

APPENDIX

Seite	197	Nachwort
Seite	199	Quellenverzeichnis Hauptzitate
Seite	203	Gesamtquellenverzeichnis
Seite	209	Förderung
Seite	211	Zum Autor

Nachwort

Seit Beginn des Münchner Modells im März 2010 hat es sich stetig weiterentwickelt und ist zum festen Bestandteil des Hochschullehrplans geworden. Die daran teilnehmenden Studierenden schätzen die Achtsamkeits- und Meditationsübungen in vielerlei Hinsicht: als innovatives und sinnvolles Lehrangebot zur Vorbereitung auf ihr künftiges Berufsfeld, als Hilfe zur Bewältigung des Studienpensums, als Unterstützung des täglichen Stressabbaus und generell, um mehr zu sich selbst zu finden.

Mit dem weltweiten Ausbruch der neuen Atemwegserkrankung Covid-19 zum Jahresbeginn 2020 und den temporären Einschränkungen des öffentlichen Lebens zur Eindämmung der Pandemie musste sich auch das Münchner Modell ganz neuen Herausforderungen stellen. Präsenzunterricht wurde mit einem Mal durch Online-Unterricht ersetzt.

Die Erfahrungen der letzten Monate belegen, dass sich auch diese noch nie dagewesene Vorgehensweise für das Münchner Modell bewährt hat und die Online-Lehrveranstaltungen und die dazugehörigen praktischen Übungen den Studierenden in den Zeiten der Isolation innere Verbundenheit und Zusammengehörigkeit vermitteln.

Es wird sich zeigen, wie der Hochschulbetrieb in den kommenden Semestern weitergeht. Das Münchner Modell wird seinen Platz beibehalten, erbringt es doch den Beweis, dass die seit Urzeiten bekannten Unterweisungen in Achtsamkeit und Meditation, angepasst an unsere moderne Welt von heute, den Studierenden eine wertvolle Unterstützung für das Studium und das Leben im Allgemeinen bieten.



Quellenverzeichnis Hauptzitate

Paradigmenwechsel

„Dein spirituelles Selbst ruft jeden Tag nach dir. Du musst nur erkennen, dass du nicht dein Körper bist, sondern das unendliche Selbst, das in ihm wohnt.“

Paramahansa Yogananda (1893–1952)

Yogananda, Paramahansa (2018). *Die stärkende Kraft der Meditation – innere Ruhe und Klarheit gewinnen*. Petersberg: Verlag Via Nova, S. 60.

„Um still zu sein, musst du den Geist völlig im Selbst versenken.“

Ramana Maharshi (1879–1950)

Maharshi, Ramana (2011a). „Wer bin ich?“ *Der Übungsweg der Selbstergründung*. Norderstedt: BoD, S. 19.

Selbst, Seele und Geist

„Das wesentliche Merkmal des Selbst-Bewusstseins ist daher die Kontinuität, die Dauerhaftigkeit. Die des bewussten Ich ist jedoch nur eine blasse Reflexion der ewigen, unsterblichen Essenz des spirituellen Ich, des Selbst.“

Roberto Assagioli (1888–1974)

Assagioli, Roberto (2008). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Rümlang / Zürich: Nawo Verlag GmbH, S. 32.

„Die Seele agiert als Beschützer während unserer Leben und ist immer bei uns. Sie hat keine eigenen Wünsche. Sie ist nicht nur Zeuge oder Lenker, sondern unterstützt auch unsere Entwicklung. Frei vom Einfluss unserer Handlungen, bleibt sie während unserer Leben ständig bei uns, bis wir mit dem Göttlichen eins werden.“

Mutter Meera

Mutter Meera (1994). *Antworten*. Teil I. Dornburg-Thalheim: Verlag & Buchvertrieb Adilakshmi, S. 136.

Herz, Liebe und Selbst

„Aber vom Augenblick an, in dem Sie in Ihrem Herzen dieses Außergewöhnliche haben, das Liebe genannt wird, und Sie ihre Tiefe spüren, ihr Entzücken, ihre Ekstase, werden Sie entdecken, dass für Sie die Welt verwandelt ist.“

Jiddu Krishnamurti (1895–1986)

Krishnamurti, Jiddu (1992). *Antworten auf Fragen des Lebens*. Verlag Hermann Bauer KG: Freiburg im Breisgau, S. 189.

„Menschen, welche die Schriften wirklich kennen und erfahren, gewinnen ihr Verständnis nicht nur aus Büchern, sondern aus ihrem Herzen. Das Herz ist die größte Bibliothek.“

Swami Chidvilasananda

Chidvilasananda, Swami (Gurumayi) (2004). *Mut und Zufriedenheit*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH, S. 65.

