

Artikel veröffentlicht in der *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften – Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23. Jahrgang 2/2017. Petersberg: Verlag Via Nova, S.66-84.

### **Zur Person**

Professor Dr. Andreas de Bruin unterrichtet an der Hochschule München und im Rahmen einer Bildungs- und Forschungskooperation zusätzlich an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München. Zu seinen Lehr- und Forschungsschwerpunkten gehören insbesondere die Wirkungsdimensionen von Meditation und Achtsamkeit. Er ist Initiator und Leiter des Münchener Modells „Meditation im Hochschulkontext“ sowie des öffentlichen und kostenlosen Rahmenprogramms „Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen“.

Weitere Informationen: [www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell)

## **Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext?**

### **– Das Münchener-Modell.**

**Andreas de Bruin, München**

### **Zusammenfassung**

An der Hochschule München und der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München finden im Rahmen des sogenannten Münchener Modells Lehrveranstaltungen zum Thema „Meditation und Achtsamkeit“ statt. Seit seinen Anfängen im Jahr 2010 wurde das Programm fortwährend erweitert, mittlerweile nehmen pro Semester über 150 Studierende daran teil. Der Artikel beschreibt die Struktur und Implementierung sowie die Teilnahmebedingungen und Lehrinhalte des Münchener Modells. Ebenso werden die bisherigen Ergebnisse beleuchtet.

### **Schlüsselwörter**

Meditation, Achtsamkeit, Intellekt, Intuition, Münchener Modell, Hochschulen, Bildungssystem

## **1. Einführung**

*Der Zimmermann bearbeitet das Holz.*

*Der Schütze krümmt den Bogen.*

*Der Weise formt sich selbst.*

*Buddha*

Die vorliegende Arbeit stellt das Münchener Modell vor – als ein gelungenes Beispiel, wie Achtsamkeit und Meditation erfolgreich und nachhaltig an Hochschulen<sup>1</sup> implementiert werden können. Bevor auf den folgenden Seiten auf einzelne Aspekte des Münchener

---

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

Modells eingegangen wird, möchte ich zunächst darstellen, warum sowohl Achtsamkeit als auch Meditation zum Bildungsauftrag der Hochschulen gehören sollten.

Wenn wir heute die Tagesnachrichten verfolgen, werden wir mit zahllosen und vielschichtigen ungelösten Problemen konfrontiert. Ungerechtigkeit, Armut, Gewalt, Umweltverschmutzung haben die Welt fest im Griff. Die Frage stellt sich, wie wir diese Probleme bewältigen können. Welche Lösungsansätze sind sinnvoll? Und aus welchen Richtungen sind diese zu erwarten?

Wie der Physiker und Nobelpreisträger Albert Einstein einmal sagte: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Mit anderen Worten: Wir müssen umdenken, aussteigen aus dem bequemen Weiter-so. Dies beinhaltet vor allem auch, alte Konditionierungen aufzulösen und sich neue Sicht- und Verhaltensweisen anzueignen. In diesem Sinne können Begriffe wie Kreativität, Ethik und Spiritualität im gesellschaftlichen Bildungsdiskurs immer mehr in den Vordergrund rücken – als Brücken, um neue Wege zu beschreiten.

Nehmen wir beispielsweise die Kreativität. Der britische Autor und internationale Bildungsberater Sir Ken Robinson, einer der bedeutendsten Forscher unserer Zeit auf dem Gebiet der Kreativität, argumentiert in seinem TED-Beitrag (Februar 2006) „*How schools kill creativity*“, wie wichtig die Förderung der Kreativität für die Entwicklung junger Menschen tatsächlich ist. Robinson sieht mit Sorge, dass in den Bildungssystemen weltweit die musischen Fächer an letzter Stelle stehen. Grundsätzlich würden Kinder zu wenig in ihrer Kreativität gefördert. Robinson definiert Kreativität als Prozess, originelle Ideen von Bedeutung zu entwickeln – sehr häufig durch die Interaktion verschiedener Möglichkeiten, eine Sache zu betrachten (ebd., 13:20). Anstelle von Raum für originelle Ideenentfaltung zu schaffen, halten unsere Schulen heute hingegen immer noch an – aus Sicht von Robinson veralteten – Bildungsplänen fest, die lediglich auf die kognitiven Leistungsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler setzen mit dem Ziel, der nahtlosen Eingliederung in die Arbeitswelt.

Eine der wesentlichen Herausforderungen, die sich für uns als Gesellschaft daraus ergibt, wollten wir denn Robinsons Warnungen und Anregungen ernst nehmen, ist, dass unsere Bildungsinstitutionen wie Kindergärten, Schulen und Hochschulen so umgestaltet werden müssten, dass die Bildung für das Leben nicht zu kurz kommt.

Der international bekannte spirituelle Lehrer Jiddu Krishnamurti (1895–1986) zielt in seinem Buch *Antworten auf Fragen des Lebens* genau auf diesen Aspekt, als er gleich am Anfang den Leser vor die Frage stellt, ob wir uns jemals gefragt haben, wozu Erziehung eigentlich da ist –

„Nur, um irgendwelche Prüfungen zu bestehen und Arbeit zu bekommen?“ – und gleich darauf auf ihre eigentliche Aufgabe hinweist: „Oder ist es die Aufgabe der Erziehung, uns, solange wir noch jung sind, darauf vorzubereiten, den ganzen Vorgang des Lebens zu verstehen? Arbeit zu haben und den eigenen Lebensunterhalt zu verdienen ist notwendig – aber ist das alles?“ (Krishnamurti 1992, S. 11)

### **Intellekt und Intuition**

Neben der Ausbildung auf das spätere Berufsleben ist unser Bildungssystem zudem auch stark auf die Schulung des Verstandes ausgelegt. Benötigen wir neben dieser einseitigen Förderung kognitiver Leistungen zusätzlich nicht auch eine Art der Geistesschulung, die die Förderung der Intuition miteinschließt? Eine Geistesschulung, die also über den rein intellektuellen Wissenserwerb hinausgeht und auch so essenzielle, menschlich erstrebenswerte Werte wie Empathie, Mitgefühl und Altruismus miteinschließt, die obendrein das Rückgrat jeder Gesellschaft bilden?

