

Einleitung

Abstract

Die Herausgeber des Buches *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* erläutern, was mit den Wortbildungen achtsame Hochschulen und digitale Gesellschaft gemeint ist. Angesichts der dreifachen Digitalisierung der menschlichen Aufmerksamkeit, die unsere Kultur heute prägt, zeigen sie auf, welche Bedeutung einem erweiterten Achtsamkeitsverständnis in der Hochschule des 21. Jahrhunderts zukommt. Dieses skizzieren sie im Rekurs auf die internationalen Standards säkularer Achtsamkeitstrainings wie sie von Jon Kabat-Zinn, Tania Singer, Otto Scharmer und Arawana Hayashi entwickelt worden sind.

Einführung

Können Hochschulen achtsam sein?¹ Diese Vorstellung erscheint ungewohnt. Menschen, die an Hochschulen studieren, lehren, führen und arbeiten, können regelmäßig individuelle, soziale und ökosystemische Achtsamkeitsübungen praktizieren und dadurch in ihrer Grundhaltung klarer, empathischer und transformativer werden. Die so gewonnene Grundhaltung trägt dazu bei, die gelebte Kultur einer Hochschule zu verändern: die Art, wie gelehrt und gelernt wird, die Art, wie zusammengearbeitet und geführt wird und auch wie Ordnungen, Räume und Strukturen gestaltet werden. Achtsame Hochschulen sind Hochschulen mit einer Hochschulkultur, die durch die Nutzung von Achtsamkeitspraktiken geprägt ist. Die Wortprägung geht zurück auf das von den beiden Herausgebern entwickelte Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* (siehe Albrecht/Güngör/Sandbothe 2020 und Kapitel I.1 in diesem Buch).

Können Gesellschaften digital sein? Vollständig digitale Gesellschaften sind aktuell noch der Roman-, Film- und Computerspielwelt vorbehalten. Unsere analoge Gesellschaft wird aber zunehmend

1 Im vorliegenden Band wird das Wort Hochschule in allen Beiträgen in einem weiten Sinn verwendet, der sowohl Universitäten als auch Hochschulen für Angewandte Wissenschaft bzw. Fachhochschulen wie z.B. künstlerische, technische, wirtschaftliche und pädagogische Hochschulen umfasst.

durch digitale Elemente erweitert oder in Teilen ersetzt. Die sich mit der Nutzung digitaler Technologien und in Zukunft insbesondere der Künstlichen Intelligenz ändernden Gewohnheiten nehmen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir uns zu uns selbst, zu anderen und zur Welt verhalten. Digitale Gesellschaften sind Gesellschaften, die der Nutzung digitaler Technologien und computerbasierter Informationsnetzwerke eine hohe Priorität einräumen und dadurch die gelebte Kultur beeinflussen (vgl. Harari 2024).

1. Eine neue Balance

Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft – das ist keine abstrakte Theorie oder idealistische Utopie. Es ist ein Erfahrungsbericht darüber, wie Hochschulangehörige aus unterschiedlichen Fachbereichen und Fakultäten eine neue Balance anstreben und diese schrittweise realisieren und im akademischen Alltag leben. Dabei geht es um das Zusammenspiel zwischen der nach *außen* orientierten Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf analoge bzw. digitale Gegenstände und der nach *innen* orientierten Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf unsere Aufmerksamkeitsressourcen selbst.

Bis weit in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts hinein hat Homo sapiens seine Aufmerksamkeit in der Außenorientierung vor allem auf den analogen Raum konzentriert. Im 19. und 20. Jahrhundert kamen schrittweise die Angebote der traditionellen Massenmedien Presse, Radio, Film und Fernsehen hinzu. Die moderne Kulturindustrie zog die menschliche Aufmerksamkeit auf sich und ließ die sogenannte Aufmerksamkeitsökonomie entstehen (vgl. Franck 1998; Cray 2002; Bernardy 2014). Erst durch die Digitalisierung und insbesondere durch die Ausbreitung des Internets ist unsere Aufmerksamkeit in den beiden ersten Jahrzehnten des 21. Jahrhunderts zunehmend in den digitalen Raum gelenkt worden. Dort werden unsere Aufmerksamkeitsroutinen von Google, Meta, Amazon und Co. aufgezeichnet, ausgewertet und so zu einer kontrollierbaren Ware gemacht (vgl. Zuffo 2018; Orlowski 2020).

