

Erfahrungsbericht: Achtsamkeitsformate für Hochschullehrende

Abstract

Der Beitrag beschreibt Erfahrungen als Teilnehmerin an sieben verschiedenen Achtsamkeitskursen. Fünf der Kurse stehen dabei in Verbindung mit dem Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen*: 1. Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) an der TU Ilmenau, 2. Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT®) im Erfurter Augustinerkloster, 3. Inkubationsworkshop im Benediktushof, 4. Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET®) an der TU Ilmenau, 5. »De-Mystifying Mindfulness«-MOOC von der Universität Leiden (via *Coursera*), 6. Zertifikatsausbildung *Achtsame Hochschullehrende* (ZAH®) an der Hochschule Osnabrück und 7. Kurse der Achtsamkeitsapp 7Mind. Erkenntnisse und Effekte der Kurse im Zusammenhang mit Hochschullehre werden reflektiert.

Einleitung

Autogenes Training, Atemgymnastik, psychologische Selbsterfahrung, themenzentrierte Interaktion, progressive Muskelrelaxation, Qigong, Pilates, Yoga: Mit verschiedenen geistigen und körperlichen Übungsformen war ich schon in Berührung gekommen, als ich im Wintersemester 2018/19 begann, mich systematisch mit der bewussten Kultivierung von Achtsamkeit (*mindfulness*) zu befassen. Ein alter Freund hatte mir Achtsamkeitstraining wärmstens empfohlen und zeitgleich wurde ich auf die Angebote des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* aufmerksam (siehe Kapitel I.1 in diesem Buch). Seitdem habe ich an sieben verschiedenen Achtsamkeitskursen teilgenommen. Fünf der sieben besuchten Trainingsprogramme stehen in Verbindung mit dem Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen*. Das vorliegende Kapitel beschreibt und reflektiert meine ganz subjektiven Erfahrungen mit diesen verschiedenen Kursformaten. Das Teilen dieser Erlebnisse mag dazu beitragen, weitere Hochschullehrende zur Beschäftigung mit Achtsamkeit zu motivieren, mit anderen zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden im Austausch zu bleiben sowie das Kursangebot weiterzuentwickeln und zu verstetigen.

Ein besonderes Augenmerk liegt im vorliegenden Kapitel nicht nur darauf, welche Erfahrungen ich mit den verschiedenen Kursen gesammelt habe (Abschnitt 2), sondern auch darauf, ob und wie die Achtsamkeitskurse Einfluss auf mein Erleben und Verhalten in der Rolle der Hochschullehrenden genommen haben (Abschnitt 3). Als Professorin für Medienpsychologie und Medienkonzeption an der Technischen Universität Ilmenau unterrichte ich sowohl größere Pflichtvorlesungen als auch kleinere Seminare aus dem Wahlpflichtbereich und betreue zahlreiche Abschlussarbeiten. Neben der Lehre ist mein Hochschulalltag von Tätigkeiten in der akademischen Selbstverwaltung sowie durch empirische Forschungsaktivitäten geprägt. Alle drei Arbeitsfelder empfinde ich als wichtig und sinnstiftend, oftmals erlebe ich aber auch Stress. Von der Beschäftigung mit Achtsamkeit erhoffe ich mir einen bewussteren Umgang mit den Herausforderungen und eine Stärkung der metakognitiven Kompetenz.

Nicht zuletzt fasziniert mich Achtsamkeit als Wissenschaftlerin (vgl. Döring/Bortz 2016: 15): Das Konzept der Achtsamkeit steht im Zentrum eines boomenden interdisziplinären Forschungsfeldes, das durch ein fruchtbares Spannungsverhältnis zwischen zeitgenössischer psychologischer und medizinischer Forschung einerseits sowie buddhistischer Bewusstseinslehre mit mehr als 2500-jähriger Tradition andererseits (vgl. z.B. Feng et al. 2018; van Dam et al. 2018; Bernstein/Vago/Barnhofer 2019) geprägt ist. Der Forschungsboom bedient dabei keinen blinden »Hype«, der Achtsamkeit unkritisch hochjubelt. Denn Grenzen und Gefahren von Achtsamkeit sowie bisherige Limitationen der Achtsamkeitsforschung werden mittlerweile intensiv behandelt (vgl. z.B. Schindler 2020). Anstelle von Pauschalbeurteilungen geht es also zunehmend darum, im Detail zu rekonstruieren, welche Achtsamkeitspraxis von welcher Zielgruppe in welchem Kontext mit welcher Intention wie geübt wird und welche als wünschenswert und/oder unerwünscht angesehenen Effekte sie hervorbringt.

1. Impressionen aus den verschiedenen Kursformaten

Wie ich die verschiedenen Achtsamkeitskurse erlebt habe, wird im Folgenden in chronologischer Reihenfolge möglichst anschaulich geschildert. Alle sieben beschriebenen Kurse sind der Achtsamkeitskultivierung im säkularen Verständnis von Jon Kabat-Zinn (vgl. 2015: 148f) gewidmet, d.h., es geht um die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und um das Gewahrwerden dieses Moments in nichtreaktiver, nichturteilender Art und Weise mit offenem Herzen. Zur *richtigen Haltung* der Achtsamkeitskultivierung gehören laut Kabat-Zinn (vgl. 2019: 69) nicht nur mentale und emotionale Qualitäten wie Geduld, Akzeptanz und Loslassen, sondern auch soziale Qualitäten wie Wohlwollen, Mitgefühl und Rücksichtnahme, die im buddhistischen Achtsamkeitsverständnis eine zentrale Rolle spielen (vgl. Purser/Milillo 2014). Durch das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments mit der richtigen Haltung soll der sogenannte Autopilot – der aus automatischen, oft egozentrischen Bewertungen und impulsiven Reaktionsmustern besteht und häufig Leid und Stress erzeugt – ausgeschaltet werden. Da wir größtenteils im Autopilotmodus unterwegs sind, muss der Modus der Achtsamkeit, der mit mehr Gelassenheit und Frieden einhergeht, aktiv eingeübt werden, um einen größeren Raum im Leben einnehmen zu können. Deswegen existieren mittlerweile so viele verschiedene Achtsamkeitskurse für unterschiedliche Zielgruppen und Kontexte (vgl. Creswell 2017).

1.1 Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) an der TU Ilmenau

Meine Auseinandersetzung mit der bewussten Kultivierung von Achtsamkeit begann im Wintersemester 2018/19 mit einem klassischen Kurs in MBSR gemäß dem Konzept von Jon Kabat-Zinn (vgl. 2019). Dieser Kurs wurde im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* von der MBSR-Trainerin Iris Hobler aus Weimar an der TU Ilmenau durchgeführt. Die Kosten wurden für alle Teilnehmenden vom Thüringer Modellprojekt übernommen. Rund 20 Studierende und Mitarbeitende unserer Universität haben daran teilgenommen. Getroffen haben wir uns von Januar 2019 bis März 2019 acht Mal montags von 11:00 bis 13:30 Uhr in einem Sitzungsraum im ersten Stock des sogenannten Kontorhauses, einem kleinen Universitätsgebäude in Form eines Fachwerkhäuses, unter dem die Ilm hindurchfließt: Von drinnen kann man das Rauschen und Rinnen des Flusses gut hören. Der im Schweigen verbrachte Achtsamkeitstag, der einen ganzen Samstag füllte, fand ebenfalls im Kontorhaus und auf dem dahinter gelegenen Platz statt.

Der Kurs folgte dem etablierten MBSR-Format mit Meditations- und Yogaübungen im Sitzen, Liegen und Stehen, Gehmeditationen drinnen und draußen sowie Reflexionen in der gesamten Gruppe und in der

Dyade. Zu jeder Sitzung bekamen wir ausgedruckte Handouts mit Erklärungen, Zitaten und Übungsaufgaben sowie Audioanleitungen (z.B. für den Body Scan). Unserer Trainerin war es wichtig, immer wieder auch auf Selbstmitgefühl (*self-compassion*) als einer zentralen Komponente von Achtsamkeit hinzuweisen und damit dem häufig destruktiven inneren Kritiker und Antreiber eine freundliche Stimme der Selbstfürsorge an die Seite zu stellen. Tatsächlich war es ein schönes Ritual, wenn sie uns am Beginn jeder Sitzung einlud, uns erst einmal selbst dafür zu danken, zum Kurs gekommen zu sein.

Neugier, Frustration und Audioanleitungen

Den MBSR-Kurs habe ich mit großer Neugier erlebt, aber auch mit Frustration. Als Anfängerin war ich überfordert von der Fülle der verschiedenen Hausaufgaben zur formalen und informellen Achtsamkeitspraxis, die Woche für Woche gestellt wurden. Das ohnehin im Hochschulalltag vorherrschende Stressgefühl durch überlange To-do-Listen und verpasste Deadlines wurde bei mir verstärkt durch den Umstand, praktisch jede Woche mit unerledigten Achtsamkeitshausaufgaben zum Kurs zu kommen. Die Trainerin ermahnte uns mehrfach, das Üben zu intensivieren. Zwar war es erleichternd zu hören, dass auch die anderen Kursteilnehmenden die Aufgaben meist nicht geschafft hatten, aber das ungute Gefühl blieb. Ich weiß auch nicht, wie es zu lösen ist: Eine Fülle verschiedener Übungen und Aufgaben anzubieten, ist sicher gut und wichtig, um gerade Neulingen das Spektrum der Möglichkeiten innerhalb der MBSR-Welt aufzuzeigen. Und der MBSR-Kurs erfordert, wie jedes Lernangebot, natürlich berechtigterweise entsprechenden Zeit- und Arbeitsaufwand. Vielleicht gehört diese Frustration zum Einsteigen und zur Erfahrung eines *ersten* Achtsamkeitskurses einfach dazu.

Beim Üben zu Hause habe ich mit den Audioanleitungen gearbeitet und schnell gemerkt, wie unterschiedlich verschiedene Stimmen und Formulierungen auf mich wirken. Ich habe einige Zeit damit verbracht, unterschiedliche Audioaufzeichnungen des Body Scans und anderer Meditationen im Internet zu suchen und auszuprobieren: auf Deutsch und auf Englisch, mit und ohne Hintergrundmusik, kürzer und länger, mit Sprecher und mit Sprecherin. Ein Aha-Erlebnis einer für mich wirklich stimmigen Anleitung hatte ich dabei allerdings nicht.