Meditation ist so eine andere Art von Geistesschulung. Bei der Meditation richtet sich unsere Aufmerksamkeit nicht auf die Impulse, die durch das Denken ausgelöst werden, sondern auf jene, die aus einer tieferen BewusstseinsEbene stammen. Die Vorstufe von Meditation ist Konzentration. Dies kann die Konzentration auf ein äußeres oder inneres Objekt sein, aber ebenso auf eine Qualität (z.B. eine schätzenswerte Eigenschaft) oder eine mentale Vorstellung (z.B. ein Symbol, ein Wort). Hält man diese Fokussierung, so entsteht Stille. Die Gedanken sind zwar weiterhin da, aber man geht ihnen nicht nach. Auch der Gefühls- und Empfindungsapparat muss sich beruhigen, damit der Kontakt zur inneren Inspirationsquelle möglich wird. Man spricht auch von dem inneren Raum, dem Selbst oder der Seele – als einer anderen Ebene des Bewusstseins –, die in dem Zustand der Meditation erfahrbar wird.

Der spirituelle Lehrer Sri Chinmoy (1931–2007), der von 1970 bis zu seinem Lebensende zweimal wöchentlich Friedensmeditationen für Delegierte und Angestellte am Hauptsitz der UNO in New York leitete, hat erklärt: „Was wir beim Meditieren tatsächlich tun, ist, dass wir in den tieferen Bereich unseres Wesens eintreten. Zu diesem Zeitpunkt sind wir in der Lage, den Reichtum, den wir tief in uns haben, zum Vorschein zu bringen“ (1974, S. 2).

Zwischen Meditation und Kreativität besteht eine Verbindung, und zwar solcherart, dass wenn wir in der Meditation in diesen „tieferen Bereich unseres Wesens“, in diesen inneren Raum eintauchen, können wir uns auch unserer inhärenten schöpferischen Fähigkeiten bewusst werden. Meditation in diesem Sinn ist ein Katalysator für kreative Prozesse; Kreativität im Idealfall ist ein Seinszustand. Dieser unmittelbare Erkenntnisgewinn, der auf

einer anderen Bewusstseinssebene stattfindet und von dort direkt in den Verstand hineinwirkt, wird auch Intuition genannt. Die Intuition ist ein wichtiger Teil bedeutender kreativer Entwicklungen.

Einige berühmte Künstler haben versucht, die inneren Prozesse zu beschreiben, die sie in ihrer kreativen Arbeit erfahren. So hat Arthur M. Abell in seinem Buch *Gespräche mit berühmten Komponisten. Über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius* (1962) Erstaunliches von großen Komponisten zusammengetragen. Der deutsche Komponist Johannes Brahms (1833–1897) sagte beispielsweise, dass er seine Musik zunächst im Inneren hörte. Ebenso betonte er, dass er sich sehr gut fokussieren müsste, um keinen einzigen Teil des Stückes zu verpassen. „Sofort strömen die Ideen auf mich ein, direkt von Gott; ich sehe nicht nur bestimmte Themen vor meinem geistigen Auge, sondern auch die richtige Form, in die sie gekleidet sind, die Harmonien und die Orchestrierung.“ (ebd., S. 61) Brahms fährt fort: „Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen – ein Zustand, in welchem das bewusste Denken vorübergehend herrenlos ist und das Unterbewusstsein herrscht, denn durch dieses, als einem Teil der Allmacht, geschieht die Inspiration.“ (ebd., S. 61) Dabei betont er, dass dieser Zustand keineswegs mit Träumen zu vergleichen ist, sondern ein ständiges Ringen ist: „Ich muss jedoch darauf achten, dass ich das Bewusstsein nicht verliere, sonst entschwinden die Ideen. (...) Um sich zu entwickeln und zu wachsen, muss deshalb der Mensch erst lernen, wie er seine eigenen seelischen Kräfte gebrauchen und ausbilden soll. Alle großen schöpferischen Geister tun dies, obgleich einige ihnen sich dieses Vorgangs nicht so bewusst zu sein scheinen wie andere.“ (ebd., S. 61 f.)

### **Achtsamkeit und Meditation**

Mitte der Achtzigerjahre initiierte der Neurowissenschaftler und Philosoph Francisco Varela (1946–2001) zusammen mit anderen westlichen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern einen Dialog mit dem Dalai Lama mit dem Ziel, einen Austausch zwischen moderner Wissenschaft und Buddhismus anzuregen, um herauszufinden, ob es gemeinsame Schnittstellen gibt (Mind and Life Dialogues<sup>2</sup>).

Eines der Themen, das dabei in den Vordergrund rückte, war der Umgang mit destruktiven Emotionen wie Leid, Hass, Eifersucht, Habgier und Angst. Das Verständnis dieser Emotionen und ihre Erforschung sah das Mind-and-Life-Team als eine der bedeutendsten Herausforderungen für das 21. Jahrhundert. Laut den Forschern würde eine bessere Einsicht

---

<sup>2</sup> Weitere Informationen siehe [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org).

in sowohl konstruktive als destruktive Emotionen jedem Menschen, aber auch der Gesellschaft und letztendlich der gesamten Menschheit von großem Nutzen sein.

Um das Thema der destruktiven Emotionen zu vertiefen, fand im Jahr 2000 ein Treffen in Dharamsala (Indien) statt, bei dem der Dalai Lama und einige Mönche sich mit westlichen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern eine Woche lang intensiv austauschten. Diese Dialoge sind festgehalten in dem Buch: *Dialog mit dem Dalai Lama – Wie wir destruktive Emotionen überwinden können* (2005), verfasst von Daniel Goleman, der auch der Autor des Buches *Emotionale Intelligenz* ist und diesen Begriff zum Mainstream machte.

Dabei konnten die Forscher und Mönche des Mind-and-Life-Teams ebenfalls belegen, dass die Ansätze der Achtsamkeit und Meditation nachweisbare positive Effekte hinsichtlich des Umgangs mit Emotionen ermöglichen. Dazu sind zahlreiche Forschungen in den Laboren durchgeführt worden.