Intellekt und Intuition

„Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ein treuer Diener. Es ist paradox, dass wir heutzutage angefangen haben, den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen.“

Albert Einstein (1879–1955)

Sinngemäß zitiert, Quelle nicht mehr auffindbar (A.d.B.).

Forschung

„Wenn ihr den Geist verstehen wollt, dann meditiert.“

Buddhistischer Mönch

Morel, Delphine (2016). *Mönche im Labor*, 17:37 Min.

„Das ist eine Erfahrung, die alle machen, die anfangen zu meditieren. [...] dass diese Praktiken viel mehr bewirken, dass sie das Leben auf unerklärliche Art bereichern und einem in Dingen helfen, bei denen man vorher gar nicht wusste, dass man Hilfe braucht.“

Sara Lazar

Lazar, Sara (2015). „Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 80.

„Die Erde wäre ein anderer Ort, würden wir für die Pflege unseres Geistes auch nur die gleiche kurze Zeit wie fürs Zähneputzen aufwenden.“

Richard Davidson

Davidson, Richard (2019). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 01. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 49.

Sitzmeditationen

„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 (1260–1327)

Meister Eckhart (2019). *Mystische Schriften*. Frankfurt am Main / Leipzig: Insel Verlag, S. 29f.

„Die Höchste Meditation ist der Zustand der völligen inneren Stille. In diesem Zustand taucht nicht ein einziger Gedanke im Geist auf. Allerdings können die meisten Menschen diese innere Stille nicht sofort erlangen. Aus diesem Grunde ist es für den Meditierenden von größter Wichtigkeit zu wissen, wie er mit dem Geist umgehen soll.“

Swami Muktananda (1908–1982)

Muktananda, Swami (2001). *Meditiere. Das Glück liegt in Dir*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH, S. 19.

Achtsamer Alltag

„Um wirklich in Kontakt mit unserem Hier und Jetzt zu sein – wo auch immer das sein mag –, müssen wir so lange in unserem Wahrnehmen innehalten, bis der gegenwärtige Augenblick in uns einsinken kann – so lange, bis wir den gegenwärtigen Augenblick wirklich spüren, bis wir ihn in seinem ganzen Ausmaß sehen, bis wir seiner gewahr werden und ihn dadurch besser kennenlernen und verstehen.“

Jon Kabat-Zinn

Kabat-Zinn, Jon (2015). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knauer Verlag, S. 9f.

Achtsames Kochen und Essen

„Der Schlüssel zu Gesundheit und innerem Frieden liegt darin, zu lernen, wie man achtsam isst und lebt.“

Thich Nhat Hanh / Dr. Lilian Cheung

Thich Nhat Hanh / Cheung, Lilian (2016). *achtsam essen – achtsam leben. Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht*. München: O. W. Barth Verlag, S. 9.

Achtsame Kommunikation

„Am Anfang einer Kommunikation mit einem anderen Menschen ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass es in jedem von uns einen Buddha gibt.“

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh (2019). *achtsam sprechen – achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation*. München: Knauer Verlag, S. 39.

Bodyscan

„Wenn wir unsere Energie einmal darauf richten, unseren Körper wirklich zu spüren, und uns davor hüten, in das urteilende Denken über den Körper zu verfallen, können sich unser ganzes Körpererleben und das Erleben unserer selbst in radikaler Weise verwandeln.“

Jon Kabat-Zinn

Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knauer Verlag, S. 113.

Liebende Güte

„Wenn Liebe zu göttlicher Liebe wird, erfüllt auch Mitgefühl das Herz. Liebe ist die innere Empfindung, und Mitgefühl ist ihr Ausdruck.“

Mata Amritanandamayi

Mata Amritanandamayi (1995). *Gespräche mit Amma 2. Die Lehren der Heiligen Mutter*. Interlaken: Ansata-Verlag, S. 91.

Gehmeditation

„Zweck der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst. Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn Gehmeditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst. Jeder Schritt ist Leben; jeder Schritt ist Frieden. Das ist der Grund, warum wir nicht zu eilen brauchen; darum verlangsamen wir unsere Schritte. Gehen Sie, aber gehen Sie nicht. Gehen Sie, aber lassen Sie sich durch nichts antreiben, was immer es auch sei. So wird, wenn wir gehen, wie von selbst ein Halblächeln auf unserem Gesicht sein.“

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh (2007). *Der Geruch von frisch geschnittenem Gras*. Stuttgart: Theseus Verlag, S. 14.

Sutras

„Konzentrieren und sammeln wir unseren Geist, so erwerben wir auf natürliche Weise die Fähigkeit zu sehen, Dinge zu erkennen.“

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh (2000). *Das Wunder des bewussten Atmens*. Stuttgart: Theseus Verlag, S. 117.

