

6.2 Was ist eine achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung?

Die Fragen, die diesen Forschungsstrang leiten, lauten: Was kennzeichnet den achtsamkeitsbasierten Ansatz in Lehrveranstaltungen der universitären Lehrer*innenbildung? Was ist das Wesen einer achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung?

Bevor – über die lernseitige Orientierung (vgl. Schratz 2009; Bauer/Schratz 2015) auf der Erfahrungsdimension der Studierenden (*first-person perspectives*) (vgl. Krägeloh et al. 2019: 37) – das Phänomen *achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung* erkundet wird, soll in diesem Abschnitt zunächst beschrieben werden, wie diese aufgebaut ist. Die Darstellung soll zum einen den Kontext, in dem die Studierenden ihre bedeutsamen Erfahrungen gemacht haben, beschreiben, und zum anderen gewisse Vorannahmen offenlegen, die diese Analyse mitunter auch prägen.

Wie im Abschnitt 2.3 genauer ausgeführt, beruht das Verständnis dafür, was ein achtsamkeitsbasiertes Programme ausmacht, stark auf den Konzeptionen der »*first-generation mindfulness interventions*« (King/Badham 2020: 166), allen voran der *Mindfulness-based Stress Reduction* (vgl. Kabat-Zinn 2013). So sind die zeitliche Struktur, die Kernübungen und der jeweilige Aufbau einer Einheit in den unterschiedlichen achtsamkeitsbasierten Programmen (vgl. Ivtzan 2020) und auch in den Lehrveranstaltungen der Lehrer*innenbildung (vgl. Jennings 2016a; Soloway 2016; Ergas 2017a; Ragoonaden 2017; Valtl 2018; Krämer 2019) durch das MBSR-Programm geprägt. Die zeitliche Struktur der meisten Programme erstreckt sich über sechs bis acht Einheiten. Sehr häufig werden die Programme in Anlehnung an den achtwöchigen MBSR-Kurs (vgl. Kabat-Zinn 2013) über einen Zeitraum von acht Wochen angeboten. Im Kontext der Lehrer*innenbildung ist dies auf Grund der Struktur von universitären Lehrveranstaltungen bzw. Fortbildungsangeboten nicht immer möglich. Die Gesamtstundenanzahl des MBSR-Programms beträgt 30 Stunden. Auch hier gibt es Unterschiede in den Programmen der Lehrer*innenbildung. Die hier untersuchte Lehrveranstaltung an der Universität Wien hat ein Gesamtausmaß von 36 Stunden, aufgeteilt auf acht Einheiten (siehe Abbildung 39). Hinsichtlich der Kernübung ist die von Crane et al. vorgeschlagene Unterscheidung zwischen achtsamkeitsbasierten (*mindfulness-based*) und achtsamkeitsinformierten (*mindfulness-informed*) Programmen sinnvoll (vgl. 2017: 991). Auch für die einzelnen Meditationen kann somit differenziert werden zwischen solchen Übungen, in denen Achtsamkeit im Vordergrund und Mitgefühl als attitudinale Komponente im Hintergrund steht, und jenen Übungen, in denen Mitgefühl im Vordergrund steht und Achtsamkeit im Hintergrund (vgl. Ergas 2019c: 11). In achtsamkeitsbasierten Programmen sind es Meditationen, bei denen Achtsamkeit im Vordergrund steht und Mitgefühl als attitudinale Komponente im Hintergrund.

Abbildung 39: Gesamtstruktur der Lehrveranstaltung Pädagogik der Achtsamkeit (Valt 2016)

