

Martina Aßmann, Asena Boyadzhieva, Laura Fitz, Andreas Franze, Jan Giebel, David Graefe, Astrid Hermesmeier-Kühler, Evelin Kramer, Klaus Kramer, Taiya Mikisch, Richard Möllers, Lena Ramstetter, Kirstin Reil, Denisa Sandbothe, Gerda Schneider, Theresa Strasser, Stefanie Tränkle und Matthias Wigger

Erfahrungen mit Achtsamkeitsangeboten an Hochschulen und anderen Einrichtungen in der DACH-Region

Abstract

Dieses Kapitel bündelt in Einzelberichten, Anekdoten und Vignetten die Erfahrungen, die unterschiedliche Achtsamkeitslehrer:innen in den letzten Jahren mit Achtsamkeitstrainings an Hochschulen und anderen Einrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz (DACH) gesammelt haben.

Einleitung der Herausgeber

Es kommen Achtsamkeitslehrer:innen zu Wort, die ihr Studium vor kurzem abgeschlossen und die Hochschule verlassen haben und/oder an einer Doktorarbeit schreiben bzw. als wissenschaftliche Mitarbeiter:innen tätig sind (Gruppe 1). Darüber hinaus äußern sich Achtsamkeitslehrer:innen, die schon viele Jahre als Coach:in oder Trainer:innen tätig sind und in diesem Rahmen auch Achtsamkeitstrainings für Hochschulen anbieten (Gruppe 2). Last, but not least berichten Achtsamkeitslehrer:innen, die im Hauptberuf Hochschullehrer:innen sind und Achtsamkeitsseminare im Rahmen ihres Lehrdeputats durchführen (Gruppe 3).

In der Gruppe 1 finden sich Beiträge von Asena Boyadzhieva (Wien), Laura Fitz (Innsbruck), das Autor:innenteam Jan Giebel, Lena Ramstetter und Theresa Strasser (Salzburg) und Richard Möllers (Köln).

Die Gruppe 2 besteht aus Beiträgen von dem Autorenduo David Graefe und Taiya Mikisch (Göttingen), Martina Aßmann (Hamburg), Astrid Hermesmeier-Kühler (Villingen-Schwenningen), Gerda Schneider (Tuttlingen), Matthias Wigger (Luzern) und Denisa Sandbothe (Erfurt).

Gruppe 3 bündelt die Beiträge von Stefanie Tränkle (Freiburg), Klaus und Evelin und Klaus Kramer (Ulm), Kirstin Reil (Bremen) und Andreas Franze (Dresden).

Gruppe 1

Asena Boyadzhieva

Mehrdimensionales Achtsamkeitstraining mit Schüler:innen an der AMADEUS International School in Wien und am Leibniz-Institut für Photonische Technologien in Jena

In einer sich ständig beschleunigenden technologischen Gesellschaft kann die Entscheidung zur Verlangsamung der radikalste Akt gewaltlosen Widerstands sein – und vielleicht unterschätzen wir seine Kraft. Still und offen im Geist zu bleiben, während die Welt an uns vorbeirauscht, ist eine Gelegenheit, die Entfaltung des Wandels zu beobachten. Auf diese Weise wird eine gewisse Autonomie über die Bewegungsrichtung gewonnen. Die Kultivierung einer achtsamen Hochschulkultur ist also der Weg, Lehrende und Studierende zu befähigen, eine Zukunft mitzugestalten, die wir alle lieben können. Meine Erfahrungen mit der Umsetzung von Achtsamkeitspraktiken in verschiedenen Bildungsbereichen unterstützen diese Vision. Ob bei Grundschüler:innen, Gymnasiast:innen, Student:innen oder Doktorand:innen: Ich beobachte eine wachsende Reaktion auf soziale und ökologische Praktiken. Diese können auf einer gut entwickelten Grundlage von Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung gedeihen.

In den letzten zwei Jahren habe ich Schüler:innen im Alter von sechs bis 17 Jahren an der AMADEUS International School Vienna und in einem privaten Rahmen Achtsamkeit beigebracht. Sie alle schienen von einem mehrdimensionalen, spielerischen und phantasievollen Ansatz zu profitieren, einer Art Erweiterung des Begriffs Achtsamkeit, die über das hinausgeht, was in den letzten Jahren zum Markenzeichen

geworden ist. Zu meiner Überraschung kannten sogar die Jüngsten das Wort und selbst unter ihnen gab es Skeptiker:innen. Statt uns also zu sehr auf die Konzepte zu konzentrieren, gingen wir direkt zum Spiel über. Für die Kleinsten stand der Körper im Mittelpunkt. Sie lernten, wie er sich bewegt, wie er sich anfühlt und wie er mit anderen interagiert. Ältere Kinder profitieren immer noch von vielen bewegungsbasierten Übungen, aber hier sehe ich einen klaren Bedarf an der Entwicklung von emotionalem Bewusstsein und Selbstregulierungsfähigkeiten. Auch sozial orientierte Übungen haben sich als sehr nützlich erwiesen. Jugendliche sind nicht so leicht zu beeindrucken. Aber diejenigen, mit denen ich gearbeitet habe, waren bereit, verschiedene Erfahrungen zu machen. Sie wollten wissen, warum wir die Übungen durchführen und was sie mit ihrem Leben zu tun haben. Ich konnte beobachten, wie sie sich mit allen drei Dimensionen der Achtsamkeit auseinandersetzten. Sie forderten einen Wandel und wollten daran teilhaben. Abgesehen von einigen Anpassungen an das Alter und den Kontext haben jedoch alle Kinder nach einer Verbindung gesucht.

Nach meinem Dafürhalten lehrt die Verknüpfung individueller, gesellschaftlicher und umweltbezogener Achtsamkeitspraktiken im Bereich der Bildung unsere neuen Denker:innen, beim Handeln auch zu fühlen und zu spüren. Damit der gut geschulte säkulare Verstand sich entspannen und dem Körper das Reden überlassen kann, braucht er jedoch eine gewisse kognitive Ebene des Verständnisses dessen, was geschieht. So hatte ich zum Beispiel die Gelegenheit, während der »PRIORITY Training School – Recent Trends in Microplastic Research«, die vom 22. bis 26. Mai 2023 am Leibniz-Institut für Photonische Technologien in Jena stattfand, Achtsamkeit zu vermitteln. Jeder Tag begann mit einer kurzen Achtsamkeitssitzung (zehn bis 15 Minuten) und am Nachmittag gab es eine längere Sitzung (ca. 45 Minuten). Es gab auch einen Tagesausflug nach Dresden, bei dem ich während der Fahrt im Bus einige Achtsamkeitsübungen angeboten habe. Die Teilnahme war freiwillig. Die meisten Sitzungen hatten zwischen 20 und 40 Teilnehmer:innen, allesamt Forschende, die sich intensiv mit Umweltfragen beschäftigen. Einige sahen die globale Situation optimistisch, andere waren überwältigt. Einige hatten eine eigene Achtsamkeitspraxis, für andere war es eine erste Einführung. Einige waren offen, es auszuprobieren, andere zögerten. Soweit ich sehen konnte, waren diejenigen, die bereits Erfahrung hatten, offener, verschiedene Methoden auszuprobieren. Diejenigen, denen die Praktiken neu waren, die sich aber trautes, sie auszuprobieren, schienen die individuellen Achtsamkeitsübungen zu bevorzugen, insbesondere die achtsame Bewegung. Die Umfrage, die ich nach dem Kurs durchführte, ergab, dass die

Mehrheit der Teilnehmer:innen die Sitzungen genossen hatte und sich mehr Achtsamkeitsübungen in akademischen Einrichtungen wünschte. Einige gaben jedoch an, dass einzelne Übungen zu »spirituell« oder künstlerisch für eine rational orientierte Gruppe von Teilnehmer:innen waren. Mein Vorschlag, den Versuch zu unternehmen zu hören, was ein Stein zu sagen hat, schien die Grenze zu überschreiten – Lektion gelernt: das Vokabular an das Publikum anpassen.

Daher arbeite ich derzeit an einem Projekt für junge Erwachsene und Lehrkräfte mit, das die Praktiken mit einem kognitionswissenschaftlich fundierten Konzept verbindet, um eine bewusste Beziehung zur Technologie zu fördern und einen kreativen Dialog mit der sich abzeichnenden Zukunft einzuleiten. Die Wiederherstellung der Verbindung zu sich selbst, zu anderen und zur Welt könnte der Schlüssel zu vielen der Probleme sein, mit denen die Menschheit konfrontiert ist. Wir brauchen ein Bildungssystem, das diesen Prozess ermöglicht und unterstützt. *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* leistet einen wichtigen Beitrag zum dringend notwendigen Wandel innerhalb der Hochschulstrukturen.

Laura Fitz

Aller Anfang ist schwer – Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) an der Universität Innsbruck

Nachdem ich die Ausbildung zur Trainerin für das Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) von Achtsam.Digital abgeschlossen hatte, wusste ich, dass es ernst wird. Ich wollte ein MBST® 1.0-Seminar an der Universität Innsbruck, in meiner Heimatstadt und der Universität, an der ich studiere, anbieten. Durch Gespräche mit unterschiedlichen Personen wurde mir schnell klar, dass ein MBST® 1.0-Seminar im Rahmen des Psychologiecurriculums der Universität ohne Lehranstellung anzubieten unmöglich ist. Daher überlegte ich, das Training selbständig und ohne Entlohnung durchzuführen. Allerdings hätte ich dafür als Privatperson die Räumlichkeiten der Universität Innsbruck anmieten müssen, was für mich finanziell nicht tragbar war. Diesen Einfall verworf ich somit wieder. Ich wandte mich an die ÖH (Österreichische Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Innsbruck) und schilderte mein Anliegen. Zu meinem Glück fand ich dort Unterstützung und Zustimmung, dass Achtsamkeit für Studierende zugänglich sein sollte. Die ÖH ermöglichte es mir, im Rahmen der ÖH UNIT Academy ein MBST® 1.0 anzubieten. Dieses Angebot ist für Studierende der Universität Innsbruck kostenlos und steht allen Studienrichtungen offen. Die ÖH UNIT Academy bietet eine breite Palette an Soft Skills und Zusatzqualifikationen, von Präsentationstraining und Rhetorik bis hin

zu Stressmanagement – und nun auch mein Achtsamkeitstraining.

Mit großer Vorfreude plante ich mein Achtsamkeitstraining und realisierte schnell, dass die Rahmenbedingungen Anpassungen erforderten. Somit kürzte ich das eigentlich zwölfwöchige Curriculum auf acht Termine herunter, wodurch der Fokus des MBST® 1.0 auf individuellen Achtsamkeitsübungen lag. Da das Achtsamkeitstraining ein rein freiwilliges Angebot darstellt, ohne Verpflichtung, an allen acht Terminen teilzunehmen, hatte ich starke Bedenken, ob Studierende überhaupt daran interessiert sind, wöchentlich die Trainingseinheiten wahrzunehmen. Der mir zur Verfügung gestellte Raum war ein großer, selbstorganisierter Lernraum im Gebäude der ÖH, den alle Studierenden buchen können. In ihm standen Tische, Stühle für 20 Personen, ein Beamer und PC, zwei Sofas sowie ein paar Topfpflanzen. Ohne viele Materialien – ich konnte keine Yogamatten, Sitzkissen oder Sitzbänke für alle Teilnehmenden bereitstellen, da ich über diese Materialien als Privatperson nicht verfüge und es keine Möglichkeit gab, welche auszuleihen – begann ich im März 2024 mein MBST® 1.0.

