

07/2022

# DIDAKTIK- NACHRICHTEN



Andreas de Bruin

**Achtsamkeit und Meditation – kein flüchtiger Trend!**

Niko Kohls

**Resilienz und Achtsamkeit im Hörsaal – Entwicklung von  
Selbstregulationskompetenz und Bewusstseinsbildung an Hochschulen**

Andreas de Bruin

**Das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“**

Andrea Länger

**Resilienz- und Achtsamkeitstrainings mit Studierenden an der Hochschule Augsburg**

Kathrin Müller

**Achtsamkeit in Unternehmen**

Viktorija Juhart

**Bewusstsein@work**



**Didaktikzentrum**

[didaktikzentrum.de](http://didaktikzentrum.de)

# Editorial

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

das gesellschaftliche Interesse an Achtsamkeits- und Meditationspraktiken hat in jüngster Zeit stark zugenommen; Achtsamkeit und Meditation haben in den unterschiedlichsten Handlungsfeldern Eingang gefunden, etwa in Kliniken, Therapiezentren, Unternehmen und Gefängnissen. Angebote finden sich inzwischen auch an Schulen und Hochschulen. Auch das DiZ – Zentrum für Hochschuldidaktik, jetzt BayZiel – Bayerisches Zentrum für Innovative Lehre, hat diese Entwicklung aufgegriffen und bietet seit dem Sommersemester 2020 Einführungs- und Vertiefungsseminare zum Thema „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ an. Ebenso wurde ein Arbeitskreis zur Thematik und eine Moodle-Austauschplattform eingerichtet.

Die vorliegende DiNa-Ausgabe geht auf das Potenzial von Achtsamkeit und Meditation für Hochschulen ein. Im ersten Beitrag „Achtsamkeit und Meditation – kein flüchtiger Trend!“ von Andreas de Bruin werden zunächst die beiden Begriffe „Achtsamkeit“ und „Meditation“ beleuchtet. Zudem wird die Achtsamkeits- und Meditationsforschung vorgestellt sowie auf mögliche Risiken von Achtsamkeits- und Meditationspraktiken eingegangen.

In seinem Beitrag „Resilienz und Achtsamkeit im Hörsaal – Entwicklung von Selbstregulationskompetenz und Bewusstseinsbildung an Hochschulen“ diskutiert Niko Kohls die Themen „Resilienz und Lebensfreude“ im Zusammenhang mit dem Achtsamkeitskonzept.

Die weiteren Beiträge zeigen gelungene Implementierungsbeispiele: Andreas de Bruin vertieft das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, das seine Wurzeln an der Hochschule München hat. Das Programm umfasst neben regulären Lehrveranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ auch eine Reihe an Zusatzangeboten für Studierende, Lehrende sowie für weitere Hochschulbeschäftigte.

Andrea Länger stellt in ihrem Beitrag „Resilienz- und Achtsamkeitstrainings mit Studierenden an der Hochschule Augsburg“ die Anwendung von Achtsamkeit und Meditation im Rahmen von Wahlpflichtfächern für Studierende aller Fakultäten vor. Der Beitrag „Achtsamkeit in Unternehmen“ von Kathrin Müller beschreibt die Implementierung eines Achtsamkeitsmoduls im Schwerpunktbereich „Betriebswirtschaft“ an der Hochschule in Rosenheim. Im letzten Beitrag „Bewusstsein@work“ berichtet Viktorija Juhart über das von ihr entwickelte Angebot für Hochschulbeschäftigte an der Hochschule München.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen!

Claudia Walter

Andreas de Bruin

# Achtsamkeit und Meditation – kein flüchtiger Trend!<sup>1</sup>

Andreas de Bruin

Wenn wir über die Anwendung und Effekte von Achtsamkeits- und Meditationspraktiken sprechen, ist es wichtig zu differenzieren, auf welcher Ebene wir uns jeweils bewegen. Stellen wir uns vor, dass wir uns im Spiegel betrachten. Diese Person – also ich selbst –, die ich im Spiegel sehe, hat ein gewisses Aussehen, einen Haarschnitt, eine spezifische Mimik, Kleidung etc. Ebenso hat diese Person ein bestimmtes Verhalten. Und wie wir aussehen und uns verhalten, wird vor allem beeinflusst durch Konditionierungen, die wir uns im Laufe der Zeit angeeignet haben. Gleichzeitig bin ich auch derjenige, der diese Person und ihre Konditionierungen beobachten kann. Die Person im Spiegel kann sich immer wieder verändern, aber dieser innere Beobachter ist unabhängig von der äußeren Form. Wer bin ich nun, diese äußere Person oder der innere Beobachter?

Achtsamkeits- und Meditationspraktiken helfen, die Verbindung zwischen beiden Ebenen zu stärken. Die Fähigkeit, mehr im Augenblick präsent zu sein, kann geschult werden durch Alltagshandlungen wie etwa Kochen und Essen, Kommunizieren, Putzen und Gehen achtsamer auszuführen. Achtsamkeit beinhaltet, dass wir Momente sehr

bewusst wahrnehmen. Dass wir versuchen, zu beobachten, ohne die Momente zu bewerten oder ihnen mit vorgefertigten Meinungen zu begegnen. Kurz gesagt: dass wir wahrnehmen, was wirklich ist! Das kann man überall praktizieren: im Gespräch mit anderen, beim Kochen und Essen, Spazieren, Filmschauen und so weiter. Achtsamkeit kann uns helfen, gelassener zu werden. Indem wir das Leben an sich bewusster wahrnehmen, lernen wir außerdem, uns bewusster zu entscheiden, welche Dinge uns im Leben wichtig sind.

Wenn es darum geht, mehr Einsicht in unser Denken, Fühlen und in unsere körperlichen Empfindungen und deren Wechselwirkungen zu erlangen, sprechen wir von Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation. Hier erlernen wir beispielsweise den Bodyscan, eine Übung, bei der wir unsere Aufmerksamkeit auf einzelne Körperbereiche richten und so schrittweise gedanklich den ganzen Körper durchwandern, oder wir praktizieren eine Atemmeditation, bei der wir den Atem als Ankerpunkt nehmen und von dort aus unsere aufkommenden Gedanken und Gefühle lediglich betrachten, ohne sich weiter damit auseinanderzusetzen.

Die Forscher Matthew A. Killingsworth und Daniel T. Gilbert weisen darauf hin, dass Menschen oftmals Schwierigkeiten haben, wirklich präsent zu sein, bei dem, was sie gerade tun. In ihrer Studie zum Thema „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind“ fanden sie heraus, dass die befragten Personen sich im Schnitt zu 47 Prozent geistig nicht im jetzigen Moment befanden. (Vgl. Killingsworth & Gilbert, 2010). Ursache ist zumeist das Abschweifen der Gedanken in Vergangenheit und Zukunft, das sogenannte Mindwandering. Dabei werden auch Gefühle aktiviert, und im Falle von belastenden Gedanken und Gefühlen kann dies eine negative Auswirkung auf unsere Psychohygiene haben. Durch Achtsamkeit können wir lernen, das Mindwandering zu reduzieren, und dass wir besser abschalten können und nicht zu sehr an Gedanken und Gefühlen festhalten. Das führt automatisch dazu, dass wir uns allgemein weniger unnötige Sorgen machen und besser unterscheiden können, welche Probleme wirklich gelöst werden müssen und inwiefern wir dazu selbst in der Lage sind oder ob wir Hilfe benötigen.

<sup>1</sup> Der vorliegende Text ist teilweise meinem Buch *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell* entnommen. Das Buch liegt auch als kostenloses E-Book vor, siehe Literaturangaben am Ende des Beitrags. Ebenso finden sich im Artikel Textpassagen aus dem ZBS-Gespräch zum Thema „Achtsam Promovieren“, das in der *Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)*, 1/2022, veröffentlicht wurde.

Des Weiteren gibt es die Meditationsformen der inneren Versenkung, die mit einem Meditationsobjekt, etwa einem Mantra, einem Bild, dem Punkt zwischen den Augenbrauen oder dem Atem arbeiten. Ziel ist es, sich nur darauf zu konzentrieren, alles andere auszublenden, damit der menschliche Geist, die Psyche, immer ruhiger wird und das Denkvermögen sich statt nach außen nach innen richten kann. Diese Formen der inneren Versenkung verstärken die Verbindung zum eigenen inneren Kern und damit auch zur eigenen tieferen Intuition und Kreativität. Nicht zuletzt kann noch eine weitere Kategorie unterschieden werden: die Metta-Meditationen oder Meditationen der Liebenden Güte. Hier steht die Förderung von Empathie, Mitgefühl und Altruismus im Vordergrund.

## Achtsamkeits- und Meditationsforschung

Forschungen auf dem Gebiet der Achtsamkeit und Meditation haben in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen. Waren es in den 1970er-Jahren einige wenige Veröffentlichungen, in denen das Thema wissenschaftlich behandelt wurde, sind es seit 2010 bis heute mehrere Hundert Publikationen jährlich.<sup>2</sup> Insbesondere die Neurowissenschaften haben dieses Forschungsgebiet für sich entdeckt und untersuchen, auf welche Weise Achtsamkeit und Meditation Körper und Geist beeinflussen. Anhand von wissenschaftlichen Messungen haben Hirnforscher\*innen beispielsweise festgestellt, dass Meditation nachweislich bestimmte Bereiche des Gehirns trainiert und verändert. Wenngleich schon zahlreiche wichtige Erkenntnisse gesammelt werden konnten, bleiben noch viele Fragen unbeantwortet. Kann der menschliche Geist überhaupt erfasst werden? Ist Bewusstsein messbar?

Im Bereich der Neurowissenschaften ist diesbezüglich sogar ein neues Forschungsgebiet entstanden, die Kontemplative Neurowissenschaft. (Vgl. Kabat-Zinn, 2019, 220) Ein

wichtiger Baustein der kontemplativen Neurowissenschaft ist die Neuroplastizität, die besagt, dass „das Gehirn ein lebenslang lernfähiges Organ ist, das bis ins hohe Alter hinein und in Anpassung an äußere Einflüsse ständig weiter ausreift, sich wandelt und neu strukturiert“ (Kabat-Zinn, 2019, 220).

Richard Davidson, einer der Pioniere der Kontemplativen Neurowissenschaft und Experte auf dem Gebiet der Emotionsforschung, geht davon aus, dass Menschen glücklicher sein könnten, wenn sie mehr Kontrolle über ihren Geist erlangen würden. Dies beinhaltet Davidson zufolge, selbst mehr Verantwortung für die eigene Psyche zu übernehmen und zu mehr Einsicht in das eigene Denken und Fühlen zu gelangen.<sup>3</sup> Er weist darauf hin, dass Achtsamkeits- und Meditationspraktiken hier einen wesentlichen Beitrag leisten können.

Davidson nennt vier Grundvoraussetzungen für einen gesunden Geist, und zwar das grundlegende Erkennen des Gewahrseins (awareness), die Verbindung zu uns selbst und anderen (connection), d.h. über Emotionen wie Mitgefühl,

<sup>2</sup> Siehe „Mindfulness Journal Publications by Year, 1980–2015“, in: American Mindfulness Research Association (2016): goAMRA.org. Vgl. auch Sedlmeier, 2016, 59f; Hölzel & Brähler, 2015, 9; Ott, 2015, 167f.

<sup>3</sup> In Bezug auf Verantwortung für unseren Geist übernehmen siehe auch Singer & Ricard, 2018, 233ff; vgl. auch Gilman & Lestrade, 2016, 51:55–52:22 Min.