Geräuschmeditation

„Das Hören bringt mehr herein, aber das Sehen zeigt mehr hinaus. Und darum werden wir im ewigen Leben viel seliger sein in der Kraft des Hörens als in der Kraft des Sehens.“

Meister Eckhart (1260–1327)

Meister Eckhart (2019). *Mystische Schriften*. Frankfurt am Main / Leipzig: Insel Verlag, S. 31.



Gesamtquellenverzeichnis

Fachliteratur

- Abell, Arthur M. (1981). *Gespräche mit berühmten Komponisten. Über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius*. Kleinjörkl bei Flensburg: G. E. Schroeder-Verlag.
- Altner, Nils (2009). *Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch*. München: Kösel-Verlag.
- Anderssen-Reuster, Ulrike (2015). „Achtsamkeit in Psychosomatik und Psychotherapie“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 103-114.
- Assagioli, Roberto (2008). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Rümlang / Zürich: Nawo Verlag GmbH.
- Blackburn, Elizabeth / Epel, Elissa (2019). *Die Entschlüsselung des Alterns. Der Telomer-Effekt*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Braunger, Isabel (2016): *Evaluation des Münchner Modells: Meditation an der Hochschule – ein zukunftsweisendes Konzept?* Coburg / München.
- Chidvilasananda, Swami (Gurumayi) (2004). *Mut und Zufriedenheit*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.
- Chidvilasananda, Swami (Gurumayi) (2003). *Schätze im Innern*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.
- Dalai Lama XIV. (2015a). „Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 211-216
- Dalai Lama XIV. (2015b). „Anstelle eines Schlussworts: Gespräch mit S. H. dem Dalai Lama“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 337-345.
- Dalai Lama XIV. (2000). *Das Buch der Menschlichkeit. Eine neue Ethik für unsere Zeit*. Köln: Bastei Lübbe AG.
- Davidson, Richard J. / Goleman, Daniel (2017). *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.
- Davidson, Richard J. / Begley, Sharon (2012). *Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können*. München: Arkana.
- de Bruin, Andreas (2019a). „Spiritualität im säkularen Raum am Beispiel des Münchner Modells – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, in: Rötting, Martin / Hackbarth-Johnson, Christian (Hrsg.), *Spiritualität der Zukunft. Suchbewegungen in einer multireligiösen Welt*. Sankt Ottilien: EOS Editions, S. 341-350.
- de Bruin, Andreas (2004). *Jugendliche – ein fremder Stamm? Jugendarbeitslosigkeit aus aktionsethnologischer Sicht. Zur kritischen Reflexion von Lehrkräften und Unterrichtskonzepten im deutschen Schul- und Ausbildungssystem*. Münster: LIT Verlag.
- de Vries, Gerard (1985). *De ontwikkeling van de wetenschap. Een inleiding in de wetenschapsfilosofie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Dievernich, Frank, E. P. / Döben-Henisch, Gerd-Dietrich / Frey, Reiner (2019). *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.
- Frey, Reiner (Hrsg.) (2020). *Meditation und die Zukunft der Bildung: Spiritualität und Wissenschaft*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.
- Fuchs, Brigitte (2011). „Sitzen in Stille, was kann das schon bewegen? Meditieren mit kranken Menschen“, in: Büssing, Arndt / Kohls, Niko (Hrsg.), *Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit*. Berlin / Heidelberg: Springer-Verlag, S. 223-229.
- Fürst, Maria (1985). *Philosophie – Band 1: Psychologie*. Wien: Verlag Carl Ueberreuter.
- Giovetti, Paola (2007). *Roberto Assagioli. Leben und Werk des Begründers der Psychosynthese*. Rümlang / Zürich: Nawo Verlag GmbH.
- Goleman, Daniel (2003). *Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*. München / Wien: Carl Hanser Verlag.
- Goleman, Daniel (1997). *Emotionale Intelligenz*. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