Inzwischen weiß man auch, dass Achtsamkeit und Meditation nicht nur den Geist und Körper entspannen, sondern Funktionen des Gehirns insgesamt verändern können. Beispielsweise reduziert Meditieren Stress, was sich in der Nervenzellendichte im Hippocampus und im rechten Mandelkern anhand von Gehirnaufnahmen mittels MRT nachweisen lässt.<sup>3</sup> Auch lassen sich eigene Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster durch die regelmäßige meditative Praxis konstruktiv und dauerhaft verändern.<sup>4</sup>

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 deren Mechanismus und Vergänglichkeit zu erlangen. Die Meditationsformen, die mehr auf die innere Versenkung abzielen, lassen die Gedanken- und Gefühlswelt ganz außer Acht.

Ein wichtiges Ergebnis dieser Forschungen ist, dass Achtsamkeit und Meditation nachweisbare positive Auswirkungen auf unsere Einstellung und Verhaltensweisen haben –

---

<sup>3</sup> Der Neurowissenschaftler Ulrich Ott hat in seinem Buch *Meditation für Skeptiker* ausführlich über die Meditationsforschung berichtet. Weitere Forschungsergebnisse hat Peter Sedlmeier, Professor für Forschungsmethodik und Evaluation, in seinem Buch *Die Kraft der Meditation* zusammengetragen.

<sup>4</sup> Ein erfolgreiches Beispiel diesbezüglich zeigt der Film *The Dhamma Brothers*, in dem über die Wirkungen eines Meditationskurses im Hochsicherheitsgefängnis berichtet wird. Auf Meditationskissen sitzend und in Decken eingewickelt begeben sich die Teilnehmer auf ihre Reise nach innen. Obwohl ihre Körper noch immer eingesperrt sind, lernen die Häftlinge eine neue Art von Freiheit kennen. Der Film ist ein ergreifendes Zeugnis für das jedem Menschen innewohnende Potenzial zur Transformation.

und dass das im Prinzip jeder erreichen kann. Wie der Mönch und Wissenschaftler Matthieu Ricard im Film *Die Revolution der Selbstlosen* betont: „Mein Gehirn ist kein bisschen außergewöhnlich, genau das hat mich beruhigt. Die Studie wäre uninteressant, wenn sie sich nur mit einigen außergewöhnlichen Leuten befasst hätte. Das Ermutigende und Faszinierende an dieser Studie ist, dass Menschen aus dem Himalaya wie Tibeter und Bhutaner, aber auch Engländer, Franzosen, Amerikaner, Männer wie Frauen, Mönche, Nonnen und Laien daran teilgenommen hatten und das Einzige was zählte war, wie lange jemanden schon Meditation praktiziert hatte.“ (Gilman, Lestrade, 2016, 49:00–50.00)

Kombiniert man Meditationstechniken auch noch mit Mitgefühl, sogenannte Metta-Meditationsformen, zeigen sich deutliche Effekte im Bereich der Empathie und des Mitgefühls sowie im altruistischen Verhalten.

Die Neurowissenschaftlerin und Psychologin Tania Singer, die im gleichen Film über ihre Forschungen auf dem Gebiet der Metta-Meditation berichtet, hat mit Matthieu Ricard das Buch *Mitgefühl in der Wirtschaft* herausgegeben. Darin berichten mehrere Autoren über die dem Menschen angeborene Anlage des Mitgefühls und warum wir diese Fähigkeit anstelle von Individualismus und Wettbewerb fördern sollten. Unter anderem wird über Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Forschungsprojekts berichtet, die nach einem Training in Metta-Meditation bei Risikosimulationsspielen wesentlich altruistischere Entscheidungen treffen als vor dem Training.

Die vielversprechenden wissenschaftlichen Befunde sowie meine eigene langjährige Meditationspraxis haben mir den Anstoß gegeben, das Münchener Modell ins Leben zu rufen.

## **2. Aufbau und Implementierung des Münchener Modells**

Wie oben beschrieben hat die Achtsamkeits- und Meditationsforschung in vielerlei Weise belegt, dass sich Fähigkeiten wie Konzentration, Mitgefühl, Umgang mit Stress (darunter fällt beispielsweise auch Prüfungsangst), Emotionsregulation sowie das Gesundheits- und Wohlbefinden im Allgemeinen durch eine meditative Praxis verbessern. Alle diese Faktoren sind wichtig für Studierende; nicht zuletzt haben sie einen positiven Einfluss sowohl auf die Leistungen als auch auf die Kreativität. (Im Abschnitt „Bisherige Ergebnisse“ wird auf die Wirkungen weiter eingegangen.)

Im Folgenden wird eine chronologische Übersicht über die Implementierung und

Entwicklung des Münchener Modells gegeben.<sup>5</sup>

Im **Sommersemester 2010** habe ich zum ersten Mal an der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München eine Lehrveranstaltung zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ angeboten. Auf 15 Plätze bewarben sich im Studiengang „Soziale Arbeit“ 65 Studierende. Das war der Anfang des Münchener Modells.

Als die Lehrveranstaltung im Schwerpunktbereich „Kreative Medien/1. Fachsemester“ Mitte Juli 2010 beendet war, fragten 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ob es möglich sei, im nachfolgenden Semester das Angebot fortzusetzen. Die Teilnehmeranzahl würde für eine neue Lehrveranstaltung reichen. Darüber hinaus gab es noch 51 Studierende auf der Warteliste. Leider konnte aber kurzfristig für das 2. Fachsemester keine weitere Lehrveranstaltung in den Lehrplan aufgenommen werden. Stattdessen bestand die Möglichkeit, eine weitere Lehrveranstaltung zum Thema „Meditation“ im **Wintersemester 2010/11** im Rahmen des Hauptstudiums zu implementieren. Diese Lehrveranstaltung mit dem Titel „Meditation II“ im Schwerpunktbereich „Kreative Medien/Vertiefung/5. Fachsemester“ behandelte neben Praxisübungen im Vergleich zum Angebot im 1. Semester vor allem eine größere Reihe an Forschungsthemen sowie Berufsfelder, in denen Achtsamkeit und Meditation bereits Anwendung finden.

