

# MÜNCHNER MODELL

Achtsamkeit  
und Meditation  
im Hochschulkontext

Interviews,  
Artikel,  
Übungen

UPDATE

Andreas de Bruin

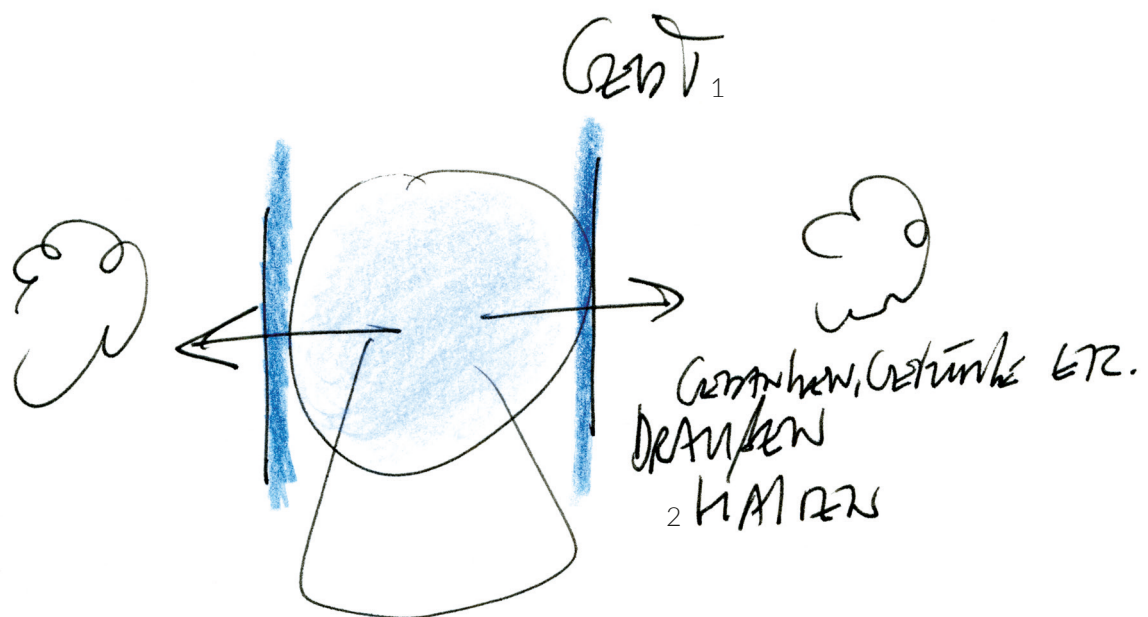


Andreas de Bruin

# MÜNCHNER MODELL

## ACHTSAMKEIT UND MEDITATION IM HOCHSCHULKONTEXT

INTERVIEWS, ARTIKEL, ÜBUNGEN



<sup>1</sup> Geist | <sup>2</sup> Gedanken, Gefühle etc. draußen halten

Diese Publikation wurde gefördert durch den Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V., [www.achtsamkeit-osterloh.org](http://www.achtsamkeit-osterloh.org).



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-No-Derivs 4.0 Lizenz (BY-NC-ND).

Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung, gestattet aber keine Bearbeitung und keine kommerzielle Nutzung.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

Um Genehmigungen für Adaptionen, Übersetzungen, Derivate oder Wiederverwendung zu kommerziellen Zwecken einzuholen, wenden Sie sich bitte an [de-bruin@hm.edu](mailto:de-bruin@hm.edu)

Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial.

Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe)

wie z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert

ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

1. Auflage 2022

© Text- und Bildrechte: Andreas de Bruin; außer Texte der Rubrik „Beiträge“ (S. 7–25),

hier © bei dem jeweiligen Magazin bzw. Internetportal

Gestaltung: Tanja Renz, Andreas de Bruin

Layout: Tanja Renz, [www.1hundert8.de](http://www.1hundert8.de)

Fotografie: Marco Gierschewski (Titelseite, S. 19 und Rückseite), Stefan Zinsbacher (S. 15, 22–25),

Johanna Weber, [www.johannaweber.works](http://www.johannaweber.works) (S. 49), Andreas de Bruin (S. 20),

Standbilder aus dem Film *Shanti – Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchner Modells* von Katharina Nowack, Ramona Wegele und David Kutschi (S. 8, 9, 12–14 und 17)

Zeichnungen: Andreas de Bruin

Redaktion: Andrea Bistrich, [andrea.bistrich@gmail.com](mailto:andrea.bistrich@gmail.com)

© Münchner Modell | [www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell)

# INHALT

## Beiträge

Bildung sollte dazu dienen, das Leben zu verstehen	
<i>Interview Ethik heute</i> .....	7
Achtsamkeit geht immer	
<i>Interview Soul Sister</i> .....	11
Ein Kreis schließt sich	
<i>Artikel Moment by Moment</i> .....	14
Die Brücke nach innen	
<i>Interview AVE</i> .....	17
Studienfach Intuition	
<i>Interview Moment by Moment</i> .....	19
Meditation and Art	
<i>Interview Ethik heute</i> .....	23

## Übungen

Der menschliche Geist wandelt sich schnell .....	29
Atem als Anker .....	30
Die Mechanismen des Geistes .....	32
Am Bahnhof <i>nicht</i> einsteigen .....	33
Gedanken und Wolken.....	33
Das innere Wetter .....	33
Neues Entdecken .....	34
Mein Friseur weiß es .....	35
Achtsam Hören .....	36
Der Mensch ist altruistisch .....	37
Innehalten in Stille und Dankbarkeit .....	38
Die Klosterzellen im Museum von San Marco .....	38
Die Gedanken bleiben draußen .....	39
Über die Gedanken hinaus .....	41
Zur Person .....	49



# BEITRÄGE

Seite	<b>7</b>	Bildung sollte dazu dienen, das Leben zu verstehen <i>Interview Ethik heute</i>
Seite	<b>11</b>	Achtsamkeit geht immer <i>Interview Soul Sister</i>
Seite	<b>14</b>	Ein Kreis schließt sich <i>Artikel Moment by Moment</i>
Seite	<b>17</b>	Die Brücke nach innen <i>Interview AVE</i>
Seite	<b>19</b>	Studienfach Intuition <i>Interview Moment by Moment</i>
Seite	<b>23</b>	Meditation and Art <i>Interview Ethik heute</i>



# BILDUNG SOLLTE DAZU DIENEN, DAS LEBEN ZU VERSTEHEN

Prof. Andreas de Bruin ist Gründer des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, das seit 2010 existiert. Im Interview spricht er über Achtsamkeit und Selbsterkenntnis, und warum Spiritualität einen Platz an der Hochschule braucht.

Das Gespräch führte Mike Kauschke für *Ethik heute*

## Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Achtsamkeit und Meditation an der Hochschule zu unterrichten und das Münchner Modell zu initiieren?

**de Bruin:** Ich meditiere selbst seit 1991, und für mich war Mediation immer ein innerer Kompass. Meditation hat mich viel über Selbstwahrnehmung, Konditionierung und das Konzept der Dualität gelehrt. Was ich damit meine, ist Folgendes:

Ich bin die Person, die ich im Spiegel betrachten kann und die voller Konditionierungen ist. Gleichzeitig bin ich auch derjenige, der diese Person und ihre Konditionierungen beobachten kann. Die Person im Spiegel verändert sich, wird älter, aber diese innere Instanz verändert sich in der Form nicht. Wer bin ich nun – diese äußere Person oder der innere Beobachter? Meditation hat mir geholfen, diese innere Ebene mehr wahrzunehmen. Wenn ich mit dieser inneren Instanz eine stärkere Verbindung habe, dann weiß ich auch besser, was ich hier in meinem Leben zu tun habe.

Aus dieser Erfahrung heraus war es mir wichtig, dass Studierende die Möglichkeit erhalten, sich selbst besser kennenzulernen und dadurch herausfinden können, welchen Beitrag sie für die Gesellschaft leisten möchten. Des Weiteren interessierte ich mich natürlich auch für die neurowissenschaftliche Begründung der Wirksamkeit von Meditation.

Im Jahr 2010 begann ich damit, Meditation an der Hochschule zu implementieren und im Curriculum zu verankern. Das war damals etwas ganz Neues.

---

**FÜR MICH IST SPIRITUALITÄT ALLES,  
WAS DEN MENSCHEN MIT SEINEM  
INNEREN KERN VERBINDET UND  
IHN BEFÄHIGT, SEIN UREIGENES  
POTENZIAL IN DIE GESELLSCHAFT  
EINZUBRINGEN.**

---

## Wie hat sich das Programm entwickelt?

**de Bruin:** Wir begannen in einer alten Turnhalle, die ziemlich kalt war, und saßen auf einfachen Stühlen. Es gab noch keinen fertigen Lehrplan; vielmehr fing es ganz grundlegend an: Meditation in der Stille und anschließend ein Erfahrungsaustausch darüber.

Das Angebot sprach sich herum, sodass sich auch Studierende aus dem Hauptstudium meldeten, und es interessierten sich sogar Beschäftigte der Hochschule dafür. Für die höheren Studienabschnitte habe ich dann Vertiefungslehrveranstaltungen ausgearbeitet.

Im Laufe der Zeit sind immer mehr Übungen dazugekommen. Die klassische Sitzmeditation bleibt für mich jedoch die zentrale Praxis. Das Meditationsobjekt muss dabei aber nicht immer die Atmung sein. Viele Studierenden üben lieber mit einem Mantra wie etwa

*Soham* oder *Maranatha*, oder sie konzentrieren sich beispielsweise auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Ausgehend von diesen Sitzmeditationen habe ich das Programm dann auf informelle (z.B. achtsames Essen) sowie formelle, sprich fest strukturierte Achtsamkeitsübungen (z.B. Bodyscan) ausgedehnt. Das sind alles Übungen, die man entweder sehr oberflächlich oder aber sehr intensiv praktizieren kann, das ist eine Frage der Einstellung.

Meine eigene Arbeit hat sich mit den Meditations- und Achtsamkeitsübungen und dem ergänzenden neurowissenschaftlichen Input ebenfalls weiter vertieft. Es geht mir heute nicht mehr so sehr darum, bestimmte Methoden zu vermitteln, sondern vor allem darum, Raum für uns selbst und füreinander sowie ein gemeinsames Gewahrsein entstehen zu lassen. Daraus ergeben sich die weiteren Themen und Fragestellungen. So hat sich das Münchner Model „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ aus einem inneren Impuls und über den Dialog mit den Studierenden weiterentwickelt und ist für mich heute so etwas wie ein lebendiger Organismus geworden.

### Sie haben den Unterschied zwischen Achtsamkeit und „wirklicher Achtsamkeit“ angesprochen. Was meinen Sie damit?

**de Bruin:** Ich habe soeben von den zwei Identitäten gesprochen: von derjenigen Person, die ich im Spiegel betrachten kann, und dem inneren Beobachter. Es ist wichtig, dass wir uns mit dieser inneren Instanz mehr auseinandersetzen, da es unser tiefstes Wesen betrifft. Finden wir hier wieder mehr Anschluss, bringt uns das automatisch zu einer tieferen Achtsamkeit. Im Bildungsbereich sind wir immer noch auf das Industriezeitalter ausgerichtet, man wird ausgebildet für den Job. Aber Fragen nach dem Sinn des Lebens haben wenig Raum. Wir brauchen einen Paradigmenwechsel in der Bildung. Lernen wir nur, um später einen Job zu finden? Oder ist es nicht Aufgabe der Erziehung, junge Menschen vorzubereiten, den ganzen Vorgang des Lebens zu verstehen?

Wir lernen auch nicht, wie wir mit unserem Geist umgehen können, sodass wir z.B. weniger mit unseren Gedanken abschweifen und abgelenkt sind. Deshalb ist der renommierte Achtsamkeits- und Meditationsforscher Richard Davidson der Ansicht, dass es in Zukunft das Fach „Mentale Hygiene“ geben sollte, ähnlich wie heute den Sportunterricht.

### Meinen Sie, dass Bildung mehr die innere Ebene des Menschen einbeziehen müsste?

**de Bruin:** Wir sind so stark nach außen orientiert und definieren uns auf Basis von zahlreichen Konditionierungen, die uns von außen auferlegt werden: wie man gut aussieht, was man später beruflich werden sollte, wie man sich zu verhalten hat usw. Daran gekoppelt sind dann auch die vielen materiellen Güter unserer Leistungsgesellschaft, die wir als Bestätigung benötigen. Können wir aber lernen, uns mehr auf unsere innere Ebene auszurichten, kann daraus ein geistiger Wandel resultieren, der uns meines Erachtens gesellschaftlich auch bevorsteht. Die australische Krankenschwester und Buchautorin Bronnie Ware hat todkranke Menschen befragt, was sie in ihrem Leben gern anders gemacht hätten. Als Antwort kam, dass die Menschen ihre Gefühle gerne öfter ausgedrückt hätten. Sie hätten gerne mehr den Kontakt zu Familie und Freunden gepflegt und auch mehr gewagt, das Leben so zu leben, wie sie es gerne gewollt hätten.

Deshalb ist es so wichtig, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, also wirklich hier zu sein und diesen Augenblick wertzuschätzen. Für die meisten Menschen ist die größte Angst die Angst vor dem Tod. Und weil wir nicht wissen, was uns dabei erwartet, fühlen wir uns unsicher. Aber aus einer größeren, umfassenderen Sicht ereignet sich dieses „Sterben“ in jedem Moment, der vergeht.

Wenn wir lernen, mehr Vertrauen in uns selbst und das große Leben zu haben, dann schätzen wir jeden einzelnen Moment mehr und sind von innen heraus achtsam. Das ist die tiefe, wirkliche Achtsamkeit.



Tagebuchnotizen nach Achtsamkeits- und Meditationsübungen



Bodyscan: achtsam den Körper durchwandern

---

**WENN WIR LERNEN, MEHR VERTRAUEN  
IN UNS SELBST UND DAS GROSSE LEBEN  
ZU HABEN, DANN SCHÄTZEN WIR JEDEN  
EINZELNEN MOMENT MEHR UND SIND  
VON INNEN HERAUS ACHTSAM. DAS IST  
DIE TIEFE, WIRKLICHE ACHTSAMKEIT.**

---

Sie haben gesagt, dass heute die Achtsamkeit darin besteht, dass sie sich mit den Studierenden treffen und einen bewussten Raum öffnen. Können Sie das noch etwas erläutern?

**de Bruin:** Der geistige Raum ermöglicht Achtsamkeit. Es gibt Forschungen, die besagen, dass wir 47 Prozent der Zeit nicht bei der Sache sind, was als „Mindwandering“ bezeichnet wird. Oft sind wir abgelenkt und denken über irgendwelche Dinge, über Vergangenes oder Zukünftiges nach. Dies ist vor allem der Fall, wenn wir uns in einer Ruhephase befinden oder Routinearbeiten ausführen. Die Gehirnbereiche, die dabei aktiv sind, bezeichnet man zusammen als Default-Mode-Netzwerk, was man als „Ruhezustandsnetzwerk“ übersetzen

kann. Forschungen belegen, dass bei Meditierenden die Aktivität im Default-Mode-Netzwerk verändert ist.

Forscher schließen daraus, dass Menschen die Achtsamkeit und Meditation praktizieren, generell weniger durch Gedanken abgelenkt werden und zudem weniger mit sich selbst beschäftigt sind. Wenn der Geist ruhig wird, kann ein Bewusstseinsraum entstehen. Man könnte das den inneren Raum nennen; daher versuche ich beispielsweise im Hochschulunterricht Settings zu schaffen, in denen das möglich wird.

**Anders als andere Ansätze, Achtsamkeit und Meditation in einen säkularen Kontext zu bringen, wird im Münchner Modell auch mit Ideen aus den Weisheitstraditionen gearbeitet, wie dem „Höheren Selbst“. Wie sehen Sie die Rolle von Spiritualität im säkularen Kontext einer Hochschule?**

**de Bruin:** Hier müssen wir natürlich die Frage stellen, was Spiritualität ist. Ist das eine Sache der Religion und ihrer institutionellen Strukturen oder können wir es weiter fassen? Für mich ist Spiritualität alles, was den Menschen mit seinem inneren Kern verbindet und ihn befähigt, sein ureigenes Potenzial in die Gesellschaft einzubringen. Somit haben Hochschulen auch einen Beitrag auf spiritueller Ebene zu leisten.

