

Zen-Meditation und Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®) an der Universität Erfurt

Abstract

Die Verortung des Begriffes Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition in Verbindung mit konstruktivistischen Theorien stellt einen Baustein des Seminars »Labor auf dem Sitzkissen« im Studium Fundamentale der Universität Erfurt dar. Als weiteres Seminarformat wird im gleichen Kontext das im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* entwickelte Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®) angeboten. Ausgehend von den Erfahrungen in der Umsetzung erfolgt eine Reflexion darüber, welcher Bildungswert dem Zusammentreffen dieser beiden Lehrangebote im universitären Kontext zugeschrieben werden könnte.

Einleitung

Die Universität Erfurt versteht sich als eine geisteswissenschaftliche Reformuniversität mit kultur- und gesellschaftswissenschaftlichem Profil. Ein hoher Anteil von Studierenden strebt einen beruflichen Werdegang an, bei dem es im Wesentlichen um die Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen geht, z.B.:

- Lehrer:innen agieren mit Schüler:innen und Eltern
- Erziehungswissenschaftler:innen kooperieren mit Bildungspartner:innen
- Einrichtungsleiter:innen handeln gemeinsam mit Mitarbeiter:innen
- Psycholog:innen interagieren mit Klient:innen

Von ihnen werden Fähigkeiten erwartet, die es ermöglichen, Beziehungen so zu gestalten, dass die sich ihnen anvertrauenden Menschen lernen können, ihre eigenen Möglichkeiten zu erweitern (vgl. Jäpelt

2014). Das setzt einen wertschätzenden Umgang mit jeder Person voraus. Besonders hilfreich ist dabei die Fähigkeit zu achtsamer Präsenz, wie sie in diesen beiden Seminaren entwickelt werden kann.

Das »Labor auf dem Sitzkissen« wird seit dem Wintersemester (WS) 2009/10 als Wahlpflichtseminar im Rahmen des Studium Fundamentale¹ der Universität Erfurt angeboten. Studierende erwerben sechs Leistungspunkte (ECTS) und schließen das Seminar mit einer benoteten Prüfungsleistung ab.

Die äußeren räumlichen Bedingungen nennen wir metaphorisch »Labor auf dem Sitzkissen«: den Sitzplatz bestehend aus Unterlage und Sitzkissen sowie das Selbsterleben in einer bestimmten Haltung der Sitzmeditation (*Zazen*²). Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, durch das Einnehmen und Kultivieren einer bestimmten Körper- und Geisteshaltung einen Erfahrungsraum entstehen zu lassen, in dem Menschen sich selbst zum Studienobjekt machen und sich als ein solches erforschen können. Darüber hinaus gibt es theoretische Anteile, welche die Teilnehmenden in Vorbereitung auf eine Präsentation und mit Blick auf die Initiierung eines Gedankenaustauschs erarbeiten. Bis zum Sommersemester (SoSe) 2024 haben sich etwas mehr als 800 Studierende aus verschiedenen Studienrichtungen der Universität

1 »Die Studierenden sollen nicht nur fachliche Kenntnisse erwerben, sondern auch wichtige Kernkompetenzen zur Bildung ihrer Persönlichkeit ausbilden. Das Studium Fundamentale zielt darauf, den Studierenden bestimmte Kompetenzen zu vermitteln, die im Rahmen des Fachstudiums nur im begrenzten Rahmen erworben bzw. vermittelt werden können. [...] Die Teilnahme am Studium Fundamentale ist für alle Bachelor-Studierenden der Universität obligatorisch.« (Vgl: uni-erfurt.de/studium/studium-fundamentale [letzter Zugriff 01.11.2024].

2 *Zazen* meint stilles Sitzen (*za*) in Versunkenheit (*zen*), in längere Zazenperioden wird Gehmeditation (*kinhin*) integriert.

Erfurt – im Rahmen dieses Lehrangebotes – der Untersuchung ihres »Ich-Selbst« (Zwiebel/Weischede 2015: 57–62) gewidmet.

Meine langjährigen Erfahrungen mit Zen-Meditation und deren Integration in die akademische Lehre eröffneten mir die Möglichkeit, seit dem SoSe 2018 im Studium Fundamentale zusätzlich zum Seminar »Labor auf dem Sitzkissen« die Lehrveranstaltung »Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®) – Achtsam studieren« anzubieten. Dieses im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* prototypisch entwickelte MBST® haben bis zum SoSe 2022 mehr als 100 Studierende absolviert. Sie erwerben sechs Leistungspunkte (ECTS) und schließen das Seminar mit einer benoteten Prüfungsleistung ab.

Zwei Lehrende verantworten die Durchführung der wöchentlichen Übungen und des Achtsamkeitsnachmittages sowie die Bewertung der Prüfungsleistung als theoriegeleitete Auseinandersetzung mit der Erfahrung. Letztere erfolgt in der Regel erst im Anschluss an das Seminar während der Erarbeitung der Prüfungsleistung in Form einer schriftlichen Theorie-Praxis-Reflexion. Dabei wird eine Verbindung zwischen der eigenen Erfahrung im Seminar bzw. im Alltag – unter Einbezug des Achtsamkeitstagebuches (*diary*) – und dem wissenschaftlichen Diskurs zur Achtsamkeitsforschung hergestellt (vgl. hierzu auch Kapitel II.1 in diesem Buch, S. 218 – S. 221).

In der Vorlesungszeit gibt es weitere Trainingsangebote mit integrierten Achtsamkeitsübungen. Die meisten Achtsamkeits- und Yoga-kurse werden vom Universitätssportverein Erfurt e.V. organisiert. Außerdem lade ich montags in der Zeit von 18.00 bis 20.00 Uhr zur Zen-Meditation ein. Damit stehen für die Seminarteilnehmer:innen ergänzende Übungsangebote zur Verfügung.

Die Lehrtätigkeit im MBST® hat mich darin ermutigt, mehr Achtsamkeitsübungen in meine Seminare zu integrieren (z.B. stille Momente, achtsame Dialoge, *focusing* im *Thinking-at-the-edge*-Prozess nach dem Ansatz von Eugene Gendlin [vgl. 2017]). Im Rahmen des universitären Gesundheitsmanagements geht es darum, solche Angebote regelmäßig zu kommunizieren (vgl. Werneburg/Reifegerste/Jäpelt 2021) und die existierenden Angebote zu verstetigen, um verlässliche Räume und Zeiten zu schaffen, in denen gemeinsam geübt werden kann.

Neben meinen Lehrerfahrungen im Bereich der Zen-Meditation hat mich die Teilnahme am Achtsamkeitstraining für Hochschullehrende (MBTT®), das im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* angeboten wurde, dabei unterstützt, das MBST® im *Team-teaching* mit eigens dafür ausgebildeten Achtsamkeitstrainer:innen an der Uni Erfurt durchzuführen. Darüber hinaus nahm ich aus dem zwölfwöchigen MBTT® vor allem die Erfahrung mit, wie sich Lehrende wechselseitig

darin unterstützen können, einen achtsamkeitsbasierten Wandel der Lehr- und Lernkultur zu befördern. Die Lehrenden tragen dazu bei, dass achtsame Präsenz zu einem selbstverständlichen Teil von Bildungsprozessen an Hochschulen werden kann. Achtsamkeitsübungen in der Gemeinschaft von Hochschullehrenden zu erleben, die diesen Wert erkennen, war für mich besonders bedeutsam. Diese intensive und besondere Erfahrung wirkt bis heute.

In den folgenden drei Abschnitten wird das Seminarkonzept des »Labors« beschrieben. In Abschnitt 4 folgen vergleichende Überlegungen zur Relation beider Konzeptionen (»Labor« und MBST) bevor im abschließenden Abschnitt 5 Implikationen für eine nachhaltige Praxis diskutiert werden.

1. Das »Labor« Theoretische Rahmungen zur Selbsterforschung

»Das Bewusstsein, insbesondere das begriffliche Bewusstsein, kann nicht das Medium der Erkenntnis und Verwirklichung sein. Warum nicht? Weil die Funktion des Bewusstseins darin besteht, uns eine vorhersehbare, begreifbare, weil sequenziell in chronologischen Abläufen wahrnehmbare und bedeutsame Welt zu liefern, wo doch die Welt in ihrem Wirken in Wahrheit unbeständig und unmittelbar ist. Aufgrund seines ureigenen Wesens trennt uns das Bewusstsein davon ab, wie wir und alle Dinge eigentlich existieren. Begriffe verallgemeinern unsere unmittelbare Wahrnehmungserfahrung. Obwohl also das begriffliche, vergleichende Bewusstsein überaus nützlich, als Medium für die Sprache und das narrative Selbst sogar unabdingbar ist, kann Bewusstsein nicht das Medium für die Unbeständigkeit der Welt sein und auch nicht für die Weisheit, wie die Welt tatsächlich existiert, frei von Sprache, frei von Begriffen und frei von selbstbezogenem Denken.«

Richard Baker (2004: 37)

In dem hier vorgestellten Seminar treffen konstruktivistische und buddhistische Sichtweisen, vertreten durch jeweils eine oder einen der beiden Lehrenden,³ aufeinander und durchdringen sich wechselseitig.

3 Das sind Birgit Jäpelt als Sonderpädagogin (konstruktivistische Perspektive) und Gerald Weischede als Zen-Lehrer (buddhistische Perspektive; vgl.: le-bendiges-zen.de/lehrlinie/ [letzter Zugriff 01.11.2024]).