Im Jahr darauf, im **Wintersemester 2011/12**, folgte erstmals eine Veranstaltung an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU)<sup>6</sup> München mit dem Titel „Meditation an der Grundschule“ im Studiengang „Grundschulpädagogik“. Im Semester darauf, **Sommersemester 2012**, folgte im Studiengang „Schulpädagogik“ die Lehrveranstaltung „Meditation in der Schule“. Beide Lehrveranstaltungen waren auch für Studierende des Studiengangs „Sonderpädagogik“ zugänglich.

Im **Wintersemester 2013/14** entstand an der Hochschule München ein weiteres Angebot, an der Fakultät „Studium Generale und Interdisziplinäre Studien“, im Schwerpunktbereich „Personenbezogene Kompetenz“. Zunächst unter dem Titel „Stressmanagement und Stressprävention“.<sup>7</sup> Die Resonanz bei den Studierenden war vom Anfang an enorm. Auf 15 Plätze bewarben sich weit über 100 Studierende. Im Sommersemester 2014 folgte ein zusätzliches Angebot. Da die beiden Lehrveranstaltungen bekannter wurden, stieg auch die

---

<sup>5</sup> Auf der Website des Münchener Modells sind die verschiedenen Angebote erfasst. Ebenso angegeben sind die Semesterwochenstunden, die ECTS, das Fachsemester, die Bewerber- und Teilnehmerzahlen, die Fachspezifizierung, der Implementierungsbeginn sowie der Leistungsnachweis.

<sup>6</sup> Im weiteren Verlauf des Textes: LMU München.

<sup>7</sup> Ab dem Wintersemester 2014/15 wurde der Kurstitel geändert in „Stressmanagement und Meditation“. Größtenteils auf Bitten der Teilnehmer, da Stressmanagement im Unterschied zu Stressbewältigung mehr auf eine Kompetenz hinweist. „Meditation“ wurde als Begriff in den Titel mit aufgenommen, da die Veranstaltung fast ausschließlich Achtsamkeits- und Meditationsthemen behandelte.

Bewerberzahl; nach einigen Semestern waren es bereits über 600 Bewerber auf jeweils 15 Plätze. Im Teilzeitstudium „Soziale Arbeit“ wurde im **Sommersemester 2014** eine Lehrveranstaltung „Meditation“ für das 2. Fachsemester eingeführt, ebenso im dualen Studiengang „Pflege“, hier im Schwerpunktbereich „Einübung in die Körperwahrnehmung“. Im **Wintersemester 2014/15** wurde im Studiengang „Musikpädagogik“ an der Fakultät für Kunstwissenschaften (LMU München) die Lehrveranstaltung „Klassische Musik ganzheitlich vermitteln“ im Lehrplan angeboten. Mittelpunkt der Veranstaltung bildet ein Ansatz, der vollständig auf Musikmeditation basiert. Die Veranstaltung bildet im Münchener Modell ein Randschwerpunkt: „Meditation and Art“.

Im **Wintersemester 2015/16** folgte im Studiengang „Bildung und Erziehung im Kindesalter“ im Schwerpunktbereich „Methoden der Stressbewältigung“ die Lehrveranstaltung „Meditation und Achtsamkeit“. Dies war eine wichtige Ergänzung zu den bereits vorhandenen Studiengängen im pädagogischen Bereich, da diese Studienrichtung sich auf Kinder von 0–12 Jahre bezieht, und so konnten auch die Studierenden, die sich mit Vorschulkindern befassen, in das Münchener Modell einbezogen werden.

Ab dem **Wintersemester 2017/18** startete im Studiengang „Soziale Arbeit“ die vertiefende Lehrveranstaltung „Meditation III“ im Hauptstudium. Ebenso wurde das Angebot an der Fakultät „Studium Generale und Interdisziplinäre Studien“ durch die auf Englisch abgehaltene Lehrveranstaltung „Stressmanagement and Meditation“ ergänzt.

Zum Randschwerpunkt „Meditation and Art“ wurden im gleichen Semester an der Hochschule München weitere Lehrbausteine, hier aber zum Thema „Malerei der großen Meister“, im Studiengang „Soziale Arbeit“ sowie im Studiengang „Bildung und Erziehung im Kindesalter“ integriert.

### **Ergänzende Veranstaltungen im Rahmen des Münchener Modells**

Zusätzlich zu den regulären Lehrveranstaltungen an der LMU München wurden ab dem **Wintersemester 2013/14** pro Semester weitere vier- sowie achtstündige Workshops mit dem Titel „Meditation und Achtsamkeit in der Schule“ am Münchener Zentrum für Lehrerbildung (MZL) der LMU München angeboten. Ab dem **Wintersemester 2015/16** wurde an der Fakultät Psychologie der dreistündige Workshop „Meditation und Achtsamkeit in der Beratung“ angeboten.

Es haben sich zudem vier Zusatzangebote etabliert, die regelmäßig semesterweise stattfinden: Netzwerktreffen, ein öffentliches Vortrags- und Filmangebot, ergänzende Meditationen für Studierende verschiedener Münchener Hochschulen sowie ein Meditationsangebot für

Beschäftigte der Hochschule München. Diese Veranstaltungen werden im Abschnitt „Zusatzangebote“ näher beschrieben.

### **Räume**

Die Lehrveranstaltungen an der Hochschule München finden größtenteils in den Räumen der Katholischen und Evangelischen Hochschulgemeinde Paoso statt. Nur die Fakultät „Studium Generale und Interdisziplinäre Studien“ wird an einem anderen Ort, im Raum der Stille der Fakultät für Elektrotechnik, durchgeführt. An der LMU München werden die praktischen Übungen an der Katholischen Hochschulgemeinde (KHG) angeboten und die theoretischen Bausteine der Lehrveranstaltungen in den regulären Unterrichtsräumen der LMU München.

### **Materialien**

Für die Meditationslehrveranstaltungen wurden Kissen, Matten, Decken sowie passende Schränke für die Lagerung angeschafft. Die Finanzierung erfolgte zunächst aus den damaligen Studienbeitragsgeldern, und als diese abgeschafft wurden, aus Zusatzmitteln. Dafür wurden entsprechende Anträge eingereicht.