Es soll hier ein Raum geschaffen werden, in dem sich die Studierenden entwickeln können, damit sie dazu beitragen können, dass sich die Gesellschaft weiterentwickelt, die ja wiederum die Hochschulen finanziert. Deshalb finde ich es wichtig, dass Spiritualität einen Platz an der Hochschule findet und so ganz konkret im Leben verankert wird.

Natürlich könnte man sich wundern, dass ich dabei von Seele oder höherem Selbst spreche, aber viele von uns geschätzte Persönlichkeiten wie etwa berühmte Erfinderinnen/Erfinder und Künstlerinnen/Künstler haben diese Bezeichnungen ebenfalls benutzt.

Wenn wir Achtsamkeit und Meditation tiefer verstehen möchten, dann kommen wir um Begriffe wie Spiritualität im breiteren Sinn und Seele oder Selbst nicht herum. Denn Meditation ist im tieferen Sinne das Bauen der Brücke nach innen. Und dieser innere Kern ist das höhere Selbst oder die Seele.

Das Interview „Bildung sollte dazu dienen, das Leben zu verstehen“ erschien am 19. August 2021 im Online-Magazin für Ethik und Achtsamkeit *Netzwerk Ethik heute*, [www.ethik-heute.org](http://www.ethik-heute.org). Es wurde für diese Publikation stellenweise aktualisiert.

# ACHTSAMKEIT GEHT IMMER

In einer Zeit, in der Leistungsdruck und Stress für viele einfach dazugehören, kommen Momente der Stille oft zu kurz. Dabei ist bewiesen: Wer Achtsamkeit ganz aktiv in seinen Alltag integriert, der lebt gesünder und glücklicher!

Interview: Maximilian Immer

Gehörst du auch zu den Menschen, deren Tage vollgepackt sind mit To-dos, und die aber letztendlich trotzdem immer das Gefühl haben, kaum etwas Schönes erlebt zu haben? Die Lösung: viel öfter im Hier und Jetzt sein. Und nicht so viele Momente einfach vorbeirauschen lassen. Genau das ist Achtsamkeit. Wenn du bewusster lebst, wird sichtbar, was gerade in diesem Moment passiert – um dich herum und in dir selbst. Klingt einfach, und doch fällt genau das im Alltag oft so schwer. Im Interview erklärt Andreas de Bruin, Professor und Forscher für Achtsamkeit und Meditation, wie sich Achtsamkeit lernen lässt und warum gerade die aktive Achtsamkeit so wichtig ist.

**Auf der Couch liegen, Chips essen und Netflix gucken ist entspannend. Ist das schon Achtsamkeit?**

**de Bruin:** Auch wenn das sicherlich sehr entspannend ist, lautet die Antwort leider: nein. Denn in diesem Fall wird die Aufmerksamkeit zu sehr geteilt, weil man isst und gleichzeitig fernsieht.

**Es ist aber doch unrealistisch, ohne TV und Smartphone auszukommen. Heißt: Ade, Achtsamkeit?**

**de Bruin:** Jede Handlung kann schlussendlich achtsam ausgeführt werden. Nur ein ständiges und unkontrolliertes Benutzen führt zum Automatismus und sogar zu einer Abstumpfung gegenüber der Realität. Aktive Achtsamkeit im Umgang mit digitalen Geräten kann helfen, sie bewusster und kompetenter einzusetzen. Die Lösung ist ein selektiver digitaler Konsum.

**Wie lebt man noch bewusster?**

**de Bruin:** Achtsamkeit ist die Fähigkeit, das augenblickliche Tun in seiner Ganzheit bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und nicht zu bewerten. Das kann im Gespräch, beim Kochen oder Essen, beim Spaziergehen, und ja, sogar bei ungeliebten Aufgaben wie Geschirrspülen oder Putzen sein.

---

**ACHTSAMKEIT IST EINE INNERE  
HALTUNG, DIE AUTOMATISCH ZU  
VERÄNDERUNGEN FÜHRT UND UNS  
LEHRT, MIT DEM LEBEN  
VERANTWORTUNGSVOLLER  
UMZUGEHEN.**

---

**Achtsamkeit wird oft als passiv wahrgenommen. Aber ist es nicht praktikabler, sie aktiv in den Alltag zu integrieren?**

**de Bruin:** Grundsätzlich ist Achtsamkeit eine innere Haltung, die sowohl eine aktive als auch eine passive Komponente hat. Es verlangt eine gewisse aktive Ausrichtung, um immer in der Gegenwart zu sein. Das möglichst ununterbrochene Verweilen im Jetzt ist eine aktive, intentionale Tätigkeit. Wenn man es schafft, Achtsamkeit als innere Haltung zu haben, kann man sie in alle möglichen Facetten des Lebens bringen. Die aktive Achtsamkeit ist so gesehen eine *lebendige* Achtsamkeit.

## Haben Sie ein konkretes Beispiel für aktive Achtsamkeit?

**de Bruin:** Ich selbst schwimme zum Beispiel sehr gerne, und wenn ich beim Kraulen meine Bahnen ziehe, nehme ich wahr, wie die Hände ins Wasser eintauchen, ich spüre, wie das Wasser meinen Körper umfängt und sanfte Wellen entstehen lässt, ich höre den dabei entstehenden Geräuschen zu, während meine Beine sich im Takt hin und her bewegen. Obwohl diese Handlungen sehr aktiv und recht schnell sind, kann ich dennoch sehr präsent im Moment sein und die Abläufe sehr bewusst wahrnehmen. Oder ein anderes Beispiel: Ein Bergsteiger erzählte mir kürzlich, dass nachdem er in einer anstrengenden Tour endlich den Gipfel erreichte, die Brotzeit so ganz anders schmeckte. Eine bewusstere Wahrnehmung – auch das ist aktive Achtsamkeit.

## Jegliche Art von Sport gehört also auch dazu?

**de Bruin:** Grundsätzlich ja. Wir müssen aber eine leichte Grenze zwischen der Achtsamkeit und dem sogenannten Flow-Erlebnis ziehen. Das wäre so gesehen eine weitere Stufe über die Achtsamkeit hinaus, bei der wir restlos in der Tätigkeit aufgehen. Das kann sogar für ein starkes Glücksgefühl und eine gesteigerte Leistung sorgen. Schlecht ist das natürlich nicht, wir sind nur nicht mehr bewusst achtsam bei der Tätigkeit.

## Macht diese gelebte Achtsamkeit auch etwas mit unserem Gehirn?

**de Bruin:** Das tut es. Wir sehen, dass das sogenannte Mindwandering weniger wird und damit auch das Grübeln. So wird das Stressempfinden reduziert, was sich in der Nervenzellendichte im Hippocampus und im rechten Mandelkern anhand von Gehirnaufnahmen mittels MRT nachweisen lässt. Bei Achtsamkeitsübungen, die die Körperwahrnehmung vertiefen, beispielsweise der Bodyscan, sehen wir, dass im Inselcortex die Nervenzellendichte zunimmt. Dieser Gehirnbereich ist zuständig für die Verknüpfung von Geist und Körper. Stress wird so schneller durch Körpersignale wahrgenommen. Menschen, bei denen es zu einem Burn-out kommt, können diese Signale nicht richtig deuten oder überhaupt nicht wahrnehmen.

---

**WENN ES GELINGT, DIE ACHTSAMKEITS-PRAXIS MEHR UND MEHR ALS INNERE HALTUNG ZU LEBEN, WIRD ES MIT DER ZEIT VIEL EINFACHER. UND DAS WIRD DAS LEBEN EXTREM BEREICHERN.**

---



## Viele Menschen laufen nur noch auf Autopilot. Haben wir das Gefühl für uns selbst verloren?

**de Bruin:** Die Verbindung nach innen ist uns ziemlich abhanden gekommen. Wir haben heutzutage keine Zeit mehr, still in uns hineinzuhorchen. Wir suchen Zufriedenheit im Konsum und in Anerkennung durch andere, was in beiden Fällen von außen kommt. Aber viele merken, dass dieses vermeintliche Glück nicht lange anhält und die Aufrechterhaltung sehr anstrengend ist. Deshalb suchen immer mehr Menschen neue Wege, die mehr Zufriedenheit und Gelassenheit ermöglichen, und entdecken dabei die Achtsamkeit für sich.

### Wie intensiv muss ich mich dafür mit meinen Problemen auseinandersetzen?

**de Bruin:** Wir sollten uns wirklich nicht zu viele Gedanken über unsere Probleme machen. Was wir konkret lösen können, sollten wir versuchen zu lösen. Was nicht, sollte uns nicht zu stark belasten.

### Kann denn Achtsamkeit beim Lösen der Probleme helfen?

**de Bruin:** Die Einsicht zu erlangen, dass viele Gedanken nur eine geringe Bedeutung haben, ist häufig schon eine Lösung. Außerdem hilft Achtsamkeit dabei, die Gedanken besser ordnen zu können und sich über ei-



Achtsames Kochen und Essen

niges klarer zu werden. Eine aktive Achtsamkeit schult grundsätzlich die Aufmerksamkeit für Ereignisse, die im gegenwärtigen Moment stattfinden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der bewussten Wahrnehmung. Ziel ist die Kultivierung einer wachen, sensiblen und liebevollen Haltung gegenüber den Wahrnehmungen und letztendlich auch gegenüber uns selbst. Die Einsicht über eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen und deren Wechselwirkungen führt dazu, dass wir nicht mehr Spielball dieser Werkzeuge sind. Wir haben uns im Griff und können uns selbst besser lenken.

### Und wie sieht das ganz konkret im Alltag aus?

**de Bruin:** Vor allem Freude daran haben, im Jetzt zu sein. Neugierig sein und den sogenannten Anfängergeist pflegen. Es gibt immer und überall so viel Neues zu entdecken. Zum Beispiel kann man auf dem Weg zur Arbeit versuchen, nach etwas Ausschau zu halten, das man noch nie gesehen hat. Oder in Gesprächen mit Mitmenschen richtig schauen, richtig zuhören – aber alles mit einer gewissen Leichtigkeit und Gelassenheit. Auf keinen Fall darf Achtsamkeit mechanisch werden.

Ebenfalls wichtig: eine gute Portion Humor und etwas Distanz, um die eigenen Gedanken anzuschauen. Dadurch ist man wieder mehr im Jetzt und reduziert automatisch die verbrachte Zeit im Autopilotmodus.

### Also ist Achtsamkeit auch eine gute Methode, um den schönsten Trott lieben zu lernen?

**de Bruin:** Wenn wir der lauten und hektischen Realität bloß zu entfliehen versuchen, können wir sie nicht neu gestalten. Durch das Ausleben der achtsamen Ansätze können wir besser Wege finden, die Hektik des Alltags zu verringern, sogar zu beenden. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die automatisch zu Veränderungen führt und uns lehrt, mit dem Leben verantwortungsvoller umzugehen.

### Ist das tagesformabhängig oder funktioniert es immer?

**de Bruin:** Manchmal hat man mehr Energie, manchmal weniger. Das wirkt sich auch darauf aus, in welcher Situation und bei welcher Tätigkeit man achtsam sein möchte oder kann.

### Noch ein letzter Ratschlag: Wie viel Zeit sollte man sich nun wirklich für die Achtsamkeit im Alltag nehmen?

**de Bruin:** Mein Vorschlag wäre, kleine Achtsamkeitsansätze in den Alltag einzubauen, um so einen gewissen Gefallen daran zu finden, und diese Praxis allmählich schrittweise zu erweitern. Wenn es gelingt, die Achtsamkeitspraxis mehr und mehr als innere Haltung zu leben, wird es mit der Zeit viel einfacher. Und das wird das Leben extrem bereichern.

Das Interview „Achtsamkeit geht immer“ erschien im Oktober 2018 im Mindstyle-Magazin *Soul Sister*, Ausgabe 01/2018. Stuttgart, S. 12–16. Es wurde für diese Publikation stellenweise aktualisiert.

# EIN KREIS SCHLIESST SICH

Als Andreas de Bruin Achtsamkeit und Meditation an der Hochschule einzuführen begann, ahnte er nicht, welchen inspirierenden Kreislauf er in Gang setzen würde, an dem heute viele Menschen mit kreativen Ideen beteiligt sind: Lehrende, Studierende, Fachpersonal, Kinder und deren Eltern. Sie alle sind Pioniere in einem Theorie-Praxis-Transfer, der sich durch neue Erfahrungen immer wieder aktualisiert und organisch weiterwächst.

Text: Martina Darga, Norbert Classen

„Als ich im Jahr 2010 die ersten Lehrveranstaltungen zum Thema ‚Achtsamkeit und Meditation‘ an der Hochschule München ausschrieb, war dies etwas völlig Neues“, sagt Andreas de Bruin. „Was damals auf harten Stühlen in einer kalten Turnhalle begann, hat sich bis heute maßgeblich weiterentwickelt und neben den Studierenden auch unzählige Menschen über die Hochschule hinaus erreicht.“

Da der Meditationskreis immer größer wurde, erweiterte de Bruin das Übungsspektrum und arbeitete ein Gesamtprogramm aus, das inzwischen als „Münchener Modell – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ bekannt ist und wie ein lebendiger Organismus immer weiterwächst. So gehört heute auch „Meditation and Art“ dazu, eine Übungsreihe für Studierende, die Meditation und Kunsterleben im Museum verbindet.



Gemeinsamer Dialog – ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts



## Lehren und Lernen

An der Hochschule München lehrt de Bruin in den Studiengängen Soziale Arbeit, Pflege, Bildung und Erziehung im Kindesalter (BEKI) und im Studium Generale, das offen für Studierende aller Fachrichtungen ist. Im Rahmen einer Bildungs- und Forschungskooperation lehrt er zusätzlich an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Dort nehmen vor allem Studierende aus den Bereichen Grundschulpädagogik, Schulpädagogik und Sonderpädagogik sowie Psychologie an seinen Veranstaltungen teil.

„Mit den Inhalten von Achtsamkeit und Meditation und der Frage, wie diese im späteren beruflichen Handlungsfeld der Studierenden sinnvoll angeboten bzw. realisiert werden, können sich Studierende vor allem im Rahmen ihrer Abschlussarbeit beschäftigen. Inzwischen sind bereits über 100 Bachelor- und Masterarbeiten sowie Zulassungsarbeiten für das Lehramt verfasst worden“, so de Bruin, „und die Anfragen nehmen weiter zu.“

Wenn er heute auf seinen bisherigen Weg als Lehrender zurückblickt, ist es ihm stets darum gegangen, Menschen darin zu unterstützen, das eigene Potenzial nach außen zu tragen. Ein Beispiel dafür ist die Achtsamkeitsbox für Kinder, die zwei Studentinnen im Rahmen ihrer Bachelorarbeit entwickelten und die heute im Kindergarten eingesetzt wird.

## Schatzkiste Achtsamkeit

Im Jahr 2019 stellte die Studentin Julia Kohler aus dem BEKI-Studiengang im Rahmen ihrer mündlichen Prüfung eine kleine Box mit drei einfachen Achtsamkeitsübungen für Kinder vor, die sie 2020 mit der Kommilitonin Isabella Werr weiterentwickelte und zu der beide eine gemeinsame Bachelorarbeit verfassten. Die Box enthält unter anderem eine Reihe von Karten, mit und von Kindern anschaulich gestaltet. Die Kinder haben die Möglichkeit, diese „Schatzkiste“ jederzeit zu öffnen, sich mit dem Material weiter vertraut zu machen, Übungen mit anderen Kindern zu wiederholen oder spielerisch weiterzuentwickeln.

Ein gehäkelter Frosch ist das Markenzeichen der Box. Wie Kohler und Werr erklären, wünschten sie sich ein Tier, das die Box verkörpern und außerdem den Kindern zur Kontaktaufnahme dienen konnte. Es kam ihnen der Frosch in den Sinn, den sie bereits aus in Vorlesungen vorgestellten Übungen kannten und als passend empfanden. „Ein Frosch kann laut quaken und weit hüpfen, aber auch stillsitzen und sich ganz auf sich selbst konzentrieren. Ein facettenreiches Tier“, so Kohler. Nach Abschluss des Studiums entschieden

sich Kohler und Werr, ihre Achtsamkeitsbox weiterzuentwickeln und zu verbreiten. Von ihrer Kommilitonin Franziska Sperber aus dem gleichen Jahrgang wurden sie an deren Arbeitsstelle, der Hans-Georg Karg Kindertagesstätte, eine inklusive Einrichtung normal und besonders begabter Kinder, eingeladen, um die Achtsamkeitsbox vorzustellen.