Wir erleben derzeit eine dreifache Digitalisierung der menschlichen Aufmerksamkeit. Die *erste* Digitalisierung besteht darin, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit immer mehr Zeit in digitalen Räumen verbringen. Die *zweite* besteht darin, dass die Datenspuren, die unsere Aufmerksamkeit im Internet hinterlässt, von globalen Konzernen aufgezeichnet und vermarktet werden. Und die *dritte* Digitalisierung der menschlichen Aufmerksamkeit funktioniert so, dass die Resultate des zweiten Digitalisierungsprozesses mit Hilfe der Künstlichen Intelligenz für hochindividualisierte Beeinflussungsstrategien eingesetzt werden.

Das führt dazu, dass sowohl unsere Aufmerksamkeit in analogen und digitalen Räumen als auch unsere Aufmerksamkeit für unser eigenes Inneres zunehmend extern gesteuert werden. So sagen uns Selbst-Tracking-Apps z.B., wie es uns gerade geht, was wir fühlen, wann wir eine Pause brauchen oder etwas trinken sollten (vgl. Neff/Nafus 2016). Darüber hinaus gibt es auch *Mindfulness*-Apps, die uns an Achtsamkeitsübungen erinnern und unser persönliches Achtsamkeitsprofil mit dem anderer Nutzer:innen vergleichen (vgl. Sommers-Spijkerman et al. 2021). Das Zukunftspotenzial des im Entstehen befindlichen globalen Markts für diese Produkte wird von Analysten für 2029 auf ca. sieben Milliarden Dollar geschätzt (vgl. Statista Market Insights 2024).

Die amerikanische Aufmerksamkeitsforscherin Amishi P. Jha hat die Steuerung unserer Aufmerksamkeit in ihrem Buch *Peak Mind* auf einfache Weise exemplifiziert:

»Vor Kurzem war ich auf der Suche nach einem Pfannenset mit magnetischem Boden für unser neues Induktionskochfeld. Ich arbeitete mich durch die Trefferseiten, nachdem ich bei Google »Induktionspfannen« eingegeben hatte. [...]. Am nächsten Tag, als ich meinen Gmail-Posteingang öffnete, stand auf einem Werbebanner: »Hallo Kochgeschirr-Fan!« Als ich meine Social Media Apps checkte, war mein Feed voller Pfannen.«

Amishi P. Jha (2022: 63)

Aus dieser weit verbreiteten Erfahrung zieht die an der Universität Miami lehrende Psychologieprofessorin den Schluss: »Unsere Aufmerksamkeit wird immer verfolgt. Die Werbeleute wissen besser als jeder andere, wie wertvoll sie ist, und sie wissen ganz genau, wie sie Ihre Aufmerksamkeit kriegen können.« Und Jha fährt fort: »Die Aufmerksamkeit ist zwar eine Superkraft, aber uns ist selten bewusst, wo sie gerade ist, wer oder was sie kontrolliert, geschweige denn, wie oder wann sie abgelenkt wird.« (Ebd.)

Diese auch für politische Ziele eingesetzte Beeinflussung, welche in Verbindung mit der häufigen Nutzung digitaler Medien eine besondere Wirkung entfalten kann, wird durch weitere Effekte begleitet. Die permanente Beanspruchung erschöpft unsere Aufmerksamkeitsressourcen und der Versuch, mehreren Dingen gleichzeitig Aufmerksamkeit zu schenken, beeinträchtigt die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit länger einer Sache zuzuwenden (vgl. Gausby 2015; Lorenz-Spreen et al. 2019), was wiederum erhebliche Auswirkungen auf Bildungsprozesse und – damit eng verbunden – unser Selbst- und Weltverhältnis hat.

