



Bodyscan im Garten der Katholischen und Evangelischen Hochschulgemeinde Paoso, Kooperationspartner des Münchner Modells

Fokus Hochschule

Das Münchner Modell

Achtsamkeitsübungen und Meditation finden immer mehr Eingang in die Gesellschaft. Im Münchner Modell werden sie erfolgreich an Hochschulen eingeführt.

Text: Andreas de Bruin | **Fotos:** Marco Gierschewski, Fabian Rogatschnig

Seit 2010 existiert an der Hochschule München und der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München das Münchner Modell „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“. Begonnen hat es damals mit einer Lehrveranstaltung zum Thema „Meditation“ im Studiengang Soziale Arbeit. Mein wichtigster Beweggrund hierzu war, Studierenden eine Möglichkeit zu bieten, mehr mit sich selbst in Kontakt zu kommen und dadurch auch stärker mit der eigenen Inspirationsquelle und Kreativität. Aufgrund der starken Nachfrage (für 15 Plätze gab es 65 Bewerber) wurde das Angebot in den folgenden Semestern kontinuierlich erweitert. Bis Januar 2019 haben so über 1 800 Studierende an Lehrveranstaltungen in neun verschiedenen Studiengängen, von Pädagogik über Psychologie bis zu klassischer Musik, teilgenommen. Innerhalb des Studium generale sind es Studierende aller Fachrichtungen.

Neben der Theorie stehen vor allem praktische Achtsamkeits- und Meditationsübungen im Mittelpunkt, darunter Bodyscan, Geh- und Geräuschmeditation, achtsame Kommunikation, achtsames Kochen und Essen und die Meditation der Liebenden Güte (*Metta*).

Wir beginnen immer mit einer Sitzmeditation, die beispielsweise die Fokussierung auf den Atem, auf den Bereich zwischen den Augenbrauen oder das innerliche Rezitieren eines Mantras (Wort, Vers oder Silbe) beinhaltet. Die Nachfrage ist insgesamt gewaltig. Allein für die Lehrveranstaltung „Stressmanagement und Meditation“ bewerben sich für die 15 zur Verfügung stehenden Plätze pro Semester über 700 Studierende.

In den fachspezifischen Seminaren geht es wesentlich auch um die Anwendung im späteren Berufsleben. Bei künftigen Grundschullehrern etwa: Was muss beim Bodyscan, bei der Geh- und der Metta-Meditation verändert werden, damit sich die Kinder wirklich darauf einlassen? Und welche Auswirkungen auf sie sind aus neurowissenschaftlicher Sicht zu erwarten? Studierende der Sozialen Arbeit lernen beispielsweise auch Ansätze kennen, die in Gefängnissen einge-



**„Das Denken denkt – aber wir sind nicht das Denken.“
Professor Andreas de Bruin**

setzt werden, etwa Vipassana, und welche wissenschaftlichen Befunde darüber bereits vorliegen.

Auch die Lehrenden lernen

Über das Format der Lehrveranstaltung hinaus gibt es wöchentliche Zusatzangebote, Workshops und Seminare für Studierende sowie für Hochschulbeschäftigte. 2017 sind im Rahmen des Programms auch Workshops für Lehrende zum Thema „Meditation in der Lehre“ eingeführt worden. Hier geht es neben der Theorie und den Übungen verstärkt um die Forschung zu Achtsamkeit und Meditation sowie die Anwendungsmöglichkeiten im jeweiligen Fach. Im Zentrum steht hier ebenfalls das praktische Üben, damit die Lehrenden selber Erfahrungen machen und das Gelernte anschließend authentisch vermitteln können. Während man für die Vermittlung von Meditationstechniken, insbesondere die der inneren Versenkung, eine lange und fundierte Meditationserfahrung braucht, ist für eine Reihe von einfachen, aber bereits wirksamen Achtsamkeitsübungen nicht viel Vorerfahrung erforderlich. Das macht kurze Anwendungen im regulären Unterricht so vielversprechend.

Von Dozenten höre ich, dass sich die Gesamtatmosphäre des Unterrichts verändert, vor allem entspannter wird. Neben dem Lehrstoff werden den Studierenden jetzt auch Tools vermittelt, die das Menschsein betreffen: lernen, auf sich zu hören und bei sich zu sein. Dadurch wird der Kontakt zu ihnen persön-



**Die Geh-
meditation
hilft Studie-
renden, das
mindwander-
ing zu reduzie-
ren und mehr
im Hier und
Jetzt zu sein**

licher und sie sind fokussierter und präsenter. Auch die Dozenten selbst werden gelassener und nehmen die Studierenden mehr als Individuen wahr. Und die Kollegialität untereinander wächst.

Ein ganz regulärer Teil des Studiums ...

