

Artikel veröffentlicht in: Bruin, A. de (2018). Spiritualität im säkularen Raum am Beispiel des Münchner Modells – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. In: Rötting, M. / Hackbarth-Johnson, C.. Spiritualität der Zukunft Suchbewegungen in einer multireligiösen Welt. Sankt Ottilien: EOS Editions, S. 341-350.

## **Spiritualität im säkularen Raum am Beispiel des Münchner Modells – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext<sup>1</sup>**

**Andreas de Bruin**

An der Hochschule München und der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München finden im Rahmen des sogenannten Münchner Modells Lehrveranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ statt. Seit seinem Beginn im Jahr 2010 hat sich das Programm stetig weiterentwickelt. Mittlerweile nehmen pro Semester über 150 Studierende daran teil. Der vorliegende Artikel beschreibt die Beweggründe, ein solches Angebot an Hochschulen zu verankern sowie die Struktur des Münchner Modells. Ebenso werden einige Ergebnisse in Kürze beleuchtet.<sup>2</sup>

### **1. Vom Intellekt zur Intuition**

Studierenden eine Möglichkeit zu bieten, mehr mit sich selbst in Kontakt zu kommen und dadurch zur eigenen Inspirationsquelle und Kreativität zu gelangen, war für mich der wichtigste Beweggrund und der Anstoß im Sommersemester 2010 eine Lehrveranstaltung an der Hochschule München zum Thema „Meditation“ anzubieten. Die Meditation ist dafür prädestiniert. Sie vermittelt einschlägige Methoden, um den Weg nach innen auf sichere Weise zu gehen.

Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob an Hochschulen auch genügend Raum für diese Art von „Wissenserwerb“ vorhanden ist, ob diese Prozesse genügend unterstützt werden können und wenn ja, wie? Sind doch Hochschulen der Ort der Geistesschulung schlechthin.

Das heutige Hochschulsystem konzentriert sich vor allem auf kognitives Schulen von Gehirn und Verstand, um damit Studierende auf ein zukünftiges Arbeitsleben vorzubereiten. Was

---

<sup>1</sup> Mit Hochschulen sind im vorliegenden Text sowohl Hochschulen als auch Fachhochschulen und Universitäten gemeint.

<sup>2</sup> Für eine ausführliche Beschreibung des Münchner Modells siehe Andreas de Bruin (2017).

bislang gelehrt wird, bezieht sich fast ausschließlich auf die Schulung des Intellekts. Meditation hat aber wenig mit intellektuellem Wissenserwerb zu tun. Unser Gehirn ist zunächst ein Registrierapparat für unsere äußere Sinneswahrnehmung. Wir speichern Informationen im Gedächtnis und nutzen dabei Zeichen und Handlungsabläufe. Die Wissenschaft lehrt uns, mit diesen Informationen und diesem Wissen umzugehen, Zusammenhänge zu erkennen usw..

Durch Meditation entsteht jedoch eine Verbindung zu einer anderen Ebene des Bewusstseins, einer anderen Inspirationsquelle. Sie erschließt uns einen Weg zum Wissen, der nicht über den Intellekt den Verstand erreicht. Diesen Prozess nennt man Intuition. Bei der intuitiven Erkenntnisgewinnung teilen sich die inneren Impulse unmittelbar durch den Verstand mit. Um dann die Inspirationen wieder in der äußeren Welt zu verankern, bedarf es erneut des nach außen gerichteten Denkens. Somit braucht man an Hochschulen letztendlich beides: die Schulung des Intellekts sowie die der Intuition!

Für die Menschen wird ein konstruktiver Umgang mit dem eigenen Denkapparat grundsätzlich immer wichtiger: einerseits vor allem, um Stress entgegenzuwirken und im Leben positiv bestehen zu können, andererseits aber auch, um eine Brücke zum Inneren, zur Quelle der Intuition und Inspiration schlagen zu können. Deswegen ist das Erlernen der Meditation meines Erachtens kein flüchtiger Trend, sondern ein nächster Schritt in der menschlichen Entwicklung und ihre Etablierung an Hochschulen somit eine logische Folge.

