

Die Teilnehmerin bemerkt im Zuhören während des erforschenden Gesprächs, dass sie sich durch das Fühlen, Wahrnehmen und Benennen auf eine andere Art und Weise kennenlernt. Während des erforschenden Gesprächs entwickelt sich bei ihr eine Ahnung zu ihrer sich verändernden Selbstkenntnis. In dieser Anekdote wird erneut die Verbindung zwischen Achtsamkeitsübung und erforschendem Gespräch sichtbar, sowie sie bereits weiter oben, mit Verweis auf das von Falkenbergs und Links dargestellte Zusammenspiel von *first-person Contemplative Practices* und *second-person Contemplative Practices*, diskutiert wurde (vgl. Falkenberg/Link 2019: 75). Das Teil-Phänomen Aha!-Moment steht auch in Verbindung zum Teil-Phänomen »Spüren«. Hart erachtet im Sinne einer ganzheitlichen Bildung – *Holistic Education* – das Spüren des Körpers als eine Art des Anbahnens des Erkennens bzw. des emergierens eines Aha!-Moments. (vgl. Hart 2019: 338).

Die zwei Säulen der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung, Achtsamkeitsübung und erforschendes Gespräch, als *first-person* und *second-person Contemplative Practices* ermöglichen eine Wechselwirkung zwischen intellektuellem Denken und kontemplativem Spüren. Über das Erkennen durch Kontakt (*contact knowing*) und das kategorische Erkennen (*categorical knowing*) werden zwei unterschiedliche, aber sich möglicherweise fruchtbar ergänzende Pfade in Richtung Aha!-Moment angesprochen. In der Literatur zu *Holistic Education* (Miller et al. 2019) und *Contemplative Education* (vgl. Zajonc 2009; Barbezat/Bush 2014; Gunnlaugson et al. 2017; Lin et al. 2019; Gunnlaugson 2019; Falkenberg/Link 2019) wird dieses Zusammenwirken breit diskutiert.

6.6 Zwischenfazit

In dem Vorhaben, dem Wesen bzw. der Charakteristik dieser achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung unter dem Blickwinkel von Achtsamkeit als Pädagogik (*mindfulness as education*) näher zu kommen, soll abschließend der Versuch unternommen werden, das Erleben der Studierenden zu bündeln und die darin identifizierten Aspekte zusammenzufassen. Die erlebten Erfahrungen, die aus für die Studierenden als bedeutsam beschriebenen Situationen exploriert wurden, versammeln sich um die zwei Knotenpunkte Achtsamkeitsübungen (*meditation*) und erforschendes Gespräch (*inquiry*). Diese zwei Säulen der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung stehen in Verbindung zueinander, da gerade durch das erforschende Gespräch im Nachgang an eine Achtsamkeitsübung Raum und Möglichkeit zur tieferen Auseinandersetzung mit Erfahrungen aus der Übung entsteht. Insbesondere das erforschende Gespräch als kommunikative Achtsamkeitsübung bzw. *second-person Contemplative Practice* bietet den Student*innen einen mitunter ungewohnten und produktiven Gesprächsraum. Die Zuhörer*innen zeigen sich beeindruckt und berührt von der Offenheit und dem Vertrauen, mit dem Persönliches, Intimes und Emotionales zur Sprache gebracht wird. Gleichwohl gibt es im Erleben der Student*innen in der Sprecher*innenrolle eine Ambivalenz zwischen Anspannung, Angst und Dankbarkeit für die Möglichkeit, das Eigene mit den Fremden zu teilen. Das erforschende Gespräch kann als ein Arrangement aufgefasst werden, in dem die Herausbildung von Resonanzachsen im Verständnis von Rosa (2016) möglich wird. Mitunter können manche Erfahrungen der Student*innen als Resonanzerfahrungen, in denen sich Anverwandlung (vgl. Rosa 2016: 326) bzw. Erleben und Lernen aus fremden

Erfahrungen (vgl. Dewey 1916: 198) ereignet, gedeutet werden. In der Offenheit und der Nähe, die dem erforschenden Gespräch eingeschrieben sein dürfte, liegt das Potential für diese beschriebenen Prozesse. Nichtsdestotrotz hat sich auch eine Ambivalenz hinsichtlich dieser Nähe bei einigen Student*innen gezeigt. An dieser Stelle drängt sich die Frage auf, ob die Universität der geeignete Ort für eine achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung ist, wenn diese Institution durch eine Kultur der Distanz geprägt ist und die Studierenden dadurch mit anderen Erwartungen in eine solche Lehrveranstaltung kommen. Erschwerend kommt hinzu, dass aus studienorganisatorischen Gründen auch Teilnehmer*innen nicht ganz freiwillig an einer solchen Lehrveranstaltung teilnehmen.