- Gunaratana, Mahathera Henepola (2010). *Von der Achtsamkeit zur Sammlung. Eine Einführung in die tieferen Stadien der Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- Gunaratana, Mahathera Henepola (1996). *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- Haug, Achim (2018). *Das kleine Buch von der Seele. Ein Reiseführer durch unsere Psyche und ihre Erkrankungen*. München: Verlag C. H. Beck oHG.
- Hazrat Inayat Khan (2019). *Heilung aus der Seele. Die Mystik der Sufis*. Polling: Verlag Heilbronn.
- Hazrat Inayat Khan (2018). *Die Sufi-Botschaft von Hazrat Inayat Khan. Jubiläumsausgabe Band 1. Das Innere Leben*. Polling: Verlag Heilbronn.
- Hölzel, Britta (2015). „Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven“, in: Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth, S. 43-77.
- Hölzel, Britta / Brähler, Christine (2015). „Achtsamkeit mitten im Leben“, in: Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth Verlag, S. 7-19.
- Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (2017). „Spirituelle Krisen: allgemeine Kennzeichen, Auslöser und Gefährdungsfaktoren“, in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Hrsg.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, S. 141-155
- Jäger, Willigis (2017). *Über die Liebe*. München: Penguin Verlag.
- Jäger, Willigis (2015). *Kontemplation – ein spiritueller Weg*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2015). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knaur Verlag.
- Kahler, Thomas / Nitsch, Thomas (1994). *Neues großes Wörterbuch. Fremdwörter*. Karlsruhe: Trautwein.
- Kaltwasser, Vera (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim / Basel: Beltz Verlag.
- Kapleau, Philip (2012). *Die drei Pfeiler des Zen. Lehre – Übung – Erleuchtung*. München: O. W. Barth Verlag.
- Kluge, Maria (2019). *The Toolbox is You*. 4. überarbeitete Auflage. Osterloh: Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
- Kohls, Niko (2017). „Spiritualität und außergewöhnliche Erfahrungen im Kontext der akademischen Psychologie“, in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Hrsg.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, S. 3-14.
- Kornfield, Jack (2017). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt*. München: Kösel-Verlag.
- Kornfield, Jack (2010). *Meditationen, die unser Herz öffnen*. München: Arkana.
- Krishnamurti, Jiddu (1993). *Einbruch in die Freiheit*. Berlin / Frankfurt am Main: Ullstein.
- Krishnamurti, Jiddu (1992). *Antworten auf Fragen des Lebens*. Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer KG.
- Krystal, Phyllis (2017). *Monkey Mind. Den Verstand bändigen*. Dietzenbach: Sathya Sai Vereinigung e.V.
- Kuhn, Thomas, S. (1967). *Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Langer, Ellen J. (1989). *Mindfulness*. Boston: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
- Lazar, Sara (2015). „Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 71-81
- Maharishi Mahesh Yogi (2010). *Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens*. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH.
- Maharshi, Ramana (2019). *Die Gesammelten Werke*. Norderstedt: BoD.
- Maharshi, Ramana (2011a). „Wer bin ich?“ *Der Übungsweg der Selbstergründung*. Norderstedt: BoD.
- Maharshi, Ramana (2011b). *Sei, was Du bist! Die wichtigsten Lehren des großen indischen Weisen*. München: O.W. Barth Verlag.
- Main, John (2015). *Das Herz der Stille. Einführung ins Herzensgebet*. München: Claudius Verlag.
- Marti, Lorenz (2016). *Mystik an der Leine des Alltäglichen*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Mata Amritanandamayi (1995). *Gespräche mit Amma 2. Die Lehren der Heiligen Mutter*. Interlaken: Ansata-Verlag.
- Meister Eckhart (2019). *Mystische Schriften*. Frankfurt am Main / Leipzig: Insel Verlag.
- Muktananda, Swami (2001). *Meditiere. Das Glück liegt in Dir*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.