Güte, Dankbarkeit zu verfügen und dadurch mit der Umwelt in Beziehung treten zu können, drittens Einsicht in das eigene Selbst (insight) und viertens die Bestimmung im Leben (purpose) zu erkennen und das Verhalten daran auszurichten (vgl. Davidson, 2018, 61).<sup>4</sup> Zudem nennt Davidson vier wichtige Bausteine für das Wohlbefinden: Resilienz/Widerstandskraft (resilience), positive Lebenseinstellung (outlook), Aufmerksamkeit (attention) und Großzügigkeit (generosity).<sup>5</sup>

Davidson sieht die Erforschung der Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Meditation als einen wichtigen Schritt zu einem besseren Verständnis davon, wie wir einen gesunden Geist kultivieren und ein zufriedenes und erfülltes Leben führen können.<sup>6</sup>

## Forschungsergebnisse

Bisherige Befunde haben maßgeblich dazu beigetragen, dass Achtsamkeit und Meditation immer mehr an gesellschaftlichem Interesse gewonnen und bereits in vielen Handlungsfeldern Einzug gefunden haben. Ein wichtiges Ergebnis der Achtsamkeits- und Meditationsforschung insgesamt ist, dass Achtsamkeit und Meditation nachweisbare positive Auswirkungen auf unsere Einstellung und Verhaltensweisen haben – und dass das im Prinzip jeder erreichen kann. Der Mönch und Wissenschaftler Matthieu Ricard, der an einer speziellen Studie zu Achtsamkeit und Meditation teilgenommen hat, erklärt in dem Film „Die Revolution der Selbstlosen“: „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 Himalaja, 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 jemand schon Meditation praktiziert hatte.“ (Gilman & Lestrade, 2016, 49:12–49:52 Min.)

Neben der Tatsache, dass Achtsamkeit und Meditation in Prinzip bei allen Menschen eine positive Wirkung erzielen können, ist es auch bemerkenswert, wie schnell sich erste Ergebnisse zeigen. Beispielsweise weist Davidson darauf hin, dass sich bei ganz normalen Menschen, die für nur zwei Wochen 30 Minuten am Tag Achtsamkeits- und Meditationsübungen praktizieren, im Gehirn bereits Änderungen erkennen lassen. (Vgl. Gilman & Lestrade, 2016, 50:12–50:24 Min.)

Sara Lazar, Neurowissenschaftlerin in der Psychiatrie des Massachusetts General Hospital und Dozentin an der medizinischen Fakultät der Universität Harvard, widmet sich in ihren Forschungen intensiv der Frage, wie die Meditationspraxis das Gehirn beeinflusst und wie Veränderungen zu einem nachhaltigen positiven Nutzen werden können. Verhalten definiert sie sowohl als eine Handlung des Körpers als auch des Geistes. Lazar zufolge hängt Verhalten mit der Hirntätigkeit zusammen und diese wiederum mit der Hirnstruktur. Wollen Menschen ihr Verhalten dauerhaft umstellen, setzt dies für Lazar auch eine entsprechende Umstrukturierung in der Hirnstruktur voraus (vgl. Lazar,

<sup>4</sup> Siehe auch Vortrag und Podiumsdiskussion „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019a, Prof. Dr. Richard Davidson in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, [www.ehw-stiftung.de](http://www.ehw-stiftung.de) (letzter Zugriff: 02.05.2022) sowie Davidsons TED-Vortrag (2019b) „How mindfulness changes the emotional life of our brains“, [www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8](https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8) (letzter Zugriff: 02.05.2022).

<sup>5</sup> Siehe Richard Davidson Vortrag (2016) „The Four Constituents of Well-Being“, [www.youtube.com/watch?v=HeB-psifQiTI](https://www.youtube.com/watch?v=HeB-psifQiTI) (letzter Zugriff: 02.05.2022).

<sup>6</sup> In dem von Richard Davidson gegründeten Center for Healthy Minds werden zahlreiche Forschungen diesbezüglich durchgeführt. Weitere Informationen: [www.centerhealthyminds.org](http://www.centerhealthyminds.org) (letzter Zugriff: 02.05.2022).

2015, 71 f.).<sup>7</sup> Lazar beschreibt die Hirnstruktur als „alles, was mit der Art und Weise zu tun hat, wie Neuronen miteinander kommunizieren, angefangen bei der Anzahl der Verbindungen zwischen Neuronen bis hin zur Menge der Neurotransmitter, die an den Verbindungsstellen (Synapsen) ausgeschüttet werden“ (Lazar, 2015, 72).

Die Psychologin Dr. Britta Hölzel, die an der Harvard Medical School in Boston, am Bender Institute of Neuroimaging in Gießen und an der Charité in Berlin Forschungsprojekte zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ durchgeführt hat, differenziert in ihrem Artikel „Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven“ drei unterschiedliche, aber aufeinander einwirkende Bereiche, in denen die Effekte von Achtsamkeitsmeditation anhand wissenschaftlicher Befunde bislang belegt werden konnten, und zwar im Bereich der Aufmerksamkeitsregulation, der Emotionsregulation sowie des Selbsterlebens (vgl. Hölzel, 2015, 43 f.).<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Siehe auch Lazar, Sara (2011). „How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge“, [www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc](https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc), 0:13 – 8:33 Min. (letzter Zugriff: 02.05.2022).

<sup>8</sup> Aus Platzgründen werden diese Befunde hier nicht weiter vertieft. Im bereits erwähnten Buch *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell* findet sich in Anlehnung insbesondere an die Arbeiten von Richard Davidson, Britta Hölzel, Sara Lazar und Ulrich Ott eine übersichtliche Ausarbeitung sowie weitere Forschungsbefunde. Dabei wird auch auf die Hirnregionen eingegangen, die durch die Achtsamkeits- und Meditationspraxis verändert werden (siehe de Bruin, 2021, 46 ff.); siehe auch Tang, 2019.

<sup>9</sup> Für eine Beschreibung der Risiken siehe de Bruin, 2021, 89 ff.

Für die Implementierung von Achtsamkeits- und Meditationsangeboten an 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.

## Risiken

Neben den beschriebenen positiven Auswirkungen von Achtsamkeits- und Meditationsübungen gibt es auch einige Risiken, die bei nicht korrekter Anwendung sowie im Zusammenhang mit einer problematischen psychischen Disposition auftreten können.

Obwohl dies im Hochschulkontext erfahrungsgemäß nicht allzu häufig vorkommt, ist es dennoch sinnvoll und verantwortlich, sich systematisch mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Auch sollten dabei zentrale Aspekte vor Beginn des Angebots mit den Teilnehmer\*innen in geeigneter Form diskutiert werden.

Die wichtigsten Risiken<sup>9</sup> sind:

- Psychiatrische, psychosomatische oder somatische Vorerkrankungen/Vorbelastungen
- Psychische, emotionale Instabilität
- Zu ehrgeizige Zielsetzungen/Zu anspruchsvolle Meditationstechniken
- Praktizieren von Meditation ohne Begleitung durch Lehrer oder Gruppe
- Praktizieren von Meditation mit Begleitung durch unerfahrene Lehrer

Durch die Zunahme des Interesses an Achtsamkeit und Meditation hat sich auch die Anzahl der Achtsamkeits- und Meditationslehrer\*innen sowie Meditationsschulen und die Zahl der Angebote vergrößert. Der Psychologe und Psychotherapeut Dr. Harald Piron beschreibt in seinem Handbuch *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie* eine Anzahl von Qualitätskriterien, die bei der Suche nach einem geeigneten Meditationsangebot hilfreich sein können; unter anderem nennt er: die

Qualifikation des Lehrers, die Authentizität der Schule und Übermittlung, die Organisationsstruktur und Selbstdarstellung, die Offenheit für Wissenschaft und Forschung sowie Eintrittsgelder und Teilnahmegebühren. (Vgl. Piron, 2020, 226 ff.)

Diese Kriterien sind deshalb so bedeutend, da Meditations-techniken eine starke Auswirkung auf die gesamte Psychohygiene des Menschen haben.

Trotz oben genannter Risiken, die bei nicht korrekter Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsansätzen sowie im Zusammenhang mit einer problematischen psychischen Disposition auftreten können, sprechen die zahlreichen positiven Effekte für sich. Insbesondere in den letzten zwei Jahrzehnten hat die Achtsamkeits- und Meditationsforschung wissenschaftlich belegt, dass Achtsamkeit und Meditation beispielsweise die Psychohygiene, die Konzentration und Aufmerksamkeit, die Emotionsregulierung sowie einen konstruktiven Umgang mit Stress fördern.

Werden die oben genannten Punkte bezüglich Risiken berücksichtigt, spricht meines Erachtens nichts dagegen, mit Achtsamkeits- und Meditationstechniken zu beginnen. Es wäre bedauerlich, wenn denjenigen, die ein aufrichtiges Interesse dafür zeigen, diese Möglichkeit vorenthalten wird.

## Literatur

de Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript Verlag.

Hölzel, B. (2015). „Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven“, in: Hölzel, B. & Brähler, C. (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth, 43–77.

Hölzel, B. & Brähler, C. (2015). „Achtsamkeit mitten im Leben“, in: Hölzel, B. / Brähler, C. (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth Verlag, 7–19.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knauer Verlag.

Lazar, S. (2015). „Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation“, in: Zimmermann, M. / Spitz, C. & Schmidt, S. (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, 71–81.

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

Piron, H. (2020). *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag.

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

Singer, W. & Ricard, M. (2018). *Jenseits des Selbst. Dialoge zwischen einem Hirnforscher und einem buddhistischen Mönch*. Berlin: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

Tang, Y.-Y. (2019). *Die Wissenschaft der Achtsamkeit. Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert*. Paderborn: Junfermann Verlag.

## Zeitschrift

Davidson, R. J. (2018). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03. Freiburg: Hammer Solutions Media, 56–63.

de Bruin, A. (2022). ZBS-Gespräch mit Professor Andreas de Bruin zum Thema „Achtsam Promovieren“. *Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)*, 1/2022. Bielefeld: UVW UniversitätsVerlagWebler.

## DVD

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

## Internet

Davidson, R. J. (2019a). Vortrag und Podiumsdiskussion: „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019 in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, [www.ehw-stiftung.de](http://www.ehw-stiftung.de) (letzter Zugriff: 02.05.2022)

Davidson, R. J. (2019b). „How mindfulness changes the emotional life of our brains. TEDxSanFrancisco“, [www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8](http://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8) (letzter Zugriff: 02.05.2022)

Davidson, R. J. (2016). „The Four Constituents of Well-Being“, [www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTI](http://www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTI) (letzter Zugriff: 02.05.2022)

de Bruin, A. (2021). E-Book: *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript Verlag, <https://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-5638-1/achtsamkeit-und-meditation-im-hochschulkontext/?number=978-3-8394-5638-5> (letzter Zugriff: 02.05.2022)

Killingsworth, M. A. / Gilbert, D. T. (2010). *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, [www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20\(2010\).pdf](http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20(2010).pdf) (letzter Zugriff: 02.05.2020).

Lazar, S. (2011). „How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge“, [www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc](http://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc) (letzter Zugriff: 02.05.2022)



Foto: © Johanna Weber

**Prof. Dr. Andreas de Bruin** lehrt an der Hochschule München und im Rahmen von Bildungsk Kooperationen zusätzlich an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München und Technischen Universität München (TUM). Seine Hauptfelder in Forschung und Lehre sind Achtsamkeit und Meditation und deren Auswirkungen auf physischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene. Er unterrichtet zudem bewusstes Wahrnehmen in der Malerei und in der klassischen Musik; weitere Fächer sind Hochbegabung sowie Kreativität im Allgemeinen.