Beide Perspektiven beziehen sich auf die Annahme, dass Menschen Wirklichkeiten konstruieren:

- *konstruktivistische Perspektive* – Selbsterkenntnis:
»Jedes Tun ist Erkennen und jedes Erkennen ist Tun.« (Maturana/Varela 1987: 32)
- *buddhistische Perspektive* – Selbsterwachen: »Tiefe Erkenntnisse und Einsichten auf dem Sitzkissen auf der einen Seite und eine durchgängig praktizierte Achtsamkeit auf der anderen Seite sind die Voraussetzungen, die Welt und unser Leben in seiner ganzen Fülle weniger getäuscht oder gar ungetäuscht zu erleben.« (Weischede 2012: o.S.)

Die praktische Bedeutung dieser Perspektiven wird exemplarisch an der in der Sonderpädagogik vertretenen konstruktivistischen Theorie⁴ verdeutlicht, innerhalb derer epistemologische Fragen diskutiert werden, z.B., wie elaboriert Pädagog:innen Behinderung definieren und deuten, soziale Wirklichkeiten erschaffen und diese reflektieren (vgl. Palmowski/Heuwinkel 2002). Dabei kann das eigene Herstellungsprozesserleben von (sonderpädagogischen) Beziehungen zum Lerngegenstand werden. »Aus der Identifikation mit den kulturellen Normen und Eigenarten der eigenen Gemeinschaft kann Verachtung gegenüber denjenigen entstehen, die anders sind und dadurch zeigen, dass die eigene Lebensform nicht das Maß der Dinge ist« (Vogd 2016: 378).

In seinem Buch *Welten ohne Grund* (Vogd 2014) widmet sich Werner Vogd⁵ der Verbindung von Konstruktivismus und Buddhismus. Gemeinsam ist beiden Ansätzen die *Unmöglichkeit objektiver Sicherheiten* und die damit einhergehende Herausforderung, in einem Möglichkeitsraum ohne festen Grund navigieren zu können. Wenn diese beiden Reflexionsweisen aufeinandertreffen, bilden sie ein Kontinuum von Sprechen und Schweigen.

4 Im Rahmen eines einführenden Überblicks- und Studienbuches über die Theoriebildung in der Sonderpädagogik beschreiben Roland Stein und Thomas Müller (vgl. 2016) u.a. zwei für dieses Seminar relevante Perspektiven: die konstruktivistische Pädagogik, die etwa seit den 1990er Jahren die Epistemologie in den Vordergrund stellt (vgl. ebd.: 127-135), und die geisteswissenschaftliche Pädagogik in ihrer lang zurückreichenden Tradition eines Verstehens von Geist und Welt (vgl. ebd.: 51-80).

5 Vogd ist Leiter des von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Projektes *Buddhismus im Westen* (vgl.: researchgate.net/publication/326490110_Auf_der_Suche_nach_Sakularem_Buddhismus_Contradictio_in_adiecto [letzter Zugriff 01.11.2024]).

Selbsterforschung als Reflexion kognitiver Praxis reduziert die Komplexität der Welt auf diskursiv unterscheidendes Denken und narrative Konstrukte in Sprache als Grundlage zur Herstellung von Kausalitäten im Handlungsablauf.

Selbsterforschung als Reflexion meditativer Praxis geht über den Bereich gesprochener Sprache hinaus und ermöglicht ein Bewusstsein, in dem das narrative *Selbst* substanzlos in gegenseitiger Bedingtheit erfahren wird.

Selbsterforschung führt zu Erkenntnissen über die eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse, mit denen permanent Welt und *Selbst* hergestellt werden. Das schließt die Konstruktion der anderen ein. Im Seminar geht es darüber hinaus auch um Fragen zu einer »Methodologie der Innenerfahrung« (Walach 2013: 5) und eine Auseinandersetzung mit Gütekriterien qualitativer Sozialforschung.

Eine zentrale Annahme des Radikalen Konstruktivismus, wie sie Ernst von Glasersfeld (1917–2010) oder Heinz von Foerster (1911–2002) formuliert haben, besteht darin, Objektivität auszuschließen und Wissen als

»einen möglichen Weg [zu verwenden], um zwischen den ›Gegenständen‹ durchzukommen[. Und dabei schließt] das Finden eines befriedigenden Wegs nie aus, daß da andere befriedigende Wege gefunden werden können. Darum kann, vom konstruktivistischen Gesichtspunkt aus, auch nie ein bestimmter gangbarer Weg, eine bestimmte Lösung eines Problems oder eine bestimmte Vorstellung von einem Sachverhalt als die objektiv richtige oder wahre bezeichnet werden«.

Ernst von Glasersfeld (2006: 32)

Erkenntnis steht damit unmittelbar im Dienste der jeweiligen einzelnen Existenz im Kontext einer Sprachgemeinschaft. Dabei werden die Begriffe Wirklichkeit und Realität insoweit unterschieden, als *Wirklichkeit* aus einem Netzwerk von Begriffen und Beziehungen zu Erfahrungen aufgebaut wird, die sich als passend erwiesen. *Realität* hingegen wird mit der Illusion von absoluter Gültigkeit, Wahrheit bzw. Objektivität gleichgesetzt.

Heinz von Foerster hat zu dieser Position die weithin bekannte Aussage formuliert: »Die genialste Strategie, sich der Verantwortung zu entziehen, ist ›Objektivität‹. Objektivität verlangt die Trennung des Beobachters vom Beobachteten« (Foerster 2006: 44). Wer sich jedoch der Verantwortung für die Beschreibungen von Wirklichkeit stellt, »muss auch einen faktischen oder begrifflichen Entstehungsmechanismus für den Beobachter, das heißt einen Ablauf, angeben, der zum Beobachten führen könnte« (Maturana 2001: 24). Im konst-

ruktivistischen Verständnis zeigen sich an dieser Stelle die Grenzen der Sprache darin, Beobachter:innen und Beobachtetes in Relation zueinander, aber zugleich auch nicht voneinander trennbar zu denken. Unterscheidungen sind Teil und Ganzes *einer* Wirklichkeit. In Qualitäten des Bewusstseins handelt es sich um ein Kontinuum zwischen Dualität und Nondualität. Vor allem Francisco Varela (1946–2001) hat sich als einer der bekanntesten Kognitionsforscher des 20. Jahrhunderts intensiv mit der Verbindung von wissenschaftlicher Objektivität und buddhistischer Erfahrung auseinandergesetzt und eine ausgewiesene Form von *first-person experience* etabliert, bei der die jahrhundertealten Methoden buddhistischer Achtsamkeitspraxis und Meditation zur Erforschung des Geistes Anwendung finden und ein angenommenes Selbst ein Selbst mit denselben Instrumenten untersuchen und reflektieren kann (vgl. Rosch 2003).

Den hier entwickelten Zusammenhang ernst nehmend, sollte also auch die Beobachterin Birgit Jäpelt, als Autorin dieses Artikels, ihre Vorannahmen transparent machen. Dies würde jedoch den Rahmen dieses Beitrages überspannen. Wesentlich erscheint mir aber zu erwähnen, dass sich der Zugang zur Meditation für mich vor etwa 15 Jahren über die Auseinandersetzung mit konstruktivistischen Modellen ergab. Während konstruktivistische Positionen zumeist in der Sprache navigieren,⁶ war mir vor allem das Vokabular des zirkulären Fragens hilfreich, wie es z.B. von Thomas Pfeffer (2001: 107) als Forschungsinstrument und -methode diskutiert wird: »Auf Basis dieser erkenntnistheoretischen Prämissen führt die Fremdbeobachtung eines Gegenstandes zur Selbstbeobachtung des Beobachters. Was ein Beobachter beobachten kann, sind Phänomene, die er mitproduziert.« Darüber hinaus bietet die stille Meditation einen Erfahrungsraum im vorsprachlichen Bereich, ein empfundenes (nonverbales bzw. affektives) Wissen. »Wenn wir also irgendeine menschliche Aktivität verstehen wollen, müssen wir auf die Emotion achten, die den Handlungsbereich festlegt, in dem diese Aktivität stattfindet, und im weiteren Verlauf die mit dieser Emotion verknüpften Handlungen sehen lernen« (Maturana 2001: 111). Von der damit verbundenen Erweiterung meiner Gefühlsräume und meiner Erkenntnismöglichkeiten bin ich bis heute fasziniert.

6 Während radikal konstruktivistische Vertreter wie z.B. Ernst von Glasersfeld auf eine kognitive Konstruktion von Wissen ausgerichtet sind, stehen Luc Ciompi (vgl. 1997) und Rolf Arnold (vgl. 2009) für eine Ausrichtung auf das komplementäre Zusammenwirken von Affekt und Kognition, also für eine emotionale Konstruktion der Wirklichkeit (vgl. auch Maturana/Werden-Zöller 1997).

2. Achtsamkeit und Meditation Ein Geistetraining⁷

»Den Weg der Meditation erlernen heißt, sich selbst erlernen. Sich selbst erlernen heißt, sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen heißt, durch die zehntausend dharma von selbst erwiesen werden. Durch die zehntausend dharma von selbst erwiesen werden heißt, Leib und Herz meiner selbst sowie Leib und Herz des Anderen abfallen zu lassen. Die Spur des Erwachens kann verschwinden, die verschwundene Spur des Erwachens soll man lang, lang hervortreten lassen.«

Ryosuke Ohashi/Rolf Elberfeld (2006: 38f)

An dieser Stelle beschreiben wir den Bedeutungsrahmen von Achtsamkeit, wie wir ihn im »Labor auf dem Sitzkissen« erarbeiten und praktizieren. Im Interpretationssystem des Buddhismus ist Achtsamkeit ein Teil des *edlen achtfachen Pfades* in der Gruppe der *Vertiefung* (vgl. Abbildung 1).

