

Mike Sandbothe und Reyk Albrecht

Das Buch in Kürze

Überblick über die einzelnen Kapitel

Das Buch *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* ist von einem Wissenschaftsverständnis geprägt, das auf den amerikanischen Pragmatismus und die Aktionsforschung zurückgeht. Für beide Strömungen sind der Vorrang der Praxis, die erfahrungsbasierte Ausrichtung und die damit eng verbundene gesellschaftliche Problemorientierung von zentraler Bedeutung. Dementsprechend entwickelt das Buch nicht erst einen theoretischen Rahmen und macht dann Vorschläge zu seiner Umsetzung. Stattdessen sind alle drei disziplinübergreifenden Buchteile erfahrungsorientiert ausgerichtet.

Die 46 Beiträger:innen aus den Human-, Ingenieur-, Medizin- und Wirtschaftswissenschaften gehen von den konkreten Erfahrungen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* aus (Teil I), um dann zu zeigen, wie diese sich ausweiten, diversifizieren und mit anderen Angeboten vernetzen lassen (Teil II). Der letzte Teil (Teil III) erweitert sowohl den zeitlichen als auch den räumlichen Erfahrungshorizont. Er schaut auf Entwicklungen in der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts zurück, bezieht internationale und mehrdimensionale Perspektiven stärker mit ein und gibt einen Ausblick auf achtsamkeitsbasierte Entwicklungsmöglichkeiten von Hochschulen im 21. Jahrhundert.

Erster Teil

Das Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen*

Zu Beginn des *ersten Teils* wird einleitend die Entwicklung vom Thüringer Modell über die überregionale Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen* bis zum Bildungsunternehmen Achtsam.Digital rekonstruiert. Daran anschließend stehen medizinische, sozialwissenschaftliche, phänomenologische und erfahrungsbasierte Evaluationen ausgewählter Achtsamkeitstrainings des Thüringer Modells im Zentrum dieses Teils.

In ihrem Einleitungskapitel (I.1) regen Mike Sandbothe und Reyk Albrecht die Entwicklung und Etablierung von Achtsamkeitsrankings für Hochschulen an. Vor diesem Hintergrund skizzieren sie die Entwicklungsgeschichte der von ihnen entwickelten Achtsamkeitsformate. Diese reicht von den eindimensionalen Prototypen des Thüringer

Modells Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®), Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT®), Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET®), Achtsamkeitstraining für Führungskräfte (MBLT®) und Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschullehrende (ZAH®) bis zu den mehrdimensionalen Achtsamkeitstrainings von Achtsam.Digital (MBST® 1.0, MBTT® 1.0, MBET® 1.0, MBLT® 1.0, ZAH® 1.0).

Die beiden medizinischen Evaluationskapitel (I.2 und I.3) von *Voss et al.* beziehen sich auf den MBST®-Prototypen. Ein Vergleich verschiedener Parameter von Herzfrequenzvariabilität, Pulswellenvariabilität und Atmung zeigt, dass bereits nach acht Wochen des zwölfwöchigen Trainingsprogramms positive Veränderungen in der autonomen Stressregulation auftreten. Die gesundheitsförderlichen Auswirkungen, insbesondere auf die Gefäßfunktion, halten auch ein Jahr nach Beendigung des MBST® an.

Die beiden sozialwissenschaftlichen Evaluationskapitel (I.4 und I.5) von *Haase und Lautenschläger* beziehen sich auf Prototypen des MBST® und des MBET®. Bei der Messung kamen standardisierte Messinstrumente zum Einsatz. Die Ergebnisse machen deutlich, dass beim Vergleich der Messungen zu Beginn und zum Ende der Veranstaltungszyklen signifikante Änderungen der Achtsamkeit, der subjektiven Stressbelastung sowie der zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung bei den Teilnehmenden erkennbar sind.

Nils Altnier analysiert in seiner qualitativen Untersuchung (Kapitel I.6) die Tiefenwirkung eines fünftägigen Inkubationsworkshops, der im Rahmen des Thüringer Modells als partielles Stilleretreat mit 30 Hochschullehrenden von 15 Hochschulen aus sechs Bundesländern stattgefunden hat. Die von ihm geführten verkörpert-phänomenologischen Dialoge zeigen, dass die Erfahrungen von wohlthuender Stille, Ruhe und Verbundensein bei den Teilnehmenden einen gelassenen Umgang mit den eigenen Meinungen und Standpunkten und mit denen der Kolleg:innen gefördert haben.