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



# Resilienz und Achtsamkeit im Hörsaal – Entwicklung von Selbstregulationskompetenz und Bewusstseinsbildung an Hochschulen

Niko Kohls

Es ist unübersehbar geworden, dass wir in schwierigen, turbulenten und krisengebeutelten Zeiten leben. Hat uns die Coronakrise seit nunmehr über zwei Jahren in Atem gehalten, tobt seit Frühjahr 2022 nun auch noch ein Krieg in der Ukraine. Was macht das mit jungen Menschen und wie können wichtige Bildungsinstitutionen wie unsere Hochschulen auf die dabei entstandenen Ängste, Sorgen und Nöte, aber auch auf dadurch entstandene veränderte Anforderungen, Bedürfnisse und Erfordernisse reagieren? Offensichtlich ist, dass Stress, Belastung und Unsicherheit auch in der Hochschulwelt zunehmen und nicht nur viele Studierenden, sondern auch Dozierende und Mitarbeitende sich besorgt fragen, wie es künftig weitergehen soll und welche Sicherheiten es künftig noch geben wird? So stellen sich viele Mitglieder der Hochschulfamilie vor diesem krisengeprägten Hintergrund die altehrwürdigen Kant'schen Fragen in nachdrücklicher Art und Weise: „Was kann ich wissen?“, „Was soll ich tun?“, „Was darf ich hoffen?“ und „Was ist der Mensch?“ Daran schließt sich direkt die Frage an, was man jungen Menschen vor dem Hintergrund solch problematischer Entwicklungen vermitteln soll und muss, um sie bestmöglich auf die Probleme, Herausforderungen und Anforderungen der Zukunft vorzubereiten? Und was kann man als Hochschullehrende/r selber tun, um die eigene Stabilität zu erhalten und angesichts der Anforderungen und Probleme innerhalb und außerhalb der Hochschulwelt den Kontakt zu sich selbst und anderen nicht zu verlieren?

Unter Berücksichtigung der skizzierten Entwicklungen ist es nicht verwunderlich, dass das ohnehin schon hohe Interesse an den Themen Resilienz und Achtsamkeit auch in den Bildungssystemen in jüngster Zeit noch einmal deutlich zugenommen hat. Unter Resilienz versteht man durch Selbstregulationsleistung realisierte Widerstands- bzw. Anpassungsfähigkeit, abgeleitet von dem lateinischen Verb „*resilire*“: abprallen, nicht anhaften. Das beinhaltet zwar die Fähigkeit zur Stressbewältigung, geht aber deutlich darüber hinaus. Die Lebenskompetenz, trotz schwieriger Lebensbedingungen und -situationen dynamisch-konstruktive, aber auch reflektierte und gleichzeitig moralisch reflektierte und gesellschaftlich ausbalancierte Anpassungsleistungen im Sinne positiver Entwicklung zu realisieren und somit aktiv an einer Gestaltung der Zukunft mitzuarbeiten, ist das charakteristische Kennzeichen von Resilienz. Weil resiliente Menschen die Fähigkeit entwickelt haben, auch mit komplexen Problemen und Anforderungssituationen konstruktiv umzugehen, kann Resilienz nicht nur als Lebenskompetenz, sondern auch als Voraussetzung für einen umfassenden, kreativ-konstruktiven lebenslangen Lernprozess verstanden werden. An dieser Stelle wird die Bedeutung der Resilienz für Aus-, Fort- und Weiterbildungsprozesse offensichtlich, weil sie als generische Lern- und Problemlösekompetenz die fachspezifischen Fertigkeiten in optimaler Weise komplementär ergänzen kann. Denn Resilienz fällt nicht vom Himmel oder

ist einigen glücklichen Menschen in die Wiege gelegt worden, sondern sie kann durch Kultivierung von Bewusstsein im Sinne der Achtsamkeit systematisch und zuverlässig mithilfe geeigneter Programme entwickelt werden. Diese Tatsache machen sowohl Resilienz als auch Achtsamkeit auch für Bildungsprozesse zu einer hochrelevanten Schlüsselkompetenz, und zwar für Lehrende wie für Lernende.

## Resilienz und Resilienzforschung

Unter Resilienz wird aus psychologischer Sicht die Stärke von Menschen verstanden, widrige Lebensbedingungen ohne anhaltende psychische, körperliche oder soziale Beeinträchtigungen durch selbstregulative Mechanismen auch mit externer Unterstützung zu meistern und sogar potenziell daran zu wachsen.

Was sind nun die Merkmale resilienter Menschen? Zunächst ist sich die Forschung darüber einig, dass Resilienz in weiten Teilen erlern- und entwickelbar und nicht nur genetisch determiniert ist. Es gibt ein paar Eigenschaften, über die resiliente Menschen verfügen, die zentralen sind hier genannt. Resiliente Menschen ...

- 1) ... wissen, dass das Leben fragil, schwierig und riskant ist, und verdrängen diese schmerzhaft Einsicht nicht.

- 2) ... haben ein hohes Kohärenzgefühl. Dies bedeutet, dass ihre Lebensrealität oder Teile davon als verstehbar, handhabbar und bedeutsam erlebt werden.
- 3) ... können unter Stress ihre Aufmerksamkeit auf die Aspekte fokussieren, die sie verändern können (*Präsenz*), und lernen, die Faktoren zu akzeptieren, die sie nicht verändern können (*Akzeptanz*).
- 4) ... sind auf realistische Weise optimistisch und in einem konstruktiven Sinne zukunftsorientiert.
- 5) ... praktizieren empathische Selbst- und Fremdfürsorge und Mitgefühl, unterhalten sinnhafte und ehrliche soziale Beziehungen und unternehmen Tätigkeiten, die ihnen und anderen guttun und stabilisierend sind.

Aus systemtheoretischer Sicht beschreibt Resilienz die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Insofern gibt es nicht nur individuelle, sondern auch kollektive und organisatorische und sogar gesellschaftliche Resilienz. Nicht nur die individuelle, sondern vor allem auch die gesellschaftliche Resilienz wird gegenwärtig stark auf die Probe gestellt, da im Kontext von größeren Krisen sowohl die körperliche und psychische Gesundheit einzelner Menschen als auch der gesellschaftliche Zusammenhalt belastet ist. So haben während der Coronakrise wohl die meisten Mitglieder der Hochschulfamilie am eigenen Leib gespürt, was mit einem geschieht, wenn der Aspekt der gelebten Gemeinschaft durch den Wegfall der Präsenzveranstaltungen kleiner wird. An diesem Beispiel wird ersichtlich, dass

gerade Bildungsinstitutionen wie Schulen oder Hochschulen geeignete Orte sind, an denen die Verschränkung von individueller und kollektiver Resilienz für junge Menschen in bedeutsamen Entwicklungsphasen durch das Erleben und Reflektieren von Gemeinschaft offensichtlich wird. Dies kann und muss auch durch eine konstruktiv-kritische, aber immer kollegial-respektvoll gehaltene Debattenkultur kultiviert und gefördert werden. Grundvoraussetzung dafür ist, dass Menschen lernen, klar, stringent und respektvoll zu kommunizieren und auch andere Meinungen zu respektieren, sowie eine eigene authentische Haltung zu entwickeln und zu begründen. Denn nur so können Bildungsinstitutionen ihrem Auftrag gerecht werden, jungen Menschen zu helfen, nicht nur zu Fachexpert\*innen zu werden, sondern sich auch zu verantwortlichen, freiheitlich denkenden, toleranten und prosozial handelnden Individuen zu entwickeln, die für die Beständigkeit liberal-demokratischer Wissensgesellschaften unabdingbar sind. Bewusstseinsbildung im Sinne der Achtsamkeit ist dafür äußerst bedeutsam.

## Achtsamkeit

Die Ausbildung von Resilienz steht in einem engen Zusammenhang mit der Entwicklung von „Achtsamkeit“, ein Konzept das in den letzten Jahrzehnten auch im deutschsprachigen Raum zunehmend populär geworden ist. Dabei

stößt das Konzept der Achtsamkeit nicht nur im Kontext von Medizin und Gesundheitsförderung auf Interesse, sondern wird zunehmend auch in anderen, nicht primär gesundheitsbezogenen Bereichen wie beispielsweise den Bildungs- oder Organisationswissenschaften thematisiert. Unter Achtsamkeit versteht man allgemein gesprochen die Fokussierung des Bewusstseins auf das gegenwärtige innere und äußere Erleben im Geiste einer neugierig-annehmenden, positiven Grundhaltung, ohne dabei die Wahrnehmungsinhalte sofort zu bewerten oder in bestehende mentale Repräsentationskategorien hineinzusortieren. Es geht also darum, seine „Wahrnehmungen“ frisch und mit neuem Blick zu betrachten und so Platz für Offenheit und Reflexion im Sinne einer staunenden Lernhaltung zu entwickeln. Durch das Üben von Achtsamkeit im Sinne einer introspektiven Schulung kann nicht nur eine verbesserte Emotionsregulation (Arch & Craske, 2006), sondern auch eine bessere Allokation von Aufmerksamkeitsressourcen (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008) realisiert werden. Die Fähigkeit zu Achtsamkeit ist dem Bewusstsein inhärent, kann jedoch auch gezielt trainiert und entwickelt werden. So kann das Bewusstsein auf das direkte und nicht wertende Gewahrsein dessen trainiert werden, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Die vorliegenden Befunde von zahlreichen Studien zeigen auf, dass sich das Gehirn von Menschen aufgrund von Achtsamkeitspraxis schon nach einem relativ kurzen Zeitraum sowohl funktional als auch strukturell im Sinne der Neuroplastizität zu

verändern beginnt und dadurch vor allem auch der Umgang mit Stress und somit auch die Problemlösekompetenz verbessert wird. Derartige Veränderungen im Sinne der Neuroplastizität treten allerdings nicht nur beim Einüben von Achtsamkeit, sondern bei fast allen Lernprozessen auf, da die Lernessenz neuronal codiert werden muss. Wer lernt seine Aufmerksamkeits- und Bewusstseinsprozesse achtsam zu reflektieren und zu regulieren, entwickelt deswegen nicht nur eine Lern-, sondern auch eine Lebenskompetenz (Kohls, 2022). Um dies zu erreichen, reichen häufig spezifische Achtsamkeitsübungen von kurzer Dauer wie beispielsweise die Bauchatmung oder mentale Gedankenstopp-Techniken, die nicht nur problemlos in den Alltag, sondern auch in Lehrformate integriert werden können. Aber auch mit der Integration von komplexeren achtsamkeitsbasierten Programmen in Studiengängen haben wir seit Jahren bei uns an der Hochschule Coburg äußerst positive Erfahrungen gemacht (Esch, Sonntag, Esch & Thees, 2013; Nagel, John, Scheder & Kohls, 2018; Röhrich, Kraft, Nagel & Kohls, 2018).