Nachdem sich das Fachpersonal der Kita ausführlich mit der Thematik beschäftigt hatte, wurden gleich mehrere Exemplare der Box für die Gruppen der Einrichtung bestellt und ein Themenabend für Eltern organisiert. Zum einen sollte die pädagogische Arbeit transparent gemacht werden. Zum anderen ging es darum, den Eltern das Thema Achtsamkeit vorzustellen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie Achtsamkeit zu Hause in den eigenen Familienalltag integrieren können.

Seitdem sind die Achtsamkeitsinhalte und die Box, von den Kindern liebevoll „Schatzkiste“ genannt, in dieser Kita in der pädagogischen Arbeit fest integriert. Die Kinder können sich jederzeit mit eigenen Achtsamkeitsideen einbringen und Übungen selbst mitgestalten oder neue erfinden – was sie auch regelmäßig tun.



Achtsamkeitsbox mit Frosch

## Alle sind beteiligt

Die Achtsamkeitsbox für Kinder ist nur eine von zahlreichen Initiativen im Rahmen des Münchner Modells, die in die verschiedenen Berufsfelder der Studierenden und somit unterschiedliche Zielgruppen hineinwirken. Es entwickeln sich Kaskaden der Achtsamkeit.

Das gelingt deshalb, weil die Beteiligten die Möglichkeit haben, sich im Prozess auf eigene Weise kreativ einzubringen. In vertrauensvoller Atmosphäre wird je-

der dabei unterstützt, Dinge auszuprobieren und umzusetzen. Und alle Beteiligten werden miteinbezogen. „Das ist vor allem deshalb bedeutend“, so de Bruin, „weil gerade die jungen Generationen das Potenzial haben, künftigen gesellschaftlichen Herausforderungen mit passenden Lösungen zu begegnen.“

### Eine organische Entwicklung

Für de Bruin ist dies eine organische Entwicklung, die mit der Wissenschaft beginnt und in der Erfahrung Wirklichkeit wird. „Wissenschaftliche Befunde erklären und belegen, warum Achtsamkeits- und Meditationspraktiken sinnvoll sind, zum Beispiel zur Verbesserung der Psychohygiene, Körperwahrnehmung, Konzentration und selektiven Wahrnehmung, der Selbstwirksamkeit, des Wohlbefindens und der Emotionsregulation“, so de Bruin. „Aber für die Studierenden ist es wesentlich, die Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation am eigenen Leib zu erfahren – für sich selbst und auch, um die Praktiken später beispielsweise in Kindergärten oder Schulen weitergeben zu können, wo sie zu einer echten Hilfe werden.“

---

**FÜR DIE STUDIERENDEN IST ES  
WESENTLICH, DIE WIRKUNGEN VON  
ACHTSAMKEIT UND MEDITATION  
AM EIGENEN LEIB ZU ERFAHREN –  
FÜR SICH SELBST UND AUCH,  
UM DIE PRAKTIKEN SPÄTER  
BEISPIELSGEWISSE IN KINDERGÄRTEN  
ODER SCHULEN WEITERGEBEN  
ZU KÖNNEN, WO SIE ZU EINER  
ECHTEN HILFE WERDEN.**

---

So berichtet eine Schülerin aus der 5. Klasse: „Während der Entspannungsübung konnte ich mich auf wenige Gedanken konzentrieren. Ich habe auf mich selbst gehört und auf eine Stimme in mir. Die sagte: Alles ist gut. Du hast dich vorbereitet. Ich dachte: Ich gebe jetzt mein Bestes, und es muss ja auch nicht perfekt sein. Wenn ich Fehler mache, ist das nicht schlimm. Ich kann aus ihnen lernen.“ Neben den Schülerinnen und Schülern profitieren auch die Lehrkräfte: „Wenn ich eine Übung anleite, hilft es mir, selbst auch besser im Klassenzimmer anzukommen und die Hektik des Schulhauses abzuschütteln“, sagt eine Lehrerin.

Ein zentraler Bestandteil des Münchner Modells sind deshalb regelmäßige Netzwerktreffen für Studierende und Alumni. „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 der Theorie und Praxis immer wieder aktualisiert und sich organisch weiterentwickelt“, so de Bruin.

Der Erfolg des Modells basiert vor allem auf gegenseitigen Respekt, was eine unbedingte Voraussetzung für einen gelungenen Transfer ist. Thich Nhat Hanh hat dazu etwas sehr Wertvolles gesagt: „Am Anfang einer Kommunikation mit einem anderen Menschen ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass es in jedem von uns einen Buddha gibt.“ Und damit dieser erwachen kann, sollten wir insbesondere bei den jungen Menschen auf ihre innere Weisheit vertrauen und ihre organische Entwicklung achtsam begleiten.

Der Artikel „Ein Kreis schließt sich“ erschien im März 2022 im Magazin für Achtsamkeit *Moment by Moment*, Ausgabe 01/2022. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 76–79.

Er wurde für diese Publikation stellenweise aktualisiert.

# DIE BRÜCKE NACH INNEN

Interview mit Prof. Andreas de Bruin: Er entwickelte 2010 das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“. Als einer der Ersten bot er Meditation als Hochschulfach an.

Das Gespräch führte Hannah Lisa Linsmaier für AVE



Zu Unterrichtsbeginn: Meditation der inneren Versenkung

**In den letzten elf Jahren hat sich das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ mit über 2000 teilnehmenden Studierenden erfolgreich weiterentwickelt. Was ist Ihnen weiterhin besonders wichtig?**

**de Bruin:** Zusammenarbeit und Nachhaltigkeit: Fünf Studierende aus den ersten Jahren unterrichten bereits selbst im Rahmen des Münchner Modells. Angebote auf Basis des Modells wurden inzwischen auch in Fortbildungsinstitutionen für Hochschullehrende aufgenommen, die Ähnliches etablieren wollen. Details beschreibe ich in meinem neu erschienenen Buch.\*

**Ich bin nach wie vor erstaunt, dass eine Praxis wie Meditation im Münchner Modell nach verbindlichen Standards bewertet werden kann.**

**de Bruin:** Insbesondere wenn man Achtsamkeit und Meditation als reguläres Fach in den Hochschullehrplänen verankern möchte, ist es ganz natürlich, dass es Bewertungskriterien geben muss. Bislang 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, beurteilt. Ich bin mit diesen

vorhandenen Bewertungskriterien recht zufrieden und auch die Studierenden kommen gut damit zurecht.

---

**ES GEHT DARUM, UNSEREN INNEREN KERN, DIE SEELE, ERNST ZU NEHMEN UND IRGENDWANN AUCH WISSENSCHAFTLICH WEITMÖGLICHST ANZUERKENNEN.**

---

**Wie sieht in Ihren Augen die Zukunft von Meditation als Bestandteil des Bildungsauftrags aus?**

**de Bruin:** Die Hochschule bietet für das Thema Meditation ein seriöses Setting für Interessierte, die kaum Überblick über die Qualität der Angebote auf dem freien Markt haben. Einer der Paradigmenwechsel, der uns bevorsteht, ist der Perspektivenwechsel von der äußeren Ebene zur inneren Ebene. Es geht darum, unseren inneren Kern, die Seele, ernst zu nehmen und irgendwann auch wissenschaftlich weitmöglichst anzuerkennen.

Die Ausrichtung ist dann nicht mehr nur auf den zukünftigen Job, sondern vor allem auf das innere Potenzial des Menschen. Mit diesem Shift wird auch Unterricht ganz anders, weil sich dann jeder freier entfalten kann.

Dann werden die eigene Inspiration und der innere Auftrag besser sichtbar und somit der individuelle Beitrag für die Gesellschaft. Die Meditationspraxis kann hier einen wichtigen Beitrag leisten, da sie diese Innenausrichtung fördert, ebenso die Intuition als Sprache der Seele.

**Wie könnte Lernen zukünftig aussehen?**

**de Bruin:** Es lässt sich kaum vorhersagen, wie die Berufe in 20 Jahren exakt aussehen. Da macht es wenig Sinn, dass wir Schülerinnen/Schüler und Studierende alle möglichen Dinge lernen lassen, die sie in Zukunft wissen müssen. Sinnvoller wäre es, zunächst neben Lesen, Rechnen und Schreiben vor allem auch Kreativität,

Flexibilität und ein gewisses Vertrauen in sich selbst und die Verbundenheit mit Mitmenschen und Umwelt zu stärken. Das kann unter anderem durch Achtsamkeit und Meditation geschehen, die zu einer authentischen und achtsamen Haltung sich selbst gegenüber und der Umgebung führen. Dann wird zum Beispiel achtsames Kommunizieren etwas ganz Normales.

**Welche Pläne gibt es für das Münchner Modell?**

**de Bruin:** Die Forschung wird sich sicher weiter differenzieren: Was funktioniert an Schulen gut, was ist für den Hochschulkontext passend, was hat Erfolg in sozialen Einrichtungen, und wie können wir das umsetzen? Da bietet das Münchner Modell mit bislang über zweitausend teilnehmenden Studierenden und über zehn Jahren Lehrveranstaltungen zum Thema Achtsamkeit und Meditation ein Beispiel dafür, wie es an Hochschulen gelingen kann.

Um dies zu vertiefen, sind unter anderem weitere Befragungen qualitativer und quantitativer Art bezüglich der Erwartungen der Studierenden und ihrer Entwicklung geplant. Dies geschieht aktuell bereits zum Teil in Form der Meditationstagebücher. Außerdem wären Messungen etwa des Cortisolspiegels, der Aufmerksamkeitsspanne, der Emotionsregulierung und möglicherweise sogar Gehirnmessungen interessant.

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

---

**EINER DER PARADIGMENWECHSEL, DER UNS BEVORSTEHT, IST DER PERSPEKTIVENWECHSEL VON DER ÄUSSEREN EBENE ZUR INNEREN EBENE.**

---

Das Interview „Die Brücke nach innen“ erschien am 25. Februar 2021 auf dem Portal für Achtsamkeit in der Pädagogik des *Instituts für Achtsamkeit Verbundenheit Engagement (AVE)*, [www.ave-institut.de](http://www.ave-institut.de).

Es wurde für diese Publikation stellenweise aktualisiert.

# STUDIENFACH

## INTUITION

Was haben die Entdeckung der Doppelhelix-Struktur der DNA, des Periodensystems der Elemente und die Grundlagen der organischen Chemie gemeinsam? Den klugen Köpfen, die sie entdeckten, kamen Träume oder Geistesblitze zu Hilfe: Eingebungen, die ihr Verstand dann in große Theorien übersetzte. Andreas de Bruin, Gründer und Leiter des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, ist überzeugt, dass der Schlüssel zur Kreativität in der Intuition begründet liegt.

Interview: Norbert Classen

**Intuition spielt eine große Rolle in deinem Projekt „Achtsamkeit und Meditation“. Wie definierst du Intuition und was unterscheidet sie vom bloßen Instinkt?**

**de Bruin:** Die Intuition erschließt uns einen Zugang zum Wissen, der über eine diskursive Herangehensweise nicht erreicht werden kann. Die intuitive Wahrnehmung geht ohne methodische oder überhaupt bewusste Schlussfolgerungen vor und entsteht unmittelbar; sie ist unfehlbar und in der Lage, die „Wahrheit“ ganzheitlich zu erfassen.

Instinkt und Intuition haben – räumlich betrachtet – beide ihren Ursprung außerhalb des Tagesbewusstseins, und beide treten unerwartet in Erscheinung. Allerdings liegt die Intuition auf der dem Instinkt entgegengesetzten Seite des Intellekts, das heißt, der Instinkt befindet sich unter der Bewusstseinsschwelle, während die Intu-

ition über diesen beiden Ebenen liegt und einer höheren Erkenntnisstufe entspringt. Beim Instinkt spricht man eher von Impuls, bei der Intuition von Eingebung.

**Also ist Intuition eine andere Art der Erkenntnisgewinnung? C. G. Jung stellte ja schon im vorigen Jahrhundert die Intuition als grundlegende Auffassungsfunktion dem Denken, Fühlen und Empfinden gegenüber ...**

**de Bruin:** Ja, genau! Die Intuition stammt, wie Jung sagen würde, vom Selbst. Die Geschichte ist voll von Menschen, die über diese Art der Wahrnehmung verfügten. Ihre Inspirationen und Ideen haben die Weltgeschichte auf allen gesellschaftlichen Ebenen geprägt. Es sind die großen Erfinder, Künstler usw. Vom Komponisten Johannes Brahms ist beispielsweise bekannt, dass er einmal, als er gefragt wurde, woher er seine Inspiration erhalte, zur Antwort gab, dass er sich auf eine andere Bewusstseins Ebene begeben, wo das bewusste Denken vorübergehend „herrenlos“ sei und er sich sehr gut fokussieren müsse, um keinen einzigen Teil der Inspiration zu verpassen. Zudem erzählte er, dass die musikalischen Ideen, die auf ihn einströmten, in Harmonie und Form bereits komplett fertig orchestriert seien.



Meditation der inneren Versenkung: ein Weg zur Intuition

So wie auch Paul McCartney von den Beatles, der eines Morgens mit der Melodie von „Yesterday“, einem der erfolgreichsten Songs aller Zeiten, im Ohr aufwachte. Auch da war bereits alles fertig. Doch warum ist Intuition deiner Meinung nach gerade in unserer heutigen Zeit so wichtig bei der Lösung unserer gesellschaftlichen und globalen Probleme?

**de Bruin:** Weil die Intuition diese Verbindung zu einer anderen Inspirationsquelle, einer anderen Bewusstseinsstufe beinhaltet. Erstens ist sie nicht selten die Grundlage für kreative Entdeckungen geistiger oder auch materieller Art. Und die brauchen wir jetzt besonders dringend! Wie Albert Einstein einmal sagte: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Und Sir Ken Robinson, einer der bedeutendsten Experten unserer Zeit\* auf dem Gebiet der Kreativität, weist darauf hin, dass wir vor allem die Kreativität im Bildungswesen fördern sollten, um mit den Herausforderungen der Zukunft zurechtzukommen. Zweitens führt diese tiefere Bewusstseinsstufe zu einem anderen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt. Eine neue Sicht auf das Leben ändert unsere Priorisierung, unsere Wahrnehmung von dem, was wichtig ist. Probleme wie etwa eine Hungersnot, ein Krieg oder die Umweltzerstörung werden von da an konkreter angegangen und gelöst.

---

**DIE INTUITION ERSCHLIESST UNS EINEN ZUGANG ZUM WISSEN, DER ÜBER EINE DISKURSIVE HERANGEHENSWEISE NICHT ERREICHT WERDEN KANN.**

---

**Du sprichst von der Intuition als einem Zugang zur schöpferischen Ebene. Wie nähern wir uns dieser Ebene praktisch an?**

**de Bruin:** Um uns weiterzuentwickeln und zu wachsen, müssen wir lernen, wie wir unsere inneren Kräfte gebrauchen und ausbilden können.

Betrachten wir die intellektuelle und die intuitive Erkenntnisgewinnung, liegt ein ausschlaggebender Unterschied in der Ausrichtung des Denkvermögens. Beim intellektuellen Weg ist



Studierende wählen das für sie passende Meditationsobjekt wie etwa den Atem, ein Mantra oder den Punkt zwischen den Augenbrauen

das Denkvermögen nach außen gerichtet und registriert die äußeren Informationen und Reize, die über die Sinne an das Gehirn weitergeleitet werden. Es erkennt zudem die damit einhergehenden Empfindungen und mentalen Vorstellungen und setzt das alles zueinander in ein Verhältnis. Beim intuitiven Weg wendet sich das Denkvermögen in eine andere Richtung, und zwar zur inneren Welt. In der intuitiven Wahrnehmung werden seelische Impulse in das jeweilige Erfahrungsgebiet des Denkers gelenkt. Die Entwicklung dieser Fähigkeit bedarf einer mentalen Schulung, die zur Seelenverbindung führt.

