

Danksagung

Dank der Schwarmbildung

Wir (die beiden Herausgeber des Buches *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*) haben 2012 mit der Integration von Achtsamkeitsübungen in die eigenen Lehrveranstaltungen begonnen: der eine (Mike Sandbothe) im Studiengang Soziale Arbeit an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, der andere (Reyk Albrecht) im Studiengang Angewandte Ethik an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Obwohl die Wege in Jena kurz sind, wussten wir zunächst nicht voneinander. Das hat sich 2014 geändert als Peter Mimietz und Bernd Langohr uns zusammengebracht haben. Für diese folgenreiche Initialzündung sind wir den beiden von Herzen dankbar.

Danach kamen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena Kolleg:innen aus den Fachbereichen Betriebswirtschaft, Medizintechnik und Biotechnologie, Maschinenbau und Wirtschaftsingenieurwesen hinzu. An der Friedrich-Schiller-Universität Jena hat Reyk Albrecht Achtsamkeitskurse auch für Lehrer:innen und Mediziner:innen gestartet und gemeinsame Lehrveranstaltungen mit dem Schreibzentrum der Universität durchgeführt.

Ein wichtiger nächster Schritt war die Unterstützung, die wir vom damaligen Rektor der Technischen Universität Ilmenau, Professor Peter Scharff, erfahren haben. Er hat uns auch mit dem damaligen Minister Wolfgang Tiefensee (Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft) verbunden. Dieser hat dazu beigetragen, dass aus einer Jenaer Initiative das Thüringer Modell entstanden ist. Dank dieser Schwarmbildung bestand das Thüringer Modellprojekt zuletzt aus Kolleg:innen der beiden Jenaer Hochschulen, der Technischen Universität Ilmenau, der Bauhaus Universität Weimar, der Universität Erfurt und der Hochschule Nordhausen.

Für einen der beiden Herausgeber war der in diesem Band abgedruckte Huxley-Essay *Bildung für Amphibien* ein initialer Trigger für die Projektidee. In pragmatischer Hinsicht gilt das ganz besonders für den folgenden Satz, der sich auf das von Huxley skizzierte Kursprogramm der nonverbalen Humanwissenschaften bezieht:

»Eine Stiftung, die ein paar Millionen zur Verfügung hat, sollte einen Zehn- oder 15-Jahresplan für Beobachtungen und Experimente finanzieren. Am Ende dieses Zeitraums sollten wir wissen, welches die wichtigsten Elemente eines Programms zur psychophysischen Ausbildung sind, wie sie am besten in Grundschulen, weiterführenden Schulen und Hochschulen gelehrt werden können und welche Vorteile von einem solchen Ausbildungsgang zu erwarten sind.« Und Huxley fügt hinzu: »Ich selbst gehe davon aus, dass der Nutzen beträchtlich sein wird.«

(Kapitel III.1 in diesem Buch, S. 380)

Im Fall des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* war es keine Stiftung, sondern die Gesundheitskasse AOK PLUS, die dankenswerterweise zwei Millionen Euro für eine entsprechende Experimentierphase zur Verfügung gestellt hat. Für einen Zehn- oder 15-Jahresplan hat das nicht gereicht, aber für den Fünfjahresplan, der von den beiden Herausgebern 2015 bis 2019 umgesetzt wurde. Zur Realisierung des daran anschließenden Zehnjahresplans wurde 2021 das Bildungsunternehmen *Achtsam.Digital* gegründet.

Unser Dank geht an den Vorstandsvorsitzenden der AOK Thüringen Hartmut Naumann (1941-2020), den Vorstandsvorsitzenden der AOK PLUS Rainer Striebel, die Bereichsleiter Gesundheit der AOK PLUS Dirk Molis und Heiko Kotte sowie an die damaligen Präsidenten der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Technischen Universität Ilmenau Professor Steffen Teichert, Professor Walter Rosenthal und Professor Peter Scharff.