Dass Achtsamkeit einen unmittelbaren Bezug zu Lernkompetenz hat, ist somit offensichtlich. Denn durch die Integration des Bewusstseins in Bildungs- und Lernprozesse erhalten wir eine umfassende Form der Bewusstseinsbildung, die einer der Gründungsväter der modernen Psychologie, William James, schon vor Augen hatte, als er in seinem

Grundlagenwerk von 1890 ausführte: „Das Vermögen, eine wandernde Aufmerksamkeit willkürlich zurückzubringen, wieder und immer wieder, ist die eigentliche Wurzel von Urteilsvermögen, Charakter und Willen. Niemand ist bei klarem Verstand, der dieses Vermögen nicht besitzt. Eine Erziehung, die das Vermögen ausbildet, wäre die Erziehung par excellence. Doch es ist leichter dieses Ideal zu definieren, als praktische Anleitungen zu seiner Verwirklichung zu geben.“ (James, 1890, 424) Dem ist nichts hinzuzufügen. Allerdings haben wir nach fast 130 Jahren mittlerweile hinreichende Kenntnisse über die psychologische Wirksamkeit, aber auch über die physiologischen und neurobiologischen Mechanismen von Achtsamkeit im Zusammenhang mit Selbstregulationsfähigkeit erlangt. Zudem gibt es mittlerweile eine große Anzahl von Studien, die die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit für Bildungs- und Lernprozesse aufzeigt (de Bruin, 2021; Lynch, Gander, Nahar, Kohls & Walach, 2018; Nagel et al., 2018). Niederschwellig implementierbare, aber gleichzeitig äußerst wirksame Interventionen und Programme sind entwickelt und erfolgreich evaluiert worden. Im deutschsprachigen Raum haben sich Initiativen wie das Netzwerk Achtsame Hochschulen (<https://achtsamehochschulen.de/>) gebildet, die seit Jahren interessierte und engagierte Hochschullehrende zusammenbringen, die an dem Thema Achtsamkeit und deren Umsetzung in der Hochschulwelt ein Interesse haben.

## Fazit

Weil die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen nicht nur für den Umgang mit Stress und Belastung belegt ist, sondern zunehmend auch die Bedeutsamkeit von individueller und kollektiver Resilienz im Sinne der psychosozialer Lerntheorien erkannt wird, sollte den Konzepten Achtsamkeit und Resilienz auch im Rahmen der Fort- und Weiterbildung von Hochschullehrenden mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Gerade im Zusammenhang mit der Entwicklung von neuen Lehrformaten als Reaktion auf die Coronakrise wird der klassische Frontalunterricht immer mehr in Frage gestellt und interaktive und partizipative Mischformen zwischen Online- und Präsenzlehre rücken vermehrt in den Fokus des Interesses. Diese stellen jedoch hohe Anforderungen nicht nur an das didaktische, pädagogische Geschick, sondern vor allem auch an die Kompetenz, die Atmosphärizität von Lerngruppen im Sinne von Resonanzphänomenen wahrzunehmen, um so auf die Befindlichkeit der Teilnehmenden adäquat eingehen zu können. Andernfalls laufen wir Gefahr, schwarze Kacheln im Online-Videotelefonie-Programm anzustarren und gleichsam ins Nichts zu sprechen. Genau das kann durch eine achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Lehre vermieden werden. Dafür kommen durchaus unterschiedliche Formate in Betracht, wie psychoedukative Programme, die um erfahrungsbasierte Komponenten angereichert sind, aber auch kollegiale Interventions- und Austauschangebote,

die sowohl online als auch offline oder hybrid angeboten werden können. Es ist sehr zu begrüßen, dass das DiZ/Bay-Ziel sich diesen neuen Entwicklungen öffnet und diese aktiv unterstützt.

#### Literatur

Arch, J.J. & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849–1858.

de Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext: 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript Verlag.

Esch, T., Sonntag, U., Esch, S. & Thees, S. (2013). Stress management and mind-body medicine: a randomized controlled longitudinal evaluation of students' health and effects of a behavioral group intervention at a middle-size german university (SM-MESH). *Forschende Komplementärmedizin/Research in Complementary Medicine*, 20(2), 129–137.

James, W. (1890). *Principles of Psychology*. London: Macmillan.

Kohls, N. (2022). *Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz – Gelassener und stärker durch die richtige Balance*. München: Südwest.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364661308000521>

Lynch, S., Gander, M., Nahar, A., Kohls, N. & Walach, H. (2018). Mindfulness-Based Coping With University Life: A Randomized Wait-List Controlled Study. *SAGE Open*, 8(1), 1–7. doi:10.1177/2158244018758379

Nagel, A., John, D., Scheder, A. & Kohls, N. (2018). Klassisches oder digitales Stressmanagement im Setting Hochschule? *Prävention und Gesundheitsförderung*. doi:10.1007/s11553-018-0670-1

Röhrich, C., Kraft, J., Nagel, A. & Kohls, N. (2018). Salutogenese gemeinsam und interdisziplinär weiterdenken – Erfahrungen aus und mit dem Studiengang Integrative Gesundheitsförderung Coburg. *Der Mensch*, 56(1), 41–45.



Foto: © Liliana Merlin Frevel

**Prof. Dr. Niko Kohls**, Medizinspsychologe, beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren intensiv mit der Entstehung von Resilienz, Stressbewältigungsfähigkeit und Selbstregulationskompetenz. Im Jahr 2012 habilitierte er sich an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München mit der Arbeit „Achtsamkeit und Spiritualität als potenzielle Gesundheitsressourcen“ für das Fach Medizinische Psychologie. Im Jahr 2013 ist er an die Hochschule Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften im Fachbereich Gesundheitsförderung berufen worden. Gerade ist sein Buch „Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz“ erschienen (Südwest Verlag).

**Kontakt:** niko.kohls@hs-coburg.de

# Das Münchner Modell

## „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“<sup>10</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 den Anfängen im Jahr 2010 wurde das Programm fortwährend erweitert. Momentan nehmen pro Semester 150 Studierende aus 24 verschiedenen Studiengängen an den Lehrveranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ teil. Dass diese Zahl weitaus höher sein könnte, zeigt sich in der Anzahl der Bewerber\*innen. Nur für die Lehrveranstaltung „Stressmanagement und Meditation“ an der Fakultät Studium Generale und Interdisziplinäre Studien der Hochschule München bewerben sich auf 15 Plätze im Schnitt pro Semester 700 Studierende. Während der Coronazeit war diese Zahl noch weitaus höher und lag bei 1526 Studierenden im Wintersemester 2021/22 und 1245 Studierenden im

Sommersemester 2022. Alle weiteren Lehrveranstaltungen im Programm des Münchner Modells haben zwar weniger hohe Bewerberzahlen, sind aber ebenfalls mehrfach überbucht.

Die Lehrveranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ sind fest im Hochschulcurriculum verankert und es werden auch Noten und ECTS vergeben.

Benotet wird die erbrachte Leistung 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.<sup>11</sup>

### Was sich zeigt

Meine persönlichen Beobachtungen als Dozent und insbesondere die Lektüre von bislang etwa 2500 Meditationstagebüchern à 25–40 Seiten bestätigen, dass die Teilnehmenden nach etwa 4-monatiger Teilnahme an den Lehrveranstaltungen besser mit alltäglichen Herausforderungen, dem allgemeinen Leistungsdruck und der teils hohen Belastung im Studium umgehen können. Sie können Stresssituationen besser handhaben und sie neutraler, sachlicher bewerten.

Kleine Unstimmigkeiten, die zu Streit und Konflikten führen können, etwa im Straßenverkehr oder bei Meinungsverschiedenheiten in der Familie beziehungsweise im Freundeskreis, können jetzt konstruktiver bewältigt werden. Durch die Achtsamkeits- und Meditationsübungen haben sie gelernt, auf Impulse nicht sofort zu reagieren, sondern

<sup>10</sup> In meinem Buch *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell* wird das Münchner Modell ausführlich beleuchtet. Beschrieben sind unter anderem: Entstehung, Infrastruktur, Angebote, Teilnahmebedingungen, Lehrinhalte, Leistungsnachweise und Benotung. Ebenso sind Ausschnitte aus zahlreichen Meditationstagebüchern von Studierenden enthalten, welche die Effekte der Achtsamkeits- und Meditationspraktiken im Alltag und im Rahmen des Studiums zeigen. Das Buch liegt auch als kostenloses E-Book vor, siehe Quellenangaben am Ende des Beitrags.

<sup>11</sup> Im Rahmen des Studiengangs „Bildung und Erziehung im Kindesalter“ besteht der Leistungsnachweis zusätzlich aus einer 20-minütigen mündlichen Prüfung. Die Teilnehmer\*innen stellen hier eigenerstellte Achtsamkeitsübungen vor, die sie insbesondere im Bereich von Kindertagesstätten durchführen. Neben dieser Präsentation sind Vertiefungsfragen (u.a. Fachbegriffe, Forschung, Risiken und Chancen) Bestandteil der Prüfung.

kurz innezuhalten, und diese Pause zu nutzen, um mit der Situation anders, überlegter umzugehen. So können sie aus der Emotion „aussteigen“.

Manche Studierenden berichten auch, dass der Drang zu konsumieren nachgelassen hat, und nicht wenige können abends besser einschlafen. Mir ist auch aufgefallen, dass sie im Unterricht insgesamt entspannter sind und dass das gegenseitige Vertrauen zugenommen hat. Das ist auch deshalb wichtig, weil die Erfahrungen innerhalb der Gruppe geteilt werden.

Die Berichte und Feedbackgespräche im Unterricht zeigen zudem, dass die praktizierten Metta-Meditationen oder Meditationen der Liebenden Güte zu einem besseren Verständnis anderen gegenüber und zu mehr emotionaler Gelassenheit führen. Den Studierenden fällt es leichter, eine Metaebene einzunehmen, was auch für den Umgang mit wissenschaftlichen Fragen hilfreich ist.

## Weitere Angebote

Neben den regulären Lehrveranstaltungen ist im Gesamtprogramm auch eine Reihe an Zusatzangeboten für Studierende und ebenso für Lehrende und weitere Hochschulbeschäftigte enthalten. Eine Übersicht der derzeitigen Angebote ist in der Grafik „Münchner Modell (siehe nächste Seite) – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ wiedergegeben.

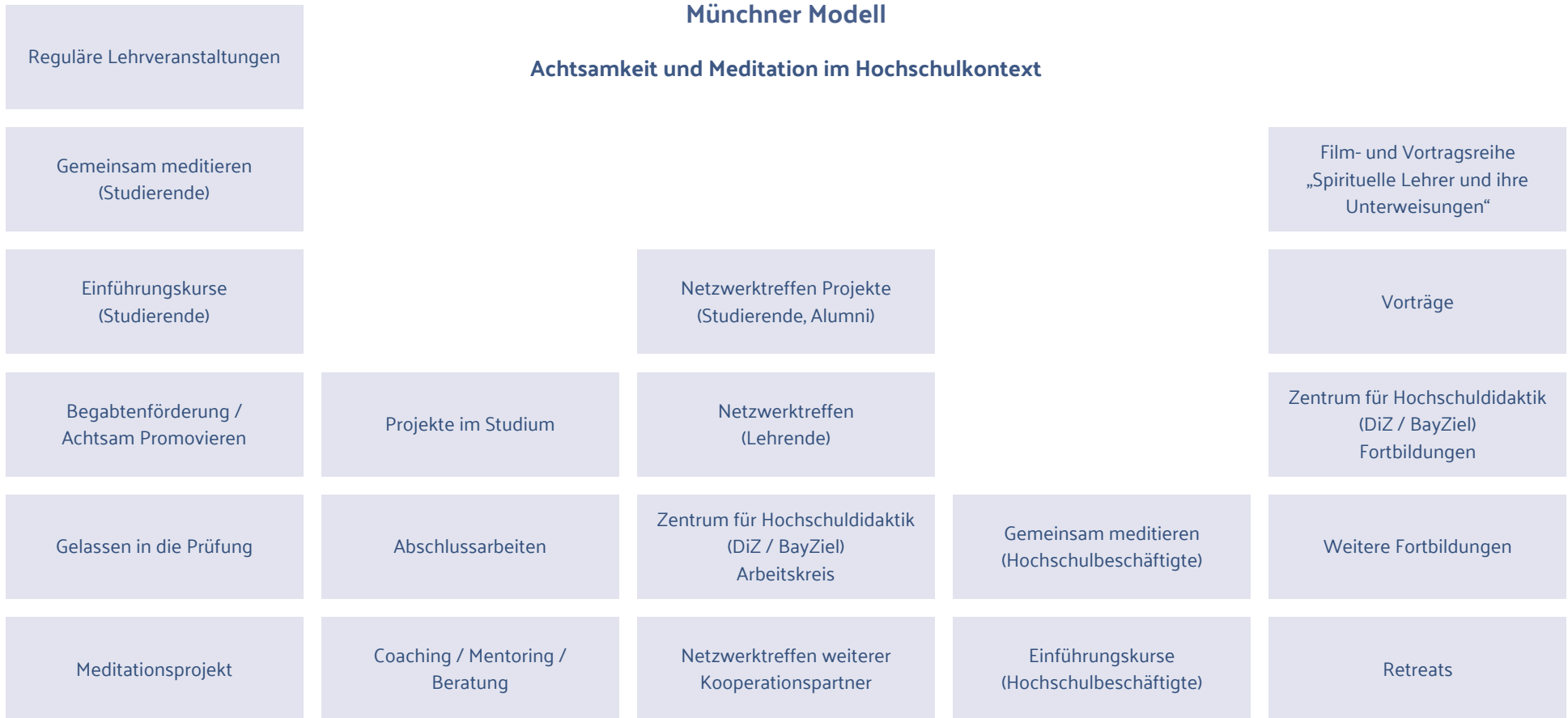
Für Studierende und Hochschulbeschäftigte gibt es allgemeine Einführungsveranstaltungen sowie wöchentlich mehrfach Zeitfenster, in denen gemeinsam meditiert wird. Seit dem SoSe2021 gibt es spezielle Veranstaltungen für Studierende aus dem Begabtenförderprogramm und ebenso eine Veranstaltungsreihe zum Thema „Achtsames Promovieren“ für Doktorand\*innen<sup>12</sup>. Mit den Inhalten von Achtsamkeit und Meditation und der Frage, wie diese im späteren beruflichen Handlungsfeld sinnvoll angeboten bzw. realisiert werden, können sich Studierende