Wollen wir uns einer bewussten Ausrichtung des Denkvermögens annähern, erfordert dies zunächst Konzentration. Achtsamkeits- und Meditationstechniken können hier sehr hilfreich sein und führen dazu, dass wir mehr Einsicht in die Mechanismen unseres Denkens, unserer Gefühle und körperlichen Empfindungen bekommen. Dies führt dazu, dass wir auch unsere Konzentration länger aufrechterhalten können. Die für die Meditationstechniken der inneren Versenkung benötigte Konzentration bewirkt, dass der Geist sich beruhigt und verwandelt wird.

**Darum stellst du Meditation und Achtsamkeit im Hochschulbetrieb in den Fokus? Woher kommt das Interesse in einer scheinbar doch so intellektuellen Zeit, die vor allem vom Verstand geprägt ist?**

**de Bruin:** Der wesentliche Grund für die Implementierung von Achtsamkeits- und Meditationsangeboten ist derzeit die Stärkung der Psychohygiene, der Aufmerksamkeit und der Emotionsregulation. Aber letztlich geht es meiner Meinung nach darum, dass wir mithilfe dieser Techniken lernen, mehr mit unserem inneren

**WENN WIR IN DER LAGE SIND, UNSERE PSYCHE, SPRICH UNSER DENKEN UND FÜHLEN, ZUR RUHE KOMMEN ZU LASSEN, IST EINE VERBINDUNG ZUR INNENWELT UND DAMIT ZU EINER ANDEREN ERKENNTNIS- UND WAHRNEHMUNGSEBENE MÖGLICH. DIESE AUSRICHTUNG NACH INNEN IST NÖTIG, DA UNSERE FOKUSSIERUNG AUF DIE ÄUSSERE WELT AN IHRE GRENZEN GEKOMMEN IST.**

Kern in Verbindung zu treten. Viele meiner Studierenden möchten gerne herausfinden, wie sie den eigenen Geist besser beruhigen und wie sie mehr bei sich selbst bleiben können. Dass vor allem Meditation für die Entfaltung der Intuition sehr hilfreich sein kann, wird derzeit noch kaum berücksichtigt. Und nicht zuletzt deshalb, weil die Intuition auch im Wissenschaftsbetrieb viel zu wenig thematisiert wird. Die Tiefe der Intuition zu erreichen, ist aber durch den Intellekt nicht möglich, da er nach außen gerichtet ist und dementsprechend an der Oberfläche agiert. Aus dieser Sicht ist der Intellekt der Intuition untergeordnet. Dennoch hat auch der Intellekt eine wichtige Funktion und einen berechtigten Platz in der Wissenschaft. Um das innere Potenzial in der Welt zu manifestieren, wird je nach Themenbereich das jeweilige „Handwerk“, der Umgang mit dem entsprechenden Wissen und somit auch der Intellekt, benötigt.

Nehmen wir als Beispiel noch einmal den Komponisten Johannes Brahms: Bei ihm war dies seine Fähigkeit zu komponieren. Hätte er nicht über diese Gabe verfügt, hätte er die Musik zwar innerlich gehört, aber der Menschheit wäre sie vorenthalten geblieben.

### **Welche Rolle spielen Raum und Ruhe in alldem?**

**de Bruin:** Eine ganz wichtige! Der menschliche Geist ist viel zu überladen und zu unruhig. Wenn wir in der Lage sind, unsere Psyche, sprich unser Denken und Fühlen, zur Ruhe kommen zu lassen, ist eine Verbindung zur

Innenwelt und damit zu einer anderen Erkenntnis- und Wahrnehmungsebene möglich. Diese Ausrichtung nach innen ist nötig, da unsere Fokussierung auf die äußere Welt an ihre Grenzen gekommen ist. Und dazu passt auch das Kultivieren der Intuition. Wir stehen da vor einem gesellschaftlichen Bewusstseinswandel!

### **Sollte Intuition also auf dem künftigen Lehrplan an Schulen und Hochschulen stehen? Kann man Intuition lehren?**

**de Bruin:** Ja, selbstverständlich. Wie bereits gesagt, benötigen wir für die Intuition den Kontakt mit unserem inneren Kern, der Seele, dem Selbst. Über die Jahrtausende haben bedeutende spirituelle Lehrerinnen und Lehrer in ihren Unterweisungen Wege aufgezeichnet, wie dies gelingen kann. Beispielsweise betonten Lehrer wie Krishnamurti und Nisargadatta Maharaj, dass es zunächst nötig ist, sich von den eigenen Konditionierungen zu befreien. Ramana Maharshi empfiehlt, der Frage „Wer bin ich?“ nachzugehen. Der bekannte Achtsamkeits- und Meditationsforscher Richard Davidson geht davon aus, dass es in der nahen Zukunft in Schulen wie heute den Sportunterricht auch ein Fach für mentale Hygiene geben wird. Im Hochschulkontext sehe ich vor allem die Meditation als einen vielversprechenden Ansatz.

Lieber Andreas, vielen Dank für das Gespräch!

\* Sir Ken Robinson starb am 21. August 2020 in London.

Das Interview „Studienfach Intuition“ erschien im Juli 2020 im Magazin für Achtsamkeit *Moment by Moment*, Ausgabe 03/2020. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 68–71.

Es wurde für diese Publikation stellenweise aktualisiert.

---

*DIE BILDER DER GROSSEN MEISTER  
DER MALEREI ZEUGEN VON EINER  
ENORMEN BEWUSSTSEINSTIEFE.  
ABER WENN WIR IN EIN MUSEUM  
GEHEN, NEHMEN WIR UNS MEIST NICHT  
DIE ZEIT, DIESE GEMÄLDE WIRKLICH  
AUF UNS WIRKEN ZU LASSEN.*

---





# MEDITATION AND ART

„Meditation and Art“ ist ein Projekt von Prof. Andreas de Bruin. Er geht mit Studierenden ins Museum, um durch Achtsamkeit einen umfassenderen Zugang zu den Werken und den Künstlern zu ermöglichen. Andreas de Bruin erklärt im Interview die vier Schritte seiner Methode und wie über Kunst und Meditation eine tiefere Wahrnehmung entstehen kann.

Das Gespräch führte Mike Kauschke für *Ethik heute*

## Was hat Sie dazu veranlasst, „Meditation and Art“ ins Leben zu rufen?

**de Bruin:** Die Bilder der großen Meister der Malerei zeugen von einer enormen Bewusstseinstiefe. Aber wenn wir in ein Museum gehen, nehmen wir uns meist nicht die Zeit, diese Gemälde wirklich auf uns wirken zu lassen.

Museumsführungen sind sehr wertvoll, aber die Vermittlung zu vieler Informationen über die jeweiligen Kunstwerke kann dem eigenen, persönlichen Zugang im Wege stehen, da es den Wahrnehmungsprozess zu sehr lenkt.

Auch ist die Aufmerksamkeitsspanne der meisten Menschen schneller zu Ende und sie hören dann vielleicht noch zu, können das Gesagte aber nicht mehr aufnehmen und sich nicht mit den Bildern verbinden.

Deshalb hielt ich es für wichtig, mehr Zeit vor den einzelnen Gemälden zu verbringen und sich nicht von all den anderen Bildern und den anderen Besuchern ablenken zu lassen. Und auch nicht von den eigenen alltäglichen Gedanken: was ich noch einkaufen muss, kochen möchte oder dass ich noch jemanden treffe usw. Ich habe versucht einen Weg zu finden, wie man wirklich eine Verbindung zum Bild aufbauen kann und damit auch zum jeweiligen Künstler. Das ist auch eine Frage der Konzentration und der Fokussierung, und damit sind wir schon bei Achtsamkeit und Meditation. Das Wichtigste bei „Meditation and Art“\* ist die Betrachtungsweise. Sie entsteht durch die Meditation als tiefe Form der inneren Versenkung. Die Meditation baut die Brücke nach innen, wo unsere tiefste Inspirationsquelle liegt. Und genau dort liegt auch der Ursprung des Bildes eines großen Meisters.

## Können Sie etwas zur Methode sagen, mit der Sie den Menschen die Bilder nahebringen?

**de Bruin:** Im Schwarzwald habe ich 1998 „Musicosophia“ kennengelernt, eine internationale Musikschule für das bewusste Hören der klassischen Musik. Hauptanliegen der Schule ist es, auf die Essenz hinzuweisen,



Erst im dritten Schritt folgt kunsthistorisches Wissen



Gehmeditation

die in der klassischen Musik verborgen liegt. Mit der Methode des bewussten Hörens wollte man ein Instrumentarium an die Hand geben, sich eben dieser Essenz anzunähern.

Um einen tieferen Zugang zu den Meisterwerken der Musik zu erhalten, ist es Musicosophia zufolge nicht erforderlich, gut musizieren zu können. Auch als Laie kann man lernen, die Musik in ihrer ganzen Tiefe zu hören, zu verstehen und zu erschließen.

Diese Auffassung hat mich auch bei meinem Bildbetrachtungsansatz „Meditation and Art“ inspiriert. Und auch hier gilt, dass man sich nicht unbedingt mit Kunsttheorien auskennen oder malen können muss, um die Malerei in ihrer Tiefe zu erfassen. 2017 habe ich „Meditation and Art“ als Methode, die aus vier Schritten besteht, im Rijksmuseum in Amsterdam auf einem Symposium zum ersten Mal vorgestellt.

### **Beschreiben Sie bitte, wie wir uns einem Kunstwerk meditativ annähern können.**

**de Bruin:** Im Eingangsbereich des Museums erkläre ich zunächst, dass wir uns intensiver mit einigen Gemälden beschäftigen werden, aber sage noch nicht, mit welchen.

Wir machen weiter mit einer Einführung in die Gehmeditation, mit der wir uns von Bild zu Bild bewegen. Für manche ist das schon ein Highlight, so bewusst und mit dem Gewahrsein bei den Füßen und jedem Schritt durch das Museum zu wandeln.

Wir kommen dann zum ausgewählten Bild und bleiben davor stehen. Wir schauen es kurz an, schließen dann die Augen und gehen in eine kurze Fokussierungsübung, bei der wir auf den eigenen Atem achten.

Im zweiten Schritt betrachten wir das Bild näher und gehen dabei objektive Aspekte durch wie Komposition, Farbe, Licht und Schatten, Ausdruck, Technik und Malweise sowie Gegenstände und Symbole. In Kleingruppen setzen wir uns mit jeweils einem dieser Aspekte auseinander. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, in welcher Gruppe und zu welchem dieser Aspekte sie gerne arbeiten möchten.

Die Gruppen präsentieren anschließend, was sie herausgefunden haben. Dabei ist es wichtig, dass zunächst nicht zu viele subjektive Eindrücke mit einfließen. Wir versuchen das Bild so objektiv wie möglich zu beschreiben. Inzwischen stehen wir dann meistens schon über eine halbe Stunde vor dem Bild.

Im dritten Schritt lesen wir die Informationen auf der Texttafel neben dem Bild, wie es heißt und wer es gemalt hat. Ich knüpfe mit einigen kunsthistorischen Informationen an das an, was die Teilnehmenden selbst entdeckt haben. – Warum malte Dürer sein Selbstbildnis auf dieser Weise? In welcher Lebensphase malte Rembrandt das jeweilige Bild? Wie erkennt man ein Gemälde von Raffael? – Vor dem Hintergrund all der zuvor gesammelten Informationen und Wahrnehmungen entsteht ein Dialog, in dem nun auch subjektive Elemente Platz finden.

Beim vierten und letzten Schritt schließen wir unsere Betrachtung mit einer kurzen Stille-Meditation, in der wir uns das Bild nochmals innerlich vor Augen führen. Mit der Gehmeditation wenden wir uns dann dem nächsten Gemälde zu.

---

**MY SACH DIE GAT  
ALS ES OBEN SCHAT -  
MEINE GESCHICKE WERDEN  
VON OBEN BESTIMMT.  
ALBRECHT DÜRER**

---

**Kann durch diese gemeinsame Kunstbetrachtung die Inspiration in den Menschen gestärkt werden?**

**de Bruin:** Bei diesen Gemälden stehen wir immer vor den Originalen. Das ist unfassbar! Nehmen wir z.B. ein Bild von Leonardo da Vinci, wie es in der Alten Pinakothek in München hängt. Das ist genau so, als

würde man ein Stück von Beethoven hören, als es zum ersten Mal aufgeführt wurde. Das ist den meisten Museumsbesuchern gar nicht bewusst.

Diese Gemälde sind verdichtete Energie. Die Inspiration des Meisters zeigt sich im Bild in Form, Farbe und auch in einer Schwingung, in deren Frequenz wir dann einige Zeit verbringen. Und das verändert uns.

Der Bildhauer Rodin hat einmal sinngemäß gesagt, ein gutes Kunstwerk bringt den Betrachter mit der eigenen Seele in Berührung. Das passiert wirklich; diese Gemälde können uns mit unserem tiefsten Inneren verbinden. In den Momenten der Betrachtung, des Eintauchens wird die Dualität zwischen dem Betrachter und dem Bild als Objekt praktisch aufgehoben.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, dass sie sich an die Werke auch viel besser erinnern können, sie sozusagen mehr „verinnerlicht“ haben.

### Was nehmen die Studierenden aus dieser Erfahrung mit?

**de Bruin:** An den Studierenden habe ich bemerkt, dass sie sich durch die wöchentlichen Besuche, die wir im Rahmen dieser Lehrveranstaltung im Museum verbringen, auch persönlich verändern. Sie beschäftigen sich intensiv mit einem Bild ihrer Wahl, um dann die Gesamtgruppe anhand des „Meditation and Art“-Ansatzes selbstständig durch dieses Bild zu führen. Neben den unterschiedlichen Bedeutungsebenen eines Gemäldes, der Ikonografie, lernen sie dabei auch etwas über den Bildinhalt zur damaligen Zeit und das menschliche Denken und Handeln in den jeweiligen Epochen, die Ikonologie.

Man kann sagen, die großen Werke der Malerei ermöglichen einen Resonanzraum, der uns zu einer tieferen Selbstwahrnehmung führt. Durch die Meditation und Kunstbetrachtung lernen die Studierenden auch, einen inneren Raum zu kreieren.

Viele Studierende eignen sich dabei eine tiefere Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit an. Und sie lernen sich selbst mehr kennen. Denn auch die Themen, die wir im Zusammenhang mit der Malerei besprechen, haben mit ihnen zu tun. Sie erleben die Kraft der Stille und der Achtsamkeit, die sie auch auf andere alltägliche Bereiche wie etwa Kommunikation oder Kochen und Essen übertragen können.

Die Studierenden fühlen sich vertrauter im Museum und lernen, wie man der Malerei anders begegnen kann. Das stärkt ihr Selbstvertrauen; Interesse, Begeisterung und Neugierde werden geweckt. Zudem erlernen sie einen Ansatz, der mit verschiedenen Zielgruppen durchführbar ist – mit Kindern, Jugendlichen, Senioren etc. Das machen meine Studierenden dann auch. Es ist eine Methode, die jedem offensteht.

Für mich ist das Feedback der Studierenden immer wieder beeindruckend. „Ich habe eine Gänsehaut!“, sagte eine Studentin nach dem Betrachten von Dürers „Selbstporträt im Pelzrock“. „Er schaut mich mit so viel Ruhe und Kraft an und irgendwie durch mich hindurch!“

Andere meinten: „Für mich schaut er seitlich vorbei!“ „Nein, ich finde, er betrachtet mich!“ Und eine andere Studentin fügte hinzu: „Für mich ist es Gelassenheit und Ewigkeit!“



Kleingruppen diskutieren Aspekte des Bildes

\* Zwei Artikel (de Bruin 2019 / 2020) beschreiben den Ansatz „Meditation and Art“ anhand eines ausführlichen Fallbeispiels, wobei das Werk „Selbstbildnis im Pelzrock“ (1500) von Albrecht Dürer (1471–1528) im Mittelpunkt steht.

Die Artikel sind auch als kostenlose PDFs erhältlich unter: [www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell) (Rubrik „Meditation and Art“).

Das Interview „Meditation and Art“ erschien am 16. November 2021 im Online-Magazin für Ethik und Achtsamkeit *Netzwerk Ethik heute*, [www.ethik-heute.org](http://www.ethik-heute.org). Es wurde für diese Publikation stellenweise aktualisiert.



