könnte. Und da Achtsamkeit und Meditation in der Gesellschaft auf immer mehr Interesse und breitere Akzeptanz stoßen, könnte ein solches Zentrum für die Hochschulen auch ein Aushängeschild sein.

QUELLEN

de Bruin, Andreas (2019a). „Spiritualität im säkularen Raum am Beispiel des Münchner Modells – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, in: Rötting, Martin / Hackbarth-Johnson, Christian (Hrsg.), *Spiritualität der Zukunft. Suchbewegungen in einer multireligiösen Welt*. Sankt Ottilien: EOS Editions, S. 341-350.

Zeitschrift

de Bruin, Andreas (2017). „Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchener-Modell“, in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23. Jahrgang 2. Peterberg: Verlag Via Nova, S. 68-84.

¹ Der Text ist zum Teil entnommen aus: de Bruin 2017 sowie de Bruin 2019a.

Meditations- tagebuch



1.4.19

Ich habe bereits letztes Sommer-
semester Ihre Lehrveranstaltung
Meditation besucht. Auch nach
dem Semester habe ich noch
einige Monate täglich meditiert,
es aber dann nach und nach
wieder vernachlässigt. Aus diesem
Grund bin ich sehr froh darüber
erneut an einer Meditations-
Vorlesung teilzunehmen, da ich
in der Zeit während ich regel-
mäßig meditiert habe deutlich
entspannter und gelassener war
als zum jetzigen Zeitpunkt!

Meditation! Was erhoffe ich
z. Achtsamkeit mir von diesem
kurs?

- * Möglichkeiten
kontinuierlichen Stress im
Alltag zu minimieren
- * Migräne (kurzeit 20 Tage im
Monat) besser in den Griff zu
bekommen
- * Ruhe, Stille
- * Zeit für mich
- * Bewusstes wahrnehmen
(Körper, Umwelt, Mitmenschen
→ Was tut mir gut?)
- * Abschalten → Gedanken mal
kurz "ausschalten"
- * Meditations- und Achtsamkeits-
Übungen/-formen kennenlernen
die mich im privaten
Alltag unterstützen
+ die ich möglicherweise
mit Klientengruppen anwenden kann

Tagebuchnotizen

Erwartungen

B. K.

Ich meditiere schon seit vielen Jahren. Leider habe ich es bisher nicht geschafft, Meditieren zum Alltag zu machen; es gab immer wieder Phasen, in denen ich viel zum Meditieren gekommen bin, und dann wieder gar nicht.

Nach einer Zeit, wo ich nicht meditiert habe, fällt es schwer, wieder anzufangen, da ich oft von Gedankenfluten überrollt werde.

Deswegen wünsche ich mir für mich: Ich will Meditieren fest in mein Leben integrieren und keine Phasen mehr haben, in denen ich die Motivation zu meditieren nicht finde!

Der Uni-Kurs „Meditation“ von Andreas de Bruin wird mir bestimmt dabei helfen.

C. B.

Meditation & Achtsamkeit! Was erhoffe ich mir von diesem Kurs?

- Möglichkeiten kennenlernen, Stress im Alltag zu minimieren
- Migräne (zurzeit 20 Tage im Monat) besser „in den Griff“ zu bekommen
- Ruhe, Stille
- Zeit für mich
- Bewusstes Wahrnehmen (Körper, Umwelt, Mitmenschen – was tut mir gut?)
- Gedanken mal kurz „abschalten“
- Meditations- und Achtsamkeitsübungen und -formen kennenlernen, die mich im pädagogischen Alltag unterstützen und die ich möglicherweise mit Klientengruppen anwenden kann

J. W.

1.4.2019

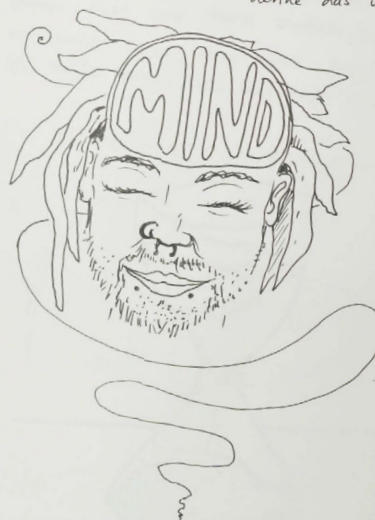
Ich habe bereits letztes Sommersemester Ihre Lehrveranstaltung „Meditation“ besucht. Auch nach dem Semester habe ich noch einige Monate täglich meditiert, es aber dann nach und nach leider vernachlässigt. Aus diesem Grund bin ich sehr froh darüber, erneut an einer Meditationsvorlesung teilzunehmen, da ich in der Zeit während ich regelmäßig meditiert habe, deutlich entspannter und gelassener war als zum jetzigen Zeitpunkt!

M. N.

Heute haben wir im Unterricht zum ersten Mal meditiert. Zuvor habe ich nie dergleichen ausprobiert. War aber ein eigenartiges Gefühl, denn nie zuvor habe ich es geschafft, meine Gedanken abzustellen und habe das auch immer so hingenommen, dass es sowieso nicht gehen würde.

Und auch nach der ersten Meditation konnte ich es nicht. Stattdessen hatte ich mit Müdigkeit zu kämpfen. Aber ich denke, das wird besser.

26.03.2019
heute haben wir im Unterricht zum ersten Mal meditiert. Zuvor habe ich nie dergleichen ausprobiert. War aber ein eigenartiges Gefühl, denn nie zuvor habe ich es geschafft, meine Gedanken abzustellen und habe das auch immer so hingenommen, dass es sowieso nicht gehen würde. Und auch nach der ersten Meditation konnte ich es nicht. Stattdessen hatte ich mit der Müdigkeit zu kämpfen. Aber ich denke das wird besser.



Ich meditiere schon seit vielen Jahren
 Leider habe ich es bisher nicht geschafft, meditieren zum Alltag zu machen, es gab immer wieder Phasen in denen ich viel zum meditieren gekommen bin und dann wieder gar nicht.

Nach einer Zeit wo ich nicht meditiert habe fällt es schwer wieder anzufangen, da ich oft von Gedankenfluten überrollt werde.

daran zu denken Zuhause auf der Couch zu liegen mit "achtsamen" Netflix versteht sich

Uns ist gar nicht bewusst wie viel Energie wir eigentlich durch das ständige Denken, bewerten, schnelles kommentieren oder "wo wäre ich im Moment am liebsten" - Gedankenchaos unnötigweise verbrauchen. Energie, die wir eigentlich dafür benötigen, um das wesentliche am ganzen Geschehen zu erfassen. Nicht nur bezogen auf den Inhalt der Erzählung, sondern die Tiefenrigkeit des Geschehen zu verstehen. Die Tiefe besteht meines Erachtens darin, das schöne am Zusammensein, die Möglichkeit in Interaktion zu treten, sich auszutauschen, die Freude oder auch Trauer, die empfundene Spannung sowie das Bedürfnis des Gegenübers, die

eigenen Eindrücke nur dir mitteilen zu wollen, aufzunehmen.
 Wieso immer distanzieren, wieso diese vorurteiligen Bewertungen und Vorurteile?
 Sei still und höre einfach nur zu! Ist doch ganz leicht 

Diese Übung empfinde ich auch für die Dozentenvorträge als sehr hilfreich. In den Vorlesungen wird es mir helfen, mich immer wieder auf den Dozenten zu konzentrieren, aufkommende Gedanken beiseite zu schieben und immer wieder in Erinnerung zu rufen, was hat der/die Dozent/in gerade eben beschrieben? Nicht nur im Studium, sondern auch im Freundeskreis werde ich phasenweise achtsamer kommunizieren, um die Fähigkeit zu gewinnen, gezielt auf der Sachebene bleiben zu können.

Tagebuchnotizen

Lernen und Prüfungen

J. S.

Donnerstag, 6.6.2019, ca. 15.20–15.25 Uhr

Heute war ich in der Uni beim Lernen. Nachdem ich sehr lange Elektrotechnik gelernt habe, ist mir die Decke auf den Kopf gefallen. Ich habe dann kurz meine Augen zugemacht und mich einfach nur auf den Atem konzentriert, um einen freien Kopf zu bekommen. Irgendwann habe ich dann gemerkt, dass sich mein Kopf nicht mehr so „schwer“ anfühlt. Ich habe dann die Augen wieder aufgemacht, einen Schluck getrunken und dann ein anderes Fach gelernt. Es hat mir in dieser Situation unheimlich viel geholfen.

Ich stieg relativ relaxt aus dem Bus aus und blieb auch während der Prüfung relativ gelassen. – Wahnsinn, was Meditation mit mir machen kann!

K. K.

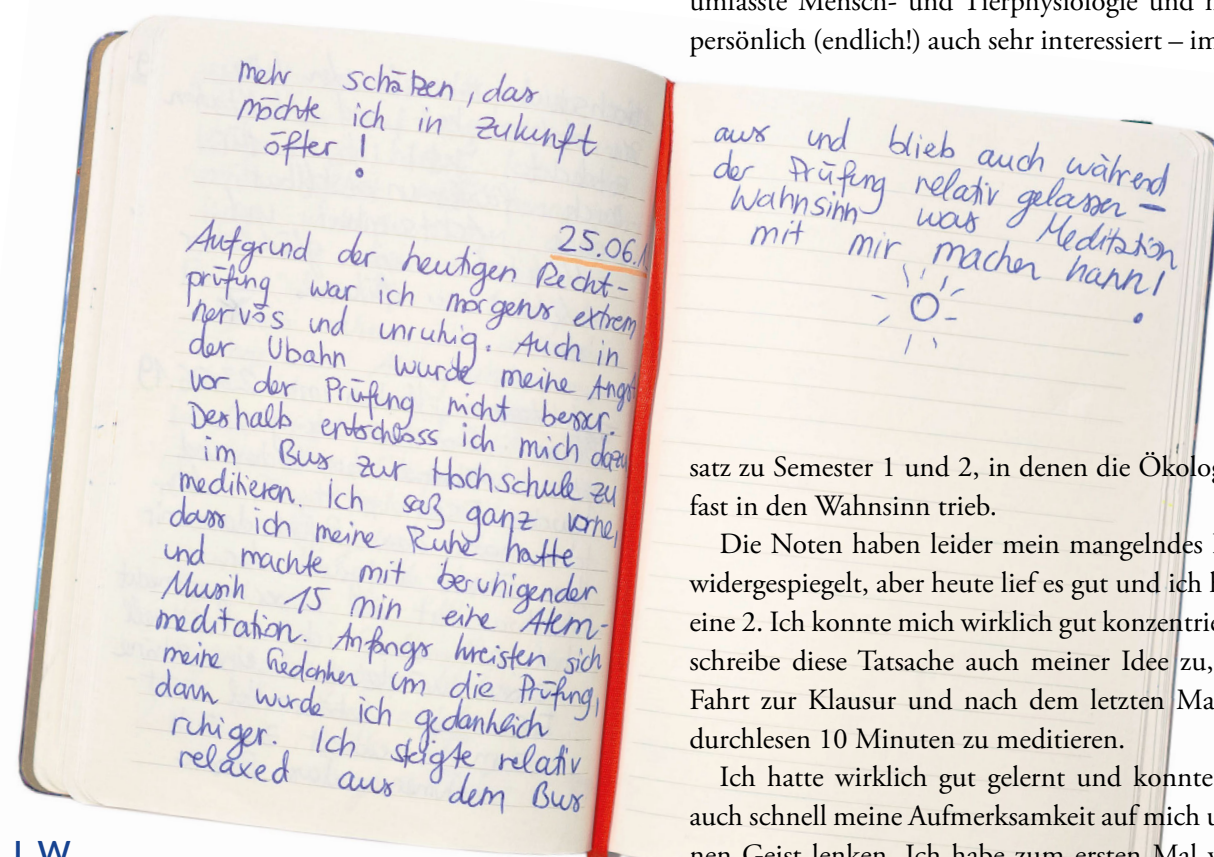
Wo: In meinem Zimmer

Wie: Schneidersitz auf meinem Teppich, angelehnt an die Schrankwand

Wann: Montag, 12.5.2014, 12 Uhr

Dauer: 10 Min.