### **Fachliteratur und Filme**

Im Rahmen des Münchener Modells befindet sich ein umfangreiches Buch- und Filmsortiment in der Bibliothek am Campus Pasing der Hochschule München. Diese können jedoch auch in anderen Zweigstellen der Hochschule sowie deutschlandweit von anderen Hochschulen entliehen werden. Zusätzlich befindet sich am Campus Pasing ein ausführlicher Handapparat mit einem festen Bestand an Büchern. Alle Bücher und Filme haben neben der regulären Bibliothekcodierung noch eine zusätzliche, und zwar die Abkürzung „MZ“, die für „Meditationszentrum“ steht. Anhand dieser Codierung können auf der Internetseite der Hochschulbibliothek über das Feld „Freie Suche“ alle Werke rund um das Thema „Meditation und Achtsamkeit“, die an der Hochschule München vorhanden sind, aufgerufen werden. Unter der Rubrik „Treffer eingrenzen“ können zusätzlich die verschiedenen Erscheinungsformen, wie zum Beispiel Druckschrift oder Video (DVD), ausgewählt werden. Auch an der LMU München wurde ein kleiner Bestand an Büchern zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ aufgebaut. Die Bücher sind aber normal in der Bibliothek (Zweigstelle Pädagogik/Psychologie) registriert und nicht direkt an das Münchener Modell gekoppelt. Auf der Website des Münchener Modells ([www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell)) sind in der Rubrik „Literatur und Filme“ ausführliche Literaturempfehlungen als PDF-Downloads

vorhanden.

Interessanterweise hat sich bislang gezeigt, dass neben den Studierenden der Hochschule München und LMU München auch Studierende anderer Hochschulen in Deutschland auf das Sortiment aufmerksam geworden sind und Bücher wie Filme aus dem Münchener Modell über die Fernleihe bestellen. Dies ist einerseits von Nachteil für die Studierenden vor Ort, andererseits ist es erfreulich zu sehen, dass das Münchener Modell auch andernorts wahrgenommen wird.

### **Kooperationspartner**

Neben den Kooperationen mit Paoso und der KHG, die seit dem Wintersemester 2010/11 bestehen, sind inzwischen zahlreiche weitere Kooperationen entstanden. Insbesondere mit Hochschulen, aber auch mit einigen Institutionen, die Meditationsrichtungen anbieten. Im Abschnitt „Bisherige Ergebnisse“ sind einige der Kooperationspartner beschrieben; weitere sind auf der Website des Münchener Modells aufgelistet.

### **Kommunikation**

Die Lehrveranstaltungen sind im Online-Vorlesungsverzeichnis der jeweiligen Fakultät aufgeführt. Die Fakultät „Studium Generale und Interdisziplinäre Studien“ hat zudem ein gedrucktes Vorlesungsverzeichnis, in dem die Lehrveranstaltungen „Stressmanagement und Meditation“ sowie „Stressmanagement and Meditation“ ausgeschrieben sind. Über diese Veranstaltung wird ebenfalls in einem Flyer des Programms „Gesunde Hochschule“ informiert, in dem auch die Meditationszusatzangebote für Studierende aufgeführt sind. Die öffentlichen und kostenlosen Vorträge und Filmvorführungen werden über die Veranstaltungskalender der Internetseiten der Hochschule München und LMU München sowie auf Flyern und Plakaten bekannt gemacht. Zudem existiert ein Verteiler mit Kontaktadressen von Interessentinnen und Interessenten. Alle Veranstaltungen stehen auch auf der Website des Münchener Modells (Rubrik „Kostenlose Downloads“). Die Vorträge und Filmvorführungen werden durch die Pressestellen von Hochschule München und LMU München kommuniziert.

### **3. Teilnahmebedingungen**

Voraussetzung für die Teilnahme an den Lehrveranstaltungen und Meditationszusatzangeboten im Rahmen des Münchener 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 nachgewiesen werden durch die bestandene Teilnahme an der Basislehrveranstaltung „Meditation I“ oder anhand von absolvierten externen Meditationsangeboten.

Für fast alle Lehrveranstaltungen besteht ein Online-Anmeldeverfahren.

Auf der Website des Münchener Modells ist nachzulesen, wie viele Bewerber auf die verfügbaren Plätze pro Lehrveranstaltung kommen und wie viele einen Platz erhalten.

### **4. Lehrveranstaltungsinhalte, Leistungsnachweise und Benotung**

Im Praxisteil der Lehrveranstaltungen lernen die Studierenden verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Theoretische Bausteine der Lehrveranstaltung sind insbesondere die wissenschaftliche Forschung, Hintergrundwissen über die verschiedenen Meditationsansätze und welche Anwendungsmöglichkeiten Achtsamkeit und Meditation in den sozialen Berufsfeldern bieten.

#### **Ablauf**

In der Regel dauern die Lehrveranstaltungseinheiten zwei Semesterwochenstunden (SWS), also insgesamt 90 Minuten (2 x 45 Minuten). Wir beginnen 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 ausgedehnt. Im Anschluss daran folgt eine kurze Feedbackrunde: Die Studierenden berichten, wie sie die Meditation erfahren haben: Was ging gut und wo gab es Schwierigkeiten?

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. Ich benutze eine Klangschale, um die praktischen Übungen anzuleiten. Einmal schlagen: Aufmerksamkeit zurückholen, falls man abgeschweift ist; dreimal schlagen: die Übung ist zu Ende.

Beim Studiengang „Soziale Arbeit“ ist die Dauer der Meditationslehrveranstaltungen auf insgesamt drei SWS ausgelegt. Aus diesem Grund haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzlich einen Achtsamkeitstag (Blockveranstaltung). Neben theoretischen Unterrichtsinhalten gehört bei dieser Veranstaltung beispielsweise auch dazu, schweigend und achtsam zu kochen und zu essen.

### **Lehrinhalte**

Auf eine ausführliche Beschreibung der im Folgenden stichwortartig genannten Lehrinhalte und Themen wird hier aus Platzgründen verzichtet. Weiterführende Literaturhinweise sind auf der Website des Münchener Modells (Rubrik „Literatur und Filme“ sowie „Kostenlose Downloads“) angegeben.

