

Beate Priewasser, Maria T. Kluge und Veronika Schwienbacher

»Achtsamkeit« als Seminar im Bachelorstudium Psychologie der Universität Salzburg

Ein Kooperationsprojekt mit dem Verein für Achtsamkeit Osterloh e.V.

Abstract

Seit 2016 ist das Seminar »Achtsamkeit« jährlicher Bestandteil im Curriculum des Bachelorstudiums Psychologie an der Paris Lodron Universität Salzburg in Österreich. In Kooperation mit dem Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V. entwickelte sich die Lehrveranstaltung über die Jahre fortwährend weiter. Unter dem Fokus, den Studierenden im Kontext der universitären Lehre möglichst vielseitige Erfahrungen und Entwicklungen zu ermöglichen, ist ein einzigartiges didaktisches Konzept entstanden. Es ist gelungen, naturwissenschaftliche Forschung mit authentisch gelebter Achtsamkeit zu verbinden, wodurch die Inhalte in persönlichen Prozessen bei den Studierenden nachhaltige Vertiefung finden. Die Entwicklung des Seminars hin zu einer lernenden Gemeinschaft, in der die wissenschaftlichen Inhalte auf das eigene Leben bezogen werden können, wird in diesem Beitrag dargestellt.

1. Wie es dazu kam

Im Jahr 2015 besuchte Beate Priewasser, damals Projektmitarbeiterin und Lehrbeauftragte an der Universität, den Kurs Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) bei Maria Kluge in Salzburg, der sie nachhaltig beeindruckte:

»Ich erfuhr, dass es in mir selbst einen Ort der Ruhe gibt, der mir in jedem Moment zur Verfügung steht. Besonders eindrucksvoll war für mich zu erleben, wie sehr sich dies auch in meiner Arbeit als Psychotherapeutin auswirkte. Ich hatte durch die Achtsamkeitsübungen eine Möglichkeit gefunden, während schwieriger Dynamiken in Kontakt mit meinem Gegenüber und zugleich in Kontakt mit mir selbst zu bleiben, und beobachtete fasziniert die unmittelbare Auswirkung auf die Situation und meine Klient:innen. Ich begann, vor jeder

Therapieeinheit eine Atemübung zu machen, um mit jenem Ort der Ruhe in meinem Inneren in Kontakt zu kommen und mich auf die Arbeit mit meinen Klient:innen vorzubereiten. Im universitären Alltag wurden ganz alltägliche Handlungen zu kleinen Achtsamkeitsritualen, welche mir regelmäßig ein kurzes Innehalten verschafften. Der Wunsch nach mehr Kontinuität in meiner formellen Praxis führte mich schließlich zu einem zweiten MBSR-Kurs bei Maria Kluge, der dieses Mal in Osterloh und dem wunderschönen Haus des Vereins für Achtsamkeit stattfand.«

Beate Priewasser¹

Parallel zum persönlichen Weg entstand bei Beate Priewasser und einer an Achtsamkeit interessierten Kollegin, Dr. Daniela Kloo, der Wunsch, ein gemeinsames Seminar zum Thema Achtsamkeit am Fachbereich für Psychologie der Paris Lodron Universität Salzburg anzubieten. Zu den Forschungsschwerpunkten der beiden Wissenschaftlerinnen – die Entwicklung von *theory of mind* und exekutiven Funktionen – ließen sich schnell Anknüpfungspunkte finden. Durch die große Flexibilität in Bezug auf die inhaltliche Ausrichtung (z.B. Klinische Psychologie, Entwicklungspsychologie, Neuropsychologie) konnte das Thema relativ einfach in das Curriculum des Psychologiestudiums an der Naturwissenschaftlichen Fakultät integriert werden, wo es seither regelmäßig im Bachelorstudium angeboten wird. Im Hinblick auf die inhaltliche Gestaltung war klar, dass es praktische Inhalte braucht, damit das Konzept Achtsamkeit von den Studierenden nicht nur theoretisch, sondern auch in seiner praktischen Tiefe und lebensweltlichen

1 Hier und für alle anderen wörtlichen Zitate der Autorinnen gilt: Sie entstammen Interviewsituationen oder Gesprächen der drei Autorinnen.

Konkretion verstanden werden konnte. Es war naheliegend, dass diese Qualitäten nur durch erfahrene Praktizierende vermittelt werden konnten. Maria Kluge öffnete durch die Annahme der Einladung, eine praktische Einheit des Seminars zu gestalten, den Weg zu einer jahrelangen, sich gegenseitig inspirierenden Zusammenarbeit zwischen den Lehrenden der Universität und denen des Vereins für Achtsamkeit in Osterloh e.V.

Maria Kluge beschreibt ihre Begegnung mit diesem Seminar, der Universität und den Studierenden wie folgt:

»Ich war damals, und bin auch heute noch, immer wieder berührt, dass nach wie vor auf so veraltete Weise und Strenge unterrichtet wird. Die Universität hat sich hier im Laufe der Geschichte eine Komfortzone geschaffen, die uns eine Illusion der Sicherheit gibt. Mein Anliegen ist es, aus dieser Komfortzone, den Mustern und der Gewohnheit, herauszukommen. Oft werden Hindernisse angenommen, die gar nicht da sind. Mir war es wichtig, die Perspektive des Körpers einzubringen. In den Strukturen, in denen wir festsitzen, vom Kindergarten bis zur Hochschule, wird immer noch der Körper ignoriert. Die Studierenden habe ich im Seminar sehr neurowissenschaftlich orientiert erlebt, mit Interesse vor allem an der Statistik und am Forschen und mit wenig Praxiserfahrung und Praxisbezug. Mir ging es darum, den Ansatz in das Seminar einzubringen: Wenn ich es nicht auch selber mache, macht es keinen Sinn!«

Das Seminar konnte sich u.a. auch deshalb an der Universität etablieren, weil es von Beginn an sehr positive Rückmeldungen von den Studierenden gab, oft auch zusammen mit Wünschen und Anregungen, die die Gestaltung des jeweils darauffolgenden Kurses mitprägten. Mehr als 70 Studierende standen zeitweise auf der Warteliste. Auffallend war und ist, dass es jedes Jahr unter den Teilnehmer:innen Studierende gibt, die bereits regelmäßig praktizieren und ihre Expertise zu verschiedenen Arten von Meditationen ins Seminar einbringen. Häufig kommen Studierende auch, weil sie in ihrem Praktikum Achtsamkeitskurse kennengelernt haben und nun selbst mehr darüber lernen wollen. Und natürlich gibt es auch immer jene, die das Seminar einfach besuchen, weil es gerade in ihre Studiumsplanung passt, ohne weitere konkrete Motivation für das Seminarthema. Da es stets sehr erwünscht ist, dass die Studierenden sowohl ihre praktische Expertise und Erfahrungen als auch ihre Zweifel und Kritik einbringen, kommt es gerade

wegen dieser Vielfalt an Motivationen und Erfahrungen zu einer Atmosphäre der gemeinsamen Auseinandersetzung. Eine Studierende beschreibt dies zwei Jahre nach dem Besuch des Seminars sehr treffend:

»Ich fand es sehr gut, dass wir Studierende selbständig Inhalte aufbereitet und vorgestellt haben und uns so noch intensiver damit auseinandergesetzt haben. Das Seminar war für mich eine wohltuende Abwechslung im intensiven Universitätsalltag, weil es das schnelle Alltagstempo etwas rausgenommen hat. Es war für mich eine Verbindung von Lernen/Erfahren von Neuem mit Innehalten/inneren Raum Schaffen. Für mich war es eine besondere Erfahrung, dass es in einer Lehrveranstaltung nicht zwingend eine starke Hierarchie braucht (im Sinne von Professor:in steht vor einer großen Meute im Hörsaal, die Studierenden werden mit Inhalten versorgt), um Neues zu lernen. Es kann und darf auch ein ruhiger und gemeinsamer Prozess sein.«

*Studierendenrückmeldung in einer
E-Mail an Beate Priewasser*

2. Das didaktische Konzept in kontinuierlicher Entwicklung

Zwischen dem anfänglichen und dem heutigen Konzept liegt eine kontinuierliche, erfahrungsbasierte Weiterentwicklung. Insbesondere durch den intensiven Austausch im Zuge der Nach- und Vorbereitung der einzelnen Einheiten zwischen Lehrveranstaltungsleiterinnen und Achtsamkeitslehrer:innen sowie durch die aktive Beteiligung der Studierenden und den Einbezug ihrer Rückmeldungen ist und bleibt alles in stetiger, kreativer Veränderung. Im Folgenden werden die didaktischen Elemente und deren Veränderungen im Laufe der Zeit beschrieben, Auszüge aus Beiträgen und Rückmeldungen der Studierenden ergänzen die Darstellungen.