Meine erste Klausur in diesem Semester hat heute stattgefunden, in meinem Hauptfach Biologie. Das Thema umfasste Mensch- und Tierphysiologie und hat mich persönlich (endlich!) auch sehr interessiert – im Gegen-



J. W.

25.6.2019

Aufgrund der heutigen Rechtprüfung war ich morgens extrem nervös und unruhig. Auch in der U-Bahn wurde meine Angst vor der Prüfung nicht besser. Deshalb entschloss ich mich dazu, im Bus zur Hochschule zu meditieren. Ich saß ganz vorne, sodass ich meine Ruhe hatte, und machte mit beruhigender Musik 15 Minuten eine Atemmeditation. Anfangs kreisten meine Gedanken um die Prüfung, dann wurde ich gedanklich ruhiger. Ich stieg relativ relaxed aus dem Bus

satz zu Semester 1 und 2, in denen die Ökologie mich fast in den Wahnsinn trieb.

Die Noten haben leider mein mangelndes Interesse widerspiegelt, aber heute lief es gut und ich hoffe auf eine 2. Ich konnte mich wirklich gut konzentrieren und schreibe diese Tatsache auch meiner Idee zu, vor der Fahrt zur Klausur und nach dem letzten Mal Zettel-durchlesen 10 Minuten zu meditieren.

Ich hatte wirklich gut gelernt und konnte deshalb auch schnell meine Aufmerksamkeit auf mich und meinen Geist lenken. Ich habe zum ersten Mal versucht, einen fiktiven Punkt zwischen meinen Augenbrauen etwas oberhalb auf der Stirn als Fokussierungspunkt auszuwählen und durch das Denken von OM immer wieder darauf zurückzukommen, statt mich auf meine Nasenatmung zu konzentrieren.

Es hat wirklich erstaunlich gut funktioniert, und die von mir ausgewählten 10 Minuten habe ich erst wahrgenommen, als der Ton ertönte, dass sie jetzt schon vorbei sind.

Ich habe weder das Fokussieren auf eine andere Stelle des Gesichts noch die Dauer als anstrengend empfunden und bin danach gestärkt zur Klausur.

L. R.

20.7.2017, 18 Uhr, ca. 20 Min.

Achtsames Klavierspielen

Ich habe mir selbst mittlerweile 3 Lieder auf dem Klavier beigebracht. Ich liebe diese Melodien und spiele sie sehr gern auswendig auf dem Klavier. Heute machte ich ein Experiment, und zwar schloss ich meine Augen und verließ mich ganz auf meine Finger, die diese [Melodien] schon so oft gespielt haben. Meine Sinne richtete ich mit voller Aufmerksamkeit auf die Melodien in meinem Kopf, und entspannt und locker versuchte ich, diese Melodien auf dem Klavier zu spielen. Ich nahm die Musik dadurch noch intensiver wahr. Ich war sehr glücklich.

22.7.2017, 12 Uhr, ca. 10 Min.

Atemübung

An diesem Samstag hatte ich zwei Klausuren. Nach der ersten Klausur ging ich eine halbe Stunde spazieren (achtsame Gehmeditation). Danach setzte ich mich im Luitpoldpark auf eine Parkbank, schloss die Augen und meditierte. Da spürte ich auch wieder das Kreisen auf meinen Handinnenflächen, die nach oben geöffnet waren.

Ich sog die frische Luft durch die Nasenflügel ein. Ich achtete bewusst auf meinen Atem. So gelang es mir, meine Kräfte wieder zu sammeln und klar zu denken. Ruhig und gestärkt ging ich in die zweite Klausur.

S. B.

Uns ist gar nicht bewusst, wie viel Energie wir eigentlich durch das ständige Denken, Bewerten, schnelles Kommentieren oder „Wo wäre ich im Moment am liebsten“-Gedankenchaos unnötigerweise verbrauchen. Energie, die wir eigentlich dafür benötigen, um das Wesentliche am ganzen Geschehen zu erfassen. Nicht nur bezogen auf den Inhalt der Erzählung, sondern die Tiefsinnigkeit des Ganzen zu verstehen. Die Tiefe besteht meines Erachtens darin, das Schöne am Beisammensein, die Möglichkeit in Interaktion zu treten, sich auszutauschen, die Freude oder auch Trauer, die empfundene Spannung sowie das Bedürfnis deines Gegenübers, die eigenen Eindrücke nur dir mitteilen zu wollen, aufzunehmen.

Wieso immer das Imitieren? Wieso diese voreiligen Bemerkungen und Vorurteile? Sei still und höre einfach nur zu! Ist doch ganz leicht.

Diese Übung empfinde ich auch für die Dozenten-vorträge als sehr hilfreich. In den Vorlesungen wird es mir helfen, mich immer wieder auf den Dozenten zu konzentrieren, aufkommende Gedanken beiseitezuschieben und immer wieder in Erinnerung zu rufen, was hat der Dozent/die Dozentin gerade eben beschrieben?

Nicht nur im Studium, sondern auch im Freundeskreis werde ich phasenweise achtsamer kommunizieren, um die Fähigkeit anzueignen, gezielt auf der Sachebene bleiben zu können.

S. Z.

Was: Ajnameditation

Zeit: 10 Min.

Während einer ca. 5-stündigen Lernsession habe ich, nachdem ich so viele Leichtsinnsfehler gemacht habe und mich einfach nicht konzentrieren konnte, versucht, die Situation durch eine Ajnameditation zu verbessern.

Zu Beginn fand ich es komisch, mitten in der Bibliothek zu meditieren und die Augen zu schließen, deshalb habe ich mich auf einen Punkt etwas vor mir fixiert. Durch die Ruhe, die in der Bibliothek vorhanden ist, fiel es mir sehr leicht die Übung durchzuführen.

Ich habe, ohne die Zeit zu stoppen, mit der Meditation angefangen, weil ich wissen wollte, wie lange es dauert, bis ich einen Unterschied zu vorher feststelle. Obwohl ich das Gefühl hatte, nur vielleicht 4 bis 5 Minuten meditiert zu haben, waren es am Ende fast 10 Minuten.

Im Nachhinein hatte ich das Gefühl, als ob ich einen Mittagsschlaf gemacht hätte, da ich viel mehr Konzentration als vorher hatte.

Tagebuchnotizen

Rückblick

A. B.

Als ich in LSF die Lehrveranstaltung „Meditation in der Schule“ belegte, konnte ich mir noch nicht so besonders viel darunter vorstellen. Ich persönlich hatte mit Meditation noch kaum Erfahrungen gemacht, aber die Beschreibung sprach mich total an. Ich war gespannt darauf, neue Meditationsformen kennenzulernen und auch Kenntnisse über deren Anwendbarkeit mit Kindern in der Grundschule. Obwohl ich zu diesem Zeitpunkt noch keine Ahnung vom Meditieren hatte, beschloss ich, mich voll und ganz auf etwas Neues einzulassen.

Die erste Übung, die wir gemeinsam im Seminar gemacht haben, war das achtsame Essen einer Rosine. Mich hat die Wirkung der Geschichte auf meinen Geschmackssinn fasziniert. Ich habe diese Rosine sehr intensiv wahrgenommen, mit allen Sinnen, und sie letztendlich mit einem Genuss gegessen wie nie zuvor. Auch die Wirkung der Zitronengeschichte auf den Körper fand ich total spannend.

Das erste gemeinsame Meditieren fiel mir noch etwas schwer. Wir sollten uns auf unsere Nasenflügel fixieren und auf die Atmung achten. Es gelang mir, dieses erste Mal noch ganz und gar nicht, meine Gedanken wie Wolken vorbeiziehen zu lassen, und ehrlich gesagt, dachte ich mir danach: „Ich mach in Zukunft halt die Augen zu und tue so, als würde ich meditieren, merkt ja eh keiner!“

In unserer zweiten Seminarsitzung meditierten wir mit Fokus auf das Ajnazentrum zwischen den Augenbrauen. Auch mit dieser Form der Meditation konnte ich zunächst nichts anfangen und mir kamen Gedanken wie „ich bin nicht für das Meditieren gemacht“ oder „ich kann das einfach nicht“.

Erst als wir das Mantra MA-RA-NA-THA eingeführt haben, konnte ich mich auf das Meditieren wirklich einlassen und bemerkte, dass es mir von Mal zu Mal leichter fiel, mich nur auf mich und meinen Körper zu konzentrieren. Von da an freute ich mich total auf das Seminar und war eifrig dabei, die Übungen zu Hause auszuprobieren. Ich versuchte, mich auch noch ein paarmal an den beiden anderen Meditationsformen, und es klappte zwar allemal besser als die ersten Male, trotzdem blieb das Mantra meine liebste Übung für zu Hause. Es war mitunter die Übung, die ich am

häufigsten gewählt habe. Durch das innere Vorsprechen der Silben MA-RA-NA-THA hatten andere Gedanken kaum die Chance in mein Bewusstsein zu gelangen. Ich glaube, das ist auch einer der Gründe, warum mir diese Übung so gefallen hat, einfach weil sie die erste „richtige“ Meditationsform war, die auch bei mir sofort gut funktionierte.

Das Mantra kam bei mir auch oft zum Einsatz, wenn ich beim Lernen einen totalen Blackout hatte und bemerkte, dass ich eine Pause brauchte. Es beruhigte mich extrem und brachte mich wieder runter. Ich fühlte mich danach oft viel leistungsfähiger und voller Energie.

Während des Bodyscans fühlte ich mich total entspannt und konzentriert zugleich. Ich hatte mich noch nie zuvor in die einzelnen Stellen meines Körpers so intensiv hineingedacht und fand die Erfahrung total spannend. Leider dachte ich mir viel zu oft, dass der Bodyscan zu viel Zeit in Anspruch nimmt und ich deshalb lieber eine andere Form der Meditation wählen sollte. Allerdings benutze ich den Bodyscan auch heute noch zum Abschalten und Runterkommen, wenn ich im Bett liege und mein Kopf so voller Gedanken ist, dass ich nicht zur Ruhe komme und Probleme mit dem Einschlafen habe.