Achtsames Sehen, Hören und Essen

Im Rückblick ist von allen Übungen in der Gruppe interessanterweise das achtsame Sehen und Hören mit seinen Präsenzmomenten am stärksten in Erinnerung geblieben: die Sehmeditation zum Fenster hinaus in die winterlichen Bäume und das frische Rauschen des Flusses,

dem ich oft gelauscht habe. Gleichzeitig ist unvergessen, wie laut in unserem Meditationsraum im Kontorhaus die Uhr an der Wand tickte. Warum man laut tickende Uhren überhaupt produziert und nutzt, wo es doch lautlose Modelle gibt, wird mir ein ewiges Rätsel bleiben. Natürlich lässt sich das Ticken der Uhr, das permanent an das Verrinnen der Zeit und damit an die eigene Sterblichkeit erinnert, als dringliche und willkommene Einladung zu mehr Präsenz verstehen; das ist theoretisch schon klar. Praktisch erlebte ich das unerbittliche Uhrenticken jedoch als lästige weitere Lärmverschmutzung unserer Umwelt und konnte von diesem Gedanken beim besten Willen nicht abrücken. Nur manchmal setzte sich das Rauschen der Ilm durch.

Der im Schweigen verbrachte Achtsamkeitstag war in meinem Erleben stark vom Thema Essen geprägt. Ein großes veganes Buffet wurde liebevoll und detailliert geplant, vorbereitet und aufgebaut. Das meiste davon ist am Ende übriggeblieben. Diesen großen Aufwand und Überfluss beim Essen, die damit einhergehenden umfassenden Diskussionen zum Mitbringen, Abwaschen und Wiederfinden von Geschirr, zum Einpacken, Aufbewahren und Mitnehmen der ganzen Reste empfand ich als ablenkend. Dieses Übermaß und diese Betriebsamkeit standen für mich im Widerspruch zu der Idee von Achtsamkeit und Stille, die ich an der Stelle eher mit Minimalismus und Askese verbinde. Aber offenbar hatte die Gruppe hier das Bedürfnis, viel Kreativität und Engagement in die Verpflegung zu legen. Vielleicht war das ein Ausdruck von besonderer Selbstfürsorge und für einige in der Gruppe auch ein guter Einstieg in achtsames Essen?

Die Atmosphäre in der Gruppe erlebte ich durchgängig als harmonisch und stützend. Hochkochende Gefühle oder Diskussionen gab es nicht, auch keine spürbaren Konflikte oder Spannungen. Wie viel sanfte und freundliche zwischenmenschliche Verbindung im gemeinsamen Schweigen und Meditieren entsteht, hätte ich vorab nicht vermutet. Am Ende des Kurses war es richtig traurig, als Gruppe auseinanderzugehen und sich von der Trainerin zu verabschieden. Es wurde zwar über Anschlussmöglichkeiten gesprochen, aber letztlich hat sich die Gruppe zerstreut. Zurückgeblieben ist noch ein weißer Stein, ein kleiner Handschmeichler, den in ähnlicher Form alle Kursteilnehmenden von der Trainerin geschenkt bekamen.

1.2 Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT®) im Erfurter Augustinerkloster

Im Sommersemester 2019 folgte ein MBTT® im Erfurter Augustinerkloster. Bei meinem Durchgang handelte es sich bereits um den zweiten Durchlauf des MBTT®-Formates im Rahmen des Thüringer Modells

Achtsame Hochschulen. Angeleitet wurde dieser Kurs von Bernd Langohr. Auch hier wurden die Kosten durch das Projekt getragen. Das MBTT®-Format ist speziell auf Hochschullehrende ausgerichtet, d.h., neben der persönlichen Achtsamkeitspraxis geht es auch ausdrücklich darum, Achtsamkeit im Hochschulalltag zu behandeln. Wir haben uns von April 2019 bis Juni 2019 sechs Mal alle 14 Tage mittwochsabends von 18:00 bis 21:00 Uhr in einem Souterrainraum des evangelischen Augustinerklosters in Erfurt getroffen. Der Achtsamkeitstag im Schweigen fand an einem sehr sommerlichen Samstag in der Turnhalle der Universität Erfurt und im angrenzenden Schulgarten statt, in dem die Blumen blühten und die Insekten summten. Teilgenommen haben knapp 20 Hochschullehrende aus den Thüringer Hochschulen in Erfurt, Ilmenau, Jena, Nordhausen und Weimar.

Der Kurs begann aufreibend: Als wir am ersten Kurstag in der Mitte der Sitzung gegen 20:30 Uhr eine Pause einlegten, stellte sich heraus, dass Unbekannte sich ins Haus geschlichen und unsere an der Garderobe abgelegten Jacken und Taschen durchsucht und zum Teil entwendet hatten. Es war bitter, ausgerechnet beim Meditieren in einem Kloster bestohlen zu werden. Wir haben die Papierkörbe im Haus und in der Umgebung nach weggeworfenen Taschen durchsucht und die Polizei alarmiert, die letztlich den Diebstahl eines Laptops und einer Brieftasche aufnahm. Trotz dieses Schocks haben wir die Sitzung gemeinsam geordnet beendet. Den Hauptbetroffenen ist es gelungen, Ruhe zu bewahren, und insgesamt hat das Vorkommnis sogar zu mehr Gruppenzusammenhalt geführt.

Üben zu Hause und in der Gruppe

Die zentralen Übungen der formellen und informellen Achtsamkeitspraxis in diesem MBTT®-Kurs waren mir aus dem MBSR-Kurs vertraut (z.B. Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsames Yoga). Als Arbeitsmaterialien erhielten wir Handouts sowie Audioanleitungen. Die vom MBTT®-Lehrer Bernd Langohr bereitgestellten Audioanleitungen waren für mich gut nutzbar, denn sie sind mit sehr guter Tonqualität aufgezeichnet und angenehm beruhigend und melodisch gesprochen. Ich habe mehrfach mit der Aufzeichnung zum 20-minütigen Body Scan geübt. Längere Meditationen fand ich überfordernd. Zudem habe ich die dreiminütige Atemraummeditation öfter genutzt. Im MBTT®-Kurs war es wie im MBSR-Kurs weiterhin sehr schwierig für mich, täglich zu Hause zu üben. In manchen Wochen ist es gut gelungen, dann habe ich wieder den Faden verloren. Ich hatte somit dauerhaft ein schlechtes Gewissen und das ungute Gefühl, im Kurs nicht richtig mitzukommen und das Versäumte auch nicht aufholen zu können.

Wenn ich manchmal zu Hause zumindest eine Kurzmeditation durchgeführt hatte, war das schon eine Erleichterung und Freude.

Da wir uns nur 14-täglich getroffen haben, war zusätzlich zum Gruppentreffen ein wöchentlicher Kontakt mit einem Dyadenpartner vorgesehen. Hierbei sollte in Form von achtsamem Sprechen und Zuhören jeweils im Wechsel drei Minuten lang am Telefon ausgetauscht werden, welche Erfahrungen wir mit der eigenen Achtsamkeitspraxis in der vergangenen Woche gemacht hatten. Meine Dyadenpartnerin und ich telefonierten regelmäßig, wobei wir oft beide von der Erfahrung berichteten, die täglichen Übungen zu Hause nicht wirklich geschafft zu haben. Ich war mehrmals verblüfft, wie unbekümmert sie damit umgehen konnte, nicht zum Üben gekommen zu sein. Mich selbst wurmte es sehr, mich mit der regelmäßigen Praxis zu Hause so schwerzutun.

Gerade deswegen war es so wichtig, sich regelmäßig in der Gruppe zu treffen und gemeinsam unter Anleitung zu üben sowie darüber zu sprechen, wie und wo im Hochschulalltag mehr Achtsamkeit integriert werden kann (z.B. durch bewusste Pausen vor Lehrveranstaltungen, um nicht hektisch zu starten). Die schlichten und gleichzeitig erhabenen Räumlichkeiten des Klosters mit ihren dicken Steinmauern vermittelten schon aus sich heraus eine Atmosphäre der Kontemplation. Mehrfach haben wir Gehmeditationen auch im Hof und im Kreuzgang des Klosters durchgeführt. Es war berührend, sich vorzustellen, wer wohl alles über die sieben Jahrhunderte des Klosterbestehens hinweg durch diesen Kreuzgang geschritten war.

Müdigkeit, Kerzen und Blumen

Da wir uns relativ spät abends trafen, war Müdigkeit ein Thema. Regelmäßig sind beim Meditieren im Liegen einzelne Gruppenmitglieder eingeschlafen, nicht selten laut schnarchend. Während unsere MBSR-Trainerin Schlafende durch Zupfen am großen Zeh geweckt hat, vertrat unser MBTT®-Lehrer die Position, dass die Schnarchgeräusche der anderen beim eigenen Meditieren helfen können, indem sie als Anker im Hier und Jetzt dienen. Obwohl ich das konzeptuell verstehe, fällt es mir sehr schwer, mich durch Nebengeräusche nicht stören zu lassen. Der MBTT®-Trainer riet mir, meine Reaktionen auf Geräusche einfach zu beobachten, um festzustellen, ob und wie sie sich eventuell im Verlauf der Zeit ändern. Meine Hauptreaktion blieb jedoch ein starkes Erleben von Unmut. Gleichzeitig stellte ich fest, durch meine eigene Müdigkeit beim Meditieren oft nicht in einen präsenten, geistig wachen Zustand zu kommen, sondern eher in eine Art Dösen und Dämmern zu geraten. Hierzu gab mir der MBTT®-Lehrer den nützlichen Tipp, mit geöffneten Augen zu meditieren, um besser im Hier und Jetzt zu bleiben.

Sehr spannend war für mich der Austausch mit den anderen Hochschullehrenden in der Gruppe. Besonders beeindruckend fand ich eine Teilnehmerin, die ihre tägliche Morgenmeditation in einer eigens dafür eingerichteten Meditationsecke mit Kerzen und Blumen richtig zelebriert. Ich für meinen Teil war schon stolz, wenn ich überhaupt irgendwo auf meinem orangenen Meditationskissen auf dem Boden saß.

1.3 Inkubationsworkshop im Benediktushof

Im Oktober 2019 hatte ich dann Gelegenheit, an dem Inkubationsworkshop »Achtsame Hochschulen – Innehalten und Vorwärtsschreiten« des Thüringer Modells teilzunehmen. Bei dem Inkubationsworkshop handelte es sich um ein fünftägiges Retreat im Benediktushof. Für die Kosten kam das Projekt auf. Der Benediktushof ist ein im bayerischen Holzkirchen gelegenes Zentrum für Meditation und Achtsamkeit, dessen spirituelle Leitung durch die Zen-Tradition geprägt ist. Mit Ausnahme von dem Café im Buchladen und dem externen Restaurant ist überall auf dem Gelände Schweigen angesagt.