Die Nachfrage war groß: 36 Personen wollten teilnehmen, 20 Personen konnte ich in meinem MBST® 1.0 aufnehmen. So startete mein achtsames Experiment an der Universität Innsbruck und es wurde zu einem vollen Erfolg. Wir führten Body Scans auf den selbst mitgebrachten Yogamatten der Teilnehmenden durch, erkundeten die richtige Sitzposition für Meditationen auf Decken und Kissen, die ich von zu Hause mitgebracht hatte, und praktizierten achtsames Schreiben mit Stiften, die aus meiner Schulzeit stammten. Die Materialien und auch das räumliche Umfeld waren retrospektiv nicht ideal – das realisierte nicht nur ich, sondern es wurde mir auch am Ende des Kurses von den Teilnehmer:innen mitgeteilt. Ein einladender Raum trägt unterstützend dazu bei, dass sich Teilnehmer:innen wohl und sicher fühlen. Erst dann kann ein vollständiges Niederlassen in die Achtsamkeitsübungen erfolgen.

Dessen ungeachtet bin ich froh und dankbar, dieses MBST® 1.0 durchgeführt zu haben. Durch die minimalistische und improvisierte Art des Trainings konnte ich lernen, dass Achtsamkeit immer möglich ist, auch wenn das perfekte Sitzbänke fehlt. Ich konnte wunderbare Studierende kennenlernen, die großes Interesse an Achtsamkeit hatten und motiviert waren, dieser Praxis einen dauerhaften Platz in ihrem Leben zu geben. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv: Viele Teilnehmende fanden das MBST® 1.0 hilfreich und integrierten einige Übungen in ihren Alltag – sowohl formell als auch informell.

Ich bin überzeugt, dass Achtsamkeitstrainings im Hochschulkontext unglaublich wichtig sind, um das Stresserleben der Studierenden zu senken und ihnen ein mächtiges Werkzeug für ihren weiteren per-

sönlichen sowie beruflichen Lebensweg mitzugeben. Beispielsweise lernte ich durch dieses MBST® 1.0 eine Teilnehmerin kennen, die Grundschullehramt studiert und bereits unterrichtet. Sie möchte nun Achtsamkeit mit ihren Schüler:innen praktizieren und hat mich eingeladen, sie auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Ich bin dankbar für die Erfahrungen, die ich mit diesem ersten MBST® 1.0 für mich persönlich sammeln durfte und für all die Unterstützung, die ich vonseiten der ÖH erfuhr. Mein Ziel besteht darin, pro Semester ein MBST® 1.0 für Studierende der Universität Innsbruck anzubieten – hoffentlich das nächste MBST® 1.0 im zwölfwöchigen Format mit eigenen Yogamatten und Sitzkissen für alle Teilnehmer:innen. Wenn ich daran denke, freue mich schon riesig auf die kommenden Trainings und die neuen Erfahrungen, die ich dabei machen werde.

Jan Giebel, Lena Ramstetter und Theresa Strasser

Die innere Arbeit sozialer Gerechtigkeit – MBST® 1.0 an der Universität Salzburg

Im Proseminar »Die innere Arbeit sozialer Gerechtigkeit«, das als freiwählbarer Kurs im Rahmen der »Gender, Diversity, and Equality«-Studienergänzung der Paris Lodron Universität Salzburg für Studierende aller Fachrichtungen zugänglich ist, besteht die Chance, achtsamkeitsbasierte Techniken in Kombination mit theoretischen Ansätzen aus der Sozialpsychologie kennenzulernen.

Die Sitzkissen sind vorbereitet, Studierende kommen nach und nach in das Tanzstudio im Unipark Nonntal. Wir beginnen im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen. Jede der Einheiten startet mit der Meditationstechnik, die es für die Woche zu üben gilt. Wir tauschen uns über die Praxis der letzten Woche aus, erkunden Herausforderungen und Einsichten in Dyaden oder im Plenum. Den theoretischen Input der Woche vertiefen die Teilnehmenden in Fokusgruppen und wir besprechen die Ergebnisse in der Raummitte.

Was Achtsamkeit mit Stereotypen, Vorurteilen und Diskriminierung zu tun hat und wie sich Körperbewusstsein auf unsere Empathiefähigkeit und das Prinzip der geteilten Menschlichkeit auswirkt, haben Studierende nach diesem Semester nicht nur gelesen, sondern vor allem spüren und erfahren dürfen. Wöchentliche Praxisreflexionen sorgen für einen vertieften Erfahrungsprozess und diese sind – neben zwei weiteren Arten von Reflexionsberichten – Teil des Curriculums. Studierende geben hier Einblicke in ihre individuelle Meditationspraxis – so können wir als Team einen Überblick über die Prozesse gewinnen und diese entsprechend begleiten. Es folgen ausgewählte Zitate:

»Das Erkennen von Gemeinsamkeiten mit eigentlich mir fremden Personen aus dem Kurs hat meine Perspektive erweitert und mir geholfen, eine tiefere Verbundenheit mit anderen Menschen zu entwickeln. Mir wurde die Komplexität des menschlichen Erlebens bewusst, die ich immer öfter probiere in sozialen Interaktionen mitzudenken.«

Teilnehmende Person (Wintersemester [WS] 2023/24)

»Die Konzepte des Perspektivenwechsels im Kontext von Empathie und *Common Humanity* begleiten mich immer noch [...]. Ich habe dabei die Erkenntnis gewonnen, mit mehr Selbstmitgefühl und mit einem Verständnis für Herausforderungen, die den meisten Menschen gemein sind, auf mich selbst zu schauen. D.h., ich probiere meine Fehler und Schwierigkeiten nicht mehr als isolierte Ereignisse zu betrachten, sondern im Kontext des Menschseins zu relativieren.«

Teilnehmende Person (WS 2023/24)

»Verschiedene Meditationen, insbesondere solche, die den Körper miteinbeziehen, haben mir geholfen, eine tiefere Verbindung zu meinem eigenen Körper herzustellen. Durch die Praxis habe ich gelernt, auf die Bedürfnisse meines Körpers zu hören und Signale besser zu verstehen. Darüber hinaus war es sehr wertvoll zu hören, wie es den anderen Kursteilnehmer:innen während der Meditationen erging, da dies ein Gefühl der Gemeinschaft und des Zusammenhalts schuf.«

Teilnehmende Person (WS 2023/24)

»Durch regelmäßiges Üben von Mitgefühl und Achtsamkeit habe ich gelernt, wie wichtig diese innere Arbeit ist und wie sie mein Wohlbefinden und meine Beziehungen zu anderen beeinflusst.«

Teilnehmende Person (WS 2023/24)

Richard Möllers

Achtsamkeitsangebote im Spannungsfeld Universität – zwischen äußeren Anforderungen und innerer Transformation

Ich bin Richard, achtsamkeitsbegeisterter Psychologe, Trainer und Coach. Seit 2020 gebe ich an verschiedenen Universitäten Kurse, Trainings und Lehrveranstaltungen zu den Themen Achtsamkeit, Resilienz, Selbstführung und emotionale Intelligenz. 2023 habe ich dann

die Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer bei Achtsam.Digital gemacht, um meine bestehenden Erfahrungen zu vertiefen und eine Zertifizierung zu erhalten.

Einerseits gibt es von Achtsam.Digital klare Vorgaben zu den verschiedenen Kursformaten, sei es das Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0), das Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) oder Lehrende (MBTT® 1.0). Darunter fällt der Fokus auf die soziale und systemisch-ökologische Achtsamkeit, um die individuelle Achtsamkeit zu ergänzen. Außerdem steht die Praxis mit einem Anteil von 95 Prozent (bei nur fünf 5 Prozent Theorie) im Zentrum, und auch zur Leistungserbringung der Studierenden gibt es Vorgaben. Mir gefällt das Bestreben nach Standardisierung, weil so gewährleistet werden kann, dass die Qualität erfüllt wird.

Andererseits merke ich immer wieder, dass ich bei manchen Universitäten hier an Grenzen stoße. Jede Universität hat ihr eigenes Konzept verschiedener Kategorien an Kompetenzentwicklung, häufig auch Schlüsselqualifikationen genannt. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Erwartungen an den Kurs. Mal ist es gewünscht, einen klaren Fokus auf die Praxis zu legen, manchmal wünschen sich Universitäten mehr Theorie-Input, manchmal brauchen sie einen ganz anderen Qualifikationsnachweis von Studierenden wie z.B. eine Präsentation.

Wie sollen Trainer:innen also damit umgehen, wenn sie beispielsweise einen MBST® 1.0-Kurs geben möchten, die Universität jedoch möchte, dass Resilienz, Stressmanagement oder emotionale Intelligenz im Fokus stehen? Achtsamkeit kann hier durchaus einfließen, sogar die Grundlage für die Bearbeitung der Themen darstellen, aber gilt dies noch als MBST® 1.0-Kurs? Muss es anders benannt werden? Sollte ich einen Kurs gleich absagen, wenn ich merke, dass die inhaltliche Vorstellung zu weit weg liegt?

Das sind Fragen, die sich aus meiner Tätigkeit immer wieder ergeben und die immer wieder neu beantwortet werden müssen.

Gruppe 2

David Graefe und Taiya Mikisch

Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) an der Georg-August-Universität Göttingen und der Universitätsmedizin Göttingen

An der Universitätsmedizin Göttingen und der Georg-August-Universität Göttingen ist in den letzten Jahren im Hinblick auf die Achtsam. Digital-Curricula MBST® 1.0 und MBET® 1.0 viel passiert. Wir, das sind David Graefe, Medizinstudent an der Universitätsmedizin Göttingen, und Tai-

ya Mikisch, freiberufliche Trainerin und Facilitatorin für Achtsamkeit und Mentale Gesundheit im akademischen Kontext, haben gemeinsam seit dem Wintersemester 2021/22 MBST® 1.0-Kurse an der Universitätsmedizin in Göttingen aufgebaut. Außerdem habe ich (Taiya) an der Georg-August-Universität im Rahmen der Personal- und Organisationsentwicklung Achtsamkeitskurse für Mitarbeitende (MBET® 1.0) gegeben.

In diesem Bericht wollen wir einerseits schildern, wie wir die Rahmenbedingungen geschaffen haben, damit diese Kurse regelmäßig stattfinden können. Andererseits werden wir Einblicke in die Kurse geben, Erfahrungen der Teilnehmenden schildern und auf dieser Grundlage darüber nachdenken, wie eine Grundausbildung in den ›drei Achtsamkeiten‹ Einfluss auf das aktuelle oder zukünftige berufliche Umfeld der Teilnehmenden nehmen kann.

Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) an der Universitätsmedizin Göttingen

Der Beruf des Arztes oder der Ärztin ist ein anspruchsvoller Beruf, der ein hohes Maß an Verantwortung mit sich bringt. Medizinische Institutionen und damit auch Ärzt:innen stehen unter dem Druck, Abläufe ökonomisch sinnvoll zu gestalten. Arbeitsbedingungen bringen oft ein hohes Maß an Stress mit sich – sei es beispielsweise durch eine schnelle Taktung der Besuche von Patient:innen in Arztpraxen oder lange Dienste in Kliniken. Schon angehende Mediziner:innen durchlaufen ein herausforderndes Studium. Viele von ihnen nehmen diese Lebensphase als belastend wahr. Studien haben gezeigt, dass es unter Medizinstudierenden eine erhöhte Prävalenz von Depressionen, Angststörungen und Suizidalität gibt.