Break									
Meeting No.	Thematic Focus	Meditation (with explanation)	Exchange on practice	Exchange on reading	Presentation by Teacher/Student (T/S)	New practice + exchange on it	Formal assignments	Informal assignments	Reading assignments (for next meeting or ongoing)
1	Mindfulness (in tradition and science)	(Speed Dating as social and content-related start)	(on Speed Dating)	x	T: Introduction to Mindfulness (large + basic presentation)	Breath Awareness	Breath Awareness + Journaling (ongoing)	Dol-b-SIMS landens (ongoing)	easy texts on mindfulness and Kabat-Zinn 2014 (ongoing)
2	Own practice	Breath Awareness	on preceding + on home practice	on easy texts and first chapter of Kabat-Zinn 2014	T: Basics of MBSR (as point of reference)	Raisin practice	Breath Awareness	x	(do., for those who did not read them last time)
3	Mindfulness in Education	Breath Awareness	on preceding + on home practice	on easy texts and first chapter of Kabat-Zinn 2014	T: Overview on school-based programs	Body Scan	Breath Awareness + Body Scan (alternating)	observe routine activity	Meiklejohn et al. 2012
4	School-based Programs	Breath Awareness or Body Scan	on preceding + on home practice	on Meiklejohn et al. 2012	S: School program 1 (students' choice)	Yoga (standing)	Breath Awareness + Body Scan + Yoga (alternating)	Awareness of pleasant experience	Shapiro et al. 2016 Davidson & Lutz 2008
5	School-based Programs + Teacher Education	Breath Awareness + Walking Meditation	on preceding + on home practice	on Shapiro et al. 2016	S: School program 2 (students' choice)	Selected core practice from home Rechtschaffen 2014	Breath Awareness + Body Scan (alternating)	Awareness of unpleasant experience	Singer & Boltz 2013
6	Compassion (as recent research focus)	Metta Meditation	on preceding + on home practice	on Singer & Boltz 2013	S: School program 3 (students' choice)	Affective Dyad	Metta Meditation + Breath Awareness (alternating)	Awareness of judgment	Kabat-Zinn 2014 (to be completed)
7	Evaluation Research	Metta Meditation	on preceding + on home practice	on Kabat-Zinn 2014 (related to personal development)	T: Evaluation Research	Selected core practice from e.g. Rechtschaffen 2014 or Singer Boltz 2013	(Own choice (daily))	Setting intentions (daily)	x
8	Mindful living + Being	Breath Awareness	on entire preceding so far (Dyads + plenary) on	x	x	Making a commitment to practice (trad + plenary)	Individual core practice + Reflection on personal development in seminar	Mindfulness in daily life	Personal reading recommendation
9	In-Between Meeting: Off-university meeting of self-chosen small groups (5-6 persons), usually between meetings 4 and 7 (students' choice of date). Assignment: Joint cooking and eating mindfully + reflection on process + report.								
10	Public Symposium: In large auditorium (last time: 100 participants), with input by external experts, me and students, comprising: (1) talks and plenary discussions, (2) interactive settings (e.g. World Café), (3) plenary meditation practice, (4) reflection on personal development (by students), (5) arts performance (by students), e.g. music, dance juggling, (6) buffet (by students)								

Wie im Abschnitt 2.3 näher beschrieben, werden der Body-Scan, die achtsamen Körperübungen (*mindful movement*) und die Sitzmeditation (*sitting meditation*) mit Fokus auf die Atmung oder mit offenem Gewahrsein (siehe Tabelle 18) als die Kernübungen des MBSR-Programms (vgl. Kabat-Zinn 2013) und auch als die Kernübungen für achtsamkeitsbasierte Programme (vgl. Crane et al. 2021: 13) angeführt. Diese Übungen werden sowohl in den Einheiten praktiziert als auch zwischen den einzelnen Treffen von den Teilnehmer*innen mit Hilfe einer Audioanleitung selbstständig durchgeführt.

Tabelle 18: MBSR-Sitzmeditation: Variationen innerhalb der acht Einheiten (Crane et al. 2021: 35)

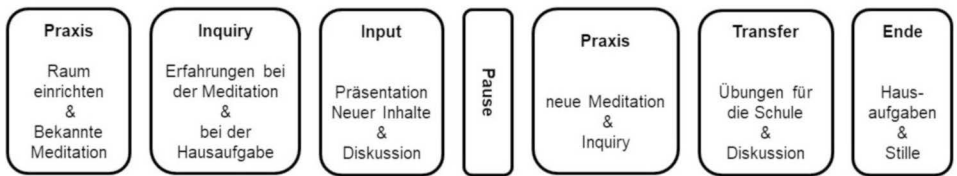
Session 2: Brief sitting meditation (5–10 minutes): introduce sitting meditation with awareness of breathing as primary object of attention – or alternative attentional anchor. Session 3: Longer sitting meditation (10–20 minutes): sitting meditation with awareness of posture and breathing as primary object of attention – or an alternative attentional anchor. Session 4: Sitting meditation (at least 20 minutes): with focus on breath, body sensations and whole body; introduction of guidance on ways of working with difficult or unwanted physical sensations which may be present in experience. Session 5: Sitting meditation (45 minutes): attending to breath, body, sounds, then thoughts and emotions as events in the mind; then inviting an open-awareness. Session 6: Sitting meditation as per session 5, but with fewer instructions/more silence (45 minutes): breath, body, sounds, thoughts and emotions, then inviting open-awareness/open-presence; return to breath at the end. Session 7: Sitting meditation with more silence (45 minutes): open-awareness practice, using the breath as an anchor if lost; also possible to include aspects of Mountain or Lake meditation; more silence.
--