Am Inkubationsworkshop nahmen rund 30 Hochschullehrende einschließlich Hochschulleitungen aus Thüringen und anderen Bundesländern teil. Einige von ihnen kannte ich bereits aus dem MBTT®-Kurs in Erfurt. Das Zusammensein beim Inkubationsworkshop war durch umfassendes Praktizieren von frühmorgens bis spätabends geprägt. Dabei ging es um klassische Achtsamkeitspraxis in der MBSR-Tradition, aber einführend auch um Zen-Meditation. Die Zen-Meditation wurde von dem Zen-Meister Alexander Poraj erklärt und angeleitet, die Achtsamkeitspraxis von den MBSR-Lehrenden Günter Hudasch und Karin Krudup. Während mir die Übungen aus der MBSR-Welt geläufig waren, war es schwierig für mich, in so kurzer Zeit gedanklich Anschluss an die abstrakten und oft bewusst paradoxen Konzepte des Zen-Buddhismus zu finden, die Alexander Poraj uns in einigen Vorträgen näherzubringen versuchte. Das Zusammentreffen von MBSR- und Zen-Welt erzeugte dabei spürbare Spannungen und sehr unterschiedliche Reaktionen in der Gruppe, die ich als Neuling in der Szene mit Staunen beobachtete.

Schweigen und Reden

Der Inkubationsworkshop war überwiegend als Schweigeretreat angelegt. Da es einer Reihe der teilnehmenden Hochschullehrenden aber auch wichtig war, sich über Erfahrungen mit Achtsamkeit in der Lehre auszutauschen, wurden an zwei Tagen optional sprechende Teilgruppen in das Programm aufgenommen. Somit gab es für alle die Möglichkeit, ganz individuell zwischen Stille und kommunikativem Austausch zu wählen. Ich habe mich für die Redegruppe entschieden,

da ich sehr neugierig darauf war, mehr über die Praxiserfahrungen der bereits zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden zu erfahren. Wenn die Kolleg:innen von der Ernst-Abbe-Hochschule Jena erzählten, wie sie Achtsamkeitsübungen in ihre Lehrveranstaltungen integrieren, wie sie sich selbst beim Anleiten derselben fühlen und wie die Studierenden darauf reagieren, dann war das ungemein inspirierend. Mitgenommen habe ich, dass Studierende unterschiedlicher Fächer sich durchaus bereitwillig und gerne auf Achtsamkeitsübungen im Hörsaal einlassen und sich dadurch das Klima spürbar verändert, die Studierenden ›zutruulicher‹ werden, mehr Fragen stellen und sich häufiger an die Dozierende oder den Dozierenden wenden, wie Ostermaier et al. es beschreiben (siehe Kapitel II.2 in diesem Buch).

Spannend fand ich den während des Retreats intensiv erlebten Kontrast zwischen gemeinsamer Stille und gemeinsamem Austausch. Wenn wir diskutierend aus der Redegruppe zum schweigenden Mittagessen zurückkehrten, brauchte es innerlich und äußerlich immer eine kleine Weile, wieder auf die Stille umzuschalten, in der die Schweigegruppe bereits am Tisch saß. Tatsächlich hat mir das schweigende Einnehmen der Mahlzeiten im Benediktushof besonders gut gefallen. Da alle Tischgespräche entfielen, konnte ich mich viel besser entspannen und das einfache vegane Essen bewusster genießen. Für mich war das achtsame Essen bei den stillen Mahlzeiten die eindrücklichste informelle Achtsamkeitspraxis des Retreats.

Retreats für Lerchen und Eulen

Die Gesamterfahrung des Inkubationsworkshops war für mich gemischt. Das intensive Praktizieren von formalen und informellen Achtsamkeitsübungen sowie der praxisnahe achtsamkeitspädagogische und hochschuldidaktische Austausch mit den bereits zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden waren äußerst bereichernd. Gleichzeitig fiel es mir schwer, mich auf den streng getakteten und sehr früh morgens startenden Tagesablauf mit wenig Rückzugsmöglichkeiten einzustellen. Ich war deswegen dauerhaft stark übermüdet und hatte in der Folge vor Ort einige gesundheitliche Probleme. Auch wenn ich das Konzept des Retreats faszinierend finde, ist es in der Umsetzung für mich nicht besonders praktikabel, da der Ablauf einfach nicht mit meinem Biorhythmus harmoniert. Ich habe mich im Nachgang nach unterschiedlichen Retreatformaten umgeschaut, aber das Grundprinzip mit extremem Frühaufstehen und wenig Rückzugsmöglichkeiten scheint sich durchzuziehen. Vielleicht stoße ich noch einmal auf eine Retreatform, die nicht nur für Lerchen, sondern auch für Eulen geeignet ist (für weitere Retreatserfahrungen siehe Kapitel I.6 in diesem Buch).

1.4 Achtsamkeitstraining für Studierende (MBET®) an der TU Ilmenau

Im Wintersemester 2019/20 besuchte ich an der TU Ilmenau einen Kurs zum MBET®, der im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* angeboten und finanziert wurde. Die Besonderheit dieses Kursformates besteht darin, dass die Einheiten mit 60 Minuten bewusst kurzgehalten sind und sich somit wöchentlich in die Arbeitszeit einfügen lassen. Wir trafen uns über die gesamte Vorlesungszeit hinweg von Oktober 2019 bis Februar 2020 jede Woche montags von 13:30 bis 14:30 Uhr in einem kleinen Seminarraum im Erdgeschoss des Meitnerbaus der TU Ilmenau. Insgesamt waren es 13 Sitzungen. Geleitet wurde der Kurs von der MBSR-Lehrerin Sabine Trott aus Ilmenau. Teilgenommen haben rund ein Dutzend Mitarbeitende der TU Ilmenau aus den Bereichen Forschung, Technik und Verwaltung. Meist saßen wir im Stuhlkreis und haben Sitzmeditationen geübt. Einige Male wurden auch die von der Kursleiterin mitgebrachten Yogamatten ausgerollt und Meditationskissen genutzt oder Gehmeditationen durchgeführt.

Gehen ohne Ziel

Für mich war der Termin am Montagmittag ideal, um regelmäßig gleich zum Wochenstart einen gemeinsamen Achtsamkeitsimpuls in der Gruppe zu erleben. Was mir auch sehr gefiel, waren die kleinen Einheiten: In jeder Kurssitzung wurde im Wesentlichen eine praktische Übung durchgeführt (z.B. ein Body Scan oder eine Gehmeditation) und diese reflektiert. Dabei war es spannend, von der Vielfalt des Erlebens zu hören, etwa wie manche sich bei einer Gehmeditation primär auf das Sehen oder das Hören oder den Wind auf der Haut oder die Atmung oder die Bewegung des Gehens fokussieren. Ich stellte bei der Gehmeditation draußen vor dem Universitätsgebäude fest, dass ich anfang, mich an frühere Gehmeditationen zu erinnern und mein Geist dann begann, diese Erinnerungen zu sortieren und zu komplettieren: »Wo genau und wann habe ich schon Gehmeditationen im Freien gemacht? War das wirklich in allen bereits besuchten Achtsamkeitskursen der Fall gewesen? Offensichtlich ja: beim ersten MBSR-Kurs auf dem Platz hinter dem Kontorhaus, beim MBTT®-Kurs im Kreuzgang des Klosters, beim Inkubationsworkshop auf dem Hof rund um den Brunnen ...« Diese Gedankengänge bemerkend habe ich mich dann gefragt, ob es wirklich so wichtig ist, das jetzt gedanklich im Detail zu rekonstruieren, und bin bewusst zum Gehen, zum Steinplattenweg, zum Atmen, zur frischen Luft und dem Nieselregen zurückgekehrt.

Manchmal wurde neben dem Üben auch ein Thema kurz theoretisch besprochen (z.B. achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge). Zu jeder Sitzung gab es zudem digital bereitgestellte Handouts und Au-

dioanleitungen für die Übungen. Sehr schön fand ich, dass Audioanleitungen nicht nur von der Kursleiterin selbst, sondern auch von anderen Sprechern (Bernd Langohr, Reyk Albrecht) zur Verfügung gestellt wurden. Beim praktischen Üben ist es hilfreich, zwischen verschiedenen Anleitungen wählen zu können. Nicht selten habe ich die Drei-Minuten-Atemraum-Meditationen, eingesprochen von Sabine Trott, Bernd Langohr und Reyk Albrecht, direkt hintereinander geübt. Dass ich alle drei Sprechenden und MBSR-Lehrenden persönlich kannte und ihren jeweils individuellen Stil heraushören konnte, verlieh dem Üben mit diesen Audioanleitungen eine angenehm vertraute Note.

Rosinen und Transformationen

Die Kompaktheit der Einheiten des MBET®-Kurses fand ich sehr passend, da sich bei mir dadurch kein Überforderungsgefühl einstellte. Auch bestand von vornherein nicht die Gefahr, sich im Theoretisieren und Diskutieren zu verlieren. Es tat gut, Übungen und Inhalte, die ich aus dem MBSR- und dem MBTT®-Kurs sowie dem Inkubationsworkshop schon kannte, noch einmal in Ruhe zu wiederholen und aufzufrischen. Interessant war es, bekannte Übungen nun teilweise ganz anders zu erleben. So war die Rosinenübung, die wir schon im MBSR-Kurs kennengelernt hatten, beim zweiten Mal im MBET®-Kurs deutlich intensiver mit allen Sinnen erlebbar. Interessant ist wirklich, wie eine Rosine zwischen den Fingern knistert, wenn man genau hinhört.

Sehr gut gefallen hat mir die unprätentiöse Art der Kursleiterin, die in ihren kurzen Erklärungen ganz lebenspraktisch am Stresserleben im Hochschulalltag und an den typischen Hürden beim bewussten Einüben von Achtsamkeit ansetzte. Auch ihre beiläufigen Äußerungen fand ich aufschlussreich, etwa wenn sie eigene Ausführungen selbst an einem bestimmten Punkt abkürzte mit dem Hinweis: »Das ist nur Gerede, müsst ihr gar nicht beachten«, und dann lieber Stille zuließ. Sie machte auch wiederholt ihre Haltung deutlich, dass Achtsamkeit für sie nicht Selbstoptimierung innerhalb eines an ständiger Leistungssteigerung und permanenter Konkurrenz orientierten Systems bedeutet, sondern letztlich immer auf die Frage verweist: »Wie (und wozu) wollen wir eigentlich leben (und arbeiten)?« Achtsamkeitspraxis an der Hochschule ist somit auch transformativ, verweist auf notwendige Veränderungen im Sinne von achtsamer Lehre, achtsamer Zusammenarbeit und achtsamer Führung.