Die Übung hilft mir sehr dabei, mich aus der Welt kurz mal auszuklinken und mich wirklich nur auf mich und meinen eigenen Körper zu konzentrieren. Ich bin wirklich sehr dankbar, diese Übung zu kennen, und habe sie auch schon an Freunde weitergegeben, die sie nun auch ab und an als Einschlafhilfe verwenden. :)

Das Meditieren hat mir wirklich sehr viel gegeben. Ich werde auf jeden Fall weitermachen und mich nach weiteren Lehrveranstaltungen zum Thema Meditation umsehen. Das Führen des Meditationstagebuchs hat mir geholfen, immer bei der Stange zu bleiben und meine Übungen auch wirklich regelmäßig auszuführen. Ich finde die Idee eines solchen Tagebuchs als Leistungsnachweis super. Jeder kann seine eigenen individuellen Gedanken in Worte fassen und ist dabei noch ein bisschen gezwungen, immer weiterzumachen, selbst wenn man mal eine Art Durchhänger hat.

Aus meiner erwartungsvollen, aber auch leicht kritischen Einstellung vom Anfang ist ein wahnsinniges Interesse für das Meditieren gewachsen. Ich weiß, dass

das, was wir in der Lehrveranstaltung lernen durften, wirklich etwas ist, dass man sehr gut für sich selbst, aber auch in der Schule mit seinen Schülern und Schülerinnen einsetzen kann.

A. U.

Was sich für mich durch die Meditation verändert hat

Zu Beginn waren die einzelnen Meditationsübungen wie einzelne Elemente, die ich zu einer bestimmten Zeit übte.

Mittlerweile hat sich das verändert. Meditation (und die einzelnen Übungen) ist für mich jetzt etwas, das ich immer „dabei habe“, etwas das mir (wenn es nötig ist, auch sehr schnell) im Alltag hilft, wie z.B. das bewusste Atmen, die Gehmeditation, Mantras etc.

Wenn ich mich komisch fühle oder ich einfach gerade ein paar Minuten Zeit habe, setze ich mich kurz hin und schließe die Augen und versuche, bewusster und achtsamer zu sein. Oft hat mir schon ein kurzer Augenblick geholfen, mich besser zu fühlen.

Alles in allem ist mir aufgefallen, dass ich durch die Meditation im Alltag ruhiger und gelassener geworden bin. Gerade in Situationen, die mich früher wahnsinnig gestresst und aus der Bahn geworfen haben, habe ich immer öfter das Gefühl, aus diesem „Hamsterrad“ aussteigen zu können und eine Art „Metasicht“ zu bekommen.

Dabei helfen mir vor allem die längeren Meditationen, die ich meist abends (vor dem Schlafengehen) mache. Gerade hierdurch versuche ich mich, meine Gefühle und Verhaltensweisen zu verstehen, indem ich die Ursache dessen suche.

Gerade in den letzten Tagen habe ich das Gefühl, dass durch die Meditation eine Tür aufgegangen ist, die mich dahingehend wieder ein Stück weitergebracht hat.

Vor allem durch das Vertrauen und den besseren Kontakt zu mir selbst, welchen ich durch die Meditation immer mehr aufbauen kann, habe ich das Gefühl immer tiefer in meine Themen einsteigen zu können und klarer zu werden. Das ist ein schönes Gefühl, denn so habe ich einen Weg gefunden, (besser) mit schweren Situationen umgehen zu können und mich weniger hilflos und allein zu fühlen. Gerade der Bodyscan ist für mich eine total schöne und wirkungsvolle Meditationsart.

Auf der anderen Seite habe ich das Gefühl, dass die Meditation dich auch auf Dinge aufmerksam machen kann. Zum Beispiel fällt mir das achtsame Essen unwahrscheinlich schwer. Des Öfteren habe ich versucht, diese Übung zu machen, aber ich bin immer wieder an meine Grenzen gestoßen.

Anfangs habe ich mich sehr geärgert und ich habe diese Übung schon fast verflucht, bis ich mich näher damit befasst habe und versucht habe, „hinter die Kulissen“ zu schauen. Über das Bewusstwerden meines sonst nicht so guten Essverhaltens, bin ich auf die Suche nach den Ursachen dafür gegangen und habe Erstaunliches festgestellt. Hierdurch hat sich ein großes Feld ergeben, es haben sich Bereiche aufgetan, mit denen ich mich nun beschäftigen kann und die mich ein großes Stück weiterbringen können. Ich bin zwar bei Weitem noch nicht fertig mit dieser Aufgabe. Aber ich arbeite dran und bin auf dem Weg!

Alles in allem kann ich sagen, dass ich unfassbar froh bin, die Meditation kennengelernt zu haben. Es ist wie ein Geschenk, und die Veränderungen, die ich erlebt habe, sind der Wahnsinn.

Meditation ist mittlerweile ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden, den ich nicht mehr missen möchte!

B. K.

Vorbei ... und weiter gehts

Morgen werde ich dieses Tagebuch abgeben. Kaum zu glauben, dass das Semester schon wieder vorbei ist.

Vielen Dank für diesen tollen Kurs; es war sehr schön, und ich freue mich schon auf die weiterführenden Kurse mit Meditation.

Ich weiß jetzt schon, dass ich in Zukunft in dem gleichen Bereich wie Sie arbeiten will. Sie haben mir gezeigt, dass die Arbeitswelt offener wird und man in dem Feld Stressbewältigung, Meditation etc. Fuß fassen kann.

Das ist großartig für mich, ich habe jetzt ein Ziel im Berufsleben. Vielen Dank dafür!

3.07.2019

Vorbei ... und weiter gehts

Morgen werde ich dieses Tagebuch abgeben.

Kaum zu glauben das dieses Semester schon wieder vorbei ist.

Vielen Dank für diesen tollen Kurs es war sehr schön und ich freue mich schon auf die weiterführenden Kurse mit Meditation.

Ich weiß jetzt schon das ich in Zukunft in dem gleichen Bereich wie Sie arbeiten will.

Sie haben mir gezeigt das die Arbeitswelt offener wird und man

C. W.

In der Zeit zu Beginn des Kurses bis jetzt, würde ich sagen, hat sich viel verändert. Alleine die Übung Liebende Güte, die ich täglich automatisch in alle möglichen Situationen in meinen Alltag einbaue, öffnet mir immer wieder neue Blickwinkel und lässt mich viel entspannter und friedlicher leben.

Ich habe mich jede Woche wieder auf die Meditationskurse gefreut, auf neue Übungen, neue Geschichten, die zum Weiterdenken anregen.

Ich bin sehr dankbar, dass viele Studierende die Möglichkeit haben, Meditation im Rahmen einer Vorlesung kennenzulernen!

Ich kann nur von mir sagen, dass die Seminare sehr bereichernd für mich waren/sind. Mittlerweile sehe ich Meditation ganz anders als zu Beginn, wo ich die Zeit oft im Kopf hatte oder Meditieren als etwas gesehen habe, wo ich etwas erreichen muss, wo es gut oder schlecht, richtig oder falsch gibt. Dabei spielt das alles keine Rolle!

Während den Meditationen kann ich Zeit mit mir verbringen, aus der Gesellschaft sozusagen aussteigen und zu mir/meinem Inneren finden.

Für mich hat sich schon alleine die Sicht auf die Welt verändert. Ich weiß nicht, ob das aufs Meditieren zurückzuführen ist, aber zuvor habe ich mir so viele Gedanken über Leid, Kriege und Ungerechtigkeiten gemacht und so viel gezweifelt und konnte überhaupt nicht verstehen, wenn es doch einen Gott gibt, warum es so viele unschuldige Menschen gibt, die hungern, sterben etc. Ich habe keine Antwort darauf, aber die Zweifel, Wut, Unverständnis sind einfach nicht mehr da. Ich kann das nur schwer erklären, aber ich vertraue dem Leben auf einmal. Ich kann alles viel entspannter sehen, mache mir keine Angst vor der Zukunft, sondern tue das Beste für mich und meine Mitmenschen.

In vielerlei Hinsicht gibt mir Meditation Kraft, Glaube und starke Entspannung und Freude!

Ich danke Ihnen für Ihre Zeit und alles, was Sie an die Welt weitergeben!

E. M.

Vor dem Seminar habe ich viel über Meditation und dessen Wirkung gehört. Jedoch konnte ich mir nicht viel darunter vorstellen, vor allem nicht, wie man es im Kontext Schule umsetzen kann. Anfangs war ich mir auch nicht ganz sicher, ob ich das richtig mache. Als mir immer wieder Gedanken in das Bewusstsein kamen, dachte ich wirklich, ich mache es falsch. Doch als ich weitermachte, bemerkte ich, dass etwas anders ist.

Reflexion

In der Zeit - zu Beginn des Kurses bis jetzt - würde ich sagen, hat sich viel verändert. Alleine die Liebende Güte Übung, die ich täglich automatisch in alle möglichen Situationen in meinen Alltag einbaue, öffnet mir immer wieder neue Blickwinkel und lässt mich viel entspannter und friedlicher leben.

Ich habe mich jede Woche wieder auf die Meditationskurse gefreut, auf neue Übungen, neue Geschichten, die zum Weiterdenken anregen.

Ich bin sehr dankbar, dass viele Studierende die Möglichkeit haben, Meditation im Rahmen einer Vorlesung kennenzulernen!

Ich kann nur von mir sagen, dass die Seminare sehr bereichernd für mich waren/sind. Mittlerweile sehe ich Meditation ganz anders als zu Beginn, wo ich die Zeit oft im Kopf hatte oder Meditieren als etwas gesehen habe, wo ich etwas erreichen muss, wo es gut oder schlecht/richtig oder falsch gibt. Dabei spielt das alles

Es fiel mir konkret auf, als ich beim Arzt zur Behandlung war. Der Arzt wollte mir eine Spritze verabreichen. Ich hab jedoch eine panische Phobie vor Spritzen und Nadeln, was bei mir häufig Tränen auslöst. Mir kam, trotz leichter Angst, der Gedanke, Maranatha anzuwenden, und so versuchte ich mich auf meine Atmung und auf Maranatha zu konzentrieren. Ich merkte zwar, dass mein Körper unruhig war und dass mein Herz schneller schlägt. Jedoch war die Reaktion meines Körpers sehr viel entspannter, als es sonst der Fall war. Obwohl ich im Nachhinein betrachtet, diese Behandlung als einer der schmerzhaftesten bewerten würde. Ich war selbst erstaunt über meine Standfestigkeit.

Des Weiteren habe ich festgestellt, dass meine Reaktion auf das Verhalten anderer rücksichtsvoller und hinterfragender geworden ist. Bei einem mir negativ auffallenden Verhalten ärgere ich mich nicht gleich bzw. versuche mich nicht aufzuregen. Ich denke darüber nach, warum er wohl grade so handelt und welche Ursachen es dafür geben könnte. Es hilft mir meine aufbrausenden Emotionen zu regulieren.

Auch bemerkte ich, dass ich weniger Stressempfinden vor den Prüfungen hatte. Ich hatte weniger Schlafstörungen, Angst oder panische Gedanken. Man könnte sogar sagen, ich ging entspannt in die Prüfung rein.

Die Meditation half mir während des Lernens, meine Konzentration zu sammeln. Tatsächlich habe ich während der Lernphase mehr meditiert als in der restlichen Zeit. Es war mein Hilfsmittel, um bei Lernblockaden wieder Aufnahmebereit zu sein. Selbst kurze Zeiträume und ein großes Lernpensum konnten mich nicht beunruhigen.