Das Üben von Achtsamkeit im Rahmen der medizinischen Ausbildung macht angehende Ärzt:innen mit Techniken der Selbstfürsorge vertraut, um einer Überlastung vorzubeugen. Gleichzeitig wird im MBST® 1.0-Curriculum auch der Aspekt der sozialen Achtsamkeit großgeschrieben – so kann durch das Üben von Zuhören auch der Kontakt zu zukünftigen Patient:innen verbessert werden. Techniken wie Dyaden und der Social Body Scan können das Empathievermögen stärken, das im Laufe des Medizinstudiums abnimmt – möglicherweise als Folge von hoher Arbeitsbelastung und der Desensibilisierung gegenüber Krankheit und Mortalität. Im Rahmen des Eco Body Scans haben die Teilnehmenden außerdem die Möglichkeit, sich als Teil ihres Umfeldes zu reflektieren und so auch die Kontexte von Universität und Klinik, aber auch mögliche berufliche Zukunftsszenarien sichtbar und spürbar zu machen. Hierdurch wird die Grundlage dafür gelegt, dass auch zukünftige Ärzt:innen in Führungspositionen Entscheidungen treffen können, die ein nachhaltig gestaltetes Arbeitsumfeld begünstigen.

Die Evaluationen der bisher abgehaltenen zehn Kurse in Göttingen zeigen eine vielversprechende Resonanz. Die Absolvent:innen berichten, dass ihnen die Bewältigung ihres Alltags durch Achtsamkeit leichter fällt. Sie beschreiben einen besseren Umgang mit digitalen Medien. Sie können sich mehr auf den Moment konzentrieren und nehmen einen besseren Zugang zu ihren Gedanken und Gefühlen wahr: »Viele Dinge kann ich bewusster erleben, ohne in Gedanken schon wieder beim nächsten zu sein«. Die Teilnehmenden beschreiben eine Verbesserung ihrer Emotionsregulation: »bessere Kontrolle bzw. Wahrnehmen von Emotionen und Stimmungen und dem Ergründen bzw. manchmal auch einfach Loslassen«. Sie verwenden Strategien aus den Kursen, um mit Prüfungsangst umzugehen: »Ich habe die Atemraumübung vor meinen mündlichen Testaten angewendet«. Durch das Training in der Gruppe und die sozialen Achtsamkeitsübungen verbessert sich das soziale Verhalten und das Gruppengefühl: »[I]ch habe das Gefühl, bewusster auf andere Menschen im Gespräch achten zu können«. Die Medizinstudierenden üben sich darin, ihre eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und zu artikulieren.

Das Format wird an der Universitätsmedizin Göttingen durch eine begleitende Studie unter Aufsicht von Frau Professorin Andrea Antal (Neurologie) evaluiert. Mit einem Prä-Post-Interventionsdesign wird versucht, die Auswirkungen des Kurses mittels Fragebögen zum Wohlbefinden, Stressempfinden, der Achtsamkeit und Resilienz zu ermitteln. Nun wird die Studie um weitere gemessene objektive Stressparameter erweitert. Sie soll dazu beitragen, dass auch in Zukunft Kurse wie dieser in Göttingen und anderen Hochschulen angeboten werden können. Aktuell werden diese Kurse durch Studienqualitätsmittel und Spenden finanziert. Im Sommersemester 2024 wird der Kurs erstmals als Wahlpflichtseminar für Medizinstudierende angeboten, ausgerichtet durch Dr. Broschmann und Professor Christoph Herrmann-Lingen, Leiter der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen.

All dies ist allerdings keinesfalls von allein geschehen. Um diese Kurse so zu etablieren, musste ich (David) mit einigen Herausforderungen umgehen. So musste ich zahlreiche Telefonate führen, um den Nutzen der Kurse zu erklären, Fragen beantworten, Konzepte schreiben und einreichen, Modalitäten diskutieren und vor allem: es wieder und wieder versuchen, wenn die Umsetzung eines Kurses aus finanziellen oder inhaltlichen Gründen verschoben oder abgelehnt werden sollte. Für diesen Prozess waren Personen wie z.B. Professor Herrmann-Lingen und Studierende hilfreich, die selbst von der Relevanz der Kurse überzeugt waren und als Mitglieder von Gremien mit darüber entscheiden konnten, ob die Kurse stattfinden konnten. Solche Verbündeten waren wichtig, um die Kurse in Göttingen zu etablieren.

Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) an der Georg-August-Universität Göttingen

»Dieser Kurs hilft mir, einen weiteren Burnout zu vermeiden.«
Zitat einer Teilnehmerin

Für die Arbeitswelt wird insgesamt seit Jahren ein immer höherer individueller Belastungsgrad festgestellt. Die Fälle von Burnout und damit einhergehender Arbeitsunfähigkeit sind gestiegen. Für akademisches Personal an Hochschulen im sogenannten Mittelbau zeigen sich die gleichen Tendenzen: Eine Erhebung der Max-Planck-Gesellschaft hat gezeigt, dass beispielsweise Postdocs überdurchschnittlich häufig an Angst und Depressionen leiden.

Seit einigen Jahren biete ich (Taiya) immer wieder kürzere oder ausführlichere Workshops rund um das Thema Achtsamkeit im Arbeitskontext für das Programm der Personal- und Organisationsentwicklung der Georg-August-Universität Göttingen an. Da der Wunsch nach einem Format geäußert wurde, das die Teilnehmenden über eine längere Zeit begleitet, habe ich 2023 dort zwei MBET® 1.0-Kurse durchgeführt. Die Teilnehmenden kamen aus unterschiedlichen Bereichen der Universität, sowohl in Bezug auf ihren fachlichen Hintergrund als auch auf ihren Tätigkeitsbereich; es waren akademisches Personal und auch Angestellte aus Technik und Verwaltung vertreten. Einige von ihnen besuchten den Kurs als Teil des sogenannten betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM), das Mitarbeitenden nach einer längeren Krankheitsphase (psychisch oder physisch) ermöglicht, ihre regelmäßige Arbeit wieder aufzunehmen.

Ich habe seitens der Teilnehmenden eine große Offenheit erlebt, sich auf die Kursinhalte einzulassen: Beide Kurse waren von einer hohen Verbindlichkeit gekennzeichnet. Gerade auch Teilnehmende aus dem BEM-Programm formulierten und zeigten ein hohes Maß an Bereitschaft, sich mit den vorgestellten Übungen auseinanderzusetzen und sie in ihren Alltag zu integrieren, um ihren Umgang mit den eigenen physischen und psychischen Herausforderungen zu unterstützen. Besonders positiv wurde es von den Teilnehmenden erlebt, dass dieses Angebot von der Universität als Arbeitgeberin bereitgestellt wurde. Da der Kurs in der Arbeitszeit stattfand, wurde ein Signal gesetzt, sich um die eigene physische und mentale Gesundheit zu kümmern.

Die Teilnehmenden berichteten im Feedback zum Kurs, dass ihnen ein klareres Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeit und das Ernstnehmen eigener Grenzen möglich ist – beispielsweise das Einrichten fester Tage im Homeoffice oder das Etablieren einer guten Pausenge-

staltung – und dass sie mehr Entspannung und Fokus durch das regelmäßige Praktizieren der Atemraumübung wahrnehmen konnten. Auch beschrieben einige Teilnehmende ein verändertes Kommunikationsverhalten im beruflichen und privaten Umfeld, gekennzeichnet durch eine Verminderung der eigenen Reaktivität und eine klare Wahrnehmung der Bedürfnisse des Gegenübers im Gespräch mit Kolleg:innen. Einige Teilnehmende setzen das »Buddy-Treffen« mit dem regelmäßigen Üben der Dyade nach Ende des Kurses weiter fort.

Bei beiden Kursen, MBST® 1.0 und MBET® 1.0, haben die Teilnehmenden das Etablieren der täglichen Praxis in ihrem anspruchsvollen Alltag als größte Herausforderung wahrgenommen. Häufig berichten sie über den Stress, der durch den zeitlichen Aufwand ausgelöst wird. Hier ergibt sich die Möglichkeit, eine urteilsfreie und freundliche Haltung dem eigenen Verhalten gegenüber zu kultivieren und gleichzeitig immer wieder die eigene psychische und mentale Gesundheit zu priorisieren und ihr Zeit einzuräumen.

Für mich (Taiya) als Tanzwissenschaftlerin ist der starke Fokus der Curricula auf Körperwahrnehmung und Bewegung, aber auch das Begreifen des Körpers als Ort der Wissensproduktion (gleichwertig mit Kognition) wertvoll und zukunftsweisend. Zukünftigen Ärzt:innen und Mitarbeitenden einer so wichtigen Bildungsinstitution wie der Universität die Fähigkeit der Wahrnehmung und der körperlichen und emotionalen Intelligenz mit auf den Weg zu geben, ist eine Grundmotivation für meine Arbeit mit den Curricula MBST® 1.0 und MBET® 1.0.

Mich (David) motiviert es, dass ein solches Training im Klinikalltag helfen kann, die Lebens- und Gefühlssituationen von Menschen besser zu verstehen und die Therapie somit anders auf ihre Bedürfnisse anzupassen. Ein Verständnis der eigenen Überlastungsstörungen wie Depression, Angststörungen etc. führt zu einem besseren Verständnis solcher Störungen bei Patient:innen. Dies hilft allen Beteiligten im Gesundheitswesen.

Martina Aßmann

Meine Erfahrungen mit dem Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Den Entwicklern von Achtsam.Digital ist es gelungen, auf strukturierte Weise Achtsamkeit im Hochschulkontext zu etablieren. Dazu wurden die formalen Achtsamkeitsübungen der klassischen *mindfulness-based interventions* (MBIs) zeitlich etwas gekürzt und um Übungen von Arawana Hayashi und Otto Scharmer aus dem *Social Presencing Theater* ergänzt. Die Kurseinheiten wurden an den Hochschulalltag angepasst. Auf diese Weise konnten Achtsamkeitskurse in den studentischen Alltag

im Rahmen von Wahlpflichtkursen Einzug finden, für die Student:innen dann eine Gratifikation im ECT-System bekommen. Damit hat sich für die achtsamkeitsbasierten Programme neben den Maßnahmen des studentischen und betrieblichen Gesundheitsmanagements eine Tür geöffnet, die einigen Student:innen leichter zu fallen scheint.

Aus Dankbarkeit und Wertschätzung für diesen Erfolg wollte ich das MBST® 1.0 unbedingt selbst kennenlernen und habe eine entsprechende Ausbildung bei Achtsam.Digital absolviert. Als langjährige Trainerin und Ausbilderin für die Programme Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) bin ich grundsätzlich eher kritisch und skeptisch, was neue Programme betrifft.

Während der Ausbildungswochenenden konnte ich mich dann aber doch auf den Selbsterfahrungsanteil und die mir nur zum Teil bekannten Übungen einlassen, allen voran hier der Moving Body Scan. Mein bewertender Geist war voll wach: Liegt nicht das große Potenzial der Achtsamkeit und des konventionellen Body Scans darin, die eigenen Impulse wahrzunehmen und mehr oder weniger zeternd weiterziehen zu lassen? Jetzt sollte ich meinen Bewegungsimpulsen einfach bewusst folgen.