Die Stimmung in der Gruppe war sehr harmonisch. Die kurzen Blitzlichttrunden zum Austausch waren hilfreich, um das eigene Erleben einordnen zu können. Faszinierend waren auch einzelne Impulse aus der Gruppe: So berichtete ein Teilnehmer, wie er am Wochenende erfolg-

reich den übervollen Kopf freibekommen hatte, indem er bei einem längeren Spaziergang die Augen geschlossen hielt und sich von seiner Partnerin führen ließ. In der Vorweihnachtszeit brachte eine Teilnehmerin einen Adventskalender für alle mit, der täglich eine kleine Achtsamkeitsübung vorschlug. An einem Montag im Dezember gab es wegen Umbauten im Nebenraum ziemlich viel Lärm, was wir gleich aufgegriffen haben, um Stress durch Lärm zu behandeln. Während der fünf Monate dieses MBET®-Kurses hatte ich im Vergleich zu den zuvor besuchten MBSR- und MBTT®-Kursen erstmals das Gefühl, inhaltlich gut mitzukommen und nicht durch eine Fülle unerledigter Aufgaben quasi abgehängt zu sein. Das mag teils am kompakten Kursformat liegen, teils aber auch daran, dass ich mittlerweile schon einige Vorerfahrungen mitbrachte und das Auffrischen eben leichter fällt als der Neueinstieg.

1.5 »De-Mystifying Mindfulness«-MOOC von der Universität Leiden

Durch Zufall stieß ich im November 2019 über ein Youtube-Video auf einen gerade beginnenden Onlinekurs zum Thema Achtsamkeit, der auf der Plattform *Coursera* in Form eines *massive open online course* (MOOC) durchgeführt wird. MOOCs dienen dazu, qualitativ hochwertige Hochschulkurse standortübergreifend kostenfrei für alle Interessierten zur Verfügung zu stellen. Dabei kann die Zahl der Teilnehmenden beliebig hoch sein. Alle Lehrmaterialien und Lernaufgaben werden über die Onlineplattform verwaltet, sind wöchentlich getaktet und beinhalten auch Interaktionen zwischen den Lernenden. Das Geschäftsmodell der Plattform *Coursera*, die von den in Stanford als Professor bzw. Professorin tätigen Andrew Ng and Daphne Koller gegründet wurde, besteht darin, die Daten der Lernenden zu nutzen sowie kostenpflichtige Zertifikate anzubieten. Zudem sammeln manche MOOCs Spenden für ihren Ausbau und ihre Pflege.

Das Achtsamkeits-MOOC unter dem Titel »De-Mystifying Mindfulness« wird von dem Philosophieprofessor und Achtsamkeitslehrer Chris Goto-Jones, ehemals Universität Leiden in den Niederlanden, jetzt University of Victoria in Kanada, angeboten. Ziel des Kurses ist es, sowohl praktische Erfahrungen mit Achtsamkeitskultivierung zu sammeln als auch theoretisches Wissen über Achtsamkeit zu vertiefen. Der Kurs gliedert sich in sechs wöchentliche Lektionen und erstreckte sich bei meinem Durchgang von November 2019 bis Januar 2020. Als Zeitaufwand für den Kurs werden insgesamt 30 bis 40 Stunden veranschlagt, also etwa sechs Stunden pro Woche, die sich auf Theoriearbeit und tägliches praktisches Üben aufteilen. Wer die erfolgreiche Kursteilnahme mit einem Zertifikat belegt haben möchte, bezahlt 27 Euro.

Theorie, Praxis und Onlineaustausch

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in Achtsamkeit und stellt dabei verschiedene Mythen und Stereotype von Achtsamkeit vor (Lektion 1). Anschließend wird Achtsamkeit aus psychologischer (Lektion 2), philosophischer und spiritueller (Lektion 3) sowie politischer (Lektion 4) Perspektive betrachtet. Lektion 5 widmet sich der Frage, wie Achtsamkeit gelehrt und gelernt wird, welche Voraussetzungen etwa Achtsamkeitslehrer:innen mitbringen sollten. In der abschließenden Lektion 6 konzipieren und realisieren die Teilnehmenden ein eigenes kleines Achtsamkeitsprojekt und reichen die zugehörige Projektdokumentation ein. Die Inhalte jeder Lektion werden durch Videos, Texte, Wissens-tests, Reflexionsaufgaben und Forumdiskussionen bearbeitet. Bei einzureichenden Aufgaben erfolgt die Bewertung meist als Peer-Review durch die Mitlernenden. Sehr beeindruckt war ich davon, wie strukturiert und aufwändig die Materialien aufbereitet waren. Man kann gut auf der Kursseite navigieren, die erledigten und ausstehenden Aufgaben einsehen und auch ergänzendes Hintergrundmaterial nutzen, wie z.B. kurze Videointerviews mit Achtsamkeitsexpert:innen aus der buddhistischen Praxis wie Stephen Batchelor und aus der klinisch-psychologischen Arbeit wie Willem Kuyken.

Zu jeder wöchentlichen Lektion gehört zudem ein sogenanntes Meditationslabor, das dazu einlädt, im Selbstversuch Meditationen zu erproben und zu reflektieren, wozu pro Woche jeweils drei verschiedene Achtsamkeitspraktiken aus der MBSR-Schule vorgegeben sind. Audioanleitungen (in englischer Sprache) werden dafür bereitgestellt, die von Chris Goto-Jones selbst sowie von Rebecca Crane und von Mark Williams eingesprochen sind. Ich habe mit den Anleitungen gern geübt. Besonders gut gefallen hat mir der 15-minütige Body Scan von Rebecca Crane, der gleichzeitig durch beide Beine und beide Arme geht und sich dadurch für mich angenehmer und symmetrischer anfühlt als viele längere Body Scans, die typischerweise die linke und die rechte Körperhälfte jeweils separat nacheinander durchgehen.

An dem Achtsamkeits-MOOC hat mich nicht nur das Thema Achtsamkeit interessiert, sondern auch die Umsetzung als Onlinekurs. Das MOOC wird seit 2016 mehrmals im Jahr angeboten und hat insgesamt bereits rund 120.000 Einschreibungen sowie sehr positive Kursbewertungen gesammelt. Bei meinem Durchgang waren im Endeffekt rund 20 Personen aktiv sichtbar in den Foren dabei. Ein Abschlussprojekt haben außer mir zwei weitere Teilnehmende eingereicht. In meinem Projekt ging es um die Einbindung von Achtsamkeitsübungen in die Hochschullehre. Der Kreis der Lernenden im MOOC war demographisch und geographisch ausgesprochen divers, vom jungen ostasiatischen Teil-

nehmer, der das Meditieren bereits von seinen Eltern gelernt hatte, über die an Angststörungen leidende nordamerikanische Studentin, die sich Erleichterung erhoffte, bis zur russischen Unternehmerin, die berichtete, wie sehr man sich in ihrem Umfeld über Achtsamkeit lustig macht und dass sie das Thema trotzdem ihren Mitarbeiter:innen nahebringen möchte. Leider war es im Kursformat nicht möglich, in einen intensiveren Austausch untereinander einzutreten: In den Onlineforen wurden interessante kurze Statements veröffentlicht, die sich jedoch nicht zu Gesprächen weiterentwickelten. Dazu war angesichts der Fülle des Materials und der Aufgaben nicht genug Zeit. Und auf eine Förderung der Kommunikation untereinander, wie sie in einem sogenannten cMOOC (*connectionist* MOOC) üblich sind, war der instruktional konzipierte Kurs vom Typ xMOOC (*instructional* MOOC) letztlich auch nicht angelegt.

Anti-McMindfulness und Anti-Anti-McMindfulness

In Ergänzung zu den bisherigen Kursen bot mir das Achtsamkeits-MOOC mehr theoretischen Hintergrund und mehr Bezüge zur internationalen Achtsamkeitscommunity. Viele der im MOOC behandelten Fragen waren auch bei den anderen Achtsamkeitskursen immer wieder kurz angeklungen: Welche Bedeutung hat Spiritualität für Achtsamkeit? Ist authentische Achtsamkeit genuin mit sozialer Verantwortungsübernahme bis hin zu politischem Engagement und Aktivismus verbunden? Wie steht es mit der Gefahr der Kommerzialisierung, Verwässerung und Instrumentalisierung von Achtsamkeit in der kapitalistischen Konsumgesellschaft? Sind westliche säkulare Angebote der Achtsamkeitskultivierung nicht längst zur wohlfeilen, schnellen *McMindfulness* ohne ethischen Anspruch verkommen und dienen lediglich der egozentrischen Selbstoptimierung? (Vgl. Purser 2019; Purser/Loy 2013)

Kritik am säkularen Achtsamkeitsverständnis hörte und las ich immer wieder, konnte die pauschale *Anti-McMindfulness*-Position aber deutlich weniger überzeugend finden als die *Anti-Anti-McMindfulness*-Position, welche auch eine vermeintlich einfache säkulare Achtsamkeitspraxis verteidigt (vgl. z.B. Repetti 2016). Gerade der Vorwurf, Achtsamkeitspraxis sei verfehlt und unethisch, wenn sie »nur« ein psychologisches »Wohlfühlprogramm« darstelle, kommt mir sehr überspitzt und psychologiefeindlich vor. Als würden in der Psychologie und Psychotherapie die Zusammenhänge zwischen individuellem Leid und gesellschaftlichen Verhältnissen ausgeblendet. Dabei engagieren sich viele Psychotherapeut:innen ausdrücklich gesellschaftskritisch. Und als ob Menschen nach einer Psychotherapie schnurstracks in ihre krankmachenden Beziehungen, Familien und Arbeitskontexte zurückkehren und dort genauso weitermachen würden wie vorher.

Die Verknüpfungen zwischen individueller und gesellschaftlicher Transformation scheinen mir noch ungenügend geklärt, und auch die Grenzen zwischen ›negativer‹ Selbstoptimierung, ›positiver‹ Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung sind vermutlich oftmals fließend. Natürlich kann Achtsamkeitspraxis instrumentalisiert werden. Das gilt aber auch (und womöglich sogar noch stärker) für jede Praxis und Schule, die hohe moralische Ansprüche vertritt und sich auf ehrwürdige Traditionen beruft und sich damit Themen wie Alleinvertretungsanspruch, Überheblichkeit, spirituelle Arroganz, Gurutum und blinde Flecken einhandelt. Ungenügend aufgearbeitet ist schließlich das Problemfeld von systematischem Machtmissbrauch, Homophobie, Antifeminismus und sexuellen Übergriffen in international agierenden buddhistischen Gruppierungen und Organisationen (vgl. z.B. Scherer 2011; Anders 2019). Die Existenz von derartigem »Macho Buddhism« (Scherer 2011) lässt die Behauptung bezweifeln, nur mit traditioneller buddhistischer Ausrichtung sei Achtsamkeitspraxis wirklich ethisch und transformativ. Jedenfalls regte das MOOC mit seinen Fragen zu ethischen und politischen Dimensionen von Achtsamkeit eigene Positionsklärungen und weiterführende Lektüre bei mir an.