Literaturseminar mit Übungen im Sommersemester 2016

Das Seminar war als Literaturseminar mit praktischen Übungen konzipiert und sollte den Studierenden gleichermaßen Einblick in die aktuelle psychologische Achtsamkeitsforschung geben, wie auch praktische Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen ermöglichen. Als übergeordnete Ziele wurden das eigenständige Erfassen und Interpretieren von wissenschaftlicher Literatur und die differenzierte

Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit definiert. Nachfolgend wird der Aufbau des Seminars kurz skizziert:

Artikel lesen, zusammenfassen und Stellung nehmen

Die Studierenden wurden angehalten, mehrere wissenschaftliche Artikel zu lesen (zwischen zwei und vier pro Seminartermin). Die gesamte Literatur wurde vorgegeben und behandelte aktuelle Grundlagen- und Anwendungsforschung zu klinisch-psychologischen, neuro-, entwicklungs- und gesundheitspsychologischen Aspekten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Vor jedem Termin verfassten die Studierenden zu einem dieser Artikel eine schriftliche Zusammenfassung und Stellungnahme im Umfang von einer Seite. Darin sollten zum einen die Kernthese und die zentralen Ergebnisse dargestellt werden sowie zum anderen – unter Einbezug weiterer Literatur – konstruktiv dazu Stellung genommen werden. Diese schriftliche Abfassung wurde einige Tage vor dem Seminartermin auf die *E-learning*-Plattform hochgeladen und diente als Grundlage für die Diskussion.

Referat mit Diskussion und Übung

Je zwei oder drei Studierende hielten zusammen ein Impulsreferat über einen vorgegebenen wissenschaftlichen Artikel und leiteten im Anschluss eine Diskussion dazu an. Teil des Beitrags war außerdem eine Achtsamkeitsübung, welche die Studierenden selbst wählten und anleiteten. Dabei sollten sie eine Übung mit Bezug zum vorgestellten Artikel aus den klassischen Programmen wie MBSR, achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) oder achtsames Selbstmitgefühl (MSC) auswählen (z.B. Body Scan, Atemmeditation, Gehmeditation, Rosinenübung, Mitgefühlsmeditation). Im Anschluss wurden die Erfahrungen in der Übung gemeinsam reflektiert. Die Studierenden wurden ermutigt, dies als Übungsmöglichkeit zu sehen, die Anleitung von Gruppenübungen auszuprobieren. Pro Seminartermin wurden zwei oder drei Impulsreferate gehalten.

Beurteilung

Die Note setzte sich aus der Qualität des Referats mit Leitung der Diskussion (40 Prozent), der schriftlichen Zusammenfassungen mit Stellungnahmen (50 Prozent) sowie der aktiven Teilnahme an den Diskussionen (10 Prozent) zusammen.

Praxiseinheit

Etwa nach der Hälfte der Veranstaltung folgte eine Praxiseinheit mit einem oder einer ausgebildeten Achtsamkeitslehrenden. In dieser Ein-

heit übten die Studierenden Achtsamkeit unter Anleitung von erfahrenen Praktiker:innen und hatten dabei die Möglichkeit, Fragen zur eigenen Praxis oder aber auch zu Ausbildungsmöglichkeiten etc. zu stellen. Gestaltet wurden diese Praxiseinheiten sehr individuell von den jeweiligen Lehrer:innen.

Die Rückmeldungen der Studierenden zu den Praxiseinheiten waren von Anfang an sehr positiv. Eine große Sehnsucht nach mehr praktischen Erfahrungen im Kontext der Universität wurde dabei immer wieder deutlich. Die Begegnungen mit den Achtsamkeitslehrer:innen beeindruckten die Studierenden nachhaltig. Dabei war zu beobachten, dass es für die Achtsamkeitslehrer:innen, auch für sehr erfahrene, mit einer gewissen Aufregung verbunden war, in einem Seminar an der Universität zu unterrichten. Es gab eine Vorsicht in der Annäherung von beiden Seiten, möglicherweise auch ein Zeichen dafür, dass es ein Erleben von ›unterschiedlichen oder gar getrennten Welten‹ gibt. Die Universität mit ihren hierarchischen Strukturen, ihrem Anspruch an Wissenschaftlichkeit, ihrem Leistungsdenken und der Maxime der Generalisierung in der quantitativen Forschung scheint den persönlichen und individuellen Erfahrungen in der praktischen Auseinandersetzung mit Achtsamkeit mit dem klaren Bezug zum eigenen Körpererleben als Referenz und dem gleichzeitigen Erleben des Individuums als Teil einer Gemeinschaft fast widersprüchlich gegenüberzustehen. Es stellte sich die Frage, warum das so ist und ob das so bleiben muss.

»Allein durch die Gestaltung der Hörsäle wird der unterschiedliche Zugang dieser zwei Welten sichtbar. In einem auf Frontalunterricht ausgerichteten Setting kann sich nur wenig Gemeinschaft ereignen. Wir machen aber immer wieder die Erfahrung, dass Gemeinschaft und unser Austausch, unser Eingebundensein in sie, hilfreich und heilsam sind. Man muss sich diese Ablenkung bewusst machen: Frontalunterricht vermittelt ein falsches Bild von Kontrolle und Beisichsein, von Fokus. Dabei fehlt jedoch der Austausch untereinander, und ich bin gleichzeitig auch nicht im Fokus bei mir, sondern bei der Person vorne. Über die Schule und die Jahre, die wir in dem System verbringen, werden wir so immer mehr blockiert und es wird verhindert, dass wir im gegenseitigen Austausch viel Einsicht erlangen. Und dass wir durch Uns-Hinterfragen und durch Konflikte in einen echten Austausch gelangen. Diese Konflikte finden in einem linearen Frontalunterricht nicht statt. Es entsteht die Illusion, dass die Person vorne der Dirigent ist. Aber sie ist nicht der Dirigent,

sie ist ein Vorbild. Und sie kann den anderen im Grunde nicht vorgeben, wie es zu tun und zu machen ist. Denn wir können kein anderes Instrument bespielen als unser eigenes«.

*Studierendenrückmeldung in einer
E-Mail an Beate Priewasser*

Spezialisierung durch eigene Forschungsfragen in den Sommersemestern 2017 und 2018

Exposé und Poster

Um den Studierenden die Gelegenheit zu geben, sich in ein eigenes Interessengebiet zu vertiefen, wurde – neben Referat und Zusammenfassung mit Stellungnahme – die Ausarbeitung einer eigenen Forschungsidee zum Thema Achtsamkeit als eine zusätzliche Aufgabe eingeführt. Diese Idee sollte im Laufe des Seminars gefunden, dann in einem Exposé verschriftlicht und schließlich in der letzten Einheit bei einer Postersession in einer fünfminütigen Präsentation der Gruppe vorgestellt werden. Alle genannten Leistungen (Referat, Artikel und Stellungnahme, Exposé und Poster) flossen gleichwertig in die Beurteilung ein (je 30 Prozent und 10 Prozent aktive Teilnahme an der Diskussion).