Hinzu kommt eine sich abzeichnende vierte Welle der Digitalisierung der menschlichen Aufmerksamkeit. Diese besteht in dem technikgestützten Versuch, unsere individuelle Aufmerksamkeit mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz zu simulieren, also von unserer eigenen Präsenz unabhängig zu machen. Schritte in diese Richtung sind Googles neues Avatar-Feature »attend for me« (vgl. Peters 2023), das Head-space-XR-Angebot von Meta Quest sowie das emotionale KI-Sprachmodell ChatGPT-40 von OpenAI (vgl. Weber-Guskar 2024).

Eine nachvollziehbare Reaktion auf die mehrstufige Digitalisierung der menschlichen Aufmerksamkeit besteht darin, dass immer mehr Menschen lernen möchten, wie sie die Bewegung ihrer Aufmerksamkeit selbst beobachten und ihren eigenen Geist bewusster kontrollieren können (vgl. Hari 2022; Marcus 2022). Dieses Lernbedürfnis wird durch die mediale Berichterstattung über die Ergebnisse der modernen Bewusstseinsforschung verstärkt. So wird sowohl in den klassischen als auch in den sozialen Medien die neurowissenschaftliche Meditationsforschung ausgiebig thematisiert. Diese Forschung führt vor Augen, wie sich Homo sapiens sapiens – also der sich seiner eigenen Bewusstheit bewusste Mensch – schrittweise durch entsprechende Bildungsprozesse auf die Herausforderungen unserer Zeit einstellen kann (vgl. Singer/Bolz 2013; Singer/Ricard 2015; Goleman/Davidson 2018; Ricard/Singer/Karius 2019).

Von zentraler Bedeutung ist dabei die Fähigkeit, eine neue Balance herzustellen, und zwar in doppelter Hinsicht: Zum einen geht es darum, die technologischen Prozesse der Digitalisierung mit neuen Formen der menschlichen Bewusstseinsbildung zu verbinden. Zum anderen und darüber hinaus kommt es darauf an, Bewusstseinsbildung so zu gestalten, dass sie dazu beiträgt, die in der aktuellen Polykrise bestehende Kluft zwischen Wissen und Handeln zu schließen (vgl. Metzinger 2023; Bristow et al. 2024).

2. Achtsamkeit als Basis moderner Bildung

Der MIT-Wirtschaftswissenschaftler Claus Otto Scharmer definiert Achtsamkeit wie folgt: »Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks einzulassen, während man *der eigenen Aufmerksamkeit gegenüber aufmerksam wird*.« (Scharmer 2019: 33; Hervorhebung im Original)

Wie wichtig das für Bildungsprozesse ist, wusste bereits der Begründer der modernen Experimentalpsychologie. Der Harvard-Professor William James (1842–1910) schrieb vor mehr als 100 Jahren:

»Die Fähigkeit, die wandernde Aufmerksamkeit immer wieder willkürlich zurückzubringen, ist die wahre Wurzel des Verstandes, des Charakters und des Willens. Niemand ist seiner selbst mächtig, der sie nicht besitzt. Eine Erziehung, die diese Fähigkeit ausbilden würde, wäre die Erziehung *par excellence*.«

William James (1909: 226f.; im Original: 1892: 228; 1890: 424)