Überraschenderweise stellte ich fest, dass ich gar nicht aufmerksam für meine Bewegungsimpulse bin, sondern offenbar sehr nachhaltig gelernt habe, sie schnell weiterziehen zu lassen und ihnen gar keine Aufmerksamkeit zu schenken. Ich habe die Impulse für Bewegung zunächst einmal wiederentdeckt, gestaunt und auch bemerkt, wie sehr sie durch meine eigenen Kognitionen beeinflusst waren, wie: »Strecken wäre jetzt gut«, oder: »Die rechte Hüfte müsste mal wieder ordentlich gedehnt werden.« Es war richtig schwer für mich, dem Körper wieder zuzuhören und nur dem Körper. Ich lernte, dass der Moving Body Scan eine hilfreiche Art ist, sich auf ganz feine Weise losgelöst von Bewertungen im Körper zu verankern.

Beim Unterrichten eines studentischen Onlinekurses fiel mir dann auf, dass es jungen Menschen sehr entgegenkommt, den Bewegungsimpulsen zu lauschen und sich auf diese Weise wieder mit dem Körper zu verbinden, vielleicht sogar den Wunsch nach Bewegung wieder zu finden, der ihnen durch langes Verharren an Bildschirmen im Rahmen des Covid-Onlinestudiums abhandengekommen ist. Viel, viel später habe ich gelernt, dass der Moving Body Scan eine Variante des *20 Minute Dance* ist, einer *Embodiment*-Übung aus dem *Social Presencing Theater*. Und noch viel später habe ich verstanden, dass dies für einige Menschen ein guter Einstieg für das (Wieder-)Erlernen der Körperwahrnehmung ist. Heute ist diese Übung fest in meinem Workshoprepertoire und aus meiner Sicht eine wunderbare Methode, besonders kognitiv ausgerichtete Menschen zu ihrem Körper

zurückzubringen (*re-embodiment*), jenseits von gut oder schlecht, schmerzhaft oder nicht schmerzhaft, richtig oder falsch.

Der Social Body Scan ist eine Diskursform, die uns immer wieder aus der üblichen Form des Austausches herausbringt und zu Perspektivwechseln einlädt, eigentlich ein bisschen dazu zwingt. Meiner Erfahrung nach bringt dieser Kontakt mit den Komfortzonen Widerstände hervor, und so hatte ich immer ein bisschen Angst oder zumindest Respekt davor, die Übung anzuleiten. Ich war überrascht und begeistert, wie einfach es den Studierenden gelingt, sich darauf einzulassen, zu welchen Gedanken und Erkenntnissen die Übung geführt hat und wie wohltuend der Perspektivwechsel von den Studierenden wahrgenommen wurde.

Die MBI-Programme leben von der *inquiry*, dem erforschenden Dialog, in dem die Workshopleitung aus einer inneren Haltung des Nichtwissens Fragen zu den konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden stellt und diese dann in den Kontext des jeweiligen Rahmens einordnet. Dabei hält der oder die Anleitende den Raum und bezeugt die Erfahrung und die Erkenntnisse, die sich daraus ergeben. Meiner Erfahrung nach findet hier viel persönliche Entwicklung und vertiefende Transformation im gemeinsamen Raum des Erforschens und Nichtwissens statt: Im MBST® 1.0-Programm wird zu Beginn bewusst versucht, möglichst vielen Teilnehmer:innen eine Stimme zu geben und zunächst einmal möglichst viele zu hören. Erst im weiteren Verlauf und mit zunehmender Vertrautheit innerhalb der Gruppe wird die vertiefende Fragetechnik des *inquiry* angewendet.

Abschließend bleibe ich dabei, dass ich vor den Entwicklern und Vermittlern dieses Programms, das Achtsamkeitsübungen mit systemischen Ansätzen aus der Tradition von Arawana Hayashi und Otto Scharmer verbindet und für den Hochschulalltag greifbar macht, den Hut ziehe. Mich selbst hat es dazu inspiriert, mich mit der Arbeit von Arawana Hayashi auseinanderzusetzen und das große Potenzial von Verkörperung weiter zu erforschen.

Astrid Hermesmeier-Kühler

Achtsamkeitsseminare an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg und der Hochschule Furtwangen

Seit 2020 biete ich Achtsamkeitsseminare an der Dualen Hochschule (DH) Baden-Württemberg und seit 2023 auch an der Hochschule Furtwangen an. Die Kurse sind gut belegt und die Studierenden interessieren sich für das Thema Achtsamkeit, weil sie Handwerkszeug für den Umgang mit persönlichen Schwierigkeiten, Stress und Herausforderungen im Studium suchen und froh sind, einen Ort zu finden, an dem diese Themen besprochen werden können.

Achtsamkeit ist eine zentrale Ressource für Resilienz und persönliches Wachstum. Damit ist Achtsamkeit auch eine wichtige Grundlage, um sowohl auf persönliche als auch auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen zu reagieren. Viele Hochschulen bieten daher zur Erweiterung des bestehenden Fächerkanons Achtsamkeitsseminare an. Diese werden über die reine Wissensvermittlung hinaus Orte erweiterter Bildung, die auch die Entwicklung eines neuen Bewusstseins ermöglichen. Von diesen Seminaren und den Rückmeldungen der Studierenden möchte ich hier berichten.

Im dritten Semester werden an der DH Baden-Württemberg zwei parallellaufende Achtsamkeitsseminare von mir angeboten, nämlich »mindful@DH« und »Die Ruhe im Zentrum« mit jeweils 24 Unterrichtseinheiten. »Die Ruhe im Zentrum« läuft im Rahmen eines Workshops an drei aufeinanderfolgenden Tagen, »mindful@DH« startet mit einem ganztägigen Präsenzseminar, auf das dann fünf wöchentliche Online-seminare folgen.

Die formale Einbindung in den regulären Unterricht an der Dualen Hochschule ist meines Erachtens ein wichtiger Faktor für die Verbindlichkeit der Teilnehmenden und sorgte bisher mit jeweils zwölf bis 16 Teilnehmenden für stets ausgebuchte Kurse. Schwieriger war dies nach meiner Erfahrung an der Hochschule Furtwangen, wo es trotz engagierten Werbens der zuständigen Leiterin für *Learning Support* kaum gelang, die Kurse mit fünf bis sechs Teilnehmer:innen zu belegen, und auch die Kontinuität der Teilnahme weniger gegeben war. Da viele Studierende schon die normalen Unterrichtsverpflichtungen als Stress erleben, scheint ein zusätzliches Achtsamkeitsseminar nicht sehr attraktiv zu sein.

Die zeitliche Strukturierung spielt eine große Rolle und sollte in den Unterrichtsrahmen passen. Bewährt hat sich im Kurs »mindful@DH« bisher der Start mit einem ganztägigen Präsenzseminar und anschließenden fünf Onlineveranstaltungen zu je 2,5 Stunden. Das Präsenzseminar ermöglicht das persönliche Kennenlernen. Die Verteilung auf fünf Termine erlaubt zumindest annähernd ein prozesshaftes Lernen und fördert als Onlineveranstaltung die Integration der Achtsamkeitsübungen in den eigenen Alltag und das persönliche Umfeld. Die Inhalte und Übungen des »Mindful@DH«-Kurses folgen dem MBST® 1.0.

Der Dreitagesworkshop »Die Ruhe im Zentrum« mit den Themen aus dem klassischen MBSR-Kurs wird in dieser zeitlichen Konzentration ebenfalls gerne angenommen. Der Workshop ist sehr intensiv und erlebnisreich, erlaubt aber kein prozesshaftes Lernen. Hier werde ich in Zukunft sicher noch andere Formate anbieten, vielleicht auch Folge-seminare, falls seitens der Hochschule Interesse besteht.

Die meisten Studierenden bringen Themen wie Prüfungsangst, Stress, Angst vor Referaten und Überforderung mit in die Seminare, ebenso wie auch ihre Zweifel, ob sie überhaupt am richtigen Ort sind. Diese Themen finden in den auf Wissensvermittlung und kognitive Lernprozesse konzentrierten Lehrveranstaltungen wenig Berücksichtigung. In den Achtsamkeitsseminaren werden sie durch die Übungen zur achtsamen Wahrnehmung in der Kleingruppenarbeit und bei der Besprechung im Plenum adressiert. Häufig führt schon allein das Erleben der solidarischen Rückmeldung zur gegenseitigen Stärkung. Auch manche Schwierigkeiten in der Praxisphase des Studiums spielen an der DH eine Rolle. Da geht es z.B. um bedrückende Erfahrungen mit schwierigen Klient:innen oder um die Frage, wie man sich in der Praxisstelle gegenüber als Zumutung erlebten Arbeitsanforderungen abgrenzt. Manche Studierenden kommen direkt von der Schule und erleben den ersten Praxisschock.

Meine Haltung als Dozentin spielt für die Atmosphäre im Kurs eine wichtige Rolle. So ist z.B. die Betonung der Freiwilligkeit der persönlichen Beiträge für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und die Wahrnehmung der eigenen Grenzen außerordentlich wichtig. Am Schluss der Seminare gibt es keine Verpflichtung zu einer schriftlichen Auswertung, aber ich bitte in der letzten Stunde um eine E-Mail zu folgenden Themen: Was habe ich gelernt? Was nehme ich mit? Was waren die Hindernisse, sich auf das Thema einzulassen? Die wiederholte Aufforderung, auf sich selbst zu achten, und ein guter Kontakt zur Gruppe schaffen eine Atmosphäre der Freiheit und des Vertrauens. Wichtig ist hier z.B. der Bericht über die »persönliche Wetterlage« zu Beginn des Seminars, unterstützt durch unterschiedliches Bildmaterial.

Auch geht es in einem Achtsamkeitsseminar nicht ohne die Berücksichtigung der Bedürfnisse der Studierenden. So ist es für mich manchmal eine Herausforderung, zu Beginn des Seminars einen motivierenden Einstieg trotz bleierner Müdigkeit und Erschöpfung der Teilnehmenden zu finden. Ein interessanter Kursverlauf scheint dann in weite Ferne gerückt. Ist diese Hürde genommen, gelingt meist eine intensive und bereichernde Lernerfahrung, und es gibt erstaunte Rückmeldungen zum Schluss, dass man nun vollkommen wach sei und sich wundere, wie schnell die Zeit vorbeigegangen sei.

Besonders die meditativen Übungen (Sitzmeditation, Body Scan, Moving Body Scan, kurze Eingangsmeditation) tragen zum Ankommen und zur Erfahrung der Ruhe bei. Stille und Konzentration auf Weniges ist Erholung für die Seele und lässt die meisten Studierenden erst einmal im Hier und Jetzt ankommen; manche allerdings erleben gerade in der Stille ihre eigene Unruhe oder andere unangenehme Gefühle. Darüber hinaus ge-

hört für mich auch dazu, im weiteren Verlauf des Seminares immer wieder darauf zu achten, ob eine weitere Methodik vorgestellt wird oder doch eher bei einer bereits geübten verweilt und diese vertieft wird. Ein Weniger an Übungsangeboten ist manchmal ein Mehr, um sich auf unterschiedliche eigene Erfahrungen, angenehme und unangenehme (!), einlassen zu können und mit diesen ungewohnten Formen und Inhalten zu lernen.