Bevor das Münchner Modell vorgestellt wird, sollen im Folgenden zunächst die Begriffe Achtsamkeit, Meditation sowie Spiritualität betrachtet werden.

## **2. Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität**

Achtsamkeit und Meditation sind nicht das Gleiche. Achtsamkeit beinhaltet, den aktuellen Zustand bewusst wahrzunehmen, nur zu beobachten, nicht zu bewerten. Das kann im Gespräch, beim Essen oder Kochen, beim Spaziergehen, ja sogar beim Geschirrspülen und Putzen sein. Bei Achtsamkeits- und Einsichtsmeditationen stehen das Beobachten physischer Zustände, Gedanken und Emotionen im Vordergrund. Ziel ist es, den Fluss der Gedanken und Emotionen zu beobachten und so mehr Einsicht in ihre Mechanismen zu erlangen.

Meditationsformen, die mehr auf die innere Versenkung abzielen, lassen die Gedanken- und Gefühlswelt ganz außer Acht. Langjährige und regelmäßige Ausübung der Meditation führt

letztendlich zu inspirierenden Erfahrungen in allen Lebensbereichen.

Forschungen auf beiden Gebieten sind in den letzten Jahrzehnten enorm gewachsen. Waren es in den Siebzigern noch einige Veröffentlichungen, in denen das Thema wissenschaftlich behandelt wurde, sind es seit 2010 bis heute mehrere Hundert Publikationen jährlich.<sup>3</sup> Warum dieser Boom entstanden ist, hat viel mit der Initiative einiger Wissenschaftler zu tun, die sich seit Mitte der Achtziger überlegt haben, mit welchen Herausforderungen sich die Menschheit im 21. Jahrhundert konfrontiert sehen wird und welchen Beitrag die Wissenschaft leisten muss, um diese zu bewältigen. In diesem Zusammenhang wollte man einerseits, zu mehr Einsicht über destruktive Emotionen, wie Leid, Hass, Eifersucht, Habgier und Angst kommen, andererseits auch positive Gefühlsregungen und Fähigkeiten wie Freude, Gelassenheit, Mitgefühl, Nächstenliebe und Altruismus erforschen. Deutlich wurde dabei, dass die Ausübung von Achtsamkeit und Meditation nachweisbar positive Effekte hinsichtlich des Umgangs mit jeglichen Emotionen ermöglichen.<sup>4</sup>

Inzwischen weiß man auch, dass Achtsamkeit und Meditation nicht nur Geist und Körper entspannen, sondern Funktionen des Gehirns insgesamt verändern können. Beispielsweise reduziert Meditieren Stress, was im rechten Mandelkern und im Hippocampus anhand von Gehirnaufnahmen mittels MRT sichtbar wird.<sup>5</sup> Auch ist belegt, dass sich Fähigkeiten wie Konzentration und Mitgefühl sowie die allgemeine Gesundheit und das generelle Wohlbefinden durch meditative Praxis verbessern. Die Wahrnehmung wird schärfer, die Gedanken klarer und die Gefühlsregungen ausgeglichener. All diese Aspekte sind wichtig für Studierende. Nicht zuletzt haben sie einen positiven Einfluss sowohl auf die Leistungen als auch auf die Kreativität.

Es stellt sich die Frage, warum die Studierenden sich für die Lehrveranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ bewerben. In den Einführungsveranstaltungen werden meistens das bessere Zurechtkommen mit der eigenen Gedankenflut, der Umgang mit Stress insgesamt sowie die Herstellung einer intensiveren Verbindung zu sich selbst als Gründe genannt. Zudem betonen viele Studierende, dass Achtsamkeits- und Meditationsangebote außerhalb der Hochschulen zu vielfältig und oft qualitativ wenig durchschaubar sind. Man

---

<sup>3</sup> Siehe „Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2015“ in: American Mindfulness Research Association (2016), Source: [goAMRA.org](http://goAMRA.org).

