

Entstehung, Aufbau und Vision des weltweit ersten Programm- pakets von Achtsamkeits- trainings für Hochschulen

Abstract

Die Entwickler des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* und Gründer des Bildungsunternehmens Achtsam.Digital rekonstruieren in diesem Kapitel Alleinstellungsmerkmale und Entstehungskontexte, Aufbau und Vision sowie Transfer und Transformation der von ihnen für Hochschulangehörige entwickelten Achtsamkeitstrainings. Die Autoren machen deutlich, wie hochschulübergreifende komparative Achtsamkeitsrankings die Etablierung von achtsamen Hochschulen fördern könnten und welche kulturpolitische Bedeutung sie mit mehrdimensionalen Achtsamkeitstrainings in Zeiten der Polykrise verbinden. In ihrem Fazit schlagen die Autoren eine erweiterte Definition von Achtsamkeit vor, die individuelle, soziale und ökosystemische Dimensionen integriert.

Einleitung

Wozu achtsame Hochschulen?

In seinem *Field of the Future*-Blog hat Otto Scharmer zum Ende des Jahres 2023 einen Artikel mit dem Titel »2023 in Eight Points: Meditating On Our Planetary Moment« veröffentlicht (Scharmer 2023a). Darin zitiert er den Politiker, Essayisten und Menschenrechtler Václav Havel wie folgt: »Hoffnung [...] ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal wie es ausgeht.« (Havel 1987: 220) Havel beschreibt damit die innere Quelle, die auch unseren Einsatz für achtsame Hochschulen von Anfang an gespeist hat und dies noch immer tut.

Das UNESCO-Programm *Bildung für nachhaltige Entwicklung: die globalen Nachhaltigkeitsziele verwirklichen* (2021) hebt die wesentliche Rolle der Bildung für die Umsetzung der globalen Nachhaltigkeitsagenda 2030 hervor (vgl. UNESCO o.J.). In der *Berliner Erklärung zur Bildung für nachhaltige Entwicklung* (2021) heißt es:

»Wir sind zuversichtlich, dass Bildung entscheidend zur positiven Veränderung von Denkweisen und Weltanschauungen beiträgt und alle Dimensionen einer nachhaltigen Entwicklung von Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt zusammenführen und damit sicherstellen kann, dass die Entwicklungspfade nicht ausschließlich auf Wirtschaftswachstum zu Lasten des Planeten, sondern im Rahmen der Belastbarkeitsgrenzen der Erde auf das Wohl aller ausgerichtet sind.«

UNESCO/BMBF (o.J.: Präambel, Punkt 3)

Dabei kommt den Hochschulen eine entscheidende Rolle zu. Denn an ihnen werden Multiplikator:innen der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklung sowie Führungskräfte der Zukunft ausgebildet. Evidenzbasierte Achtsamkeitstrainings können hier Grundlagen für einen nachhaltigen Bewusstseinswandel legen.

Zugleich geht deren Bedeutung und Anwendbarkeit über den akademischen Kontext hinaus. Vergleichbare Formen nachhaltiger Bewusstseinsbildung braucht es zeitnah auch für Kindergärten, Schulen und Weiterbildungseinrichtungen sowie für Unternehmen, NGOs, Regierungen, UN, EU und andere Organisationen, um die beschriebenen Prozesse und Herausforderungen lebensdienlich und gemeinwohlorientiert zu gestalten (vgl. Bristow/Bell/Nixon 2020; Egel/Suarez 2025; Suarez/Egel 2025).

Wann ist eine Hochschule achtsam? Aus unserer Sicht ist das eine Frage, zu deren Beantwortung die Instrumente der empirischen Sozialwissenschaften hilfreich sein können. In der Achtsamkeitsforschung stehen eine Reihe international anerkannter Fragebögen zur Verfügung (vgl. Gherardi-Donato et al. 2020; Medvedev et

al. 2022). Wenn man diese um weitere ergänzt und zur regelmäßigen Befragung von Hochschulangehörigen nutzt, dann lässt sich ein Achtsamkeitsranking erstellen. Hochschulen erreichen darin unterschiedliche Achtsamkeitsindizes und lassen sich miteinander vergleichen. Auf diesem Weg kann die Frage: »Wann ist eine Hochschule achtsam?«, empirisch umformuliert werden: »Wo steht diese oder jene Hochschule im nationalen Achtsamkeitsranking?« Oder auch: »Wo stehen die Hochschulen dieses oder jenes Landes im internationalen Achtsamkeitsranking?«

Eine sich daraus ergebende Frage lautet: »Wozu braucht es achtsame Hochschulen?« Oder anders formuliert: »Warum wäre es sinnvoll, Achtsamkeitsrankings für Hochschulen zu etablieren?« Zur Beantwortung von Fragen dieser Art hat Scharmer bereits vor einem Jahrzehnt hilfreiche Hinweise gegeben.

Im Jahr 2015 ist in dem von Philip Kove und Birger P. Priddat herausgegebenen Band *Die Aufgabe der Bildung: Aussichten der Universität* ein Beitrag von Scharmer mit dem Titel »Die Universität als Ort der Erneuerung« erschienen. Darin schreibt der international renommierte Wirtschaftswissenschaftler: »Seit Jahren nutze ich [...] Achtsamkeitstechniken für die Stimulierung von Innovationsprozessen, *leadership development* und in der Lehre.« (Scharmer 2015: 228) Später im gleichen Text heißt es: »Die knappste Ressource in Ländern wie Deutschland ist nicht technisches oder praktisches Wissen – es ist Transformationswissen, also die Fähigkeit, sich selbst zu sehen, zu reflektieren und zu entwickeln als Individuum, Team, Institution und System.« (Ebd.: 231)

Genau hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Das Neue an der neuen Hochschule des 21. Jahrhunderts ist aus Scharmers Sicht »die Integration des Dreiecks von Wissenschaft, gesellschaftlicher Transformation und der Evolution des Selbst (Bewusstsein).« (Ebd.: 231) Daraus folgert der Aktionsforscher mit Blick auf die Hochschulentwicklung: »Praktisch bedeutet dies, dass die individuellen Lern- und Entwicklungsangebote zu Themen wie *mindfulness*, Meditation, Presencing etc. sowohl an Universitäten als auch an Weiterbildungseinrichtungen immer mehr in den Mittelpunkt rücken.« (Ebd.)

Ob Scharmers These über den Zusammenhang von Achtsamkeitsschulung und Transformationskompetenz stichhaltig ist, werden zukünftige Forschungen zeigen. Sobald die entsprechenden Daten erhoben werden, ist es naheliegend, zu untersuchen, ob und wie die Achtsamkeitsindizes von Hochschulen und relevante Transformationsindizes in Wirtschaft und Gesellschaft korrelieren. Einen bewährten und wissenschaftlich erforschten Weg, Achtsamkeit an Hochschulen zu fördern, zeigen die Kapitel im vorliegenden Band auf.

Schon jetzt lässt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit sagen, dass Hochschulen ihre Position in zukünftigen Achtsamkeitsrankings verbessern, wenn sie professionelle Achtsamkeitstrainings für alle vier Gruppen von Hochschulangehörigen anbieten: für die Studierenden, die Lehrenden, die Mitarbeitenden und die Führungskräfte. Diese Einschätzung ergibt sich aus den Erfahrungen, die mit dem Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* und der daraus hervorgegangenen Ausgründung Achtsam.Digital gesammelt worden sind.

Im *ersten* Abschnitt dieses Kapitels werden Alleinstellungsmerkmale und Entstehungskontexte, Formatentwicklung, Aufbau und Vision des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* skizziert. Im *zweiten* Abschnitt schildern wir, wie es dazu kam, dass wir mitten in der Covid-19-Pandemie das Bildungsunternehmen Achtsam.Digital gegründet haben, und wie sich die mehrdimensionalen Achtsam.Digital-Kurse von den Achtsamkeitstrainings des Thüringer Modells unterscheiden. Der *dritte* Abschnitt des Kapitels führt am Beispiel des Achtsamkeitstrainings für Studierende (MBST® 1.0) den Aufbau der Achtsam.Digital-Formate und ihre Funktion als propädeutische Brückenprogramme vor Augen. Abschließend wird im *vierten* Abschnitt ein Ausblick auf die Bedeutung mehrdimensionaler Achtsamkeitstrainings für die Hochschule des 21. Jahrhunderts gegeben und eine erweiterte Definition von Achtsamkeit vorgeschlagen.

1. Das Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen*

Beim Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* handelt es sich um einen Ansatz, in dessen Rahmen zielgruppenspezifische Achtsamkeitstrainings für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führungskräfte an Hochschulen entwickelt, erprobt und evaluiert wurden. Dem Transfer und der Verstetigung dieses Ansatzes dienen die überregionale Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen* und das *Mindful Universities Research Lab*.¹ Letzteres plant für die nächsten Jahre ein Forschungsvorhaben, in dem es um die Messung der Achtsamkeitsindizes ausgewählter Hochschulen geht.

Bevor wir näher auf Alleinstellungsmerkmale und Entstehungskontexte des Thüringer Modells eingehen, sind die folgenden Bemerkungen zu unserer Verwendungsweise des Wortes Achtsamkeit und der von uns geprägten Wortbildung *achtsame Hochschulen* hilfreich.

1 Vgl. für die überregionale Plattform: achtsamehochschulen.de/, und für das *Mindful Universities Research Lab*: achtsamehochschulen.de/mindful-universities-research-lab/ [letzter Zugriff 01.11.2024].

Pragmatismus und Praxeologie

Die internationale Achtsamkeitsforschung operiert mit unterschiedlichen Achtsamkeitsdefinitionen (vgl. Nilsson/Kazemi 2016; Krägeloh et al. 2019). In diesem Rahmen wird zwischen Achtsamkeit als Praxis (*practice*), Zustand (*state*), Fähigkeit (*skill*) und Haltung (*trait*) unterschieden (vgl. Weghaupt 2024: 115–118). Die mit dem Wort Achtsamkeit bezeichneten Zustände, Fähigkeiten und Haltungen erscheinen dabei sowohl als zu erforschende Eigenschaften von Menschen als auch als Wirkungsdimensionen bestimmter Übungen und Praktiken.