Sehr eindrücklich bewusst geworden ist mir im Achtsamkeits-MOOC zudem, wie problematisch es ist, unser heutiges säkulares Verständnis von Achtsamkeit in der westlichen Welt mit einer vermeintlich einheitlichen ›fernöstlichen‹ oder ›buddhistischen‹ Lehre zu kontrastieren, da sich dahinter so viele verschiedene historisch, geographisch und soziokulturell ausdifferenzierte Ansätze und Lehren verbergen. Sehr erhellend fand ich die Stellen in Lektion 3 des MOOC, in denen der ideale Umgang mit Gefühlen gemäß säkularer Achtsamkeitslehre mit den Vorstellungen anderer Denkschulen verglichen wurde, etwa dem Stoizismus. Als Lücke empfand ich es dann, dass der Kurs keine genaueren Bezüge zwischen dem Achtsamkeitskonzept und verwandten Konzepten in der westlichen Philosophie und christlichen Tradition aufzeigte, wie etwa den Ansätzen der christlichen Kontemplation.

1.6 Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschulelehrende (ZAH®) an der Hochschule Osnabrück

Im Wintersemester 2019/20 besuchte ich die ZAH®, die vom Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* zusammen mit der Frankfurt University of Applied Sciences (UAS) und der Hochschule Osnabrück durchgeführt und von der AOK Hessen gefördert wurde. Der Teilnahmebeitrag war dadurch auf 180 Euro pro Person für Organisation und Verpflegung reduziert. Der Kurs war in fünf jeweils zweitägige Module (Freitag und Samstag) eingeteilt, die zwischen Oktober 2019 und Mai 2020 im Me-

ditionsraum des Gebäudes SL auf dem Campus Westerberg der Hochschule Osnabrück stattfanden. Der Meditationsraum ist ein großer, heller Eckraum im zweiten Stock, in dem in hohen Regalen Decken, Kissen und Matten bereitgehalten werden. Teilgenommen haben rund 20 Hochschullehrende von acht Hochschulen aus sechs Bundesländern: Neben Niedersachsen (Hochschule Osnabrück, Universität Hannover) waren Nordrhein-Westfalen (Hochschule Bochum), Hessen (Frankfurt UAS, TU Darmstadt), Thüringen (TU Ilmenau), Sachsen (HTW Dresden) und Berlin (Alice Salomon Hochschule Berlin) vertreten. Einige Teilnehmende kannte ich bereits aus dem Inkubationsworkshop im Benediktushof. Für mich war diese Zertifikatsausbildung ein Aufbaukurs nach meinem MBTT®-Kurs im Augustinerkloster. Er sollte neben der Förderung der eigenen Praxis auch die Integration von Achtsamkeit in die Lehre verstärkt behandeln.

Metta, Mantra und Deep Democracy

Das erste Modul wurde von Boris Bornemann angeleitet und stand unter dem Titel »Achtsamkeit vertiefen«. Theoretisch ging es um die Definition und Wirkung von Achtsamkeit und um empirische Befunde aus dem *ReSource*-Projekt, der bislang weltweit größten Studie zu Meditation und mentalem Training, an der Boris Bornemann maßgeblich beteiligt war (vgl. Singer et al. 2016). Zudem haben wir viel geübt, vor allem auch Metta-Meditationen, die wohlwollende Freundlichkeit und liebevolle Güte (*loving kindness*) sich selbst, anderen Menschen und letztlich allen Lebewesen und der ganzen Welt gegenüber zum Zentrum haben.

Im zweiten Modul berichtete Reiner Frey von der Frankfurt UAS von dem sogenannten Selbstprojekt, einem Lehr- und Forschungsprojekt seiner Hochschule, das auf Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung der Studierenden durch Meditation angelegt ist (vgl. Dievernich/Döben-Henisch/Frey 2019). Zudem erklärte Reiner Frey, der eine 30-jährige Meditationspraxis in verschiedenen buddhistischen Schulen mitbringt, buddhistische Traditionen und leitete diverse buddhistische Meditationen einschließlich Mantra-Singen an.

Das dritte Modul war dem *Deep-Democracy*-Ansatz von Greg und Myrna Lewis gewidmet, der auch als *Lewis Deep Democracy* bezeichnet wird (vgl. Lewis/Woodhull 2018) und eine Entscheidungs- und Konfliktlösungsmethode darstellt. Christiane Leiste von der Hochschule Osnabrück erklärte die Theorie und Methodik und wir führten gemeinsam einen Gruppenentscheidungsprozess zu der Frage durch, ob und unter welchen Bedingungen zu einer politischen Podiumsdiskussion an der Hochschule neben den anderen Parteien auch die AfD eingeladen

werden sollte, obwohl diese Partei demokratie- und menschenfeindliche Positionen vertritt. Die Besonderheit des *Deep-Democracy*-Ansatzes besteht darin, nicht einfach nach der Mehrheitsentscheidung zu gehen, sondern speziell die kritischen und skeptischen Stimmen (also die Minderheit der Nein-Sager:innen) mit der Frage: »Was braucht ihr, um mitmachen/zustimmen zu können?«, aktiv einzubeziehen. Dadurch kann die Entscheidung im besten Fall zu einer noch klügeren Lösung reifen, die am Ende von allen Beteiligten mitgetragen wird.

Achtsamkeitspädagogik

Im vierten Modul stand die Anleitung ausgewählter achtsamkeitspädagogischer Übungen im Zentrum. Die Achtsamkeitslehrerin Karin Krudup, die ich schon aus dem Inkubationsworkshop im Benediktushof kannte, leitete dieses Modul an. Es bestand aus einer Mischung aus Theorie, Praxis und vielen Übungen in Kleingruppen. Es machte sehr viel Spaß, Achtsamkeitsübungen wie Dyaden oder aktivierende Übungen wie die 1-2-3-Übung, bei der zu zweit abwechselnd körper-sprachlich bis drei gezählt wird, selbst auszuprobieren und anzuleiten. Am Ende der Sitzung skizzierten wir in der Abschlussrunde unsere Ideen für das Zertifizierungsprojekt. Diese waren sehr vielfältig: Manche wollten Achtsamkeitsübungen in Team- oder Gremiensitzungen bis hin zum Senat ihrer Hochschule einführen. Manche wollten in ihren Lehrveranstaltungen verstärkt Achtsamkeitsübungen anleiten. Obwohl ich selbst bereits mit der Integration von Achtsamkeitsübungen in die Lehre experimentiert hatte, definierte ich mein Projekt bewusst grundlegender und setzte auf der Ebene der eigenen Achtsamkeitspraxis an, die ich als tägliche Morgenroutine etablieren wollte.

Das fünfte und letzte Modul war dann das Zertifizierungsmodul, bei dem die verschiedenen Achtsamkeitsprojekte der Teilnehmenden vorgestellt und reflektiert wurden. Geleitet wurde dieses Modul wiederum von Karin Krudup zusammen mit dem Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler und Achtsamkeitslehrer Nils Altner.

Während dieses Zertifikatskurses machte ich die bislang größten Fortschritte, sowohl hinsichtlich meiner eigenen Achtsamkeitspraxis als auch bei der Integration von Achtsamkeit in die Lehre. Die äußerst engagierte und teilweise bereits sehr meditationserfahrene Gruppe, das gemeinsame Praktizieren und die konkret auf die eigene Hochschullehre bezogenen Praxisübungen der letzten beiden Module brachten mich einen großen Schritt voran. Besonders schön war auch die ständige Begleitung durch meine meditationserfahrene, warmherzige und unterstützende Dyadenpartnerin Anna Eger vom Gesundheitsmanagement der TU Darmstadt, mit der ich wöchentlich tele-

fonierte und von der ich viele Details zur eigenen Achtsamkeitspraxis und zur Anleitung von Achtsamkeitsübungen lernen konnte. Verzichtbar gewesen wären für mich in diesem Kurs die buddhistischen Elemente und die *Deep-Democracy*-Inhalte. Lieber hätte ich die achtsamkeitspädagogischen Übungen wiederholt und vertieft. Tatsächlich kam auch in jenen beiden Modulen etwas Spannung und Unmut in der Gruppe auf, da eben die Passfähigkeit und Präsentationsform dieser Inhalte in einer Zertifikatsausbildung für achtsame Hochschullehrende nicht von allen gleichermaßen nachvollzogen werden konnten.

Ein großer Pluspunkt des Kurses war der sehr engagierte und teilweise untereinander bereits bekannte Kreis der Hochschullehrenden. Wenn wir uns nach vier Wochen wiedersahen, war das überschwänglich und erinnerte manche an die Stimmung bei einem Klassentreffen. Da sich der Zertifikatskurs über acht Monate erstreckte, gab es genügend Zeit, ein Gemeinschaftsgefühl aufzubauen. Zwischen den Modulen in Osnabrück fanden die wöchentlichen Telefonate in der Dyade statt. Zudem trafen wir uns im März 2020 auch einmal zu einer Onlinevideokonferenz.

1.7 Achtsamkeitsapp 7Mind

Im Januar 2020 begann ich erstmals, mit einer Achtsamkeitsapp zu üben. Die Wahl fiel auf die App 7Mind, da ich über diese App sehr positive Erfahrungsberichte aus meinem Freundeskreis gehört hatte. Zudem hatte ich die App bereits meinen Studierenden empfohlen, denn die Kosten von rund 75 Euro für das Jahresabonnement werden den Studierenden der TU Ilmenau erlassen.

App-basierte Einzelmeditationen und Kurse

Die App enthält Einzelmeditationen (sogenannte Singles), aber auch ganze Meditationskurse, deren tägliche Sitzungen aufeinander aufbauen. Ich habe mit dem Grundlagenkurs zum Meditieren begonnen, der sich mit der Basiseinheit und vier Intensiveinheiten über insgesamt fünf Wochen erstreckt, und dann mit dem Stresskurs weitergemacht, der ebenfalls eine Basiseinheit und vier Intensiveinheiten beinhaltet und bei täglichem Üben wiederum fünf Wochen dauert. Die App enthält kürzere wie längere Meditationen bis zu 60 Minuten. Sie ist sehr leicht bedienbar und übersichtlich strukturiert. Im Profil zeigt sie die bisherigen Meditationen mit der App an (Anzahl der Meditationen, Anzahl der aufeinanderfolgenden Tage mit Meditationen und bisherige Meditationszeit).

Die App bietet Meditationsanleitungen durch den Sprecher und 7Mind-Mitgründer Paul J. Kohtes und die Sprecherin Dorothea Gädecke. Die Tonqualität, die Wortwahl und Intonation der Audioanleitungen

sind durchgängig von hoher Qualität. Insgesamt fühlt sich die App für mich wie eine geduldige, freundliche Begleiterin an. Grundelemente der Meditationen wie z.B. das Beobachten des Atems, der Körperempfindungen und der Gedanken waren mir bereits aus den Meditationen früherer Achtsamkeitskurse bekannt. Gleichzeitig kamen hier nun neue Aspekte hinzu wie beispielsweise die Idee, sich beim Meditieren selbst von außen zu sehen, um eine Überidentifikation mit den eigenen Gedanken oder mit schmerzenden Körperteilen aufzulösen. Dazu gehörte auch der Vorschlag, bei Atemmeditationen die fortlaufende Fokussierung auf den Atem zu erleichtern, indem man dabei »Einatmen – Ausatmen« denkt oder die Hand beim Einatmen sanft schließt und beim Ausatmen öffnet.