Durch diese Aufgabe reduzierte sich die Menge der von der Seminarleitung vorgegebenen Literatur und die Studierenden konnten eigene Interessen mit dem Thema Achtsamkeit verknüpfen und weiter vertiefen. Darüber hinaus wurde durch die Ausarbeitung der Forschungsfrage das Lernfeld der Methoden der empirischen Forschung integriert, und den Studierenden wurde deutlich bewusst, wie schwierig und aufwändig es ist, die vielen hochinteressanten Forschungsfragen zum Thema Achtsamkeit in methodisch ausgezeichneter Qualität umzusetzen. Trotzdem wurde diese Aufgabe als Möglichkeit zur Spezialisierung von den Studierenden sehr geschätzt. Es wurden Themen aus sehr persönlichen Motiven gewählt oder an bestehende Kompetenzen angeknüpft. Diese Expertise wurde dann in den Präsentationen der Fragestellungen sichtbar. Nicht selten wurden die so entstandenen Forschungsfragen in Bachelor- und Masterarbeiten weiterverfolgt:

»Die Atmosphäre im Seminar war sehr entspannt. Ich hatte nicht das Gefühl, ›gute‹ Leistungen bringen zu müssen oder bewertet zu werden; es war eher so, dass ich mich wohlfühlte, wodurch ich mich auf die Thematik des Seminars vollends konzentrieren und einlassen konnte. Somit konnte ich auch viel effizienter theoretisches und praktisches Wissen gewinnen. Obwohl ich eine gewisse Skepsis gegenüber dem

Thema hatte, hilft mir heute das in diesem Seminar Gelernte in stressigen Situationen. Ich habe mich danach in einer anderen Seminararbeit weiter mit dem Thema beschäftigt und werde nun auch meine Masterarbeit dazu schreiben. Dieses Seminar zählt zu einer der wertvollsten Lehrveranstaltungen, welche ich in den letzten fünf Jahren besuchen durfte. Ich konnte einiges über mich selbst lernen und profitiere im privaten, aber auch beruflichen Kontext davon. Ich bin sehr froh, mich damals zu diesem Seminar angemeldet zu haben.«

*Studierendenrückmeldung in einer
E-Mail an Beate Prieuwasser*

Ein solcher Rückblick ist nichts Ungewöhnliches, es kommt immer wieder vor, dass ehemalige Studierende Jahre später erzählen, dass dieses Seminar sie auch für ihr weiteres Studium nachhaltig geprägt hat.

Basisartikel und Morgenmeditation im Sommersemester 2019

Basisartikel

Mit der Einführung des Systems der Basisartikel wurde den Studierenden eine noch intensivere Spezialisierung auf das eigene Interessengebiet ermöglicht. Gleichzeitig konnte aber auch garantiert werden, dass die Grundlagenliteratur einen ebenso zentralen Platz einnimmt. Das Vorgehen hierzu wird im Folgenden beschrieben.

Bei der Vorstellung des Seminarkonzepts wurden die Studierenden angeregt, ein individuelles Thema im Zusammenhang mit Achtsamkeit/Selbstmitgefühl zu wählen, in das sie sich in diesem Seminar vertiefen möchten. Zu diesem Thema sollte ein wissenschaftlicher Artikel gesucht werden, über den sie ihr Referat halten wollten. Die individuell gewählten Artikel wurden von der Lehrveranstaltungsleiterin zu sogenannten Themenblöcken gruppiert und je einem Seminartermin zugeordnet. So ergaben sich z.B. »Selbstmitgefühl« als thematischer Schwerpunkt oder auch Konkreteres wie »Achtsamkeit im Sport«. Jedem Themenblock wurde ein Basisartikel zugewiesen, z.B. ein Artikel zur Konzeptualisierung von Selbstmitgefühl von Kristin Neff.

Die Aufgabe der Studierenden war es, vor jeder Einheit den jeweiligen Basisartikel zu lesen und, wie oben beschrieben, in Form von Zusammenfassung und Stellungnahme zu bearbeiten. Die Referent:innen des jeweiligen Themenblocks präsentierten dann beim Seminartermin ihre selbstgewählten Studien und stellten dabei Bezüge zum Basisartikel her. In der anschließenden Diskussion konnten die Inhalte des Basisartikels schließlich in vielfältigen Bezügen be-

sprochen werden, da die individuellen Themen der Referate dafür eine breite Grundlage darstellten. Dies wurde insbesondere zu einem sehr anregenden Austausch, weil der persönliche Bezug der Referent:innen spürbar war und dadurch bei den Mitstudent:innen authentisches Interesse geweckt wurde.

Freiwillige Morgenmeditation vor der Einheit

Um dem Wunsch nach mehr Achtsamkeitspraxis entgegenzukommen, bekam die Gruppe in diesem Semester das Angebot, vor dem Beginn des Seminars eine halbe Stunde gemeinsam Achtsamkeit zu üben. Etwa die Hälfte der Teilnehmer:innen nahm dies an und kam um 8:30 Uhr in den Seminarraum, um gemeinsam 20 Minuten zu meditieren. Im Laufe des Semesters schwankte die Zahl der »Morgenmeditierenden« unregelmäßig und eine kleine Gruppe an regelmäßigen Teilnehmer:innen kristallisierte sich zunehmend heraus. Ein besonders schönes Erlebnis war dabei das Sitzen auf der Wiese am Ufer des großen Teiches vor der Universität an den ersten schönen Tagen im Frühsommer – in Stille. In Ruhe und Gemeinsamkeit begannen die Seminare nach diesem Erleben. Eine dieser Seminareinheiten wurde zu einem besonderen Gruppenerlebnis:

»Weil es ein wunderbar sonniger Frühsommervormittag war, führten die Referent:innen der Einheit die Gruppe nach den ersten Referaten auf die Wiese hinter der Universität und leiteten dort die geplanten Achtsamkeitsübungen an. In der Nachbesprechung der Übungen entstand eine sehr besondere Atmosphäre. Es schien mir so, als ob die Natur uns alle freier machte im Ausprobieren der Übungen, im Erzählen der Erfahrungen, im Verlassen von Hierarchien. Niemand wollte mehr in den Seminarraum zurück, aber ein letztes Referat, vorbereitet wie üblich als PowerPoint-Präsentation, musste noch gehalten werden in dieser Seminareinheit. Es zeigte sich für alle Anwesenden eine beeindruckende Tiefe, mit der die unglaublich mutige Studentin das Thema Achtsamkeit und Schmerz verstanden hatte, als sie spontan und völlig frei darüber referierte, im Kreis der Gruppe sitzend, unter den Bäumen am Wasser vor der Universität. Dieses Erlebnis weckte in mir den Wunsch, den Studierenden im nächsten Semester mehr praktische Erfahrungen im Rahmen des Seminars zu ermöglichen.«

Beate Priewasser

Für das kommende Semester wurde deshalb das Seminar so konzipiert, dass Praxis und Theorie zu gleichen Teilen vertreten sein sollten. Anstelle der von den Studierenden selbst angeleiteten Übungen sollte eine Achtsamkeitslehrerin oder ein Achtsamkeitslehrer in jeder der neun Seminareinheiten Übungen aus dem MBSR von Jon Kabat-Zinn durchführen.

Achtsamkeit Online im Sommersemester 2020

Im März 2020 wurden die Universitäten aufgrund der Covid-19-Pandemie geschlossen und alle waren herausgefordert zu improvisieren. Noch ohne jegliche Erfahrung im Online-teaching war es unklar, ob und wie gemeinsames Praktizieren von Achtsamkeit als *distance learning* überhaupt möglich sein würde. Maria Kluge ließ sich sehr spontan darauf ein, den praktischen Teil auch im Onlineformat zu halten, und so konnte das Seminar auch in der Zeit nach dem Ausbruch der Pandemie durchgeführt werden.

Praxis und Theorie zu nahezu gleichen Teilen in der Videokonferenz

Lehrende und Studierende machten sich in diesem Semester zunächst zusammen mit den Möglichkeiten und Grenzen der Onlinevideoplattformen vertraut. Schon während der ersten Termine wurde klar, dass nicht nur das Halten von Vorträgen und Referaten, sondern auch das Unterrichten und Üben von Achtsamkeit über dieses Medium erstaunlich gut funktioniert. Im theoretischen Teil wurde das Konzept der Basisartikel und Themenblöcke (wie oben beschrieben) durchgeführt und in der letzten Einheit wurden die Poster präsentiert. Als praktischen Teil gestaltete Maria Kluge die erste Hälfte jeder Einheit mit Achtsamkeitsübungen und viel interaktivem Austausch darüber, wie die Übungen erlebt wurden. Die Studierenden wurden immer wieder dazu motiviert, auch außerhalb der gemeinsamen Termine für sich zu praktizieren, und bekamen dafür zwischen den Einheiten Impulse per E-Mail zugeschickt. Das Üben außerhalb der Einheiten war ein freiwilliges Angebot und nicht Teil der für die Lehrveranstaltung zu erbringenden Leistungen. Der Wunsch dabei war, dass die Studierenden durch die praktischen Erfahrungen und den Austausch darüber, Achtsamkeit ganz für sich und an sich selber kennenlernen und entdecken, und sich nicht nur über das Lesen von Artikeln und Forschungsarbeiten theoretisch mit dem Thema auseinandersetzen.