vor allem im Rahmen von Projekten sowie in ihrer Abschlussarbeit beschäftigen. Für sie finden im Semester mehrfach Netzwerktreffen zum gemeinsamen Austausch statt. Auch Alumni nehmen diese Treffen wahr. Im Vordergrund steht dabei der Austausch von Erfahrungen über selbst durchgeführte Achtsamkeits- und Meditationsprojekte und über neu gewonnene Erkenntnisse aus der Forschung. Durch den Diskurs finden diese Inhalte wiederum ihren Weg in die Hochschullehre zurück und somit zu den Studierenden. Es ist ein wechselseitiger Theorie-Praxis-Transfer, der sich durch neue Erfahrungen aus Theorie und Praxis immer wieder aktualisiert und sich organisch weiterentwickelt.

Inzwischen sind bereits über 100 Bachelor- und Masterarbeiten sowie Zulassungsarbeiten (Lehramt) verfasst worden, und die Anfragen nehmen weiter zu. Einige Studierende sind nach dem Abschluss des Studiums sogar selbst Lehrbeauftragte im Rahmen des Münchner Modells geworden.

<sup>12</sup> Für ein ausführliches Interview zum Veranstaltungsangebot „Achtsam Promovieren“ siehe de Bruin 2022.

**Münchener Modell**  
**Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext**



Stand: 02.05.2022, [www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell)

## Ausblick

Das Münchner Modell entwickelt sich stetig weiter. Neben den zahlreichen Angeboten besteht ein umfangreiches Kooperationsnetzwerk mit zahlreichen Kindertagesstätten, Schulen und weiteren Institutionen im Bildungsbereich. Auch ist eine dynamische Zusammenarbeit mit diversen Kooperationspartnern auf Hochschulebene entstanden. Zu nennen sind unter anderem Hochschulen in Coburg, Jena, Frankfurt, Osnabrück, Zürich und Amsterdam sowie Universitäten in Leipzig, Jena, Duisburg-Essen, Regensburg, Bayreuth, Salzburg und Wien. Eine Kooperation mit der Technischen Universität München (TUM) hat im Wintersemester 2021/22 angefangen. Darüber hinaus haben sich im Rahmen der bisherigen DiZ / BayZiel-Fortbildungen ebenfalls neue Kooperationen gebildet (siehe auch die weiteren Beiträge in dieser Publikation).<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Für Beispiele, wie Achtsamkeit und Meditation erfolgreich an Hochschulen implementiert werden, siehe auch die weiterführende Literatur sowie Links am Ende der Gesamtpublikation.

## Literatur

de Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript Verlag.

## Zeitschrift

de Bruin, A. (2022). ZBS-Gespräch mit Professor Andreas de Bruin zum Thema „Achtsam Promovieren“. *Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)*, 1/2022. Bielefeld: UVW UniversitätsVerlagWebler.

## Internet

de Bruin, A. (2021). E-Book: *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript Verlag, <https://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-5638-1/achtsamkeit-und-meditation-im-hochschulkontext/?number=978-3-8394-5638-5> (letzter Zugriff: 02.05.2022)



# Resilienz- und Achtsamkeitstrainings mit Studierenden an der Hochschule Augsburg

Andrea Länger

**Die Hochschule Augsburg bietet die allgemeinwissenschaftlichen Wahlpflichtfächer Gesundheitskompetenz und Stressmanagement sowie Resilienz und Achtsamkeit an. Die Studierenden probieren Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus, mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz und die Resilienzkraft zu verbessern, um im Studien- und Berufsalltag gesund zu bleiben.**

„Ich spüre, dass ich etwas anderes brauche als diese rationale Person zu sein“, antwortete eine Studierende auf meine Frage, warum sie sich für den Kurs angemeldet habe. Weitere Motive waren: „Ich möchte achtsamer leben.“ „Mein Alltag ist voll. Ich möchte runterkommen.“ „Ich bin eine ehrgeizige Person. Der Tag ist zu kurz. Ich möchte Selbstwahrnehmung lernen.“ Ein Student outete sich als Autist. Das Thema Achtsamkeit sei für ihn seit einem Klinikaufenthalt relevant. Er wünsche sich „praktische Übungen für den Studienalltag“. „Ich weiß es nicht, der Zeitpunkt der LV hat für mich gepasst.“ „Ich habe mich über das Angebot gefreut.“

Resilienz- und Achtsamkeitstrainings biete ich seit dem WiSe 2021/2022 als Allgemeinwissenschaftliches Wahlpflichtfach (AWP) an der Fakultät Geistes- und Naturwissenschaften für die Studierenden aller Fakultäten an. Aufgrund der Pandemie bisher im Onlineformat per Zoom mit maximal 12 Personen als fortlaufende Lehrveranstaltung mit 2 SWS oder als Kompaktkurs an 3 Tagen. Der Leistungsnachweis umfasst eine Präsentation von 20 Minuten inklusive einer praktischen Übung sowie eines schriftlichen Handouts. Beides wird benotet.

Seit 2015 habe ich an der Hochschule Augsburg den Lehrauftrag „Gesundheitskompetenzen und Stressmanagement“ inne. Als freiberufliche Trainerin und Coachin ([www.lebenslustagentur.de](http://www.lebenslustagentur.de)) vermittele ich seit über 18 Jahren

deutschlandweit Kommunikations-, Führungs- und Gesundheitskompetenzen in Unternehmen, Behörden, sozialen Einrichtungen. Zielgruppe sind neben Studierenden an den Hochschulen Augsburg, Coburg, Landshut und der Universität Augsburg auch das wissenschaftliche und das wissenschaftsstützende Personal.

## Konzept und Methoden

Die Lehrveranstaltung vermittelt inhaltlich das Konzept der Resilienz, das Achtsamkeitskonzept von Jon Kabat-Zinn, Ergebnisse der Meditationsforschung von Richard Davidson, Ulrich Ott, Peter Sedlmeier u.a. das Münchner Modell von Prof. Andreas de Bruin wird ebenso vorgestellt. Dabei wechseln sich die theoretischen Inputs von maximal 20 Minuten mit praktischen Selbstreflexionsmethoden, Achtsamkeitstechniken und Meditationsübungen ab. Zum Einsatz kommen beispielsweise *die Übung Porträt malen und Interview zum Einstieg in die LV, das eigene Gesicht malen, das Gute wertschätzen, Selbstlob und Selbsterforschungsübungen, die Methode Verbundenheitsdiagramm sowie Dankbarkeitsübungen*. Wichtige Elemente des Unterrichts sind Selbstreflexion und Kleingruppenarbeit. Die Studierenden machen sich Notizen, malen oder skizzieren die gestellten Aufgaben. Als Meditations- und Achtsamkeitsübungen

führe ich *stille Meditationen, Mantra-Meditation mit Musik, die Liebende Güte, Gehmeditation, Bodyscan, Atemübungen und die 3-Spalten-Übung* mit den Studierenden durch. Besonderen Wert lege ich auf einfach anwendbare Übungen, die wenig Zeit in Anspruch nehmen. Beispielsweise eine *3-minütige stille Meditation*, bei der sich die Studierenden auf den Atem, die Geräusche oder ihre Gedanken fokussieren können. Die *Selbstlobübung*, bei der die Studierenden 3 Dinge über sich notieren, die sie an sich mögen und/oder die sie gut können. Oder die Übung *Das Gute wertschätzen*, bei der sich die Studierenden in Zweiergruppen nur über das Gute austauschen sollen. Die Einheiten dauern jeweils maximal 60 Minuten mit 1 Theorieeinheit und 2–3 Übungen. Nach den 60 Minuten folgt eine 15-minütige Pause. Nach jeder Pause erfolgt eine Übung, die sie in Breakoutrooms in Zweier- oder Kleingruppen reflektieren. Im Anschluss sprechen wir nochmal im Plenum über die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse. Anliegen dieses Vorgehens ist es, eine wertfreie Wahrnehmung einzuüben und die Selbstwahrnehmung zu verbessern. Auch für Bewegung vor dem Bildschirm Sorge ich durch *Yogaübungen, Übungen aus dem Gehirntaining, Tanzen (Ain't no Mountain high / Dancing Queen)* und *Bewegungsgeschichten wie Wetterlage oder Äpfel pflücken*.

Bewährt hat sich zu Beginn jedes Treffens an das Plenum eine Frage zu stellen, die jede\*r Studierende beantworten soll: *Was gelingt dir gut? Worüber freust du dich? Was läuft gut? Welche Superkraft hättest du gerne? Du bekommst 1 Tag geschenkt, was machst du?* Dadurch entstehen ein Gruppengefühl und eine positive Kommunikationskultur. Selbstwahrnehmung wird praktisch eingeübt und im Kurs etabliert. Die Person, die gesprochen hat, nominiert die nächste Person.

## Selbstlernphasen

In Selbstlernphasen zwischen den einzelnen Terminen der LV führen die Studierenden ein Dankbarkeitstagebuch und eine weitere Achtsamkeitsübung, die sie aus 5 verschiedenen Übungen, wie *Selbstlobübung, Sich selbst zuhören, Wertschätzung verschenken, 10 Dinge, die ich im Leben machen will, Stille Meditation*, auswählen dürfen. Auch diese Übungen werden in Kleingruppen und/oder im Plenum reflektiert. Auch Interviews oder Podcasts (Richard Davidson, Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn, Andreas de Bruin u.a.) kommen zum Einsatz. Anhand von formulierten Fragen diskutieren wir das Gesehene und Gehörte beim nächsten Zoomtreffen. Diese Form der Inhaltsvermittlung kommt bei den Studierenden gut an, da sie selbst wählen können, wann sie sich damit beschäftigen.