- Muktananda, Swami (1996). *Der Weg und sein Ziel. Ein Handbuch für die spirituelle Reise*. München: Siddha Yoga Verlag GmbH.
- Mutter Meera (2007). *Antworten*. Teil II. Dornburg-Thalheim: Verlag & Buchvertrieb Adilakshmi.
- Mutter Meera (1994). *Antworten*. Teil I. Dornburg-Thalheim: Verlag & Buchvertrieb Adilakshmi.
- Ng, Peter (Hrsg.) (2008). *Die Sehnsucht nach Tiefe und Sinn. Meditieren mit John Main*. Bielefeld: Aurum.
- Nisargadatta Maharaj (2017). *Ich Bin. Teil I. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2016). *Ich Bin. Teil II. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2014a). *Ich Bin. Teil III. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2014b). *Jenseits von Freiheit. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Lohne: Lotus Press.
- Ott, Ulrich (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knaur.
- Piron, Harald (2020). *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Ricard, Matthieu (2020). *Glück*. München: Knaur Verlag.
- Ricard, Matthieu (2018a). *Allumfassende Nächstenliebe*. Hamburg: Edition Blumenau.
- Ricard, Matthieu (2015). „Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 49-55.
- Ricard, Matthieu (2009). *Meditation*. München: nymphenburger.
- Sandbothe, Mike / Albrecht, Reyk (Hrsg.) (2021). *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Sedlmeier, Peter (2016). *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Segal, Zindel V. / Williams, J. Mark G. / Teasdale, John D. (2015). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Shankaracharya (2016). *Aparoksha Anubhuti. Die direkte Verwirklichung des Selbst*. Horn-Bad Meinberg: Yoga Vidya Verlag.
- Siegel, Daniel J. (2017). *Das achtsame Gehirn*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Singer, Michael A. (2019). *Die Seele will frei sein. Eine Reise zu sich selbst*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
- Singer, Tania (2019b). „Perspektiven der kontemplativen Neurowissenschaften zu Macht und Fürsorge: wie man sich in Fürsorge und Mitgefühl übt“, in: Ricard, Matthieu / Singer, Tania / Karius, Kate (Hrsg.), *Die Macht der Fürsorge. Für eine gemeinsame Zukunft. Wissenschaft und Buddhismus im Dialog mit dem Dalai Lama*. München: Knaur Verlag, S. 86-99.
- Singer, Tania / Ricard, Matthieu (2015). *Mitgefühl in der Wirtschaft*. München: Albrecht Knaus Verlag.
- Singer, Wolf / Ricard, Matthieu (2018). *Jenseits des Selbst. Dialoge zwischen einem Hirnforscher und einem buddhistischen Mönch*. Berlin: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
- Singer, Wolf / Ricard, Matthieu (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Sri Chinmoy (2015). *Answers*, Volume I, Book 19. Oxford: Ganapati Press.
- Sri Chinmoy, (2012). *Beyond likes and dislikes, Illuminating questions and answers*. New York: Agni Press.
- Sri Chinmoy (2004). *Der Körper, die Festung der Menschheit*. Nürnberg: The Golden Shore Verlagsges.mbh.
- Sri Chinmoy (1974). *Meditation: God's Duty and man's beauty*. New York: Agni Press.
- Steindl-Rast, David (2018). *Dankbarkeit. Das Herz allen Betens*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Steindl-Rast, David (2016). *Auf dem Weg der Stille. Das Heilige im Alltag leben*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Tang, Yi-Yuan (2019). *Die Wissenschaft der Achtsamkeit. Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Thich Nhat Hanh (2019). *achtsam sprechen – achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation*. München: Knaur Verlag.
- Thich Nhat Hanh / Cheung, Lilian (2016). *achtsam essen – achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht*. München: O. W. Barth Verlag
- Thich Nhat Hanh (2015). *Achtsamkeits-Survival-Kit. Fünf grundlegende Übungen*. München: O. W. Barth Verlag.
- Thich Nhat Hanh (2011). *Versöhnung mit dem inneren Kind. Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit*. München: O. W. Barth Verlag.

- Thich Nhat Hanh / Nguyen Anh-Huong (2008). *Geb-Meditation*. München: Arkana. [mit CD und DVD]
- Thich Nhat Hanh (2007). *Der Geruch von frisch geschnittenem Gras. Anleitung zur Gehmeditation*. Stuttgart: Theseus Verlag.
- Thich Nhat Hanh (2005). *Friedlich miteinander leben. Handbuch für harmonische Gemeinschaft*. München: Lotos Verlag.
- Thich Nhat Hanh (2000). *Das Wunder des bewussten Atmens*. Stuttgart: Theseus Verlag.
- Treleaven, David (2019). *Traumaisensitive Achtsamkeit. Posttraumatischen Stress erkennen und vermindern*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Tremmel, Michael / Ott, Ulrich (2017). „Negative Wirkungen von Meditation“, in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Hrsg.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, S. 233-243.
- Vishnu Devananda (1986). *Meditation und Mantras. Eine Darstellung der großen Yoga-Systeme in Theorie und Praxis*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Ware, Bronnie (2015). *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Ware, Kallistos / Jungclaussen, Emmanuel (2004). *Hinführung zum Herzensgebet*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Wolinsky, Stephen H. (2002). *Ich bin dieses Eine: Begegnungen mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.
- Yogananda, Paramahansa (2018). *Die stärkende Kraft der Meditation – innere Ruhe und Klarheit gewinnen*. Petersberg: Verlag Via Nova.

Zeitschrift

- Davidson, Richard J. (2019c). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 01. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 48-52.
- Davidson, Richard J. (2018). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 56-63.
- de Bruin, Andreas (2019b). „Meditation and Art – Große Werke der Malerei bewusst wahrnehmen“, in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 25. Jahrgang 1. Petersberg: Verlag Via Nova, S. 10-20.

- de Bruin, Andreas (2017). „Möglichkeiten der Geistes-schulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchener-Modell“, in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23. Jahrgang 2. Petersberg: Verlag Via Nova, S. 68-84.
- Ott, Ulrich (2018). „Meditation auf dem Prüfstand“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03, Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 64-67.
- Ricard, Matthieu (2018b). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03, Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 36-42.
- Singer, Tania (2019a). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 04. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 58-64.
- Sri Chinmoy (1966). „Questions and Answers“, in: *AUM*, Vol. 2, No. 4/5, Nov.- Dec. 27. Brooklyn / New York: Boro Park Printers, S. 12-15.