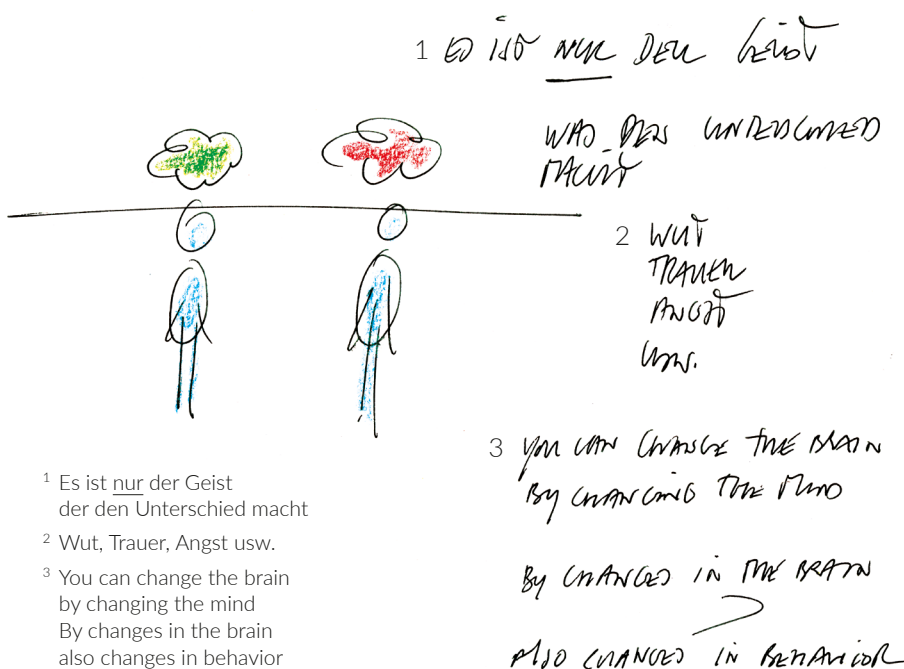
# ÜBUNGEN

Seite	<b>29</b>	Der menschliche Geist wandelt sich schnell
Seite	<b>30</b>	Atem als Anker
Seite	<b>32</b>	Die Mechanismen des Geistes
Seite	<b>33</b>	Am Bahnhof <i>nicht</i> einsteigen
Seite	<b>33</b>	Gedanken und Wolken
Seite	<b>33</b>	Das innere Wetter
Seite	<b>34</b>	Neues Entdecken
Seite	<b>35</b>	Mein Friseur weiß es
Seite	<b>36</b>	Achtsam Hören
Seite	<b>37</b>	Der Mensch ist altruistisch
Seite	<b>38</b>	Innehalten in Stille und Dankbarkeit
Seite	<b>38</b>	Die Klosterzellen im Museum von San Marco
Seite	<b>39</b>	Die Gedanken bleiben draußen
Seite	<b>41</b>	Über die Gedanken hinaus

Im Buch *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell* ist eine Reihe an Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus dem Programmangebot des Münchner Modells beschrieben.<sup>1</sup> Ergänzend dazu werden nachfolgend weitere Übungen vorgestellt, die im Münchner Modell zum Tragen kommen.<sup>2</sup>

## Der menschliche Geist wandelt sich schnell

Wie schnell sich unsere Gedanken und Gefühle ändern, kann beispielsweise mithilfe der „Spalten-Übung“ aus dem Buch *Mind Teaching and Teaching Mindfulness* von der Lehrerin und Lehrplanentwicklerin Deborah Schoeberlein David<sup>3</sup> sichtbar gemacht werden. Ein Blatt Papier wird in drei gleiche große Spalten gefaltet. Danach schreibt oder zeichnet man in die linke Spalte, was man gerade denkt und fühlt. Wenn man fertig ist, klappt man diese Spalte nach hinten, sodass zwei Spalten sichtbar bleiben. Jetzt wird eine Klangschale angeschlagen. Die Aufgabe ist, sich auf den Ton zu fokussieren und diesem aufmerksam zu folgen, bis er ganz verklungen ist. Dies wird noch zweimal wiederholt. Anschließend werden die Gedanken und Gefühle, die nach dem Ausklingen des letzten Tones der Klangschale aufkommen, in der linken Spalte wieder notiert oder gezeichnet. Danach wird diese Spalte ebenfalls nach hinten geklappt, sodass noch eine letzte Spalte übrig bleibt. Nun folgt eine Atemübung, bei der man sich einige Minuten lang auf den Atem konzentriert. Wenn wir diese Übung im Rahmen des Münchner Modells machen, setzen wir neben dem Atem auch weitere Meditationsobjekte ein, wie etwa ein Mantra oder den Punkt zwischen den Augenbrauen. Danach werden die nun vorhandenen Gedanken und Gefühle in die letzte Spalte eingetragen. Am Ende der Übung wird das Blatt aufgeklappt und die drei Spalten miteinander verglichen. Abschließend wird in Kleingruppen und danach im Plenum darüber gesprochen. Ein Beispiel eines entsprechenden Dialogs ist wie folgt:



<sup>1</sup> Es ist nur der Geist der den Unterschied macht

<sup>2</sup> Wut, Trauer, Angst usw.

<sup>3</sup> You can change the brain by changing the mind  
 By changes in the brain also changes in behavior

Moderation: „Wie sehen Ihre Spalten aus? Sind sie ähnlich gefüllt?“

Wortmeldung 1: „Bei mir nehmen die Inhalte pro Spalte immer mehr ab.“

Wortmeldung 2: „Ich hatte am Ende nichts mehr zu notieren. Die Spalte ist leer.“

Wortmeldung 3: „Bei mir ist die Spalte in der Mitte, also nach dem Hören des Klanges, so gut wie leer. In der dritten Spalte haben sich wieder Gedanken eingeschlichen.“

Moderation: „Interessant, oder? Wie schnell der Geisteszustand sich ändern lässt. Die Übung dauerte ja nicht lang.“

Wortmeldung 1: „Ich war gerade noch voll mit meiner täglichen To-do-Liste beschäftigt und habe daran gedacht, was ich heute noch alles machen muss. Jetzt bin ich viel ruhiger.“

Wortmeldung 2: „Mein Geist ist ruhiger geworden, aber die Gedanken sind nicht wirklich weg. Sie sind nicht mehr so nah, so präsent.“

## Atem als Anker

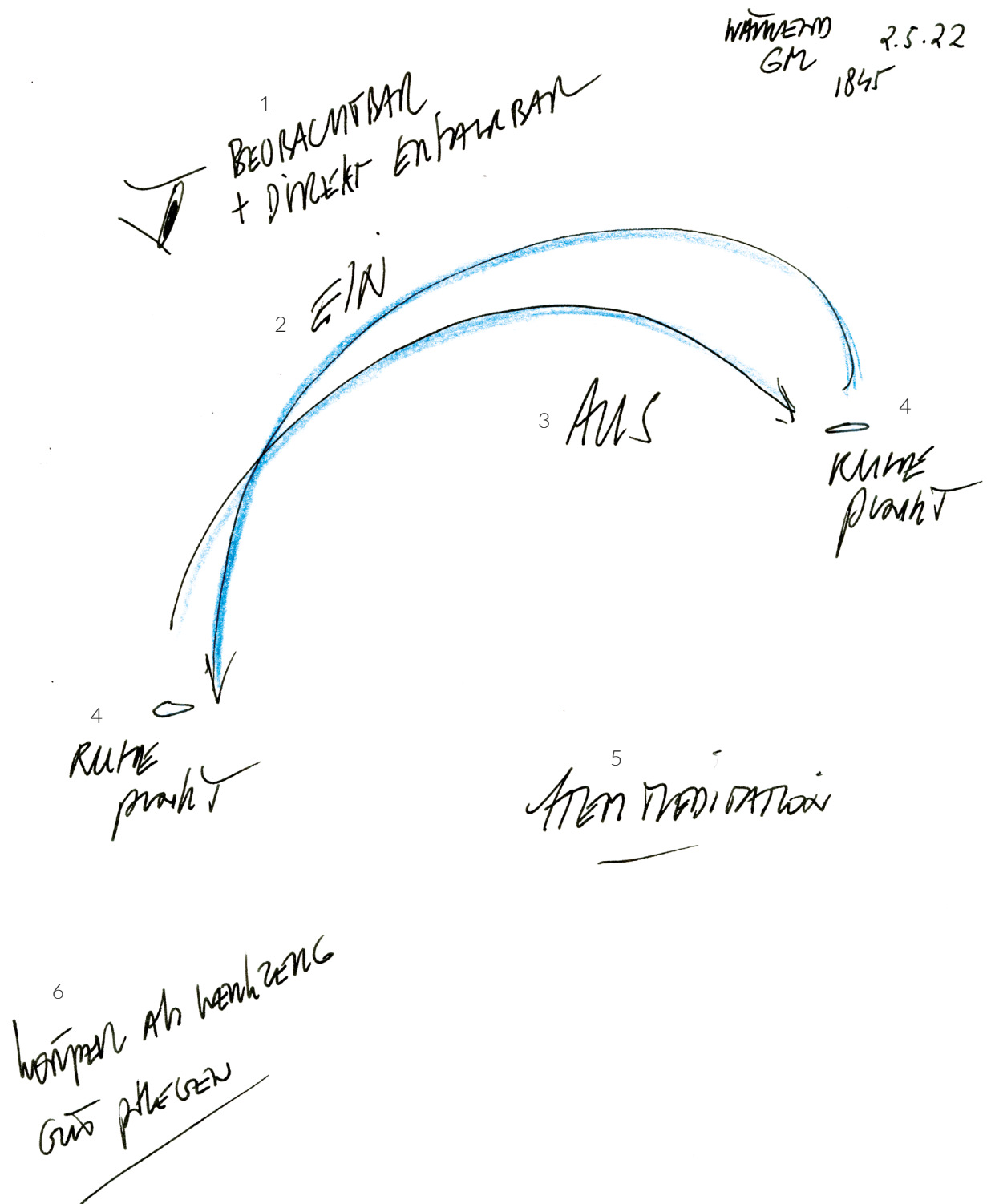
Im Buch des buddhistischen Mönchs und Mitbegründers der Bhavana Society Mahathera Henepola Gunaratana, *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*, findet sich eine hilfreiche Beschreibung von den Merkmalen eines Meditationsobjekts und warum der Atem gut als solches geeignet ist: „Ein brauchbares Meditationsobjekt sollte so beschaffen sein, dass es Achtsamkeit fördert. Es sollte transportabel sein, leicht verfügbar und billig. Es sollte etwas sein, was uns nicht in jene Geisteszustände hineinzieht, von denen wir uns zu befreien versuchen [...]. Die Atmung erfüllt all diese Kriterien und sogar noch mehr.“<sup>4</sup>

Das Beobachten des Atems lässt sich gut mit Metaphern verknüpfen. Man kann sich beispielsweise vorstellen, am Meer zu sein. Wie der Atemrhythmus haben auch die Wellen, die an den Strand rollen und sich anschließend wieder zurückziehen, einen ganz eigenen Rhythmus. Wir können uns daher vorstellen, dass beim Ausatmen die Wellen an den Strand rollen und beim Einatmen wieder ins Meer zurückfließen.<sup>5</sup>

Die Übungen zur Atmung können sehr einfach gestaltet sein. Es geht vor allem um ein natürliches Atmen. Wer sich auch mit komplexeren Atemtechniken beschäftigen möchte, sollte dies auf jeden Fall in Begleitung einer erfahrenen Atemmeditationslehrerin bzw. eines Atemmeditationslehrers tun.

In seinem Buch *Das Wunder des bewussten Atmens* geht der vietnamesische buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh (1926–2022), der die Haltung des bewussten Gewahrseins ein Leben lang vorgelebt und gelehrt hat, ausführlich auf die Bedeutung des Atmens ein. Um dieses erfahrbar zu machen, empfiehlt er eine Reihe von Übungssätzen, wobei der Nachdruck auf dem *bewussten* Atmen liegt. Wenn wir uns *bewusst* auf das Ein- und Ausatmen richten, verbindet uns der Atem mit einer tieferen Ebene in uns.<sup>6</sup>





<sup>1</sup> Beobachtbar + direkt erfahrbar | <sup>2</sup> EIN | <sup>3</sup> AUS |

<sup>4</sup> Ruhepunkt | <sup>5</sup> Atemmeditation | <sup>6</sup> Körper als Werkzeug gut pflegen

Der indische spirituelle Lehrer Sri Chinmoy (1931–2007), der als Schriftsteller, Dichter, Komponist, Musiker, Künstler und Sportler wirkte, empfiehlt, sich beim Atmen genügend Zeit zu lassen: „Wenn du einatmest, versuche, so langsam und leise wie möglich einzuatmen, sodass, wenn jemand einen dünnen Faden vor deiner Nase platzieren würde, er sich überhaupt nicht bewegen würde. Und wenn du ausatmest, versuche, noch langsamer auszuatmen, als du eingeatmet hast. Lass, wenn möglich, eine kurze Pause zwischen dem Ende der Ausatmung und dem Beginn der Einatmung. Wenn du kannst, halte den Atem einige Sekunden lang an. Unterlasse es aber, wenn es zu schwierig ist. Tue niemals etwas, was deinen Organen oder deinem Atmungssystem schaden könnte.“<sup>7</sup>

Sri Chinmoy führt zum langsamen Atmen, das er in einer Atemübung mit der Vorstellung verbindet, dass man eine positive Qualität, wie beispielsweise Frieden, einatmet, und das Gegenteil der Qualität – im Beispiel Unruhe – ausatmet, weiter aus: „Dies ist nicht das traditionelle yogische Pranayama, das komplizierter und systematischer ist. Aber das, was ich dir gerade gesagt habe, ist die wirksamste spirituelle Methode des Atmens. Wenn du diese Methode des Atmens praktizierst, wirst du bald sehen, dass das, was du tust, keine Einbildung ist, sondern Wirklichkeit. Am Anfang wirst du deine Vorstellungskraft gebrauchen müssen, doch nach einiger Zeit wirst du sehen und fühlen, dass es keineswegs Vorstellung ist, sondern Wirklichkeit. Du atmest bewusst die Energie ein, die um dich herum im Kosmos fließt, du reinigst dich und entleerst dich von allem Ungöttlichen. Aber dieses Atmen muss auf sehr bewusste Weise geschehen, nicht auf mechanische Weise. Wenn du jeden Tag fünf Minuten auf diese Weise atmen kannst, wirst du sehr schnell Fortschritte machen können.“<sup>8</sup> Zudem erklärt er an anderer Stelle, dass das langsame Atmen beim Meditieren die Voraussetzung dafür ist, „dass deine Meditation tief sein wird und dein Verstand sehr still und ruhig sein wird.“<sup>9</sup>

Neben dem Atem gibt es viele weitere Meditationsobjekte, die in der Achtsamkeits- und Meditationspraxis sinnvoll angewandt werden können: zum Beispiel das Rezitieren eines Mantras oder die Fokussierung auf ein Bild beziehungsweise einen Körperbereich wie den Punkt zwischen den Augenbrauen. Ausschlaggebend ist, dass die gewählten Techniken individuell stimmig und authentisch sind.<sup>10</sup>

## Die Mechanismen des Geistes

Achtsamkeits- und Meditationsübungen sorgen neben Entspannung vor allem auch für Einsicht. Mehr über das eigene Denken, die Gefühle und den eigenen Körper zu erfahren ist sehr wertvoll und hilft uns, diese „Werkzeuge“ und ihre gegenseitige Beeinflussung besser zu verstehen. Wir sind weniger Spielball unserer Gedanken- und Gefühlswelt, sondern sind in der Lage, bewusster zu entscheiden, wann und wie wir in Situationen reagieren wollen. Es macht uns selbstbewusster und selbstwirksamer. Das ist der Unterschied zu reinen Entspannungsübungen.