Vier Teil-Phänomene, die als Facetten der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung verstanden werden, offenbarten sich in den Anekdoten zu den Achtsamkeitsübungen und dem erforschenden Gespräch.

(1) Die Aufmerksamkeit für die eigene Aufmerksamkeit zeigt sich im Erleben der Studierenden in jenen Übergängen, in denen wahrnehmende Momente der Aufmerksamkeit, deren Inhalt das Meditationsobjekt (z. B. Atembewegung) ist, abnehmen, und nicht-wahrnehmende Momente (z. B. Schlummer) sich erhöhen bzw. andere Objekte (z. B. Gedanken) wahrgenommen werden. Ergas nennt dies *active attention* und konstatiert, dass diese Form der aktiven Aufmerksamkeit entwickelt werden kann und ein transformatives pädagogisches Potential hat (vgl. Ergas 2016a: 13). Die Studierenden beschreiben dieses Teil-Phänomen in Situationen während der Achtsamkeitsübung und während des erforschenden Gesprächs. Die Aufmerksamkeitsregulation ist ein bekannter Wirkmechanismus in der Achtsamkeitsforschung (siehe Abschnitt 2.4). Die Aufmerksamkeitskomponente wird von verschiedenen Autor*innen dabei wie folgt aufgefasst und differenziert: Tang et al. (2015) unterscheiden Vigilanz bzw. Daueraufmerksamkeit (*alerting*), selektive Aufmerksamkeit oder Umorientierung (*orienting*) und exekutive Aufmerksamkeit (*conflict monitoring, executive attention*). Lindsay und Creswell (2017) benennen diesen Bereich mit Monitoring und Bernstein et al. (2015) mit Meta-Gewahrsein. Eberth et al. (2019) unterscheiden zwischen selektiver Aufmerksamkeit und Monitoring bzw. Bobachtermodus. Diese Schulung der Aufmerksamkeit durch Aufmerksamkeit auf die eigene Aufmerksamkeit stellt somit einen zentralen Aspekt im Üben von Achtsamkeit dar. Dieser Aspekt wird in der Achtsamkeitsforschung bislang jedoch hauptsächlich aus einer psychologischen Perspektive betrachtet und kaum hinsichtlich seiner pädagogischen Relevanz diskutiert. Ergas betont, dass *active attention* bzw. Aufmerksamkeit für die eigene Aufmerksamkeit pädagogisch höchst bedeutsam sind, da sie die Grundierung bzw. den Ausgangspunkt für das menschliche Erleben bilden (vgl. Ergas 2017c: 277).

(2) Das Spüren als spezifischer Modus des Erkennens (*contact knowing*) (Hart 2019) kann als ein zweites Teil-Phänomen identifiziert werden. Im intentionalen Spüren des Körpers in Ruhe bzw. in der Bewegung liegt ein bedeutsamer Teilaspekt der Achtsamkeitsübungen, dem als »*Body-Oriented Pedagogy*« (Ergas 2013) bzw. »*Body Pedagogy*« (Snowber 2019) auch in der Literatur ein pädagogisches Potential zugesprochen wird.

(3) Aha!-Momente markieren eine dritte Facette der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung. In den Anekdoten zu den erlebten Erfahrungen der Studierenden sind es Aha!-Momente, die sowohl in der Achtsamkeitsübung als auch im erforschenden Gespräch sowie in der Kombination aus beiden emergieren. Der im Zusammenhang mit dem Spüren als *Body Pedagogy* bereits angesprochene komplementäre Pfad im Sinne von

contact knowing (Hart 2019) ermöglicht mit dem im universitären Kontext leitenden kategorischen Erkennen (*categorical knowing*) im Sinne von intellektuellem rationalem Nachdenken eine erweiterte Möglichkeit des Erkennens und Verstehens. In den Beschreibungen der Studierenden ist es oftmals die Kombination aus beiden Pfaden, die einen Aha!-Moment hervorbringt.