<sup>4</sup> Weitere Informationen unter: [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org).

<sup>5</sup> Für einen aktuellen Stand der Achtsamkeits- und Meditationsforschung siehe Daniel Goleman / Richard J. Davidson (2017). Für Forschungsergebnisse siehe auch Ulrich Ott (2015) und Peter Sedlmeier (2016).

fühlt sich im Hochschulkontext sicherer und geht davon aus, dass man sich hier mit der Thematik seriös auseinandersetzt. Zudem sind diese Kurse im allgemeinen Lehrplan verankert. Man ist an Ort und Stelle und muss keine zusätzliche Freizeit investieren. Außerdem erhält man Studienpunkte (ECTS)<sup>6</sup>.

Im Rahmen der mündlichen Diskurse mit den Studierenden sowie in ihren Meditationstagebüchern wird der Begriff „Spiritualität“ des Öfteren erwähnt. Er wird von den Studierenden allgemein in einem breiteren Rahmen wahrgenommen und nicht nur im Zusammenhang mit Religion gesehen.

Achtsamkeits- und Meditationsübungen helfen das Wesentliche und Wahre im Leben zu erkennen, sich darauf auszurichten. Dazu gehört auch stetiges praktisches Üben und Disziplin. Dies alles führt zu positiven und konstruktiven Einstellungen, Verhaltensweisen und letztendlich zu einer spirituellen Entwicklung. Im täglichen Zusammensein entsteht mehr Harmonie und guter Wille. Sie ersetzen Egoismus, Wettbewerb und Konkurrenzkampf. Bei Studierenden ist die Idee überholt, dass alles Religiöse automatisch heilig und spirituell ist. Die Monopolstellung der Religion als Vermittler von Spiritualität ist für sie nicht mehr gültig. Auch wird die Auffassung, dass nur Religionsvertreter das Bindeglied zwischen Mensch und Gott sind, so nicht mehr akzeptiert. Zwar ist und bleibt der religiöse Pfad einer, der zur Erfahrung des Göttlichen führt, ist aber nach Meinung der Studierenden nicht der einzige. Viele von ihnen sind der Auffassung, dass der Mensch selbst das Göttliche in sich trägt, und dass darum die Verantwortung, den Kontakt zur Göttlichkeit herzustellen, bei und in uns selbst liegt.

Diese Beispiele zeigen, dass Spiritualität in unserer Zeit eine ganz neue und umfassendere Dimension einnimmt. Betont muss werden, dass dieser Säkularisierungsprozess seinen Widerhall auch in den Kirchen findet und dass von dieser Seite ebenfalls viele Anstrengungen unternommen werden, Spiritualität ganzheitlicher und als Teil aller Lebensbereiche zu sehen.

---

<sup>6</sup> European Credit Transfer System: Arbeitsaufwand in Form von Leistungspunkten.

### 3. Struktur des Münchner Modells<sup>7</sup>

Voraussetzung für die Teilnahme an Angeboten im Rahmen des Münchner Modells ist eine stabile psychische Verfassung. Einzig für die Lehrveranstaltungen „Meditation II“ und „Meditation III“ im Studiengang „Soziale Arbeit“ sind Vorkenntnisse im Bereich Achtsamkeit und/oder Meditation erforderlich. Diese können durch die erfolgreiche Teilnahme an der Basislehrveranstaltung „Meditation I“ oder anhand von absolvierten und ausgewiesenen externen Meditationsangeboten nachgewiesen werden. Für fast alle Lehrveranstaltungen besteht ein Online-Anmeldeverfahren. Auf der Website des Münchner Modells<sup>8</sup> ist nachzulesen, wie viele Bewerber auf die verfügbaren Plätze pro Lehrveranstaltung kommen und wie viele einen Platz erhalten.

Was die praktischen Aspekte betrifft, lernen die Studierenden verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Theoretische Bausteine der Lehrveranstaltung betreffen die wissenschaftliche Forschung, Hintergrundwissen über die verschiedenen Meditationsansätze und die Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit und Meditation in unterschiedlichen Berufsfeldern.