Die große Dankbarkeit in den Rückmeldungen der Studierenden am Ende dieses Semesters war sehr berührend. Für einige hatte das Seminar – in Zeiten großer Unsicherheit zu Beginn der Pandemie, mit

dem Lockdown und den damit einhergehenden Einschränkungen des sozialen Kontaktes – eine sehr große Bedeutung bekommen. Hier wurde Gemeinsamkeit und lebendiger Austausch erlebt, der so vielen in dieser Zeit stark fehlte. Die Regelmäßigkeit unserer Treffen, der persönliche Austausch und das praktische Üben wurden als stabilisierend beschrieben. In dieser wohl für alle auch persönlich herausfordernden und im Außen sehr kontaktbeschränkten Zeit war die Möglichkeit für einen wohlwollenden Kontakt nach innen, mit sich selbst, zu sich selbst und dadurch zu anderen, vermutlich umso wichtiger.

»Allein eine Minute den eigenen Atem zu zählen, bewirkt schon eine Veränderung. Durch diese kleine Zuwendung zu sich selbst entsteht bereits eine Beziehung zu sich. Man kann sagen, der Fokus auf den Atem wird zur Selbstliebe im Atem. Und wenn wir als Menschen uns selbst und anderen gegenüber so ehrlich exponieren und preisgeben, können wir erkennen, wie sehr wir das *alle* brauchen.«

Maria Kluge

In den Rückmeldungen wurde aber auch die starke Belastung deutlich, der die Studierenden durch die hohen universitären Anforderungen ausgesetzt waren. Auch in diesem Seminar wurde sehr viel Theorie in sehr kurzer Zeit besprochen, und obwohl eine intensive individuelle Auseinandersetzung der Einzelnen stattfand, stellte sich die Frage: Inwieweit kann dem Anspruch von Achtsamkeit nach Fokussierung auf das wirkliche, persönliche Interesse und dem Wecken einer tiefen eigenen Neugier (welche nur dem eigenen Körper, dem eigenen Sein entspringen kann) in einem Seminar im universitären Kontext nachgekommen werden? Neugier bezieht sich im universitären Kontext nicht zuallererst auf das Persönliche, auf die Neugier auf die eigene, tiefe Frage, sondern auf mögliche Forschungs- und Kritikpunkte, letztlich auf die Allgemeingültigkeit von Aussagen. Persönliche Neugier entwickelt sich jedoch nur aus eigenen Impulsen, die wir in uns spüren. Um die eigene Neugier zu entwickeln und zu leben, brauchen wir Mut und Vertrauen in uns und unseren Körper. Der wissenschaftliche Anspruch der Verallgemeinerung und die in dieser Tradition dargestellten Forschungsergebnisse können hier sogar noch zusätzlich verunsichern – denn das Der-eigenen-Intuition-Folgen scheint hierzu im Widerspruch zu stehen. Gleichzeitig zeigt uns aber die Geschichte, dass große Forschungsfragen stets aus der Quelle der Intuition der Forschenden entspringen.

»Wenn ich mich fokussieren kann und weiß, was ich zutiefst möchte, entstehen wie von selbst Klarheit, Moral, Ethik; es entsteht eine Lust auf das Lernen und das Forschen, anstelle von Frust durch das Lernen. ›The call is always from inside‹ – der Zugang dazu geschieht über den eigenen Körper.«

Maria Kluge

Die Universität wird nur dann zu einem echten Ort des kreativen Denkens, der Veränderung und Weiterentwicklung, wenn durch den Fokus auf das Denken und Forschen der Körper und die Beziehung nach innen nicht vernachlässigt werden. *»Wir leben in unserem Körper, haben ihn immer dabei, und wir können ihn auch beim Betreten eines Ortes, natürlich auch eines Ortes wie der Universität, nicht beiseitestellen. Genau diese Illusion wird aber meiner Empfindung nach vielfach so gelebt«*, hält Maria Kluge fest. Darum ist es so wichtig, vertraute Komfortzonen (wie die einer starken kognitiven Orientierung im Sinne von Denken und bereits etabliertem wissenschaftlichen Forschen) zu verlassen, Impulse zu setzen, Experimente zu wagen und sich ehrlich zu fragen: Was ergibt wirklich Sinn? Was soll Studierenden in der heutigen Zeit mitgegeben werden? Welche Werkzeuge brauchen wir unter Berücksichtigung der aktuellen Gegebenheiten für die Zukunft, für Entwicklung?

Auf Basis dieser Fragen entstanden eine inspirierende und lebendige Zusammenarbeit und der Anspruch, auch im universitären Kontext ein Setting zu schaffen, das diesen Raum für tiefe innere Neugier und persönliches Forschen und Wachsen ermöglicht. Zusammen mit einem kleinen Team wurde das Seminar in einem gemeinsamen Prozess neu konzipiert. Die Modelle der *Achtsamen Hochschule* von Andreas de Bruin, Mike Sandbothe und Reyk Albrecht wurden dafür hinzugezogen. Es folgte eine völlige Umgestaltung mit gänzlich neuen Elementen, wie dem Führen eines Meditationstagebuchs, der Einladung von Gastreferent:innen und dem Schreiben von Transferaufgaben.

Tagebücher, Gastreferent:innen und Transferaufgaben im Sommersemester 2021

Auch im Sommersemester 2021 musste das Seminar, bedingt durch die Pandemie, online stattfinden.

Um Achtsamkeit auch im Lehrveranstaltungs-konzept selbst umzusetzen, wurde entschieden, dass die Ziele des Seminars für die Studierenden durch zwei wesentliche Anforderungen erreicht werden können: 1. Präsenz (im Sinne von Aufmerksamkeit) während der Einheiten und 2. tägliches Üben zwischen den Einheiten. Die Erste wurde durch

Transferaufgaben, die in den letzten 20 Minuten jeder Seminareinheit geschrieben wurden, und die Zweite durch das Führen eines Meditationstagebuches (nach dem Vorbild von Andreas de Bruin, vgl. Bruin 2021) überprüft und dokumentiert. Diese beiden Elemente stellten die Grundlage für die Leistungsbeurteilung dar.

Der *workload* über die drei ECTS-Punkte (75 Arbeitsstunden) verteilte sich demnach wie folgt: Anwesenheit und aktive Teilnahme (36 Stunden), Etablierung einer eigenen Achtsamkeitspraxis mit schriftlicher Reflexion (30 Minuten) an sechs Tagen pro Woche (28 Stunden) sowie eine Exkursion ins Achtsamkeitszentrum Osterloh für ein eintägiges Schweigertreat oder eine entsprechende Ersatzleistung (zehn Stunden). In der Lehrveranstaltungsbeschreibung wurde dies folgendermaßen formuliert: »Erwartet wird die Bereitschaft, sich auf eine intensive Auseinandersetzung einzulassen, die auch eine tägliche Praxis einschließt.«

Inhaltlich sollten im Verlauf des Semesters unterschiedliche Aspekte der Achtsamkeit beleuchtet werden: die formell und informell geübte *individuelle Achtsamkeit* (über die Körperübungen, die mentalen Prozesse, die Kommunikation »mit sich selbst«); die *soziale Achtsamkeit* (durch den Social Body Scan, die Themenbereiche Empathie und Mitgefühl, der Kommunikation und der emotionalen Intelligenz im sozialen Kontext sowie soziale Kompetenzen); die *Achtsamkeit im wissenschaftlichen Kontext* (durch die Beschäftigung mit Achtsamkeitsforschung im Kontext der Psychologie); die *Achtsamkeit in Umwelt und Gesellschaft* (Achtsamkeit an der Universität selbst als Institution), wo alle zuvor genannten Aspekte von Achtsamkeit wirksam werden könn(t)en (siehe Kapitel I.1 und III.4 in diesem Buch).

Durch die Verschränkung von Wissenserwerb mit individuellem Erfahrungslernen (gemeint ist die unmittelbare Erfahrung in praktischen Übungen) soll das didaktische Konzept des Seminars die Integration von Wissen, Werthaltungen und Fertigkeiten in das persönliche Kompetenzprofil und damit einen Transfer auf komplexe Situationen im beruflichen und privaten Alltag ermöglichen.

Im Folgenden werden die einzelnen Elemente der Seminareinheiten beschrieben.