Der indische spirituelle Lehrer und Friedensaktivist Vishnu Devananda (1927–1993) vergleicht den Geist mit einer Schallplatte: „Auf eine gewisse Art ist der Geist wie eine Schallplatte. Er hat Rillen oder Eindrücke, die im Sanskrit *Samskaras* genannt werden. Diese *Samskaras* werden geformt, wenn

gewisse Gedankenwellen oder *Vrittis* gewohnheitsmäßig werden. Zum Beispiel geht ein Mann an einer Konditorei vorbei und sieht eine Schokoladentorte im Schaufenster. Das *Vritti* steigt im Geist auf: ‚Wie köstlich, ich werde diese Torte kaufen‘. Wenn er dieses *Vritti* ignoriert und seinen Geist etwas anderem zuwendet, dann wird kein Muster geformt. Aber wenn er sich mit dem Gedanken identifiziert, dann belebt er ihn. Er kauft die Torte und freut sich darauf, sie am Abend als Nachtisch zu essen. [...] Jedesmal, wenn er vorbeigeht, erinnert er sich an die wunderbare Torte und kauft eine weitere. Was ursprünglich nur ein Geistesblitz war, wurde eine Kraft in seinem Leben und eine *Samskara* wurde geformt.“<sup>11</sup>

Sich bewusst zu machen, wie und welche Eindrücke letztendlich zu „Rillen“ und somit Gewohnheiten werden, kann uns helfen, destruktiven Gedanken entgegenzusteuern, sodass sich diese gar nicht erst „festsetzen“.

## Am Bahnhof *nicht* einsteigen

Gedanken kommen und gehen. Wie Züge. Stellen wir uns vor, wir betreten einen Bahnhof und setzen uns dort auf eine Bank. Wir beobachten die ein- und ausfahrenden Züge. Aber wir steigen nicht ein. So ist es auch mit unseren Gedanken. Wir beobachten sie, wie sie kommen und gehen, aber wir lassen uns nicht darauf ein – wir steigen nicht in den Zug ein.

Nach einer gewissen Zeit, am Ende der Übung, wird darüber reflektiert: Wie haben die Teilnehmenden die Übung erlebt? War es leicht, die Züge, die Gedanken zu beobachten, wie sie kommen und gehen? Wer hatte Schwierigkeiten damit und warum?

## Gedanken und Wolken

Statt der Züge am Bahnhof gibt es noch weitere Metaphern, die man für die Übung verwenden kann. Zum Beispiel Wolken, die die Betrachterin/der Betrachter wie Gedanken einfach vorbeiziehen lässt, ohne sie zu bewerten. Wir können uns auch vorstellen, dass die Wolken unsere Gedanken davontragen. In unserer Imagination legen wir unsere Gedanken auf die vorbeiziehenden Wolken ab und lassen beide davonschweben. Dabei können wir uns vorstellen, dass wir entspannt am Strand liegen oder auf einer schönen grünen Wiese. Man kann die Übung noch weiterführen, zum Beispiel können wir uns die Wolken in unterschiedlicher Größe, Farbe und Konsistenz vorstellen und für jeden Gedanken, die passende Wolke wählen.<sup>12</sup>

## Das innere Wetter

Eine hilfreiche Metapher für unsere Gefühle kann das Wetter sein. Das Wetter ist wechselhaft und hat ganz unterschiedliche Facetten. Mal kann die Sonne scheinen, mal ist es eher bedeckt oder es fängt an zu regnen oder zu stürmen. Vor allem für Kinder ist es wichtig zu lernen, dass auch Gefühle verschiedene Formen annehmen können und nicht immer gleich sind. Ebenso wie das Wetter ändern sich die Gefühle und können zudem beobachtet werden: „Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle!“

Mehr Einsicht darüber zu erhalten, wie man sich gerade fühlt und warum das so ist, sorgt für Ausgeglichenheit und leistet unter anderem auch in (gefühlreichen) Konfliktsituationen einen konstruktiven Beitrag.<sup>13</sup>

## Neues entdecken

„Was haben Sie heute an Neuem entdeckt?“, frage ich meine Studierenden manchmal zu Beginn einer Achtsamkeits- und Meditationslehrveranstaltungseinheit.

Moderation: „War auf dem Weg zur Hochschule, zur Uni alles so wie immer? Wer ist heute mit der U-Bahn gekommen?“

Einige heben die Hand.

Moderation: „Waren heute exakt dieselben Menschen in der U-Bahn wie an anderen Tagen? Sahen sie exakt so aus wie sonst? Dieselbe Kleidung, derselbe Gesichtsausdruck?“

Wortmeldung 1: „Ich bin heute mit dem Fahrrad gekommen. Das mache ich eher selten.“

Moderation: „Was ist Ihnen dabei aufgefallen?“

Wortmeldung 1: „Ich wusste den Weg nicht mehr ganz genau und habe mich ein wenig verfahren.“

Wortmeldung 2: „Heute waren ganz viele Kinder in der U-Bahn. Das war etwas chaotisch, aber auch witzig.“

Wortmeldung 3: „Ich schaue mir manchmal die Gesichtsausdrücke von Menschen genauer an.“

Moderation: „Spannend. Und sind die immer gleich?“

Wortmeldung 1: Nein ;-)

Durch eine offenere Wahrnehmung kann sich das Leben mehr in seiner Fülle zeigen. Wir sehen mehr Details, entdecken Neues, vielleicht auch Schönes und Gutes, was uns wiederum neue Erfahrungen und das Erleben von Freude ermöglicht.<sup>14</sup> Wir sind mehr im Jetzt und können nun auch die „kleinen Dinge des Alltags“ erkennen: ein Kind sagt etwas Lustiges in der U-Bahn; ein roter Marienkäfer krabbelt auf einem leuchtend grünen Blatt; dicke Regentropfen auf der Haut ...<sup>15</sup>

Achtsamkeit hilft, dass wir unsere Aktivitäten bewusster wahrnehmen. Jeder kennt Situationen im Leben, in denen man achtsamer ist als sonst oder wo Achtsamkeit besonders geboten ist. Solche Situationen und Momente können sich auch einfach ergeben. Zwei Beispiele sind im Folgenden angeführt.

## Mein Friseur weiß es

Meinen Friseur kenne ich seit Jahren. Er hat die außerordentliche Begabung zu erkennen, wie Kopf und Haare zusammenpassen – was vielleicht daran liegt, dass er brasilianische und japanische Wurzeln hat. Als ich das letzte Mal auf dem Friseurstuhl saß und er mit der Schere durch meine Haare fuhr, hatte ich plötzlich ein Gefühl der Gelassenheit. Mir wurde bewusst, dass ich wirklich loslassen kann; er weiß, was er macht, und am Ende zeigt er mir das Ergebnis im Spiegel und wie immer bin ich super zufrieden. Ich selbst muss wirklich nichts machen – mein Kopf ist sowieso da, meine Haare sind es auch, ich kann völlig entspannen, während er schneidet. Diese Haltung kann eigentlich auf viele Alltagssituationen übertragen werden: einfach dasein.



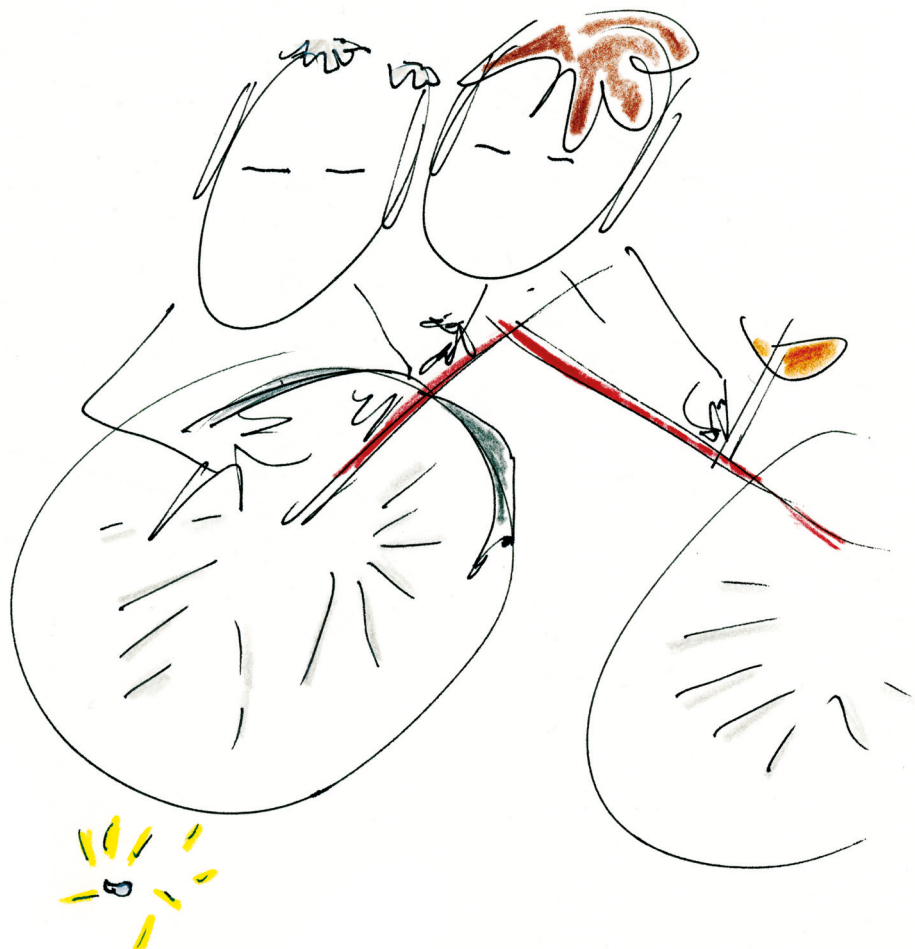
A/S 190522

## Achtsam hören

Neben unserem früheren Familienhaus in Delft, meiner Heimatstadt in den Niederlanden, wohnte auf der linken Seite ein Nachbar, der in seiner Freizeit Fahrräder zusammenbaute. Als Kind durfte ich ihm manchmal dabei helfen und lernte so eine Menge über Fahrräder. Was mir aber vor allem in Erinnerung geblieben ist, sind seine „Lebensweisheiten“. Zum Beispiel eine Szene: als beim Montieren eines Schutzbleches eine Schraube aus seiner Hand fiel. Er war bereits recht alt und sah nicht mehr so gut. Er sagte sofort: „Andreas, erst genau hören, wo sie hinfällt, danach schauen wir!“ Wir schlossen also unsere Augen und fokussierten uns komplett auf unseren Gehörsinn. Die Schraube landete auf dem Boden, sprang einige Male hoch und rollte in Richtung Vorderrad. Als wir nichts mehr hörten, öffneten wir unsere Augen, die sich sogleich am Boden beim Vorderrad orientierten. Er fand die Schraube sofort.

„Höre, wo sie hinfällt“

„HÖRE WO SIE HIN FÄLLT“



A.B. 140522

## Der Mensch ist altruistisch

Eine wichtige Kategorie der Achtsamkeits- und Meditationspraktiken sind die Metta-Meditationen oder Meditationen der Liebenden Güte. Dabei liegt der Fokus auf den Eigenschaften der Empathie und des Mitgefühls sowie auf altruistischem Verhalten. Forscherinnen und Forscher der Yale University (USA) haben herausgefunden, dass bereits Babys ab drei Monaten positives Verhalten über negatives präferieren.<sup>16</sup> Die kontemplative Neurowissenschaft geht generell davon aus, dass fast alle Menschen grundsätzlich altruistisch veranlagt sind und dass es darum geht, diese Eigenschaft weiterzuentwickeln. Aus diesem Grund hat beispielsweise ein Forschungsteam um Richard Davidson, einer der Pioniere der kontemplativen Neurowissenschaft und Experte auf dem Gebiet der Emotionsforschung, in dessen Center for Healthy Minds ein spezielles *Kindness Curriculum* für Kinder von 4 bis 7 Jahren entwickelt.<sup>17</sup> Dass man bereits so früh ansetzt, liegt an der Neuroplastizität des Gehirns, die in diesem Zeitfenster besonders ausgeprägt ist. Dadurch lassen sich im Gehirn neuronale Netzwerke leichter umstrukturieren und erweitern und sind gerade in dieser Phase Interventionen sinnvoll.<sup>18</sup>

Um besser zu verstehen, mit wem und mit was wir uns aktuell verbunden fühlen, machen wir im Unterricht eine Übung, bei der wir ein individuelles Verbundenheitsdiagramm erstellen. Dieses geht folgendermaßen:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein Blatt Papier und stellen darauf in Form einer Mindmap bzw. Übersicht dar, mit welchen Personen oder auch Objekten, Tieren und Orten aktuell eine Beziehung besteht. In der Mitte des Papiers zeichnet man sich selbst ein – von dort ausgehend werden alle anderen platziert und mit Linien, die wieder zu uns selbst führen, verbunden. Abstand und Größe können die Bedeutung der Verbundenheit ausdrücken. Nach einiger Zeit, z.B. 10 Minuten, folgt eine Diskussion in Kleingruppen und anschließend im Plenum.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden es interessant zu sehen, mit wem und mit was sie sich verbunden fühlen bzw. in Beziehung stehen. Diese Übung kann die Erfahrung von Raum als Distanzkonstrukt aufheben. Menschen können uns beispielsweise sehr nah und verbunden sein, auch wenn sie sich an einem ganz anderen Ort befinden oder sogar auch nicht mehr leben.

Was die Metta-Meditation oder Meditation der Liebenden Güte angeht<sup>19</sup>, überlegen sich Studierende aus den Achtsamkeits- und Meditationslehrveranstaltungen manchmal auch selbst Sätze, die für sie als Affirmation passend sind. Ein schönes Beispiel geht folgendermaßen:

Ich sage zu mir selbst den folgenden Satz: „Möge ich gesund sein und frei von Leid“, und zu einer nahestehenden Person: „Mögest du voller Ruhe, Frieden und Gelassenheit sein“, und zu einer neutralen Person: „Mögest du glücklich sein“, und zur Person, die ich nicht besonders mag: „Mögest du gesund sein und frei von Leid“. (Meditationstagebuch C. D.)

Für Devananda ist die Fokussierung auf Positives im Leben essenziell: „*Samskaras* sind nicht notwendigerweise negativ. Es können Rillen im Geiste sein, die erhebend wirken, und solche, die einen hinunterziehen. Es ist der eindeutige Zweck der Meditation, neue positive Kanäle im Geist zu schaffen und die destruktiven auszumerzen. [...] Es muss das Streben vorhanden sein, Liebe, Mitleid, einen Sinn für das Dienen, Heiterkeit, Freundlichkeit und die vielen anderen Eigenschaften zu entwickeln, die nicht nur das eigene Leben glücklich machen, sondern auch auf andere ausstrahlen.“<sup>20</sup>

## Innehalten in Stille und Dankbarkeit

Der Fernsehmoderator Fred McFeely Rogers (1928–2003), der mit seiner Vorschulfernsehserie „Mister Rogers’ Neighborhood“ bekannt wurde und zwischen 1968 und 2001 Millionen von Kindern mit seinen konstruktiven und authentischen Botschaften erreichte, hat ein schönes Beispiel für stilles Innehalten und Danken gegeben. Als er 1997 bei den *24th Annual Daytime Emmy Awards* den Award für sein Lebenswerk entgegennahm, bat er das Publikum im Saal, ihn zehn Sekunden lang in Stille zu begleiten und in diesem Zeitfenster an all diejenigen zu denken, die uns im Leben geholfen haben, dass wir die Person werden konnten, die wir sind; die sich um uns gekümmert haben und nur das Beste für uns im Leben wollten. Dieser kurze Moment der Stille und Dankbarkeit hat viele der Anwesenden im Saal tief bewegt und zu Tränen gerührt.<sup>21</sup>

Auch in unserem oft hektischen Alltag ist es wichtig, dankbar zu sein und innezuhalten. In dem Moment der Stille entsteht ein innerer Raum, in dem wir Ruhe, Schutz und Frieden finden können.

## Die Klosterzellen im Museum von San Marco

Bei Meditationsformen, bei denen wir uns ausschließlich auf ein Meditationsobjekt konzentrieren und auf diese Weise mehr in die geistige Ruhe kommen und zur inneren Ebene gelangen, empfehle ich den Studierenden, sich zunächst geistig auf die Meditation einzustimmen und sich anschließend innerlich zum gewählten Meditationsobjekt, beispielweise dem Atem, ein Mantra oder dem Punkt zwischen den Augenbrauen, zu begeben. Während der inneren Versenkungsformen werden aufgrund der gerichteten Fokussierung auf das jeweilige Meditationsobjekt aufkommende Gedanken, Gefühle sowie körperliche Empfindungen letztendlich nicht betrachtet.<sup>22</sup> Auch der Atem wird in diesem Fall nur als reines Meditationsobjekt genutzt und nicht als Ankerpunkt, um Gedanken beobachten zu können ohne darin mitgezogen zu werden.