Heute schließt der israelische Historiker Yuval Noah Harari daran an, wenn er formuliert: »Wenn wir nicht in der Lage sind, die Realität unseres Atems zu beobachten, ohne uns ablenken zu lassen, wie sollen wir dann die Realität des globalen Wirtschaftssystems oder des Klimawandels beobachten können, ohne in irgendeine beruhigende Träumerei oder Fantasie zu flüchten?« (Harari 2021: 9) Dazu gehören auch politische Ideologien, Wunschdenken, Aktivismus oder das weit verbreitete Gefühl der Handlungsunfähigkeit. Am Ende seiner *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert* schreibt Harari:

»[A]ls aus den Höhlenmalereien nach und nach Fernsehsendungen wurden, wurde es [...] immer einfacher, die Menschen zu täuschen. In naher Zukunft könnten die Algorithmen dies zur Perfektion bringen und es den Menschen nahezu unmöglich machen, ihre wirkliche Realität zu erkennen. [...] Für ein paar Jahre oder sogar Dekaden haben wir noch die Wahl. Wenn wir uns anstrengen, können wir immer noch erforschen, wer wir wirklich sind. Aber wenn wir diese Chance nutzen wollen, sollten wir das jetzt tun.«

Yuval Noah Harari (2018: 417)

Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft – das ist ein Transformationsprojekt, bei dem es darum geht, Bildung neu auszurichten, und zwar so, dass Menschen professionell angeleitet und methodisch versiert lernen können, ihre »wandernde Aufmerksamkeit« be-

wusst wahrzunehmen und die eigenen Bewusstseinsprozesse immer wieder aufs Neue an den persönlichen Intentionen, gesellschaftlichen Zielen und kulturellen Werten auszurichten. Mehr noch: Im 21. Jahrhundert geht es darum zu lernen, wie wir unsere Aufmerksamkeit sowohl in analogen als auch in digitalen Räumen zu den uns alle betreffenden drängenden Problemen unserer Zeit auf achtsame Weise in Beziehung setzen. Es geht darum, unsere (Hochschul-)Kultur in einer Weise zu entwickeln, die geeignet ist, menschliche Qualitäten und planetare Lebensbedingungen zu erhalten und zu fördern und Bildungsprozesse an disruptive Veränderungen anzupassen.

Dabei handelt es sich um globale Transformationsprozesse wie die Digitalisierung und die Ausbreitung der Künstlichen Intelligenz, den Klimawandel, das Artensterben und neue Krankheiten, die soziale und psychische Spaltung, die Renationalisierung und Remilitarisierung unserer Gesellschaften (vgl. Harari 2018; Latour 2020; Tooze 2021; Dixon-Declève et al. 2022; Harari 2024; Reckwitz 2024; Caesar et al. 2024). Mit Disruptionen solcher Art sind wir als Individuen, Organisationen, Staaten und Kulturen sowie als Lebewesen auf dem Planeten Erde konfrontiert. Das mentale Nadelöhr, das es zu durchschreiten gilt, um diese Probleme aufeinander beziehen und angemessen behandeln zu können, ist das menschliche Bewusstsein, der innere Ort, von dem aus wir als Individuen, Gruppen, Organisationen, Kulturen und Lebewesen aufmerksam sind und wirksam werden, d.h. unsere Haltungen und unser Handeln steuern (vgl. Scharmer 2019; 2020; 2024; Scharmer/Kaufer 2025).

3. Von der Einbahnstraße zur Mehrdimensionalität

Achtsame Hochschulen sind für manche Kritiker:innen schwer nachzuvollziehen. Sie sind der Ansicht, dass Achtsamkeitsübungen so etwas darstellen wie eine Einbahnstraße nach innen. Sie halten methodische Bewusstseinsschulung für eine Technik der Selbstoptimierung bzw. eine Flucht vor den politischen und technologischen Herausforderungen unserer Zeit (vgl. Purser 2021; Schmidt 2024). So werden achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft von ihren Kritiker:innen mit Fragen wie den folgenden konfrontiert:

Was haben Achtsamkeitsübungen an Hochschulen und Universitäten zu suchen? Ist die Rede von ›achtsamen Hochschulen‹ nicht eine Contradictio in Adjecto, ein hölzernes Eisen, ein rundes Quadrat? Liegt zwischen Achtsamkeit und Hochschule nicht ein tiefer Graben, ein fundamentaler Widerspruch: auf der einen Seite die spirituellen Gurus und meditierenden Esoteriker:innen, auf der anderen Seite die seriösen

Professor:innen und säkularen Wissenschaftler:innen? Hier die unpolitische Flucht nach innen und dort die gesellschaftlich bedeutungsvolle Auseinandersetzung mit der Realität?