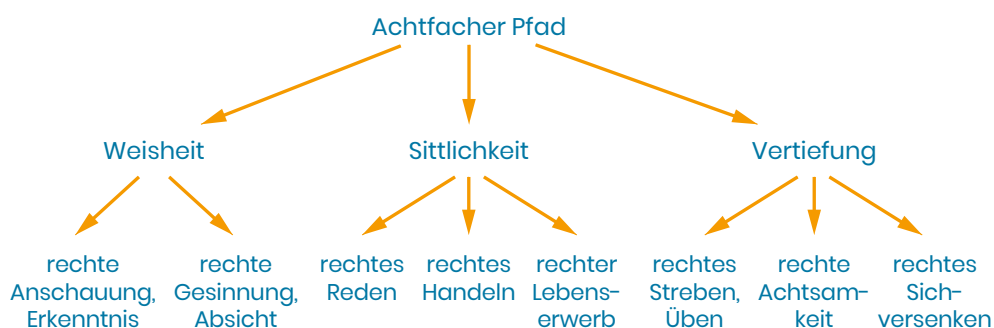


Abbildung 1: Achtfache Pfad – Struktur

Der edle achtfache Pfad ist die buddhistische Antwort auf die Frage nach der Überwindung des Leidens und steht in der letztgenannten der vier edlen Wahrheiten:⁸ der Wahrheit über den Pfad der Ausübung, der zur Beendigung des Leidens führt.

⁷ Dieser und der folgende Abschnitt basieren auf einer unveröffentlichten Textfassung (vgl. Jäpelt/Weischede o.J.).

⁸ Diese sind: 1. die edle Wahrheit über das Leiden; 2. die edle Wahrheit über die Ursache des Leidens; 3. die edle Wahrheit über die Beendigung des Leidens; 4. die edle Wahrheit über den Pfad der Ausübung, der zur Beendigung des Leidens führt.

In dieser Tradition sind Meditation und Achtsamkeit nicht dasselbe. *Achtsamkeit ist ein Geisteszustand, der sowohl spontan auftreten als auch geübt und kultiviert werden kann. Dieses Üben wird Praxis genannt.*

In der Regel kennen wir zwei grundlegende Geisteszustände: das Wachbewusstsein und das Schlafbewusstsein. Die menschliche Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, ist die Voraussetzung für die Achtsamkeit. Konzentration selbst allerdings erzeugt eine Art Tunnelblick, durch den die umgebende jeweilige Umwelt mehr oder weniger aus dem Blickfeld verschwindet. Durch die Praxis der Achtsamkeit wird die Wahrnehmung erweitert und der umgebende Raum, die Umwelt, im Sinne einer Gesamtwahrnehmung miteingeschlossen.

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, bei der den Erlebnisinhalten in diesem Augenblick Aufmerksamkeit geschenkt wird. Augenblick meint den aktuellen Moment. Es geht darum, in Kontakt zu sein mit der gegenwärtigen Situation.

Achtsamkeit ist eine Haltung. Es ist die Haltung, in möglichst allen Lebenssituationen wach zu sein. Genauer betrachtet, bezieht sich diese auf die körperliche und die geistige Haltung. Ein weiterer Aspekt dieser Haltung ist der des Nichtwertens. Im Unterschied zum Alltagsbewusstsein, in dem wir darauf angewiesen sind zu kategorisieren, bedeutet achtsam zu sein, die auftretenden Bewusstseinsinhalte *nicht* zu kategorisieren, sondern sie einfach nur wahrzunehmen.

Das Studium der rechten Achtsamkeit bezieht sich auf vier Grundlagen:

- *Achtsamkeit auf den Körper:* Das Studium des Atems bildet die Grundlage der Körperachtsamkeit. Die vier Haltungen (Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen) und die Körperteile werden studiert (das Feste, Flüssige, Gasförmige, Warme und Kalte) und die Veränderungen des Körpers als kontinuierlicher Wandel realisiert. Dies meint die gelebte Verwirklichung, dass sich alles immer in Veränderung befindet, alle Phänomene in gegenseitiger Abhängigkeit entstehen und sich kontinuierlich gegenseitig beeinflussen.
- *Achtsamkeit auf die Gefühle:* Da wir Reaktionswesen sind, reagieren wir in jeder Situation mit Gefühlen von angenehm, unangenehm, weder/noch oder nicht greifbar, die wir genau studieren können. Diese Reaktionen beeinflussen all unser Handeln kontinuierlich. Von daher erhalten sie ihre Wichtigkeit.
- *Achtsamkeit auf die Geistesobjekte:* Hier werden alle Geistesinhalte wahrgenommen und genau untersucht

(Gedanken, Bilder, Assoziationen), wie sie entstehen und wohin sie gehen. Die Fähigkeit, den Geist von seinen Inhalten getrennt wahrzunehmen, ist ein entscheidender Schritt, Objekte als Erscheinungen im Geist wahrzunehmen. Darüber hinaus kann hier die Nichtidentifikation mit den Geistesinhalten eingeübt werden.

- *Achtsamkeit auf den Geist*: Der Geist ist die treibende Kraft, diesen Geist-Raum oder dieses Geist-Feld genau zu untersuchen. Hier wird noch einmal deutlich, dass wir die Achtsamkeit im Sinne eines Erweckens erlernen können.

Beginnend mit der Erforschung des Körpers bis hin zur Erforschung des Geistes ist es eine Praxis und zugleich der Weg eines Trainings. Im wahrsten Sinne des Wortes ist es ein Trainieren des Geistes, ein *Geistetraining*.

Meditation als formelle Praxis ist zeitlich begrenzt und bildet die Grundlage für die informelle Praxis der Achtsamkeit im Alltag, die wiederum Momente des Innehaltens einschließt.

Formelle buddhistische Meditation wird auf dem Meditationskissen⁹ praktiziert, in einem geschützten Raum, zusammen mit anderen Meditierenden oder auch allein. Dabei unterscheiden sich die konkreten Formen der Praxis. Zen ist eine der Richtungen des Buddhismus, die besonderen Wert auf die *Praxis der Meditation als Weg zum Erwachen* legt. »Als kürzesten, aber auch steilsten Weg zum Erwachen lehrt Zen die Praxis des *Zazen*, des ›Sitzens in Versunkenheit‹« (Diener 1992: 243). Darin eingeschlossen ist meist auch eine bestimmte Form der Gehmeditation (*kinhin*). Außerhalb des *Zazens* wirkt im Alltag eine informelle Achtsamkeitspraxis im Gewahrsein für das Entstehen und Vergehen von Erfahrungen, ohne sofort darauf reagieren zu müssen bzw. es ist frei von *Verblendung* (*Täuschung*). Praktisch bedeutet dies, achtsam hinsichtlich des ersten, ursprünglichen Kontaktes mit etwas zu sein. Es bedeutet, dass der erste ursprüngliche Kontakt sich nicht im Denken manifestiert, sondern sich im noch nicht sprachlichen Bereich befindet. Dies zu erfahren ist eine Fähigkeit, die durch Training oder Schulung erlernbar ist. Im Seminar werden diesbezügliche Studieneinheiten als Unterbrechungen für Stille eingebunden. Konkret ergibt sich eine solche *stille Zeit* durch ein Tonsignal mit der Zimbel, der Glocke oder der Stimme. Es handelt sich um eine *Musterunterbrechung* gewohnter Abläufe.

9 Alternativ kann ein Bänkchen oder ein Stuhl genutzt werden.

Der normalerweise ablaufende Prozess vom ersten Kontakt mit einem Objekt bis hin zum Bewusstsein von diesem Objekt (Denken) wird im Buddhismus in einer Abfolge von *fünf Skandhas* beschrieben und bezieht sich auf:

1. die Form
2. die Gefühle
3. die Wahrnehmung
4. die Form- und Willenskräfte
5. das Bewusstsein im Prozess ihres Entstehens
(vgl. Weischede/Zwiebel 2009: 82ff.)

Dies ereignet sich im Bruchteil einer Sekunde und bleibt deshalb den meisten Menschen verborgen. »Die intuitive Intelligenz der Zweiten Skandha, die Energie der Dritten und die Intellektualisierung der Vierten vereinen sich zur Erzeugung von Gedanken und Gefühlen« (Trungpa 1975: 111f.). In der Wahrnehmungstheorie findet sich mit der Wahrnehmungskette¹⁰ ein vergleichbares Modell, im neurowissenschaftlichen Kontext spricht man von emergierenden Mustern.¹¹

Genau hinzuschauen, wird im Rahmen der Achtsamkeitspraxis als Fähigkeit entwickelt. Sie führt dazu, Handlungen in kleine Episoden aufzuteilen, um diese dann genau studieren zu können. Dabei stellen wir fest, dass jedes Detail selbst einen Prozess durchläuft. Etwas erscheint in unserem Bewusstsein, es wird sozusagen geboren, es entfaltet sich zu seiner ganzen Größe, dann beginnt ein Sterbeprozess, in dem das Objekt sich langsam auflöst und zum Schluss vollständig verschwindet. Damit ist diese Episode in sich abgeschlossen und kann Platz machen für ein neues Objekt der Achtsamkeit. Wir folgen einfach der jeweiligen Veränderung (vgl. Weischede/Zwiebel 2009: 63ff.). Dieser Prozess trifft sowohl auf Geistiges als auch Materielles zu. Alles ist diesem Ablauf des Entstehens und Vergehens unterworfen – das eine in sehr kurzen

10 Gerrig/Zimbardo (vgl. 2008: 110) beschreiben den Prozess der Wahrnehmung als dreistufigen Transformationsprozess (Empfinden, Organisieren, Identifizieren und Einordnen). Dabei unterscheiden sie in Bottom-up- und Top-down-Verarbeitung.