Motivierendes und demotivierendes Monitoring

Für erfahrende Meditierende mag eine App im doppelten Sinne wie ein Notbehelf wirken, da das System sowohl das Durchführen der Meditationen überwacht als auch die Inhalte der Meditationen durch die Audioanleitungen vorgibt. Für mich als Anfängerin hat sich die App allerdings teilweise als nützliche Hilfe erwiesen, um regelmäßiges Meditieren als positive Gewohnheit zu etablieren. Die sich in meinem Profil in der App sichtbar verlängernde Serie der aufeinanderfolgenden Tage mit dokumentierten Meditationen wirkte oftmals motivierend. Doch dieses Monitoring kann auch demotivierend wirken, wenn es die fehlenden Meditationstage aufnimmt und somit die eigenen Versäumnisse vor Augen führt. Unter meinen bisherigen MBSR-Trainer:innen gab es unterschiedliche Einschätzungen zu Apps: Einerseits wurde die Gefahr gesehen, dass Apps einem äußerlichen Leistungs- und Wettbewerbsgedanken verhaftet sind, also letztlich im Geist von *McMindfulness* stehen (vgl. Purser/Loy 2013; Purser 2019) und so der Verinnerlichung einer authentischen achtsamen Haltung eher im Wege stehen. Andererseits wurden Apps aber auch als zeitgemäße Vermittlungsformen betrachtet und ausdrücklich empfohlen. Ich persönlich würde sagen, dass es mit der App genau wie mit allem anderen auch ist, mit jedem Kurs, jedem Retreat, jedem Buch und jeder Audioanleitung: Man kann das jeweilige Achtsamkeitsangebot achtsam oder unachtsam nutzen. Von der konkreten medialen Erscheinungsform allein ist das nicht abhängig.

Der Mainstream der nationalen und internationalen Achtsamkeitsszene nutzt inzwischen digitale Medien ganz selbstverständlich. Namhafte Achtsamkeitslehrende geben Vorträge, Interviews und Anleitungen auf Youtube, bieten strukturierte Onlinekurse und eben auch Smartphone-Apps an. Neben der App 7Mind bin ich im Zuge der Achtsamkeitskurse durch die Lehrenden u.a. auch auf die Achtsam-

keitsapps Balloon mit dem Sprecher Boris Bornemann und auf die App Am Mindfulness mit dem Sprecher Nils Altner aufmerksam geworden, konnte sie aber bislang noch nicht ausprobieren.

2. Erkenntnisse und Effekte

Was sind nun nach gut einem Jahr der systematischen Beschäftigung mit Achtsamkeit und ihrer Kultivierung meine zentralen Erkenntnisse? Erlebe ich persönlich ähnliche Effekte, wie sie in der Achtsamkeitsforschung beschrieben werden? Die folgende Reflexion gliedert sich in drei Aspekte, die in der Achtsamkeitspädagogik mit Blick auf die Lehrenden differenziert werden (vgl. Hawkins 2017): *being mindful* (eigene Achtsamkeitspraxis der Lehrkraft), *teaching mindfully* (Lehren mit achtsamer Haltung) und *teaching mindfulness* (Integration von Achtsamkeitsübungen in die Lehre).

2.1 Being mindful

In der ZAH® wurde die eigene Achtsamkeitspraxis stets als die Basis aller weiteren Schritte dargestellt. Das propagieren auch die einschlägigen Fachbücher (vgl. z.B. Cook-Cottone 2017; Nath Hanh/Weare 2017). Denn wenn man nicht selbst eine achtsame Haltung entwickelt und verkörpert und regelmäßig Achtsamkeitsübungen durchführt, werden Achtsamkeitsanleitungen für Studierende unauthentisch und aufgesetzt erscheinen.

Pflege der Achtsamkeitspraxis

Das unmittelbare Erleben der gemeinsamen Meditationen in den Kursen und der eigenen Meditationspraxis zu Hause ist sehr unterschiedlich. An manchen Tagen sind beim Meditieren sehr viel Unruhe und Gedanken sowie schmerzhaft empfundene Körperempfindungen beobachtbar, an anderen Tagen ist der Geist ruhiger, zuweilen gibt es Momente der Präsenz und inneren Stille, allerdings selten und flüchtig. Ich bemühe mich, diese unterschiedlichen Erfahrungen als Teil des Prozesses zu betrachten und keine zu hohen Erwartungen an das Meditationserleben zu stellen, um mich nicht unter Druck zu setzen, sozusagen auf Kommando noch besser und noch tiefer zu meditieren. Ich glaube, dass selbst Meditationssitzungen, in denen der Geist sehr unruhig ist und immer wieder längere Zeit abschweift, bevor ich es realisiere und die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zurücklenke, ihre Wirkung tun.

Das gemeinsame Eintauchen ins Meditieren in einer Gruppe erleichtert mir oft die eigene Konzentration und ist deswegen eine wichtige Ergänzung zum Üben allein. Ohne die kontinuierliche Begleitung

durch die verschiedenen Achtsamkeitskurse, die Anleitung durch kompetente Achtsamkeitslehrende und den Austausch mit anderen Übenden in den Gruppen wäre es mir nicht möglich gewesen, die Kultivierung von Achtsamkeit systematisch über Wochen und Monate hinweg zu betreiben. Dass ich so lange und so begeistert dabeibleiben konnte, lag wesentlich an den Kursen und der Gemeinschaft mit den anderen Übenden.

Präsenzmomente im Alltag

Sehr deutlich spürbar ist für mich seit Beginn der ersten bewussten Achtsamkeitsübungen eine Zunahme achtsamer Momente im Alltag. Wie automatisch gibt es nun im Alltagsbetrieb, der manchmal eben durchaus Züge des berüchtigten Hamsterrades trägt, Momente des Innehaltens und der bewussten Wahrnehmung. Sei es, dass ich im Vorbeigehen plötzlich kurz Naturphänomene wie Windböen, Regentropfen und Sonnenschein bemerke oder bei sozialen Interaktionen das Gegenüber deutlicher wahrnehme. Diese Achtsamkeitsmomente im Alltag sind immer unverhofft und sehr schön. Inzwischen habe ich angefangen, im Alltag auch bewusster innezuhalten, tiefe Atemzüge zu nehmen oder zwischendurch ganz bewusst eine Weile nur die Umgebung zu betrachten. Interessant finde ich, wie diese Effekte sich praktisch von allein gehäuft einstellen, und zwar ganz klassisch in der Warteschlange an der Kasse, an der roten Ampel, beim Geschirrspülen oder beim Kaffeetrinken. Es ist eine Art des Präsentwerdens, wodurch sich auch banale oder eher als lästig eingestufte Tätigkeiten plötzlich interessant und entspannend anfühlen.

Selbstregulation in belastenden Situationen

Ein besonderer Test für die eigene achtsame Haltung sind natürlich Belastungssituationen. Hier ist es besonders herausfordernd, die Situation von der eigenen Bewertung gedanklich zu trennen und Raum zu schaffen, um eine passende Reaktion zu finden und nicht einfach impulsiv zu reagieren.

Sehr eindrücklich war für mich die Situation eines Autounfalls an einem Samstagvormittag, bei dem niemand verletzt wurde, der aber letztlich angesichts der Kollision mit einem Felsbrocken den Totalschaden meines Wagens bedeutete und bei mir im ersten Moment starkes Stresserleben und Gedanken auslöste wie: »Oje, warum ist das jetzt passiert? Ausgerechnet heute. Eben war die Welt doch noch in Ordnung. Jetzt ist das ganze Wochenende verdorben. Und dabei hätte ich echt mal gerne ein erholsames Wochenende gehabt. Der ganze organisatorische Kram, der jetzt noch folgt. Was soll ich denn ma-

chen? Kann man das zumindest notdürftig erst einmal reparieren? Mein schönes Auto. So ein Mist aber auch ...« Es war eine Mischung aus Enttäuschung, Erschöpfung und auch Wut auf den Unfallfahrer, den ich ans Steuer gelassen hatte.

In diesem Moment habe ich tatsächlich bewusst umgeschaltet, eine achtsame Haltung eingenommen und mich von meinen spontan aufkommenden Gedanken distanziert. Ich habe mir klargemacht, dass es ja generell nichts bringt, innerlich gegen die Vergangenheit zu rebellieren, und die Situation, wie sie jetzt ist, nun einmal als solche hinzunehmen ist. Zudem habe ich Dankbarkeit aktiviert, da ja zum Glück nichts Schlimmeres passiert ist. Letztlich habe ich meine Gedanken zu dem komplett verdorbenen Wochenende betrachtet, als sich selbst erfüllende Prophezeiung beiseitegeschoben und stattdessen gedacht, dass ich trotz dieses Missgeschicks ja dennoch ein schönes Wochenende haben könnte. Am Ende habe ich den verstörten und schuldbe- wussten Unglücksfahrer umarmt und gesagt: »Du kannst gern mein Auto kaputtfahren, das macht mir nichts, ich mag dich trotzdem.« Diese Wendung innerhalb von fünf Minuten stillen Nachdenkens ganz ohne äußeres Drama hinzubekommen, fand ich erleichternd. Zwar war die Stimmung im Nachgang noch eine Weile etwas gedämpft, aber ich war nicht mehr im akuten Stress- und Streitmodus.

Fazit

Effekte von Achtsamkeitsübungen haben sich bei mir relativ schnell positiv bemerkbar gemacht, manchmal subtil als Präsenzmoment im Alltag, manchmal prägnant als verbesserte Selbstregulation in heiklen Situationen, wie es auch Studienergebnisse zeigen (vgl. Keng/Smoski/Robins 2011). Dennoch sind Achtsamkeitsübungen natürlich kein einfaches Allheilmittel und es bleiben zumindest für mich als Anfängerin ge- nügend herausfordernde und leidvolle Situationen im Leben bestehen.

2.2 Teaching mindfully

Wenn ich versuche auf den Punkt zu bringen, ob und wie sich im Zuge der Kultivierung von Achtsamkeit auch ein Lehren mit achtsamerer Haltung eingestellt hat, kann ich drei kleine Veränderungen benennen.