Oft bemerke ich, wenn meine Gedanken um Meditation kreisen, dass mein Meditationspunkt an der Stirn zu kribbeln beginnt. Dies kommt auch vor, wenn ich die Maranatha-Meditation anwende. Während der Meditation ist das Kribbeln an der Stirn mein Kontrollmechanismus, der mir zeigt, ob ich noch konzentriert meditiere oder bereits abschweife. Je intensiver ich den Punkt an der Stirn spüre, umso fixierter bin ich in der Meditation.

Ich werde versuchen, trotz fehlenden Lernstresses viel zu meditieren. Die Meditation hat mir sehr geholfen, meine Emotionen zu regulieren. Ich möchte jedoch mein affektives Verhalten noch besser steuern können und so bewusster in emotionalen Situationen handeln.

F. S.

Die Meditation hilft nach wie vor, innerlich ruhiger zu werden und mehr ins Gleichgewicht zu kommen. Ich habe einiges über mich selbst erfahren können. Ich benötige öfter Ruhe. Ich sollte mir öfter selbst Ruhe gönnen, körperlich und geistig. Ich habe festgestellt, dass die Umwelt und die Menschen mich viel zu sehr stressen und mich in ein Ungleichgewicht bringen. Alles empfinde ich als stressig. Wenige Menschen kommen zur Ruhe. Das sehe ich täglich, wenn ich z.B. S-Bahn fahre. Alle schauen ins Handy, keiner ist bei sich. Ich versuche oftmals, das auszublenden oder die Augen zu schließen, um meine innere Ruhe zu finden. Doch alles um mich herum ist gehetzt und gestresst. Es gibt immer neue Termine oder Zeiten, an die man sich halten „muss“. Oft mache ich mir selbst den Stress, durch diverse Erwartungen an mich oder durch Erwartungen von anderen an mich. Ich versuche, all dem gerecht zu werden, doch oftmals höre ich nicht auf mich selbst. [...]

Meine Gedanken mir gegenüber haben sich geändert. Es ist OK, Fehler zu machen und Fehler zu haben – das zeichnet einen Menschen aus. Nur Maschinen laufen einwandfrei. Ich weiß, dass die Natur mir selbst viel Kraft geben kann. Deshalb gehe ich nun öfter in die Natur oder zu Orten, die still und harmonisch sind. Damit ich selbst wieder Harmonie in mein Inneres bringe. Ich habe nun eine Richtung und einen Weg ge-

funden. Ich weiß, was mir guttut und was nicht. Dank der Meditation finde ich mehr und mehr zu mir selbst. Ich will dies unbedingt weiterführen.

H. K.

Reflexion des vergangenen Semesters

Dieses Seminar war für mich von ganz besonderer Bedeutung. Es beinhaltete sehr interessante Inhalte und ich konnte viele Ideen für meinen zukünftigen Beruf als Lehrkraft sammeln. Besonders wertvoll war dieser Kurs für mich, da ich mich auch privat mit diesem Thema beschäftige, hier aber einmal andere Standpunkte und neue Methoden kennenlernen konnte und diese vor allem für mich sehr gut angeleitet wurden.

Besonders schön fand ich es zu beobachten, wie ich mich nach und nach immer besser in die Methoden, vor allem in das „Aufmerksame Atmen“ hineinfinden konnte, wie sich mein Körper und Geist immer besser darauf einstellten und ich mit der Zeit ein anderes, besseres Körpergefühl entwickeln konnte.

Wenn ich mein Tagebuch nochmal zurückverfolge, kann ich feststellen, dass ich anfangs noch Schwierigkeiten hatte, mich zu konzentrieren und in den richtigen Zustand zu finden sowie diesen beizubehalten. Auch das Ziehenlassen der Gedanken bereitete mir zu Beginn etwas Schwierigkeiten. Aber im Laufe des Semesters konnte ich mich immer besser einfühlen, ich fand die richtige Sitzposition für mich heraus und konnte mich voll und ganz auf die Meditationen konzentrieren. Natürlich gab es während des Semesters auch Situationen, wo ich mich aufrufen musste, die Übungen durchzuführen. Wenn ich es dann aber trotzdem tat, fühlte ich mich danach sehr gut.

Besonders bemerkenswert fand ich, wie sich mein Körper immer besser und schneller auf die Meditation einstellen konnte und ich mich immer besser entspannte.

Mein Alltag fällt mir seitdem auch etwas leichter, ich kann die Tage viel entspannter und gelassener genießen, außerdem fiel mir auf, dass ich einige Probleme auch viel lockerer anging und diese dann auch besser lösen konnte.

Durch diese Erfahrung habe ich für mich beschlossen zu versuchen, Meditationen fest in meinen Alltag zu integrieren. Besonders schön fand ich das „Aufmerksame Atmen“, den „Bodyscan“ und die „Gehmeditation“. Eine ebenfalls sehr wertvolle Erfahrung für mich war, dass mir die Übungen am Morgen bessertaten als am Abend, so konnte ich die Tage viel entspannter beginnen und bewältigen.

Abschließende Reflexion

Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich erneut Ihre Vorlesung besuchen konnte. Ich habe ja bereits im Sommersemester 2018 die Meditations-Vorlesung besucht und wirklich regelmäßig meditiert. Auch danach meditierte ich, jedoch auch mal Wochen nicht. In diesen Wochen fehlte mir etwas, ich wurde etwas unruhiger und lebte das Leben nicht mit dieser völligen Bewusstheit. Es ist mir relativ leicht gefallen wieder täglich oder alle 2 Tage zu meditieren. Am liebsten mag ich Atemübungen und den Bodyscan. Das Meditieren hilft mir gerade in einer eher schwierigeren Lebensphase enorm viel. Ich bin

froh die Meditation und Achtsamkeit für mich als nun Teil meines Lebens kennen und schätzen gelernt habe. Ich hätte vor einigen Jahren niemals gedacht, dass das Meditieren die Lebensqualität so stark verbessern kann. Auch andere Menschen wie eine Freundin und vor allem meine Mutter konnte ich dafür begeistern. Dies hat mich sehr glücklich gemacht. Es gibt eigentlich keinen Tag mehr, an dem ich mich nicht mit Achtsamkeit und Meditation beschäftige. Sei es selbst meditieren, Bücher über Achtsamkeit lesen oder zum Einschlafen Meditations-CDs hören – es ist einfach Teil meines Lebens geworden. Durch Meditation habe ich

J. W.

22.6.2019

Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich erneut Ihre Vorlesung besuchen konnte. Ich habe ja bereits im Sommersemester 2018 die Meditations-Vorlesung besucht und wirklich regelmäßig meditiert.

Auch danach meditierte ich, jedoch auch mal Wochen nicht. In diesen Wochen fehlte mir etwas, ich wurde etwas unruhig und lebte das Leben nicht mit dieser völligen Bewusstheit. Es ist mir relativ leicht gefallen, wieder täglich oder alle 2 Tage zu meditieren. Am liebsten mag ich Atemübungen und den Bodyscan. Das Meditieren hilft mir gerade in einer schwierigen Lebensphase enorm viel. Ich bin froh, Meditation und Achtsamkeit als ein Teil meines Lebens kennen und schätzen gelernt zu haben. Ich hätte vor einigen Jahren niemals gedacht, dass das Meditieren die Lebensqualität so stark verbessern kann.

Auch andere Menschen, wie eine Freundin und vor allem meine Mutter, konnte ich dafür begeistern. Dies hat mich sehr glücklich gemacht. Es gibt eigentlich keinen Tag mehr, an dem ich mich nicht mit Achtsamkeit und Meditation beschäftige. Sei es, selbst zu meditieren, Bücher über Achtsamkeit zu lesen oder zum Einschlafen Meditations-CDs zu hören – es ist einfach Teil meines Lebens geworden.

Durch Meditation habe ich gelernt, meinen Körper zu schätzen und mehr auf Signale meines Körpers zu hören. Ich habe mich selbst näher kennengelernt und kann wirklich sagen, dass ich mit mir deutlich mehr im Reinen bin als vor 1–2 Jahren. Außerdem nehme ich die kleinen Dinge im Alltag intensiver wahr und ich bin spontaner geworden. Es muss nicht alles nach Plan laufen. Ich lasse die Dinge mehr auf mich zukommen, gehe alles entspannter an.

Ich kann mich auch nur bei Ihnen bedanken, dass Sie Studierenden die Möglichkeit geben, Meditation für sich zu entdecken. Vielleicht hätte ich ohne dieses Angebot der Hochschule niemals den Weg zu Achtsamkeit und Meditation entdeckt. Jetzt ist es für mich fast unvorstellbar, ohne Achtsamkeit und Meditation ein glückliches Leben zu führen.

L. M. W.

Ich muss sagen, dass ich mich nach Ihrem Fach „Meditation und Stressbewältigung“ viel besser fühle. Ich habe gelernt, mit Erlebnissen, Tätigkeiten und Gefühlszuständen achtsamer und bewusster umzugehen. Bedauerlicherweise leide ich an ADS und muss täglich Tabletten zur Konzentration einnehmen. Seitdem ich

bei Ihnen im Meditationskurs war, habe ich meine Tabletendosierung stark reduziert und bin größtenteils ohne Arzneimittel.

Ich bin superfroh, dass ich die Möglichkeit hatte, in Ihren Kurs zu kommen und solch positive Erfahrungen zu machen.

L. R.

Ich habe mich sehr gefreut, im Rahmen meines Studiums einmal ein Seminar zu Meditation belegen zu dürfen. Rückblickend hat mir dieses Seminar sehr gut gefallen. Jeden Montag bin ich immer mit Freude in die Universität gefahren, weil ich wusste, dass ich wieder meditieren und etwas Neues und Interessantes erfahren und lernen konnte. Kurz vor dem Seminar habe ich zufälligerweise die Autobiografie von Paramahansa Yogananda gelesen, durch die ich neue Einblicke in unser Leben gewann. Auch sind mir ein paar Yogatechniken (z.B. Sonnengruß) bekannt. Achtsamkeitsübungen habe ich davor auch schon unbewusst gemacht, mich vertieft und bewusst einer Sache gewidmet (z.B. Kochen, Spazierengehen, Putzen, ein Instrument spielen etc.). Sehr interessant fand ich auch den Film *Mönche im Labor*.

Das Thema Meditation wird bei uns in den westlichen Ländern immer präsenter. Sogar die Wissenschaft befasst sich mehr und mehr mit diesem Thema und es werden immer mehr Befunde entdeckt, die die positiven Auswirkungen von Meditation aufzeigen.

Von den Meditationstechniken, die ich in diesem Seminar gelernt habe, haben mir besonders das Fokussieren auf das Ajnazentrum und die Gehmeditation gefallen. Diese Übungen habe ich oft in meinen Alltag integrieren können. So haben mich diese Übungen dieses halbe Jahr intensiv begleitet und ich werde diese auch weiter praktizieren. Die Meditation ist für mich wie ein Schlüssel zu mir selbst. Dadurch finde ich Ruhe im oft stressigen und kurzlebigen Alltag. Das Praktizieren hat mir schon in einigen Situationen (v.a. auch in der Prüfungsphase) weitergeholfen. Ich freue mich darauf, diese Techniken auch in der Schule einzusetzen und mit den Kindern zu praktizieren.