11 »Bei einem Menschen, der wach ist und Inhalte im Geist hat, entsteht Bewusstsein, wenn zum Geist eine Selbst-Funktion hinzukommt, die den geistigen Inhalt entsprechend den jeweiligen Bedürfnissen ausrichtet und so Subjektivität hervorbringt. Die Selbst-Funktion ist kein allwissender Homunculus, sondern innerhalb des virtuellen Musterungsprozesses, den wir Geist nennen, das emergente Ergebnis eines weiteren virtuellen Elements: eines erdachten *Protagonisten* für unsere geistigen Vorgänge« (Damasio 2011: 178; Hervorhebung im Original).

Zeitabläufen, anderes in sehr langen. So reiht sich eine jeweils in sich abgeschlossene Episode an die andere. Verbunden sind diese kleinen Einheiten nur dadurch miteinander, dass sie zeitlich aufeinander folgen und dass eine Einheit die Voraussetzung oder Grundlage der nächsten sein kann. Achtsamkeit als Prozess wird Schritt für Schritt erlernt und führt in Verbindung mit *Zazen* als dem *Stillen-Sitzen-in-Ver-sunkenheit* zu mehr Klarheit. Achtsamkeit ist somit ein Werkzeug oder eine Praxis, die zu einer grundlegenden Transformation menschlicher Wahrnehmung und somit zu einem *erwachten Leben* führen kann, vollständig bewusst und wach für jeden einzelnen Moment.

Die Studierenden können im Verlauf des Seminars eine Ahnung davon entwickeln, wie sich die Wahrnehmung ihres Selbst verändert, wenn sie beginnen diese Praxis zu kultivieren. Darin erfahren sie zunächst eine Möglichkeit, mit belastenden Situationen souveräner umzugehen, vor allem aber lernen sie ihre Bewertungsmuster zu kontextualisieren bzw. zu relativieren und gelassener im Umgang mit sich und anderen zu werden. Dabei können sich bewusste und/oder situativ ergebende nichtbewusste Entscheidungen einstellen. Eine mögliche Weise, die hier skizzierten Reflexionsansätze kennenzulernen, wird nachfolgend im institutionellen Rahmen universitärer Lehre vorgestellt.

3. Zur Organisation des »Labors«

»Become the laboratory by standing still, or sitting on the cushion provided. Proceed to do nothing. Relax your posture and attitude, and observe, with a light touch, whatever comes into experience. That's the experiment. Note the specific manifestation of mind as if they were data. Repeat as many times as you can this gesture of full presence, of mindfulness. The laboratory is now portable and you may carry it with you wherever you go. Keep track of your findings!«

Francisco J. Varela (2001: 448f.)

Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Vorverständnis bzw. der eigenen Lernausgangslage markiert den individuellen Beginn des Seminars. Dazu formulieren die Studierenden einen kurzen Text und reichen diesen bei uns Lehrenden ein (vgl. 3.1). Rückmeldungen zu den Texten erhalten sie innerhalb eines in den Seminarkontext einführenden Treffens. Dieses dient außerdem der Verteilung von Themen und der Bildung von Kleingruppen für die selbst organisierte Vorbereitung einer Lerneinheit aus Präsentation und anschließender Moderation

(vgl. 3.2 und 3.3). Es folgen zwei Blockveranstaltungen, bei denen freitags jeweils eine und samstags jeweils zwei thematische Lerneinheiten durchgeführt werden (vgl. 3.4 und 3.5).

Darüber hinaus geben wir Impulse aus unserer jeweiligen Perspektive, der konstruktivistischen und der buddhistischen. Methodische Grundlagen in der Gestaltung des Lehr- und Lernkontextes sind die Praxis der Achtsamkeit, der stillen Meditation (*Zazen*) und die des Dialogs. Den Seminarraum räumen wir dafür leer und reinigen ihn gemeinsam. An den Wänden entlang richten wir Meditationsplätze und in der Mitte des Raumes Sitzplätze im Stuhlkreis her.

Die institutionelle Verankerung einer Lehrveranstaltung bewirkt, dass Studierende ihren Arbeitsaufwand für ihren Abschluss anerkannt und benotet bekommen. Weil wir Meditation und die damit verbundene Selbsterforschung nicht bewerten, richtet sich unsere Bewertung darauf, wie sich ein Verständnis der konstruktivistischen und buddhistischen Theorien für die Erklärung von Selbsterforschungsprozessen und der daraus folgenden Erkenntnis (konstruktivistisch) bzw. eines möglichen Selbsterwachens (buddhistisch) zeigt. So gibt das Seminar auch einen Raum für intellektuelle Auseinandersetzungen mit den aus jahrtausendealter Erfahrung hervorgegangenen buddhistischen Konzepten. Dialogische und meditative Praxis befördern sich wechselseitig und erzeugen ein »angemessen ungewöhnlich[es]« (Andersen 2018: 34f.) Format universitärer Lehre, sowohl im Umgang mit kulturell vermittelten Wissensbeständen als auch im Umgang mit Nichtwissen. Nicht zu wissen ist mit den Worten von Shunryū Suzuki¹² Anfängergeist: »Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige« (Suzuki 2002: 22). Um diese angemessen ungewöhnliche Weise der Seminargestaltung zu illustrieren, werden hier zwei Anregungen und vier Bewertungen aus den Evaluationsbögen (2015–2020) zitiert:

»Anregen würde ich ...«

- »Es sollten mehr Seminare in diesem Stil durchgeführt werden.« (Evaluationsbogen WS 2015/16)
- »dass Fragen zum Referat genauer beantwortet werden (nicht ausweichen[d]).« (Evaluationsbogen WS 19/20)

12 Suzuki Shunryū (1905–1971) war japanischer Zen-Meister, kam 1958 in die USA und wurde zu einem der einflussreichsten Zen-Lehrer seiner Zeit. Auch durch ihn wurde Zen in den USA populär. In seiner Nachfolge praktiziert heute in den USA und in Deutschland u.a. Richard Baker Roshi (vgl. dharma-sangha.de/ lehrende [letzter Zugriff 01.11.2024]).

Die letztgenannte Anregung kann als Ausdruck dessen verstanden werden, dass Fragen nach Erfahrungen tatsächlich keine eindeutigen Antworten zulassen und stattdessen der eigenen Erforschung von Antwortmöglichkeiten bedürfen. In Seminaren und Vorlesungen ist es ungewöhnlich, den Fragen von Studierenden in dieser Weise *auszuweichen* bzw. die Fragen an die Fragenden zurückzugeben.

- »Besonders gut gefallen an dieser Lehrveranstaltung hat mir ...«
 - »»die lockere Atmosphäre, die gute Betreuung durch die Dozenten, dass man für sich selbst etwas lernt, was man auch mitnehmen kann, Selbsterfahrungen im Seminar, etwas ganz anderes im Alltag ausprobiert.« (Evaluationsbogen SoSe 2016)
 - »»die Atmosphäre im Raum, es ist toll, dass wir gemeinsam den Raum für unser Seminar herrichten und auch gemeinsam wieder aufräumen. Durch die Einteilung in die Referate wurden neue Freundschaften geschlossen und man bekommt von den anderen immer wieder Anregungen, mit Achtsamkeit durch den Alltag zu gehen, das ist super und man ist somit offener für neue Erfahrungen. Da das Meditieren mir alleine zu Hause schwerfällt, stellt das Seminar für mich einen sehr großen Anhaltspunkt dar, da ich weiß, dass das Meditieren in der großen Gruppe klappt. Ich bleibe auf alle Fälle beim Meditieren und hoffe, dass es mir von Mal zu Mal besser gelingen wird.« (Evaluationsbogen WS 2018/19)
 - »»Ich freue mich, dass überhaupt eine solche Veranstaltung angeboten wird.« (Evaluationsbogen WS 2018/19)
 - »»Die positive Atmosphäre und die interessanten Diskussionen. Kein Druck reden zu müssen. Ein aufgenommenes [sic!] Gefühl entgegengebracht zu bekommen.« (Evaluationsbogen WS 2019/20)

Besonders an den Samstagen, an denen wir den bereits vorbereiteten Raum betreten, entsteht eine besondere Atmosphäre durch schweigendes Ankommen im »Labor«, 20 Minuten *Zazen*, zehn Minuten formelle Gehmeditation (*Kinhin*) und 20 Minuten *Zazen*. Dem Raum wird auch dadurch eine ungewohnte Konnotation zuteil, die im Kontrast zur traditionellen Nutzung von Seminarräumen steht.

Motivationsschreiben (Studienvorleistung)

Die vorab eingereichte Studienleistung soll folgende Fragen beantworten:

- Warum entscheide ich mich für dieses Seminar?
- Wie kann ich mich zum Gegenstand meiner eigenen Forschung machen?
- Wie verstehe ich eine solche Wissenschaft?

Qualitativ zeigt sich in den Ausarbeitungen das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung.

»Ähnlich häufig, wie das Interesse an der Thematik, ist der Wunsch nach einem Werkzeug zur Entspannung und Stressbewältigung. Die Bewerber äußern den Bedarf, »[...] neue Möglichkeiten der Entspannung kennen zu lernen« [...]. Aufgrund der hohen Belastung des Studienalltags, zusätzlich zu der familiären Situation, sei das Erlernen von Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien wünschenswert.«

Fiene Weigel (2014: 11)

Während der Abschlussreflexion am Ende des zweiten Blockseminars konkretisieren die Teilnehmer:innen ihren Lernerfolg unter Bezugnahme auf ihr *Motivationsschreiben* und vervollständigen auf diese Weise den Lernprozess.