Wer sich mit Institutionen in Deutschland auskennt, kann sich vorstellen, dass es für die beiden Herausgeber eine überaus lehrreiche Aufgabe war, den Steuerkreis des Thüringer Modells zu moderieren. Immerhin bestand er nicht nur aus den Präsidenten von drei unterschiedlichen Hochschulen, sondern darüber hinaus auch aus den Vertreter:innen einer Krankenkasse und des für die Wissenschaft zuständigen Ministeriums. Schon die unterschiedlichen Hochschulen sprechen ihre jeweils

eigenen Verwaltungssprachen. Nimmt man dann noch die Krankenkasse und das Ministerium hinzu, entsteht eine einzigartige Symphonie recht unterschiedlicher und manchmal durchaus eigenwilliger Regelungen, Vorschriften und Vokabulare. Es war eine spannende Zeit!

Wichtige Navigationshilfen haben uns der musizierende und meditierende Justiziar der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Dr. Carsten Morgenroth, und noch mehr sein damaliger Chef, Kanzler Dr. Thoralf Held, gegeben. Das Gleiche gilt für die beiden damaligen Vizepräsidenten der Ernst-Abbe-Hochschule Jena Professor Burkhard Schmager und Professor Bruno Spessert. Wir danken ihnen dafür von Herzen.

Das Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* und das Bildungsunternehmen Achtsam.Digital wären nicht das, was sie geworden sind, ohne die mehr als 10.000 Studierenden, Lehrenden, Mitarbeitenden und Führenden, die an den von uns entwickelten Achtsamkeitstrainings bisher teilgenommen haben: von 2015 bis 2019 an den sechs Modellhochschulen in Thüringen und in der Zwischenzeit darüber hinaus an mehr als 40 Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Für die Herausgeber dieses Bandes haben sich im Laufe ihrer gemeinsamen Arbeit die drei folgenden Leitmaximen herauskristallisiert: *Keep it simple, less is more* und *slow down*. Insbesondere die konsequente Umsetzung der letztgenannten Maxime führt dazu, dass wir uns bei den Träger:innen zum vorliegenden Buch, der Verlagsleiterin Karin Werner, den Verlagsmitarbeitern Michael Volkmer und Gero Wiehrichs, unseren Lektor:innen Jan Wenke und Angelika Wulff sowie unserem grafischen Gestalter Nico Baumgarten nicht nur für die exzellente Kooperation, sondern auch für ihre Geduld bedanken. Was lange währt, wird endlich gut!

Unser ganz besonderer Dank gilt Jon Kabat-Zinn, Tania Singer, Otto Scharmer und Arawana Hayashi. Alle vier durften wir persönlich kennenlernen. Die Ideen, Werke und Trainingsprogramme dieser international renommierten Achtsamkeitspionier:innen haben uns zu dem inspiriert, was in diesem Band in seinen Grundzügen zur Darstellung kommt. Wir danken Jon Kabat-Zinn, dass er das Vorwort für dieses Buch geschrieben hat.

»She is a natural force.« Das hat Jon im Gespräch mit einem der beiden Herausgeber einmal halb im Spaß, halb im Ernst über Maria Kluge gesagt. Und es stimmt. Ohne Maria und ihren Mann John Kluge (1914–2010), der aus Chemnitz stammte und in den USA als Medienunternehmer zum Milliardär geworden ist, wäre die Achtsamkeitsbewegung in den USA und in Deutschland nicht das, was sie heute ist: eine im kulturellen Mainstream angekommene Transformationskraft.

Wir danken Maria Kluge für ihre großzügige Unterstützung bei all unseren Unternehmungen. Von ihrem interaktiven Achtsamkeitsbuch *The Toolbox is You* hat sie bereits 80.000 Exemplare und von unserem Buch *Achtsamkeiten* 10.000 Exemplare an Kindergärten, Schulen und Hochschulen kostenlos verteilt (vgl. thetoolboxisyou.com [letzter Zugriff: 01.11.2024]). So wie wir sie kennen, wird sie es ermöglichen, dass auch der vorliegende Band als Buchgeschenk in vielen Hochschulbibliotheken einen Platz finden kann. Wir hoffen, dass das Buch einen Beitrag dazu leistet, unser Bildungssystem Schritt für Schritt achtsamer, menschenfreundlicher, klima- und umweltbewusster werden zu lassen.