So können dann die Erlebnisse und Hindernisse während und in der Meditation auch auf den eigenen Alltag übertragen werden:

»Ich musste mir intensiv Zeit für mich selbst nehmen und über meinen eigenen Schatten springen. Es war schön zu sehen, wenn eine Methode geklappt hat. Andererseits war es auch sehr deprimierend, wenn eine Meditation nicht so geklappt hat, wie ich es mir gewünscht hatte. Hier ist vor allem der Umgang mit solchen ›Rückschlägen‹ sehr wichtig, denn gerade in der Sozialen Arbeit klappt auch nicht immer alles so, wie man das gerne hätte.«

Der Austausch in Kleingruppen ist von zentraler Bedeutung. Die Studierenden teilen untereinander ihre Erfahrungen und bestärken sich so gegenseitig. Hier hat mich vor allem die Kommunikationsübung Social Body Scan aus dem MBST® 1.0-Kurs mit den drei Ebenen des Feedbacks (Neugier, Mitgefühl, Mut) sehr positiv überrascht. Die unterschiedlichen Ebenen lösen oft einen Energieschub aus – und machen Freude. Auch die kreativen Übungen aus dem MBST® 1.0-Kurs sind für eine andere, ressourcenorientierte Lernerfahrung von enormer Bedeutung. Die spielerischen Elemente des Eco Body Scans z.B. motivieren und fördern den freudigen und freundlichen Zugang zu den individuellen Schwierigkeiten. Neue Räume entstehen. Ein entspannter Blick auf das eigene Studium sowie überraschende Einsichten sind das Resultat dieser Arbeit. Die von den Teilnehmenden gebastelten Skulpturen sind so wunderbar vielfältig und werden meist voller Stolz und Freude präsentiert.

Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bei den unterstützenden Professor:innen und Mitarbeiter:innen der Hochschulen bedanken, die diese Seminare möglich gemacht haben. Auch den Studierenden gilt mein Dank für ihre Offenheit und ihren Mut, sich auf diese ungewohnten Inhalte einzulassen. Für mich selbst ist es genauso beglückend wie für die Teilnehmer:innen, wenn sie neue Erfahrungen machen und mit mehr Selbstvertrauen und veränderten Perspektiven aus dem Seminar gehen. Achtsamkeit wirkt, diese Erfahrung machen wir gemeinsam, und sie bestärkt mich weiterzumachen. Das nächste Projekt an der Hochschule ist ein Workshop für die Mitarbeitenden.

Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) an der Hochschule Furtwangen

Im Wintersemester 2022/23 startete ich mit zwölf Teilnehmenden mein erstes MBET® 1.0 an der Hochschule Furtwangen. Im Wintersemester 2023/24 schloss ich meinen dritten Kurs ab. Die Teilnehmenden waren Mitarbeitende und Lehrende der Hochschule.

MBET® 1.0 besteht aus zwölf wöchentlichen Terminen, die jeweils eine Stunde dauern. Der erste Kurs fand jeweils am Montag von 16:00 bis 17:00 Uhr statt, die weiteren im Sommersemester 2023 jeweils am Freitag von 12:30 bis 13:30 Uhr und im WS 2023/24 von 16:00 bis 17:00 Uhr. Mein Resümee: Den perfekten Zeitraum gibt es nicht. Die Rückmeldungen zeigten jedoch, dass Freitag für die meisten Teilnehmenden angenehmer als Montag war.

Das Onlineformat bot sich an, weil die Hochschule Furtwangen drei Standorte hat, die räumlich bis zu 55 Kilometer auseinanderliegen. Neben dem Hochschulcampus Furtwangen gibt es noch den Campus Villingen-Schwenningen und den Campus Tuttlingen. So konnte der Kurs standortübergreifend angeboten werden. Beim ersten Kurs war der Onlineunterricht aufgrund der Pandemie noch das gängige Format, im Laufe der nächsten Kurse stellte ich eine gewisse ›Online-müdigkeit‹ fest. Einerseits schätzen die Teilnehmenden sehr, dass sich der Aufwand in Grenzen hält und der Kurs im Homeoffice absolviert werden kann, andererseits gibt es ein Bedürfnis nach Nähe, Präsenz und persönlichem Austausch.

Die Teilnehmenden werden beim ersten Termin, der auch als Informationsveranstaltung dient, darauf hingewiesen, dass eine tägliche Praxis von 15 bis 20 Minuten Bestandteil dieses Kurses ist. Die Praxis und der Austausch darüber werden durch die Bildung von sogenannten *Buddy*-Paaren unterstützt. D.h., jeweils zwei Personen treffen sich einmal wöchentlich und tauschen sich zu ihren Erfahrungen mit den Übungen aus. Dies tun sie in einer Dyade, d.h., eine Person spricht und die andere Person hört zu – voller Aufmerksamkeit, ohne zu unterbrechen, zu vergleichen, zu bewerten oder eigene Geschichten einzubringen. Mehrere Teilnehmende berichteten, dass diese Art der Kommunikation als wohltuend empfunden wurde und die Begleitung durch einen *Buddy* wertvoll gewesen sei.

Fast alle Termine beginnen mit einer kurzen Atemraumübung und einem ›Wetterbericht‹. Ich merkte im Laufe der Kurse, dass solche Rituale wichtig sind. Sie helfen den Teilnehmenden, die mitten aus dem Arbeitsalltag kommen, sich zu zentrieren und sich auf sich zu fokussieren, vom Tun in das Sein zu kommen, in einen anderen Modus zu wechseln.

Immer wieder hörte ich, dass es erstaunlich sei, wie »wenig Zeit« man doch brauche, um zu sich zu kommen – um den Körper zu spüren, sich auf den Atem zu fokussieren, die Gedanken bewusst wahrzunehmen. Diese Übung begleitet den ganzen Kurs und ist zentral.

Im Laufe des Kurses lernen die Teilnehmenden viele Übungen kennen, die sie in ihren Alltag integrieren können. Achtsame Körperbewegungen, Körperwahrnehmungsübungen, Sitz- und Gehmeditationen, Klopfmeditation, achtsame Kommunikation, achtsames Essen und Sehen bzw. Wahrnehmung der Natur – all diese Übungen bieten Abwechslung und einen »Blumenstrauß« an Möglichkeiten, um Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren.

Die Erfahrungen und die Umsetzung im Alltag werden ganz unterschiedlich beschrieben: »Ich mache jetzt mehr Pausen.« »Ich habe mir angewöhnt, vor längeren Schreibübungen achtsame Körperbewegungen zu machen, und merke, dass ich viel konzentrierter bin.« »Die Atemraumübung ist mein Alltagsbegleiter geworden.« »Wenn ich zu Besprechungen gehe, mache ich eine Gehmeditation und bin präsenter.« »Ich schaffe das in meinem Alltag nicht, ich habe keine Zeit zu üben.« »Ich habe die Natur bei meinem letzten Spaziergang ganz anders wahrgenommen.« ...

Die Grundsätze des MBET® 1.0-Programms: *less is more, keep it simple* und *slow down*, sind hilfreich und doch herausfordernd – für die Teilnehmenden und für mich. Wir sind es gewohnt, uns mit theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründen auseinanderzusetzen. Bei diesem Kurs geht es um die Praxis, um Erfahrungen, um das Fühlen und Spüren, das bewusste Wahrnehmen der Innenwelt. In einer Welt, in der kognitive Fähigkeiten so wichtig sind, können Übungen, in denen es darum geht, mit dem Körper, mit dem Atem, mit den Gefühlen in Kontakt zu kommen, eine große Kraft entfalten – wenn man sich darauf einlassen will. Es ist eine Chance, seine eigenen Muster zu erkennen, sich selbst zu reflektieren und einen Zugang zu seinem Körper, seinen Gefühlen und Bewertungen zu bekommen. Es eröffnet Möglichkeiten, neue Wege im Umgang mit dem täglichen Stress zu finden und die vorhandenen Ressourcen zu nutzen. Die Mischung aus individuellen, sozialen und ökologischen Achtsamkeitsübungen ist wohldosiert und in den Alltag integrierbar.

Zwölf Wochen sind lang und doch zu kurz, um tiefer in die Praxis einzusteigen. Ich hätte mir so manches Mal mehr Zeit für den Austausch gewünscht, aber vielleicht ist auch in diesem Fall weniger mehr.

Das Achtsamkeitstraining birgt in einer sich transformierenden Welt, die durch Digitalisierung, Komplexität und Unsicherheit geprägt ist, eine große Schatzkiste an Möglichkeiten, bewusster und achtsamer

mit sich, anderen Menschen und der Umwelt umzugehen: mit Neugierde, Mitgefühl und Mut. Das Ziel ist, mit den Herausforderungen des Alltags souverän und gesund umzugehen. Dieser Kurs zeigt Wege zu diesem Ziel auf. Mir ist folgende Erkenntnis wichtig: »Ich kenne das Ziel, den Weg und die Strecke wähle ich selbst. Ich muss gar nichts; ich entscheide mich dafür oder dagegen – jetzt, in diesem Moment.« Wenn wir hier und jetzt kluge Entscheidungen treffen, können wir zuversichtlich in die Zukunft blicken.

Matthias Wigger

Dem Wunsch nach Digital Detox folgen. Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) an der Hochschule Luzern

»Ich wollte nur kurz Nachrichten checken danach, und schon war ich wieder voll drin!«, berichtete mir eine Kursteilnehmerin im MBST® 1.0-Termin nach dem Digital Detox Retreat. Darüber hinaus thematisierte sie die Dankbarkeit, sich fast einen Tag Zeit für Stille ohne Kommunikationsmittel genommen zu haben. Danach ging es im Eilzugtempo zurück in den Sog des Digitalen, das »Nur-noch-schnell-das-Machen«, den Autopilotenmodus.

In steigender Tendenz zeigt sich, dass Kursinteressierte sich mit großer Erleichterung Ruheinseln oder Auszeiten erlauben wie in MBST® 1.0- und MBSR-Kursen. Nur schon die wöchentlich eineinhalb Stunden der einzelnen MBST® 1.0-Kurstermine schätzen die Teilnehmenden als persönliche Ruhezeiten, ohne etwas tun zu müssen – und eben auch ohne digitale Verbundenheit inklusive den dazugehörigen (gefühlten) Pflichten.

Dieses scheinbar nie pausierende Dringend- und Abhängigsein von gewissen Gruppennachrichten im Arbeits- und Studienbereich resultiert dann im Gegenzug auch mal im Wunsch nach Einschränkung der digitalen Kommunikation. Nicht alles muss in Chatgruppen organisiert werden: lieber sich wieder einmal »in echt« treffen und weniger Zeit verlieren.

Um dem Suchtpotenzial von digitalen Werkzeugen unseres Alltags entgegenzuwirken, greifen Studierende der Kurse aus Eigenmotivation manchmal zu drastischeren Methoden: Nimmt die Beschäftigung mit gewissen, nicht bewusst benutzten Apps übermäßig viel Zeit in Anspruch (»Ups, das waren jetzt zwei Stunden!?!«), werden sie auch für eine Zeit einfach mal gelöscht.

Mehr Bewusstheit zurückzubringen in den Alltag wirkt auch für diese Herausforderung unserer Zeit nachhaltiger – ob in den digitalen oder in den analogen Medien. Es empfiehlt sich daher, regelmäßige Übungen, die einen unterstützen, ganz bewusst zu wählen und zu entscheiden, wofür du dir Zeit nimmst und wie viel.