Der emeritierte Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn, die Max-Planck-Neurowissenschaftlerin Tania Singer und der MIT-Wirtschaftswissenschaftler Claus Otto Scharmer haben dazu beigetragen, dass das Wort Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) heute in Alltag, Medien, Wirtschaft, Wissenschaft und Politik anders verwendet wird als noch vor einigen Jahren. Wenn wir in den 20er Jahren des 21. Jahrhunderts über Achtsamkeitsübungen reden und diese praktizieren, geht es nicht mehr um religiöse oder spirituelle Praktiken, sondern um säkulare Methoden der Erkundung und Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins; und zwar in mehreren Dimensionen. Denn nicht nur die Verwendungsweise des Wortes hat sich verändert, sondern auch der Gegenstand, also die Achtsamkeitsübungen selbst.

Kabat-Zinn, Singer, Scharmer und seine Kollegin Arawana Hayashi haben in den vergangenen Dekaden unterschiedliche Sorten von säkularen Übungsanleitungen entwickelt, erprobt und wissenschaftlich evaluiert. Die einen (Kabat-Zinn, Singer) konzentrieren sich auf Praktiken der meditativen Geistesschulung, die am Individuum ansetzen, allein (Body Scan, Sitz- und Bewegungsmeditationen) oder zu zweit (Dyaden) durchgeführt werden können und unsere Aufmerksamkeit und Konzentration, Präsenz und Klarheit, Stress- und Emotionsregulation sowie Empathie und Mitgefühl stärken. Die anderen (Scharmer, Hayashi) zielen mittels achtsamkeitsbasierter Übungen, die in Klein- und Großgruppen u.a. in UN-Organisationen, Regierungen, NGOs, Bildungsinstitutionen und Unternehmen durchgeführt werden, unmittelbar auf die ökosystemische Transformation von sozialen Feldern und kollektiven Bewusstseinszuständen. Die Sichtweise derjenigen, die Achtsamkeit als Einbahnstraße nach innen kritisieren, ist mit Blick auf den internationalen Entwicklungsstand der säkularen, evidenzbasierten Achtsamkeitstrainings der Gegenwart nicht mehr zeitgemäß. Sie verfehlt die Mehrdimensionalität des Gegenstands (vgl. Sandbothe/Albrecht/Ostermaier 2024).

Die von Kabat-Zinn und Singer entwickelten individuellen und dyadischen Übungsanleitungen helfen Menschen dabei, ihre Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Wahrnehmungen aus einer offenen und zugewandten Perspektive zu betrachten. So lernen sie, ihr eigenes Mindset, die Mindsets anderer Personen und das Wechselspiel zwischen ihnen bewusst in den Blick zu nehmen und in Krisenzeiten wie der heutigen auf hilfreiche Weise zu verändern (Kabat-Zinn 2020; Singer/Koop/Godara o.J.).

Kabat-Zinn und Singer haben dafür jeweils eigenständige Trainingsprogramme entwickelt: Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) entstand bereits 1979 als achtwöchiges Kursangebot an der von Kabat-Zinn geleiteten Stressklinik des University Hospital of Massachusetts (vgl. Kabat-Zinn 2013). Heute wird es weltweit von tausenden professionell ausgebildeten MBSR-Trainer:innen in Kliniken oder privaten (häufig von den Krankenkassen bezuschussten) Kursen angeboten. Für die Schulung der Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Bewusstsein stehen individuelle Achtsamkeitsübungen im Zentrum, die sich auf dem Sitzkissen oder der Yogamatte durchführen lassen (vgl. Kabat-Zinn 2019).