Keine Schwarmbildung ohne Teambildung

Zu den beiden Teams, die das Thüringer Modell und Achtsam.Digital gestaltet haben bzw. gestalten, gehören Günter Hudusch, Karin Krudup, Dr. Bernd Langohr und Denisa Sandbothe. Wir danken diesem achtsamen Unterstützer:innenquartett von Herzen für das Vertrauen, den Mut und die liebevolle Güte, die alle vier in die gemeinsame Arbeit eingebracht haben und nach wie vor einbringen.

Darüber hinaus geht unser Dank an unsere Jenaer Kollegen Heiko Haase und Burkhard Schmager. Sie waren von Anfang an mit dabei und haben die Achtsamkeit in den Fachbereichen Betriebswirtschaft und Wirtschaftsingenieurwesen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena nachhaltig verankert. Auch Elke Klinger und Dr. Michael Hinz, welche die Supervision unseres Projekts übernommen haben, sowie unserem Jenaer Kollegen Hubert Ostermaier danken wir von Herzen. Der »Musterschüler« des Thüringer Modells hat zusammen mit anderen zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und darüber hinaus auch deutschlandweit im Trio mit den beiden Herausgebern einiges in Bewegung gesetzt. Ohne ihn wären die in der Pandemie neu entwickelten Trainingsformate nicht das, was sie heute sind. Und ohne Andreas Voß, Heiko Haase, Arndt Lautenschläger und Anika Thomas-Künzel aus dem Jenaer Kollegium sowie die Kollegen Georg Seifert und Martin Bogdanski von der Berliner Charité wären die Prototypen nicht so gut erforscht, wie es in dem vorliegenden Band dokumentiert ist. Unser Dank geht an das transdisziplinäre Forscher:innenteam.

Management, Technik und Pressearbeit des Thüringer Modellprojekts lagen in den Händen von Sonja Morgenroth, Peter Mimietz, Tom Lichtwer (vormals: Schmidt), Lena Güngör und Thomas Corrinth. Management, Technik und Öffentlichkeitsarbeit der überregionalen Kooperationsplattform sowie von Achtsam.Digital liegen in den

Händen von Denisa Sandbothe, Frank und Tim Meyer-Pfaunder, André Wipke und Thomas Corrinth. Den beiden Teams sei auf diesem Weg von Herzen gedankt.

Dasselbe gilt für die Achtsamkeitslehrer:innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die unsere Formate mit so viel Begeisterung, Freude und Herzblut an Schulen, Hochschulen, Unternehmen und anderen Organisationen umsetzen. Betreut werden sie von einem erfahrenen *Train-the-trainer*-Team. Es besteht aus Günter Hudasch, Maria Kluge, Karin Krudup, Taiya Mikisch, Hubert Ostermaier, Denisa Sandbothe und den beiden Herausgebern. Unterstützend kommen hinzu Britta Hölzel, Amishi Jha, Olga Klimecki, Antje Miksch, Isabell Osann und Niko Kohls. Wir sind ihnen dankbar für die erfolgreiche, vertrauensvolle und langwährende Zusammenarbeit.

Kurz nach Projektbeginn waren Andreas de Bruin und Ulrich Pfeifer-Schaupp als Referenten bei den Jenaer Achtsamkeitstagen (2016) zu Gast. Sie haben uns vor Augen geführt, wie sie die spirituellen Quellen der Achtsamkeit in die Arbeit an ihren Hochschulen in München und Freiburg einbezogen haben. Last, but not least danken wir Kai Yin, ohne den es das alles so nicht gäbe. Er hat einfach immer wieder für das richtige Chi gesorgt.