DVD

- Ambo, Phie (2013). *Free the Mind. Kann ein Atemzug dein Denken verändern*. Köln: mindjazz pictures.
- Engle, Dawn Gifford. (2019). *The Dalai Lama – Scientist*. Arvada / Colorado: PeaceJam Foundation.
- Gilman, Sylvie / Lestrade, Thierry de (2016). *Die Revolution der Selbstlosen*. Köln: mindjazz pictures.
- Mendiza, Michael (2008). *Jiddu Krishnamurti – Die Herausforderung sich zu ändern. Eine Dokumentation über Krishnamurtis Werdegang und einige seiner wichtigsten Aussagen*. Sulzbach: Arbeitskreis für freie Erziehung e.V.
- Shen, Patrick (2018). *Zeit für Stille*. Köln: mindjazz pictures.
- Wolinsky, Stephen H. (2009). *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj – Teil 1*. Stuttgart: Mouna GmbH.

Internet

- Brown University (USA). *Meditation Safety Toolbox*, <https://www.brown.edu/research/labs/britton/meditation-safety-toolbox> (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Center for Healthy Minds (2017). *Kindness Curriculum*, <https://centerhealthyminds.org/science/studies/kindness-curriculum-study-with-pre-kindergarten-students> (letzter Zugriff: 13.09.2020)

- Davidson, Richard J. (2019a). Vortrag und Podiumsdiskussion: „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019 in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Davidson, Richard J. (2019b). „How mindfulness changes the emotional life of our brains. TEDxSanFrancisco“, www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8 (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Davidson, Richard J. (2016). „The Four Constituents of Well-Being“, www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTI (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Killingsworth, Matthew A. / Gilbert, Daniel T. (2010). *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, [www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20\(2010\).pdf](http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20(2010).pdf) (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Kornfield, Jack (2014). „Jack Kornfield on Nisargadatta Maharaj (2)“, www.youtube.com/watch?v=bXuF8qmv5Nc (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Kutschi, David / Nowack, Katharina / Wegele, Ramona (2017). *Shanti – Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchener Modells*, www.sw.hm.edu/die_fakultaet/personen/professoren/bruin/muenchner_modell/film.de.html (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Lazar, Sara (2011). „How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge“, www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Magiera, Birgit (2020). *BR2 IQ – Wissenschaft und Forschung* „Achtsamkeitsforschung - Frieden für die Welt oder Wellness fürs Ich?“, <https://www.br.de/mediathek/podcast/iq-wissenschaft-und-forschung/achtsamkeitsforschung-frieden-fuer-die-welt-oder-wellness-fuers-ich/1793281> (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Morel, Delphine (2016). *Mönche im Labor*, www.youtube.com/watch?v=3qpLUpkdbKE (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Ott, Ulrich (2016). Vortrag: „Ist Achtsamkeit für jeden gut? Neue Forschungsergebnisse.“ im Rahmen der Vortragsreihe „Achtsamkeit – kritischer Blick auf einen Trend“ der Universität Hamburg am 17. November 2016, <https://lecture2go.uni-hamburg.de/>
- l2go/-/get/v/20619 (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Singer, Michael A. (2018). „What Do You Really Want?“, www.youtube.com/watch?v=73-2PggJJWO (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Singer, Tania / Bolz, Matthias (Hrsg.), (2013). eBook *Mitgefühl. In Alltag und Forschung*, www.compassion-training.org/?lang=de (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Wolinsky, Stephen H. (2010). „Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation“, www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (letzter Zugriff: 13.09.2020)

13.6.19

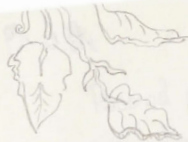


Blüten trocknen
& einkleben ist
auch eine Form der
Achtsamkeit



Düften sogar
...

16.6.19



Sonntags ist Zeit da.

Für eine Meditation.



Ich weiß, ich weiß... "Zeit" ist ein
abstrakter Begriff. "Zeit haben" ist noch
abstrakter, fast schon skurril.

Trotzdem, Sonntag "habe ich Zeit" für eine
Meditation. Ich muss sie mir nicht "nehmen",
ich muss mich vor niemanden rechtfertigen
sie "in Anspruch zu nehmen", ich muss
auch nicht großartig "planen" zwischen
welchen Tätigkeiten & Verpflichtungen ich
"meine Zeit" für eine Meditation hinein
packe.

Ich weiß, ich weiß... die Zeit für eine
Meditation muss man sich nicht nehmen,
man kann sie sich schenken!

Aber an einem Sonntag fällt das Schenken
gleich viel leichter!