Der große Bogen des MBST® 1.0-Kurses – von den individuellen Übungen über die sozialen zu den ökosystemischen und zurück – hatte mich bereits in der Weiterbildungsausschreibung von Achtsam.Digital angesprochen und überzeugt mich nun auch als Anleitender dieses Kurskonzepts.

Die individuellen Übungen des MBSR sind clever ergänzt z.B. durch Moving Body Scan, Social Body Scan oder Eco Body Scan und eröffnen den Teilnehmenden weitere Ebenen und neue Perspektiven. Die Vielfalt der achtsamkeitsbasierten Werkzeuge ist für die Übenden ein wahrer Geschenkkorb. Er mag auch einzelne Werkzeuge enthalten, die bei manchen nicht sehr viel auslösen, aber auch vieles, was Freude bereitet, Ruhe bringt oder kreative Prozesse in Gang setzt.

Aus meinen ersten MBST® 1.0-Kurserfahrungen nehme ich zwischen- durch ein schnelles Weitergehen von einer Übung zur nächsten wahr – mit wenig Zeit für Verweilen, Vertiefen und Wiederaufnehmen. Für nächste Ausgaben des MBST® 1.0-Kurses möchte ich deshalb ein Augenmerk darauf haben, den spannenden Übungen mehr Raum und Zeit zu geben.

Mein Ziel ist es, Schritt für Schritt auf der Basis von MBSR und MBST® 1.0 den Studierenden und anderen Interessierten im Hochschulkontext Möglichkeiten zu bieten, den Begleiterscheinungen der fortschreitenden Digitalisierung bewusst und mit Selbstfürsorge zu begegnen, sich ab und zu *Digital-detox*-Zeiten zu erlauben – ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

Um dieses Ziel und MBSR-/MBST® 1.0-Kurse im Hochschulprogramm zu verankern, benötigt es Zeit und Geduld: ein gutes Übungsfeld für die eigene Praxis.

Denisa Sandbothe

Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) an den Hochschulen Nordhausen und Darmstadt sowie den Universitäten Erfurt und Jena

Zwischen dem Wintersemester 2019/20 und dem Sommersemester 2024 habe ich insgesamt 21 MBST® 1.0 und MBET® 1.0-Seminare in Präsenz und online an den Hochschulen Nordhausen und Darmstadt sowie an den Universitäten Erfurt und Jena gehalten. Die MBST® 1.0-Kurse waren jeweils in unterschiedliche Kontexte eingebettet und fanden unter bestimmten Rahmenbedingungen statt.

An der Hochschule Nordhausen wurden die Kurse für Bachelor- und Masterstudierende im Fachbereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften als Wahlpflichtmodul angeboten. Im Studienbereich

Gesundheits- und Sozialwesen war das Angebot u.a. für die Studiengänge Gesundheits- und Sozialwesen, Heilpädagogik, Therapeutische Soziale Arbeit und im Studienbereich Management für die Studiengänge Sozialmanagement, Innovations- und Changemanagement sowie Public Management & Governance zugänglich. Mit regelmäßiger Teilnahme, dem Führen eines Achtsamkeitstagebuchs und der Abgabe eines persönlichen Erfahrungsberichts konnten in den Kursen Creditpoints erworben werden. Die Kurse fanden in einem mit Matten, Decken und Sitzkissen ausgestatteten Seminarraum statt, der Platz für 17 Studierende bot.

An der Universität Erfurt wurde der MBST® 1.0-Kurs im Rahmen des Studium Fundamentale im Wahlpflichtbereich angeboten und war somit für Studierende aus allen Studiengängen zugänglich. Nach regelmäßiger Teilnahme und einer Hausarbeit mit einem wissenschaftlichen Theorieteil zum Thema Achtsamkeit/Meditation sowie einem persönlichen Erfahrungsbericht zum Kurs konnten ein benötigter Schein und Creditpoints erworben werden. Gemäß der Prüfungs- und Studienordnung der Universität Erfurt war eine zweite Lehrperson vorgesehen, die das Seminar begleitet. Meine Ko-Lehrenden waren die wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Inklusive Unterrichtsforschung, Dr. Birgit Jäpelt, und ihre temporäre Vertreterin Michelle König. Die Kurse fanden in einem mit Matten, Decken und Sitzkissen ausgestatteten Kursraum des Hochschulsports statt. Die Raumgröße ermöglichte eine Teilnahme für bis zu 24 Studierende.

An der Friedrich-Schiller-Universität Jena (FSU) wurden die MBST® 1.0-Kurse als Onlineveranstaltung über das Studentische Gesundheitsmanagement für alle Studierenden der FSU angeboten. In diesem Rahmen konnte eine Teilnahmebescheinigung, aber kein Leistungsnachweis mit Creditpoints erworben werden. Die Anmeldezahlen variierten an der FSU in den verschiedenen Semestern zwischen zehn und 20 Teilnehmenden. Aufgrund des Add-on-Charakters des Angebots im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements lag die durchschnittliche Drop-out-Rate bei ca. 50 Prozent. Bei den MBST® 1.0-Kursen an der Hochschule Nordhausen und der Universität Erfurt, die mit Creditpoints integraler Bestandteil des Studiums waren, gab es im Regelfall keine Kursabbrecher:innen.

Die Achtsamkeitskurse für die Mitarbeitenden (MBET® 1.0) fanden an der Hochschule Nordhausen und der Uni Erfurt über das Gesundheitsmanagement statt. An der Hochschule Darmstadt wurden die MBET® 1.0-Kurse als eigenständiges Projekt beworben. Die Teilnehmenden aller MBET® 1.0-Kurse kamen aus verschiedenen Bereichen und Fakul-

täten der Hochschulen. Vertreten waren Angestellte aus Technik und Verwaltung, akademische Mitarbeitende und Lehrkräfte sowie vereinzelt auch Professor:innen. An den Hochschulen Nordhausen und der Darmstadt fanden die Kurse während der Arbeitszeit statt, was sich positiv auf die Verbindlichkeit auswirkte.

Die Studierenden und Mitarbeitenden brachten in der Regel keine oder kaum Vorerfahrungen im Bereich Meditation und Achtsamkeit mit. Einige waren geübt in Yoga und kannten demzufolge kürzere Atemübungen und Körperreisen. Für die Mehrzahl der Teilnehmenden jedoch war das Themenfeld neu. Die Motivation reichte von der Neugierde, ein solches Kursformat im Hochschulkontext kennenzulernen und zu erfahren, was sie von der Achtsamkeitspraxis lernen könnten, bis hin zum konkreten Wunsch, das eigene Stresserleben und stressbedingte Beschwerden wie beispielsweise Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und Ängste zu reduzieren.

Wie es bei den meisten Tätigkeiten ist, die man dauerhaft in sein Leben integrieren möchte, dauert es seine Zeit, bis eine Gewohnheit daraus erwächst. Die größte Herausforderung für die Mehrzahl der Teilnehmenden der MBST® 1.0- und MBET® 1.0-Kurse besteht in der Etablierung und Aufrechterhaltung der regelmäßigen Übungspraxis. Um die Teilnehmenden darin zu unterstützen, habe ich im Jahr 2020 damit begonnen, die im Kurs eingeführten Dyaden auf die Übungspraxis zwischen den Kurseinheiten auszuweiten. Die Teilnehmenden sollten sich mit einem festen *Buddy* einmal wöchentlich verabreden und über ihre Achtsamkeitspraxis in Dyaden-Form sprechen. Im Anschluss daran berichteten viele Teilnehmende, dass ihnen die zusätzliche wöchentliche zehn- bis 15-minütige Verabredung mit dem *Buddy* eine Stütze war, um die Tagespraxis beizubehalten. Heute sind die wöchentlichen *Buddy*-Dyaden ein unverzichtbarer Bestandteil der MBST® 1.0- und MBET® 1.0-Curricula.

Insgesamt erlebte ich ein großes Interesse und eine Offenheit gegenüber dem Thema Achtsamkeit und den einzelnen Übungen, auch wenn diese für die meisten Teilnehmenden ungewohnt waren und eine neue Erfahrung darstellten. Dies beinhaltete beispielsweise auch das Ausziehen von Straßenschuhen im Seminarraum, das Sitzen auf Matten und Kissen auf dem Boden, die Vereinbarung des ›Arbeits-Du‹ und den ehrlichen und offenen Austausch über die Erfahrungen der Teilnehmenden mit der Gruppe.

In den MBST® 1.0-Kursen standen manche Teilnehmenden dem Digital Detox Retreat skeptisch gegenüber. In der siebten Woche des Kurses über einen Zeitraum von fünf Stunden Achtsamkeitsübungen im Schweigen zu praktizieren und auf digitale Medien zu verzichten, er-

schien ihnen als Herausforderung. Im Nachgang zu den Retreats erwies sich diese Erfahrung als intensiv und für viele sogar als eine der spannendsten und nachhaltigsten während des gesamten Seminars.

Insbesondere die kurzen, regelmäßigen Übungseinheiten wie die tägliche Atemraumübung und die wöchentlichen *Buddy-Dyaden* entwickelten sich bei der Mehrheit der Teilnehmenden in beiden Kursformaten zu den beliebtesten Übungseinheiten. Einige Teilnehmende in den Feedbackrunden berichteten, dass sich ihr Kommunikationsverhalten veränderte, gekennzeichnet durch ein aufmerksames Zuhören und Wahrnehmen des Gegenübers sowie eine aufmerksame Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Handlungsimpulse. Fast allen Teilnehmenden gelang es, die drei- bis fünfminütige Atemraumübung fest in ihren Tagesablauf zu integrieren.

Als die Achtsam.Digital-Curricula im Jahr 2021 überarbeitet wurden und die sozialen und ökosystemischen Übungen dazu kamen, empfand ich das als großen Gewinn für die Kurse. Die Möglichkeit, Achtsamkeit über seinen eigenen Tellerrand hinaus zu erleben und Übungen mit anderen Teilnehmenden in der größeren Gruppe zu praktizieren, wie es beim Social Body Scan oder beim Eco Body Scan der Fall ist, wurde von vielen Teilnehmenden in den Rückmeldungen als interessant, bereichernd und aufschlussreich empfunden. Dabei nicht nur seinen eigenen, sondern den sozialen Körper in einem System (z.B. Hochschule) mit all seinen Schwierigkeiten und Blockaden zu spüren und zu erleben, wie sich das System aus dem Inneren heraus dahingehend verändern möchte, dass die Akteure miteinander kooperieren wollen und sich annähern, war immer wieder sehr bewegend für die Teilnehmenden und mich.

Zusammenfassend kann ich berichten, dass nahezu alle Teilnehmenden von dem breiten Spektrum an mehrdimensionalen Achtsamkeitsübungen profitieren konnten. In einer Welt, die sich in einem rasanten transformativen Wandel befindet, der in einem hohen Ausmaß geprägt wird durch Unsicherheit, Technologisierung und der Destruktion vielfältigen Lebens auf diesem Planeten, erscheint es mir umso wichtiger, Menschen aller Altersgruppen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit deren Hilfe sie resilienter werden und mit Neugierde, Mitgefühl und Handlungskraft achtsamer mit sich selbst, ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt umgehen können. Die Welt braucht Bildungssysteme, die diese Fähigkeiten unterstützen und fördern. Achtsame Hochschulen können diesen notwendigen Beitrag dazu leisten, und ich bin zutiefst dankbar, ein Teil dieser Initiative geworden zu sein.