Begrüßung und Befinden

Seit der Beschäftigung mit Achtsamkeit habe ich mir angewöhnt, am Beginn von Lehrveranstaltungen bei der Begrüßung ausführlicher als zuvor nach dem Befinden der Studierenden zu fragen. Manchmal er- fahre ich dann z.B. in Seminaren, dass die Studierenden durch eine direkt davorliegende Sitzung schon sehr erschöpft sind oder umge-

kehrt, dass sie einen freien Vormittag hatten. Darauf kann ich mich dann einstellen. In größeren Vorlesungen kann die Frage: »Wie geht es Ihnen heute – geht es Ihnen gut?«, natürlich weniger klar beantwortet werden. Es ist eher ein Moment der Kontaktaufnahme, in dem ich durch die Reihen schaue und mich freue, wenn ich einzelne Studierende enthusiastisch Nicken oder »Daumen hoch« zeigen sehe. Für mich steht das insofern mit Achtsamkeit in Verbindung, als es ein Innehalten darstellt und den Einstieg in die Lehrveranstaltung auf persönlicherer Ebene gestaltet. In individuellen Beratungen zu Abschlussarbeiten verbringe ich mittlerweile auch mehr Zeit damit, mich genauer darüber auszutauschen, wie es den Studierenden geht und welchen Bezug sie persönlich zu dem wissenschaftlich bearbeiteten Thema haben.

Pausieren und Durchatmen

Generell mache ich seit Längerem bei 90-minütigen Vorlesungen in der Mitte eine 5-minütige Pause. Da ich alle Studierenden bitte, die Digitalgeräte während des Unterrichts beiseitezulegen, um digitale Ablenkung (*digital distraction*) zu vermeiden, wird die Pause von ihnen vor allem genutzt, um zu schauen, ob es Neuigkeiten auf dem Smartphone gibt. Zusätzlich mache ich inzwischen inspiriert durch die Achtsamkeitspraxis weitere kleine Pausen und versuche bewusst, Anspannungssituationen in Entspannungssituationen umzuwandeln. So kommt beispielsweise in medienpsychologischen Veranstaltungen oft Unruhe auf, wenn ich Theorien oder Methoden anhand von praktischen Medienbeispielen erkläre. Denn die Studierenden identifizieren sich teilweise stark mit den genannten Musikstars, Social-Media-Influencer:innen oder TV-Serien – oder eben mit der Ablehnung derselben. Sie jubeln begeistert, weil sie die Serie *Game of Thrones* oder das Game *Grand Theft Auto* »feiern«, und lachen verächtlich, weil sie den Musiker Justin Bieber oder die Youtuberin Bibi von Bibis Beautypalace einfach nur »lächerlich« finden und »nicht ernst nehmen« können. Die dadurch entstehende Unruhe kostet immer viel Zeit und strengt mich an, wenn ich dann zur Ruhe mahnen und zum Weitermachen antreiben muss. Ich habe schon überlegt, alle anschaulichen Beispiele zu streichen, da sie offenbar so ein starker Störfaktor sind.

Im Zuge der Achtsamkeitskultivierung versuche ich nun, die Unruhe für mich selbst als Pause zum Durchatmen zu nutzen und eben nicht gleich zum Weitermachen zu drängen. Ich beobachte das Geschehen und ruhe mich etwas aus. Offenbar braucht das Umschalten vom Alltagsmodus der starken Identifikation mit Medienbeispielen auf einen wissenschaftlichen Betrachtungsmodus der erkenntnissuchenden Neugier etwas mehr Zeit und wiederholte Übungsdurchgänge. Wenn

die Aufwallung abgeebbt ist, lade ich noch einmal in Ruhe zur Reflexion der Situation ein. Da dieser Lernschritt zur Entwicklung von Metakognition und wissenschaftlicher Haltung bezüglich unserer lebensweltlichen Untersuchungsgegenstände in der Medienpsychologie und Kommunikationswissenschaft so wichtig ist, reserviere ich dafür jetzt von vorneherein mehr Zeit.

Metta-Gedanken

Aus meiner Übungspraxis von Metta-Meditationen habe ich eines Tages spontan ein kleines Ritual entwickelt. Immer wenn ich vor der Vorlesung die schwere Hörsaaltür im Helmholtzbau öffne, denke ich mir: »Mögen wir heute gut lernen.« So ein Gedanke ist keine große Sache, aber es ist schön, ihn zu haben.

Fazit

Ähnlich wie im sonstigen Alltagsleben beobachte ich auch in der Lehre Veränderungen meines Erlebens und Verhaltens, die ich mit der Achtsamkeitspraxis in Verbindung bringe und als spürbare kleine Verbesserungen bewerte – auch wenn man in der Welt der Achtsamkeit ja gar nicht so viel bewerten und urteilen soll. Natürlich hängt gute Lehre noch an vielen anderen Faktoren, etwa fachlichen, didaktischen, zeitlichen und räumlichen. Bei aller Begeisterung für Achtsamkeit soll das nicht vergessen werden. Und wenn Jon Kabat-Zinn (vgl. 2019: 69ff.) die sieben zentralen Säulen der inneren Einstellung bei der Kultivierung von Achtsamkeit nennt (1. Nichturteilen, 2. Geduld, 3. den Geist des Anfängers bewahren, 4. Vertrauen, 5. Nichterzwingen, 6. Akzeptanz, 7. Loslassen) und dann noch weitere Qualitäten wie Wohlwollen, Mitgefühl und Rücksichtnahme hinzufügt, dann klingt das für mich immer noch recht abstrakt und abgehoben vom Alltag im Hörsaal und im Seminarraum. Es wäre darüber nachzudenken, wie wir die Haltungen von sogenannten achtsamen Hochschullehrenden denn praxisnäher beschreiben und mit Beispielen aus dem Lehralltag unterlegen können.

2.3 Teaching mindfulness

Angeregt durch den MBTT®-Kurs im Augustinerkloster, den Erfahrungsaustausch mit bereits zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden beim Inkubationsworkshop im Benediktushof und den Übungen in der ZAH® an der Hochschule Osnabrück habe ich im Wintersemester 2019/20 vorsichtig begonnen, mit drei verschiedenen Achtsamkeitsübungen in Lehrveranstaltungen zu experimentieren. Das Ziel der Integration von Achtsamkeitsübungen in die Lehre ist dabei ein doppeltes: Zum einen geht es darum, die Lehr-Lern-Situation unmittelbar zu ver-

bessern (z.B. durch stärkere geistige Fokussierung), zum anderen aber auch darum, Studierende an die Kultivierung von Achtsamkeit heranzuführen und ihnen Impulse zu geben, im Zuge ihrer akademischen Ausbildung auch ihre metakognitive Kompetenz weiterzuentwickeln.

Dyade

Die Dyade als Einsichtsdialog in der Tradition von Gregory Kramer (vgl. 2009) mit abwechselnd achtsamem Sprechen und achtsamem Zuhören habe ich mehrfach in der Lehre ausprobiert – wie es auch von zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden aus dem Thüringer Modell beschrieben wird (vgl. Ostermaier 2019). Besonders gut gelungen schien mir die Dyade in Erstsitzungen am Semesterbeginn, wenn ich den Studierenden den Anstoß gab, sich darüber auszutauschen, aus welchen Gründen sie Kommunikationswissenschaft an der TU Ilmenau studieren oder warum sie gerade dieses Wahlpflichtmodul gewählt haben. Die Energie im Raum ging schlagartig nach oben und alle konnten sich beteiligen, sich kennenlernen und mit ihren eigenen Zielen und Werten auseinandersetzen. Ich habe die Dyade auch mit methodischen Fragen in einem Forschungsseminar wie: »Welche Vorschläge haben Sie zum Design der anstehenden Studie?«, erprobt – dabei gerieten die Studierenden schnell ins gemeinsame Diskutieren und warteten den Rollenwechsel nicht ab. Die Dyade als spezifische achtsame Austauschform will also gezielt platziert und geübt werden, bevor sie sich als echter Einsichtsdialog entfaltet.

Atemraum-Meditation

Da ich die Atemraum-Meditation persönlich sehr mag, wollte ich sie gern auch den Studierenden anbieten. Ich fragte meine MBSR-Lehrerin Karin Krudup, ob ich dafür eine Audioaufzeichnung in den Hörsaal mitnehmen oder selbst anleiten soll. Sie gab mir den klaren Tipp, selbst anzuleiten. Als ich das zum ersten Mal tat, war ich doch recht aufgeregt in dieser neuen Rolle und auch angesichts der vielen Details, die zu der Anleitung gehören. Ich glaube, ich habe dann sogar vergessen, am Anfang zu erwähnen, dass man die Augen schließen kann. Allerdings habe ich vorne gesessen und alles vorgemacht, wenn auch mit stark klopfendem Herzen. Obwohl es mir selbst noch etwas holprig vorkam, haben die Studierenden interessiert mitgemacht. Auch andere Hochschullehrende haben in den Kursen berichtet, dass sie anfangs eine deutliche Hemmschwelle verspürten, Meditationen im Hörsaal anzuleiten, dieses ungewohnte Angebot aber letztlich in allen Studiengängen gut angenommen wurde.

Stille Minute

Am besten bewährt hat sich bislang für mich die sogenannte Stille Minute. Vorab erkläre ich kurz, dass wir eine Übung machen, um uns zu fokussieren und zu konzentrieren, man dafür gar nichts Besonderes tun muss und wir einfach die Stille genießen und wirken lassen. Ich erwähne kurz die aufrechte Sitzposition und das Schließen der Augen und dass natürlich alles eine Einladung und völlig freiwillig ist. Dann gebe ich ein Startsignal mit der Zimbel und wir sitzen einige Zeit, bis ich das Gefühl habe, dass es nun reicht und mit der Zimbel die Stille Minute beende. Diese Übung ist insofern niedrigschwellig, als meine eigene Hemmschwelle dabei nach kurzer Zeit sehr gering war und die Studierenden bereitwillig mitmachten.

Und nicht nur das: In einer Sitzung, in der ich noch im Zweifel war, ob ich nun eine Meditation einbauen soll oder nicht, kam in der Pause eine Studentin zu mir und fragte: »Meditieren wir heute noch? Das war nämlich sehr schön letztes Mal.« Ich freute mich sehr und sagte sofort: »Na klar, gleich nach der Pause.« Ich habe dann eine Stille Minute angeleitet und es war wirklich sehr ruhig. Dann kam eine Person verspätet in den Hörsaal zurück, die Tür knallte, es polterte, einige begannen zu kichern. Ich sagte nur: »Ja, die Stille ist natürlich nicht perfekt. Nichts im Leben ist perfekt. Da gibt es manchmal auch Unruhe, verschiedene Geräusche. Aber das macht nichts, die Stille wirkt trotzdem ...« Sofort beruhigte sich alles. Insgesamt war das eine sehr schöne gemeinsame Meditation und ein stimmiges Erlebnis. Am Ende derselben Sitzung kam ein Student zu mir und fragte, ob er denn den Flügel spielen darf. Ich war sehr perplex: »Welchen Flügel?« Er zeigte auf den Flügel, der direkt neben meinem Pult stand, den ich aber nie als solchen wahrgenommen hatte. Da stand einfach immer etwas Schwarzes im Helmholtz-Hörsaal, um das ich jede Woche auf dem Weg zum Pult herumgegangen bin. Er setzte sich dann an den Flügel und spielte einige Melodien, während alle ihre Sachen packten und hinausgingen. Der Hörsaal bekam dadurch unverhofft eine völlig neue Farbe.