Das Dyadenprogramm von Tania Singer geht zurück auf Forschungen, die sie im Rahmen des von ihr geleiteten ReSource-Projekts im Zeitraum 2013–2016 am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaft in Leipzig durchgeführt hat (vgl. Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften o.J.). Stärker als MBSR zielt das zehnwöchige Dyadenprogramm, das Singer 2020/21 im Rahmen der Studie »CovSocial« weiterentwickelt und erforscht hat, auf das zwischenmenschliche Bindungsgefüge (vgl. Matthaeus et al. 2024). Im Zentrum stehen kontemplative Praktiken zu zweit (Dyaden), die am Telefon, via App oder in Präsenz durchgeführt werden können. Die achtsam zuhörende Person fungiert dabei als Zeugin für die Selbstexploration der achtsam sprechenden Person über vorgegebene Fragen, die der Förderung von Empathie und Mitgefühl dienen (vgl. Singer 2024).

Über Kabat-Zinn und Singer hinausgehend haben Scharmer und Hayashi am Presencing Institute in Cambridge, Massachusetts, systemische und ökologische Achtsamkeitsübungen konzipiert und gezielt für die Transformation von Organisationen nutzbar gemacht. Es handelt sich um die interaktiven Gruppenübungen, Menschengruppen und theatralen Konstellationen des *Social Presencing Theater* (SPT; vgl. Scharmer 2019; 2020; Hayashi 2021; Scharmer/Kaufer 2025). Die Mitwelt und deren Wechselwirkung mit uns selbst steht hier im Zentrum der eigens für diesen Zweck entwickelten neuartigen Achtsamkeitspraktiken. Das geschieht u.a. durch die *social-arts*-basierte Aufstellung und Bewegung der unterschiedlichen Stakeholder in Raum und Zeit; zum Teil mit theatralen und tänzerischen Mitteln. Durch die Einbeziehung des Planeten Erde als mit aufzustellendem Stakeholder wird dabei der Blick ebenso auf die Nachhaltigkeit und die Zukunft des Lebens gelenkt.

Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft – das ist eine Bewegung, die das Transformationspotenzial sowohl der individuellen und sozialen Mindsets von Personen und Gruppen als auch der systemischen und ökologischen Mindsets von Organisationen, Nationen,

Kulturen und der menschlichen Spezies insgesamt in den Blick nimmt und für Bildungsprozesse zugänglich macht. Vor diesem Hintergrund rekonstruiert der vorliegende Band Entstehungsgeschichte, Gegenwart und Entwicklungsmöglichkeiten evidenzbasierter Hochschul-achtsamkeit. Ein detaillierter Überblick über den Aufbau des Buchs und den Inhalt der einzelnen Kapitel findet sich im Anschluss an diese Einleitung (siehe »Das Buch in Kürze« in diesem Buch).