Um oben Stehendes greifbarer zu machen, nutze ich im Unterricht anschauliche Beispiele wie etwa das Betreten von Klosterräumen.

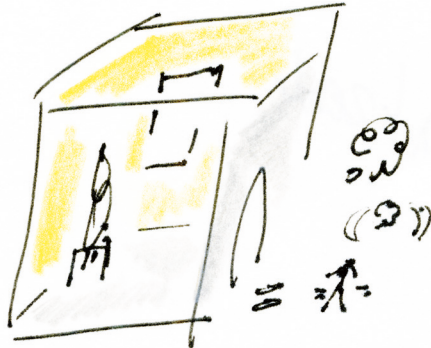
Wer das ehemalige Dominikanerkloster San Marco in Florenz kennt, weiß, dass sich dort eine Vielzahl an kleinen Klosterzellen befindet, welche die Mönche zur damaligen Zeit zur Andacht und inneren Einkehr genutzt haben. In jedem dieser Räume befindet sich nichts weiter außer jeweils ein Bild. Ein Großteil dieser Bilder stammt vom großen Maler der Frührenaissance Fra Angelico (um 1395–1455). Die Bilder formen zusammen einen Freskenzyklus und zeigen Passagen aus dem Leben Christi.<sup>23</sup>

Wenn ich mich zusammen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf eine Meditationseinheit der inneren Versenkung vorbereite, erzähle ich manchmal über San Marco. Wir können uns zur Einstimmung auf die Meditation einen solchen kleinen Raum vorstellen, in den wir eintreten. Das dortige Bild im Raum können wir ersetzen durch das Meditationsobjekt, das wir selbst für unsere Meditation nutzen. Bevor wir imaginär in die Klosterzelle eintreten, können wir versuchen, unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen nicht mehr zu beachten, sozusagen nicht mit



in den Raum zu nehmen. Wir sind wie die Mönche in den Klosterzellen San Marcos nur noch mit unserem Meditationsobjekt allein im Raum.

## Die Gedanken bleiben draußen



Manchmal werde ich gefragt, ob man denken darf, während man meditiert. Ich frage dann meistens zurück: „Was wäre, wenn man denkt, dass man nicht denken darf?“ Die Rückantwort folgt prompt: „Dann denkt man ja schon wieder!“

Moderation: „Stimmt, Sie können denken, aber entscheidend ist, diesen Gedanken keine Aufmerksamkeit zu schenken, wenn Sie die Meditation der inneren Versenkung praktizieren. Wenn Sie aber lieber eine Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation durchführen, richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Mechanismen des Denkens und Fühlens sowie auf die Empfindungen des Körpers. Sie werden dann stärker mit dem Denken und den Gedanken konfrontiert, versuchen aber fest in die Rolle der Beobachterin, des Beobachters zu bleiben.“

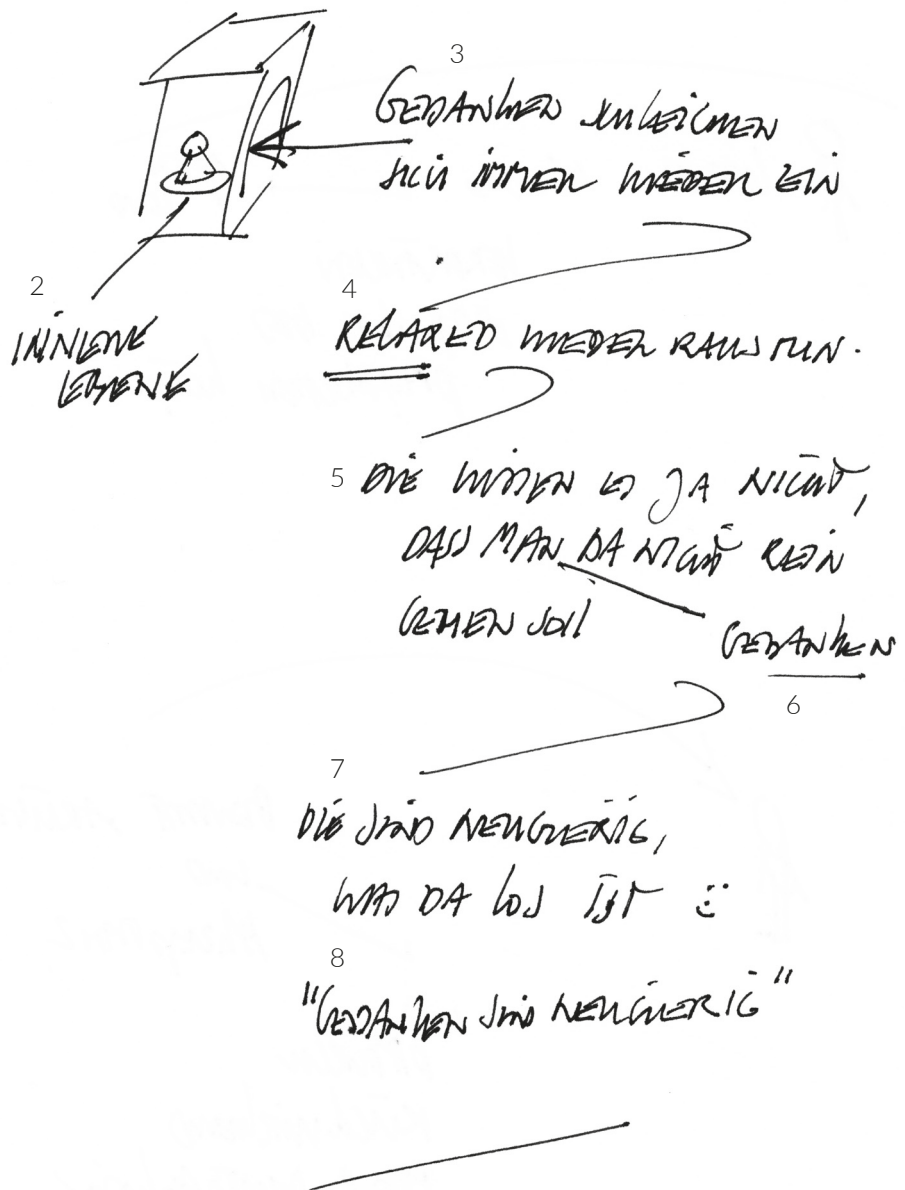
Das heißt aber nicht, dass während der Meditation der inneren Versenkung gar keine Gedanken auftauchen. Über die anhaltende Konzentration wird der Geist ruhig und es ändert sich die Ausrichtung – statt nach außen (Sinneswahrnehmung, Gedanken etc.)<sup>24</sup> mehr nach innen. Von dieser Ebene können dann auch Erkenntnisse einfließen. Wir sprechen hier statt vom intellektuellen Denken von der Intuition und von Inspiration und Eingebung. Es ist eine höhere Mentalebene als die Ebene des normalen intellektuellen Vorgehens, wo nicht diskursiv vorgegangen wird.<sup>25</sup>

Anstelle des Klosters in San Marco gibt es natürlich viele andere Metaphern, die man als Meditationshilfen verwenden kann. Zum Beispiel kann man sich auch einen Besuch beim Arzt vorstellen. Zunächst kommt man ins Wartezimmer. Nach einer gewissen Zeit wird man aufgerufen und kommt in das Besprechungszimmer. In diesem Raum ist man mit der Ärztin oder dem Arzt zusammen. Auch hier kann man sich dann anstelle der Ärztin bzw. des Arztes das eigene Meditationsobjekt vorstellen. Die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bleiben im Wartezimmer.

Natürlich ist dies alles nicht leicht. Die Gedanken sind schneller wieder in der kleinen San-Marco-Klosterzelle bzw. in dem ärztlichen Besprechungszimmer als man „denkt“. Wir schieben die Gedanken dann einfach sanft wieder hinaus. Ohne innerlich zu denken: „Ich kann das nicht!“ oder

„Für Meditation bin ich doch nicht geeignet!“ Ebenso ist es mit den Gefühlen und körperlichen Empfindungen. Auch diese sollen nicht beachtet werden. Wenn der Körper allerdings wirkliche Beschwerden hat, ist es selbstverständlich wichtig, darauf einzugehen und gegebenenfalls die Meditation nicht fortzusetzen.

<sup>1</sup>  
kurz vor GM



<sup>1</sup> Kurz vor GM (Gemeinsames Meditieren) | <sup>2</sup> Innere Ebene | <sup>3</sup> Gedanken schleichen sich immer wieder ein | <sup>4</sup> Relaxed wieder raus | <sup>5</sup> Die wissen es ja nicht, dass man da nicht reingehen soll | <sup>6</sup> Gedanken | <sup>7</sup> Die sind neugierig, was da los ist | <sup>8</sup> „Gedanken sind neugierig“

## Über die Gedanken hinaus

Im Buch *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell* ist ein Übungsbeispiel aus den Lehren von Nisargadatta Maharaj (1897-1981) enthalten, vorgestellt von seinem langjährigen Schüler und Begründer der Quantenpsychologie Dr. Stephen H. Wolinsky im Film *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj*.<sup>26</sup>

Im Rahmen meiner Veranstaltungen leite ich die Übung in der Regel in verkürzter und leicht veränderter Form an.

### Anleitung<sup>27</sup>

#### Eventuell 1x Klangschale

Was ist das „Ich bin“?

Um eine Erfahrung zu vermitteln von dem, was das „Ich bin“ ist, möchte ich dich als Zuhörer bitten: Lass deine Augen sich für einen Moment schließen.

Ohne deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen zu gebrauchen, bist du ein Mann, eine Frau oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du definiert, undefiniert oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du klug, nicht klug oder weder noch?

Ohne deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen zu gebrauchen, bist du attraktiv, unattraktiv oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du perfekt, unperfekt oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du wertvoll, wertlos oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, merkst du den zustandslosen Zustand des „Ich bin“. Ohne Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen und Wahrnehmungen.

Gleich werde ich dich bitten, öffne deine Augen, kehre in den Raum zurück und halte einen Teil deines Gewahrseins dort hinten, in dem zustandslosen Zustand, ohne Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen und Wahrnehmungen.

Und wenn du deine Augen öffnest, kann ein Teil deines Gewahrseins wieder hier im Raum sein, du teilst deine Aufmerksamkeit in zwei Richtungen.

Maharaj sprach vom „Ich bin“ als verbalem „Ich bin“ und nonverbalem „Ich bin“. Zum Beispiel: das verbale „Ich bin“ wäre „Ich bin gut. Ich bin schlecht. Ich bin klug. Ich bin dumm, was auch immer!“

Er sagte, schneid das erst mal ab und bleib einfach im „Ich bin“; lass „schlecht, gut, was immer sich zeigt, los und halte einfach am verbalen „Ich bin“ fest.

Ohne deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen hast du, was er das nonverbale „Ich bin“ genannt hätte.

Vertiefen wir es nochmals und gehen es erneut durch.

Erlaube deinen Augen, sich zu schließen.

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du klug, nicht klug oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, was bedeutet klug, nicht klug dann überhaupt?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du perfekt, unperfekt oder weder noch?

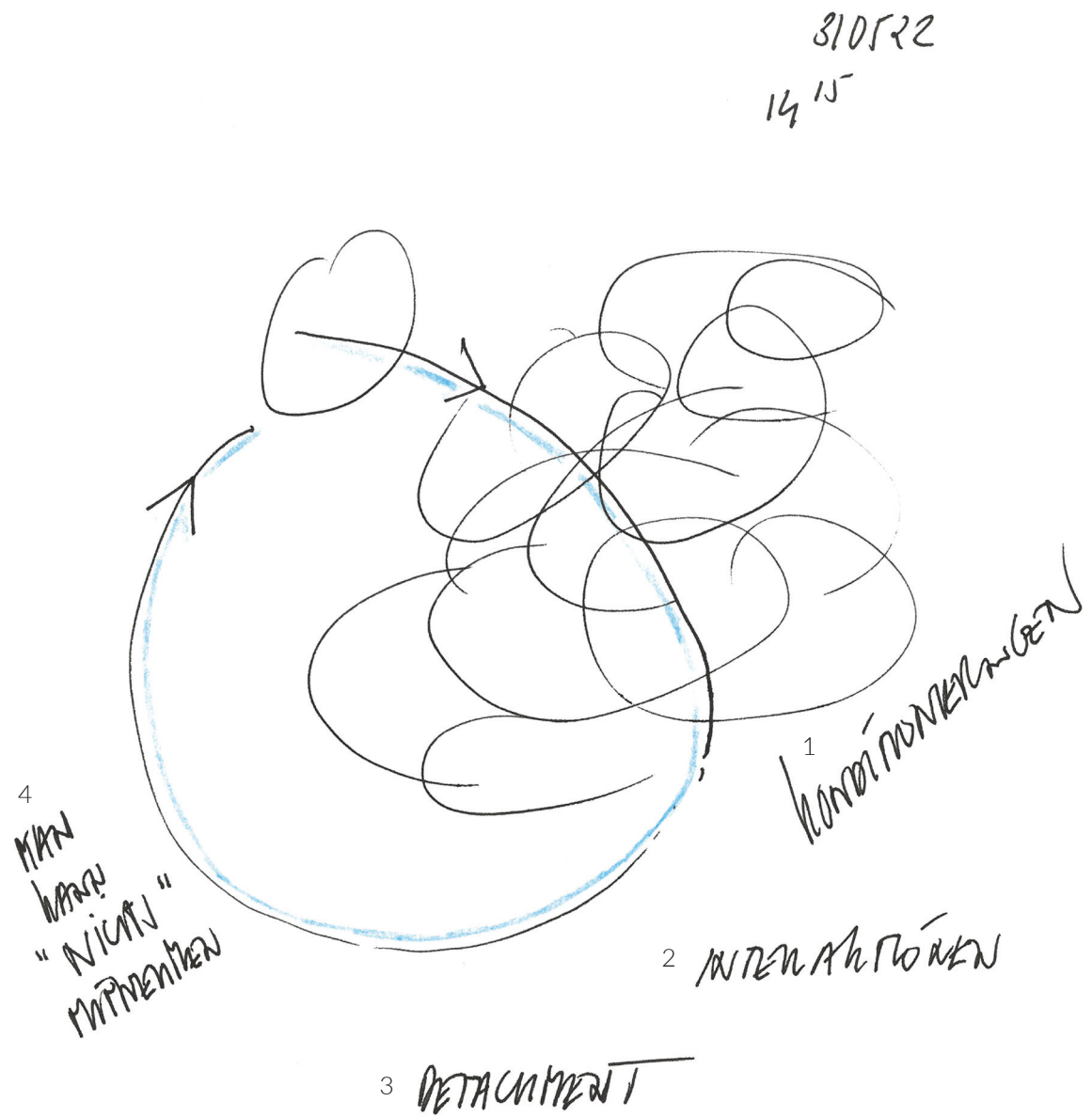
Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, was bedeutet perfekt, unperfekt dann überhaupt?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du wertvoll, wertlos oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, was bedeutet überhaupt wertvoll oder wertlos?

Langsam öffnen wir wieder die Augen.

Eventuell 3x Klangschale



- 1 Konditionierungen
- 2 Interaktionen
- 3 Detachment (Gelassenheit / Nicht-Anhaften)
- 4 Man kann nichts mitnehmen

Nach einem kurzen Moment der Stille kann sich jetzt ein reflektierendes Gespräch anschließen, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Übung erfahren haben. Zunächst in Zweiergruppen, dann im Gesamtplenum.

Nisargadatta Maharaj sagte immer wieder, dass alles, was du über dich weißt, von außen kommt und definiert wird, und plädierte dafür, den Weg nach innen zu begehen, um dem eigenen wahren Selbst zu begegnen.