Bei unserer Verwendung des Wortes Achtsamkeit lassen wir uns von der Perspektive des amerikanischen Pragmatismus leiten (vgl. Brandom 2011). Diese legt nahe, die komplexen und nur schwer zu untersuchenden Phänomene des Inneren (Zustände, Fähigkeiten, Haltungen) von den sichtbaren, konkreten und relativ einfach zu benennenden Praktiken her in den Blick zu nehmen, die mit der Hervorbringung bzw. Kultivierung der genannten Phänomene in Beziehung gebracht werden. In der zeitgenössischen Soziologie wird ein ähnlicher Ansatz als Praxeologie bezeichnet (vgl. Reckwitz/Rosa 2021). Sowohl pragmatistische als auch praxeologische Perspektiven sind beim Thema Achtsamkeit naheliegend, da hier die in unterschiedlichen Trainingsprogrammen angeordneten Achtsamkeitsübungen als präzise zu beschreibende Praktiken herangezogen werden können (vgl. Schmidt 2020).

Dementsprechend wurde im Rahmen des Thüringer Modells das Wort Achtsamkeit als Chiffre für die von den Projektteilnehmenden erprobten Praktiken und gesammelten Erfahrungen verwendet. In der Einleitung zu diesem Buch haben wir eine korrespondierende Verwendungsweise für die Wortbildung achtsame Hochschulen vorgeschlagen. Sie lautet: »Achtsame Hochschulen sind Hochschulen mit einer Hochschulkultur, die durch die Nutzung von Achtsamkeitspraktiken geprägt ist« (siehe die »Einleitung« in diesem Buch, S. 18).

Den international etablierten Fragebögen, die in zukünftigen Achtsamkeitsrankings zum Einsatz kommen können, liegen unterschiedliche Achtsamkeitskonstrukte zugrunde, die auf semantischen Vorentscheidungen basieren und sich in *Mixed-methods*-Ansätzen triangulieren lassen. Wenn sich solche Rankings an Hochschulen etablieren, kann die pragmatistische bzw. praxeologische Verwendungsweise der Wortbildung achtsame Hochschulen durch eine stärker semantisch geprägte Definition ergänzt werden. Am Ende dieses Kapitels machen wir darüber hinaus einen Vorschlag zu einer erweiterten semantischen Definition von Achtsamkeit.

Alleinstellungsmerkmale und Entstehungskontexte

Das Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* ist das weltweit erste Programmpaket zur Implementierung von Achtsamkeitstrainings in die unterschiedlichen Funktionsbereiche von Hochschulen. Es führt die kulturellen Querschnittsthemen Achtsamkeit, Digitalisierung und Transformation mit Blick auf das Hochschulsystem zusammen. Im Zentrum des in den Jahren 2015 bis 2019 entwickelten ganzheitlichen Ansatzes stehen zielgruppenspezifische säkulare Achtsamkeitstrainings für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führende an Hochschulen.

Andere Ansätze, Projekte und Modelle, die im gleichen Zeitraum oder zuvor entstanden sind, haben sich auf die Studierenden beschränkt oder konzentriert. Im internationalen Kontext ist hier auf das von Holly Rogers und Margret Maytan für Studierende der Duke University in Durham (North Carolina, USA) seit 2005 entwickelte vierwöchige Programm *Koru Mindfulness* hinzuweisen (vgl. Rogers/Maytan 2019). In Deutschland zählt das von Andreas de Bruin an der Hochschule München und der Ludwig-Maximilians-Universität München entwickelte Münchner Modell *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext* zu den Pionierprogrammen für Studierende (Bruin 2021; 2022).

Hervorzuheben ist dabei, dass das Münchner Modell, anders als das aus vier Kurseinheiten à 75 Minuten bestehende *Koru Mindfulness* an der Duke University (vgl. Rogers/Maytan 2019: 59), seit 2010 »Achtsamkeit und Meditation« als vollwertige Lehrveranstaltung angeboten hat, die in jeder der 14 oder 15 Semesterwochen 90 Minuten beansprucht und mit ECTS-Punkten honoriert wird (Bruin 2021: 57–75). Dieser Ansatz, der Achtsamkeitskurse in das reguläre Angebot von Studiengängen einbaut, verbindet das Münchner mit dem Thüringer Modell (vgl. Kohls 2022: 363f.; Heger in Vorb.).

Der darin zum Ausdruck kommende integrative Aspekt gesellt sich als zweites Charakteristikum des Thüringer Modells zu dem bereits genannten Alleinstellungsmerkmal der Ganzheitlichkeit hinzu. Beide hängen eng zusammen. Der *ganzheitliche Ansatz* manifestiert sich in der Ausrichtung auf alle vier Zielgruppen von Hochschulangehörigen. Der *integrative Aspekt* besteht darin, dass die Eingliederung der Achtsamkeitskurse z.B. für Studierende als vollwertige Seminare in die einzelnen Studiengänge, für Mitarbeitende in die Arbeitszeit bzw. für Lehrende und Führungskräfte in die hochschul-eigene Weiterbildung erfolgt.

Als drittes Charakteristikum des Thüringer Modells ist sein *pragmatischer Ansatz* zu nennen. Im Sinne des *design thinking* (vgl. Plattner/Meinel/Leifer 2015; Brown 2019) und der Aktionsforschung (vgl. Reason/

Bradbury 2008) erfolgt die Formatentwicklung direkt im Feld. Durch die zeitnahe Auswertung der in die Kurse integrierten interaktiven Feedback-Schleifen und die Erfahrungsberichte, die von den Teilnehmenden eingereicht werden, können die Formate im *rapid prototyping* kontinuierlich an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst und gezielt optimiert werden.

Verbunden damit ist viertens die *Bottom-up-Strategie*, die für alle Zielgruppen des Thüringer Modells eingesetzt wird. Dies bedeutet, dass bei der Implementierung der Achtsamkeitstrainings in jeder Zielgruppe mit Koalitionen der Willigen bzw. Methoden der Schwarmbildung gearbeitet wird (vgl. Miller 2010). Ein solches Vorgehen respektiert die akademische Selbstverwaltung sowie die Freiheit von Forschung und Lehre. Die Achtsamkeitsangebote werden dort genutzt, wo sie willkommen sind.

Als Entstehungskontexte des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* sind zwei Forschungs- und Entwicklungsprojekte zu nennen, die von der Gesundheitskasse AOK PLUS im Zeitraum von 2015 bis 2019 mit zwei Millionen Euro gefördert wurden. Dabei handelt es sich um das Innovationsprojekt *Gesundes Lehren und Lernen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena* (2015–2019) und das darauf aufbauende Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* (2017–2019; vgl. Albrecht/Güngör/Sandbothe 2020; Sandbothe 2020).

Die Fundamente für das Thüringer Modell wurden in den Jahren 2015 bis 2017 an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und der Friedrich-Schiller-Universität Jena gelegt. Darauf aufbauend sind die in Jena entwickelten Trainingsprogramme im Rahmen des Thüringer Modellprojekts von 2017 bis 2019 an sechs Hochschulen des Freistaats exemplarisch erprobt, wissenschaftlich evaluiert und prototypisch weiterentwickelt worden. Zu den drei Initialhochschulen des Modellprojekts – den beiden Jenaer Hochschulen und der Technischen Universität Ilmenau – kamen die Universität Erfurt, die Hochschule Nordhausen und die Bauhaus-Universität Weimar hinzu.

Die Achtsamkeitstrainings für Studierende und Mitarbeitende wurden jeweils vor Ort an den beteiligten Hochschulstandorten in Thüringen (Erfurt, Ilmenau, Jena, Nordhausen, Weimar) angeboten. Die Achtsamkeitstrainings für Lehrende und Führende wurden zentral für alle beteiligten Hochschulen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena bzw. im Augustinerkloster Erfurt durchgeführt.

Die Finanzierung des dem landesweiten Transfer dienenden Modellprojekts lag in den Händen der AOK PLUS, des Thüringer Ministeriums für Wirtschaft, Wissenschaft und digitale Gesellschaft sowie

der drei Initialhochschulen in Jena und Ilmenau. Als Konsortialführer fungierte die Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Die Bereitschaft dieser unterschiedlichen Akteure zu kooperieren und das Forschungs- und Entwicklungsvorhaben zu fördern, ermöglichte den Erfolg des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen*. Insgesamt erreichten dessen Veranstaltungsangebote im Zeitraum von 2015 bis 2019 mehr als 10.000 Personen.

Ein für den weiteren Transfer wichtiges Resultat der Projektarbeit ist die aus dem Thüringer Modell entstandene überregionale Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen*. Sie vernetzt mehr als 800 Hochschulangehörige aus circa 150 Hochschulen und Universitäten in Deutschland, Österreich und der Schweiz (Stand: Dezember 2024). Diese arbeiten gemeinsam daran, Achtsamkeit länderübergreifend in Hochschulen voranzubringen, indem sie u.a. eigenständige Achtsamkeitsseminare mit ECTS-Punkten in die Studiengänge oder ins Studium generale bringen und/oder kurze Achtsamkeitsübungen in ihre jeweiligen Fachveranstaltungen integrieren (vgl. die Kapitel in diesem Buch sowie Dievernich/Döben-Henisch/Frey 2019; Albrecht/Güngör/Sandbothe 2020; Bruin 2021; 2022; Aatz 2023; Konrad et al. 2023; Miksch/Ostermaier 2024; Sandbothe/Albrecht/Ostermaier 2024).

Das Thüringer Modell hat Kolleg:innen in anderen Bundesländern zu Nachfolgeprojekten inspiriert. Zu nennen sind hier die beiden ganzheitlich angelegten Projekte *Achtsame Hochschule Hessen* und *Achtsamkeit in der Bildung und Hochschulkultur*. Ersteres wird an der Hochschule Darmstadt koordiniert und bezieht sowohl Studierende und Lehrende als auch Mitarbeitende und Führungskräfte mit ein. Letzteres wird an der Universität Leipzig koordiniert und konzentriert sich auf Studierende und Lehrende im Kontext der Lehrer:innenausbildung. Weitere Vorhaben sind in Vorbereitung.