Achtsamkeitskurse für Studierende an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg

Die Schuhe im Flur, neben der Tür des Kursraumes stehen mal hübsch nebeneinander, mal wild durcheinander, sind aber immer ein Anlass zu heimlicher Freude, weil es gelungen ist, einen regulären Achtsamkeitskurs im Rahmen der Wahlmodulangebote an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg zu implementieren.¹ Ein Besprechungsraum auf dem Campus verwandelt sich für einen Abend in der Woche in eine kleine Meditationshalle. Auch die Uniformen bleiben draußen, die Studierenden erscheinen im Sportoutfit. Das Ausziehen von Schuhen ist in der Polizei ein besonderes Thema. ›Sockig‹ einen Raum zu betreten und sich auf eine der Matten am Boden zu setzen bedeutet, vulnerabel zu sein und die im Einsatz so wichtige Eigensicherung aufzugeben. Zu Anfang der Kurse ist Unsicherheit zu spüren. Manche sind scheu, weil sie sich in diesem freiwählbaren Kurs außerhalb ihrer gewohnten Studiengruppe befinden. Von Woche zu Woche jedoch tauen sie immer mehr auf und begeben sich immer offener in die Übungen, lassen immer mehr Erlebnisqualitäten zu. Welche Erfahrungen ich als Trainerin von MBSR und MBST® 1.0 in bislang zehn Kursen gemacht habe, möchte ich im Folgenden schildern.

Ganz eindeutig: In einem MBSR-Kurs wird mehr geweint als in einem anderen Format. Belastende Erlebnisse können emotional ›verdaut‹ werden. Da sind die Hilflosigkeit, die entsteht, wenn der letzte Moment im Leben eines Suizidenten der Blickkontakt zur Beamtin ist, die den Sprung in den Tod nicht verhindern kann, oder die eigenen Schattenseiten, wenn sich Überforderung als Aggressivität gegen das eigene Kind richtet. Oder es wird der Berufswunsch reflektiert: zur Polizei gegangen zu sein aus der Motivation heraus, die eigene Mutter vor der Gewalttätigkeit des Partners schützen zu wollen. Auch Trauerprozesse kommen immer wieder im Kurskontext vor. (Selbst-)Mitgefühl als Thema ist daher im Kurs ein zentrales Element und im MBSR-Format hat dies genügend Raum. Die Kurse zu unterrichten, lehrt mich Demut. Es ist etwas anderes, sich mit Polizeiarbeit aus soziologisch-kriminologischer Sicht analytisch zu befassen oder mittendrin zu sein im emotionalen Erleben der Studierenden.

1 Die Rahmenbedingungen, das Setting und die Praxislandschaft von *mindfulness-based interventions* in der Polizeiwelt sowie die Forschungslage werden in Kapitel II.4 in diesem Buch dargelegt.

Organisatorisch ungünstig sind die langen Abende eines MBSR-Kurses. Die Studierenden sind nach dicht getakteten Vorlesungstagen schlichtweg erschöpft oder aber haben wenig Geduld, weil noch so viel anderes in den Tag passen muss.

Das Zwölf-plus-zwei-Wochen-Format eines MBST® 1.0-Kurses hingegen passt gut in den Semesterablauf. Die Übungen mit metaphorischen Namen (*Flutlicht*, *door opener*) sind ansprechend. Das 90-Minuten-Format erweist sich als geeignet: lange genug, um einzutauchen in die Übungen, aber kurz genug, um in einen langen Vorlesungstag zu passen. Und wenn man ehrlich ist: Wer macht schon den Body Scan in voller Länge von 45 Minuten? Die Übungsmotivation der Teilnehmenden ist bei 20 Minuten höher.

Mein Lieblingsmoment im MBST® 1.0-Kurs ist der Beginn: Wenn das Herumwuseln zum Umbau des Raumes beendet ist und dabei alle individuell von mir begrüßt wurden, finden wir ohne weitere Vorrede ins Sitzen und in die Atemraumübung. Es wird ein Feld aufgespannt, in dem sich stille Ernsthaftigkeit und achtsame Präsenz entfalten. Die Atemraumübung soll drei Minuten dauern, aber wir haben sie immer weiter auf bis zu 15 Minuten ausgedehnt. Die Studierenden nehmen aus diesem schlichten Übergangsritual den Erfahrungswert mit, dass es möglich ist, mitten im stressigen Alltag innezuhalten und sich auf den Atem zu besinnen.

Das Anliegen eines MBST® 1.0-Kurses ist anspruchsvoll: Die interaktiven Übungen mit dem Konzept der aufeinander aufbauenden pluralen Achtsamkeiten sind eine Herausforderung. Zwar setzen die Studierenden die Übungsanleitung um, aber es stellt sich keine spielerische Leichtigkeit ein, die Atmosphäre wird zäh. Ich selbst fühle mich mit dem Anleiten der Übungen in diesem Kontext nicht wirklich wohl. Didaktisch löse ich solche Situationen des Befremdens, indem ich mich vom Curriculum löse und einen Schritt zurück gehe, beispielsweise eine Dyade anleite statt eines Social Body Scans.

Woher kommt dieses Befremden? Zum einen sind interaktive Übungen im Kontext einer Polizeihochschule eindeutig kulturfremd. Es gibt eine Kluft zwischen dem Kurssetting und der Polizeikultur und deren professionellem Selbstbild. Zum anderen scheint mir, dass die interaktiven Übungen nicht so recht zur Interessenlage der Studierenden passen. Diese suchen einen leistungsfreien Raum der Erholung und haben Sehnsucht danach, einfach nur da sein zu dürfen und *me-time* zu haben. Sie suchen Ressourcen, um mit Leistungsstress, Prüfungsangst und persönlichen Belastungen umgehen zu können. Die berufserfahrenen Studierenden absolvieren ein volles Bachelorstudium in nur drei Semestern – und viele haben Kinder (häufig auch mehrere) zu Hause.

Hinzu kommt bei vielen das Pendeln ins ganze Bundesland. Da ist nicht viel Luft für die komplizierte Anleitung und die vielen Rollenwechsel in einem Social Body Scan. Und dann gibt es die Studierenden, die einfach Neugierde mitbringen und lernen wollen, wie Meditieren eigentlich geht, und die Stille suchen. Natürlich ist die nicht ganz kompatible Interessenlage auch dadurch bedingt, wie die Kurse ausgeschrieben werden. Absichtsvoll wird mein Angebot als »Anti-Stress-Training« bzw. »Training für mentale Resilienz« etikettiert, um es anschlussfähig zu machen und gegen Infragestellung zu immunisieren.

In der Gesamtschau scheint das Bedürfnis der Studierenden also eher auf der Ebene der individuellen Achtsamkeit zu liegen. Vielleicht ist es eine Frage des Tempos: Mein Eindruck ist, dass im System der Achtsamkeiten die individuelle Ebene etabliert sein muss, bevor man weitergehen kann. Die interaktiven Übungen eines MBST® 1.0-Kurses scheinen mir in diesem Kontext eher geeignet für einen Aufbaukurs. MBST® 1.0 mit dem Konzept der pluralisierten Achtsamkeiten ist zwar vom Setting her geeignet, um sich in den Semesterablauf einzufügen, aber inhaltlich und didaktisch anspruchsvoll. *Mindfulness*-Angebote in der Polizeiwelt, insbesondere in der Ausbildungs- bzw. Studiumsphase, sind ein sehr junges Pflänzchen, das kein gedeihliches Umfeld hat, sondern erst noch Wurzeln ausbilden muss. Zwar werden die Angebote von Studierenden mit großer Dankbarkeit angenommen. Damit dies aber gelingt, sollte die Wahl des konkreten Kurssettings auf die organisatorischen Rahmenbedingungen, die berufsspezifische Kultur sowie die Interessenlage der Studierenden abgestimmt sein. Vielleicht ist im Kontext der Polizeihochschule die Zeit noch nicht reif für den visionären, gesellschaftstransformierenden Ansatz von MBST® 1.0.

Evelin Kramer und Klaus Kramer

Achtsamkeitskurse in der studentischen Lehre am Universitätsklinikum Ulm

Die Studierenden der Gegenwart sind die Träger:innen der Medizin von morgen. In einer biographisch sensiblen Phase artikulieren sie deutlich ihr Bedürfnis nach einer am Erwerb von Fähigkeiten orientierten Lehre (nicht nur Wissen), in der auch die Dimensionen der Ganzheit des Menschen einbezogen werden. Basis unseres Angebots sind zwei zusammengehörige Wahlpflichtfachkurse: »Einführung in die Integrativmedizin (IM)«, »Klassische Naturheilverfahren« und »Anthroposophische Medizin unter besonderer Berücksichtigung der Achtsamkeit«, sowie drei Achtsamkeitsmeditationskurse unter dem Titel »Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)« – in differenzierten Ausrichtungsver-

sionen: d.h. digital oder in Präsenz; abends oder früh morgens (*early bird*). Mit diesen fünf integrativ-medizinischen Kursen werden 130 bis 150 Lehrstunden pro Semester unter Einbezug von 60 bis 75 Studierenden vorgehalten (120 bis 150 pro Jahr). Die Nachfrage ist groß, die Kurse sind wenige Minuten nach der digitalen Ausschreibung ausgebucht und werden in der Akzeptanzlehrevaluation sehr gut bewertet (in der Regel 54 bis 58 von 60 Punkten, d.h. mehr als 90 Prozent). Über den Verlauf eines gesamten Studienjahrgangs werden 360 Studierende erreicht (d.h. mehr als 20 Prozent).

Die Kurse zur Achtsamkeit und Meditation folgen dem wissenschaftlich etablierten, strukturierten MBSR-Curriculum (nach Jon Kabat-Zinn) und werden unter Berücksichtigung der Lehrevaluation schrittweise weiterentwickelt, ausgebaut und wissenschaftlich begleitet. Der Kurs dauert neun Wochen (und gliedert sich in neun mal 2,5 Stunden pro Woche plus ein Achtsamkeitstag à 7,5 Stunden im Schweigen nach dem sechsten Kurstag). Ergänzt durch ein ausführliches Kursheft (Inhalt und Struktur) sowie Audiodateien (angeleitete Übungen) werden praktische Übungen wie Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga im Liegen, Yoga im Stehen und Selbstmitgefühlmeditation angeleitet und nachfolgend geübt und intendiert regelmäßig praktiziert. Das schult die Differenzierung für die in unserem Bewusstsein auftretenden Inhalte – im Denken, Fühlen und Wollen bzw. *open mind, open heart, open will*.

Für viele Studierende ist das Bedürfnis, im Umgang mit der Stressquelle ›Leistungsdruck‹ Instrumente an die Hand zu bekommen, um Schritt für Schritt selbständiger und freier damit umgehen zu lernen (Handlungskompetenz), die Motivation für die Kursteilnahme. Bei den von uns ausgerichteten Achtsamkeitskursen geht es darum, an den konkreten individuellen Erfahrungen des Alltags anzuknüpfen und in Bezug auf die Wahrnehmung unserer Bewusstseinsinhalte immer differenzierter zu werden.