Das den ersten Teil abschließende Kapitel (I.7) von *Nicola Döring* beschreibt Erfahrungen als Teilnehmerin an verschiedenen Achtsamkeitskursen des Thüringer Modells im Zeitraum von zwei Jahren. Dazu

gehört auch der von Altner untersuchte Inkubationsworkshop. Hinzu kommen Prototypen des MBTT® und der darauf aufbauenden ZAH®. Der subjektiv und anekdotisch verfasste Erfahrungsbericht führt nicht nur vor Augen, welche Erfahrungen die Autorin mit den verschiedenen Kursen gesammelt hat, sondern legt auch ein besonderes Augenmerk darauf, ob und wie die Achtsamkeitskurse Einfluss auf ihr Erleben und Verhalten in der Rolle der Hochschullehrenden genommen haben.

Zweiter Teil

Wegweiser für achtsame Hochschulen

Der *zweite Teil* des Buchs stellt Wegweiser für achtsame Hochschulen zur Verfügung. Im Zentrum stehen Berichte und Analysen von Achtsamkeitstrainer:innen und Hochschullehrenden zu Achtsamkeitsangeboten für Studierende, Lehrende und Mitarbeitende an Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Darüber hinaus vermitteln die Kapitel Synergieeffekte, die mit der Verbindung von Achtsamkeitstrainings und wissenschaftlichem Schreiben, Zen-Meditation sowie Erlebnispädagogik erprobt wurden.

Das erste Kapitel (II.1) bündelt Kurzberichte von 17 Achtsamkeitstrainer:innen aus der DACH-Region. Sie erzählen von den charakteristischen Erfahrungen, die sie mit dem Durchführen von Achtsamkeitsseminaren an Hochschulen und anderen Einrichtungen gesammelt haben. In allen Fällen handelt es sich um mehrwöchige Kursangebote, zu denen neben den mehrdimensionalen Trainingsprogrammen MBST® 1.0, MBTT® 1.0 und MBET® 1.0 auch MBSR und andere MBIs gehören.

Die Autor:innen des zweiten Kapitels (II.2) – *Hubert Ostermaier*, *Rüdiger Mottl*, *Brigitte Mottl* und *Burkhard Schmager* – haben sich im Rahmen des Thüringer Modells als achtsame Hochschullehrende ausbilden und zertifizieren lassen. In ihrem Beitrag stellen sie ein ganzheitliches Konzept der Integration von Achtsamkeit in den Wirtschaftsingenieur-Studiengang der Ernst-Abbe-Hochschule Jena vor. Die Lehrenden selbst haben eine tägliche Achtsamkeitsroutine und verkörpern Achtsamkeit als Grundhaltung. Achtsamkeitsübungen sind integriert in Fachmodule aller Semester. Die Qualifizierungsziele des Studiums sind um wissenschaftliche Erkenntnisse der Achtsamkeitsforschung erweitert und den Studierenden werden regelmäßig MBST® 1.0-Seminare mit ECTS-Punkten als Wahlpflichtkurse angeboten.

Beate Priewasser, *Maria Kluge* und *Veronika Schvienbacher* skizzieren im dritten Kapitel (II.3) die Entwicklung des Seminars »Achtsamkeit« am Fachbereich Psychologie der Paris Lodron Universität Salzburg von 2015 bis 2022. Dabei wird deutlich, wie aus einem Theorieseminar mit

Übungen im Laufe der Zeit sowohl durch die persönliche Einbeziehung von Expert:innen aus Praxis und Forschung (wie u.a. Britta Hölzel, Tania Singer, Andreas de Bruin oder Mike Sandbothe) als auch durch die damit verbundene Intensivierung und Diversifizierung der Übungssequenzen ein Lehrveranstaltungstypus entstanden ist, der als Modell dienen kann. Darüber hinaus zeigt das Kapitel auf, welchen Effekt Achtsamkeit als wissenschaftliche Grundhaltung auch und gerade auf der Metaebene der pädagogischen Gestaltung und konzeptionellen Weiterentwicklung von Seminarformen entfalten kann.