Professionelle Formatentwicklung und kulturpolitische Vision

Die intensive Auseinandersetzung mit Jon Kabat-Zinns achtwöchigem Trainingsprogramm Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) hat uns (Mike Sandbothe und Reyk Albrecht) von Anfang an verbunden. Dieses Programm entwickelte der amerikanische Medizinprofessor und Molekularbiologe 1979 in der von ihm geleiteten Stressklinik am University Hospital of Massachusetts für chronische Schmerzpatient:innen sowie »austherapierte« Patient:innen z.B. mit Aids, Krebs oder schweren Depressionen (vgl. Kabat-Zinn 2013). Um die Potenziale dieses Programms für die Akteur:innen an Hochschulen besser verstehen und nutzen zu können, absolvierten wir die eineinhalbjährige MBSR-

Trainer:innenausbildung. Das geschah unter Leitung von Karin Krudup an dem von Linda Lehrhaupt gegründeten Institut für Achtsamkeit.²

Unterstützt wurden wir bei unserer Arbeit von dem erfahrenen MBSR-Lehrer und in Jena promovierten Mediziner Bernd Langohr, dem Gründer und langjährigen Vorsitzenden des MBSR-Verbandes Günter Hudasch sowie von Karin Krudup, die seit vielen Jahren den deutschsprachigen Ausbildungsbereich des größten Ausbildungsinstituts für MBSR-Lehrer:innen in Europa leitet. Langohr, Hudasch und Krudup halfen uns dabei, das achtwöchige klinische Trainingsprogramm von Kabat-Zinn auf die Bedürfnisse von Studierenden, Lehrenden, Mitarbeitenden und Führenden an Hochschulen zuzuschneiden.

Es war keine leichte Aufgabe, ein international renommiertes und weltweit evaluiertes Programm aus dem medizinischen Bereich für die Bildungszwecke von Hochschulen zu transformieren (vgl. Sanghvi/Bristow 2024). Schnell zeigte sich, dass allein schon die zeitlichen Extensionen des Kursformats einer Anpassung bedurften. Das von Kabat-Zinn für die Stressklinik des University Hospital of Massachusetts entwickelte achtwöchige MBSR-Programm bestand aus 2,5 Stunden Präsenztreffen pro Woche verbunden mit einer 30- bis 60-minütigen täglichen Achtsamkeitspraxis der Teilnehmenden und einem Achtsamkeitstag im Schweigen von etwa sechs Stunden. Sich auf ein solches Zeitformat einzulassen, setzt eine hohe Motivation bzw. erheblichen Leidensdruck sowie eine gewisse zeitliche Planungsfreiheit voraus. Das kann bei schwerkranken Patient:innen gegeben sein, ist aber bei den mehr oder weniger gesunden Angehörigen von Hochschulen nicht vorauszusetzen.

Wichtig war es uns von Anfang an, durch neue Namen – Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®), Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT®), Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET®) und Achtsamkeitstraining für Führungskräfte (MBLT®) – hervorzuheben, dass es sich bei den von uns entwickelten zwölfwöchigen Trainingsprogrammen nicht einfach um ›MBSR light‹ handelt, sondern um speziell für Hochschulen entwickelte Achtsamkeitsformate, die sich von MBSR inspirieren lassen und zugleich eigene Wege gehen.

Dieser Entscheidung kam entgegen, dass Kabat-Zinn in dem von ihm mitherausgegebenen *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide 2017* wie folgt formulierte:

2 Vgl. hierzu die Homepage institut-fuer-achtsamkeit.de/ [letzter Zugriff 01.11.2024].

»Currently, there are a wide-range of mindfulness-based programs that have developed out of the basic structure and format of MBSR. We applaud these adaptations and experiments while strongly urging our colleagues to call what they do MBSR only if they adhere to the structure and standards described herein. Without such adherence, the veracity of MBSR will be diminished and the scientific results increasingly suspect.«

Kabat-Zinn (2017: 4)

Tatsächlich liegt der weltweite Erfolg von MBSR darin, dass es einen Standard gesetzt hat, der international in einer Vielzahl von Studien und Metastudien evaluiert werden konnte.³ Wichtig war und ist dabei die Identität der evaluierten Programmstruktur. An diesem Erfolgsmodell haben wir uns in doppelter Hinsicht orientiert: zum einen, indem wir mit den im Rahmen des MBSR-Programms zum Einsatz kommenden säkularen Achtsamkeitsübungen wie Body Scan, achtsames Yoga, Sitz- und Gehmeditation in transformierter Gestalt weitergearbeitet haben, und zum anderen, indem wir uns selbst um die Etablierung eines Standards für Achtsamkeitstrainings an Hochschulen bemühen. Unser Fokus lag und liegt dabei auf einer professionellen Vereinheitlichung der akademischen Achtsamkeitsausbildung auf internationalem Niveau.

Eine Grundausbildung in säkularen Achtsamkeitsübungen wird (zumindest für die nächsten fünf bis zehn Jahre) an Hochschulen benötigt, weil die Schulen diese grundlegende Bildungsaufgabe bisher nicht hinreichend erfüllen. Schülerinnen und Schüler kommen mit einem Abitur an die Hochschulen, das Achtsamkeitskompetenzen nicht berücksichtigt. Deshalb sind noch immer viele von ihnen Achtsamkeitsanalphabetinnen. Das Gleiche gilt auch für die Mehrheit der Lehrenden, Mitarbeitenden und Führenden an Hochschulen. Sie haben in der Schule nicht gelernt, welche Sitztechniken es für das Meditieren gibt bzw. wie sich Body Scans, achtsame Bewegungsübungen, Sitz- und Gehmeditationen durchführen und in den Tagesablauf integrieren lassen.

Normalerweise können die Lehrveranstaltungen, die an Hochschulen angeboten werden, von einem Basiswissen und grundlegenden Fachkompetenzen ausgehen, die an den Schulen als Standard vermittelt werden. Nimmt man die Kulturtechnik des Alphabets als Beispiel, dann ist es so, dass das Alphabet oder der Satzbau an Hochschulen normalerweise nicht unterrichtet werden müssen. Die sprachlichen

3 Vgl. hierzu die Homepage der American Mindfulness Research Association: goamra.org/ [letzter Zugriff 01.11.2024].

Standards werden an den Schulen vermittelt. Die Hochschulen können sich auf Individualisierung, Diversifizierung und Spezialisierung konzentrieren (vgl. Rorty 1999).

Bei der nicht minder grundlegenden Kulturtechnik der Achtsamkeit aber fehlt genau dafür derzeit noch die schulische Grundlage. Daher sind die Basisfähigkeiten in einem ersten Schritt an den Hochschulen selbst zu vermitteln, bevor es in einem zweiten und dritten Schritt Sinn ergibt, das Spektrum der Achtsamkeitsübungen gezielt zu diversifizieren. Das anzuerkennen fällt auch und gerade achtsamkeitsorientierten Hochschullehrenden nicht immer leicht. Für sie sind Individualisierung, Diversifizierung und Spezialisierung der gewohnte Modus ihrer akademischen Praxis.

In der derzeit noch andauernden Entwicklungsphase der Achtsamkeitsbildung haben wir es sowohl an Schulen als auch an Hochschulen mit einer Pluralität unterschiedlicher Ansätze zu tun (vgl. Gunnlaugson et al. 2014; Schonert-Reichl/Roeser 2016; Lemon/McDonough 2018). Dort, wo es Initiativen gibt, konkurrieren unterschiedliche Angebote miteinander und eine Abstimmung der Akteur:innen findet nur selten statt. Häufig prägen private Vorlieben den Charakter der durchgeführten Veranstaltungen. Demgegenüber sichert die kooperative Entwicklung eines gemeinsamen säkularen Kanons, der sich an international erforschten Achtsamkeitstrainings wie MBSR orientiert, nicht nur die Aussagekraft der Begleitforschung, sondern legt zugleich die bewusstseinskulturelle Grundlage für das Bildungssystem des 21. Jahrhunderts. Das jedenfalls ist die kulturpolitische Vision, die dem Thüringer Modell zugrunde liegt.

Basiskurse und Weiterbildungsangebote

Das Programmangebot, das vom Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* entwickelt worden ist, setzt sich aus grundlegenden Basiskursen und darauf aufbauenden Weiterbildungsangeboten zusammen. Die auf die jeweiligen Bedürfnisse der akademischen Zielgruppen angepassten prototypischen Basisprogramme MBST®, MBTT®, MBET® und MBLT® wurden mit Hilfe etablierter sozialwissenschaftlicher und medizinischer Methoden evaluiert (siehe die Kapitel I.2 bis I.5 in diesem Buch). Eine Beschreibung des Kursaufbaus erfolgt im Schlussteil dieses Beitrags am Beispiel des Curriculums des MBST® I.0.

Ausgehend von den Basiskursen wurden Weiterbildungsangebote für die unterschiedlichen Zielgruppen konzipiert und durchgeführt. Auf der Grundlage eines gemeinsamen Kanons von evidenzbasierten Achtsamkeitsübungen eröffneten sich hier Spielräume für Individualisierung, Diversifizierung und Spezialisierung. So wurde im Rahmen des Thüringer Modells die *Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschul-*

lehrende (ZAH®) entwickelt. Sie richtet sich an Hochschullehrende, die bereits am zwölfwöchigen MBTT® teilgenommen und eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in ihren Tagesablauf integriert haben. Die Weiterbildung umfasst fünf Module à 1,5 Tage und unterstützt die Teilnehmenden dabei, Achtsamkeitsübungen u.a. in die Lehre, die Gremien- und Teamarbeit zu integrieren.