In der Regel dauern die Lehrveranstaltungseinheiten zwei Semesterwochenstunden (SWS), also insgesamt 90 Minuten (2 x 45 Minuten). Begonnen wird mit einer Sitzmeditation, die beispielsweise die Fokussierung auf den Atem, auf den Bereich zwischen den Augenbrauen oder das innerliche Rezitieren eines Mantras (Wort, Vers oder Silbe) beinhaltet. Zu Beginn des Semesters dauert diese Übung einige wenige Minuten, im Laufe des Semesters wird sie dann bis auf circa 15–20 Minuten gesteigert. Im Anschluss daran folgt eine kurze Feedbackrunde: Die Studierenden berichten, wie sie die Meditation erlebt haben: positive und weniger positive Erfahrungen werden besprochen.

Im weiteren Unterrichtsverlauf wird je Lehrveranstaltungseinheit und abhängig vom Studiengang ein spezifisches Thema behandelt. Das können teils praktische Übungen und teils theoretische Bausteine sein. Am Ende der Lehrveranstaltung folgt nochmals eine kurze Sitzmeditation. Zur Anleitung der praktischen Übungen wird eine Klangschale eingesetzt. Beim Studiengang „Soziale Arbeit“ ist die Dauer der Meditationslehrveranstaltungen auf insgesamt drei SWS ausgelegt. Aus diesem Grund haben die Teilnehmer zusätzlich einen Achtsamkeitstag (Blockveranstaltung). Neben theoretischen Unterrichtsinhalten kommen

---

<sup>7</sup> Der Text im Paragraf 3 ist in weiten Teilen dem Artikel von Andreas de Bruin (2017) entnommen.

<sup>8</sup> Siehe [www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell).

auch Übungen dazu wie beispielsweise schweigend und achtsam zu kochen und zu essen.

Auf eine ausführliche Beschreibung der im Folgenden stichwortartig genannten Lehrinhalte und Themen wird hier verzichtet. Weiterführende Literaturhinweise sind auf der Website des Münchner Modells (Profil / Literatur und Filme) angegeben.

### **Lehrinhalte des Münchner Modells**

#### **Praktische Übungen (Auswahl)**

- o Achtsame Kommunikation
- o Achtsames Kochen/Essen
- o Atemübungen
- o Ajna-Meditation
- o Bodyscan
- o Gehmeditation
- o Geräuschmeditation
- o Liebende Güte/Mitgefühlsmeditation
- o Maranatha-Meditation

#### **Theoretische Bausteine**

- o Achtsamkeits- und Meditationsforschung (insbesondere Neurowissenschaft)
- o Anwendungsbereiche von Achtsamkeit und Meditation (spezifiziert je nach Studiengang)
- o Hintergrundwissen über Achtsamkeits- und Meditationsansätze (beispielsweise: Vipassana, MBSR, Christliche Meditation, Zen-Meditation, Transzendente Meditation, Transmissionsmeditation usw..)
- o Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen

#### **Sonstige Themen (Auswahl)**

- o Gedanken und Emotionen
- o Gesundheit und Stress
- o Glück
- o Religion und Spiritualität
- o Zeit (Vergangenheit, Gegenwart/Augenblick, Zukunft)

Tabelle 1.: Lehrinhalte des Münchner Modells, siehe Andreas de Bruin (2017).

Was den Erwerb von Kompetenzen anbelangt, sind in den Lehrplänen die folgenden Hauptschwerpunkte formuliert:

- o Gewährwerden der eigenen Gedankenaktivitäten
- o Erhöhung der Konzentration
- o Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Wohlbefinden und Emotionsregulation
- o Konstruktiver Umgang mit Stress

Die Lehrveranstaltungen des Münchner Modells sind in den Lehrplänen fest verankert. Es gibt auch Noten und Credit-Points (ECTS). Um die Bewertung zu realisieren, musste ein geeigneter Weg gefunden werden, die Fortschritte und „Leistungen“ der Studierenden zu prüfen. Benotet werden Präsenz, regelmäßiger Mitarbeit, das Führen eines persönlichen Meditationstagebuchs und die darin beschriebenen Erfahrungen und Einsichten sowie eine schriftliche Reflexion darüber, wie Achtsamkeit und Meditation im späteren beruflichen Handlungsfeld sinnvoll eingesetzt werden können.