Im Rahmen des Unterrichts lernen die Studierenden neben dem Fachwissen auch die Belastungen ihres Studienalltags zu analysieren, ihre Ressourcen kennen und wie sie die Selbstwahrnehmung verbessern können. Insgesamt geht es darum, die individuellen Resilienzkräfte zu stärken, damit die Studierenden im Studienalltag gesund bleiben.

## Rückmeldungen der Studierenden

Als Lehrbeauftragte liegt mir eine wohlwollende, wertschätzende und humorvolle Atmosphäre am Herzen, damit Lernen und Selbsterfahrung Spaß machen. Die Studierenden kommen mit sich selbst und mit anderen in einen guten Kontakt und lernen durch die praktischen Übungen konkret, was sie im Studienalltag anwenden können. Ich selbst bin oft berührt von den Aussagen der Studierenden und unseren Gesprächen in der LV und dankbar, diese Arbeit machen zu dürfen. Auf meine Frage, ob sie in dem Kurs etwas für ihre Gesundheit und den Umgang mit Belastungen im Studium gelernt haben, erhielt ich folgende Rückmeldungen:

- „Mir fällt jetzt mein Atem auf und ich habe das Gefühl, ich atme bewusster.“

- „Mir ist klar geworden, dass ich mich entscheiden kann, mich auf das Positive zu konzentrieren.“
- „Ich habe meine Morgenroutine geändert. Nach dem Duschen meditiere ich jetzt jeden Tag 3 Minuten in Stille. Während ich am Morgen Kaffee trinke, schaue ich nicht mehr auf mein Smartphone, sondern lese 15 Minuten in einem Buch.“
- „Ich habe wieder begonnen, jeden Abend ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Minimum 1x pro Woche möchte ich dies beibehalten – auch in guten Zeiten. Außerdem habe ich meine Morgenroutine neu angepasst. Nach meiner üblichen Yogazeit frühstücke ich achtsam ohne Radio, Musik, Nachrichten oder Handy. Danach meditiere ich 3 min („Mir selbst zuhören“), da mir der Kurs gezeigt hat, dass auch eine kurze Einheit sehr guttun kann. Dann erst überlege ich mir meine To-do-Liste für den Tag. So kann ich gelassener in den Tag starten und fühle mich nicht gleich von der Last der Aufgaben erschlagen.“
- „Ich habe gelernt, mehr auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten und in bestimmten Situationen auch mal Nein sagen. Mir ist noch mal bewusst geworden, wie wichtig es ist, in mich hineinzufühlen, um zu wissen, was meine Bedürfnisse sind, was brauche ich jetzt, damit es mir gut geht. Einen liebevollen und achtsamen Umgang mit sich selbst scheint mir an der Stelle sehr wichtig zu sein.“
- „Überrascht hat mich an der LV, dass ich mich am Ende eines langen Onlinetages kaum müde und sehr tiefenentspannt fühlte und mir auch die zeitlich sehr kurz bemessenen Übungen sehr gutgetan haben.“
- „Überrascht hat mich, wie sehr man sein Leben zum Positiven wenden kann, wenn man seinen Fokus ändert und regelmäßig meditiert.“
- „Ich werde achtsames Spaziergehen in meinen Alltag integrieren.“
- „Ich habe keine konkreten Erwartungen an die Veranstaltung gehabt. Ich habe mich einfach auf den Lern- und Erfahrungsprozess sowie die Menschen eingelassen und konnte dadurch gut dazulernen.“

## Zukunftswunsch

„Gerne dürfte so ein Modul über ein ganzes Semester gehen und fest in den Studienplan integriert sein. Gerne auch im Rahmen eines studentischen Gesundheitsmanagements als achtsame Pause und somit unbenotet“, so der Wunsch einer Studierenden im WiSe 2021/2022.

## Resilienz- und Achtsamkeitstraining an der Hochschule Augsburg:

[www.hs-augsburg.de/Geistes-und-Naturwissenschaften/Soziale-Kompetenzen/Resilienz-und-Achtsamkeitstraining.html](http://www.hs-augsburg.de/Geistes-und-Naturwissenschaften/Soziale-Kompetenzen/Resilienz-und-Achtsamkeitstraining.html)



Foto: © Daniel Blaser

**Andrea Länger, M.A. und Dipl.-Sozialpädagogin (FH)**, schult Führungskräfte und Mitarbeitende in Unternehmen, Behörden, sozialen Einrichtungen, Hochschulen und Universitäten zu Gesundheitsthemen. Als Buchautorin hat sie mehrere Gesundheitsratgeber veröffentlicht und am DiZ-Zentrum für Hochschuldidaktik die Fortbildungen „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ absolviert. Sie lehrt an der Hochschule Augsburg Resilienz- und Achtsamkeit sowie Gesundheitskompetenz und Stressmanagement.

**Kontakt:** [al@lebenslustagentur.de](mailto:al@lebenslustagentur.de)

**Seit dem Wintersemester 2021/22 wird an der Fakultät für Betriebswirtschaft der Technischen Hochschule Rosenheim mit allseits großem Zuspruch das Wahlmodul „Achtsamkeit in Unternehmen“ angeboten. Dadurch wird den Studierenden die Möglichkeit gegeben, neben betriebswirtschaftlichen Kenntnissen, die Vorteile von Achtsamkeit und die damit nachweislich verbundenen positiven Auswirkungen auf persönlicher und unternehmenskultureller Ebene kennenzulernen. Ein persönlicher Bericht über die Entstehung, Durchführung und bisherigen Erfahrungen.**

Seit Jahren stelle ich fest, dass Studierende zunehmend mit Stress, Überforderung und mangelnder Motivation zu kämpfen haben. Die Pandemie hat dies noch verstärkt. Die Flut an Lehrinhalten und Informationen nimmt stetig zu und stellt uns vor neue Herausforderungen.

Da ich mich seit mehr als zehn Jahren mit Meditation und Achtsamkeit beschäftige, sind formelle und informelle Praktiken fester Bestandteil meines Alltags. Viele Kurse, Bücher und Fortbildungen haben meine Achtsamkeitspraxis nach und nach gefestigt.

Schon lange hatte ich den Wunsch, Studierenden passende Tools an die Hand zu geben, die sie jederzeit anwenden können, um mit Stress, Prüfungsangst und Leistungsdruck besser umgehen zu können. Zwar war mir bekannt, dass eine positive Auswirkung von Achtsamkeit auf Körper und Geist bereits wissenschaftlich nachgewiesen worden ist, aber eine mögliche Zuordnung im Curriculum des Studiengangs Betriebswirtschaft sah ich noch nicht.

Ein Podcast („7Mind“ mit Peter Bostelmann, Chief Mindfulness Officer von SAP, 18.10.2020) änderte dies innerhalb einer Stunde. Bostelmann berichtet darin, dass bei SAP inzwischen über 9000 Mitarbeitende ein Achtsamkeitstraining durchlaufen haben, das sich aus dem von Google entwickelten „Search inside Yourself“-Programm entwickelte<sup>14</sup>. Über 40 interne Trainer haben den Mitarbeiter\*innen das Thema Achtsamkeit bereits nähergebracht, Tausende Interessenten sind auf der Warteliste. Peter Bostelmann kann inzwischen belegen, dass die global angebotenen Achtsamkeitstrainings nicht nur zu einem höheren Wohlbefinden bei den Mitarbeitenden führen, sondern auch dem Unternehmen insgesamt guttun: Der Return-on-Invest liegt bei mehr als 200 Prozent.

Die Idee war geboren! Ich erstellte ein grobes Konzept für ein betriebswirtschaftliches Modul zum Thema Achtsamkeit vor und brauchte die Kolleg\*innen nicht lange zu überzeugen. Auch die Zustimmung vonseiten des Dekans war schnell eingeholt. Einige Wochen später stieß ich auf die Fortbildung im DiZ / BayZiel „Achtsamkeit und Meditation an der Hochschule“ und meldete mich umgehend an. Ich konnte viele Anregungen einholen und Fragen klären, z.B. wie ich ein solches Modul bewerten könne, da es mit 5 ECTS vorgesehen war.

Etwa ein Jahr später, zum Wintersemester 2020/21, wurde das Modul „Achtsamkeit in Unternehmen“ ohne Vorankündigung oder Werbung angeboten und war nach wenigen Stunden voll belegt. Die Nachfrage war groß.

Jedoch wollte ich nicht mehr als 13 Teilnehmende zulassen, denn in der ersten „Runde“ war mir ein kleiner, überschaubarer Kreis wichtig. Nicht nur ich, auch die Teilnehmenden mussten ja ihr bekanntes Terrain verlassen und sich auf etwas völlig „Neues“ einlassen.

<sup>14</sup> Inzwischen bereits über 11000 Mitarbeitende, siehe <https://www.sap.com/about/customer-involvement/global-mindfulness-practice.html>.

## Konzept

Zunächst stellte sich die Frage, wie zwei auf den ersten Blick so unterschiedliche Themen wie Betriebswirtschaft und Achtsamkeit vereint werden können.

Mir war wichtig, es zu vermitteln, dass sich eine achtsame Haltung und unternehmerisches (gewinnmaximierendes) Handeln nicht ausschließen. Ganz im Gegenteil: Da Achtsamkeit nicht nur die Motivation und Zufriedenheit der Mitarbeiter\*innen erhöht, sondern sich auch positiv auf die Gesundheit auswirkt (somit die Fehlzeiten und Fluktuation reduziert), kann diese auch den Unternehmenserfolg steigern. Dies soll keinesfalls der alleinige Grund für die Integration von Achtsamkeit in Unternehmen sein. Es kann jedoch die Skepsis etwas verringern und das Interesse auf Führungsebene wecken.

Auch war mir wichtig, Achtsamkeit abseits von religiösen Hintergründen jedem frei zugänglich zu machen. Ebenso sollte die Freiwilligkeit gewährleistet sein, was in diesem Modul gegeben war (betriebswirtschaftliche Fallstudie mit Wahlmöglichkeit aus verschiedenen Angeboten).

Vorkenntnisse zur Belegung meines Kurses waren nicht notwendig. Was ich jedoch in der Einführungsveranstaltung von den Studierenden forderte, waren absolute Offenheit und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen.

Die Studierenden sollten Übungen erlernen, die sie sowohl im Studium als auch privat und später im Unternehmen anwenden können.

So starteten wir im Oktober 2021 mit 13 Studierenden des 7. Semesters im Rahmen einer 4-stündigen Veranstaltung mit ersten kleinen Achtsamkeitsübungen. Die Fokussierung auf den Atem und andere Gewährsübungen, aber auch die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse waren für die Teilnehmenden anfangs sehr hilfreich, sind wir Betriebswirte doch sehr an Zahlen und Fakten interessiert. Dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis nach bereits 6 Wochen Strukturen im Gehirn positiv verändert, erstaunte und motivierte die Studierenden.

Die ersten Erfolge und positiven Rückmeldungen ließen nicht lange auf sich warten. Die Mitarbeit und Offenheit der Studierenden war sehr groß. Dies wurde durch die anfänglichen Präsenzveranstaltungen noch verstärkt. Die Dynamik sowie der Austausch innerhalb der Gruppe waren hervorragend.

Neben den von mir angeleiteten Übungen stellte ich den Studierenden regelmäßig Beiträge und Audiodateien zur Verfügung. Auch sie selbst brachten sich durch Zeitungsartikel, getestete Apps und Plattformen sowie Buchempfehlungen ein.

Nach wenigen Wochen mussten wir pandemiebedingt leider alle Veranstaltungen online durchführen. Die gemeinsamen Übungen und die Vermittlung von Lehrinhalten waren aber weiterhin über Zoom möglich. Die Besprechung der Projektarbeiten in Breakout-Sessions wurde sehr gut angenommen.