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.
- Bernardy, Jörg (2014): *Aufmerksamkeit als Kapital. Formen des mentalen Kapitalismus*, Marburg.
- Bristow, Jamie/Bell, Rosie/Wamsler, Christine/Björkman, Tomas/Tickell, Phoebe/Kim, Julia/Scharmer, Otto (2024): *The system within: Addressing the inner dimensions of sustainability and systems transformation* (The Club of Rome. Earth4All: deep-dive paper 17), clubofrome.org/publication/earth4all-bristow-bell [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Caesar, Levke/Sakschewski, Boris/Andersen, Lauren Seaby/Beringer, Tim/Braun, Johanna/ Dennis, Donovan/Gerten, Dieter/Heilemann, Adrian/Kaiser, Jonas/Kitzmann, Niklas H./Lorani, Sina/ Lucht, Wolfgang/Ludescher, Josef/Martin, Maria/Mathesius, Sabine/Paolucci, Anja/te Wierik, Sofie/Rockström, Johan (2024): *Planetary Health Check Report 2024. A Scientific Assessment of the State of the Planet*, Potsdam Institute for Climate Impact Research.
- Crary, Jonathan (2002): *Aufmerksamkeit. Wahrnehmung und moderne Kultur*, Frankfurt a.M.
- Dixon-Declève, Sandrine/Gaffney, Owen/Goshu, Jayati/Randers, Jørgen/Rockström, Johan/Stoknes, Per Espen (2022): *Earth For All. Ein Survivalguide für unseren Planeten – Der neue Bericht an den Club of Rome*, München.
- Franck, Georg (1998): *Ökonomie der Aufmerksamkeit. Ein Entwurf*, München.
- Gausby, Alyson (2015): *Attention Spans* (Report, Consumer Insights, Microsoft Canada), describd.com/document/265348695/Microsoft-Attention-Spans-Research-Report [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Goleman, Daniel/Davidson, Richard (2018): *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, New York.
- Harari, Yuval Noah (2018): *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*, München.
- Harari, Yuval Noah (2021): »Diese Datenkonzentration ist der Königsweg zur Diktatur. Gespräch mit Sebastian Matthes«, in: *Handelsblatt*, 31.12.2021, S. 9, handelsblatt.com/technik/forschung-innovation/handelsblatt-insight-zukunft-historiker-yuval-noah-harari-diese-datenkonzentration-ist-der-koenigsweg-zur-diktatur/27932434.html [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Harari, Yuval Noah (2024): *Nexus. Eine kurze Geschichte der Informationsnetzwerke von der Steinzeit bis zur künstlichen Intelligenz*, München.
- Hari, Johann (2022): *Stolen Focus. Why You Can't Pay Attention, and How to Think Deeply Again*, London u.a.
- Hayashi, Arawana (2021): *Social Presencing Theater. The Art of Making a True Move*, Cambridge, Mass.
- James, William (1890): *Principles of Psychology*, London.
- James, William (1909): *Psychologie*, Leipzig (Original: [1892]: *Psychology: Briefer Course*, New York).
- Jha, Amishi P. (2022): *Peak Mind. In nur zwölf Minuten am Tag zu mehr Konzentration und Aufmerksamkeit*, München.
- Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*, München (Original: [1990]: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York).
- Kabat-Zinn, Jon (2019): *Wach werden und unser Leben wirklich leben. Wie wir Achtsamkeit praktizieren*, Freiburg i. Br.