Einführung in den »Labor«-Kontext (Einzeltermin)

In einer einführenden Veranstaltung von 90 Minuten erfolgt die Vorstellung thematischer Schwerpunkte für Seminarbeiträge, die in Kleingruppen vorbereitet, im Seminar präsentiert und zum Gegenstand der Bewertung werden. Die Themen beziehen sich auf folgende Begriffe:

- Achtsamkeit
- Buddhismus
- Leerheit
- Geist und Bewusstsein
- Selbst

Diese inhaltliche Ausrichtung auf die oben angegebenen Schwerpunkte ist eine Vorgabe seitens der Lehrenden und soll genügend Raum für Wiederholungen und Relationen zwischen den Themen selbst als auch zwischen westlichen und östlichen Perspektiven eröffnen. »Achtsamkeit« und »Buddhismus« bilden die grundlegenden Themen am ersten

Wochenende. In dieser Blockveranstaltung erarbeiten wir auch konkrete Ideen zur täglichen Achtsamkeitspraxis zwischen den Seminarterminen, zur Nutzung eines Praxistagebuchs und laden zur regelmäßigen Zen-Meditation in den Raum der Stille ein.

Im Verlauf des zweiten Seminarwochenendes folgt die Vertiefung durch das Thema »Leerheit«, bezogen auf die Aktivitäten des Geistes, und die Funktion des Bewusstseins. Abschließend geht es um das Konzept des Selbst, wie es in der westlichen Perspektive u.a. von Kenneth Gergen (vgl. 2002: 147-178) herausgearbeitet wurde. Für Gergen »fungieren die individualistischen Annahmen wie Scheuklappen« (ebd.: 155), anders jedoch verhält es sich mit seiner Annahme eines in Beziehungen eingebundenen Selbst.

Inhaltliche Auseinandersetzung (Vorbereitung und Studienleistung)

In Gruppen mit einer durchschnittlichen Stärke von fünf bis sechs Teilnehmer:innen erarbeiten die Studierenden außerhalb der Seminarzeit buddhistische und – bezogen auf das Thema »Selbst« – konstruktivistische Perspektiven durch das Studium relevanter Literatur. Sie halten einen Impulsvortrag für eine etwa 15-minütige »sichere Zeit« (planbarer bzw. vorhersehbarer Zeitabschnitt). Darüber hinaus übernehmen sie die Verantwortung für weitere 75 Minuten in Form einer Moderation von »unsicherer Zeit«. Hier üben sie sich in einer dialogischen Arbeitsweise und darin, situationsbezogen zu agieren und, mit den Worten von Alan Watts (1955), ein Gespür von »Weisheit [...] ungesicherten Lebens« zu entwickeln. Zum gewählten Themenschwerpunkt erstellen sie ein Handout. Abschließend sollen Fragen formuliert sein, für die trotz intensiver Beschäftigung mit der Thematik noch keine Antworten gefunden werden konnten: Forschungsfragen für das »Labor auf dem Sitzkissen«. Auf besondere Weise dokumentieren die unten angeführten Beispiele zu den Forschungsfragen auch die inhaltliche Ausrichtung des Seminars:

- »Wo »sitzt« das Bewusstsein?« (Handout SoSe 2011)
- »Was passiert mit den eigenen Gedanken während der Meditation?« (Handout WS 2011/12)
- »Was bleibt von mir, wenn ich mich von meinem Konzept des »Ich« löse?« (Handout SoSe 2013)
- »Wie kann etwas aus dem Nichts entstehen?« (Handout WS 2014/15)
- »Wie kann man ein Konzept aufstellen, das alle Konzepte in Frage stellt?«
- »Warum waren gerade die asiatischen Länder

prädestiniert für eine Glaubensrichtung wie den Buddhismus?» (beide Handout SoSe 2015)

- »Sicherheit gibt es nur im Fluss des Lebens« – Ist nicht auch der Fluss des Lebens nur ein Konzept?» (Handout WS 2015/16)
- »Wie könnte eine Welt funktionieren, in der sich alle den Kernaussagen der Leerheit ›bewusst‹ sind und danach leben?»
- »Wer bin ich eigentlich?» (beide Handout SoSe 2016)
- »Werden wir gelebt? Wie kann man Geist beenden?» (Handout WS 2016/17)
- »Was ist die ›Erleuchtung‹?» (Handout SoSe 2017)
- »Wie findet man die, für einen [selbst] passende buddhistische Schule?»
- »Wo ist die Grenze zwischen Achtsamkeit und Meditation?»
- »Wenn ihr über eure Wirklichkeit nachdenkt, habt ihr Bedenken, dass ihr getäuscht werdet?»
- »Kann man sich selbst finden oder auch verlieren?» (alle Handout SoSe 2019)
- »Inwieweit kann man humorvoll sein, wenn man nur wahrnimmt ohne Bewertung?» (Handout WS 2019/20)
- »Was ist nun die Wirklichkeit?» (Ebd.)

Auf der Suche danach, wie die Erfahrung eines beständigen Selbst entsteht, beziehen sich die Fragen sowohl auf konstruktivistische als auch auf buddhistische Aspekte. Zum einen spiegelt sich hierin ein Bedürfnis nach Erkenntnis und zum anderen ein Bedürfnis nach Erfahrung. Darüber hinaus stellen die Studierenden Verbindungen zu aktuellen Erkenntnissen in Bereichen der Quantenphysik und der Bewusstseinsforschung sowie dem Welt- und Selbsterleben in Zeiten von Globalisierung her und reflektieren das Selbst im Hinblick auf die gegenwärtigen Möglichkeiten und Gefahren in digitalen Netzwerken.

Sich selbst erforschen in der Meditation (Blockseminar: »Labor«-Kontext)

Am Beginn des Seminars stehen angeleitete Meditationen, später nimmt der Anteil der schweigenden Zen-Meditation zu. Meditative Praxis führt dazu, die Welt weniger getäuscht oder gar ungetäuscht bzw. direkt zu erfahren (vgl. Weischede 2012). Die dem Seminar zugrunde gelegte Form der Meditation ist *Zazen*, stilles Sitzen, aufgerichtet den Atem spürend mit einem ruhigen und klaren Geist.

Sprache wird in der Praxis der Zen-Meditation darauf begrenzt, dass Anfänger:innen angeleitet werden, ihren Atem zu zählen. Die reinste Form ist schließlich, einfach ohne unterstützende Hilfsmittel zu sitzen

(*Shikantaza*¹³). Es handelt sich um ein Aussteigen aus der Gewohnheit, immer absichtsvoll und zielorientiert zu denken bzw. etwas zu tun. Das ›Ziel‹ der Zen-Meditation ist das Erwachen. Es ist das Erwachen in den jeweiligen jetzigen Augenblick, das Heraustreten aus der Dualität, das Fallenlassen aller Unterscheidungen hinein in die Nichtzweiheit.

Im Verlauf eines Seminartages wird zu Beginn und am Ende Zeit für *Zazen* eingeplant. Zwischenzeitlich erfolgt der Einbezug von weiteren Achtsamkeitsübungen. Eine einfache, und regelmäßig eingefügte, informelle Achtsamkeitsübung besteht darin, Körperpositionen wahrzunehmen: Wie fühlt es sich an, zu liegen, zu stehen, zu gehen und zu sitzen? »Wie fühlt sich Ihr Sitzen oder Liegen an, während Sie dies hier lesen? Spüren Sie Ihre Sitzhocker, spüren Sie die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule? Wie fühlt sich die Haltung Ihres Kopfes an? Geben Sie Ihrem Atem genügend Raum? Stehen Sie z.B. von Ihrem Stuhl auf! Dabei beugen Sie den Rumpf nach vorn, spannen Ihre Beinmuskeln an und kommen zum Stehen. Wenn die stehende Aufrichtung ganz erreicht wurde, ist der Akt des Aufstehens beendet und abgeschlossen.« Solche Übungen unterbrechen den gewohnten Tagesablauf. »Achtsam halten wir einen Augenblick inne, bevor wir den ersten Schritt tun. Wir gehen zu unserem anvisierten Ziel. Angekommen halten wir wieder einen Augenblick inne und schließen diesen Vorgang ab, sind angekommen.« Eine weitere Übung ist mit einem gemeinsamen Essen verbunden, schweigend und gegenwärtig. Ähnlich wie bei der Rosinenübung (vgl. Kabat-Zinn 2013: 82f.) wird zum achtsamen Essen eingeladen. Das sind einfache Übungen, die die Studierenden in ihren Alltag mitnehmen können.

Im Rahmen des Seminars kann es nicht darum gehen, Erfahrungen vergleichbar mit denen langjähriger Meditationspraxis anzustreben. Ein Beitrag des Seminars kann jedoch darin gesehen werden, erste Kontakte mit dieser formellen Praxis zu ermöglichen.

Sich selbst erforschen im Dialog (Blockseminar: »Labor«-Kontext)

Das Gespräch erhält neben der Meditation eine große Bedeutung für den Austausch über Erfahrungen im Prozess der Selbsterforschung. Angestrebt wird eine dialogische Praxis in Anlehnung an Martin Buber und David Bohm und die Kernfähigkeiten¹⁴ der Dialogpraxis. Dabei entsteht

13 *Shikantaza* heißt, nichts als (*shikan*) treffend (*ta*) sitzend (*za*).