Zur Halbzeit des Semesters ließ ich eine Evaluation durchführen. Bis auf eine Anmerkung – „dass es in Präsenz schöner war“ – gab es ausnahmslos positives Feedback:

„Ich hoffe sehr, dass diese Veranstaltung weiterhin im BWL-Studiengang angeboten wird, es ist eine sehr gelungene Abwechslung zu den klassischen BWL-Veranstaltungen.“

„Entspannte Atmosphäre, endlich mal was anderes, Ihr Engagement, es geht nicht um die Klausur wie immer am Ende des Semesters, sondern wirklich um einen persönlich und dass man etwas mitnimmt um etwas zu ändern in Unternehmen etc.“

„Besonders gut fand ich, dass wir verschiedene Meditationsübungen in den Vorlesungen angewendet haben, so dass man sich die Übungen herausuchen konnte, die am besten zu einem selbst passen. Sowie die ganz klare Abgrenzung zu religiösen Inhalten, die mit der Achtsamkeit

im weiteren Sinne verbunden werden können. Die Vorlesung schafft einen sehr guten Ausgleich zum restlichen „stressigen“ Vorlesungs-/Unialltag :).“

„Während des gesamten Zeitraums habe ich die Lächelübung an roten Ampeln, im Skilift oder im Auto in mein Leben integriert. Ebenfalls finde ich es nützlich, bei stressigen Situationen kurz einmal kräftig durchzuatmen und mich voll auf das Thema zu konzentrieren. Außerdem versuche ich, mich bei Gesprächen vollkommen auf meine Mitmenschen zu konzentrieren und ihnen meine ganze Aufmerksamkeit zu widmen. Vielen Dank für das hervorragende Seminar.“

„Die Vorlesungen und das Fach haben mir sehr gefallen und wesentlich mehr Achtsamkeit in mein Leben gebracht. Danke für den Kurs, war noch mal etwas richtig Schönes für mein letztes Semester.“

Als Highlight wurde u.a. die gemeinsame Gehmeditation genannt. Ich nahm die Meditation vorab als Audiodatei auf und stellte sie den Studierenden kurz vor Beginn zur Verfügung. Wir gingen alle gleichzeitig los. Alle gemeinsam und doch jeder für sich. In der Natur, um den Block oder quarantänebedingt in der eigenen Wohnung.

Eine Stunde später trafen wir uns wieder über Zoom. Alle mit lächelndem, zufriedenen Gesicht. Die Studierenden

berichteten, wie sehr sie die Gruppenenergie wahrgenommen haben und welche Besonderheiten im achtsamen Spazierengehen liegen. Welche Geräusche, Gerüche und Farben plötzlich wahrgenommen wurden. Aus den Logbüchern entnahm ich, dass diese Übung noch sehr oft wiederholt wurde.

Eine ebenfalls beliebte Übung war „strahlendes Lächeln“ sowie die Liebende-Güte-Meditation und der Bodyscan.

## Bewertung

Das Modul umfasst 4 SWS mit 5 ECTS. Als Teil des Leistungsnachweises erhielten die Teilnehmer\*innen die Aufgabe, ihre regelmäßigen, frei zu wählenden Übungen (Empfehlung mind. 3 pro Woche) in ihr Logbuch zu notieren. Festzuhalten war neben Tag und Uhrzeit das persönliche Empfinden vor, während und nach der Übung. Wir tauschten uns jede Woche über die Erfahrungen und Erfolge aus.

Als weiterer Bestandteil des Leistungsnachweises sollten praxisbezogene Projektarbeiten erbracht werden. Die Studierenden bildeten Gruppen, um gemeinsam Projekte im Rahmen des Themengebiets „Achtsamkeit in Unternehmen“ zu bearbeiten. Dabei wurden neurowissenschaftliche

Erkenntnisse, Achtsamkeit im Gesundheitswesen, Achtsamkeit in ausgewählten Unternehmen sowie Achtsamkeit in Schulen beleuchtet. Wir erhielten interessante Einblicke in die jeweiligen Branchen, und es wurden Konzepte für die mögliche Integration von Achtsamkeit in Unternehmen bzw. Schulen entwickelt. Zu Semesterende wurden die Projektarbeiten mittels Präsentationen hervorragend abgeschlossen.

## Ausblick

Unternehmen haben ihre Mitarbeiter\*innen als wichtigste Ressource längst erkannt. Das Bemühen, qualifizierte Mitarbeiter zu akquirieren und vor allen Dingen zu halten, gewinnt immer mehr an Bedeutung. So gehen bereits viele Unternehmen mit gesundheitsfördernden Angeboten und Achtsamkeitstrainings für ihre Mitarbeitenden mit gutem Beispiel voran.

Eine Fallstudie oder ein freiwilliges Wahlpflichtmodul sind Beispiele dafür, wie die Implementierung unabhängig vom Studiengang auch an Hochschulen gelingen kann.

Ich versuche zudem, mehr und mehr Achtsamkeitsübungen auch in anderen (Pflicht-)Veranstaltungen zu integrieren. Zum Beispiel, um bei längeren Veranstaltungsblöcken

die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten oder hinsichtlich Prüfungen bei den Studierenden Nervosität oder Prüfungsangst zu reduzieren und eine bessere Fokussierung zu ermöglichen. Die Skepsis ist hier zwar teilweise noch gegeben, jedoch bin ich überzeugt, dass Achtsamkeitspraxis in einigen Jahren als ganz „normal“ angesehen wird.

Auch wurden die ersten Bachelorarbeiten zum Thema Achtsamkeit in Unternehmen unter meiner Betreuung angemeldet. Die große Nachfrage nach dem Modul lässt eine Fortsetzung in den kommenden Semestern zu, was mich sehr freut.

Ein stetiger Austausch mit Kolleg\*innen anderer Hochschulen findet im „Arbeitskreis Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ unter der Leitung von Prof. Dr. de Bruin zweimal jährlich statt.

**„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“**

Thich Nhat Hanh

Ich möchte mich an dieser Stelle bei Prof. Dr. Andreas de Bruin, Initiator und Gründer des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, bedanken, der als Mentor den Stein bei mir ins Rollen gebracht hat. Mein Dank geht auch an meine Kolleg\*innen und Vorgesetzten für ihre Unterstützung und ihren Zuspruch, aber vor allem an die Studierenden der „ersten Runde“. Sie haben das Modul sehr bereichert und mich bestärkt, dieser Initiative weiter Form zu geben. Ich freue mich auf das kommende Semester, in dem ich wieder mehr Achtsamkeit in die Hochschule und das Leben der Studierenden bringen darf.



Foto: © TH Rosenheim

**Diplom-Betriebswirtin Kathrin Müller** ist Mitarbeiterin und Lehrbeauftragte an der Fakultät für Betriebswirtschaft und Academy for Professionals der Technischen Hochschule Rosenheim. Sie lehrt neben Finanz- und Controlling-Themen auch im Bereich der Achtsamkeit. Kathrin Müller hat unter anderem im BayZiel-Didaktikzentrum an den beiden Seminaren „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ teilgenommen. Im Rahmen einer betriebswirtschaftlichen Fallstudie hat sie das Modul „Achtsamkeit in Unternehmen“ konzipiert und im WS2021/22 an der Fakultät für Betriebswirtschaft erfolgreich eingeführt.

**Kontakt:** [Kathrin.Mueller@th-rosenheim.de](mailto:Kathrin.Mueller@th-rosenheim.de)

**Die Hochschule München bietet Kurse in Achtsamkeit und Meditation an, um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden und Studierenden zu erhalten, vor allem aber, um sie auf die Arbeitswelt von morgen und die Herausforderungen einer komplexen Zukunft vorzubereiten. Ein persönlicher Bericht über die Wirkung und Chancen von bewusstem Handeln und Entscheiden im (beruflichen) Alltag.**

Ohne, dass wir es uns bewusst machen, suchen wir manchmal nach Anstößen, die dem Leben eine bestimmte Richtung geben: Aus Neugier, und ja, auch aus einem Gefühl latenter Unzufriedenheit heraus, hatte ich mich 2016 für einen Achtsamkeits- und Meditationskurs bei Andreas de Bruin, promovierter Ethnologe und an der Hochschule München Professor für Ästhetische Medien, angemeldet. Beim Eintreten in den Seminarraum gab es ein freundliches Lächeln. Der erste angenehme Eindruck sollte sich im Lauf der nächsten Stunde verstärken: Die Übungen waren schlicht, es gab kein festgefahreneres Programm, kein „und jetzt machen wir das“, keine Bewertungen.

Eine Übung beeindruckte mich besonders: die achtsame Kommunikation. Eine Person spricht, die andere hört zu. Beide nehmen ihr Gegenüber, die Mimik, die Gestik wahr, achten bewusst auf Tonlage, Pausen, unterschwelligem Gefühlsausdruck. So einfach, so schwer: Normalerweise wog

ich, während andere redeten, Argumente ab, bereitete Antworten vor – bekam so wenig mit, fühlte mich getrieben, unwohl. Für achtsame Kommunikation indes wende ich mich einer Person voll und ganz zu, offen, mitfühlend, ohne Wertung. So baut sich Verbundenheit auf, der Druck nimmt für alle Beteiligten ab, Austausch findet auf der inhaltlichen und einer tieferen Ebene statt.

### Zukunft entsteht in Freude und Gemeinschaft

Mit jeder Übungsstunde erlebte ich den Alltag harmonischer. Obwohl sich weder Aufgaben noch der Terminplan verändert hatten, erreichte ich beim Vorbereiten von Seminaren und anderen Aufgaben jetzt öfter die beglückenden Momente des Flows, wie der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihály die tiefe Konzentration beim Tun nannte. Verpflichtungen bereiteten mir wieder Freude. Kolleg\*innen und Studierende sagten, sie erlebten mich entspannter und gelassener. Wirkten hier etwa die Erfahrungen aus dem Achtsamkeits- und Meditationskurs weiter? Um dem Warum der Veränderungen und der Wirkung von Achtsamkeit und Meditation auf die Spur zu kommen, ließ ich mich zur Achtsamkeits- und Meditationslehrerin ausbilden und gebe inzwischen selbst Workshops. Dabei geht es den Teilnehmenden heute ähnlich wie mir damals:

„Nach den Stunden fühle ich mich frischer und konzentrierter“, sagt eine Teilnehmerin dankbar. „Es ist so schön, Teil dieser Gruppe zu sein.“

Ähnlich wie an der Hochschule München machen Achtsamkeits- und Meditationskurse in Gesellschaft und Wirtschaft Schule. Dahinter steht das Bedürfnis, mehr für das Wohlbefinden zu tun. Unternehmen und Universitäten verbinden damit das Interesse, Beschäftigte besser auf die Herausforderungen einer komplexen (Arbeits-)Welt vorzubereiten. Immer mehr Menschen nehmen wahr, dass es angesichts schwindender Gewissheiten einen grundlegenden gesellschaftlichen Wandel braucht. Organisationen und Institutionen werden zukunftsfähig, wenn Mitarbeitende auf Entwicklungen gelassen reagieren und kooperative, innovative Lösungen entwickeln – frei von Erfolgs- oder Konkurrenzdruck.