Die Studierenden sind angehalten, die im Unterricht vorgestellten Übungen zu Hause weiter zu praktizieren. Im Meditationstagebuch werden die entsprechenden Erfahrungen festgehalten. Notiert wird dabei immer das jeweilige Setting:

- o Was: welche Übung
- o Wann: Tag/Uhrzeit
- o Wo: zu Hause, im Park, Zug, an der Bushaltestelle etc.
- o Sonstiges: eventuell ergänzende Materialien (zum Beispiel Timer/Handy-App, Sitzkissen)
- o Dauer: flexibel
- o Persönliches Befinden vorher/nachher
- o Erfahrungen und daraus gewonnene Einsichten

Ziel der Tagebücher ist vor allem, mehr Einsicht in die eigene Meditationspraxis zu erlangen: Wann und wo meditiere ich? Welche Uhrzeit ist für mich am besten? Warum? Welche Übung passt wann?

Durch welche komme ich am ehesten zur Ruhe und damit zur persönlichen Erkenntnissen? Meistens kristallisieren sich einige Übungen heraus, die man vorzieht und wobei man sich am wohlsten fühlt. Es geht nicht darum, so lange wie möglich bei einer Übung zu bleiben.

Wichtig ist – besonders am Anfang – nicht zu übertreiben und den zeitlichen Rahmen nicht zu überspannen. Empfehlenswerte Sitzmeditationszeiten sind 15 bis 20 Minuten, einmal oder zweimal täglich.

In der Mitte des Semesters werden alle Meditationstagebücher eingereicht. Ihre Durchsicht ermöglicht, nochmals zu prüfen, welche Erfahrungen die Studierenden gemacht haben, ob sie die Übungen richtig ausführen und wenn nötig, wichtige Aspekte im Unterricht nochmals zu besprechen. Die in den Meditationstagebüchern gemachten Angaben werden natürlich anonym behandelt.

Normalerweise sind die Übungen nach einer sorgfältigen Einführung im Unterricht für die Studierenden zu Hause gut und gefahrlos durchführbar. Es gibt aber auch spezielle Meditationsformen, die zunächst ausschließlich über einen längeren Zeitraum unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers praktiziert werden sollten. Studierenden, die solche Formen bevorzugen, wird empfohlen, sich mit den betreffenden Meditationsschulen in Verbindung zu setzen.

#### **4. Ausblick**

Das Münchner Modell ist seit seinem Beginn im Sommersemester 2010 kontinuierlich gewachsen. Derzeit gibt es Lehrveranstaltungen in neun Studiengängen, verteilt über vier Fakultäten, teils an der Hochschule München, teils an der LMU München. Insgesamt nehmen 150 Studierende pro Semester daran teil. Dass die Teilnehmerzahl allerdings viel höher sein könnte, zeigt die Menge der Bewerber. Allein für die Lehrveranstaltung „Stressmanagement und Meditation“ an der Fakultät „Studium Generale und Interdisziplinäre Studien“ (Hochschule München) bewerben sich für die 15 zur Verfügung stehenden Plätze pro Semester über 700 Studierende! Andere Lehrveranstaltungen im Rahmen des Münchner Modells sind ebenfalls überbucht und haben zumeist zwei bis drei Mal so viele Bewerber bezogen auf die jeweils vorhandenen Plätze.