14 Die Kernfähigkeiten für dialogische Praxis sind (vgl. Hartkemeyer/Hartkemeyer/Dhority 1998: 78–94): 1. Die Haltung eines Lerners verkörpern, 2. radikaler Respekt, 3. Offenheit, 4. ›Sprich von Herzen‹, 5. Zuhören, 6. Verlangsamung, 7. Annahmen und Bewertungen ›suspendieren‹, 8. produktives Plädieren, 9. eine erkundende Haltung üben, 10. den Beobachter beobachten.

ein direkter Bezug zu den Lerninhalten durch die angestrebte Fähigkeit, »den Beobachter beobachten« zu lernen (vgl. Hartkemeyer/Hartkemeyer/Dhority 1998: 94f.; Gergen 2002: 179–208). Sowohl die Lehrenden als auch die Studierenden definieren eine Gesprächskultur von Person zu Person auf Augenhöhe, die gegenseitige Belehrungen ausschließt, aber vielfältige Ideen zulässt. Jede Aussage wird wertgeschätzt. Sie ist in ihrer Aussagekraft darin begrenzt, direkte Erfahrung auszudrücken, weil sie das Denken in Begriffen voraussetzt. Insofern verbleiben Erfahrungen auch im nichtsprachlichen, zwischenmenschlichen Raum. Studierende berichten am Ende des Seminars darüber, dass sie wirksame Veränderungen im Interaktionsgeschehen bemerken konnten.

Praxistagebuch

Im Rahmen des Seminars werden die Teilnehmer:innen angehalten, ein Praxistagebuch zu führen, in dem Veränderungen notiert werden können. Die Entscheidung für die *Formen* der Aufzeichnungen bleibt den Studierenden überlassen. Zu diesen persönlichen Notizen fordern wir keinen Zugang ein.

4. Vergleichende Überlegungen zur Relation von MBST® und »Labor auf dem Sitzkissen«

»Geist ist nicht wie Materie. Von etwas Materiellem kann man sich ein Bild machen und darüber meditieren – das ist beim Geist nicht so. Aber es gibt doch eine Möglichkeit, sich den Geist zu vergegenwärtigen, und die besteht darin, ihn von äußeren Gegenständen abziehen. Ohne die Ausrichtung auf seine Gegenstände bleibt der Geist allein übrig. Wenn Sie Achtsamkeit üben, haben Sie dadurch die Möglichkeit, die Ablenkung ihres Geistes durch äußere Gegenstände zu verhindern. Dann können Sie über ihren Geist meditieren. [...] So kommen Sie nach einiger Zeit zu einer Erfahrung von Klarheit und Luzidität.«

Dalai Lama (zitiert nach Hayward/Varela 2007: 159)

Im Hinblick auf meine Erfahrungen als Lehrende erlebe ich im MBST® vor allem die konkreten Anleitungen und die Fokussierung auf praktische Übungen als Bereicherung. Hier geht es in erster Linie um die Vermittlung von Erfahrungswissen. Darüber hinaus ermöglicht mir das »Labor auf dem Sitzkissen« den Dialog zwischen östlicher und westlicher Kultur im Hinblick auf das Konzept des Selbst zu führen.

Hier ereignet sich Vermittlung von kulturellem Wissen, das zum Verständnis von Erfahrungen herangezogen werden kann.

Die Übungen im MBST® erfuh ich manchmal als sehr eng mit meiner persönlichen Zen-Praxis verbunden und manchmal auch im Kontrast dazu. Als Beispiel möchte ich den Umgang mit Fehlern erwähnen. In meiner Zen-Praxis studiere ich, Fehler und die damit einhergehenden Reaktionen zu bemerken, ohne diesen Reaktionen zu folgen, sondern die Situation vollständig zu durchleben. Im MBST® schließe ich jedoch in meine Anleitung ein, Haltungen zu korrigieren, die das Wohlbefinden stören bzw. eine angenehmere Position zu wählen. Diese Unterschiede zwischen persönlicher Zen-Praxis und der Praxis als MBST®-Trainerin zu bemerken und ihnen nachzuspüren, hat mich tief beeindruckt.

Studierenden kann ich auch deshalb beide Seminare empfehlen, weil sie auf unterschiedliche Weise auf das *Potenzial* von Geistesgegenwart und -klarheit ausgerichtet sind. In beiden Seminarformaten wird Achtsamkeit als obligatorischer Studienanteil im Wahlpflichtbereich definiert. Damit kann ein Verständnis von Bildung transportiert werden, das weiter als bisher und transformierend gedacht wird. »Als gebildet sind [...] diejenigen anzusehen, die ihr Denken, Fühlen und Handeln im Bewusstsein der sich in ihnen zu Wort meldenden emotionalen und kognitiven Wiederholungen – und [sind] diese auch nur ein Aufgreifen soufflierter Rede – zu artikulieren vermögen« (Arnold 2009: 131).

Während Menschen handeln oder sich beispielsweise in einer Lehrveranstaltung befinden, denken sie über Dinge aus der Vergangenheit oder über Dinge in der Zukunft nach. Sie sind oft unreflektiert und verfangen sich in automatisierten Verhaltens- und Erlebensmustern. Dieser *Autopilotenmodus* (vgl. Kabat-Zinn 2013) wird durch eine Achtsamkeitspraxis durchbrochen, deren Ziel es ist, das Bewusstsein wieder in den gegenwärtigen Augenblick zu holen.

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung zur Überwindung automatisch ablaufender Wiederholungen. Diesbezüglich treffen sich die im »Labor auf dem Sitzkissen« vertretene

- *konstruktivistische Perspektive* – Selbsterkenntnis – und die
- *buddhistische Perspektive* – Selbsterwachen – und werden ergänzt durch die im Rahmen des MBST® relevante
- *gesundheitliche Perspektive* – Selbststärkung.¹⁵

15 Zu den Etappen der Popularisierung und den damit einhergehenden Prozessen einer Ver- und Entweltlichung von Achtsamkeit mit den unterschiedlichen Vorstellungen über Selbst und Welt vgl. Schmidt 2020 sowie das Kapitel III.2 in diesem Buch.

Im Unterschied dazu führt buddhistische Meditation schließlich zu einer Überwindung des Anhaftens an ein Selbst. Konstruktivistische Perspektiven zum Selbst fokussieren sowohl auf kognitive als auch affektive Erkenntnisse. Auf diese Weise ergänzen sich drei verschiedene Perspektiven in Prozessen der Selbsterforschung. Es lässt sich eine institutionelle Organisation vorstellen, in der MBST® den spezifischen Angeboten (Zen-Meditation, *Vipassanā*, christliche Meditation oder transzendente Meditation) vorangestellt wird. Auf der Basis der Erfahrung von Achtsamkeit im MBST® erfolgt durch die daran anschließenden Angebote eine kritische Einordnung in alte und jüngere Traditionslinien meditativer Praxis und deren Schnittstellen mit aktuellen naturwissenschaftlichen Ansätzen zur Erforschung des Bewusstseins.¹⁶ Während das MBST®-Format, auf einem evaluierten Curriculum basierend, von entsprechend geschulten MBST®-Trainer:innen umgesetzt wird, steht das »Labor auf dem Sitzkissen« in stärkerer Abhängigkeit von den Lehrpersonen und deren Setzungen in Relation zur eigenen Meditationspraxis. Im Besonderen können die Lehrenden durch eine Haltung verkörperter Erfahrung der jeweils angebotenen und angesprochenen Meditation überzeugen. Im »Labor auf dem Sitzkissen« bietet sich ein intellektueller Raum für den interdisziplinären Dialog von zwei Lehrenden zu den oben beschriebenen Schnittstellen östlicher und westlicher Weisheit.

Im MBST® dominieren angeleitete Übungen, der dialogische Austausch bezieht sich hauptsächlich auf Erfahrungen und ganz bewusst nur zu einem kleinen Teil auf explizite Theorien. Damit ist eine Form gegeben, die sich in Studienstrukturen, konkret z.B. modular als *Übung*, oder in Konzepten zum universitären Gesundheitsmanagement verankern lässt. Im »Labor auf dem Sitzkissen« werden zentrale Aspekte der buddhistischen Lehre erkannt und zum Teil mit der eigenen Erfahrung in Verbindung gesetzt. Liefert Achtsamkeitspraxis den Zugang, kann Zen-Meditation Vertiefung und Geistesschulung anbieten.

»Die erste große Entdeckung der Achtsamkeitsmeditation ist [...] meist keine umfassende Einsicht in die Natur des Geistes, sondern die eindringliche Erkenntnis, wie stark wir in der Regel von unserer Erfahrung getrennt sind [...]. Der Meditie-

16 Die wechselseitige Aufmerksamkeit für die unterschiedlichen Methoden von Wissenschaft und Meditation zur Erforschung kognitiver Prozesse bildet sich in den seit 1987 regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen des Mind & Life Institute ab, die im Ergebnis eines Treffens von drei Visionären entstehen konnten: dem 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso, Francisco Varela und Adam Engle (vgl. mindandlife.org/ [letzter Zugriff 01.11.2024]; vgl. auch Hayward 1987).

rende entdeckt, dass jene abstrakte Haltung [...] der Wissenschaft und Philosophie [...] in Wahrheit die Haltung des unachtsamen täglichen Lebens ist.«

Francisco J. Varela/Evan Thompson/Eleanor Rosch (1992: 47)

Beobachtungen zu beobachten, beginnt mit diesem *Bemerken*! So werden durch beide Seminarformate reflexive Kompetenzen gefördert, die eigene Verortung in der Welt zu bemerken und von dort aus den persönlichen Möglichkeitsraum zu erweitern. Die Kompetenz, den eigenen theoretischen Standort zu markieren und im Netzwerk von theoretischen Perspektiven navigieren zu können, verweist auf eine spezifische Qualität im wissenschaftlichen Studium. Die Praxis der Achtsamkeit und Meditation stellt ein *Handwerkszeug* zur Verfügung, um dieser Sichtweisen gewahr zu werden. Eine Welt in ihrer Unbeständigkeit zu studieren, erfordert regelmäßige und ausdauernde Praxis achtsamer Präsenz.