Bei den ersten Versuchen mit der Stillen Minute habe ich sie einmal ganz am Anfang der Vorlesung und einmal nach der Pause in der Mitte platziert. Manche Kolleg:innen berichten, dass sie mittlerweile jede Veranstaltung mit einer fünfminütigen stillen Meditation einleiten und/oder beenden, was ich noch probieren möchte. Ich habe auch schon ein Kolloquium abgehalten, wo wir vor jedem einzelnen Vortrag eine Stille Minute genossen haben. Einerseits dachte ich, dass das angesichts der Aufregung der Kandidat:innen, die den Stand ihrer Abschlussarbeiten präsentieren, besonders gut passen würde. Andererseits war ich nachher unsicher, ob das vielleicht doch etwas zu viel

des Guten war. Hier sind Dosierung und Platzierung der Stillen Minuten für mich noch genauer zu erkunden. Auch die Wirkungen auf die Studierenden sind mir noch nicht ganz klar: So gibt es beispielsweise die Beobachtung, dass direkt nach einer Stillen Minute der Energie- und Lärmpegel rapide steigt. Wenn man sich durch die Meditation mehr Ruhe und Fokus in der Gruppe versprochen hatte, ist das erst einmal ein kontraproduktiver Effekt.

Fazit

Insgesamt sehe ich die Integration von Achtsamkeitsübungen in die Lehre als sinnvoll an, da sie – je nach Übung – Konzentration, Interaktion, Ruhe und Aktivierung fördern können und das Klima im Hörsaal und Seminarraum verändern. Auch war für mich deutlich erkennbar, dass die junge Generation Interesse an Achtsamkeitskultivierung mitbringt und für Themen wie mentale Gesundheit, aber auch soziale Verantwortung sensibilisiert ist. Insofern ist es sinnvoll, diese Interessensgebiete der Studierenden in der Lehre aufzugreifen.

Gleichzeitig ist für mich während der ersten Versuche deutlich geworden, wie viele Fragen sich bei der praktischen Umsetzung ergeben und dass es ein längerer Prozess ist, bis man die passenden Achtsamkeitsübungen für die jeweilige Situation parat hat und mit Leichtigkeit umsetzen kann. Die Fachliteratur könnte hierzu noch eine Sammlung von *Good-practice*-Beispielen von Achtsamkeitsübungen mit unterschiedlichen Zielsetzungen, Zielgruppen und Zeitdauern für die Hochschullehre vertragen. Denn bei meiner Suche nach Literatur bin ich bislang nur auf achtsamkeitspädagogische Bücher für den Schulunterricht gestoßen (vgl. z.B. Kaltwasser 2016; Cook-Cottone 2017; Nath Hanh/Weare 2017; Altner 2019) oder auf Beiträge für die Hochschulbildung, die sofort bei anspruchsvollen curricularen Veränderungen im Sinne kontemplativer Pädagogik und Bildung mit starkem Fokus auf wertorientierter Selbsterfahrung ansetzen (vgl. z.B. Barbezat/Bush 2014). Es wäre hilfreich, aus dem Netzwerk der zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden eine Sammlung von bewährten Übungen mit genauen Instruktionen für die Lehrenden und Beschreibungen der Sichtweisen der Studierenden zu generieren.

3. Zusammenfassung und Ausblick

Meine Bilanz nach gut einem Jahr ist eindeutig positiv. Überzeugt von Sinn und Nutzen der Kultivierung von Achtsamkeit war ich von Anfang an. Zweifel hatte ich vor allem, ob es mir gelingen würde, eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in meinen Alltag zu integrieren. Zu Herzen

gegangen ist mir, dass die Studierenden nicht nur bereitwillig mitgemacht, sondern die Achtsamkeitsübungen mehrfach explizit nachgefragt haben. Das motiviert dazu, kleine Achtsamkeitsübungen als regulären Bestandteil in den Unterricht aufzunehmen.

Natürlich stehe ich noch ganz am Anfang und werde auch weiterhin Anleitung und Inspiration benötigen, um den Weg zur Kultivierung von Achtsamkeit weiterzugehen. Dazu wünsche ich mir regelmäßige Kursangebote vor Ort, am besten auch wirklich im Hochschulkontext, um mit ausgebildeten MBSR-Lehrer:innen und in der Gruppe mit anderen Hochschulangehörigen zu üben und sich auszutauschen. Ich bin überzeugt, dass es sich lohnt, an Hochschulen *lokale Achtsamkeitscommunitys* aufzubauen, da damit nicht nur die Einzelnen gesünder und empathischer leben und arbeiten, sondern sich auch transformative Ideen und Initiativen für das System Hochschule ergeben. Tatsächlich stärkt es das Gemeinschaftsgefühl an der Hochschule, einmal fakultäts- und statusgruppenübergreifend zusammensitzen und zur Abwechslung einmal nicht zu reden, ja am besten bewusst gar nichts zu tun. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements an der Hochschule sind diverse Veränderungen möglich. Wichtig wäre beispielsweise die Einrichtung eines festen Meditationsraumes auf dem Campus, der für Kurse, aber auch für individuelles Meditieren und Pausieren genutzt werden kann.

Darüber hinaus wünsche ich mir für die Pflege und Weiterentwicklung achtsamer Lehre die Fortsetzung der ZAH®, damit der Kreis der achtsamen Hochschullehrenden bundesweit wachsen kann. Wichtig ist auch die regionale Fortsetzung des Coachings für die zertifizierten achtsamen Hochschullehrenden, damit wir uns in Thüringen hochschulübergreifend in regelmäßigen Abständen speziell über das achtsame Unterrichten sowie über praktikable und sinnvolle achtsamkeitspädagogische Ansätze in den verschiedenen Veranstaltungsformen und Fächern austauschen können. Nicht zuletzt haben sich im Rahmen der praxisbezogenen Achtsamkeitskurse auch Anknüpfungspunkte für Forschungsprojekte und Forschungskooperationen ergeben.

Literatur

- Altner, Nils (2019): *Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule: Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen*, Hannover.
- Anders, Anne Iris Miriam (2019): »Psychische Auswirkungen von Machtmissbrauch in buddhistischen Gruppierungen und essenzielle Aspekte bei psychotherapeutischen Interventionen für Betroffene«, in: *SFU Forschungsbulletin* 7(1), S. 32–50, doi.org/10.15135/2019.7.132–50.
- Barbezat, Daniel P./Bush, Mirabi (2014): *Contemplative Practices in Higher Education. Powerful Methods to Transform Teaching and Learning*, San Francisco.
- Bernstein, Amit/Vago, David R./Barnhofer, Thorsten (2019): »Understanding mindfulness, one moment at a time: an introduction to the special issue«, in: *Current Opinion in Psychology* 29, S. vi–x, doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.001.
- Cook-Cottone, Catherine (2017): *Mindfulness and Yoga in Schools: A Guide for Teachers and Practitioners*, New York.
- Creswell, J. David (2017): »Mindfulness Interventions«, in: *Annual Review of Psychology* 68(1), S. 491–516, doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- Dievernich, Frank E.P./Döben-Henisch/Gerd-Dietrich/Frey, Reiner (2019): *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*, Weinheim.
- Döring, Nicola/Bortz, Jürgen (2016): *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*, 5. Aufl., Heidelberg.
- Feng, Xuan Joanna/Krägeloh, Christian U./Billington, D. Rex/Siegert, Richard (2018): »To what extent is mindfulness as presented in commonly used mindfulness questionnaires different from how it is conceptualized by senior ordained buddhists?«, in: *Mindfulness* 9(2), S. 441–460, doi.org/10.1007/s12671-017-0788–9.
- Hawkins, Kevin (2017): *Mindful Teacher, Mindful School. Improving Wellbeing in Teaching and Learning*, London.
- Kabat-Zinn, Jon (2015): »Mindfulness«, in: *Mindfulness* 6(6), S. 1481–1483, doi.org/10.1007/s12671-015-0456–x.
- Kabat-Zinn, Jon (2019 [1991]): *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, München.
- Kaltwasser, Vera (2016): *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*, Weinheim/Basel.
- Keng, Shian-Ling/Smoski, Moria J./Robins, Clive J. (2011): »Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies«, in: *Clinical Psychology Review* 31(6), S. 1041–1056, doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006.
- Kramer, Gregory (2009): *Einsichts-Dialog: Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog*, Freiamt im Schwarzwald.
- Lewis, Myrna/Woodhull, Jennifer (2018): *Inside the NO: Five Steps to Decisions that Last*, o.O.
- Nath Hanh, Thich/Weare, Katherine (2017): *Happy Teachers Change the World: A Guide for Cultivating Mindfulness in Education*, Berkeley.
- Ostermaier, Hubert (2019): »Mit Dyaden zu achtsamer Lehr- und Lernkultur«, in: *DUZ Magazin* 5, S. 56–60.
- Purser, Ronald (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, New York.
- Purser, Ronald/Loy, David (2013): »Beyond McMindfulness«, in: *huffpost.com*, 01.07.2013, huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Purser, Ronald/Milillo, Joseph (2014): »Mindfulness Revisited. A Buddhist-Based Conceptualization«, in: *Journal of Management Inquiry* 24(1), S. 3–24, doi.org/10.1177/1056492614532315.

- Repetti, Rick (2016): »Meditation Matters: Replies to the Anti-McMindfulness Bandwagon!«, in: Ronald Purser/David Forbes/Adam Burke (Hg.), *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement*, Cham, S. 473-493, doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_32.
- Scherer, Burkhard (2011): »Macho Buddhism. Gender and Sexualities in the Diamond Way«, in: *Religion and Gender* 1(1), S. 85-103, doi.org/10.1163/18785417-00101005.
- Schindler, Simon (2020): »Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype«, in: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching* 27(1), S. 111-124, doi.org/10.1007/s11613-020-00641-z.
- Singer, Tania/Kok, Bethany E./Bornemann, Boris/Zurbrig, Sandra/Bolz, Matthias/Bochow, Christina (2016): *The ReSource Project: Background, design, samples, and measurements*, 2. Aufl., Leipzig, hdl.handle.net/11858/00-001M-0000-002B-242E-6 [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Van Dam, Nicholas T., et al. (2018): »Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation«, in: *Perspectives on Psychological Science* 13(1), S. 36-61, doi.org/10.1177/1745691617709589.