Der Prototyp für diese Weiterbildung wurde 2017/18 von uns entwickelt und an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena erprobt. In der Folgezeit wurde die ZAH® an der Hochschule Osnabrück (2019/20), der University of Applied Sciences Frankfurt a.M. (2020/21), der Hochschule Nordhausen (2020/21), der Universität Leipzig (2022/23) sowie am Hochschuldidaktischen Zentrum Sachsen (2022/23), dem Berliner Zentrum für Hochschullehre (2023) und der Hochschule Darmstadt (2023) durchgeführt. Bei der Umsetzung haben die Hochschulen in Osnabrück und Frankfurt a.M. ihre je eigenen Akzente gesetzt. Zu diesem Zweck wurden u.a. Anleihen bei der von Myrna und Greg Lewis in Südafrika entwickelten *Deep-Democracy-Methode*⁴ oder beim sozialen Buddhismus der koreanischen Dharma-Meisterin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim (vgl. Dae Poep Sa Nim 2016) gemacht. Die Erfahrungen, die an den verschiedenen Standorten mit dem Weiterbildungsangebot gesammelt wurden, sind zugleich ein lehrreiches Beispiel für die Dialektik von Standardisierung und Diversifizierung.

Der ZAH®-Prototyp war so angelegt, dass die Hochschullehrenden in fünf Aufbaumodulen lernen konnten, standardisierte Achtsamkeitsübungen in ihren Fachveranstaltungen sowie in der Gremien- und Teamarbeit anzuleiten. Die Teilnehmenden hatten zuvor das zwölfwöchige MBTT® besucht und in diesem Rahmen eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis entwickelt. Sie konnten sich also bereits selbst anleiten, hatten aber noch keine Erfahrungen damit, Achtsamkeitsübungen für andere anzuleiten. Damit dies gelingen kann, ist die Authentizität der Anleitung ein zentraler Erfolgsfaktor. Letztere wiederum ist eine Folge der eigenen regelmäßigen Achtsamkeitspraxis. Wer sich selbst regelmäßig anleitet, verstimmt die bereits eingeübte stille Selbstanleitung, wenn er oder sie Studierende, Mitarbeitende oder Kolleg:innen anleitet. Zugleich ist es von Vorteil, wenn er oder sie diejenigen standardisierten Übungen nutzt, welche die Studierenden im MBST®, die Mitarbeitenden im MBET® oder die Kolleg:innen im MBTT® bzw. im MBLT® trainieren.

Es waren vermutlich sowohl das Fehlen dieses ganzheitlichen Rahmens als auch der Mangel eines geteilten Achtsamkeitsalphabets, die in Osnabrück und Frankfurt a.M. zu ambivalenten Rückmeldungen der

4 Vgl. lewisdeepdemocracy.com/ [letzter Zugriff 01.11.2024].

Teilnehmenden geführt haben (siehe Kapitel I.7 in diesem Buch). Aus diesem Grund ist die ZAH® zu einer stärker standardisierten Form zurückgekehrt (vgl. Achtsam.Digital 2024).

Demgegenüber haben Individualisierung, Diversifizierung und Spezialisierung in anderen Weiterbildungsangeboten des Thüringer Modells eine erfolgreiche Verankerung gefunden. Dabei handelt es sich um die von uns sogenannten Inkubationsworkshops. Von diesen retreatartigen Kompaktformaten wurden in der Projektlaufzeit die folgenden Veranstaltungen umgesetzt:

- »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (Schlosshotel Eyba, 2015)
- »Achtsamkeitspraxis in Hochschulen und Unternehmen« (Kloster Donndorf, 2016)
- »Interaktionspädagogik mit Thiagi« (Russischer Hof Weimar, 2018)
- »Achtsame Erlebnispädagogik« (Schlosshotel Eyba, 2018)
- »Achtsames Schreiben« (Jugendbildungsstätte Hütten, 2019)
- »Achtsame Hochschulen – Innehalten und Vorwärtsschreiten« (Benediktushof Holzkirchen, 2019)

Die mehrtägigen Workshops haben die unterschiedlichen Statusgruppen sowohl der kooperierenden als auch weiterer interessierter Hochschulen zusammengebracht. Die an ausgewählten Orten außerhalb des akademischen Settings durchgeführten Retreats leisteten neben einer Sensibilisierung für wichtige Themen der Achtsamkeitspraxis einen wirksamen Beitrag zur Entwicklung tragfähiger Beziehungen und nachhaltiger Freundschaften über Statusgruppen-, Fachbereichs-, Hochschul- und Landesgrenzen hinweg.

Zugleich war hier der Ort für die Ausdifferenzierung des Achtsamkeitsfeldes und das Experimentieren mit anschlussfähigen Praktiken, die über die in den Basiskursen vermittelten Standards hinausgehen (siehe Kapitel II.5 und II.7 in diesem Buch). Die besondere Kraft des Formats wird darüber hinaus in Erfahrungsberichten und mikrophänomenologischen Untersuchungen deutlich, die sich in der Fachliteratur zum Inkubationsworkshop »Achtsame Hochschulen – Innehalten und Vorwärtsschreiten« finden (siehe Kapitel I.6 und I.7 in diesem Buch sowie Bruin 2021: 31–36).

Wichtige Katalysatoren des Thüringer Modells waren auch die durchgeführten Großveranstaltungen. So haben die »Jenaer Achtsamkeitstage«, die 2016 parallel an Schulen und Hochschulen durchgeführt wurden, gezeigt, dass die Förderung von Achtsamkeitskompetenzen

im gesamten Bildungssystem anzugehen ist und die Entwicklung eines gemeinsamen Achtsamkeitsalphabets für Kindergärten, Schulen und Hochschulen eine wichtige Zukunftsaufgabe darstellt (vgl. Iwers/Roloff 2021; Bogner/Harant 2022; Sandbothe 2024).

Am Ende der Projektlaufzeit hat die Abschlusstagung »Achtsam.Digital – Die Hochschule des 21. Jahrhunderts« über 150 Achtsamkeitsexpert:innen von 25 Hochschulen aus zwölf Bundesländern zu Workshops mit Otto Scharmer und Christine Wank nach Jena geführt (vgl. Spannbauer 2019). Die achtsamkeitsbasierte Transformationsmethodologie der von Scharmer entwickelten Theorie U half dabei, blinde Flecken zu entdecken und innovative Perspektiven zu eröffnen (vgl. Scharmer 2019b; 2020). Hier entstand auch die für unsere spätere Arbeit zukunftsweisende Idee, die primär auf individuellen Achtsamkeitsübungen basierenden Kursprogramme des Thüringer Modells um soziale und ökosystemische Achtsamkeitsübungen zu erweitern.

2. Vom Thüringer Modell zu Achtsam.Digital

Im Dezember 2019 wurden die beiden Forschungs- und Entwicklungsprojekte, aus denen das Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* hervorgegangen ist, erfolgreich abgeschlossen und positiv evaluiert. Am 11. März 2020 stufte die Weltgesundheitsorganisation die Verbreitung von Covid-19 als Pandemie ein. Und mit ihr kamen die E-Mails und die Anrufe von Hochschulangehörigen und Hochschulleitungen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Auslöser für die große Achtsamkeitsnachfrage war vor allem die überbordende mentale, psychische und gesundheitliche Belastung, die an den Hochschulen seit dem ersten Onlinesemester im Sommer 2020 manifest wurde (vgl. Aristovnik et al. 2020; Besa et al. 2021; Allgayer et al. 2022; Anders et al. 2022: 179–198; Deutscher Hochschulverband 2022a). Hinzu kam der kollektive Stresstest, der auch und gerade an Hochschulen mit dem zunehmenden Bewusstsein für die lokalen, regionalen, nationalen und globalen Herausforderungen des Klimawandels verbunden ist.

Sollten wir einen neuen Drittmittelantrag schreiben? Aber an wen? Achtsamkeit stand im Jahr 2020 noch nicht auf der Agenda der einschlägigen Förderinstitutionen in Deutschland und Europa. Außerdem hatten wir im Laufe unserer Projektarbeit ausreichend intensive Erfahrungen mit dem Thema »Bürokratie in Wissenschaft und Forschung« (vgl. Deutscher Hochschulverband 2022b) gesammelt. Als Antwort auf die überregionale Nachfrage haben wir angesichts fehlender Fördermöglichkeiten und aufgrund der von uns angestrebten Agilität im März 2021 mitten in der Pandemie die Achtsam.Digital GmbH & Co. KG gegründet.

Der Name Achtsam.Digital geht auf die gleichnamige Abschlusskonferenz des Thüringer Modells zurück. Er bringt zum Ausdruck, dass die zunehmende Digitalisierung unserer Gesellschaften mit einem achtsamen Bewusstseinswandel zu verknüpfen ist. Durch diese Verbindung lässt sich die mentale, psychische und gesundheitliche Überforderung der Menschen verringern und ihre Transformationskompetenz stärken. Darüber hinaus macht der Name deutlich, dass sich Achtsamkeit auch im Onlineformat auf wirksame Weise unterrichten lässt (vgl. Mrazek et al. 2019). Beide Bedeutungsaspekte von Achtsam.Digital betonen, dass Achtsamkeit und Digitalisierung nicht gegeneinander zu stellen sind, sondern sich wechselseitig unterstützen und stärken können.

Die Auseinandersetzung mit der Polykrise (vgl. Tooze 2021) und die Anregungen von Scharmer (vgl. Scharmer 2019a) führten uns dazu, die im Thüringer Modell entwickelten Trainingsprogramme um soziale und ökosystemische Achtsamkeitsübungen zu erweitern. Um den Unterschied zu den Prototypen des Thüringer Modells und die Offenheit für zukünftige Entwicklungen deutlich zu machen, bezeichnen wir die neuen Formate mit dem Zusatz 1.0: MBST® 1.0, MBTT® 1.0, MBET® 1.0, MBLT® 1.0 und ZAH® 1.0.

Während die Achtsamkeitskurse des Thüringer Modells eindimensional an den individuellen Übungen des MBSR ausgerichtet waren, orientieren sich die mehrdimensionalen Trainingsangebote von Achtsam.Digital darüber hinaus an den internationalen Standards von dyadischen, sozialen, systemischen und ökologischen Achtsamkeitsübungen (siehe Kapitel III.4 in diesem Buch). Diese wurden von Tania Singer (vgl. Singer/Koop/Godara o.J.; Singer 2024), Otto Scharmer (vgl. Scharmer 2019b; 2020; Scharmer/Kaufer 2025) und Arawana Hayashi (vgl. Hayashi 2021) gesetzt (siehe die »Einleitung« in diesem Buch).