Meditativer Beginn und gemeinsames Üben

Die erste Stunde jeder Einheit begann mit Achtsamkeitsübungen, angeleitet von Maria Kluge. Neben klassischen Meditationen aus dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn und kreativen Übungen aus dem

unten genauer beschriebenen Buch *The Toolbox is You*² (2016) von Maria Kluge gab es in dieser Stunde viel Austausch zwischen Lehrenden und den Studierenden sowie eine Begleitung beim Etablieren der eigenen Praxis und dem Schreiben des Meditationstagebuchs (vgl. Bruin 2021). Die Fokussierung durch das Üben gleich zu Beginn erwies sich als nachhaltiger Einstieg, der eine achtsame Kommunikation während der weiteren Seminarzeit förderte.

Vorträge von Gastreferent:innen mit praktischen Übungen

Um auch die theoretischen Inhalte lebensnah zu vermitteln, wurden sie von jenen Menschen vorgetragen, die diese Inhalte auch selbst erforschen und/oder anwenden. Maria Kluge war dieser Aspekt ein besonderes Anliegen, da es ihr wichtig war, dass die Student:innen Menschen aus Forschung und Praxis im Bereich der Achtsamkeit kennenlernen, Menschen, die sich schon lange mit dem Thema auseinandersetzen und neue Impulse in das Seminar bringen:

»Durch jeden Menschen, mit dem wir uns austauschen, gewinnen wir andere Perspektiven – die jeden auf irgendeine Weise ansprechen. Menschen werden zu Vorbildern, und wenn wir schon so viele (Vor-)Bilder in unseren Kopf übernehmen, so sollten wir für die Auswahl wenigstens ins Museum gehen und uns nicht auf eine Zwei-Bilder-Galerie beschränken.«

Die Gastreferent:innen gestalteten zwei Stunden des Seminars zu einem Themenschwerpunkt ihrer Wahl. Der Vortrag wurde ergänzt durch Achtsamkeitsübungen und die Möglichkeit zum persönlichen Austausch. Präsentiert wurden u.a. aktuelle Forschungsarbeiten (z.B. Britta Hölzel, Steffi Heger, Petra Meyer), Themenfelder rund um Achtsamkeit in der praktischen Arbeit (z.B. Stefan Machka, Veronika Schwenbacher, Jimmy Koch) oder verschiedene Modelle für die Umsetzung von Achtsamkeit an Hochschulen (z.B. Andreas de Bruin, Mike Sandbothe sowie Henning Fröh, Richard Möllers und Theresa Strasser vom Meditation Kollektiv Salzburg). Durch die unterschiedlichen Referent:innen, ihre persönlichen Zugänge zur Achtsamkeit und ihre individuelle Art, Achtsamkeitsübungen anzuleiten, sollten die Studierenden eine Idee davon erhalten, wie vielfältig das Verständnis und das Praktizieren

2 Alle Informationen und auch der kostenlose Download bzw. der Link zur Gratisbuchbestellung ist zu finden unter thetoolboxisyou.com/de/ [letzter Zugriff 01.11.2024].

von Achtsamkeit in Theorie und Praxis ist. Im direkten Austausch mit den unterschiedlichsten Forschenden und Lehrenden, die auch selbst praktizieren und die Themen daher sowohl theoretisch als auch praktisch mit Authentizität vermitteln können, konnten persönliche Fragen gestellt und die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit weiterentwickelt werden.

Achtsame Pause

Im Seminar gab es eine 30-minütige Pause, die von den Gastreferent:innen mit einem Impuls für eine achtsame Gestaltung eingeleitet wurde. Die Studierenden waren eingeladen, diesem im Rahmen der Pause nachzugehen. Ein solcher Impuls konnte z.B. sein, besonderes Augenmerk auf bestimmte Sinne bzw. Sinneswahrnehmungen zu legen oder das eigene Tempo bei einer Tätigkeit, wie z.B. gehen oder essen, stark zu verlangsamen und dadurch das eigene Tun und Sein bewusst zu erleben.

Transferaufgaben

Am Ende jeder Seminareinheit wurde durch eine Transferaufgabe der Wissenstransfer von den Inhalten des Vortrags zum eigenen Erleben angeregt. Diese schriftliche Reflexion sollte gleichzeitig den Transfer selbst unterstützen wie auch den Wissenserwerb und Kompetenzaufbau beurteilbar machen. Für die Lehrveranstaltungsleiter:innen stellten die Transferaufgaben ein Feedback dar, das nach jeder Einheit verdeutlichte, inwieweit die Inhalte aufgenommen und in ihrer Tiefe verstanden wurden.

Die Studierenden bekamen hierfür Impulsfragen per E-Mail zugesandt und hatten in etwa 20 Minuten Zeit für deren Bearbeitung. Die Fragen wurden vorab von der Seminarleitung in Abstimmung mit den Gastreferent:innen erstellt und sollten eine direkte Verknüpfung und Verschränkung des theoretischen Inputs der jeweiligen Seminareinheit mit den persönlichen Erfahrungen in den praktischen Übungen anregen. Zudem waren die Impulse der Transferaufgaben so gestaltet, dass die Inhalte der Lehrveranstaltung mit persönlichen Themen in Verbindung gebracht werden konnten. Durch diese Verknüpfung sollten die Inhalte nachhaltig in Erinnerung bleiben, z.B., indem man sich mit der eigenen Präsenz als Teilnehmer:in des Seminars auseinandersetzen oder entdecken sollte, wo der Wunsch nach Vertiefung eines Themas besteht, wo sich Skepsis oder Widerstände gegenüber Inhalten zeigen, wo Vorurteile und wo bei körperlichen Übungen vielleicht sogar Blockaden bemerkt werden oder inwieweit die Inhalte einen Gewinn für das Studium oder das private Leben bedeuten könnten.

Um die Transferaufgaben zu verdeutlichen, folgt hier ein konkretes Beispiel aus der ersten Einheit des Seminars, an dem die Ziele des Seminars und die individuellen Möglichkeiten, die es bietet, besprochen wurden. Folgendes Zitat von Meister Eckhart (1260–1377) wurde mit den Studierenden eingangs gelesen: »Wenn der Mensch ein inwendiges Werk werden will, so muss er all seine Kräfte in sich ziehen, wie in einen Winkel seiner Seele, und muss sich verbergen vor allen Bildern und Formen, und da kann er dann wirken. Da muss er in ein Vergessen und in ein Nichtwissen kommen.« (Meister Eckhart 1903: 28)³

Die dazugehörigen Fragen im Rahmen der Transferaufgabe waren:

- Worum geht es in diesem Seminar?
Worum geht es *dir* in diesem Seminar?
- Was ist deine Zuversicht, was wirst du mitnehmen?
- Was hat dich heute inspiriert?
- Was hat dich am Zitat berührt?
- Was ist deine eigene Intention für diesen
Kurs und wie erreichst du sie?

Eine Studentin antwortete im Rahmen ihrer Transferaufgabe:

»Das Zitat von Meister Eckhart gefällt mir sehr gut, vor allem, dass sich der Mensch vor allen Bildern und Formen verbergen muss, da ich so gerne mehr zu mir finden möchte und erkennen [möchte], wer ich tief in mir bin, unabhängig von allen Einflüssen in meinem Leben. Ich möchte mich nicht immer nur anpassen und fügen müssen, es anderen recht machen; stattdessen mehr für mich eintreten, meine Stimme erheben für mich selbst, mich nicht in Erwartungen verlieren. Meine Intention für die nächsten Wochen, aber auch darüber hinaus ist, dass ich in mir ankommen möchte. Ich möchte für mich selbst genug sein, und das auch ausleben – etwas freier und losgelöster von allem, was mich zurückhält und klein macht; dabei etwas innere Ruhe finden und gelassen sein. Ich wünsche mir, dass mir die Achtsamkeit hilft, mich zu zentrieren und auf das fokussieren zu können, was wirklich wichtig und gut für mich ist.
Mir selber ein Zuhause geben. Loslassen.
Im Hier-und-Jetzt sein.«

3 Zum Zusammenhang von Meister Eckhart und Achtsamkeit siehe Kapitel III.1 in diesem Buch.

»Meditation ist wie Zähneputzen und Essen, es geht nicht, dass ich es einmal mache und einmal nicht. Es ist mentale Hygiene, die uns gesund hält. Es ist im Grunde unethisch gegenüber dem Körper und dem Geist, wenn ich es nicht ganz regelmäßig, im Grunde täglich, mache.«

Maria Kluge

Erstmals wurde das tägliche Praktizieren von 20 Minuten (und das anschließende zehnminütige schriftliche Reflektieren darüber) ein prüfungsimmanenter Bestandteil des Seminars. Den Studierenden sollte dies die Möglichkeit geben, unterschiedliche Formen des Praktizierens von Achtsamkeit für sich auszuprobieren und herauszufinden, wie sich diese in ihre individuellen Tagesabläufe integrieren lassen. Als Inspiration dafür erhielten sie vor Seminarbeginn ein Bücherpaket postalisch zugestellt. Enthalten waren das Buch *Achtsamkeit für Anfänger* von Jon Kabat-Zinn (2013) mit Audiodateien, *The Toolbox is You* von Maria Kluge (2016) und *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell* von Andreas de Bruin (2021). Mit diesen Unterlagen hatten die Studierenden eine Basis an unterschiedlichen Möglichkeiten und Inspirationen für die eigene Praxis: Audiodateien mit angeleiteten Meditationen, Tagebuchauszüge von Studierenden des Münchner Modells und eine Vielfalt an kreativen Möglichkeiten zur Auseinandersetzung durch das Buch *The Toolbox is You* (Kluge 2016).