Im oben genannten Buch sind bereits einige Erfahrungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern nach Durchführung der Übung geschildert.<sup>28</sup> Was noch nicht beschrieben wurde, ist, dass manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die diese Übungen machen, durch die entstehende Leere über ein beängstigendes Gefühl berichten, während andere diese Erfahrung eher als entspannend oder gar befreiend wahrnehmen. Diese Erfahrungen sind gut nachvollziehbar. Für einen kurzen Moment über die Gedanken und Zuschreibungen hinauszugelangen und so mit einer De-Konditionierung konfrontiert zu werden, kann Einsamkeit und auch eine Art Gleichgültigkeit sowie Sinnlosigkeit hervorrufen; etwa nach dem Motto: „Wenn alles ohnehin egal ist, was macht dann überhaupt noch Sinn?“

Den Druck der Konditionierungen und Zuschreibungen zu durchschauen und loszulassen kann aber auch Freiheit bedeuten. Zu erfahren, dass es etwas in uns gibt, was nichts mit Konditionierung zu tun hat, macht auch neugierig. Welche Ebene ist das? Wie gelange ich dorthin? Darauf zielt Nisargadatta.<sup>29</sup>

Es geht bei dieser Übung nicht darum, dass wir die äußere Welt grundsätzlich „verneinen“ sollen, sondern dass es wichtig ist, zu wissen, dass es zwei Richtungen gibt: eine führt zur äußeren Ebene und eine zur inneren Ebene. Diese Unterscheidung hilft uns auch, uns nicht zu sehr mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen zu identifizieren, die zur äußeren Ebene gehören.

<sup>1</sup> Siehe de Bruin, A. (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. 10 Jahre Münchner Modell*. Bielefeld: transcript, S. 101–166.

<sup>2</sup> Für weitere Achtsamkeits- und Meditationsübungen sowie entsprechende Programmangebote im Hochschulkontext siehe auch BayZiel (Hrsg.) (2022). DiNa „Achtsamkeit und Meditation“, Ausgabe 07/2022. Ingolstadt: Bayerisches Zentrum für Innovative Lehre (BayZiel), siehe [www.didaktikzentrum.de/publikationen/dina-und-tagungsbaende](http://www.didaktikzentrum.de/publikationen/dina-und-tagungsbaende) (letzter Zugriff: 02.08.2022). Für eine ausführliche Beschreibung des seit drei Semestern vorhandenen Angebots „Achtsames Promovieren“ siehe de Bruin, A. (2022). „ZBS-Gespräch mit Professor Andreas de Bruin zum Thema ‚Achtsam Promovieren‘“, in: *Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)*, 01/2022. Bielefeld: UVW UniversitätsVerlagWebler.

<sup>3</sup> Schoeberlein David, Deborah (2009). *Mind Teaching and Teaching Mindfulness. A Guide for Anyone Who Teaches Anything*. Somerville: Wisdom Publications, S. 93ff.

<sup>4</sup> Gunaratana, Mahathera Henepola (1996). *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag, S. 81. Das Buch bietet zudem eine Reihe an wertvollen Tipps, wie eine Meditationspraxis verantwortungsvoll durchgeführt wird.

<sup>5</sup> Wie wir mehr Gespür für unseren Atem erhalten können, zeigt die Achtsamkeitstrainerin und Körpertherapeutin Maria Kluge mittels des von ihr entwickelten Konzepts „The Toolbox is You!“. Auf der Website <https://www.thetoolboxisyou.com> finden sich neben dem kostenlosen Download des Handbuchs auch Videosequenzen, in denen die praktische Umsetzung der Achtsamkeitsarbeit gezeigt wird; siehe Kluge, Maria (2019). *The Toolbox is You!* Osterloh: Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.

<sup>6</sup> Vgl. Thich Nhat Hanh (2000). *Das Wunder des bewussten Atmens*. Stuttgart: Theseus Verlag; siehe auch de Bruin 2021, S. 159f. Die Erläuterung des Atem-Sutras und die verschiedenen Übungssätze sind auch als Vortrag aufgezeichnet worden, siehe „Thich Nhat Hanh – The First 8 Exercises of Mindful Breathing“, [www.youtube.com/watch?v=O\\_iDaIAPrGo](https://www.youtube.com/watch?v=O_iDaIAPrGo) (letzter Zugriff: 02.08.2022).

<sup>7</sup> Sri Chinmoy (2021). *Meditation: humanity's race and Divinity's Grace, part 1. The Works of Sri Chinmoy*, Tome 35. Oxford: Ganapati Press, S. 292.

<sup>8</sup> Sri Chinmoy 2021, S. 293.

<sup>9</sup> Sri Chinmoy (2021). *Experiences of the higher worlds. The Works of Sri Chinmoy*, Tome 35. Oxford: Ganapati Press, S. 434.

<sup>10</sup> Auch im Rahmen des Münchner Modells zeigt sich, dass unter den bislang circa 2500 Studierenden eine Vielzahl bei der Ausübung der Meditation der inneren Versenkung nicht den Atem wählt. Vgl. de Bruin 2021, S. 103.

<sup>11</sup> Vishnu Devananda (1986). *Meditation und Mantras. Eine Darstellung der großen Yoga-Systeme in Theorie und Praxis*. München: Heinrich Hugendubel Verlag, S. 15.

<sup>12</sup> Für ein passendes Beispiel der Wolkenübung siehe Geisler, Ursula / Fahl, Anette (2018). *Achtsamkeit und Imagination für Kinder und Jugendliche. 60 Bildkarten mit bewährten Übungen für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag, Bildkarte 59.

<sup>13</sup> Für eine geeignete Übung für Kinder zum „inneren Wetter“ und Gefühlen siehe Snel, Eline (2013). *Stillsitzen wie ein Frosch. Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein*. München: Wilhelm Goldmann Verlag, S. 76ff. Im Dokumentarfilm *Free the Mind. Kann ein Atemzug dein Denken verändern?* wird ein gelungenes Beispiel gezeigt, wie Einsicht in Gefühle – den eigenen sowie von anderen – Kindern dabei helfen, Konflikte zu lösen, siehe Ambo, Phie (2013). *Free the Mind. Kann ein Atemzug dein Denken verändern*. Köln: mindjazz pictures, 58:38–1:01:41 Min.

<sup>14</sup> Der indische spirituelle Lehrer Jiddu Krishnamurti hat in seinen Unterweisungen immer darauf hingewiesen, dass es wichtig ist, um wirklich Neues wahrzunehmen, in der Erfahrung aufzugehen, zu SEIN, und sich nicht als reine Beobachterin oder reiner Beobachter, als „Ich-Person“, vom Erfahrungsgegenstand zu trennen. Beispielsweise: Aus „Ich sehe die Rose“, wo durch das „Ich“ eine Trennung zwischen mir und die Rose entsteht, wird „Rose sehen“, die Trennung hebt sich auf, vgl. Krishnamurti, Jiddu (1992). *Antworten auf Fragen des Lebens*. Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer KG, S. 192; siehe auch Krishnamurti – *How to observe*, <https://www.youtube.com/watch?v=Cxy8p-gcCN0> (letzter Zugriff: 02.08.2022) sowie de Bruin 2021, S.32f.

<sup>15</sup> Im Buch *Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule* von Nils Altner findet sich dazu eine schöne Übung, siehe Altner, Nils (2019). *Wege zur mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule. Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen*. Hannover: Klett / Kallmeyer, S. 67.

<sup>16</sup> Siehe Gilman, Sylvie / Lestrade, Thierry de (2016). *Die Revolution der Selbstlosen*. Köln: mindjazz pictures, 20:28–26:39 Min. Eine wichtige Komponente, die darüber entscheidet, inwiefern diese Präferenz als Handlung tatsächlich zum Ausdruck kommt, ist Verbundenheit; siehe im Dokumentarfilm 36:24–42:08 Min.

<sup>17</sup> Weitere Informationen unter:

<https://centerhealthyminds.org/join-the-movement/sign-up-to-receive-the-kindness-curriculum> (letzter Zugriff: 02.08.2022)

<sup>18</sup> Siehe Davidson, Richard J. (2019). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 01. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 48–52. Das *Kindness Curriculum* wurde übersetzt durch die Universität Regensburg und die 24 Lehreinheiten sind nun auch als Buch in deutscher Sprache vorhanden, siehe Portele, Christiane / Jansen, Petra (Hrsg.) *Achtsame Herzlichkeit im Kindergarten Kindern helfen, emotionale Intelligenz und Resilienz zu entwickeln – Ein Curriculum mit Stundenplänen und Übungsanleitungen*. Freiburg: Arbor Verlag.

<sup>19</sup> Für Übungsbeispiele siehe de Bruin 2021, S. 142ff.; siehe auch Kornfield, Jack (2010). *Meditationen, die unser Herz öffnen*. München: Arkana; und Kornfield, Jack (2017). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt*. München: Kösel-Verlag; sowie Ricard, Matthieu (2009). *Meditation*. München: nymphenburger.

<sup>20</sup> Vishnu Devananda 1986, S. 15.; vgl. auch TED talk „Matthieu Ricard – The Habits of Happiness“, <https://www.youtube.com/watch?v=BRBZpxTgpPE> (letzter Zugriff: 02.08.2022).

<sup>21</sup> Der Beitrag ist abrufbar unter „Fred Rogers Acceptance Speech“: <https://www.youtube.com/watch?v=Upm9LnuCBUM> (letzter Zugriff: 02.08.2022).

<sup>22</sup> Was die Ausrichtung zur inneren Ebene anbelangt, beschreibt der Psychologe und Psychotherapeut Dr. Harald Piron in seinem Buch *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie* verschiedene spirituelle Traditionen und unterscheidet bei den Meditationspraktiken fünf Tiefenbereiche, und zwar Hindernisse, Entspannung und Beruhigung, die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung, essenzielle Qualitäten sowie Non-Dualität. Siehe Piron, Harald (2020). *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag, S. 27ff.

<sup>23</sup> Siehe Scudieri, Magnolia (1999). *Museum von San Marco*. Florenz: Ministerium für kulturelle Angelegenheiten – Oberintendant für Polo Museale Fiorentino, S. 49ff.

<sup>24</sup> Vgl. de Bruin 2021, S. 39.

<sup>25</sup> Siehe Interview „Studienfach Intuition“; vgl. auch de Bruin 2021, 37ff.

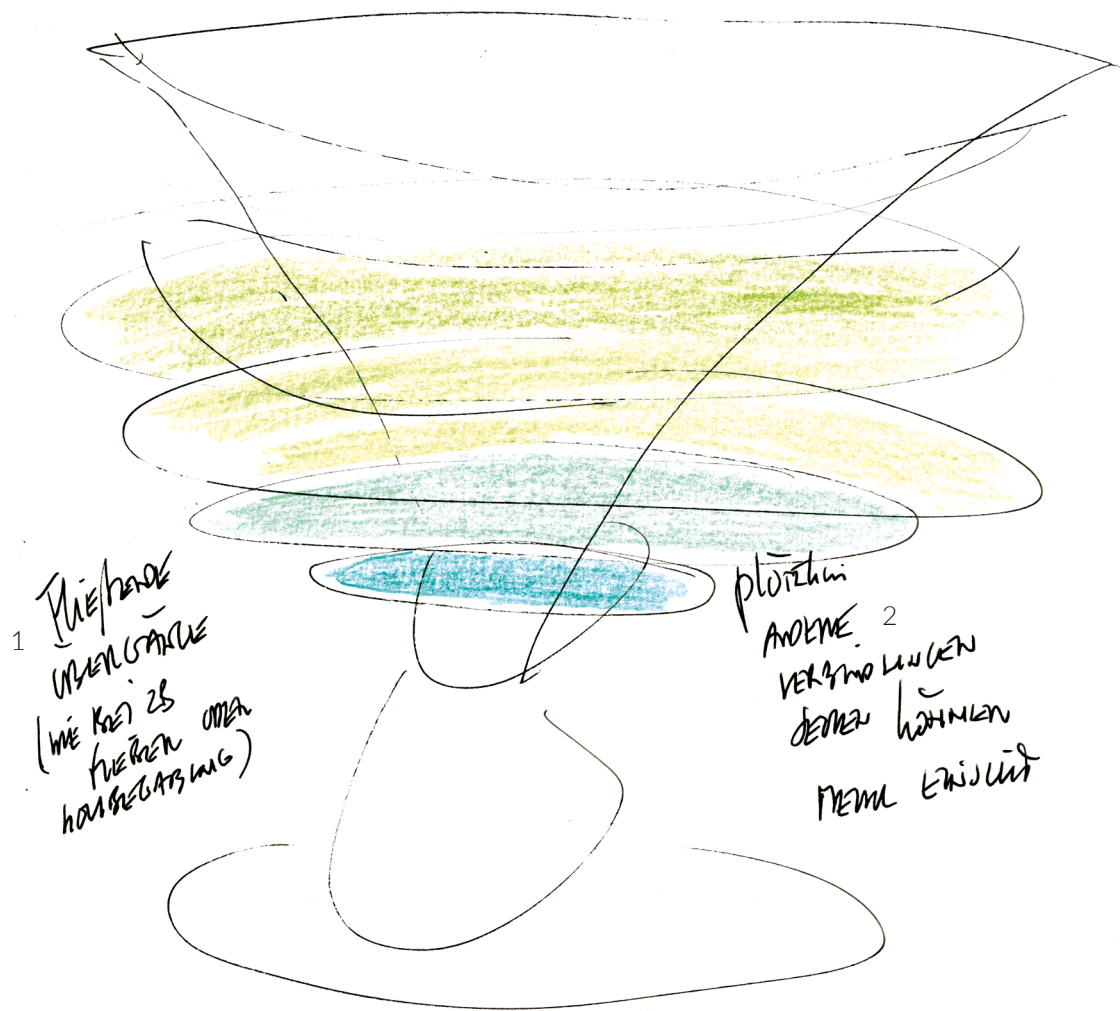
<sup>26</sup> Siehe den Film: Wolinsky, Stephen H. (2009). *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj – Teil 1*. Stuttgart: Mouna GmbH, 7:33–16:39 Min.). Siehe ebenfalls: Wolinsky, Stephen H. (2010). „Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation“, [www.youtube.com/watch?v=E6kS7vVsXw](http://www.youtube.com/watch?v=E6kS7vVsXw) (letzter Zugriff: 02.08.2022). Der Abdruck Teile dieser Übung erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Dr. Stephen H. Wolinsky.

<sup>27</sup> Für eine Beschreibung der Originalanleitung von Dr. Stephen H. Wolinsky siehe auch de Bruin 2021, S. 108ff.

<sup>28</sup> Siehe de Bruin 2021, S. 109.

<sup>29</sup> Vgl. Nisargadatta Maharaj (2017). *Ich Bin. Teil I. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, S. 104; siehe auch Nisargadatta Maharaj (2014). *Jenseits von Freiheit. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Lohne: Lotus Press, S. 27. Auf die Notwendigkeit sich von den eigenen Konditionierungen zu lösen, um die wahre Bestimmung im Leben zu finden, weist auch Krishnamurti hin, siehe Krishnamurti, Jiddu (2021). *Was machst du aus deinem Leben?* München: FinanzBuch Verlag, S. 149ff.





3 ERWEITERUNG DES BEWUSSTSEINS

- <sup>1</sup> Fließende Übergänge  
(wie bei z.B. Fieber oder Hochbegabung)
- <sup>2</sup> Plötzlich andere Verbindungen sehen können  
Mehr Einsicht
- <sup>3</sup> Erweiterung des Bewusstseins





Prof. Dr. Andreas de Bruin lehrt an der Hochschule München (HM) und im Rahmen von Bildungsk Kooperationen zusätzlich an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München und der 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.

Andreas de Bruin ist Gründer und Leiter des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ – eines der ersten Programme in Europa, das Lehrveranstaltungen in Achtsamkeit und Meditation anbietet und im Hochschulcurriculum implementiert hat. Neben regulären Kursen organisiert er auch Zusatzangebote für Studierende, Alumni, Lehrpersonal und Hochschulangestellte. Um seine Erfahrungen zu teilen, arbeitet de Bruin eng mit anderen Hochschulen im In- und Ausland zusammen. Ebenso besteht ein umfangreiches Kooperationsnetzwerk mit zahlreichen Kindertagesstätten, Schulen und weiteren Institutionen im Bildungsbereich.

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



In der vorliegenden Publikation über das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ werden wichtige Themen wie etwa die Haltung der Achtsamkeit, der Unterschied zwischen Selbst und Persönlichkeit, die Bedeutung der Intuition sowie die Methode „Meditation and Art“ weiter vertieft.

Zudem werden verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen beschrieben, die im Programmangebot des Münchner Modells durchgeführt werden, bislang aber noch nicht veröffentlicht wurden.



Eine wertvolle Ergänzung zum ersten Band *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkotext. 10 Jahre Münchner Modell* (erschienen bei *transcript*).