Sowohl in Bezug auf die von Kabat-Zinn und Singer als auch in Bezug auf die von Scharmer und Hayashi entwickelten Trainingsprogramme haben die Achtsam.Digital-Kurse propädeutische Funktion. Die als Bildungsangebote für Hochschulen konzipierten Kurse konkurrieren nicht mit den voraussetzungsreicheren Programmen, sondern bereiten auf diese vor. Als Brückenprogramme tragen die Achtsam.Digital-Kurse dazu bei, auch und gerade an Hochschulen den Boden für die Skalierung von MBSR (Kabat-Zinn), Dyadentraining (Singer) und *Social Presencing Theater* (Scharmer/Hayashi) zu bereiten.

Mit dieser Brückenbildung lässt sich eine weiter reichende kulturpolitische Vision verbinden. Sie kommt durch den Übergang von der horizontalen Wissenswelt des 19. und 20. Jahrhunderts zur vertikalen Bildungslandschaft des 21. Jahrhunderts zum Ausdruck. Letztere unter-

scheidet sich von der in Schulen und Hochschulen bis heute üblichen horizontalen Wissensvermittlung dadurch, dass sie in enger Verbindung mit den kognitiven Kompetenzen auf gleichberechtigte Weise auch emotionale und voluntative Fähigkeiten trainiert (siehe Kapitel III.3 und III.4 in diesem Buch).

Das Praxisbuch *Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt* macht den Übergang zur vertikalen Bildungswelt für alle Menschen auch außerhalb des Bildungssystems zugänglich (Sandbothe/Albrecht/Ostermaier 2024). Das Zusammenspiel der verschiedenen Übungsformen ist in dem Youtube-Video *Bewusstseinswandel durch transformative Praktiken: Achtsamkeit, Dyaden, Social Presencing Theater* dokumentiert (vgl. Achtsame Hochschulen 2024).

Zu jedem der zwölfwöchigen Kursformate von Achtsam.Digital (MBST® 1.0, MBTT® 1.0, MBET® 1.0, MBLT® 1.0) sowie zur ZAH® 1.0 gibt es professionelle Trainer:innenhandbücher. Diese werden von den über 50 zertifizierten Achtsam.Digital-Trainer:innen (Stand: Oktober 2024) zur standardisierten Durchführung der mehrdimensionalen Brückenformate in Schulen, Hochschulen, Universitätskliniken, Unternehmen und anderen Organisationen verwendet.

Im Zeitraum von 2021 bis 2024 wurden 150 Achtsam.Digital-Kurse mit mehr als 2500 Teilnehmenden an Organisationen in Deutschland, Österreich und der Schweiz durchgeführt. Dazu gehören u.a. das Berliner Zentrum für Hochschullehre, die Hochschuldidaktik Sachsen, Hochschulen und Universitäten in Berlin, Bremen, Darmstadt, Dresden, Düsseldorf, Erfurt, Freiburg, Furtwangen, Heidelberg, Göttingen, Innsbruck, Jena, Leipzig, Luzern und Salzburg, die Duale Hochschule Baden-Württemberg und die Hochschule für Polizei Baden-Württemberg sowie die Universitätskliniken in Jena, Göttingen und Ulm, die Charité Berlin, die Stiftung der deutschen Wirtschaft und die ZEISS AG.

Die Hochschulkurse werden vom Lehrpersonal der jeweiligen Hochschule im Rahmen ihres Lehrdeputats oder von externen Trainer:innen durchgeführt. Sowohl das interne Lehrpersonal als auch die externen Trainer:innen durchlaufen zuvor einen sechstägigen Praxisworkshop, leiten selbständig einen Zwölf-Wochen-Zertifizierungskurs, schreiben dazu einen Erfahrungsbericht und nehmen danach regelmäßig an Vertiefungsworkshops teil. Zum Ausbildungsteam von Achtsam.Digital gehören neben den Ausbildungsleitern Mike Sandbothe und Reyk Albrecht u.a. die Neurowissenschaftlerinnen Britta Hölzel und Olga Klimecki, die Aufmerksamkeitspsychologin Amishi Jha, der Resilienzforscher Niko Kohls, der Wirtschaftswissenschaftler Hubert Ostermaier, die Tanzwissenschaftlerin Taiya Mikisch sowie die beiden erfahrenen Achtsamkeitstrainerausbildenden Karin Krudup und Günter Hudusch.

3. Exemplarische Darstellung des Aufbaus der Achtsam.Digital-Basiskurse

Ein wichtiges Ziel der zwölfwöchigen Basiskurse ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, 15 bis 20 Minuten Achtsamkeitsübungen in ihren Tagesablauf zu integrieren. Dass es zur Erreichung dieses Ziels förderlich ist, die Praxis ins Zentrum der Kurse zu rücken und den Anteil an theoretischen Inputs zu minimieren, war ein grundlegendes Lernergebnis unserer Forschungs- und Entwicklungsarbeit. Zu einem ähnlichen Resultat sind auch Amishi Jha und ihr Team bei der Erprobung von Achtsamkeitstrainings für das US-Militär gekommen (vgl. Jha et al. 2017). Der Praxisanteil der Achtsam.Digital-Basiskurse liegt bei ca. 95 Prozent. Das schließt den systematisch strukturierten Erfahrungsaustausch über die in den Kurseinheiten gemeinsam praktizierten Achtsamkeitsübungen ein.

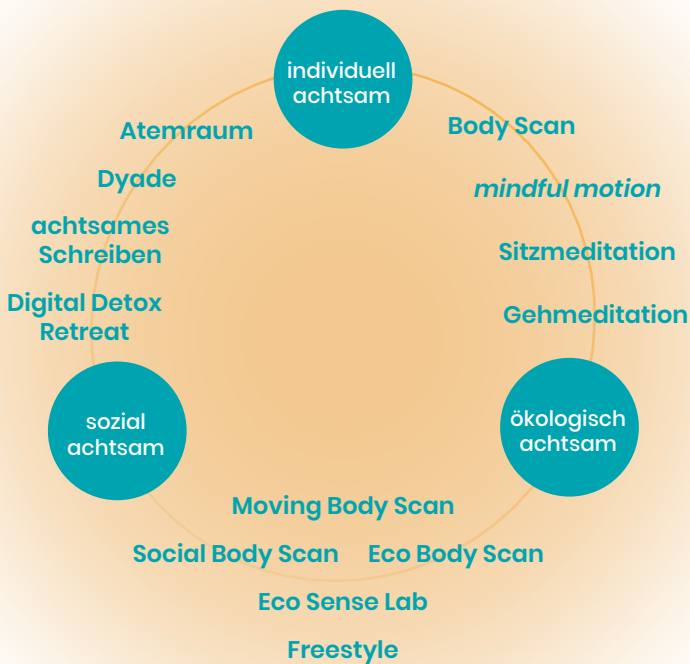


Abbildung 1: Achtsam.Digital Übungskanon 1.0

Essentials und Curriculum

Anhand des zwölfwöchigen MBST® 1.0 wird der Aufbau der Achtsam.Digital-Basiskurse nachfolgend exemplarisch erläutert. Wie auch die anderen Basisprogramme (MBTT® 1.0, MBET® 1.0, MBLT® 1.0) bietet MBST® 1.0 den Teilnehmenden die Möglichkeit, individuelle, soziale und ökosystemische Achtsamkeitsübungen in ihrem Zusammenspiel kennenzulernen. Es folgt zunächst ein Überblick über die Essentials des Trainingsprogramms.

MBST® 1.0 besteht aus insgesamt zwölf Veranstaltungen. Diese werden wöchentlich in Präsenz oder online durchgeführt. Mit beiden Varianten haben wir Erfahrungen gesammelt. Es kann sinnvoll sein, parallel sowohl Präsenz- als auch Onlinekurse durchzuführen, da die Formen unterschiedliche Möglichkeiten der Unterstützung für die Teilnehmenden bieten: z.B. die Unterstützung der Gruppe in einem vor privaten Störfaktoren geschützten Raum auf der einen Seite und Privatheit oder Integration in die eigene Lebenswelt auf der anderen Seite.

Das Format setzt sich aus elf Einheiten je 90 Minuten und einer Einheit von 300 Minuten in Woche sieben (Digital Detox Retreat) zusammen. Die klassische Seminardauer von 90 Minuten erlaubt eine gute Integration in die Studiengänge von Hochschulen. Die Blockveranstaltung von 300 Minuten ermöglicht die Erfahrung einer vertieften Achtsamkeitspraxis und einer bewussten Medien- und Kommunikationsabstinenz. Die Gesamtstundenzahl entspricht einer klassischen Lehrveranstaltung von zwei Semesterwochenstunden.

In den wöchentlichen Treffen stehen die gemeinsame Übungspraxis und der Erfahrungsaustausch über die wechselnden Übungsformen im Vordergrund. Die aufeinander aufbauenden individuellen, sozialen und ökosystemischen Übungen ermöglichen ein systematisches Kennenlernen des Gesamtgefüges der mehrdimensionalen Achtsamkeitspraxis. Die verschiedenen Dimensionen stehen nicht in einem hierarchischen, sondern in einem unterstützenden Verhältnis, was auch dadurch unterstrichen wird, dass sich die abschließenden Einheiten nach der ökosystemischen Achtsamkeitspraxis wieder der individuellen Praxis und deren Verankerung in der eigenen Lebenswelt zuwenden.

Die individuellen Achtsamkeitsübungen wie Atemraumübung, Body Scan, *mindful motion*, Sitz- und Gehmeditation bilden zusammen mit grundlegenden sozialen Achtsamkeitsübungen wie dem kollektiven Stimmungsbild (Wetterbericht) oder der Dyade das Rückgrat und prägen die ersten sieben Wochen des zwölfwöchigen Kurses. Hinzu kommen eigens für den Hochschulkontext entwickelte Formen des achtsamen Schreibens.