M. K.

Ich persönlich habe mich vor dem Seminar noch nie mit Meditation näher beschäftigt und hatte auch nicht das Gefühl, dass ich es jemals schaffen könnte, einfach nur ruhig dazusitzen und meinen Atem zu beobachten. Ebenso konnte ich mir nicht vorstellen, dass ich daraus einen Mehrwert für meinen Stand im Alltag ziehen könnte.

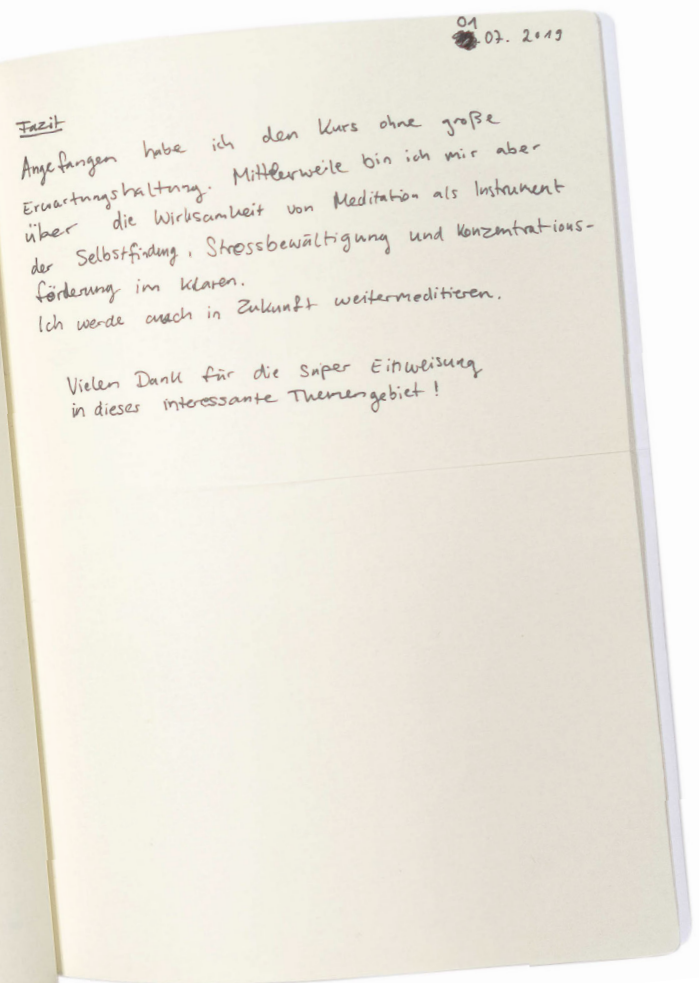
Ich habe innerlich meine Meditation ständig bewertet und mich geärgert, wenn es nicht so geklappt hat, wie ich es mir vorgestellt habe. Im Laufe der Zeit würde ich nicht behaupten, dass das Meditieren einfacher geworden ist, sondern meine Einstellung gegenüber dem Meditieren sich verändert hat. Ich habe gelernt, dass es nicht immer gleich läuft und auch kein gradliniger Prozess ist. Ich habe gelernt, die ganze Sache entspannter zu sehen, da es ja auch um Entspannung geht. Mit der Zeit habe ich gemerkt, wie Meditation mich verändert.

Die Idee, ein Meditationstagebuch zu führen, finde ich sehr gut, da ich so „gezwungen“ war zu meditieren und mich danach auch damit beschäftigen musste, was eigentlich durch Meditation mit mir geschieht.

M. N.

Angefangen habe ich den Kurs ohne große Erwartungshaltung. Mittlerweile bin ich mir aber über die Wirksamkeit von Meditation als Instrument der Selbstfindung, Stressbewältigung und Konzentrationsförderung im Klaren. Ich werde auch in Zukunft weiterhin meditieren.

Vielen Dank für die super Einweisung in dieses interessante Themengebiet!



T. F.

Zum anderen finde ich den Gedanken, dass Meditation in den Grundschulunterricht eingebracht wird, total modern und sinnvoll – ich kann mir wirklich gut vorstellen, dass einzelne Sequenzen zwischen den Stunden vor allem Kindern, die Konzentrationsschwierigkeiten haben, sehr gut helfen können, sich wieder zu fokussieren oder einfach mal den Kopf freizukriegen.

Also, Daumen hoch für dieses Seminar und tausend Dank dafür!

T. K.

Als ich das Studium begonnen habe, dachte ich, ich werde mich dort genau so leicht tun wie ich mich während des Fachabiturs getan habe. Ohne großartigen Aufwand alles ziemlich gut abzuschließen. Jedoch habe ich bereits im ersten Semester (Wirtschaftsingenieurwesen) gemerkt, dass es diesmal nicht so laufen wird. Die Anzahl und Masse der Fächer war im Vergleich zur normalen Schule erschlagend.

Ich bin im ersten Semester in 1/6 Fächern durchgefallen, im zweiten in 4/8, im dritten Semester dann in 1/7, was mir allerdings einen Drittversuch bescherte. Im vierten Semester bin ich dann das letzte Mal in 2/7 Prüfungen durchgefallen und seitdem habe ich alles mehr oder weniger gut auf Anhieb bestanden. Wie Sie sich sicherlich vorstellen können, haben die ganzen Zweitversuche und der eine Drittversuch (vor allem im Grundstudium) für einiges an zusätzlichem Druck gesorgt, den ich nicht abzubauen wusste. Dies führte zu kompletten Nervenzusammenbrüchen in der Prüfungsvorbereitung, die so schlimm waren, dass meine Mutter zwischenzeitlich wollte, dass ich das Studium abbreche. Nachdem ich die dritte Prüfungsphase meines Studiums dann einigermaßen überstanden hatte und diese vorbei war, war für mich klar, dass sich etwas ändern muss. Ich habe nach Möglichkeiten zum Stressabbau gesucht und sogar einige Seminare zum Umgang mit Stress besucht. Dort wurde des Öfteren davon gesprochen, dass Meditation für den einen oder anderen ein guter Zufluchtsort sei.

Da ich bereits in meinem ersten Semester von Bekannten, die schon weiter im Studium waren als ich, gehört hatte, wie begeistert sie von Ihrem Kurs waren, habe ich seit jeher bereits versucht, in Ihren Kurs zu gelangen. Leider jedoch ohne Erfolg.

Als mein letztes Semester bevorstand und ich immer noch ein AW-Fach offen hatte, dass ich mit aller Hoffnung für Ihren Kurs „aufgehoben“ hatte, dachte ich mir, ich schreibe Ihnen rechtzeitig vor Semesterstart eine E-Mail. Sie sind mir so freundlich entgegenge-

kommen und haben es mir ermöglicht, trotz erneutem Fehlschlag im Losverfahren an Ihrem Kurs teilzunehmen. Dafür bin ich Ihnen wirklich sehr dankbar!

Ich habe so viel von Ihrem Kurs mitnehmen können, dass es vermutlich den Rahmen sprengen würde, hier nun alles davon genauer zu beschreiben. Daher möchte ich mich auf das für mich mit Abstand Wichtigste konzentrieren, die Achtsamkeit. Ich merke, wie mir die Regelmäßigkeit der Achtsamkeit zu einem viel intensiveren Lebensstil verholfen hat, und mit intensiv meine ich nicht aktionsgeladener, sondern vielmehr die viel bewusstere Wahrnehmung meiner Umgebung und meiner selbst. Ich habe bereits in der kurzen Zeit gelernt, viel mehr auf mein Inneres zu hören und mich viel mehr mit mir selbst zu beschäftigen.

Ich habe es dadurch sogar geschafft, alle Social-Media-Apps von meinem Smartphone zu löschen und die Zeit lieber für ruhige 5 Minuten mit mir selbst zu nutzen, anstatt andauernd auf das Handy zu starren und zu prüfen, was es denn so Neues gibt.

Ich weiß jetzt, dass ich nicht wissen muss, ob es irgendwo auf Social Media etwas Neues gibt, da ich das bereits Bekannte, nämlich meine nähere Umgebung und vor allem mich selbst, bisher noch nicht einmal richtig kennengelernt habe. Und das ist mein nächstes Ziel. Mich selbst und mein Inneres besser kennenzulernen und dort einen dauerhaften Zufluchtsort für die ein oder andere ruhige Minute zu gestalten.

Ich möchte Ihnen für Ihre aufgeschlossene, freundliche und sympathische Art danken und auch dafür, dass Sie mir die Möglichkeit geboten haben ein Teil Ihres Kurses zu sein.

W. W.

Vor jeder Stunde haben wir immer erst mal alltägliche Dinge besprochen oder über die letzte Stunde gesprochen. Dies hat mir sehr gut gefallen und gehört auch zu einem der Punkte, warum ich diese „Vorlesung“ besser als übliche finde, da auf einen persönlich eingegangen wird und es tatsächlich um uns Studenten als Menschen geht und nicht als „Arbeitsmaschinen“. Natürlich kommt es auch auf den Studiengang an, aber ich zum Beispiel studiere Betriebswirtschaftslehre und dabei wird nicht viel auf die Studenten eingegangen. Beziehungsweise geht es einfach nicht um menschliche Dinge, was natürlich klar ist, aber auch schade, da man trotzdem mit Menschen zu tun hat und sich selbst auch nicht vergessen darf.

Statements

A. L.

Das ist eine Sache, die ich aus dem Kurs mitgenommen habe. Ich habe die Kontrolle über meine Reaktionen und kann entscheiden, wie ich reagieren will.

A. P. Z.

Die Ruhe lässt dem Körper Zeit zur Erholung. Es ist wieder eine Phase, in der Meditation hilft – wie so oft.

C. B.

Wundervoll! Es ging sehr schnell, in die Meditation einzusteigen. Auch Gedanken konnte ich leicht „weitschicken“ und andere Geräusche gar nicht beachten.

Wie war es? – Leicht! Sogar die anderen Menschen konnte ich total vergessen, ausblenden. Ich war ganz bei mir.

C. M.

Ich habe nach dem Aufstehen 10 Minuten eine Meditation im Sitzen durchgeführt. Es hat mir sehr gut geholfen, meine Gedanken zu ordnen und mit einem klaren Kopf in den Tag zu starten.

F. E.

Sehr gut gefällt mir die Liebende Güte. Ich finde, so eine Übung sollten viel mehr Leute machen.

F. S.

Der Wind wurde stärker und schwächer – genau wie meine Gedanken.

J. Z.

Bei einem Spaziergang am Wochenende bin ich achtsam gegangen, habe die Bewegungen meines Körpers und die verschiedenen Untergründe intensiv wahrgenommen und mich nur auf das Gehen konzentriert. Dabei konnte ich meine Gedanken sortieren und fühlte mich anschließend klar im Kopf.

Nach und nach zeigen die Meditationsübungen positive Auswirkungen auf mein Leben.

Ich habe zwischen beiden Übungen meinen Atem sehr wahrgenommen. Er ist vorausgegangen und ich bin ihm gefolgt. Das hat mich sehr zufrieden gemacht.