Durch eigene Beobachtung des Verhaltens von Studierenden und durch das Lesen von bislang circa 1600 Meditationstagebüchern<sup>9</sup> ist deutlich erkennbar, dass die Angebote des Münchner Modells Studierenden helfen, besser mit der Hektik der heutigen Zeit, den unsicheren Zukunftsperspektiven, dem allgemeinen Leistungsdruck und der teils hohen Belastung im Studium umzugehen. Die Studierenden finden gemäß eigener Aussagen eher und besser zu sich selbst, ihr Selbstwertgefühl sowie ihre Selbstwirksamkeit nehmen zu.

---

<sup>9</sup> Stand Sommersemester 2018.

In einer Online-Befragung von Isabel Braunger<sup>10</sup> wurde den Studierenden unter anderem die Frage gestellt: „Meditation im universitären und Hochschulkontext ist eine sinnvolle und gewinnbringende Bereicherung für Studierende und sollte daher vermehrt angeboten werden?“ Von den befragten Studierenden stimmten 86,1 dem voll zu.

Das Bedürfnis, sich untereinander über das Thema „Achtsamkeit und Meditation“ auszutauschen, ist unter den aktuellen und ehemaligen Teilnehmern groß. Das betrifft besonders Studierende, die im Rahmen von Abschlussarbeiten eigenständig Achtsamkeits- und Meditationsprojekte durchführen und/oder diese nach dem Studium im Berufsfeld realisieren, wie beispielsweise in Kindergärten und Schulen. Vor diesem Hintergrund erscheint es wünschenswert, einen Ort innerhalb der Hochschule zu schaffen, wo Studierende während und nach dem Studium gemeinsam meditieren und sich austauschen könnten. Für München wäre das ein Meditationszentrum, das sowohl der Hochschule als auch der Universität angehören würde.

Ich bin davon überzeugt, dass ein solches Zentrum nur Vorteile bringen würde und ein echter Gewinn wäre. Einerseits, weil den Studierenden durch die Achtsamkeits- und Meditationsübungen Kompetenzen vermittelt werden, mit dem Druck und Stress an den Lehrinstituten sowie im täglichen Leben konstruktiv umzugehen. Andererseits, weil durch die gesteigerte Kreativität Studierende inspiriert werden, sich mit eigenen Interessegebieten intensiver auseinanderzusetzen. Daraus resultierende einfallsreiche Ergebnisse können Studium, Abschluss und Erfolg im Beruf positiv beeinflussen. Dies trägt zudem zum guten Ruf der jeweiligen Lehrinstitute bei. Erwähnt sollte auch werden, dass vermehrtes Mitgefühl und eine Verbesserung der Emotionsregulation zu einer angenehmeren und freundlicheren Hochschulatmosphäre beitragen.

Auf dem Weg zu einem eventuellen zukünftigen Zentrum ist inzwischen ein dynamisches Netzwerk mit einer Reihe von Kooperationspartnern entstanden. Zu nennen sind darunter auch kirchliche Institutionen wie die Katholischen und Evangelischen Hochschulgemeinde Paoso und die Katholischen Hochschulgemeinde (KHG) die ihre Infrastruktur zur Verfügung stellen.

---

<sup>10</sup> Im März 2016 hat die Studentin Isabel Braunger im Rahmen ihres Studiums Integrative Gesundheitsförderung unter der Leitung von Professor Dr. Niko Kohls, Hochschule Coburg, die Teilnehmer aus den Meditationslehrveranstaltungen des Wintersemesters 2015/16 befragt. Für Details zur Befragung und weitere bisherige Ergebnisse im Rahmen des Münchner Modells siehe Isabel Braunger (2016) sowie Andreas de Bruin (2017).

## 5. Literatur

Braunger, Isabel, *Evaluation des Münchner Modells: Meditation an der Hochschule - ein zukunftsweisendes Konzept?* Coburg/München 2016.

Bruin, Andreas de, Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchener-Modell, in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften – Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*. Petersberg 23. Jahrgang 2/2017, S. 66-84.

Goleman, Daniel / Davidson, Richard J., *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York City 2017.

Ott, Ulrich, *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München 2015.

Sedlmeier, Peter, *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek bei Hamburg 2016.