### **Praktische Übungen (Auswahl)**

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

### **Theoretische Bausteine**

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

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

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

### **Filmbeispiele (Auswahl)**

- Mönche im Labor
- Revolution der Selbstlosen
- Free the Mind
- The Dhamma Brothers
- InnSaei – die Kraft der Intuition

Weitere Themen- und Filmbeispiele siehe Abschnitt „Zusatzangebote (Vortrags- und Filmprogramm)“.

### **Kompetenzerwerb**

Die in den Lehrplänen angegebenen Hauptziele:

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

Im Abschnitt „Bisherige Ergebnisse“ wird auf die Effekte der Lehrveranstaltungseinheiten eingegangen.

### **Leistungsnachweis und Benotung**

Benotet wird die Leistung der Studenten aufgrund von Präsenz, regelmäßiger Mitarbeit, dem Führen eines persönlichen Meditationstagebuchs und einer schriftlichen Reflexion darüber, wie Achtsamkeit und Meditation im späteren beruflichen Handlungsfeld sinnvoll angeboten bzw. realisiert 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:

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

Ziel der Tagebücher ist vor allem, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr Einsicht in die eigene Meditationspraxis erlangen: Wann und wo meditiere ich gut? Welche Uhrzeit? Warum? Welche Übung passt wann?

Es ist nicht notwendig, dass die verschiedenen Übungen zu Hause gleich oft ausgeführt werden. Meistens kristallisieren sich einige Übungen heraus, die man am liebsten mag und mit denen man sich am wohlsten fühlt. Ebenso geht es nicht darum, so lange wie möglich eine Übung zu wiederholen. Wichtig ist, nicht zu übertreiben und den zeitlichen Rahmen nicht zu überspannen. Zu viel des Guten tut nicht unbedingt immer gut. Empfehlenswerte Sitzmeditationszeiten sind 15 bis 20 Minuten, einmal oder zweimal täglich.

Zur Mitte des Semesters hin werden alle Meditationstagebücher eingereicht. Ich sehe sie dann durch und habe auf diese Weise die Möglichkeit, nochmals zu prüfen, wie es den Studierenden bei den Übungen geht, ob sie diese richtig durchführen, und wenn nötig, wichtige Aspekte im Unterricht zu besprechen. Die in den Meditationstagebüchern enthaltenen Informationen werden natürlich strikt vertraulich behandelt.

Nach der Einführung im Unterricht sind die Übungen für die Studierenden zu Hause gut durchführbar. Selbstverständlich gibt es Meditationsformen, die zunächst ausschließlich über einen längeren Zeitraum unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers oder einer Lehrerin praktiziert werden sollten. Studierenden, die sich solche Formen auswählen, wird empfohlen, sich mit seriösen Meditationsschulen in Verbindung zu setzen.

## **5. Zusatzangebote**

Vier wichtige Zusatzangebote sind bislang im Münchener Modell verankert: Netzwerktreffen, ein öffentliches Vortrags- und Filmprogramm, eine Zusatzmeditation für Studierende sowie ein Meditationsangebot für Beschäftigte der Hochschule München. Aktuelle Informationen zu den Zusatzangeboten sind auf der Website des Münchener Modells (Rubrik „Aktuelle Projekte“) erhältlich.

### **Netzwerktreffen**

Im Rahmen des Münchener Modells finden seit dem Sommersemester 2017 Netzwerktreffen statt. Diese sind vor allem für Studierende und ehemalige Studierende gedacht, die an den Meditationslehrveranstaltungen des Münchener Modells teilnehmen oder teilgenommen haben. Im Vordergrund steht der Austausch von Erfahrungen über eigenständig durchgeführte Meditations- und Achtsamkeitsprojekte (beispielsweise im Rahmen von Praktika und Abschlussarbeiten) und über neue Erkenntnisse aus der Meditationsforschung. Die Treffen dauern maximal zwei Stunden und sind folgendermaßen strukturiert: 20 Minuten gemeinsame Meditation, 30 Minuten Input (u.a. „Neues aus der Wissenschaft“, kurze Projektvorstellung(en), Literaturtipps/Internetlinks). Anschließend Austausch/Diskussion. Die Treffen finden mehrmals pro Semester statt. Auf der Website des Münchener Modells werden die Termine bekanntgegeben.

### **Vortrags- und Filmprogramm**

Seit dem Wintersemester 2014/15 finden im Rahmen des Münchener Modells Vortrags- und Filmabende zum Thema „Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen“ statt. Die ursprüngliche Idee war, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über die Lehrveranstaltungen mehr Fachwissen über die verschiedenen Meditationsansätze zu vermitteln, insbesondere die Entstehung, die spirituellen Lehrer, über die Ansätze in der Neurowissenschaft etc. Daraus hat sich – aufgrund des großen Interesses – eine öffentliche und kostenlose Veranstaltungsreihe entwickelt. Auf der Website des Münchener Modells werden die Veranstaltungen und Themenschwerpunkte des Programms angekündigt, der aktuelle Programmflyer steht als PDF-Download bereit.

### **Meditationszusatzprojekt für (ehemalige) Studierende**

Seit dem Wintersemester 2016/17 besteht ein Meditationsangebot für (ehemalige) Studierende der Hochschule München, LMU München, TU München, Akademie der

Bildenden Künste München sowie der Hochschule für Musik und Theater München. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, eine stabile psychische Verfassung ist aber Voraussetzung. Die Meditation wird dienstags, 17.15–18.15 Uhr, angeboten. Eine kurze Einführung findet jeweils um 17 Uhr statt. Veranstaltungsort ist der „Raum der Stille“ an der Hochschule München.

### **Zusatzangebot für Beschäftigte der Hochschule München**

Als Angehörige des Hochschulapparats erfahren haben, dass es ein Meditationsangebot für Studierende gibt, fragten sie mich, ob ich nicht auch etwas Ähnliches für sie anbieten könnte. Zunächst gab es eine Schnupperstunde im Rahmen des Tags der Gesundheit an der Hochschule München im Sommersemester 2012. Nach dieser Stunde fragten die 15 Teilnehmer, ob es auch einen Wochenkurs geben könnte. Ich habe dann 10 Einheiten angeboten. Der Aufbau war damals: 20 Minuten Meditation, 30 Minuten Vertiefung eines Themas und anschließend nochmals 10 Minuten Meditation. Nach dem Kurs haben 14 Teilnehmer diesen Kurs fortgesetzt.