Das Führen eines Meditationstagebuches sollte die Studierenden beim täglichen Üben unterstützen. Eine derartige Dokumentation beschreibt de Bruin dahingehend als hilfreich, dass sie für den Aufbau einer täglichen Praxis wichtige Einsichten bringen kann, wie: »Wann und wo meditiere ich gut? Welche Uhrzeit passt mir am besten? Warum? Welche Übung ist wann geeignet?« (Bruin 2021: 60) Im Semesterverlauf wurde beobachtet, dass die Aufgabe, ein Tagebuch zu führen, bei manchen Studierenden jedoch genau das Gegenteil bewirkte: Sie fühlten sich dadurch nicht unterstützt, sondern unter Druck gesetzt. Daraufhin wurde nochmals stärker betont, dass das Tagebuch als eine Möglichkeit zu sehen sei, sich selbst im Etablieren einer täglichen Meditationspraxis zu unterstützen, und dass es daher sehr individuell eingesetzt und gestaltet werden könne. Das vordergründige Ziel war es, täglich zu üben – dies konnte auch ohne die Führung eines Tagebuches erreicht werden. Bei den Nachbesprechungen der Tagebücher am Ende des Seminars zeigte sich, dass dieses Instrument von den Studierenden höchst individuell genutzt und von manchen sehr geschätzt wurde.

Eine Studierende führte u.a. einen *habit tracker*. Sie schreibt in der Seminarreflexion dazu: »Ich habe mir am Anfang des Tagebuches einen *habit tracker* hineingemacht. Der hat mich besonders am Anfang motiviert. Irgendwann habe ich ihn aber eher als Druck wahrgenommen und hab ihn deshalb auch aufgehört.«

Eine andere Studierende schreibt über das Führen des Tagebuches:

»Jeder Monat hat seine eigene Farbe bekommen. Lila war April, Mai war gelb und der Juni war rosa. Hier sieht man ein paar meiner Einträge (chronologisch), ich denke, es lässt sich erkennen, dass ich den Umfang im Laufe der Zeit gekürzt habe. Ich habe Momente ausgesucht, die sehr gut, aber auch welche, die sehr durchwachsen waren. Auch neugierige Momente, bei denen ich etwas Neues ausprobieren wollte, waren dabei.«

Ein weiteres Tagebuchbeispiel, wieder einer anderen Studierenden:

»Wann: 16. Mai

Was: Maranatha

Wo: Schwarzenberg

Persönliches Befinden: 100, 200 Meter vor dem Gipfel war ich total kaputt und war kurz davor, dass ich einfach aufgebe und wieder zum Auto zurückgehe. Dann ist mir Maranatha⁴ in den Kopf gekommen. Ich habe dann bei jedem Schritt eine Silbe gesagt und ich hab' es dann doch noch auf den Gipfel geschafft. Ich bin dann mit so einem tollen Ausblick belohnt worden.«

Schweigeretreat

Die Student:innen erhielten das Angebot, nach Beendigung des Seminars und des Semesters an einem Tagesschweigeretreat in Osterloh, dem Haus des Vereins für Achtsamkeit in Osterloh e.V., teilzunehmen. Dadurch sollte interessierten und motivierten Seminarteilnehmer:innen die Möglichkeit gegeben werden, sich an diesem inspirierenden Ort (erstmalig) im persönlichen Kontakt und im direkten gegenseitigen Austausch der Achtsamkeitspraxis in der Gruppe zu widmen. Einige Studierende nahmen dieses Angebot in Anspruch, und der Tag wurde als so gewinnbringend und bereichernd erlebt, dass ein der-

4 »Maranatha« ist ein urchristliches Mantra, das aus dem Aramäischen stammt. »Das Wiederholen des Mantras bietet einen Fokussierungspunkt und dient zur Ausrichtung des Geistes.« (de Bruin 2021: 103)

artiges Angebot auch für das nachfolgende Semester geplant wurde. Drei Studentinnen bekundeten an diesem Tag, dass sie auch im neuen Semester gerne wieder Teil des Seminars wären. Die Idee eines begleitenden Tutoriums durch Studierende war geboren.

Selbstbeurteilung

Als Bewertungsgrundlage dienten die Transferaufgaben, die Anwesenheit, die aktive Teilnahme und die Meditationstagebücher. Für den letzten Seminartermin fassten die Studierenden ihre Transferaufgaben und die für sie persönlich wichtigsten und bedeutendsten Auszüge aus ihrem Meditationstagebuch zusammen und sendeten diese per E-Mail an die Seminarleitung. In einem kurzen individuellen Abschlussgespräch sollten sie auf Basis dieser schriftlichen Vorbereitung ihren eigenen Lernprozess im Laufe des Seminars darstellen. Im Zuge dieses Abschlussgesprächs wurde die Frage gestellt, wie zufrieden sie bzw. er mit dem persönlichen Prozess in diesem Semester im Hinblick auf die beiden hauptsächlichen Ziele des Seminars – aufmerksame Präsenz während der Seminareinheiten und Etablierung einer eigenen Übungspraxis zwischen den Seminareinheiten – war. Es wurde besprochen, inwieweit die eigene Beurteilung mit dem Eindruck der Lehrveranstaltungsleiterinnen übereinstimmte. Die Student:innen sollten schließlich beschreiben, ob sie ihren Lernprozess im Hinblick auf die eigenen, in der ersten Transferaufgabe formulierten Ziele, mit einem »Sehr gut« oder »Gut« beurteilen würden. Die erste Reaktion darauf war bei vielen, dass es ihnen in der Situation sehr schwerfallen würde, sich selbst beurteilen zu müssen. Berührend dabei war die Ernsthaftigkeit und große Ehrlichkeit, mit der die Studierenden ihren Prozess beschrieben. Vor allem jene, die sich selbst ein »Gut« gaben, fanden, dass sie noch mehr geben, noch tiefer in das Seminar hätten einsteigen können. Häufig waren die Urteile über die eigene Inkonsequenz im Zusammenhang mit der täglichen Praxis sogar sehr hart und mussten im Gespräch in ein milderes Licht gerückt werden.

Der direkte Austausch mit jedem und jeder einzelnen Studierenden in dem etwa fünfminütigen Gespräch zeigte am Ende des Semesters auf, wer die Angebote des Seminars gut für sich anwenden konnte, aber auch, bei wem im Laufe der Zeit das Interesse nachgelassen hatte oder wer aufgrund persönlicher Belastungen mit den Übungen überfordert war und mehr Unterstützung gebraucht hätte. Aufgrund dieser Erfahrung wurde entschieden, im nächsten Semester diese Gespräche bereits zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Semesters zu führen, um näher am Prozess zu sein und bei Schwierigkeiten be-

reits während des Semesters gut begleiten zu können. Darüber hinaus sollte – mitunter auf Wunsch einiger Studierender – wieder mehr Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Befunden und Theorien stattfinden. Der Anspruch war, die Theorie dieses Mal in Form von erfahrungsbasiertem Lernen zu integrieren; einem Lernen, das zum vertieften Verstehen der allgemeinspsychologischen Prozesse im Rahmen der Achtsamkeitspraxis führen sollte. Insbesondere sollte dabei ein Fokus auf die Körpererfahrung der besprochenen Phänomene gelegt werden. Die Beiträge der Gastreferent:innen sollten beibehalten werden, aber kürzer sein, um mehr Zeit für die Begleitung durch die Lehrveranstaltungsleiterinnen selbst zu schaffen.