M. B.

Besonders Geräusche nicht zu beachten fällt mir schwer (Baulärm, Hund, Stimmen).
Ich fange sofort an beim Meditieren alles, was passiert, zu bewerten.
Ich konnte einen Zustand der Konzentration nur sehr kurz halten (mein Kopf plante lieber schon mal diesen Eintrag ...).

M. K.

Beim Bodyscan bin ich teilweise abgedriftet in Richtung Schlaf ...

Die Natur ist eine tolle „Meditationslocation“.

In meinem Alltag springen meine Gedanken oft von einem Thema zum nächsten. Ich fühle mich dann gestresst und setze mich häufig unter Druck. Die Ruhe in meinem Inneren fehlt. Nun freue ich mich, dass ich im Rahmen meines Studiums die Möglichkeit habe, am Seminar „Meditation“ teilzunehmen. Über Meditation Verschiedenes zu erfahren und durch Meditationsübungen ein Stück weit meine Ängste loszulassen, um wieder mehr „bei mir zu sein“.

M. M.

Das Mantra ist für mich wie ein Rad, an dem ich mich entlanghänge, ohne abzustiegen. Innerlich kann ich mich fallen lassen. Vollkommen ungestört von Gedanken. Das Mantra versperrt meinen Gedanken und Ablenkungen den Weg.

N. H.

Die heutige Meditation war wie ein Ankommen, Heimkommen, Zufriedenwerden. Ich habe ca. 20 Minuten eine Sitzmeditation gemacht, bei der ich mich nur auf meine Atmung konzentriert habe.

N. S.

SHANTI

Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchner Modells



Der Film *Shanti* (Bachelorarbeit, siehe S. 70) ist abrufbar unter: www.hm.edu/meditationsmodell.

Feedback von Studierenden aus dem Film „Shanti“

Was passiert in den Lehrveranstaltungen?

A. S.

Soziale Arbeit

Die Übung „Liebende Güte“ ist eine Mitgefühlsübung. Man denkt an einen Menschen, den man sehr gerne hat und stellt sich das auch wirklich vor; man schickt dann ganz bewusst Kraft zu diesem Menschen und stellt sich diese Verbindung vor, und alleine durch diese Vorstellung, durch diese Herzensöffnung, bewegt sich etwas. Eine weitere, schwierigere Übung ist, sich jemanden vorzustellen, zu dem man gar keine Beziehung hat, zum Beispiel irgendeinen Busfahrer, den man nur mal gesehen hat, und dann schickt man auch dort Energie hin, genau diese wärmende liebende Güte, die man ja auch für jemanden empfindet, den man sehr gerne mag.

Und als schwierigste Übung stellt man sich jemanden vor, den man einfach gar nicht leiden kann oder der einen nervt, also so eine Art Nerverli, und dort schickt man genauso diese Kraft hin, und es bewegt sich etwas; also es tut sich da unheimlich viel, auch wenn es am Anfang vielleicht eine Überwindung ist, weil da das Ego so ein bisschen im Weg steht. Aber im Endeffekt ist es auch sehr heilsam für einen selbst.

J. H.

Soziale Arbeit

Eine ganz spannende Sache war der Achtsamkeitstag, den wir gemacht haben. Einfach aus dem Grund, weil man sich dort die Zeit genommen hat, einmal länger als nur 1,5 Seminarstunden sich dem Meditationsthema hinzugeben. [...]

Bei der Gehmeditation, die wir gemacht haben, waren wir im Garten und sind eine Viertelstunde lang nur auf unsere Füße und unser Gehen fokussiert durch den Garten gelaufen. [...]

Das achtsame Kochen, das wir gemacht haben, bei dem wir ohne zu sprechen mit 15 verschiedenen Charakteren versucht haben, uns gegenseitig ein Essen zu kochen. Das war eine Erfahrung, die eindrucksvoll war, weil ich vorher nicht dachte, dass es so gut funktioniert, wie es dann am Ende des Tages auch geklappt hat. Das besondere war, dass es weniger Leute gab, die reinreden

konnten, und man hat sich irgendwie arrangiert und geeinigt, ohne da große Absprachen zu treffen, und am Ende haben wir gemeinschaftlich gegessen, das war überraschend gut.

Projekte – das Münchner Modell in der Praxis

J. H.

Soziale Arbeit

Grundsätzlich kam mir der Gedanke, mit Meditation ein weiteres Werkzeug zu haben, um mit Jugendlichen in Kontakt zu kommen und mit Jugendlichen zu arbeiten. In meinem Fall ist es so, dass der Alltag von Jugendlichen im Leistungssport stark durch eine ganz klare Alltagsstruktur und auch viel Stress und viel Erwartungsdruck von verschiedensten Seiten verbunden ist und ich mir überlegt habe, aus den Erfahrungen, die ich selbst in dem Seminar gemacht habe, das mit Jugendlichen zur Anwendung zu bringen. Und hier den Jugendlichen im Rahmen einer Meditationsstunde – was dann auch effektiv vielleicht nur 10 Minuten waren – gemeinsam den Rahmen zu schaffen, um eben aus dieser Tenniswelt herauszukommen und aus dieser stetigen Drucksituation.

H. B.

Soziale Arbeit

Bei meinem Projekt ging es darum, eine Gruppe zu implementieren bestehend aus ehrenamtlichen Hospizbegleitern im stationären Hospiz, die regelmäßig Achtsamkeitsmeditation miteinander üben und dann auch natürlich im Tun, in der Begleitung auch anwenden können. Und ich hab ganz viel abgeguckt von Andreas de Bruin, von seinen Meditationsunterrichtseinheiten, wie er das bei uns aufgebaut hat, wie man an das Thema einführt und Hintergrundwissen vermittelt. Im Endergebnis war es dann wirklich sehr positiv, und die Leute waren wirklich begeistert, ich würde sagen, es war ein Erfolg. Ich hab dieses Projekt 2014 durchgeführt als Bachelorarbeit, und seitdem bis heute – 2017 – gibt es diese Gruppe.

A. S. Soziale Arbeit

Und dann sind wir zusammen in eine Grundschule gegangen und haben ein Projekt zum Thema „Achtsamkeit in der Grundschule“ entwickelt. Wir haben uns überlegt, welche Übungen infrage kommen. [...] Die Kinder haben das wirklich total gut angenommen, und es hat Spaß gemacht. Es war schön zu sehen, wie die Kinder mitwirken, wie sie sich auf die Übungen einlassen. Wir haben diese ganz klassischen Übungen gemacht: Rosinenübung, Zitronenübung, die Entspannungsreisen, die Bauchatmung ..., das ist so gut angekommen, dass die Schule jetzt auch vorhat, weiterhin mit der Hochschule zusammenzuarbeiten, und freut sich auf Studenten, die diesbezüglich weitere Ideen einbringen.

Wie kann Meditation bewertet werden? Das Potenzial für unser Bildungssystem

I. B. Evaluierte das Münchner Modell im Rahmen ihrer Bachelorarbeit

Das hat so ein bisschen auch meinen Gedanken wiedergespiegelt, dass dieser Raum für Selbstreflexion und Nachhintergehen einfach gar nicht gegeben ist in unserem Bildungssystem. Ich glaube, dass dieses ganze Wissen, das wir tagtäglich bekommen und was uns ein Stückweit vielleicht auch überfordert manchmal, auch Zeit braucht und zusammenwachsen muss und mit einem inneren Reifeprozess einhergeht. Es geht einfach um dieses Sowohl-als-auch, dass man Dinge kombiniert und dass man Intuition und Persönlichkeit und Selbstentwicklung, Selbstreflexion fördert – gleichermaßen zusammen mit der Wissensvermittlung.

Was weiß die Wissenschaft über Meditation?

P. K. Kommunikationsdesign

Der Stress war schon wirklich enorm. Es waren teilweise sehr hohe Spannungszustände in mir, und die Meditation hat es mir ermöglicht, da einfach runterzufahren – irgendwie das als nicht so wichtig zu sehen.

Dann haben wir auch die Amygdala behandelt. Wenn Angstreaktionen ausgelöst werden, ist dieser Bereich [im Gehirn] aktiv. Wir sehen, dass bei Me-

ditierern und Meditierenden dieser Bereich kleiner ist, also vermutet man auch, dass diese anders mit bestimmten Dingen umgehen, sodass es nicht zu Angstreaktionen kommt. Wir wissen vom Inselcortex, dass die Körperwahrnehmung und die Verbindung zu Emotionen sich verstärkt, dass man das schneller registriert, ob man aufgeregt ist und dass man auch die Impulse des Körpers für sich besser registrieren kann und nutzen kann. Die Emotionsregulation, also auch die Art, wie man mit Emotionen umgeht, und wenn vielleicht Wut hochkommt, dass man noch kurz nachdenkt oder schaut, gibt es noch andere Handlungsszenarien als nur aufzubrausen oder sauer zu sein, hat mir sehr geholfen, die Spannungszustände abzubauen.

L. O. Chemische Technik

In Streitsituationen zum Beispiel bin ich gelassener, denk anders drüber nach, reagier auch anders und nicht so schnell, sondern denk meistens drüber nach, bevor ich etwas antworte, und ich versuche, mich auch in die Leute reinzusetzen.

I. B. Evaluierte das Münchner Modell im Rahmen ihrer Bachelorarbeit

Erwähnenswert ist, dass die Studierenden, die sich als achtsamer empfinden, auch gleichzeitig selbstwirksamer handeln oder sich als selbstwirksamer erleben, das heißt, dass deren subjektive Überzeugung, gewisse Situationen eigenständig oder aus eigener Kraft zu meistern, gestärkt ist.

Implementierungserfahrungen aus der Praxis

Im Rahmen des Münchner Modells führen Absolventinnen und Absolventen nach dem Studium im Berufsfeld eigenständig Achtsamkeits- und Meditationsprojekte durch. Manche sind auch Lehrbeauftragte geworden. Im Folgenden berichten Absolventinnen und Absolventen von ihren Erfahrungen.

A. U. Absolventin der Hochschule München

Wie das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ mein Studium sowie meinen weiteren beruflichen Weg geprägt hat.

Zwar habe ich bereits vor meinem Bachelorstudium der Sozialen Arbeit an der Hochschule München Yoga praktiziert, jedoch war es mir zu diesem Zeitpunkt noch ein Rätsel, was es genau mit diesem „Meditieren“ auf sich hat. Während meines Studiums hörte ich dann von den verschiedenen Lehrveranstaltungen zum Thema Meditation. Da ich unbedingt mehr zu diesem Thema erfahren wollte, ich jedoch nie einen Platz in den Lehrveranstaltungen zugestimmt bekommen habe, beschloss ich, Prof. de Bruin zu fragen, ob ich nicht auch freiwillig an seinen Vorlesungen teilnehmen dürfte.