Förderung

Dem Münchner Modell und dessen Initiator Andreas de Bruin begegnete ich 2018 bei einem Netzwerktreffen für (ehemalige) Studierende. Er lud mich anschließend ein, an einigen seiner Meditationslehrveranstaltungen teilzunehmen. Die gemeinsame Meditation mit ihm und seinen Studierenden berührte und begeisterte mich gleichermaßen. Das Besondere am Münchner Modell: Die Angebote ermöglichen die Freiheit der Selbsterfahrung und Selbstentfaltung, spontan, kreativ, annehmend. Die Teilnehmenden erhalten genügend Raum und erleben eine Atmosphäre liebevollen, nicht wertenden Miteinanders. Eine wichtige Erfahrung für junge Menschen, die im Bildungsbereich bislang sehr einseitig mit Wettbewerb und Leistung konfrontiert sind. Die Vielfalt der niedergeschriebenen Eindrücke und Erfahrungen im vorliegenden Buch spiegelt die Buntheit und Einzigartigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und ihrer Entwicklung wider. Und es zeigt die Offenheit des Münchner Modells: Es schränkt nicht ein, grenzt nicht aus. Es ermöglicht jedem Einzelnen, sich mit Freude zu entfalten und zu lernen – auf ganz natürliche Weise ohne äußere Pflicht und ohne Be-Urteilung durch den Lehrenden. Wie sollte so ein Urteil auch aussehen? Inneres Wachstum lässt sich weder durch Wollen erzwingen, noch mit Geld erkaufen oder durch Gebete erbitten. Wir können es nicht „machen“ oder den Prozess gar kontrollieren. Das ist auch gut so.

Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
Maria Kluge

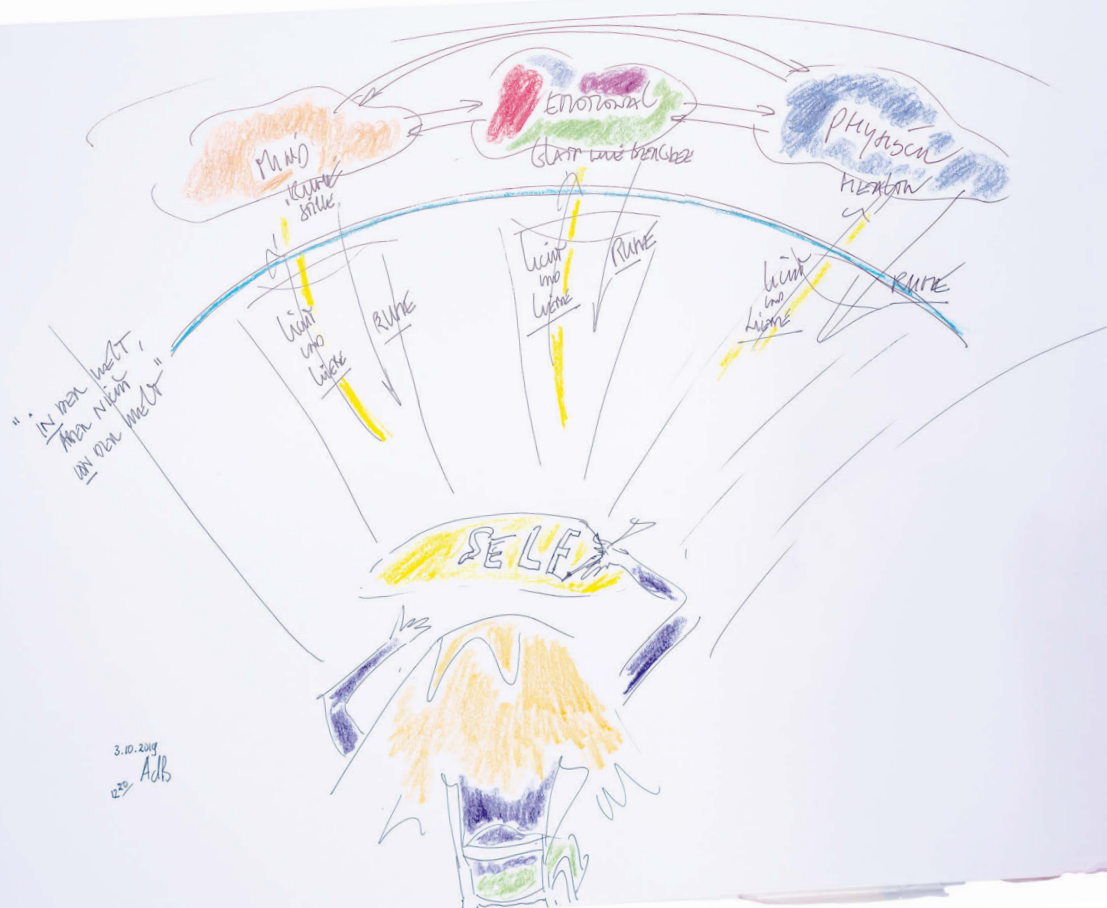
Osterloh 

Eine grundlegende Aufgabe der Edith-Haberland-Wagner Stiftung ist es, das Leben für heutige und zukünftige Generationen lebenswerter zu machen. Mit ihrem Forum für den Wandel gibt sie inspirierende Impulse und eröffnet einen Dialog über die sinnstiftende Gestaltung unserer Gegenwart und Zukunft. In diesem Sinne hat die Edith-Haberland-Wagner Stiftung sich dazu entschieden, das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ zu fördern. Die Angebote im Rahmen des Modells, insbesondere die Lehrveranstaltungen für Studierende, bieten einen fruchtbaren Boden für neue Erfahrungen und haben eine positive Auswirkung auf Psychohygiene, Konzentration, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit, Kreativität sowie Empathie und Mitgefühl. Viele Studierende wenden die Lehransätze nach dem Studium auch in ihrem späteren Berufsfeld, wie etwa in Kindertagesstätten und Schulen, an; so können auch die jeweiligen Zielgruppen vor Ort davon profitieren. Darüber hinaus inspiriert das Münchner Modell als erfolgreiches Beispiel andere Hochschulen und Bildungsinstitutionen, sich mit den Themen Achtsamkeit und Meditation auseinanderzusetzen und gegebenenfalls Ansätze vor Ort zu implementieren. Auf diese Weise trägt es in vielerlei Hinsicht zu einem positiven gesellschaftlichen Wandel bei.

Vorstand der Edith-Haberland-Wagner Stiftung
Catherine Demeter, Martin Liebhäuser



Edith-Haberland-Wagner
 Stiftung



Zum Autor



Andreas de Bruin wurde 1965 in Delft, Niederlande, geboren. Nach seinem Studium der Technischen Betriebswirtschaft in Rijswijk studierte er Psychologie in Leiden und Heidelberg sowie Ethnologie in München. Er promovierte 2003 in Ethnologie und wurde 2006 Professor für Ästhetische Medien an der Hochschule München (MUAS). Er unterrichtet im Rahmen einer Bildungs- und Forschungskooperation zusätzlich an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München.

De Bruins Hauptfelder in Forschung und Lehre sind Achtsamkeit und Meditation und deren Auswirkungen auf physischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene. Er begann seine eigene Meditationspraxis 1991. De Bruin unterrichtet zudem bewusstes Wahrnehmen in der Malerei und klassischen Musik; weitere Fächer sind Hochbegabung sowie Kreativität im Allgemeinen.

De Bruin ist Gründer und Leiter des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ – eines der ersten Programme in Europa, das Lehrveranstaltungen in Achtsamkeit und Meditation anbietet und dafür auch Leistungspunkte vergibt. Neben regulären Kursen organisiert er auch Zusatzangebote für (ehemalige) Studenten, Lehrpersonal und Hochschulangestellte. Um seine Erfahrungen zu teilen, arbeitet de Bruin eng mit anderen Hochschulen im In- und Ausland zusammen. Er ist ein gefragter Redner zu diesem Thema; er wurde vielfach interviewt und sein Konzept in verschiedenen Medien und Publikationen vorgestellt.

Darüber hinaus veranstaltet de Bruin regelmäßig eine kostenlose Reihe öffentlicher Vorträge und Filmvorführungen mit dem Titel „Spiritueller Lehrer und ihre Unterweisungen“. Sein jüngstes Projekt „Meditation and Art“ lehrt die bewusste Beobachtung der Gemälde der alten Meister.

Achtsamkeit - Bildung - Medien



Mike Sandbothe, Reyk Albrecht (Hg.)

Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

Januar 2021, ca. 250 S., kart.

ca. 25,00 € (DE), 978-3-8376-5188-1

E-Book: kostenlos erhältlich als Open-Access-Publikation,
ISBN 978-3-8394-5188-5



Mike Sandbothe

Perspektiven pragmatischer Medienphilosophie Grundlagen – Anwendungen – Praktiken

Oktober 2020, 230 S., kart.

ca. 34,00 € (DE), 978-3-8376-5205-5

E-Book: kostenlos erhältlich als Open-Access-Publikation,
ISBN 978-3-8394-5205-9



Jacob Schmidt

Achtsamkeit als kulturelle Praxis Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens

April 2020, 400 S., kart.

35,00 € (DE), 978-3-8376-5230-7

E-Book: kostenlos erhältlich als Open-Access-Publikation,
ISBN 978-3-8394-5230-1

**Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten
finden Sie unter www.transcript-verlag.de**