Über diese drei Kernübungen hinaus werden sowohl im MBSR-Programm als auch in anderen Programmen weitere Übungen wie zum Beispiel die Gehmeditation (*walking meditation*) oder achtsames Essen (*eating meditation*) (vgl. Reibel/McCown 2020: 30) praktiziert. Diese Übungen unterscheiden sich von den Kernübungen dadurch, dass sie nur in den Einheiten als solche angeboten werden. Häufig sind diese zwei Übungsvarianten jedoch Möglichkeiten, um Achtsamkeit auch im alltäglichen Gehen bzw. Essen zu praktizieren (vgl. Griffith et al. 2021: 89). Mitgefühls Meditationen (vgl. Stocker et al. 2020: 201) und interpersonelle Meditationen (vgl. Meleo-Meyer 2016: 83) sind zwei weitere Bereiche, aus denen Übungen vereinzelt in den Ablauf integriert werden. Auch die Übungen aus diesen Bereichen werden jedoch zumeist nur in den gemeinsamen Einheiten praktiziert und sind selten Teil der kontinuierlichen häuslichen Praxis. In der hier beforschten Lehrveranstaltung wurden die drei Kernübungen Body-Scan, Sitzmeditation und achtsame Körperübungen sowie die Gehmeditation (*walking meditation*), achtsames Essen (*eating meditation*), Dyaden als Form der interpersonellen Meditation und die Freundlichkeitsmeditation aus dem Bereich der Mitgefühlsmeditation praktiziert. Die Lehrveranstaltung verlässt somit teilweise den MBSR-Rahmen bei der inhaltlichen Anordnung und der Übungswahl (siehe als Vergleich Tabelle 1 und Abbildung 39).

Die einzelnen Einheiten eines achtsamkeitsbasierten Programmes bestehen im Wesentlichen aus den Achtsamkeitsübungen (*mindfulness practice*) und dem erforschenden Gespräch (*inquiry*) (vgl. Crane et al. 2021: 49 und siehe Tabelle 1). Ergänzt werden die Einheiten durch kurze Sequenzen zu Themen der Achtsamkeitstheorie (vgl. Kabat-Zinn 2013). Auch die hier beforschte achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung zeichnet sich durch einen solchen Aufbau aus (siehe Abbildung 40).

Abbildung 40: Aufbau der einzelnen Einheiten der Lehrveranstaltung Pädagogik der Achtsamkeit

Ablauf der Sitzungen (à 3h 15 min)



Die ergänzenden thematischen Inhalte, die in Form von Kurzreferaten bzw. Gruppenarbeiten in die Lehrveranstaltung integriert werden, unterscheiden sich von den Themen des MBSR-Programms. Während im MBSR-Kurs Themen wie Stress und Gesundheit im Zentrum stehen, sind es in der hier beforschten Lehrveranstaltung Inputs zum Konzept Achtsamkeit, zu Achtsamkeit in der Schule, zu Forschungsbefunden sowie zur Kritik an der Achtsamkeit. Die thematischen Inputs nehmen jedoch – ähnlich wie im MBSR-Programm – zeitlich einen deutlich kleineren Raum innerhalb einer Einheit ein, als die Übungen und das *Inquiry*. Die Achtsamkeitsübung (*mindfulness practice*) und das erforschende Gespräch (*inquiry*) können somit als die zwei zentralen Säulen der Pädagogik der Achtsamkeit identifiziert werden.