Sowohl die individuelle Achtsamkeitspraxis als auch die dyadischen Achtsamkeitsübungen werden zwischen den Kurseinheiten kultiviert. Dies geschieht für die individuellen Achtsamkeitsübungen im Umfang

von 15 bis 20 Minuten täglich und für die Dyaden einmal wöchentlich (per Telefon oder Videokonferenz). Die individuellen Achtsamkeitsübungen, die die Teilnehmenden zu Hause durchführen, werden durch Audiodateien mit den entsprechenden Anleitungen unterstützt. Eine Übertragung in alltägliche Handlungsbezüge erfolgt durch kleine Aufgabenstellungen. Die Teilnehmenden notieren sich die von ihnen gesammelten Praxiserfahrungen in ihrem Achtsamkeitstagebuch. Mit Hilfe des auf diese Weise kontinuierlich wachsenden persönlichen Erfahrungsberichts wird der Gesamtprozess durch die Teilnehmenden reflektiert und durch wöchentliche *Buddy-Dyaden* unterstützt.

Letztere sind interaktiver angelegt als im Dyadentraining von Singer. Ähnlich wie im Einsichtsdialog bzw. im *interpersonal mindfulness program* von Gregory Kramer wird dem kommunikativen Austausch zwischen den Partner:innen bewusst Raum gegeben (vgl. Kramer/Meleo-Meyer/Turner 2008; Kramer 2009; Ostermaier 2019). Erst am Ende des Semesters lernen die Teilnehmenden darüber hinaus die Dyadenform von Singer kennen, bei der es sich um eine Meditation zu zweit ohne dialogischen Austausch handelt.

In den Wochen acht bis elf stehen soziale und ökosystemische Übungsformen auf dem Programm. Hier finden sich Achtsamkeitsübungen für Klein- und Großgruppen, die vom *Social Presencing Theater* und der Theorie U inspiriert sind. Den durch Kabat-Zinn etablierten Begriff des Body Scan führt der Kursaufbau dabei systematisch weiter. In Woche acht wird der (bereits in Woche drei eingeführte) Body Scan mit dem Moving Body Scan, ausgehend von den muskulären Impulsen des eigenen Körpers, in Bewegung gebracht. Woche neun bietet mit dem Social Body Scan eine Möglichkeit, den sozialen Körper in Vierergruppen wahrzunehmen und mehrdimensionales Feedback-Geben auf den Ebenen Neugierde, Mitgefühl und Mut zu üben. In Woche zehn erlaubt der Eco Body Scan einen *social-arts*-basierten Kontakt mit dem komplexen Zusammenspiel von Lebenswelt und Ökosystem am Beispiel der konkreten Lernsituation der Studierenden.

Die Wochen elf und zwölf verbinden die ökosystemische mit der individuellen Praxis in Form eines Eco Sense Lab und der Möglichkeit, mit dem Freestyle die eigene Form der Achtsamkeitspraxis zu erkunden. Darüber hinaus werden die Studierenden bei der Etablierung ihres je eigenen Achtsamkeitspfades unterstützt und über konkrete Vertiefungsmöglichkeiten sowie ausgewählte Fachliteratur informiert. Abschließend werden die im Kurs gesammelten Erfahrungen von den Teilnehmenden in Form eines zehnsseitigen Erfahrungsberichtes formuliert und eingereicht. Einen Überblick über das Kurs-Curriculum gibt Abbildung 2.

Woche 1	Informationsveranstaltung Ziel, Ablauf und wissenschaftliche Grundlagen des Kurses
Woche 2	Atemraum, door-opener, Buddy-Dyaden achtsames Zuhören, Sprechen und Schreiben
Woche 3	Body Scan Aufmerksamkeit lenken, Wahrnehmung schulen und Akzeptanz trainieren am eigenen Körper
Woche 4	mindful motion Muskel-Skelett-System achtsam bewegen und Umgang mit Grenzen schulen
Woche 5	Sitzmeditation eine Haltung verkörperter Würde annehmen
Woche 6	Gehmeditation erleben und für den Buddy notieren, wie der Geist mit dem Körper geht
Woche 7	Digital Detox Retreat fünf Stunden im Schweigen und ohne soziale Medien mit einer Auswahl angeleiteter Achtsamkeitsübungen
Woche 8	Moving Body Scan sich von den Bewegungen des eigenen Körpers überraschen lassen
Woche 9	Social Body Scan in der Kleingruppe zuhören mit Neugierde, Mitgefühl und Mut: sich wechselseitig Feedback geben für eine achtsame Studiumsgestaltung
Woche 10	Eco Body Scan die eigenen Beziehungen zu Studium und Welt in einer sozialen Aufstellung sichtbar machen
Woche 11	Eco Sense Lab und Freestyle mit offenen Sinnen durch die Welt gehen und die eigene Achtsamkeitsübung finden
Woche 12	Abschlussveranstaltung auf den Kurs zurückblicken, Kenntnisse zur Achtsamkeits- forschung vertiefen und den eigenen Achtsamkeitspfad im Leben etablieren

Abbildung 2: MBST® 1.0-Kursübersicht

Die Achtsam.Digital-Basiskurse für Lehrende, Mitarbeitende und Führende (MBTT® 1.0, MBET® 1.0, MBLT® 1.0) orientieren sich ebenfalls am mehrdimensionalen Ansatz, indem sie mit jeweils zielgruppenspezifischer Auswahl und Akzentsetzung individuelle, soziale und ökosystemische Achtsamkeitsübungen auf systematische Weise miteinander verbinden. Das Gleiche gilt für die ZAH® 1.0., die entsprechende Anleitungskompetenzen für Lehrerinnen und Lehrer an Schulen und Hochschulen vermittelt.

Wer möchte, kann die Achtsam.Digital-Basiskurse als Intervention sehen und die Wirkung messen. Alternativ besteht die Möglichkeit, sie als Bildungsangebote zu verstehen, die abseits von einer konkreten Zielorientierung erfahrbar machen, welche Sorten von Achtsamkeiten es gibt und wie diese sich (für jede und jeden spezifisch) anfühlen. Die Kurse bieten eine achtsame Bewusstseinsbildung als Komplementärangebot in einer Bildungswelt, welche durch kognitive Inhalte, Leistungs- und Ergebnisorientierung sowie durch die von der Künstlichen Intelligenz beschleunigte Digitalisierung geprägt ist (vgl. Schmohl/Watanabe/Schelling 2023).

4. Ausblick

Welche Rolle können die von Achtsam.Digital entwickelten Trainingsprogramme für die Entstehung einer vertikalen Bildungslandschaft in Zeiten der Polykrise spielen? Die Basiskurse sowie die darauf aufbauenden Weiterbildungsangebote (ZAH® 1.0, Inkubationsworkshops) bieten einen erprobten Weg zur Entwicklung achtsamer Hochschulen. Dieser ist geprägt von einem säkularen Achtsamkeitspragmatismus sowie der propädeutisch konzipierten Verbindung von individuellen, sozialen und ökosystemischen Achtsamkeitsübungen. Es gibt immer mehr Hochschulen, die diesen Weg beschreiten.

Hierdurch kann ein wichtiger Beitrag dazu geleistet werden, zukünftige Generationen von Studierenden auf der Grundlage einer achtsamen Bewusstseinskultur auszubilden. Was die Angehörigen und Absolvent:innen achtsamer Hochschulen auszeichnet, ist die Fähigkeit, nicht nur unter Bedingungen von Volatilität, Ungewissheit, Komplexität und Ambiguität (vgl. Bennis/Nanus 1985), sondern auch unter Bedingungen von Brüchigkeit, Angst, Nichtlinearität und Unverständlichkeit (vgl. Cascio 2020) gesellschaftliche Verantwortung in Zeiten der Polykrise zu übernehmen.

Die besondere Bedeutung des neuen Bildungsparadigmas betont der israelische Historiker Yuval Noah Harari in seinen *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*. Das letzte Kapitel dieses Buchs trägt den Titel »Meditation«.

Darin schildert Harari nicht nur seine persönlichen Erfahrungen mit der *Vipassanā*-Technik (vgl. Harari 2018: 409), die – wie das von ihr inspirierte Trainingsprogramm MBSR – durch individuelle Achtsamkeitsübungen geprägt ist. Darüber hinaus hebt er auch hervor: »Einige Universitäten und Labore haben tatsächlich damit begonnen, Meditation als Forschungsinstrument und nicht nur als bloßen Gegenstand für Hirnstudien zu nutzen.« (Ebd.: 415) Und er fügt hinzu: »Doch dieser Prozess steckt noch in den Kinderschuhen, was nicht zuletzt damit zu tun hat, dass es aufseiten der Forscher außergewöhnliche Investitionen erfordert. Ernsthafte Meditation verlangt ein ungeheures Maß an Disziplin.« (Ebd.)

Tatsächlich handelt es sich bei den Investitionen, die es braucht, um mit Hilfe des vertikalen Bildungsparadigmas eine nachhaltige Bewusstseinskultur auf den Weg zu bringen, nicht im Wesentlichen um finanzielle Mittel. Der Finanzbedarf von achtsamen Schulen und Hochschulen ist im Verhältnis zu den Mitteln, die für die Digitalisierung des Bildungssystems eingesetzt werden, verschwindend gering. Aber das von Harari benannte Investment in die eigene geistige Disziplin ist eine reale Hürde für die flächendeckende Implementierung von tiefgreifenden individuellen Meditationspraktiken im Bildungssystem. Aus diesem Grund ist es so wichtig, mit einfachen Basisangeboten zu starten und die Anforderungen, was die individuellen Achtsamkeitsübungen angeht, nicht zu hochzuschrauben. Zugleich sind dabei auch messbare Spreading-Effekte mit zu berücksichtigen (vgl. Engert et al. 2023).