Ich habe großes Glück gehabt, dass ich auf diesem Wege teilnehmen durfte. Ich habe in diesen Lehrveranstaltungen immer mehr verstanden, was Meditation wirklich bedeutet. Seitdem hat mich das Thema nicht mehr losgelassen und ich wollte so viel wie möglich darüber erfahren. Deshalb habe ich versucht, alle möglichen Leistungsnachweise mit dem Thema „Achtsamkeit und Meditation“ zu verbinden, um mich so auch auf wissenschaftlicher Ebene damit auseinandersetzen zu können. Auch in meinem Praxissemester hatte ich die Möglichkeit, zu erleben, welche positiven Auswirkungen die Haltung der Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern haben kann. Aus diesem Grund habe ich mich auch in meiner Bachelorarbeit mit diesem Thema beschäftigt, was mich in dem Entschluss bestärkt hat, dass „Achtsamkeit und Meditation“ auf jeden Fall ein fester Bestandteil meiner weiteren (pädagogischen) Arbeit sein soll. Als wir dann im Rahmen einer Lehrveranstaltung einen Businessplan zu

einem eigenen Thema erstellen sollten, entstand der Grundstein für mein Kleinunternehmen „Meditation verleiht Flügel“, mit welchem ich mich Anfang 2017 selbstständig gemacht habe.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich schon früh durch die Lehrveranstaltungen die Meditation kennenlernen durfte, die seitdem sowohl in meinem privaten, als auch meinem beruflichen Leben nicht mehr wegzudenken ist. Deshalb habe ich mich auch entschlossen, parallel zu meinem anschließenden Masterstudiengang (Beratung, Diagnostik und Intervention) an der Hochschule München die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn (Stressreduktion durch Achtsamkeit) sowie die Weiterbildung zur MSC-Trainerin (Achtsames Selbstmitgefühl) zu machen, was mich intensiv und nachhaltig geprägt hat. Auch in meiner Masterarbeit beschäftige ich mich mit dem achtsamen Selbstmitgefühl und erforsche „Die Relevanz des achtsamen Selbstmitgefühls als Ressource für Studierende der Sozialen Arbeit“. Ziel ist es, herauszufinden, welche Auswirkungen diese Praxisform auf Menschen insbesondere in helfenden Berufen etwa im Umgang mit Fürsorgemüdigkeit haben kann und welche Bereicherungen für die pädagogische Arbeit damit einhergehen können.

Im WiSe 2019/20 ist dann ein Traum von mir wahr geworden und ich durfte eine der Lehrveranstaltungen von Prof. de Bruin übernehmen und das Thema „Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Studium“ an der Hochschule München anbieten. Es hat mir unwahrscheinlich viel Spaß gemacht, gemeinsam mit den Studierenden über ein ganzes Semester lang zu meditieren und über wichtige theoretische Themen und wissenschaftliche Befunde im Kontext von Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl zu sprechen und gemeinsam zu diskutieren, wie und wo diese Praxisformen im eigenen Leben, im Studium und insbesondere im späteren beruflichen Leben als Sozialpädagogin/Sozialpädagoge eingesetzt werden können.

G. B. Absolvent der Technischen Universität München

Meditation in der Uni?

Ein Kommilitone erzählte mir von einem Wahlfach, in dem man Meditieren lernt. Ich hielt für einen Moment inne. Meditieren lernen in der Uni – ein komischer Gedanke. Er meinte, dass das Seminar komplett überbucht sei, aber ich soll doch mal in die erste Stunde kommen und fragen, ob es noch einen Platz für mich gibt. Nun gut, dachte ich mir, ich habe ja nichts zu verlieren. Meditation im universitären Kontext. Na ja, wenn es nichts taugt, sind es wenigstens leicht verdiente ECTS-Punkte, schoss es mir durch den Kopf. Gesagt getan. Schon saß ich in einem Raum mit vielen anderen Mitstudenten, die auch an dem Seminar „Meditation in der Schule“ für angehende Lehrer teilnehmen wollten. Und da kam auch schon der „Meditationsprofessor“ Andreas de Bruin. Er wirkte wie ein ganz normaler Mensch. Keine Schlapperhosen, keine Räucherstäbchen und auch kein OM zur Begrüßung. Ohne viel Erklärung begann er einen fliegenden Elefanten auf eine bis dahin noch weiße Leinwand zu zeichnen und fragte uns, was das wohl bedeute? Umherschwirrende Gedanken, stellte sich später heraus. Kurz darauf bekam der Elefant einen Anker, damit dieser nicht ganz so uneingeschränkt alles niedertrampeln oder besser gesagt niederfliegen konnte.

Und das war der Anfang einer langen Reise für mich, einer Reise in die Welt der Achtsamkeit. Dieses Seminar sollte mein Leben verändern. Einmal die Woche trafen wir uns nun für gemeinsame Achtsamkeitsübungen. Meditationen im Gehen und Sitzen, Bodyscan im Liegen, bewusstes Essen. Die friedvolle Stille, die während dieser Übungen in mir reifte, hatte eine große Wirkung auf mich. Ich fühlte mich so erleichtert nach jeder Meditation und war unglaublich dankbar für diese Werkzeuge. Dann hatte ich auch noch das Glück, dass Andreas de Bruin mich zur jährlichen MBSR-Konferenz (Stressreduktion durch Achtsamkeit) in München als Assistenz mitgenommen hat. Nach dem Wochenende gab es für mich keine Zweifel mehr: Ich werde eine MBSR-Ausbildung machen!

Und nun, 7 Jahre und ca. 20 MBSR-Kurse später, sitze ich jetzt auf dem Meditationskissen und erzähle den nachkommenden Studenten etwas über umherschwirrende Gedanken, die sich mit ein wenig Disziplin und Leichtigkeit bändigen lassen und so den Stress reduzieren.

Ich bin sehr dankbar, dass die LMU ein solches innovatives Projekt unter der Leitung von Andreas de Bruin ermöglichte und damit eine Vorreiterposition in Europa einnimmt.

C. K. Absolvent der Hochschule München

Meine Mutter veränderte sich vor ihrem Tod sehr positiv durch das tägliche einstündige Meditieren, über fünf Jahre lang. Daher war ich ein paar Jahre später als junger Erwachsener sehr neugierig, als an unserer Hochschule Meditation tatsächlich als Fach angeboten wurde und man zudem auch noch mit Credits belohnt wurde und dadurch weiterkam.

Durch das Meditieren stellte ich fest, was es bedeutet, total präsent zu sein, lebendig zu sein und auch zu spüren, dass Gedanken lediglich Muster und Angebote sind, die wir ohne Achtsamkeit normalerweise einfach verinnerlichen und dementsprechend handeln und reagieren. Meditation wurde für mich der Weg, Freiheit von Gedanken zu erlangen. Nicht nur, Phasen der Gedankenstille zu erfahren, nein, auch eine völlige Distanzierung von gedachten Gedanken. So basierte letztlich auch das meiste Leid des Verlusts meiner Mutter auf schmerzlichen Gedankenkonstrukten. [...]

Den Wert von Meditation und Achtsamkeit erkennend wollte ich nach dem Studium begeistert ausziehen, um mehr Achtsamkeit in die Soziale Arbeit bringen, und entschied mich für einen Weg als Suchttherapeuten. Voller Erstaunen musste ich jedoch feststellen, dass Achtsamkeit hier schon lange implementiert ist und von Traumatherapie über Verhaltenstherapie sämtliche therapeutische Prozesse erobert hat. In den Gruppen, an denen ich teilnahm, war die Antwort auf die Frage, was therapieerprobte Klienten für das Wichtigste halten, etwa bei drohenden Rückfällen, oftmals: Achtsamkeit. Und so wird auch meine therapeutische Antwort Achtsamkeit bleiben, denn sie bringt uns uns selbst und dem Leben näher. Sie ist die Basis, dass Emotionen uns nicht überwältigen und wir auch toxische Sichtweisen über unsere Vergangenheit und Zukunft besser erkennen und loslassen können. Danke für das Münchner Modell und Danke an Andreas de Bruin!

Drogenberatung im Gefängnis

In einer einführenden Drogenberatung hatte ich 20 Leute mit der Auflage vom Jugendgericht, an einer Suchtberatung teilzunehmen. Wir hatten den Superluxus, dass sie sich zwischen einer Achtsamkeitsstunde und der üblichen Drogenberatung entscheiden konnten, was alles andere als üblich ist. Wir haben einen buddhistischen Bodyscan und eine Atemmeditation (Anapana) gemacht, eine Filmsequenz über Meditation an einer Schule in einem Problemviertel in Baltimore angeschaut und generell über Achtsamkeit gesprochen. Wir hatten auch eine „Schneekugel“ dabei, die den Gedanken-Traffic symbolisierte, der in uns herrscht und unser Glückseligkeit einschränkt – denn die Seele oder die Seelenkräfte können sich erst zeigen, wenn Ruhe herrscht.

In der Einzelberatung führe ich Achtsamkeit unter anderem so ein, dass ein leerer Stuhl dafür reserviert ist. Im Gespräch versuche ich die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Körper zu richten, der ja unser Zugang zum Hier und Jetzt ist. – Was tut sich? Der Stuhl ermöglicht es, dass man sich auf den Platz der Achtsamkeit setzt und so einen Schritt von sich selbst zurücktritt und mit ein bisschen Distanz auf sich schauen kann: Was nimmt die Achtsamkeit jetzt bei dir wahr?

A. S. Absolventin der LMU München

Ich habe im Studium am Münchner Modell teilgenommen und führe es jetzt in Lehre und Forschung an der Ludwig-Maximilians-Universität München weiter.

Meditation und Achtsamkeit waren bereits Teil meines Lebens, bevor ich das Glück hatte, sie im Rahmen der Schulpädagogik „Meditation in der Schule“ im Lehramtsstudium zu vertiefen. Inspiriert davon, die von mir als überaus wertvoll empfundene Bereicherung des Lebens durch Meditation und Achtsamkeit weitergeben zu können, begann ich nach Staatsexamen und Magister die Promotion über „Achtsamkeit und Meditation im Schulbereich“.

Meditation in der Schule

Für meine Doktorarbeit entwickelte ich mit jugendlichen Schülern ein Meditations- und Achtsamkeitsprogramm, das innerhalb einer festen Schulstunde im Stundenplan verankert wurde. Die Jugendlichen erhalten dabei durch zahlreiche praktische Übungen einen Raum, in dem sie eine intensivere Wahrnehmung ihres Körpers sowie ihrer Gedanken- und Gefühlswelt entwi-

ckeln können. Darüber hinaus beschäftigen sie sich mit Themen wie Konzentration und Selbstregulation und lernen Fakten aus Psychologie und Neurowissenschaften kennen. Am Programm sowie an der Begleitstudie, die mit meiner Dissertation veröffentlicht wird, nahmen über hundert Münchner Schülerinnen und Schüler zwischen 10 und 18 Jahren teil. „Besonders gut hat mir gefallen, dass wir die Augen schließen konnten und einfach mal bei uns bleiben durften“, berichtete eine Fünftklässlerin. Ein Schüler der sechsten Klasse stellte fest: „Ich fühle mich jetzt viel ausgeglichener.“

Meditation an der Universität

Neben der Promotion habe ich außerdem die Gelegenheit, an der LMU München Studenten der Grundschul- und Sonderschulpädagogik Meditation und Achtsamkeit näherzubringen. Im Rahmen regulärer Seminare erleben die angehenden Lehrkräfte die Effekte der Übungen, die sie für die Zukunft resilient machen können. Zudem haben sie Gelegenheit, selbst Übungen anzuleiten. Die Teilnehmer schätzen an diesem Seminarangebot „die abwechslungsreichen Übungen, angepasst an die Grundschule“ sowie „den wissenschaftlichen Hintergrund und theoretische Einblicke“. Persönlich profitieren die jungen Menschen offenbar auch. Eine Studentin resümiert: „Das Seminar hat mir Wege gezeigt, wie ich mich gut fühlen und das Leben genießen kann.“

Meiner Erfahrung nach ist es ein richtiger Schritt in die Zukunft, Meditation und Achtsamkeit einen Platz in Schule und Hochschule zu sichern. Nur wer sich selbst spürt, kann sein Potenzial entfalten und ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und glückliches Leben führen.