Wilfried Belschner (vgl. 2010) weist darauf hin, dass die auf Seiten der Forschenden vorgenommenen Unterscheidungen verschiedener Perspektiven selten auf das weite Spektrum zwischen dualer und nondualer Präsenz bezogen, sondern vielmehr nur Ergebnisse erfasst werden.

»In den Forschungsberichten wird nun jedoch meist der Eindruck erweckt, dieses Oszillieren zwischen verschiedenen Zuständen des Wachzustandes würde gar nicht stattfinden, sondern die Forscher:innen würden sich während des Forschungsprozesses immer nur in einem Zustand, dem des rationalen Kalküls, befinden.«

Francisco J. Varela/Evan Thompson/Eleanor Rosch (1992: 91)

Humberto Maturana (1990: 126) betont, dass wir »keine Probleme oder Fragen der wissenschaftlichen Analyse und Erklärung außerhalb unserer selbst in einer unabhängigen Welt« finden. Diese Zusammenhänge verweisen aus konstruktivistischer und buddhistischer Sicht auf die Art und Weise der Herstellung von Wirklichkeiten und erlauben die Frage danach, vor »welchen Herausforderungen [...] die menschliche Erfahrung [steht], wenn wir den Geist wissenschaftlich erforschen« (Varela/Thompson/Rosch 1992: 11). Außerdem geht es um die Ausbildung in Selbst- und Fremdwahrnehmung im Sinne einer »Metabildung« (vgl. hierzu Albrecht/Güngör/Sandbothe 2020).

Eine systematische Beziehung zwischen beiden Seminarformaten könnte institutionell (z.B. in der Studienordnung) so gestaltet werden, dass das Achtsamkeitstraining (MBST®) ein niedrigschwelliges Angebot für den Einstieg in eine regelmäßige Praxis sein kann. Um diese zu

intensivieren, kann sich ein wie auch immer ausgerichtetes »Labor« im Wahlpflichtbereich anschließen. Indem beides modular verankerte Seminare sind, erleben Studierende diese Bildungsangebote in einer Gleichwertigkeit zu anderen Seminarangeboten. Konsequenz wäre es, wenn MBST® einen Platz im Pflichtbereich der Hauptstudienrichtungen erhalten würde. Weitere Angebote würden eine Kultivierung von formeller Meditation und Achtsamkeitspraxis im Studienalltag befördern. Dieser Artikel soll einen Beitrag dazu leisten, sowohl säkulare als auch spirituelle (religiöse) Rahmungen von Achtsamkeit und Meditation als Angebot nachhaltiger Bildung im Zusammenhang mit gegenwärtigen gesellschaftlichen Herausforderungen noch selbstverständlicher in Seminaren zu verorten, wie das bereits in etlichen Hochschulen der Fall ist (siehe die anderen Kapitel in diesem Buch sowie Dievernich/Döben-Henisch/Frey 2019, Albrecht/Güngör/Sandbothe 2020; Bruin 2021).

5. Implikationen für eine nachhaltige Praxis und Ausblick

»Um zu reflectieren, muß der Geist in seiner fortschreitenden Tätigkeit einen Augenblick still stehen, das eben Vorgestellte in eine Einheit fassen, und auf diese Weise, als Gegenstand, sich selbst entgegenstellen. Die Einheiten, deren er auf diesem Weg mehrere bilden kann, vergleicht er wiederum untereinander, und trennt und verbindet sie nach seinem Bedürfnis.«

*Wilhelm von Humboldt
(1795/96, zitiert nach Gumin/Meier 2006: 32)*

Soziale Situationen erfordern verantwortliches professionelles Handeln im jetzigen Augenblick, achtsam mit sich selbst und der/dem anderen, bewusst im Augenblick und ohne zu urteilen. Alltagshandeln hingegen ist häufig geleitet von automatisch ablaufenden Prozessen mit Vorurteilen gegenüber sich selbst und anderen.

»Einander beobachtend und ohne möglichen Bezug zu objektiven Kausalgesetzen definieren Menschen ihre Rollen als Pädagog:innen oder als Schüler:innen und ihre Beziehungen. Es handelt sich um Vorstellungen von Kausalitäten. Diese führen zu Kausalplänen auf der Handlungsebene. Eine Reflexion von Kausalplänen und Rollen ist erforderlich, wenn die eine oder die andere Ausrichtung für gut befunden wird und das pädagogische Handeln bestimmen soll.«

Birgit Jäpelt (2017: 173f.)

Es geht um bewusste Unterscheidungen von Beschreibung, Erklärung und Bewertung, eine Kompetenz für den reflektierten Umgang mit den zunehmend komplexer werdenden Wissensbeständen. Achtsamkeitspraktizierende Lehrer:innen z.B. unterrichten deutlich schülerzentrierter, prozess- und motivationsorientierter. Geschlussfolgert werden kann,

»dass Lehrkräfte, die über ein breites Reservoir an personal-psychischen Ressourcen verfügen (insbesondere Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Ungewissheitstoleranz, Distanzierungsfähigkeit, emotionale Stabilität), offenbar Unterrichtsformen bevorzugen, die weniger störanfällig sind, was sich dann als subjektives Belastungsempfinden indirekt wiederum auf ihre Gesundheitssituation auswirken kann«.

Elke Döring-Seipel/Heinrich Dauber (2013: 115)

Den Lehrenden im Hochschulkontext kommt eine entscheidende Bedeutung für die Kultivierung von formeller und informeller Achtsamkeitspraxis zu. Verlässliche Angebote wie das zwölfwöchige Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT® 1.0) und die darauf aufbauenden fünf Module der Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschullehrende (ZAH® 1.0) sollten institutionalisiert werden und so Beständigkeit im Hochschulkontext sichern. Auf diese Weise treffen in Achtsamkeit geschulte Lehrende auf ebenso kundige Studierende und integrieren selbstverständlich Achtsamkeitsübungen in den Seminarverlauf (siehe hierzu exemplarisch Kapitel II.2 in diesem Buch). Achtsamkeit als Schlüsselqualifikation ist aus der Pädagogik nicht mehr wegzudenken, und die Fähigkeit zur Selbsterforschung und -reflexion ist zentral für eine achtsame Pädagogik in Hochschule, Schule und anderen Bildungsinstitutionen (vgl. Kaltwasser 2016).

Selbstreflexion bedeutet nach Arnold zweierlei:

»Zum einen die ständige Bewusstheit um die Konstruktivität der Wirklichkeit, zum anderen eine Bewusstheit um das eigene Eingebettetsein in die beobachteten inneren und äußeren Kontexte. Beide Bewusstheiten kennzeichnen eine Bildungsbewegung, in welcher die Beobachtung zur Selbst-Beobachtung wird; indem ich lerne, mich selbst bei der inneren Inszenierung der als äußerlich angenommenen Wirklichkeiten zu beobachten, werde ich zurückhalten-der und auch schweigsamer.«

Rolf Arnold (2009: 130)

Mit Blick auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Achtsamkeit geht es darüber hinaus um Angebote für technische, wissenschaftliche und Verwaltungsmitarbeiter:innen, wie das im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* entwickelte Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) und eine intensive Koordination mit bereits bestehenden Angeboten im Rahmen der Gesundheitsförderung, z.B. Universitätssport. Diese könnten um bewusste Pausengestaltung mit Übungen zur Achtsamkeit, Entspannungsverfahren und Räumen der Stille ergänzt werden. Eine besondere Herausforderung besteht darin, externe Meditationsangebote für Studierende, Mitarbeiter:innen, Lehrende und andere Interessierte an Praxisorten zu vermitteln, an denen die Teilnahme an einem Retreat ermöglicht werden kann (siehe Kapitel I.6 in diesem Buch sowie Bruin 2021: 31–36).

Gegenwärtig macht sich die Sorge um eine Verbindung von Stressresistenz und Leistungssteigerung durch Achtsamkeit bemerkbar. Dies steht im Gegensatz zu fernöstlichen buddhistischen oder yogabezogenen Traditionen, die mit Begriffen wie Absichtslosigkeit, Anfängergeist, Nichtwissen und Nichtdenken operieren. Deshalb möchte ich mich abschließend auf den regelmäßig stattfindenden Kongress »Meditation und Wissenschaft«¹⁷ beziehen. Das Thema im Jahr 2018 war: »Meditation zwischen Abgrund und Nirvana – Selbstoptimierung für eine neue Welt?« In seinem Vortrag auf eben diesem Kongress betont Gert Scobel (vgl. 2018b), dass es Zeit sei für *DeepMindfulness* im Unterschied zu *McMindfulness*. Achtsamkeit markiere erst den Anfang, denn in Wahrheit ginge es um Meditation. Er fordert eine Praxis im Bemühen um eine aufgeklärte und zukunftsfähige Gesellschaft auf der Basis eines veränderten Selbst durch Klärung des Geistes, ein Fallenlassen aller Unterscheidungen und einer damit verbundenen Fähigkeit, sich im »NichtDenken« zu verankern (Scobel 2018a). »Jede lebendige Situation hat wie ein Neugeborenes, trotz ihrer Ähnlichkeit, ein neues Gesicht, nie da gewesen, nie wiederkehrend. Sie verlangt eine Äußerung von dir, die nicht schon bereitliegen kann. Sie verlangt Gegenwart, Verantwortung, Dich.« (Buber 1986: 6)