- Kabat-Zinn, Jon (2020): *Achtsamkeit für alle. Weisheit zur Transformation der Welt*, Freiburg i. Br.
- Latour, Bruno (2020): *Kampf um Gaia. Acht Vorträge über das neue Klimaregime*, Berlin.
- Lorenz-Spreen, Philipp/Mønsted, Bjarke Mørch/Hövel, Philipp/Lehmann, Sune (2019): »Accelerating dynamics of collective attention«, in: *Nature Communications* 10, 1759, doi.org/10.1038/s41467-019-09311-w.
- Marcus, Erica B. (2022): *Attention Hijacked. Using Mindfulness to Reclaim Your Brain from Tech*, Minneapolis.
- Matthaeus, Hannah/Godara, Malvika/Silveira, Sarita/Hecht, Martin/Voelkle, Manuel/Singer, Tania (2024): »Reducing Loneliness through the Power of Practicing Together: A Randomized Controlled Trial of Online Dyadic Socio-Emotional vs. Mindfulness-Based Training«, in: *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21(5), 570, doi.org/10.3390/ijerph21050570.
- Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V. (Hg.; o.J.): *Das ReSource Projekt*, resource-project.org/ [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Metzinger, Thomas (2023): *Bewusstseinskultur. Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise*, Berlin.
- Neff, Gina/Nafus, Dawn (2016): *Self-Tracking*, Cambridge, Mass.
- Orlowski, Jeff (Regie: 2020): *Das Dilemma mit den sozialen Medien* (Original: *The Social Dilemma*), USA.
- Peters, Jay (2023): »Google Meet's new AI will be able to go to meetings for you«, in: *The Verge*, 29.08.2023, theverge.com/2023/8/29/23849056/google-meet-ai-duet-attend-for-me [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Purser, Ronald E. (2021): *Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde*, Frankfurt a.M.
- Reason Peter/Bradbury, Hilary (Hg.; 2008): *The SAGE Handbook of Action Research. Participative Inquiry and Practice*, Los Angeles u.a.
- Reckwitz, Andreas (2024): *Verlust. Ein Grundproblem der Moderne*, Berlin.
- Ricard, Matthieu/Singer, Tania/Karius, Kate (2019): *Die Macht der Fürsorge: Für eine gemeinsame Zukunft. Wissenschaft und Buddhismus im Dialog mit dem Dalai Lama*, München.
- Sandbothe, Mike/Albrecht, Reyk/Ostermaier, Hubert (2024): *Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt*, 2. Aufl., München.
- Scharmer, Claus Otto (2019): *Essentials der Theorie U. Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg.
- Scharmer, Claus Otto (2020): *Theorie U – Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik*, Heidelberg (Original: [2016 (2007)]: *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*, 2. Aufl., Oakland).
- Scharmer, Claus Otto (2024): »Fourth Person: The Knowing of the Field«, in: *Journal of Awareness-Based Systems Change* 4(1), S. 19-48, doi.org/10.47061/jasc.v4i1.7909.
- Scharmer, Claus Otto/Kaufer, Katrin (2025): *Presencing: 7 Practices for Transforming Self, Society, and Business*, Oakland.
- Schmidt, Jacob (2024): *Viel Lärm um Achtsamkeit. Oder warum es so schwer ist, in unserer Gesellschaft ein gutes Leben zu führen*, München.
- Singer, Tania (2024): »Contemplative Dyads. Training the mind and deepening our connection through relational practices«, in: *Mind & Life Institute: Insights*, 09.01.2024, mindandlife.org/insight/contemplative-dyads/ [letzter Zugriff 01.11.2024].

- Singer, Tania/Bolz, Matthias (Hg.; 2013): *Mitgefühl. In Alltag und Forschung* (E-Book), Leipzig, compassion-training.org [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Singer, Tania/Koop, Sarah/Godara, Malvika (o.J.): *Das CovSocial Projekt: Wie haben sich die Menschen in Berlin während der COVID-19-Pandemie gefühlt? Veränderungen der psychischen Gesundheit, der Resilienz und der sozialen Kohäsion*, Berlin, covsocial.de/wp-content/uploads/2021/11/CovSocial_DE_WEB.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Singer Tania/Ricard, Matthieu (2015): *Mitgefühl in der Wirtschaft. Ein bahnbrechender Forschungsbericht*, München.
- Sommers-Spijkerman, Marion/Austin, Judith/Bohlmeijer, Ernst/Pots, Wendy (2021): »New Evidence in the Booming Field of Online Mindfulness: An Updated Meta-analysis of Randomized Controlled Trials«, in: *JMIR Mental Health* 8(7), e28168, doi.org/10.2196/28168.
- Statista Market Insights (Hg.; 2024): »Meditation Apps – Worldwide«, in: *statista.com*, [statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide#revenue](https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide#revenue) [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Tooze, Adam (2021): *Die Welt im Lockdown. Die globale Krise und ihre Folgen*, München.
- Weber-Guskar, Eva (2024): *Gefühle der Zukunft. Wie wir mit emotionaler KI unser Leben verändern*, Berlin.
- Zuboff, Shoshana (2018): *Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus*, Frankfurt a.M.