(4) Schwierigkeiten und der Umgang mit diesen stellen ein viertes Teil-Phänomen der achtsamkeitsbasierten Lehrveranstaltung dar. Die Studierenden erleben während der – im ersten Eindruck vermeintlich simplen – Achtsamkeitsübungen Momente des Scheiterns. Zumeist deshalb, weil Übungen nicht optimal ausgeführt werden können, da wahrnehmende Momente der Aufmerksamkeit zu- und abnehmen oder sich andere Wahrnehmungsinhalte als die intendierten zeigen. Der von den Studierenden beschriebene Kontakt und Umgang mit unterschiedlich stark emotional konnotierten Schwierigkeiten als ein Teil der Achtsamkeitsübung wird auch in der Literatur als ein zu erwartender Bestandteil des Entwicklungsprozesses im Rahmen der Achtsamkeitsmeditation diskutiert (vgl. Tremmel/Ott 2017: 242; Yates 2017: 96–97; Piron 2020: 23; Crane et al. 2021: 103). Obwohl auch andere Lehrveranstaltungen und viele weitere Lebenssituationen von Schwierigkeiten geprägt sind, dürfte insbesondere der Umgang mit Schwierigkeiten während der Achtsamkeitsübung und das Zur-Sprache-Bringen der Schwierigkeiten im Rahmen des erforschenden Gesprächs entscheidend dafür sein, dass in vielen von den Studierenden als bedeutsam beschriebenen Situationen dieses Teil-Phänomen auftaucht.

Diese Annäherung an das Phänomen achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung muss als ein sichtbar gemachter Ausschnitt verstanden werden. Mögliche andere Ausschnitte sind mitunter verdeckt geblieben. Zum einen handelt es sich bei den Beschreibungen um höchst individuelle Momentaufnahmen von erlebten Erfahrungen unterschiedlicher Student*innen – jede Anekdote für sich hat über den Analyseprozess dazu beigetragen, dass das Phänomen nun auf diese Art beschrieben werden kann. Zum anderen kann diese Analyse nur ein Ausschnitt des Phänomens achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung sein, da nur diese eine spezifische achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung untersucht wurde. Auch wenn viele der erlebten Erfahrungen mit Beschreibungen aus der Literatur für die inhaltliche Klärung in Verbindung gebracht werden konnten, stellt dies eben nur einen Versuch dar, erste Konturen dieses Phänomens festzuhalten. Den Abschluss zu dieser Annäherung an das Phänomen achtsamkeitsbasierte Lehrveranstaltung bildet eine erlebte Erfahrung einer Studentin:

»Letzte Einheit. Der Lehrveranstaltungsleiter hat gerade die letzte gemeinsame Meditation beendet. Ich sitze im Schneidersitz auf einem der Meditationskissen, unter mir eine Gymnastikmatte. Der Lehrveranstaltungsleiter fragt uns, wie es ist, zu wissen, dass das gerade das letzte Mal gewesen ist, dass wir gemeinsam meditiert haben. Ich werde plötzlich ganz traurig und ich muss schlucken. Ich denke an die netten Menschen, die ich hier kennengelernt habe, und wie viel Zeit wir harmonisch miteinander verbracht haben. Wie wir gemeinsam am Boden liegend den Body Scan gemacht haben, dicht beieinander. Wie wir zusammengearbeitet haben am Anfang jeder Einheit als ein großes Ganzes, das Matten auflegt und Pölster aufteilt. Ich denke an die KollegInnen, mit denen ich das Zwischengruppentreffen hatte. An Anita, die offen, lieb und

kreativ ist; an Max, der mich immer wieder zum Lachen bringt; an Ines, mit der ich eigentlich jede Woche telefoniert hätte sollen, aber wir es nie zusammengebracht haben und uns immer wieder in der Lehrveranstaltung über unsere eigene Unfähigkeit amüsierten; an Alex, der zwar etwas eigen ist, aber dennoch sehr liebenswert. Ich denke an den Lehrveranstaltungsleiter, der mir wie ein Fels in der Brandung vorkommt, außen ruhig und gefasst, der seine Worte mit Bedacht wählt, uns zuhört und uns ehrliche Antworten gibt. Der uns an seinem Leben teilnehmen lässt und immer für uns da ist, selbst wenn es nichts mit der Universität zu tun hat, sondern vor allem für Persönliches und die privaten Struggels. Ich denke an den regen Austausch während der Einheiten und wie viel jeder von sich preisgegeben hat. Ich denke daran, dass es im Kurs Menschen gibt, mit denen ich kein Wort gewechselt habe und bin gleichzeitig traurig und grantig, weil dem so ist. Jetzt bin ich wieder da und sehe und höre die Stille im Raum, wie scheinbar alle kurz in Gedanken die Frage des Lehrveranstaltungsleiters verarbeiten. Niemand sagt was. Es scheint fast so, als wären wir alle bedrückt.« (MI23PA, Pos. 1)