Wie in Abbildung 40 dargestellt, schließt das *Inquiry* als Gruppengespräch häufig an die Achtsamkeitsübung an oder es dient als Element im plenaren Setting, um einen Austausch zu der häuslichen Achtsamkeitspraxis zu ermöglichen (vgl. Crane et al. 2021: 49 und siehe Abschnitt 2.3). Dieser Austausch aus dem Moment heraus zwischen Lehrer*in und Teilnehmer*innen, bei dem die Details des direkten Erlebens erkundet werden, ist selbst wie eine achtsamkeitsbasierte Kommunikationsübung angelegt und wird im englischen auch oft als *contemplative inquiry* (vgl. Zajonc 2009) bezeichnet. Diese dialogische Rekonstruktion der Meditationserfahrung soll die Teilnehmer*innen bei der Reflexion und der Erforschung ihrer Erfahrung unterstützen. Im Dialog besteht die Möglichkeit für die Teilnehmer*innen, weiter zu explorieren, was sich während der Übung gezeigt hat (vgl. Crane et al. 2015: 1113). Dabei kann es sowohl um an der Oberfläche leicht zugängliche Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen gehen – einschließlich der Schwierigkeiten und Widerstände bei der Meditation – als auch um tiefere Einsichten und subtile Ahnungen, die sich erst bei näherem Hinsehen deutlicher zeigen und die zu weiterem Nachdenken und Nachspüren Anlass geben. Ohne eine Selbstreflexion direkt zu intendieren, bietet der Raum, der durch die Meditation geschaffen wird, die Möglichkeit, dass das Selbst berührt wird und sich persönliche bzw. existentielle Fragen bzw.

Themen zeigen. (vgl. Ergas 2020b: 152). Das *Inquiry* ermöglicht in Anschluss an die Meditation ein tiefes Sprechen über diese Erfahrungen, wodurch ein zweiter Selbstreflexionsprozess angestoßen werden kann. Ausgehend von diesen zwei Bereichen, die als die sichtbaren Formen einer achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung bezeichnet werden können, werden in weiterer Folge die Achtsamkeitsübung und das *Inquiry* die Ausgangspunkte der phänomenologischen Beschreibung markieren.

6.3 Knotenpunkte der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung

Die Säulen der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung als Ausgangspunkte zu verwenden, kann zum einen über die bisherige Darstellung des Aufbaus von achtsamkeitsbasierten Programmen begründet werden. Zum andern hat sich bei der Sammlung der Anekdoten gezeigt, dass sich die Situationen, die von den Student*innen als bedeutsam erinnert wurden, zum Großteil um die zwei Knotenpunkte Achtsamkeitsübungen (*meditation*) und erforschendes Gespräch (*inquiry*) versammeln. In weiterer Folge sollen mithilfe der unterschiedlichen Anekdoten diese zwei Säulen der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung beschrieben werden.

6.3.1 Achtsamkeitsübungen

Wie in Abschnitt 6.2 genauer dargestellt, wurden im Rahmen der Lehrveranstaltung die drei Kernübungen Body-Scan, Sitzmeditation und achtsame Körperübungen sowie die Gehmeditation (*walking meditation*), achtsames Essen (*eating meditation*), Dyaden als Form der interpersonellen Meditation und die Freundlichkeitsmeditation aus dem Bereich der Mitgefühlsmeditationen praktiziert.

Sitzmeditation

Die Kernübung Sitzmeditation (*sitting meditation*) wurde, in Anlehnung an den Ablauf aus dem MBSR-Programm, in unterschiedlichen Variationen in jeder Einheit angeboten (siehe dazu die Varianten im MBSR-Programm in Tabelle 18) und war über das gesamte Semester eine der Übungen für die selbständige Praxis außerhalb der Lehrveranstaltung. Auch in der ersten Einheit wurde die Sitzmeditation gemeinsam praktiziert. Eine Teilnehmerin berichtet wie folgt darüber:

»In der ersten Lehrveranstaltungseinheit sehen sich ca. 15 Menschen das erste Mal und werden zu einer gemeinsamen Atemmeditation eingeladen. Ich fühle mich dabei überhaupt nicht wohl. Ich empfinde Meditation als etwas Privates und fühle mich nicht wohl, diese Privatsphäre mit anderen zu teilen. Ich konnte mich nicht natürlich verhalten und fühlte mich sehr beobachtet. Ich konnte mich nicht beruhigen, weil ich ständig die Außenwelt wahrgenommen habe und es mir schwer fiel, auf mein Inneres zu hören. Es war ein komisches Gefühl, auf sein Inneres zu hören. Ich wusste nicht, auf was ich hören soll, achten soll.« (ST12WA, Pos. 1)