Im Kontext der Achtsamkeitskurse sowie, parallel dazu, aus der Fachschaft Medizin entwickelten die Studierenden aus eigener Initiative eine Selbsthilfegruppe *Mental Health*, die sich regelmäßig zum Austausch trifft und aus der heraus einmal pro Semester eine universitätsöffentliche *Mental Health Week* ausgerichtet wird. Dazu wurden für die Thematik offene Professor:innen und Lehrende eingeladen, um zu ausgewählten Themen eigene Erfahrungsberichte über Herausforderungen aus ihrem Leben zu geben. Das hat zur Enttabuisierung der *Mental-health*-Thematik wesentlich beigetragen. Diese studentische *Mental-Health*-Gruppe wurde von der Universität Ulm für ihre Initiative mit einem Universitätspreis ausgezeichnet.

Der regelmäßige Austausch mit den Studierenden hat sich für uns als beidseitig sehr belebend und fruchtbar erwiesen. Die Sorgen der Studierenden wurden dabei immer wieder sichtbar. Sogenannte Stressfaktoren oder Herausforderungen des Lebens beziehen sich nicht pauschal auf ›das Studium‹, sondern bedürfen vielmehr einer differenzierteren Betrachtung in Bezug auf die unterschiedlichen Lebenskontexte. Individuelle Krisen und Sorgen, mediale Überflutung, digitale Dauerbelastung, Stress im sozialen Bereich sowie auch ökosoziale und globale Krisen verlangen ein differenziertes Wahrnehmungsvermögen in Bezug auf eine situative Lebensweltorientierung und die Möglichkeit selbstwirksamer (Gegen-)Steuerung.

Das entspricht dem Ansatz von Achtsam.Digital, der unter Berücksichtigung von individuellen, sozialen und kontextualen Lebensdimensionen ein Achtsamkeitscurriculum entwickelt hat, welches Studierende, Lehrende und Mitarbeitende berücksichtigt. Dabei bezieht das Zwölf-Wochen-Seminar die vordergründig individuell orientierte Schule von Jon Kabat-Zinn (MBSR), interpersonelle Achtsamkeitsübungen von Gregory Kramer und Tania Singer (Dyaden) sowie Übungen zum Sozialen und zur Ökologie von Otto Scharmer und Arawana Hayashi (*Social Presencing Theater*) mit ein. Die von Achtsam.Digital entwickelten MBST® 1.0 und MBTT® 1.0 wenden wir in Ulm und anderen Hochschulen mit guten Erfahrungen an.

Ganz gleich, in welchen Bezügen und mit welchen Zielgruppen wir *mindfulness* praktizieren, schlussendlich geht es dabei um Präsenz im Augenblick und die daraus resultierende Entscheidungsfähigkeit. Das ist die Grundlage für individuelle Gesundheit, gesunde Kommunikationsstrukturen in einem gesunden sozialen Umfeld sowie die Gesundheit des Planeten und damit für ein im erweiterten Sinne erfülltes Leben. Die Praxis der Achtsamkeit leistet bei Studierenden der Medizin einen wesentlichen Beitrag zu deren mentaler und physischer Gesunderhaltung (individuell). Beim Umgang mit Patient:innen benötigen die Mediziner:innen von morgen neben der fachlichen Kompetenz Empathiefähigkeit, hohe soziale Kompetenz, (Selbst-)Mitgefühl und – allem voran – die Fähigkeit zur Selbstfürsorge. Die Kursteilnehmenden bestätigen, dass die Praxis der Achtsamkeit die Entwicklung und Vertiefung dieser nichtkognitiven Kompetenzen fördert.

Die Kultur der Achtsamkeit ist Bewusstseinsbildung und entwickelt Fähigkeiten für den Umgang mit individuellen und globalen Herausforderungen unserer Zeit und Zukunft.

Erfahrungen mit Achtsamkeitsangeboten an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden

Kurz nach meiner Berufung an die Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Dresden habe ich im Frühjahr 2019 an der Veranstaltungsreihe »Achtsam.Digital – Die Hochschule des 21. Jahrhunderts« in Jena teilgenommen. Inspiriert durch die angebotenen Vorträge und Workshops fasste ich den Entschluss, das Thema Persönlichkeitsentwicklung, das ich auch zuvor schon in meinen Lehrveranstaltungen platziert hatte, um die Kulturtechnik der Achtsamkeit zu erweitern.

In den folgenden Jahren wuchs diese Initiative hochschulübergreifend zunächst innerhalb Dresdens und dehnte sich schließlich über ganz Sachsen aus. Um diesen Prozess zu veranschaulichen, seien an dieser Stelle stichwortartig einige Meilensteine angegeben:

2018

- Gründung des NaHiD (Netzwerk Achtsamer Hochschulen in Dresden)
- Aufnahme in die überregionale Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen*
- Achtsamkeit als eigenständiges Thema im Lenkungsreis Betriebliches Gesundheitsmanagement der HTW Dresden
- Einige Lehrende der HTW Dresden setzen in Vorlesungen »achtsame Impulse« ein.

2019

- Achtsamkeitsangebote am Dies academicus
- Kolumne im Verwaltungsnewsletter
- Angebot von Medien zu Kurzmeditationen im internen Bereich
- Organisation von jährlichen Kurzretreats für Hochschullehrende und Studierende (NaHiD)
- Angebot eines zwölfwöchigen Achtsamkeitskurses für Beschäftigte (MBET® 1.0)
- wöchentliche Offene-Online-Hochschul-Mittagsmeditation

2020

- Erste Lehrende der HTW Dresden absolvieren erfolgreich die Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschullehrende (ZAH®).

2021

- Pilotstudie zum »Achtsamen Ankommen« in mehreren Lehrveranstaltungen

- Das wahlobligatorische Modul »Stressmanagement und Resilienz« ist in einem Studiengang verankert und wird als Studium Integrale angeboten (vergleichbar zu MBST® 1.0).
- Kooperation mit der HTW-Bibliothek zur Schaffung eines *silent space* für individuelle Meditation und Körperübungen

2022

- *Co-teaching* eines MBTT® 1.0-Kurses mit Susanne Krämer im Rahmen des Projektes *Achtsamkeit in der Bildung und Hochschulkultur*, Teilnehmer:innen aus ganz Sachsen (vornehmlich Hochschullehrende)

Im Folgenden möchte ich meine Erfahrungen mit dem MBST® 1.0 im Rahmen des Moduls »Stressmanagement und Resilienz« sowie mit dem MBTT® 1.0 schildern.

Als Kursleiter habe ich seit dem Wintersemester 2021/22 regelmäßig MBST® 1.0-Kurse an meiner Hochschule durchgeführt. Diese Kurse sind Teil des Moduls »Stressmanagement und Resilienz« im Studiengang Infrastrukturmanagement und sind mit fünf ECTS-Punkten verbunden. Ich biete in jedem Semester mindestens einen, meistens jedoch zwei Kurse für Studierende an. Insgesamt habe ich im Zeitraum von 2021 bis 2024 zehn Kurse mit insgesamt 172 Absolvent:innen geleitet. Das Curriculum umfasst einen zwölfwöchigen Kurs mit jeweils 90-minütigen Seminaren.

Zusätzlich zu MBST® 1.0 habe ich als Kursleiter einmalig im Sommer 2022 einen MBTT® 1.0-Kurs gemeinsam mit Susanne Krämer (Leipzig) im Rahmen des Projektes »Achtsamkeit in der Bildung und Hochschulkultur« durchgeführt. An diesem Kurs nahmen Lehrende aus ganz Sachsen teil, vornehmlich aus dem Hochschulbereich.

In ihrem Ansatz sind die Curricula der Formate MBST® 1.0 und MBTT® 1.0 so gestaltet, dass sie in ihrer Struktur und ihren Anleitungen stets sehr einfach gehalten sind. Darüber hinaus steht das Praktizieren und Austauschen von Erfahrungen im Mittelpunkt und macht etwa 95 Prozent der Kurszeit aus. So bleibt in einem Kurs viel Zeit für reflektierende Plenumsgespräche und Dialoge.

Die Leitung der MBST® 1.0-Kurse sowie des MBTT® 1.0-Kurses hat meine eigene Achtsamkeitspraxis als Kursleiter vertieft und mein persönliches Wohlbefinden gesteigert. Die Vorbereitung und Durchführung der Kurse haben mir geholfen, meine eigene Achtsamkeit zu kultivieren und einen Raum für Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu schaffen. Als Kursleiter habe ich besonders die achtsamen Dialoge (Dyaden) sowie die Übungen zur Achtsamkeit im Alltag geschätzt und in meinen Kursen bevorzugt angewendet.

Die Angebote für Studierende (MBST® 1.0) haben dazu beigetragen, dass Achtsamkeit an der HTW Dresden als wichtiger Bestandteil der persönlichen Entwicklung und des Studienalltags wahrgenommen wird. Ich habe eine zunehmende Offenheit sowie ein wachsendes Vorwissen bei den Teilnehmenden festgestellt. Beim Kursangebot für Lehrende (MBTT® 1.0) bin ich im Leitungstandem mit Susanne Krämer in meiner Rolle als Kursleiter gereift, da die Kursteilnehmer:innen aus meiner Sicht höhere Anforderungen an wissenschaftliche Belege, eine konzeptionelle Einordnung und Stringenz verlangten.

Beiden Kursformaten gemeinsam sind die Fragen der Teilnehmenden rund um Herausforderungen bei der Gewohnheitsentwicklung, Widerständen während der Meditation und die Integration von Achtsamkeitspraktiken in den Alltag. Diese Fragen spiegeln die Bedeutung wider, die Achtsamkeit für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden sowohl der Studierenden als auch der Lehrenden an unserer Hochschule hat.

Die HTW Dresden ist aus meiner Sicht auf einem vielversprechenden Weg hin zu einer achtsamen Hochschule. Obwohl die Entwicklung langsam voranschreitet, ist sie wie das Wachstum eines Samens – bei geduldiger und behutsamer Behandlung nachhaltig. Als Initiator dieser Bewegung ist es für mich wichtig, auch auf meine eigenen Ressourcen zu achten und die Entwicklung der achtsamen Hochschule nicht allein an meine Person zu knüpfen. Meines Erachtens ist es entscheidend, dass die Bemühungen um Achtsamkeit an der HTW Dresden von einer breiten Unterstützung und einem gemeinsamen Engagement aller Beteiligten getragen werden. Die große ideelle Unterstützung durch die Hochschulleitung sowie die zunehmende Offenheit und das steigende Vorwissen bei Studierenden, Beschäftigten und Lehrenden sind vielversprechende Anzeichen für die Zukunft einer achtsamen Hochschulkultur an der HTW Dresden.

Abschließend möchte ich meinen aufrichtigen Dank gegenüber Mike Sandbothe und Reyk Albrecht zum Ausdruck bringen. Ihre kontinuierliche Inspiration und Unterstützung haben einen maßgeblichen Einfluss auf meine Arbeit gehabt und mich dazu motiviert, weiterhin an der Idee einer achtsamen Hochschule an der HTW Dresden festzuhalten. Durch ihre Rückfragen, Beratungen, Vorlagen, Weiterbildungen und emotionale Unterstützung haben sie mich ermutigt und gestärkt, meine Vision zu verfolgen und umzusetzen. Ihre Begeisterung für dieses Thema hat mich inspiriert und wird weiterhin eine wichtige Quelle meiner Motivation sein.