Im vierten Kapitel (II.4) berichtet *Stefanie Tränkle* über ihre Erfahrungen mit dem Unterrichten von MBSR und MBST® 1.0 an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg. Sie arbeitet heraus, dass und wie Achtsamkeitsseminare die in diesem Berufsfeld besonders zentralen Aspekte von Stressregulation und Resilienz stärken können. Vor dem Hintergrund der internationalen Forschung zu *mindful policing* macht die Autorin darüber hinaus deutlich, dass die Ausbildung von Polizist:innen in Deutschland in dieser Hinsicht besonderen Entwicklungsbedarf hat.

Wie wirkt sich die formale Achtsamkeitspraxis auf das wissenschaftliche Schreiben aus? Welche Schreibübungen fördern eine achtsame Haltung? Diesen und anderen Fragen gehen *Peter Braun, Reyk Albrecht, Lena Saniye Güngör* und *Natalie Pfaff* im fünften Kapitel (II.5) nach. Zu diesem Zweck werten sie die Ergebnisse und Erfahrungen aus, die sie in einem Seminar und einer Projektwoche an der Friedrich-Schiller-Universität Jena zum Themenfeld »Achtsamkeit und Schreiben« gesammelt haben. Vor dem Hintergrund der modernen Schreibprozessforschung leiten die Autor:innen daraus sechs Qualitäten ab, die das kognitiv dominierte wissenschaftliche Schreiben fördern und zu einem Schreiben in Achtsamkeit verwandeln.

Im sechsten Kapitel (II.6) beschreibt *Birgit Jäpelt*, wie sie MBST® im Studium Fundamentale der Universität Erfurt zusammen mit der von ihr konzipierten Zen-Lehrveranstaltung »Labor auf dem Sitzkissen« als Tandemangebot etabliert hat. Dabei gibt sie praktische Einblicke in die Arbeit des von ihr an der Universität Erfurt etablierten Zen-Labors und zeigt exemplarisch auf, dass und wie MBST® als Brücke zu weiterführenden und vertiefenden Meditationsformen wie Zen, *Vipassanā*, christliche Meditation oder transzendente Meditation dienen kann.

Eine Antwort auf die Frage: »Was ist *mindful experience training*?«, geben *Ulrich Lakemann* und *Karin Krudup* in dem daran anschließenden siebten Kapitel (II.7). Der Experte für Erlebnispädagogik und die erfahrene Ausbilderin von Achtsamkeitstrainer:innen haben im Rahmen des Thüringer Modells in zwei Lehrveranstaltungen mit Studierenden

und einem fünftägigen Workshop mit Lehrenden erprobt, wie sich die eher gruppenbezogene Erlebnispädagogik auf das Individuum und die eher personenzentrierten Übungen des MBSR auf die Gruppe erweitern lassen. Das Kapitel präsentiert die Ergebnisse einer qualitativen Evaluation und zeigt auf, dass das *mindful experience training* von den Teilnehmenden als zukunftsweisende Vertiefung sowohl der Erlebnispädagogik als auch des Achtsamkeitstrainings wahrgenommen wird.

Dritter Teil

Inspirationsquellen für die Hochschule des 21. Jahrhunderts

Der *dritte* und letzte *Teil* enthält Inspirationsquellen für die Hochschule des 21. Jahrhunderts. Diese Quellen reichen zurück bis in die 50er (Aldous Huxley) und 70er Jahre (Jon Kabat-Zinn) des 20. Jahrhunderts. Des Weiteren enthält der dritte Buchteil ein Kapitel von Claus Otto Scharmer über vertikale Bildung sowie einen Ausblick auf mehrdimensionale Achtsamkeitspraktiken und Methoden des verkörperten Denkens in der Hochschule des 21. Jahrhunderts von Mike Sandbothe, Reyk Albrecht und Thomas Corrinth.