A. M. H. Absolventin der Hochschule München

Ich bin in Landshut, Niederbayern, geboren, wo ich mit 21 Jahren meine Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin abgeschlossen habe. Als ich nach einem berufstätigen Jahr als Gruppenleitung einer städtischen Kinderkrippe zunehmend den Eindruck bekam, dass wichtige Elemente in der Erziehung und Bildung, die bereits bei den Kleinsten ausschlaggebend für die weitere Entwicklung sind, im Alltag oft zu kurz kommen oder gar untergehen, entschied ich mich für eine persönliche und berufliche Weiterentwicklung durch den Studiengang Bildung und Erziehung im Kindesalter, mit dem Abschluss zur staatlich anerkannten Kindheitspädagogin an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in München.

Im Studium besuchte ich die Lehrveranstaltung „Methoden der Stressbewältigung“ bei Prof. Dr. Andreas de Bruin, welche im Rahmen des Münchner Modells stattfand. Als wir in den ersten Lehreinheiten verschiedene Methoden und Formen der Meditation und Achtsamkeit ausprobierten, nahm ich bei mir selbst bereits erste positive Veränderungen meiner Konzentrationsfähigkeit und meiner inneren Ausgeglichenheit wahr. Der Arbeitsauftrag, ein Meditationstagebuch über die Dauer eines Semesters zu führen, brachte mich dazu, gezielt Übungen in meinen Tagesablauf einbauen. Durch das regelmäßige Meditieren fühlte ich mich in meinen Gedanken klarer, war gelassener und fröhlicher. Die Wissenschaft bestätigt diese Wirkungen in einigen Studien, und ich fand gleichzeitig den Anknüpfungspunkt an die Ausgangsfrage, mit der ich in das Studium hineingegangen war. Ich hatte nämlich nun herausgefunden, welche Elemente ich in der Bildung und Erziehung von Kindern vermisste, die gleichzeitig aber so bedeutsam für die Entwicklung von Kindern sind.

Während des gesamten Studiums baute ich meine Achtsamkeitsübungen immer weiter aus. Ich bemerkte dadurch viele positive Auswirkungen auf meine Familie und meine Freunde. Insgesamt wurde mein Alltag unbeschwerter und ich konnte mich leichter schwierigen Herausforderungen stellen. Das brachte mich auf die Verbindung von Achtsamkeit und Widerstandsfähigkeit gegenüber schwierigen Lebenssituationen. Schnell wuchs in mir der Wunsch, diese Zusammenhänge wissenschaftlich basiert begründen zu wollen. Ich entschied mich, meine Bachelorarbeit bei Prof. de Bruin zu schreiben, da er mich in den vergangenen Prozessen begleitete und mich durch seine Lehrveranstaltung auf diesen Weg brachte. Die Ausgangsfrage meiner Arbeit konzentrierte sich auf die Zusammenhänge von Achtsamkeit in Kindertageseinrichtungen und die Stärkung der personalen Resilienzfaktoren.

Da mich die Ergebnisse verschiedenster Studien dazu dermaßen beeindruckten, bildete ich mich gleichzeitig an der Akademie für freie Gesundheitsberufe „fitmedi“ zur Entspannungspädagogin für Kinder fort und wurde zur Multiplikatorin für Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen an der evangelischen Hochschule Freiburg, im Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Kinder- und Jugendforschung, von Frau Rönna-Böse und Herrn Fröhlich-Gildhoff angeleitet.

Im Anschluss daran baute ich mein Unternehmen „Heldenstärke“ auf, indem ich verschiedene Kurse zu Entspannungsverfahren für Kinder und Erwachsene anbot. Nach kurzer Zeit wurden meine Kurse von verschiedensten Krankenkassen als erfolgreiches Prä-

ventionsangebot im Bereich Gesundheit und Stress anerkannt, und die Fachzeitschrift für Träger und Leitungen von Kindertageseinrichtungen *Kita-Aktuell* vom Wolters-Kluwer Verlag wurde auf mich aufmerksam. Als ich meine Bachelorarbeit erfolgreich abgeschlossen hatte, unterstützte mich Prof. de Bruin bei der Verfassung meines Artikels zum selbigen Thema „Achtsamkeit und Resilienz in der Kita“ für *Kita-Aktuell*. Dieser wurde kürzlich veröffentlicht.

Mittlerweile bin ich 24 Jahre alt, gebe mehrere Fortbildungen und Seminare für Fachkräfte, Eltern und Themenbegeisterte, leite eine Kindertageseinrichtung und gebe regelmäßig Präventionskurse für Kinder und Erwachsene. Rückblickend auf die letzten drei Jahre war für mich der Besuch der Lehrveranstaltung „Methoden zur Stressbewältigung“ ausschlaggebend für meine berufliche Entwicklung.

A. S.

Absolventin der Hochschule München

Achtsamkeit in der Vorschul-Heilpädagogischen Tagesstätte

Die acht Kinder meiner Gruppe sind zwischen 3 und 6 Jahre alt und werden von mir und einer weiteren Pädagogin betreut. Wir leben zwischen 8.30 Uhr und 14.30 Uhr wie in einer kleinen Familie zusammen. Eingebettet ist unsere Gruppe in ein Haus, das Werte wie Achtsamkeit und Menschlichkeit auch den Großen vorlebt.

Was meine Arbeit mit den Kindern so bereichert, ist die Achtsamkeit und der Entdeckergeist, den die Kinder von sich aus schon mitbringen.

Das Klangschalenritual bereitet unserer Gruppe einen sanften Einstieg in den Tag. Wir kommen im Morgenkreis zusammen, die Kinder reichen sich die Hände; ich halte die Klangschale in meiner Hand und lasse sie einmal erklingen. Die Kinder dürfen dem Klang bis zum Ende lauschen und sich dann, wenn sie ihn nicht mehr hören können, hinsetzen.

Wir üben uns auch in Achtsamkeit, wenn wir mit Sand spielen. Wir haben drei Zen-Gärten in der Gruppe, und so rechnen die Kinder manchmal ganz versunken darin und gestalten ihren eigenen Garten. Sie dürfen ihn auch immer wieder neu gestalten.

Wir üben uns in Achtsamkeit, wenn wir Tiere beobachten und dabei ganz leise sind, um sie nicht zu verschrecken. Verbunden mit dem einen Moment, in dem wir innehalten. Dabei sehen wir vor unserer Balkontüre gerne den beiden Eichhörnchen zu, wenn

sie sich Futter aus dem Futterkasten holen, den wir gemeinsam befüllt haben. Wir beobachten die Tiere dabei, wie sie in der Regenrinne trinken und auf den Bäumen turnen und klettern.

Die Kinder sind dabei ganz fokussiert und andächtig. Danach reflektieren wir, was wir gerade beobachtet haben.

Wir haben gemeinsam die Zitronenübung gemacht und gemerkt, dass es den meisten von uns sehr schwergefallen ist, sich eine Zitrone vorzustellen. So haben wir die Vorübung gemacht und den Kindern, eine echte Zitronenscheibe zum Reinbeißen angeboten. Dabei haben wir gemerkt, wie sauer so eine Zitrone ist. Zu meinem Erstaunen wurde daraufhin die Zitrone zu ihrer liebsten Frucht. Sie habe sich die ganze Woche Zitronen zum Nachtisch gewünscht.

Im Kinderyoga üben wir die ersten Figuren wie Katze, Kuh, Hund und Berg.

Letzten Frühling gab es einen Sinnesparcour mit verschiedenen Übungen. Die Füße sind ganz tolle Tastinstrumente, sie können auf verschiedenen Untergründen laufen, und manche Kinder trauen sich das auch schon mit geschlossenen Augen.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen ist Ausruhezeit. In unserer Pause entspannen wir uns regelmäßig während einer zur Ruhe führenden Fantasiereise. Die Kinder mögen gerne mitbestimmen, welche Inhalte darin vorkommen. Es kommen viele Impulse von den Kindern, und wir möchten sie so gut es geht aufgreifen und darauf eingehen.

Gitarrespielen, Musik machen und Singen, all das sind kleine Achtsamkeitsübungen, wenn sie bewusst mit den Kindern gestaltet werden. Wir möchten hierzu einen Rahmen schaffen und ihnen stets vorleben, was für einen Umgang wir uns wünschen, denn wer selbst nicht ruhig und achtsam ist, kann es meiner Meinung nach auch nicht vermitteln.

Ich freue mich, wenn Achtsamkeit auch in anderen Einrichtungen einen festen Platz findet.

Besonders positiv aufgefallen ist mir, dass die Kinder freundlicher untereinander sind und auch herzlicher auf ihre Mitmenschen zugehen. Es kommt weniger zu Streit und das friedliche Spielen klappt besser. Die festen Rituale im Gruppenalltag helfen ihnen dabei.

J. F. S.

Absolvent der LMU München

Achtsamkeit bedeutet für mich, die tiefe Authentizität und Integrität, Autor des eigenen Lebens zu sein. Achtsamkeit zu kultivieren, heißt mich für mich: ein waches, bewusstes und gegenwärtiges Leben zu leben. Mit der Intention, ein solches Leben leben zu wollen, bin ich auf Meditation und Achtsamkeit gestoßen.

Mir fallen einige biografische Anknüpfungspunkte zu Achtsamkeit ein. Einen entscheidenden dieser Punkte mag es nicht geben, wohl aber hatten bei mir einige Erlebnisse und Erfahrungen einen bestimmenden Einfluss auf den Weg, den ich heute beschreite: Die Suche nach mentaler Balance und Selbstakzeptanz seit meiner Pubertät, eine schwere Sportverletzung mit Anfang 20 und der Umgang mit dieser körperlichen und geistigen Herausforderung, der Wunsch ein klares und aufgeklärtes Leben zu leben. Nach viel Ausprobieren praktiziere ich heute täglich vor allem Qigong und Achtsamkeitsmeditation.

Die Qualitäten WachSEIN, BewusstSEIN, GegenwärtigSEIN sind zwar an sich jedem Menschen inhärent. Jedoch in welchem Ausmaß und mit welcher Tiefe, ist wohl das entscheidende Moment. Es braucht schon eine gewisse Übung, eine Kultivierung der Haltung der Achtsamkeit, damit diese wirklich spür- und lebbar wird. Mir ist es ein Anliegen, dass Achtsamkeit insbesondere in den Bildungseinrichtungen unserer Gesellschaft kultiviert wird. So arbeite ich im Rahmen meiner Promotion an einem systematisierten Achtsamkeitskonzept für die Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Darüber hinaus halte ich das Seminar „Achtsamkeit in der Pädagogik“ an der Universität Passau, gebe Workshops, etwa an der LMU München und am MZL München, veranstalte Trainings, etwa bei PROFiL der LMU München oder beim Elitenetzwerk Bayern, und halte Vorträge zum Thema Achtsamkeit vor allem im universitären und schulischen Bereich.