### Anders als gedacht leben und entscheiden

Im Oktober 2021 startete mit „*Anders als gedacht*“ ein Pilotprojekt an der Hochschule München: Unabhängig von Aufgaben und Positionen konnten alle Angehörige virtuell an Achtsamkeits- und Meditationskurseinheiten teilnehmen. In jeweils acht Wochen übten bis zu 12 Teilnehmer\*innen – Abteilungsleiter\*innen neben Lehrenden, Ingenieur\*innen,



Handwerker\*innen, Reinigungskräften – eine Stunde pro Woche, mehr Bewusstheit in ihr Arbeits- und Privatleben zu integrieren. Ziel des Programms ist eine Kultur gegenseitiger Wertschätzung und nachhaltigen Engagements, in der jede\*r verantwortlich handelt und ihr/sein Potenzial entfaltet. „Ich freue mich jede Woche auf diese Stunde“, berichtete eine Lehrende. „Für mich ist der Kurs eine echte Bereicherung – zum einen, weil Menschen zusammenkommen, die sich sonst nicht kennenlernen würden, zum anderen wegen der wirksamen Übungen, die ich auch in Zukunft weiter ausführen möchte. Durch den Kurs kam etwas Leichtigkeit in meinem Alltag.“ Ein Werkstattleiter urteilte wiederum: „Interessante Inhalte und paar schräge Übungen, die Spaß machen.“

Wie die Hochschule München machen sich auch Unternehmen stark für Achtsamkeit. Damit sie nicht ausbrennen, in nicht hinterfragten Routinen verkümmern, sondern inspiriert Herausforderungen meistern, bieten Konzerne wie Google, LinkedIn oder BMW Beschäftigten entsprechende Workshops an. Hier können sie Lebens-, Denk- und Arbeitsweisen überprüfen, um bei Bedarf Veränderungen anzustoßen. *Search Inside Yourself* (SIY) heißt etwa das Programm bei Google, mit dem Such- und Digitalexpert\*innen seit 2007 emotionale Intelligenz, Glück und Empathie trainieren. Mit Peter Bostelmann (<https://kulturwandel.org/gespraech/sap-peter-bostelmann/>) hat SAP 2018 einen Chief Mindfulness Officer (CMO) berufen. Der

Wirtschaftsingenieur kümmert sich darum, Achtsamkeit im Konzern zu etablieren, und führte SIY-Trainings ein. Inzwischen haben mehr als 11.000 Beschäftigte (<https://www.sap.com/about/customer-involvement/global-mindfulness-practice.html>) diese durchlaufen, unterstützen 50 Achtsamkeits-Botschafter\*innen den CMO und treffen sich 8000 Kolleg\*innen regelmäßig zu Austausch und Meditation.

## Selbsterleben und gegenseitige Wertschätzung

Folgt die Mehrheit der Achtsamkeitskurse und -Workshops einem festgelegten Programm, stehen bei *Anders als gedacht* die Bedürfnisse von Gruppe und Teilnehmenden im Mittelpunkt. Hier geht es darum, gemeinsam eine Atmosphäre zu kreieren, in der Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit wachsen können.

Das Pilotprojekt der Hochschule München wird 2022 fortgesetzt. Inzwischen trifft sich die Gruppe aus dem ersten Kurs jede Woche virtuell zur gemeinsamen Meditation. Weitere Achtsamkeitskurse starten im Sommersemester, zwei Teilnehmende arbeiten zudem an einem Workshop „Achtsamkeit in der Natur“. Die Achtsamkeits- und Mitgefühlübungen zur Wahrnehmung des eigenen Potenzials

sowie den sicht-, hör- und fühlbaren Bedürfnissen von anderen fördern (Selbst)Fürsorge, (Eigen)Verantwortlichkeit und Engagement. Meditationen wiederum bringen innere Weite, Gleichmut, Kraft. „Ich habe einiges über mich selbst gelernt und eine Übung entdeckt, durch die ich Stille erfahren kann“, resümierte eine Lehrende den Achtsamkeitskurs. „Danach bin ich frischer“. Und eine Projektleiterin weiß nun, „warum emotionale Intelligenz eine der wichtigsten Skills ist. Darin steckt so viel Kraft“.

*Anders als gedacht* stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Statt auf Anleitungen setzen die Kurse auf Einladungen, die Teilnehmende zur Interaktion zu motivieren. Jede Einheit beginnt mit einer Check-in-Übung: Die Übenden ergründen ihre gegenwärtige Verfassung und atmen durch – oft begleitet durch bewusstes Atmen, das unterstützt werden kann durch Bewegungen wie das Heben und Senken der Arme. So trainieren wir die Fähigkeit, uns dort abzuholen, wo wir gerade stehen. In den nächsten, etwa 20 Minuten folgt eine einfache, körperliche Übung, die erfrischen soll und die über die Atembeobachtung fließend in die Stille leitet. „Am Anfang des Kurses habe ich bei der Check-in-Übung oft Stress gespürt“, sagt eine Reinigungskraft. „Das hat sich im Lauf des Kurses verändert, etwa ab der Mitte des Kurses kam meistens Freude auf – auf den Kurs, auf die Menschen, die ich dort treffe.“

## Zusammen einen geistigen Raum kreieren und präsent sein

Wenigstens für kurze Zeit soll ein geistiger Raum entstehen, in dem sich Teilnehmende wohlfühlen und einander so begegnen, wie sie sind. Weil jede\*r eine andere Konstitution und Biografie mitbringt, sind Anleitungen eher Vorschläge, wie jede\*r für sich die Praxis stimmig gestalten kann. Aus dieser Stimmung heraus wird die Wirkung des achtsamen Wahrnehmens oder Meditierens ausgelöst. Danach wird in praktischen Übungen ein spezifisches Thema behandelt, Wahrnehmungen, Gedanken, Erkenntnisse dazu werden in der Gruppe besprochen. Selbst wenn sie sich nicht immer an Gesprächen beteiligen, kann jede\*r lernen, was ihm/ihr und anderen guttut, was notwendig ist, um präsent zu sein und gemeinsam eine wertschätzende Atmosphäre zu kreieren. So entsteht zugleich Offenheit, denn eine Erfahrung ist: Anderen geht es wie mir, für Probleme gibt es mehr Antworten als ich gerade sehe. „Mir haben die Stunden sehr geholfen, mich weiter mit dem Thema Achtsamkeit und Meditation auseinanderzusetzen und hier tiefere Einblicke zu erhalten“, kommentiert ein Laboringenieur den Kurs. „Der positive Einfluss auf Körper und Geist durch regelmäßiges Üben ist beeindruckend. Und die Übungen, die wir unter Anleitung durchgeführt haben, werde ich bestimmt in meinen Alltag integrieren.“

Jede Stunde endet mit einer Meditation: Sitzen. Atmen. Die Stille wirken lassen. Zur inneren Weite finden. Ob das einstündige Innehalten wirkte, erfahren die Teilnehmenden, wenn sie danach wieder Kolleg\*innen begegnen und sich ihren Aufgaben widmen. „Nach den Stunden habe ich mich frischer gefühlt“, ist eine Resonanz, die oft geäußert wird.

Die praktischen Online-Kurseinheiten werden bei *Anders als gedacht* durch Moodle und durch das Buch „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ von Andreas de Bruin (Transcript Verlag) ergänzt. Auf der Lernplattform rufen die Übenden Zusammenfassungen ihrer Erkenntnisse ab, zudem Informationen zu Achtsamkeit und Meditation. Hier tauschen sie sich aus und finden Gedichte, Texte, Videos und weitere Aufgaben zur Ermutigung, mehr Achtsamkeit im Alltag zuzulassen und wenigstens 10 Minuten pro Tag selbst zu üben. Natürlich kommen hier auch Risiken zur Sprache: Achtsamkeit und Meditation setzen eine stabile, psychische Verfassung voraus, ohne die eine wertschätzende Wahrnehmung von Denk-, Verhaltens- oder Handlungsweisen nicht möglich ist.

„Die Daily-Hacks sind spitze“, fand ein Ingenieur über die kleinen Achtsamkeitsübungen. Ein Beispiel zur Förderung bewussten Handelns im Alltag ist das Nachspüren vermeintlich banaler Handgriffe wie Zähneputzen, Kochen oder das Essen in der Stille. Das Reflektieren darüber

fördert die wertfreie Beobachtung, die wir in der Arbeitswelt und im Umgang mit anderen leider oft vermissen.

## Wie weiter?

Mein Veränderungsprozess ist im Gange: Achtsamkeit und Meditation haben mich durch die belastenden Zeiten der Pandemie getragen und bringen mich täglich näher an Potenziale heran. Ich probiere jetzt öfter andere Lösungswege, entdecke mehr versteckte Talente und Perspektiven. Alles ist möglich, und ich freue mich auf Herausforderungen: Ich bin angekommen im Leben.



Foto: © Rea Mucovic

**MSc. Dipl.-Ing. Viktorija Juhart** lehrt an der Hochschule München Elektrochemie. Sie hat sich zur Achtsamkeits- und Meditationslehrerin weitergebildet und am DiZ-Zentrum für Hochschuldidaktik das Seminar „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ absolviert. Juhart hat das Programm *Anders als gedacht* konzipiert, das sie an der Hochschule München leitet.

**Kontakt:** viktorija.juhart@hm.edu

## Weiterführende Literatur und Links

### Literatur

de Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript Verlag.

Dievernich, F. E. P. / Döben-Henisch, G.-D. / Frey, R. (2019). *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.

Frey, R. (Hrsg.) (2020). *Meditation und die Zukunft der Bildung: Spiritualität und Wissenschaft*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knauer Verlag.

Kohls, N. (2022). *Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz – Gelassener und stärker durch die richtige Balance*. München: Südwest.

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

Sandbothe, M. / Albrecht, R. (Hrsg.) (2022). *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.

### Zeitschrift

de Bruin, A. (2022). ZBS-Gespräch mit Professor Andreas de Bruin zum Thema „Achtsam Promovieren“. *Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)*, 1/2022. Bielefeld: UVW UniversitätsVerlagWebler.

### Internet

de Bruin, A. (2021). E-Book: *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript Verlag, <https://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-5638-1/achtsamkeit-und-meditation-im-hochschulkontext/?number=978-3-8394-5638-5> (letzter Zugriff: 02.05.2022)

Hochschule Osnabrück – Mindful Leadership, [www.hs-osnabrueck.de/de/mindful-leadership](http://www.hs-osnabrueck.de/de/mindful-leadership) (letzter Zugriff: 02.05.2022)

Münchner Modell – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext, [www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell) (letzter Zugriff: 02.05.2022)

Thüringer Modell – Überregionale Kooperationsplattform „Achtsame Hochschulen“, <https://achtsamehochschulen.de> (letzter Zugriff: 02.05.2022)

Universitäten Leipzig und Tübingen – (Forschungs-)Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung, [www.netzwerk-achtsamkeit-in-der-bildung.de](http://www.netzwerk-achtsamkeit-in-der-bildung.de) (letzter Zugriff: 02.05.2022)

ZPG – Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung und Gesellschaftliche Verantwortung, <https://www.frankfurt-university.de/de/hochschule/zentren-und-institute/zpg/> (letzter Zugriff: 02.05.2022)

07/2022

# DIDAKTIK- NACHRICHTEN

## Impressum

ISSN 1612-4537

### Herausgeber

BayZiel – Bayerisches Zentrum für Innovative Lehre  
Technische Hochschule Ingolstadt, vertreten durch den  
Präsidenten Prof. Dr. Walter Schober (V.i.S.d.P.)  
Goldknopfgasse 7, 85049 Ingolstadt  
Tel: 0841 / 14296-0, Fax: 0841 / 14296-29  
info@bayziel.de  
bayziel.de  
didaktikzentrum.de

### Redaktion

Claudia Walter, operative Bereichsleitung  
Claudia Dingeldey  
Prof. Dr. Thomas Blotevogel, wissenschaftliche Bereichsleitung

### Layout & Satz

Kommunikation & Design Susanne Stumpf, Dipl. Designer (FH),  
Hutstraße 31, 91207 Lauf

Beiträge der Autor\*innen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.  
Der Nachdruck von Beiträgen und Bildern bedarf der Genehmigung des DiZ.