### **6. Bisherige Ergebnisse**

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Meditationslehrveranstaltungen des Wintersemesters 2015/16 befragt. Die Pilotstudie, die mittels eines Online-Fragebogens durchgeführt wurde, zeigt unter anderem signifikante Unterschiede zwischen denjenigen Teilnehmern, die bereits über Meditationserfahrung verfügen, im Vergleich zu „Neulingen“. Je gestresster eine Person sich fühlte, umso weniger achtsam und selbstwirksam konnte sie sich selbst erfahren. Je achtsamer sich eine Person empfand, umso selbstwirksamer erfuhr sie sich.

In der Studie wurde unter anderem auch gefragt, wie die teilnehmenden Studierenden zu der folgenden Aussage stehen: „Meditation im universitären und Hochschulkontext ist eine sinnvolle und gewinnbringende Bereicherung für Studierende und sollte daher vermehrt angeboten werden.“ – 86,1 Prozent der befragten Studierenden gaben hier an: „stimme ich voll zu“.

Weiteres Feedback über die Meditationslehrveranstaltungen kommt auch von Studierenden, die im Film „Shanti - Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchener Modells“ von Katharina Nowack, Ramona Wegele und David Kutschi, zu Wort kommen. Die drei

Studierenden des Studiengangs „Soziale Arbeit“ haben im Rahmen ihrer Abschlussarbeit den Film fertiggestellt und ein Semester lang alle Kurse mit der Kamera begleitet.

Auch aus eigener Beobachtung in den zahlreichen Studiengängen seit Sommersemester 2010 und dem Lesen von bislang circa 1300 Meditationstagebüchern à 25–40 Seiten wird deutlich erkennbar, dass die Angebote Studierenden helfen, besser mit der Hektik der heutigen Zeit, mit unsicheren Zukunftsperspektiven, dem allgemeinen Leistungsdruck und der teils hohen Belastung im Studium umzugehen. Aus den Berichten und den Feedbackgesprächen im Unterricht ist auch zu entnehmen, dass die Übungen der Liebenden Güte und die Mitgefühlsmeditationen zu einem besseren Verständnis des anderen und zu mehr emotionaler Gelassenheit bei den Studierenden führen.

Als weiteres Ergebnis kann genannt werden, dass bereits über 40 Abschlussarbeiten zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ erstellt wurden, unter anderem über die Anwendung und Durchführung eigener Achtsamkeits- und Meditationsprojekte. Da diese im Rahmen unterschiedlicher Studiengänge verfasst wurden, sind dabei viele unterschiedliche Anwendungsbereiche und Berufsfelder beleuchtet worden. Dabei ist die Anzahl der Studierenden, die ihre Abschlussarbeit über diese Themen schreiben möchten, in den letzten Semestern kontinuierlich gestiegen. Aufgrund dessen ist davon auszugehen, dass dies auch in nächster Zeit zu erwarten ist. Die bisherigen Titel der Abschlussarbeiten sind auf der Website des Münchener Modells unter der Rubrik „Abschlussarbeiten“ aufgelistet.

## **Kooperationen**

Inzwischen ist ein dynamisches Netzwerk mit einer Reihe von Kooperationspartnern entstanden. Zu nennen sind das Paoso und die KHG, die ihre Räume für die Meditationslehrveranstaltungen zur Verfügung stellen (siehe Abschnitt „Lehrveranstaltungsinhalte, Leistungsnachweise und Benotung“). Ein weiterer Kooperationspartner ist die University of Applied Sciences in Amsterdam, wo ich im Rahmen des ERASMUS-Programms im Studiengang Positive Psychology jährlich im Frühjahr eine Woche lang unterrichte und unter anderem zum Thema Meditationsforschung, Meditationstechniken sowie Anwendungsbereiche von Achtsamkeit und Meditation referiere. Von dieser Kooperation profitierend können jährlich zwei Studierende der Hochschule München an diesem Studiengang teilnehmen.

Mit der Hochschule Coburg besteht seit 2015 eine fruchtbare Zusammenarbeit, insbesondere bei der Betreuung von Abschlussarbeiten. Ein solcher Austausch besteht seit 2016 auch mit der Ernst-Abbe Hochschule Jena sowie mit der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Diese

beiden Hochschulen haben gemeinsam eine spezielle Achtsamkeitsausbildung „Achtsame Hochschullehrende“ ins Leben gerufen.

Mit der Universität Leipzig begann im Mai 2015 eine Kooperation anlässlich meines Gastvortrags „Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchener Modell“. Hier ist auch erstmals der Name „Münchener Modell“ entstanden. Im gleichen Monat wurde das Münchener Modell in den Fachbereichen Psychologie und Medizin an der Universität Heidelberg vorgestellt. Inzwischen sind dort erste Lehrveranstaltungseinheiten durchgeführt worden. In Oktober 2016 startete ein Austausch mit der Hochschule in Frankfurt. Auch hier sind erste Ansätze zur Implementierung erfolgt. Ebenso wurde 2016 an der Hochschule in Wien (FH Campus Wien) das Münchener Modell vorgestellt; und im gleichen Jahr hat eine fruchtbare Zusammenarbeit mit der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Zürich begonnen.

### **Presseresonanz**

Alle Presseartikel sowie Presseinterviews sind auf der Website des Münchener Modells unter der Rubrik „Presse“ als Download oder Link verfügbar.

### **Vorträge und Workshops**

Mit zahlreichen Gastvorträgen und Workshops an Hochschulen sowie auf Fachtagungen und Kongressen im In- und Ausland ist die Idee des Münchener Modells bekannter geworden. Zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang eine Präsentation am 26. Juni 2017 auf dem World Forum for Ethics in Business unter dem Titel „Possibilities of Training the Mind: Meditation at University? The Munich Model“, bei der insbesondere auch auf die Bedeutung der Förderung von Intuition im Hochschulkontext diskutiert wurde.

(Für weitere Informationen zu den Gastvorträgen und Veranstaltungen siehe die Website des Münchener Modells.)