Theorie, Körperbezug, Einzelgespräche und ein Tutorium im Wintersemester 2021/22

Nach zwei Semestern im reinen Onlineformat sollte das Seminar dieses Mal – soweit möglich – im Rahmen der geltenden Covid-Bestimmungen in Präsenz an der Universität stattfinden.

In der Vorbereitung wurden bewährte und als besonders wichtig und bereichernd empfundene Elemente der letzten Jahre zusammengeführt. Das primäre Ziel des Seminars blieb, die Studierenden dazu anzuregen, ihre persönliche Neugier in Bezug auf die Achtsamkeit zu entdecken und sich selbst in Bezug auf die eigenen mentalen Prozesse zu erforschen. Die Verteilung des *workload* blieb unverändert mit den Schwerpunkten auf Anwesenheit und aktive Teilnahme (36 Stunden), Etablierung einer eigenen Achtsamkeitspraxis (30 Minuten) an sechs Tagen pro Woche (28 Stunden) und dem Schweigetreteat im Achtsamkeitszentrum Osterloh (oder eine entsprechende Ersatzleistung, 10 Stunden).

Praktisches Üben, viele Möglichkeiten zum Austausch untereinander, das erfahrungsbasierte Erarbeiten von weniger, aber ausgewählter Forschungsliteratur, das Hören und Erleben von Gastreferent:innen und der Austausch mit diesen sowie Transferaufgaben und wöchentliche Hausübungen wurden zu zentralen Elementen dieses Semesters.

Vorbesprechung

In der ersten Woche des Semesters, nachdem die Anmeldung und die Vergabe der Seminarplätze abgeschlossen waren, fand eine Vorbesprechung statt. In dieser wurden den Studierenden das Format und Konzept der Lehrveranstaltung vorgestellt. Insbesondere die starke Praxisorientierung und die Bereitschaft, sich auf eigene Meditationserfahrungen einzulassen, wurden besprochen. Durch gemeinsame Meditationen und Übungen bekamen die Studierenden

einen unmittelbaren Eindruck, und sie wurden angehalten, bewusst zu entscheiden, ob sie sich auf diesen Prozess einlassen möchten oder nicht. Im Falle einer Abmeldung hätten Studierende der Warteliste nachrücken können.

Schrittweise Vertiefung der von Hölzel et al. (vgl. 2011) und Singer/Klimecki (vgl. 2014) vorgeschlagenen Wirkmechanismen von Achtsamkeit

Wissenschaftliche Literatur zu allgemein-psychologischen Funktionen wurde mit nur wenigen Artikeln gezielt integriert und mit den Erfahrungen aus der eigenen Achtsamkeitspraxis verknüpft und so vertieft. Theoriegrundlagen waren die Artikel: »How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective« von Britta Hölzel et al. (2011) und »Empathy and Compassion« von Singer/Klimecki (2014). Die darin postulierten Wirkfaktoren – Aufmerksamkeitsfokussierung, Emotionsregulation, Mitgefühl, Körperwahrnehmung und die veränderte Perspektive auf das Selbst – bildeten den Tagesschwerpunkt je einer Einheit. Die letzte Einheit thematisierte die Integration aller diskutierter Wirkfaktoren. Im 35-minütigen Literaturteil wurde jeweils eine Funktion gemeinsam erarbeitet. Da auch alle weiteren Elemente in der Einheit – von der Einstimmungsmeditation und dem praktischen Übungsteil über den Pausenimpuls bis hin zur Hausübung der Vorwoche – sich auf das jeweilige Schwerpunktthema bezogen, konnten dabei viele Bezüge hergestellt werden, um die Theorie auch phänomenologisch zu explorieren. Z.B. können beim Thema Aufmerksamkeitsfokussierung die Beobachtung des eigenen Abschweifens und Zurückholens der Aufmerksamkeit beim Praktizieren der Hausübung zur Unterstützung der Theorie herangezogen werden. Im Literaturteil wurden außerdem inhaltliche Bezüge zu den Vorträgen der Gastreferent:innen hergestellt und so vorbereitet.

Hausübungen mit Vor- und Nachbesprechung

Bereits in der Vorwoche wurde eine zum Tagesfokus passende Hausaufgabe (z.B. Atemmeditation) gegeben, die dann in der Gruppe nachbesprochen wurde. Im Fokus stehen dabei die individuelle Erfahrung der Teilnehmer:innen und das Teilen dieser Erfahrungen in der Gruppe.

Impuls und Meditation als Einstimmung

Der Beginn der Einheit wurde durch einen zum jeweiligen Schwerpunkt passenden Impuls in Form eines Zitats, Gedichts, Bildes oder Textes meditativ eingeleitet (z.B.: »Du musst Dein Ändern leben«).

Praktische Übungen zum Tagesschwerpunkt mit besonderem Fokus auf die Körperwahrnehmung

In der praktischen Übungseinheit wurde ebenfalls ein zum Schwerpunkt passendes Element aus dem Buch *The Toolbox is You* (Kluge 2016) ausgewählt und mit der Gruppe bearbeitet. Ein besonderer Fokus lag dabei auf der Bedeutung der Körperwahrnehmung (z.B. die Übung: »1 Minute Atmen«, aus dem Kapitel 1: »Der Atem – Breath and Breathing«, ebd.: 18).

Achtsame Pause

Für die 30-minütige Pause wurde wieder ein Impuls an die Student:innen weitergegeben, z.B. bewusstes Verlangsamen und Beobachten des Zurückfallens in Gewohnheiten.

Vorträge von Gastreferent:innen mit praktischen Übungen

Ausgewählte Referent:innen wurden erneut oder auch erstmals angefragt, mit einem auf den jeweiligen Themenschwerpunkt abgestimmten, sehr fokussierten Beitrag am Seminar teilzunehmen. Wert gelegt wurde dabei darauf, dass neben einem kurzen Theorie-Input auch eine Übung sowie ausreichend Zeit für einen persönlichen Austausch mit den Studierenden vorhanden war. Die Referent:innen wurden über eine Onlinevideoplattform dazugeschaltet und hatten einen Zeitraum von insgesamt 60 Minuten zur Verfügung.

Transferaufgabe

In den letzten 30 Minuten der Einheit wurden die Studierenden anhand von Impulsfragen aufgefordert, die Erfahrungen der unterschiedlichen Ebenen – Selbsterfahrung in der Hausübung, Übungen und Austausch in der Gruppe, Körperwahrnehmungen, Gastvortrag, Wirkmodell – zu reflektieren und zusammenzuführen.

Nach der Einheit mit dem Schwerpunkt Aufmerksamkeitsregulation wurde den Studierenden als Transferaufgabe z.B. eine Frage zum nachstehenden Zitat von William James präsentiert: »Was verbindest Du nach der heutigen Einheit mit diesem Zitat?«: »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.« (James 1909: 226f)

Individuelle Gespräche zur Prozessbegleitung

In etwa fünfminütige, individuelle Gespräche mit den Lehrveranstaltungsleiterinnen zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Semesters sollten die Studierenden in ihrem Prozess der Etablierung einer eige-

nen regelmäßigen Praxis unterstützen. Dabei ging es jeweils darum, die eigene Intention für dieses Seminar zunächst darzustellen, dann den eigenen Prozess jeweils zu reflektieren und schließlich am Ende des Seminars auch zu beurteilen. Parallel dazu gab es andere Inhalte für die restliche Gruppe: Achtsamkeitsübungen zum Einstieg und für die Gruppenbildung; Vertiefen der bisherigen Inhalte und das Selbstanleiten üben; Erfahrungsaustausch zur beruflichen Anwendung und Ideen für eigene Möglichkeiten der Weitergabe und der weiteren Anwendung entwickeln.

Tutorium

Drei Studentinnen des Sommersemesters 2021 äußerten den Wunsch, das Seminar, die Lehrenden bzw. die Studierenden gerne in irgendeiner Form und Funktion unterstützen zu wollen. Da sie es selbst schön gefunden hätten, sich auch zwischen den Seminarterminen mit Kommiliton:innen auszutauschen, gemeinsam zu üben, Erfahrungen zu teilen und Unverstandenes zu klären, gestalteten sie wöchentlich am Vorabend zum nächsten Seminartermin ein halbstündiges Onlinetutorium, das die Teilnehmer:innen für sich zur Unterstützung besuchen konnten.