17 Vgl. meditation-wissenschaft.org/ [letzter Zugriff 01.11.2024].

Literatur

- Albrecht, Reyk/Güngör, Lena/Sandbothe, Mike (2020): »Achtsamkeit als Metabildung in der digitalen Gesellschaft«, in: Johannes Achatz/Reyk Albrecht/Lena Güngör (Hg.), *Digitalisierung – Werte zählen?*, Würzburg, S. 157–170.
- Andersen, Tom (2018): *Das Reflektierende Team: Dialoge und Dialoge über die Dialoge*, Dortmund.
- Arnold, Rolf (2009): *Seit wann haben Sie das? Grundlinien eines emotionalen Konstruktivismus*, Heidelberg.
- Baker, Richard (2004): »Leerheit – nicht Heiligkeit. Über die Handwerkskunst der Zen-Praxis (Teil 1)«, in: *Buddhismus aktuell* 18(2), S. 36–39.
- Belschner, Wilfried (2010): *Forschen, erfahrungsbasiert. Eine bewusstseinspsychologische Perspektive*, Kröning.
- Bruin, Andreas de (2021): *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*, Bielefeld.
- Buber, Martin (1986 [1953]): *Reden über Erziehung*, Heidelberg.
- Ciampi, Luc (1997): *Die emotionalen Grundlagen des Denkens: Entwurf einer fraktalen Affektlogik*, Göttingen.
- Damasio, Antonio R. (2011): *Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*, München.
- Diener, Michael S. (Hg.; 1992): *Lexikon des Zen*, Berlin.
- Dievernich, Frank E.P./Döben-Henisch, Gerd-Dietrich/Frey, Reiner (2019): *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*, Weinheim.
- Döring-Seipel, Elke/Dauber, Heinrich (2013): *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält. Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf*, Göttingen.
- Foerster, Heinz von (2006): »Entdecken oder Erfinden? Wie lässt sich Verstehen verstehen?«, in: Heinz Gumin/Heinrich Meier (Hg.), *Einführung in den Konstruktivismus*, München, S. 41–88.
- Gendlin, Eugene (2017): *A Process Model*, Evanston.
- Gergen, Kenneth J. (2002): *Konstruierte Wirklichkeiten. Eine Hinführung zum Konstruktivismus*, Stuttgart.
- Gerrig, Richard J./Zimbardo, Philip G. (2008): *Psychologie*, München.
- Glasersfeld, Ernst von (2006): »Konstruktion der Wirklichkeit und des Begriffs der Objektivität«, in: Heinz Gumin//Heinrich Meier (Hg.), *Einführung in den Konstruktivismus*, München, S. 9–39.
- Gumin, Heinz/Meier, Heinrich (Hg.; 2006 [1992]): *Einführung in den Konstruktivismus*, München.
- Hartkemeyer, Martina/Hartkemeyer, Johannes F./Dhority, L. Freeman (1998): *Miteinander denken. Das Geheimnis des Dialogs*, Stuttgart.
- Hayward, Jeremy (1987): *Shifting Worlds, Changing Minds*, Boston.
- Hayward, Jeremy/Varela, Francisco J. (2007): *Gewagte Denkwege: Wissenschaftler im Gespräch mit dem Dalai Lama*, München/Zürich.
- Jäpelt, Birgit (2014): »Erweiterung von Möglichkeitsräumen durch eine differenzierte Betrachtung der Prozesse des Beobachtens. Der »gute Geist« des Helfens – eine Beziehung zwischen Konstruktivismus und Buddhismus«, in: *Systemische Pädagogik* 4, S. 40–50.
- Jäpelt, Birgit (2017): »Der »sonderpädagogische Blick«. Vom Erkenntniswert besonderer Perspektiven in der Gestaltung pädagogischer Wirklichkeiten«, in: Magdalena Gercke/Saskia Opalinski/Tim Thonagel (Hg.), *Inklusive Bildung*

- und gesellschaftliche Exklusion. Zusammenhänge – Widersprüche – Konsequenzen, Wiesbaden, S. 167–186.
- Jäpelt, Birgit/Weischede, Gerald (o.J.): *Labor auf dem Sitzkissen. Möglichkeiten der Institutionalisierung von Achtsamkeit im Hochschulkontext*, unveröff. Dokument, Erfurt.
- Kabat-Zinn, Jon (2013 [1990]): *Gesund durch Meditation*, München.
- Kaltwasser, Vera (2016): *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*, Weinheim/Basel.
- Maturana, Humberto R. (1990): »Wissenschaft und Alltagsleben«, in: Wolfgang Krohn/Günter Küppers (Hg.), *Selbstorganisation. Aspekte einer wissenschaftlichen Revolution*, Braunschweig/Wiesbaden, S. 107–138.
- Maturana, Humberto R. (2001): *Was ist Erkennen? Die Welt entsteht im Auge des Betrachters*, München.
- Maturana, Humberto R./Varela, Francisco J. (1987): *Der Baum der Erkenntnis*, Bern.
- Maturana, Humberto R./Werden-Zöller, Gerda (1997): *Liebe und Spiel. Die vergessenen Grundlagen des Menschseins. Matristische und patriarchale Lebensweisen*, 3. Aufl., Heidelberg.
- Ohashi, Ryosuke/Elberfeld, Rolf (Hg.; 2006): *Shobogenzo – Ausgewählte Schriften: Anders Philosophieren aus dem Zen*, Tokyo.
- Palmowski, Winfried/Heuwinkel, Matthias (2002): *Normal bin ich nicht behindert. Wirklichkeitskonstruktion bei Menschen, die behindert werden. Unterschiede, die Welten machen*, Dortmund.
- Pfeffer, Thomas (2001): *Das »zirkuläre Fragen« als Forschungsmethode zur Luhmannschen Systemtheorie*, Heidelberg.
- Rosch, Eleanor (2003): »For Francisco Varela: Explorer of the phenomenal world«, in: *Biological Research* 36(1), S. 13–15, [dx.doi.org/10.4067/S0716-97602003000100003](https://doi.org/10.4067/S0716-97602003000100003).
- Scobel, Gert (2018a): *NichtDenken: Achtsamkeit und die Transformation von Körper, Geist und Gesellschaft*, Berlin.
- Scobel, Gert (2018b): »Paradoxien der Meditation – Über Weisheit und Wissenschaft, säkulare Ethik und Fiktion«, Vortrag zum Kongress »Meditation zwischen Abgrund und Nirvana – Selbst-Optimierung für eine neue Welt?« (Video), meditation-wissenschaft.org/dokumentation/dokumentation_2018/ [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Schmidt, Jacob (2020): *Achtsamkeit als kulturelle Praxis: Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens*, Bielefeld.
- Stein, Roland/Müller, Thomas (2016): *Wissenschaftstheorie für Sonderpädagogen*, Bad Heilbrunn.
- Suzuki, Shunryo (2002 [1970]): *Zen-Geist. Anfänger-Geist*, Berlin.
- Trungpa, Tschögyam (1975 [1973]): *Spiritueller Materialismus. Vom wahren geistigen Weg*, hg. v. Jon Baker u. Marvin Casper, Freiburg i. Br.
- Varela, Francisco J. (2001): »The Portable Laboratory«, in: Hans-Ulrich Obrist/Barbara Vanderlinden (Hg.), *Laboratorium* (Ausst.-Kat., 27.06.–03.10.1999, Antwerpen), Köln, S. 448f.
- Varela, Francisco J./Thompson, Evan/Rosch, Eleanor (1992): *Der mittlere Weg der Erkenntnis. Die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung*, Bern u.a.
- Vogd, Werner (2014): *Welten ohne Grund. Buddhismus, Sinn und Konstruktion*, Heidelberg.
- Vogd, Werner (2016): »Wozu achtsam sein und worauf die Achtsamkeit lenken? Welten ohne Grund bauen und darin heimisch werden«, in: *Kontext. Zeitschrift für systemische Perspektiven* 47(4), S. 374–384.

- Walach, Harald (2013): »Wissenschaft und Zen«, in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 19(1), S. 5–11.
- Watts, Alan (1955): *Weisheit des ungesicherten Lebens*, München-Planegg.
- Weigel, Fiene (2014): *Achtsamkeitspraxis in der Pädagogik – Eine Schlüsselqualifikation und ein Werkzeug zur Selbsterforschung*, unveröff. Bachelorarbeit, Erfurt.
- Weischede, Gerald (2012): »Krankheit und Psyche im buddhistischen Selbstverständnis – Zen-Meditation als Heilungsweg?«, Vortrag, gehalten auf dem 4. Berliner psychiatrisch-religionswissenschaftlichen Colloquium, 28.11.2012, Berlin, lebendiges-zen.de/krankheit-und-psyche-im-buddhistischen-selbstverstandnis-zen-meditation-als-heilungsweg/ [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Weischede, Gerald/Zwiebel, Ralf (2009): *Neurose und Erleuchtung – Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse*, Stuttgart.
- Werneburg, Inga/Reifegerste, Doreen/Jäpelt, Birgit (2021): »Lieber professionell als spirituell. Die Kommunikation von Angeboten der Achtsamkeitsförderung im Hochschulsetting«, in: *Prävention und Gesundheitsförderung* 18, S. 38–43, doi.org/10.1007/s11553-021-00920-2.
- Zwiebel, Ralf/Weischede, Gerald (2015): *Buddha und Freud – Über buddhistisches und psychoanalytisches Denken*, Göttingen.