In seinem 1956 publizierten Essay *Bildung für Amphibien*, der im vorliegenden Buch erstmals in deutscher Übersetzung erscheint, skizziert Aldous Huxley (Kapitel III.1) die Grundlinien dessen, was er als *non-verbale Humanwissenschaften* bezeichnet. Aus Huxleys Sicht hat das organisierte Bildungswesen in Schulen und Hochschulen den Akzent zu sehr auf die verbale Seite der amphibischen Natur menschlicher Lebewesen gelegt. Als Komplement entwirft Huxley den Lehrplan eines hypothetischen Kurses, der die Schulung unserer sechs Sinne (einschließlich des kinästhetischen), das Training des Gedächtnisses und der Kontrolle des autonomen Nervensystems sowie die Schulung der geistigen Einsicht umfasst. In seinen Ausführungen zu einem zukünftigen System der formalen Bildung recurriert er u.a. auf Meister Eckhart, Daisetsu Teitaro Suzuki, Jiddu Krishnamurti, F. Matthias Alexander, John Dewey, Eugen Herrigel, Samuel Renshaw und Edmund Jacobson.

Im zweiten Kapitel (III.2) rekonstruiert *Jacob Schmidt* die von Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte Modellierung von Achtsamkeit als Meilenstein ihrer heutigen Popularität. Das komplexe Feld der zeitgenössischen Achtsamkeitsbewegung differenziert Schmidt in drei idealtypische Modelle. MBSR ordnet er dabei einer interessiert-sorgenden Achtsamkeit zu, die von einer sezierend-distanzierten und einer verfügend-funktionalistischen unterschieden wird. Das Erfolgsrezept von Kabat-Zinn besteht aus

Schmidts Sicht darin, dass er durch Übersetzung, Verwissenschaftlichung und Veralltäglichung die Basis für eine konsequente Verweltlichung meditativer Praktiken gelegt hat. Zugleich problematisiert Schmidt den in Kabat-Zinns kulturpolitischen Äußerungen zum Ausdruck kommenden gesellschaftskritischen Individualismus.

Otto Scharmer bezieht sich im dritten Kapitel (III.3) zwar nicht auf die drei von Jacob Schmidt benannten idealtypischen Achtsamkeitsmodelle, aber er lässt sich durchaus so lesen, dass im Feld der unterschiedlichen Achtsamkeiten ein viertes Modell zu berücksichtigen ist: das systemisch-transformative. In ihm gründet das vertikale Bildungskonzept, das Scharmer in seinem Beitrag anhand von 12 Prinzipien erläutert. Damit die heutigen Studierenden in Zukunft als Führungskräfte auf den Ebenen von Individuen, Gruppen, Organisationen, Systemen, Kulturen und der dies alles umfassenden Umwelt transformativ handeln können, bedarf es seiner Ansicht nach einer Integration ökosystemischer Achtsamkeitspraktiken ins Bildungssystem. Hinzu kommen ein erweitertes Wissenschaftsverständnis, das Daten aus den Perspektiven der ersten, zweiten und dritten Person integriert, sowie ein vertikales Vertiefen des Lernzyklus von kopfzentriert zu ganzheitlich.

In ihrem Abschlusskapitel (III.4) setzen Mike Sandbothe, Reyk Albrecht und Thomas Corrinth das Konzept der vertikalen Bildung von Otto Scharmer in Beziehung zu Aldous Huxleys Entwurf der *nonverbalen Humanwissenschaften*. Auf dieser Basis unterscheiden sie eindimensionale und mehrdimensionale Achtsamkeitstrainings und zeigen auf, wie mehrdimensionale Achtsamkeitstrainings zusammen mit Methoden des verkörperten Denkens (*thinking at the edge*, mikrophänomenologisches Interview) als Brücke zur vertikalen Bildungslandschaft in der Hochschule des 21. Jahrhunderts dienen können.

Sowohl sein disziplinen- und fachbereichsübergreifender Charakter als auch die Praxis- und Erfahrungsorientierung machen das vorliegende Buch zu einem wertvollen Instrument zukünftiger Hochschulentwicklung. Zugleich zeigt es auf, in welche Richtung diese unter Bedingungen der Polykrise weist. Eine Bildungsreform, die diesen Namen verdient, setzt voraus, dass synchron mit dem Hochschulsystem auch das Schulsystem eine neue Entwicklungsstufe erreicht. Schließlich stellt die Hochschulreife die Zielperspektive und damit auch den Flaschenhals jeder ernstzunehmenden Schulreform dar. Verändern sich die Hochschulen, dann ändert sich die Zielperspektive der Schulbildung und damit das Bildungssystem.