Der von uns beschrittene Weg besteht darin, das Verständnis und die Praxis von Achtsamkeit über die individuellen Übungen hinaus auf die sozialen und ökosystemischen Übungen auszudehnen. Der Zugang zu Letzteren ist niedrigschwelliger als der Zugang zu einer tiefgreifenden individuellen Meditationsroutine, wie Harari sie beschreibt: »Seit diesem ersten Kurs im Jahr 2000 begann ich damit, jeden Tag zwei Stunden zu meditieren, und jedes Jahr gebe ich mich einen oder zwei Monate lang in einen Meditationsretreat« (Harari 2018: 410).

Durch das Beispiel von Hararis persönlicher Meditationspraxis wird nachvollziehbar, wie Thomas Metzinger in seinem Buch *Bewusstseinskultur. Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise* zu der folgenden Bemerkung kommt: »Die Trägheit der physikalischen Prozesse, die dem Klimawandel zugrunde liegen, aber eben auch die Trägheit des menschlichen Geistes und der von ihm geschaffenen politischen Institutionen wird von Optimisten systematisch unterschätzt.« (Metzinger 2023: 16) Am Ende des gleichen Buchs formuliert der Philosoph: »Das Worst-Case-Szenario bestünde darin, dass sich die planetare Krise weiter in einem unkontrollierten und katastrophalen Prozess beschleunigt, während sich kaum jemand für Bewusstseinskultur interessiert.« (Ebd.: 174)

Ähnlich wie Harari verwendet Metzinger ein Verständnis von Bewusstseinskultur, in dessen Zentrum individuelle Meditationsübungen stehen. Dabei bleibt der in diesem Beitrag skizzierte Kanon der sozialen und ökosystemischen Achtsamkeitsübungen unberücksichtigt. Zugleich übersieht Metzinger, dass der von ihm geforderte »Aufbau eines sozialen Netzwerks, einer Art kultureller Plattform« (ebd.: 182) bereits in vollem Gang ist. So zählt die von Otto Scharmer initiierte »multi-local capacity-building platform in systems change« (Scharmer 2023b) im Jahr 2024 bereits mehr als 240.000 Teilnehmende aus 186 Nationen.

Ebenso wie das Achtsamkeitsverständnis von Harari und Metzinger geht auch die kanonische Achtsamkeitsdefinition von Kabat-Zinn auf Erfahrungen zurück, die sich vor allem auf individuelle Achtsamkeitsübungen beziehen. Sie lautet: »Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen« (Kabat-Zinn 2010: 18). Aufgrund des weltweiten Erfolgs von MBSR ist *Achtsamkeit* zu einem Wort geworden, das beansprucht, den Zeitgeist auf den Begriff zu bringen (vgl. Kabat-Zinn 2020). Aber genau genommen ist Achtsamkeit mehr als das. Im Unterschied zu anderen den Zeitgeist benennenden Worten wie *Digitalisierung* oder *Transformation* geht es bei Achtsamkeit um eine Metakompetenz, die es braucht, um den Zeitgeist zu erspüren und zu benennen.

Vor diesem Hintergrund schlagen wir vor, Kabat-Zinns Achtsamkeitsdefinition unter Berücksichtigung der Erfahrungen zu erweitern, die sich mit den sozialen und ökosystemischen Achtsamkeitsprogrammen von Scharmer und Hayashi verbinden. Unsere erweiterte Achtsamkeitsdefinition lautet: *Das Wort Achtsamkeit bezieht sich auf die somatische, emotionale und kognitive Feinsensorik, die es braucht, um intuitiv wahrzunehmen und zu erkennen, was an der Zeit ist. Achtsam sein bedeutet, ein Gespür für die Gegenwart zu entwickeln und wahrnehmen zu können, welche Zukunft geboren und welche Vergangenheit transformiert werden möchte.*

Wer in diesem erweiterten Sinn achtsam ist, kann sowohl im privaten als auch im öffentlichen Bereich erfassen, was lebens- und weltgeschichtlich ansteht – und dazu beitragen, dass es geschehen darf. Genau das braucht es für situationsangemessenes Verhalten, insbesondere in Krisenzeiten. Die von uns vorgeschlagene Achtsamkeitsdefinition speist sich aus der Hoffnung, die wir eingangs im Rekurs auf Václav Havel beschrieben haben. Unser Engagement für achtsame Hochschulen und die im Entstehen befindliche transformative Bewusstseinskultur gründet in einer intrinsischen Handlungsmotivation, die uns jenseits von Optimismus und Pessimismus mit vielen Akteur:in-

nen weltweit verbindet. Auch wenn die achtsame Hochschule noch nicht als physischer Raum existiert, so ist sie doch als soziales Feld bereits hochschulübergreifend wirksam: ein Feld, das sich aus »microcosms of the future« zusammensetzt, die immer mehr zu »ecosystems of coherence« zusammenwachsen (Scharmer 2023a).

Literatur

- Aatz, Helmut (2023): *Achtsam Studieren*, Opladen/Toronto.
- Achtsam.Digital (Hg.; 2024): *Zertifikatsausbildung Achtsame (Hoch-)Schullehrende (ZAH® 1.0). Kursbeschreibung und Kursinhalte*, Erfurt, achtsam.digital/wp-content/uploads/2023/04/ZAH-Curriculum-2023.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Achtsame Hochschulen (Hg.; 2024): »Bewusstseinswandel durch transformative Praktiken: Achtsamkeit, Dyaden, Social Presencing Theater«, in: *Youtube*, Kanal »Achtsame Hochschulen«, youtube.com/watch?v=FzAlgnsgpFg [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Albrecht, Reyk/Güngör, Lena/Sandbothe, Mike (2020): »Achtsamkeit als Metabil- dung in der digitalen Gesellschaft«, in: Johannes Achatz/Reyk Albrecht/Lena Güngör (Hg.), *Digitalisierung – Werte zählen?*, Würzburg, S. 157–170.
- Allgayer, Kathrin/Bäslers, Carolin/Jutz, Regina/Niederberger, Marlen (2022): »Hoch- schulbeschäftigte in der Coronapandemie«, in: *Prävention und Gesundheits- förderung* 17(4), S. 428–434, doi.org/10.1007/s11553-021-00898-x.
- Anders, Yvonne/Hannover, Bettina/Jungbauer-Gans, Monika/Köller, Olaf/Lenzen, Dieter/McElvany, Nele/Seidel, Tina/Tippelt, Rudolf/Wilbers, Karl/Wößmann, Lud- ger (2022): *Bildung und Resilienz. Gutachten*, hg. v. der vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V., Münster.
- Aristovnik, Alexander/Keržič, Damijana/Ravšelj, Dejan/Tomažević, Nina/Umek, Lan (2020): »Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective«, in: *Sustainability* 12(20), 8438, doi.org/10.3390/sui12208438.
- Bennis, Warren/Nanus, Burt (1985): *Leaders: Strategies for Taking Charge*, New York.
- Besa, Kris-Stephen/Kochskämper, Dorothee/Anna Lips/Schröer, Wolfgang/Tho- mas, Severine (2021): *StudiCo II – Die CoronaPandemie aus der Perspektive von Studierenden*, Hildesheim, doi.org/10.18442/194.
- Bogner, Dirk Paul/Harant, Martin (Hg.; 2022): *Bildung und Achtsamkeit. Theorie und Praxis des Kontemplativen im Bildungsprozess*, Wiesbaden.
- Brandom, Robert (2011): *Perspectives on Pragmatism. Classical, Recent, and Con- temporary*, Cambridge (Mass.)/London.
- Bristow, Jamie/Bell, Rosie/Nixon, Dan (2020): *Mindfulness: developing agency in urgent times*, Sheffield, themindfulnessinitiative.org/agency-in-urgent-times [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Brown, Tim (2019 [2009]): *Change by Design. How Design Thinking Transforms Or- ganisations and Inspires Innovation*, New York.
- Bruin, Andreas de (2021): *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*, Bielefeld.
- Bruin, Andreas de (2022): *Münchner Modell. Achtsamkeit und Meditation im Hoch- schulkontext: Interviews, Artikel, Übungen*, o.O., [transcript-verlag.de/shopMedia/ser- vice_media/books/ts5638/publikation-mumo-update.pdf](https://transcript-verlag.de/shopMedia/service_media/books/ts5638/publikation-mumo-update.pdf) [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Cascio, Jamais (2020): »Facing the Age of Chaos«, in: *Medium*, 29.04.2020, [medium. com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d](https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d) [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Dae Poep Sa Nim, Ji Kwang (2016): *108 Lehren des sozialen Buddhismus*, Bielefeld.
- Deutscher Hochschulverband (Hg.; 2022a): *Forschung & Lehre* 29(3): Studierende.
- Deutscher Hochschulverband (Hg.; 2022b): *Forschung & Lehre* 29(8): Bürokratie und Wissenschaft in Wissenschaft und Forschung.
- Dievernich, Frank E.P./Döben-Henisch, Gerd-Dietrich/Frey, Reiner (2019): *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*, Weinheim.
- Egel, Eleftheria/Suarez, Mauricio Campos (Hg.; 2025): *Inner Development Goals: Stories of Collective Leadership in Action*, Band 2: From »We« to »Systems Change«, Berlin.