Beurteilung

Die Grundlage für die Beurteilung bildeten wieder die Transferaufgaben und die Selbsteinschätzung der Studierenden über ihren individuellen Prozess in der letzten Seminareinheit.

3. Sechs Jahre gemeinsam lernen und lehren

Über die Jahre hinweg hat sich das Seminar »Achtsamkeit« am Fachbereich für Psychologie in Salzburg kontinuierlich weiterentwickelt. Geleitet durch den Wunsch und den Anspruch, den Studierenden im Rahmen des Studiums »echte« Erfahrungen im Praktizieren von Achtsamkeit zu ermöglichen, wurden viele Versuche, Experimente und Wagnisse eingegangen, insbesondere durch die Einbeziehung von Expert:innen aus Praxis und Forschung. Letztlich entstand ein Konzept, das durch eine enge Verknüpfung zwischen theoretischer Auseinandersetzung und unmittelbarer Erfahrung individuelles Lernen auf vielen Ebenen ermöglicht und begleitet. Der persönliche Prozess der Studierenden in der Kultivierung von Achtsamkeit in ihrem Alltag sowie die Auseinandersetzung und der direkte Austausch mit Forscher:innen und Praktiker:innen mit ihren individuellen Zugängen zu Achtsamkeit wurden zu grundlegenden Elementen, die den Aufbau von Wissen und Kompetenzen mit Lebendigkeit und Ernsthaftigkeit komplementieren.

Vor dem Hintergrund der Achtsamkeit waren traditionelle Konstrukte der universitären Lehre zu hinterfragen, insbesondere wenn sie für die offene zwischenmenschliche Begegnung von Lehrenden und Studierenden hinderlich waren, eine Begegnung, die von zentraler Bedeutung für Motivation und nachhaltigen Wissensaufbau ist. Beim Verlassen von letztlich auch haltgebenden Strukturen, wie der Vermittlung großer Mengen an Theorie oder der Notengebung, wurden paradoxerweise erst recht wieder Ängste vor dem Beurteiltwerden, dem »Nichtgenügen« im universitären Kontext seitens der Lehrenden sowie der Studierenden sichtbar. Diese loszulassen und stattdessen Vertrauen ineinander aufzubauen, wurde als ein für alle Beteiligten immer wieder neu herausfordernder Prozess wahrgenommen. Der Blick von außen, der durch Maria Kluge hinzukam, war eine wertvolle Unterstützung in diesem Prozess. Es bedurfte auch des Mutes der Studierenden, dass sich das Seminar mehr und mehr zu einem intrinsisch motivierten Lernen entwickeln konnte, geprägt durch persönliche Bezüge und inspirierende Begegnungen. Der Anspruch war, für die Entwicklung junger Menschen auch geistige Nahrung und Impulse bereitzustellen, die über den Wissenserwerb hinausgehen und ethisch-moralische Entwicklungsmöglichkeiten genauso miteinschließen wie Erfahrungen über die eigenen Strategien zum Umgang mit Stress, Kommunikationskompetenzen, Emotionsregulation und Aufmerksamkeitslenkung. Derartige Lernerfahrungen können bereits während des Studiums einen Grundstein für einen verantwortlichen Umgang mit der eigenen mentalen Gesundheit legen und sollten daher insbesondere in einem Studienfach wie Psychologie auch im Hinblick auf den weiteren Beruf in die universitäre Lehre integriert sein.

Maria Kluge sieht ihren aktiven Beitrag und die Weiterentwicklung und Umsetzung dieses Achtsamkeitsseminares, als eindeutig und notwendig:

»Es ist die Aufgabe unseres Bildungssystems, die mentale Gesundheit der Studierenden zu unterstützen – ein Faktum, was im Bereich der körperlichen Gesundheit bereits vor Jahrzehnten verstanden wurde. Die Erwartungen an eine zeitgemäße Universität werden mit dem Angebot eines solchen Seminares erfüllt. Hier wird den Studierenden die Möglichkeit gegeben, in ihrem späteren eigenen Handeln beruflich und persönlich Menschlichkeit zu leben und in die Welt zu tragen.«

Basierend auf ihrer 40-jährigen Erfahrung in Körperarbeit, Seminar- und Lehrtätigkeit stellt sie weiter fest: »Ein solches Seminar ist kein Luxus. Es ist eine absolute Notwendigkeit, derartige Seminare anzubie-

ten. *It's no luxury, it's a necessity for our world, our universe.*« Dabei ist es in ihren Augen die schwerste Aufgabe der Welt, den ständigen Anfängergeist in uns zu kultivieren, »alles ist *immer neu*, so wie jeder Atemzug; ganz da sein: den Körper mit seinem Rhythmus und seiner inneren Weisheit arbeiten lassen. Die mentale Gesundheit sätt und unterstützt die Gesellschaft bei einer derartigen Kultivierung.«

Letztlich ist der Prozess, wie er hier im Laufe der Jahre durchlaufen wurde, die natürliche Konsequenz einer achtsamen Haltung: ein stetiger Anfängergeist, der sich neugierig darin übt, sich selbst, anderen Menschen und schließlich allem gegenüber, was ihn oder sie umgibt, wacher und liebevoller zu werden. Achtsamkeit schenkt dem *Menschen*, als Lehrenden und Studierenden zugleich, die Verantwortung für ein authentisches, würdevolles und zutiefst gelebtes Leben.

Bei all dem steht eine achtsame Haltung in keiner Weise im Widerspruch zu den Zielen der Wissenschaft. Im Gegenteil, sie ermöglicht Fortschritt und Innovation, indem sie konditionierte Denkmuster erkennen hilft und dem Individuum einen Zugang sowohl zum eigenen Potenzial als auch zur geteilten Menschlichkeit erschließt. Jon Kabat-Zinn sieht die Achtsamkeit, das Verweilen im Gewahrsein und die Empfindung der Allverbundenheit, Kooperation und Güte als grundlegend dafür an, dass die engen Grenzen der Eigeninteressen aktiv überwunden werden können und sich der Geist dadurch selbst in Beziehung zum Ganzen erforschen kann (vgl. Kabat-Zinn 2013: 113). Wissenschaftler:innen, die ihre eigenen Denkmuster erkennen können und aus Liebe Verantwortung für das Wohl der Gesellschaft übernehmen, werden Fragen beforschen, die unser Menschsein berühren, und werden die Gesellschaft beschenken mit Werken, die eben diese Beziehung zum Ganzen in sich tragen und für alle erlebbar machen:

»Wir können sagen, dass all die großen Werke der Kunst, Kultur und Wissenschaft – die Ausstellungsstücke der Museen und die Bücher in den Bibliotheken, die Musik, die in Konzerthäusern gespielt wird, und die Texte in den großen Werken der Literatur und Poesie – aus einem menschlichen Geist kommen, der sich selbst in einem gewissen Maße kennt oder zumindest daran interessiert ist, die Schnittstelle zwischen Wissen und Nicht-Wissen zu erforschen.«

Jon Kabat-Zinn (2013: 113)

Danksagung

Wir bedanken uns tief aus dem Herzen bei allen Studierenden für ihre Großzügigkeit und ihre Bereitschaft, sich einzulassen und uns teilhaben zu lassen. Ein besonderer Dank geht an Gina, Laura und Johanna, unsere Tutorinnen, und alle Studierenden, deren Beiträge und Bildmaterialien wir für diesen Text verwenden durften.

Literatur

- Bruin, Andreas de (2021): *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*, Bielefeld.
- Hölzel, Britta K./Lazar, Sara W./Gard, Tim/Schumann-Olivier, Zev/Vago, David R./Ott, Ulrich (2011): »How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective«, in: *Perspectives on Psychological Science* 6(6), S. 537–559, doi.org/10.1177/1745691611419671.
- James, William (1909): *Psychologie*, Leipzig (Original: [1892]: *Psychology: Briefer Course*, New York).
- Kabat-Zinn, Jon (2013): *Achtsamkeit für Anfänger*, Freiburg i. Br.
- Kluge, Maria (2016): *The Toolbox is You*, Osterloh, thetoolboxisyou.com/de/ [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Meister Eckhart (1903): »Vom Unwissen«, in: ders.: *Meister Eckharts mystische Schriften*, Berlin, S. 24–33, zeno.org/nid/20009222502 [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Singer, Tania/Klimecki, Olga M. (2014): »Empathy and Compassion«, in: *Current Biology* 24(18), S. 875–878, doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054.