### **7. Ausblick**

Für die Implementierung eines Angebots wie das Münchener Modell an anderen Hochschulen ist eventuell damit zu rechnen, dass zunächst viel Überzeugungsarbeit geleistet werden muss, da für manche Entscheidungsträger der Sinn von Achtsamkeit und Meditation in einem solchen Kontext nicht deutlich ist. Profunde Kenntnisse über Forschungsergebnisse im Allgemeinen und solche, die sich auf Hochschulen beziehen, können helfen, das Vorhaben überzeugend zu präsentieren.

Ein wichtiges Kriterium ist die didaktische Vermittlung. Weil Achtsamkeit, und vor allem Meditation, eine so grundlegende Auswirkung auf die Psychohygiene haben und zudem sehr persönlich sind, tragen die Lehrenden eine hohe Verantwortung. Für die Vermittlung von Meditationstechniken, insbesondere die der inneren Versenkung, braucht man eine lange und fundierte Meditationserfahrung sowie Kenntnisse über verschiedene Meditationsansätze, um ein vielfältiges Angebot für die Studierenden zu gewährleisten.

Des Weiteren muss die passende Infrastruktur für solche Angebote geschaffen werden. Die üblichen Unterrichtsräume mit Tischen und Stühlen sind nur teilweise geeignet. Für die praktischen Übungen ist ein Raum wichtig, in dem man ungestört ist und der mit Kissen, Decken und Matten ausgestattet werden kann. Des Weiteren sind Lagerschränke für Materialien sowie ausleihbare Fachliteratur und Filme sinnvoll. Auch benötigt es eventuell eine Öffnung der Lehrpläne, um die Angebote fest zu verankern. Eine andere Frage ist, ob die Achtsamkeits- und Meditationsveranstaltungen auf freiwilliger Basis zusätzlich zum Studium angeboten oder als Lehrveranstaltungen fix eingebaut werden sollen. Letztere sind entsprechend zu gestalten: Lernziele, Beurteilungskriterien, eventuell Noten und ECTS<sup>8</sup>. Dass dies grundsätzlich machbar ist, zeigt das Münchener Modell.<sup>9</sup>

Inzwischen haben über 1300 Studierende an den Lehrveranstaltungen des Münchener Modells teilgenommen. Dabei hat sich gezeigt, dass viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Lehrveranstaltung die Meditation gerne weitermachen möchten, aber dies ohne eine passende Gruppe nur schwierig oder gar nicht schaffen. Manche machen zwar eigenständig weiter und besuchen Meditationsschulen, um sich die entsprechenden Meditationstechniken anzueignen. Aber diese Anzahl ist bislang relativ gering. Die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer hätten gerne von Anfang des Studiums an in jedem Semester eine Folgelehrveranstaltung zur Meditation und ebenso freiwillige Zusatzangebote an der Universität beziehungsweise Hochschule, an denen gemeinsam meditiert werden kann. Die Befragung der Hochschule Coburg (siehe Abschnitt „Bisherige Ergebnisse“) zeigt, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Münchener Modells diese Meditationsangebote sinnvoll finden und sich weitere Angebote dieser Art wünschen.

Das Bedürfnis, sich untereinander auszutauschen, ist groß unter den (ehemaligen) Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Das ist vor allem der Fall bei Studierenden, die im Rahmen von Abschlussarbeiten eigenständig Achtsamkeits- und Meditationsprojekte durchführen oder die diese nach dem Studium im Berufsfeld realisieren, wie beispielsweise in

---

<sup>8</sup> European Credit Transfer System: Arbeitsaufwand in Form von Leistungspunkten.

<sup>9</sup> Dem Paritätischen Ausschuss der Hochschule München ist an dieser Stelle ein Dank auszusprechen, da er das Münchener Modell von Anfang an finanziell unterstützt hat.

Kindergärten und Schulen.

Vor diesem Hintergrund erscheint es wünschenswert, einen Ort innerhalb der Hochschule zu schaffen, wo Studierende gemeinsam weiter meditieren und sich austauschen können. Für München wäre das ein Meditationszentrum, das sowohl der Hochschule als auch der Universität angehören würde. Ich bin davon überzeugt, dass ein solcher Ort ein enormer Gewinn für die Studierenden sein könnte. Und da Meditation und Achtsamkeit in der Gesellschaft auf immer mehr Interesse und breitere Akzeptanz stoßen, könnte ein solches Zentrum auch für die Hochschulen ein Aushängeschild bedeuten.

## **8. Quellenangaben**

### **Literatur**

Abell, A. M. (1962): Gespräche mit berühmten Komponisten. Über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius. Kleinjörll bei Flensburg: G. E. Schroeder-Verlag.

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

Goleman, D. (2005): Dialog mit dem Dalai Lama – Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Krishnamurti, J. (1992): Antworten auf Fragen des Lebens. Freiburg in Breisgau: Bauer.

Ott, U. (2015): Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: Droemer TB.

Sedlmeier, P. (2016): Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Singer, T. / Ricard, M. (2015): Mitgefühl in der Wirtschaft. Ein bahnbrechender Forschungsbericht. München: Albrecht Knaus Verlag.

Sri Chinmoy (1974): Meditation: Gottes Pflicht und des Menschen Schönheit. New York: Agni Press.

### **Film**

Gilman, S. / Lestrade de, T. (2016): Die Revolution der Selbstlosen. Köln: mindjazz-pictures.

Nowack, K. / Wegele, R. / Kutsch, D. (2017): Shanti - Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchener Modells. München.

Phillips, J. / Stein, A. M. / Kukura, A. (2008): The Dhamma Brothers. East Meets West in the

Deep South. Concord: Freedom Behind Bars Productions.

### **Internet**

TED-Talk von Sir Ken Robinson

*[https://www.ted.com/talks/ken\\_robinson\\_says\\_schools\\_kill\\_creativity](https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity)*

(Letzter Zugriff: 10.11.2017)

### **Summary**

Courses on mindfulness and meditation, based on the so-called “Munich Model”, are being held at the Munich University of Applied Sciences (MUAS) and at the Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München. Since 2010 the programmes have continuously been expanded. Meanwhile 150 students are attending the courses each semester. The paper describes the structure and implementation, as well as the conditions for participation and the content of the courses. Additionally, the prior results are examined.

### **Keywords**

Meditation, mindfulness, intellect, intuition, Munich Modell, universities, educational system