- Engert, Veronika/Klimecki, Olga Maria/Kanske, Philipp/The Mindful Universities Research Group (2023): »Spreading positive change: Societal benefits of meditation«, in: *Frontiers in Psychiatry* 14, 1038051, doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1038051.
- Gherardi-Donato, Edilaine Cristina Da Silva/Moraes, Vinícius Santos de/Esper, Larissa Horta/Zanetti, Ana Carolina Guidorizzi/Fernandes, Maria Neyrian de Fátima (2020): »Mindfulness Measurement Instruments: A Systematic Review«, in: *International Journal of Psychiatry Research* 3(4), doi.org/10.33425/2641-4317.1066.
- Gunnlaugson, Olen/Sarath Edward W./Scott, Charles/Bai, Heesoon (Hg.: 2014): *Contemplative Learning and Inquiry Across Disciplines*, New York.
- Harari, Yuval Noah (2018): *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*, München.
- Havel, Vaclav (1987): *Fernverhör: Ein Gespräch mit Karel Hvězdala*, Reinbek b. Hamburg.
- Hayashi, Arawana (2021): *Social Presencing Theater. The Art of Making a True Move*, Cambridge (Mass.).
- Heger, Steffi (in Vorb.): *Achtsamkeit im Studium der Sozialen Arbeit. Eine rekonstruktive Studie zu Best-Practice-Entwicklungen von Achtsamkeit in Bachelorstudiengängen der Sozialen Arbeit mit Transferbeispielen in die Praxis*, Jena.
- Iwers, Telse/Roloff, Carola (Hg.: 2021): *Achtsamkeit in Bildungsprozessen. Professionalisierung und Praxis*, Wiesbaden.
- Jha, Amishi P./Witkin, Joanna E./Morrison Alexandra B./Rostrup, Nina/Stanley, Elizabeth (2017): »Short-Form Mindfulness Training Protects Against Working Memory Degradation over High-Demand Intervals«, in: *Journal of Cognitive Enhancement* 1(2), S. 154-171, doi.org/10.1007/s41465-017-0035-2.
- Kabat-Zinn, Jon (2010): *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*, München (Original: [1994]: *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, New York).
- Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*, München (Original: [1990]: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York).
- Kabat-Zinn, Jon (2017): *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide*, mit einem Vorwort v. Saki F. Santorelli, hg. u. überarb. v. Melissa Blacker, Saki F. Santorelli, Florence Meleo-Meyer u. Lynn Koerbel, Worcester, rightdecisions.scot.nhs.uk/m/2105/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Kabat-Zinn, Jon (2020): *Achtsamkeit für alle. Weisheit zur Transformation der Welt*, Freiburg i. Br.
- Kohls, Niko (2022): *Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz*, München.
- Konrad, Annika C./Engert, Veronika/Albrecht, Reyk/Dobel, Christian/Döring, Nicola/Haueisen, Jens/Klimecki, Olga/Sandbothe, Mike/Kanske, Philipp (2023): »A multi-center feasibility study on implementing a brief mindful breathing exercise into regular university courses«, in: *Scientific Reports* 13, 7908, doi.org/10.1038/s41598-023-34737-0.
- Krätzeloh, Christian/Henning, Marcus A./Medvedev, Oleg N./Feng, Xuan Joanna/Moir, Fiona/Billington, Rex/Siegert, Richard J. (2019): *Mindfulness-based Intervention Research. Characteristics, Approaches, and Developments*, London/New York.
- Kramer, Gregory (2009): *Einsichts-Dialog: Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog. Eine buddhistische Praxis*, Freiamt im Schwarzwald.
- Kramer, Gregory/Meleo-Meyer, Florence/Turner, Martha Lee (2008): »Cultivating Mindfulness in Relationship: Insight Dialogue and the Interpersonal Mindfulness Program«, in: Steven F. Hick/Thomas Bien (Hg.), *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*, New York, S. 195-214.

- Lemon, Narelle/McDonough, Sharon (2018): *Mindfulness in the Academy. Practices and Perspectives from Scholars*, Singapur.
- Medvedev, Oleg N./Krägeloh, Christian U./Siegert, Richard J./Singh, Nirbhay N. (Hg.; 2022): *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*, Cham, doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2.
- Metzinger, Thomas (2023): *Bewusstseinskultur. Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise*, München.
- Miksch, Antje/Ostermaier, Hubert (2024): *Achtsamkeit im Studium. Impulse für eine gesundheitsförderliche Hochschulentwicklung*, Berlin.
- Miller, Peter (2010): *Die Intelligenz des Schwarms: Was wir von Tieren für unser Leben in einer komplexen Welt lernen können*, Frankfurt a.M.
- Mrazek, Alissa J./Mrazek, Michael D./Cherolini, Casey M./Cloughesy, Jonathan N./Cynman, David J./Gougis, Lefeba J./Landry, Alex P./Reese, Jordan V./Schooler, Jonathan W. (2019): »The future of mindfulness training is digital, and the future is now«, in: *Current Opinion in Psychology* 28, S. 81-86, doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.012.
- Nilsson, Håkan/Kazemi, Ali (2016): »Reconciling and Thematizing Definitions of Mindfulness: The Big Five of Mindfulness«, in: *Review of General Psychology* 20.2, S. 183-193, doi.org/10.1037/gpr0000074.
- Ostermaier, Hubert (2019): »Mit Dyaden zu achtsamer Lehr- und Lernkultur«, in: *DUZ Magazin* 5, S. 60-63.
- Plattner, Hasso/Meinel, Christoph/Leifer, Larry (Hg.; 2015): *Design Thinking Research: Building Innovators*, Heidelberg.
- Reason, Peter/Bradbury, Hilary (Hg.; 2008): *The SAGE Handbook of Action Research. Participative Inquiry and Practice*, Los Angeles u.a.
- Reckwitz, Andreas/Rosa, Hartmut (2021): *Spätmoderne in der Krise. Was leistet die Gesellschaftstheorie?*, Berlin.
- Rogers, Holly/Maytan, Margret (2019 [2012]): *Mindfulness for the Next Generation. Helping Emerging Adults Manage Stress and Lead Healthier Lives*, 2. Aufl., New York.
- Rorty, Richard (1999): »Education as Socialization and as Individualization«, in: ders.: *Philosophy and Social Hope*, London/New York.
- Sandbothe, Mike (2020): »Wozu ›Gesundes Lehren und Lernen‹?«, in: ders.: *Perspektiven pragmatischer Medienphilosophie. Grundlagen – Anwendungen – Praktiken*, Bielefeld, S. 201-226, doi.org/10.1515/9783838945205-013 [zuerst in: Reyk Albrecht/Nikolaus Knoepffler/Wolfram Eberbach (Hg.; 2015): *Wozu gesund? Prävention als Ideal*, Würzburg, S. 105-123].
- Sandbothe, Mike (2024): »Achtsame Schulen und Hochschulen im Aufbruch«, doi.org/10.13140/RG.2.2.28550.18241.
- Sandbothe, Mike/Albrecht, Reyk/Ostermaier, Hubert (2024): *Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt*, 2. Aufl., München.
- Sanghvi, Menka/Bristow, Jamie (2024 [2019]): *Fieldbook for Mindfulness Innovators*, London, themindfulnessinitiative.org/fieldbook-for-mindfulness-innovators [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Scharmer, Claus Otto (2015): »Die Universität als Ort der Erneuerung«, in: Philip Kovce/Birger P. Priddat (Hg.), *Die Aufgabe der Bildung. Aussichten der Universität*, Marburg, S. 226-233.
- Scharmer, Claus Otto (2019a): »Achtsamkeit und die Transformation der Gesellschaft«, in: *Youtube*, Kanal »Achtsame Hochschulen«, youtube.com/watch?v=H-ymjafNzIU [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Scharmer, Claus Otto (2019b): *Essentials der Theorie U. Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg.

- Scharmer, Claus Otto (2020): *Theorie U – Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik*, Heidelberg (Original: [2016 (2007)]: *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*. Oakland).
- Scharmer, Claus Otto (2023a): »2023 in Eight Points: Meditating On Our Planetary Moment«, in: *Medium*, 30.12.2023, medium.com/presencing-institute-blog/2023-in-eight-points-meditating-on-our-planetary-moment-3081cf51ed5d [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Scharmer, Claus Otto (2023b): »Philanthropy 4.0: What Form of Giving Enables Transformative Change?«, in: *Medium*, 21.12.2023, medium.com/presencing-institute-blog/philanthropy-4-0-what-form-of-giving-enables-transformative-change-215683aa80b1 [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Scharmer, Claus Otto/Kaufer, Katrin (2025): *Presencing: 7 Practices for Transforming Self, Society, and Business*, Oakland.
- Schmidt, Jacob (2020): *Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens*, Bielefeld.
- Schmohl, Tobias/Watanabe, Alice/Schelling, Kathrin (2023): *Künstliche Intelligenz in der Hochschulbildung. Chancen und Grenzen des KI-gestützten Lernens und Lehrens*, Bielefeld.
- Schonert-Reichl, Kimberly A./Roeser, Robert W. (Hg.; 2016): *Handbook of Mindfulness in Education. Integrating Theory and Research into Practice*, New York u.a.
- Singer, Tania (2024): »Contemplative Dyads. Training the mind and deepening our connection through relational practices«, in: *Mind & Life Institute: Insights*, 09.01.2024, mindandlife.org/insight/contemplative-dyads/ [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Singer, Tania/Koop, Sarah/Godara, Malvika (o.J.): *Das CovSocial Projekt – Veränderungen der psychischen Gesundheit, der Resilienz und der sozialen Kohäsion*, Berlin, covsocial.de/wp-content/uploads/2021/11/CovSocial_DE_WEB.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Spannbauer, Christa (Regie, Drehbuch; 2019): »Erfahrungen und Perspektiven – Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft«, Deutschland, in: *YouTube*, Kanal »Achtsame Hochschulen«, youtube.com/watch?v=LFuGbJ3Nlrw [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Suarez, Mauricio Campos/Egel, Eleftheria (Hg.; 2025): *Inner Development Goals: Stories of Collective Leadership in Action*, Band 1: From »I« to »Us«, Berlin.
- Tooze, Adam (2021): *Die Welt im Lockdown. Die globale Krise und ihre Folgen*, München.
- UNESCO (Hg.; o.J.): »UNESCO-Programm »BNE 2030««, in: [unesco.de, o.D., unesco.de/bildung/bildung-fuer-nachhaltige-entwicklung/unesco-programm-bne-2030](https://unesco.de/bildung/bildung-fuer-nachhaltige-entwicklung/unesco-programm-bne-2030) [letzter Zugriff 01.11.2024].
- UNESCO/BMBF – Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hg.; o.J.): *Berliner Erklärung zur Bildung für nachhaltige Entwicklung*, bne-portal.de/bne/sha-reddocs/downloads/files/Berliner_Erklärung_barrierefrei.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Weghaupt, Dominik: *Achtsamkeit und pädagogische Professionalität in der Lehrer*innenbildung*, Bielefeld 2024.