Neben dem Umfang des Angebots und der hohen Teilnehmerzahl ist das Besondere am Münchner Modell, dass Meditation und Achtsamkeitsübungen als reguläre Lehrveranstaltungen in den Lehrplänen fest verankert sind. Aber wie lässt sich hier etwas bewerten? Eigentlich geht das nicht; daher wollte ich gar keine Noten geben, aber für unsere Lehrveranstaltungen sind sie bislang unumgänglich. Ich habe dann gemeinsam mit den Studierenden überlegt, wie das gehen könnte. Die Noten setzen sich nun zusammen aus: regelmäßig mitarbeiten, zu Hause üben, dazu ein persönliches Meditationstagebuch führen und schriftlich darüber reflektieren, wie Achtsamkeit und Meditation im späteren beruflichen Handlungsfeld sinnvoll umgesetzt werden können. Bewertet wird also nicht die Meditation selbst, sondern die Beschreibung der Erfahrungen und die Schlussfolgerungen für den späteren Beruf. Es werden auch Abschlussarbeiten zum Thema geschrieben – bisher über 70.

... mit ungewöhnlichen Wirkungen

Eine 2016 von Isabel Braunger durchgeführte Pilotstudie mit Teilnehmern aus Meditationslehrveranstaltungen ergab einen signifikanten Zusammenhang zwischen Stressreduktion

und Selbstwirksamkeit: Je gestresster eine Person sich fühlte, umso weniger achtsam und selbstwirksam erlebte sie sich; je achtsamer sich eine Person empfand, umso selbstwirksamer erfuhr sie sich auch. Eine Ausweitung des Angebots befürworteten über 86 Prozent.

Meine persönlichen Beobachtungen als Dozent und die Lektüre von bislang etwa 1.800 Meditationstagebüchern à 25–40 Seiten bestätigen, dass die Teilnehmenden besser mit alltäglichen Herausforderungen, dem allgemeinen Leistungsdruck und der teils hohen Belastung im Studium umgehen können. Die Lehrveranstaltungen helfen ihnen, Stress besser zu ordnen und nicht alles ständig zu überdenken. Sie können mehr Abstand zu sich selbst gewinnen und sich so Schwierigkeiten neutraler anschauen.

Kleine Unstimmigkeiten, die zu Konflikten führen können, etwa im Verkehr oder bei Meinungsverschiedenheiten, bewältigen sie jetzt konstruktiver. Sie können zwischen der Wahrnehmung ihres Ärgers und ihrer Reaktion darauf eine kleine Pause schaffen und diese nutzen, um mit der Situation anders umzugehen. Dazu können Sie eine Meditationsübung verwenden, durch die sie ruhiger werden und wieder zu sich kommen. So können sie aus der Emotion „aussteigen“.

Manche erzählen auch, dass der Drang zu konsumieren nachgelassen hat, und nicht wenige können abends besser einschlafen. Mir ist aufgefallen, dass die Art, wie sie sprechen und sich bewegen, entspannter wird und das gegenseitige Vertrauen zunimmt.

Das ist auch deshalb wichtig, weil die Erfahrungen innerhalb der Gruppe, die zudem oft fächerübergreifend ist, geteilt werden. So bildet sich ein gemeinsamer Schatz.

Die Berichte und Feedbackgespräche im Unterricht zeigen zudem, dass die Übungen der „Liebenden Güte“ sowie die Mitgefühlsmeditationen zu einem besseren Verständnis anderen gegenüber und zu mehr emotionaler Gelassenheit führen. Und die Studierenden können leichter die Metaebene einnehmen, was auch für den Umgang mit wissenschaftlichen Fragen hilfreich ist.

Ein fruchtbarer Samen

Die Resonanz ist nicht nur in München sehr groß. Durch Beiträge auf zahlreichen Hochschulveranstaltungen sowie durch Medienberichte ist das Münchner Modell inzwischen im In- und Ausland bekannt. Auch eine fruchtbare Zusammenarbeit mit anderen Hochschulen ist in Gang gekommen: mit denen in Coburg, Jena, Frankfurt, Osnabrück, Amsterdam und Zürich sowie den Universitäten in Leipzig, Jena, Duisburg-Essen und Wien. An einigen Universitäten, wie in Bayreuth, Tübingen und St. Gallen, hat das die Initiative von Studierenden bewirkt.

Die Hochschule Osnabrück hat zur Entwicklung, Implementierung und Koordinierung solcher Angebote sogar eine Vollzeit-

stelle „Mindful Leadership“ geschaffen. Auch Jena hat ein umfangreiches Modellprojekt, „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“, eingeführt, bei dem mehrere Thüringer Hochschulen intensiv zusammenarbeiten und darüber hinaus Hochschullehrende aus verschiedenen Bundesländern involviert sind. Die Universitäten Leipzig und Tübingen haben das Forschungsnetzwerk „Achtsamkeit in der Pädagogik“ initiiert: eine Austauschplattform für Hochschulen, Schulen und andere Bildungsinstitutionen. Dabei geht es darum, wie Achtsamkeit in den jeweiligen Handlungsfeldern integriert werden kann.



Professor Dr. Andreas de Bruin unterrichtet an der Hochschule München und im Rahmen einer Bildungs- und Forschungsk Kooperation zusätzlich an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München. Zu seinen Lehr- und Forschungsschwerpunkten gehören insbesondere die Wirkungsdimensionen von Meditation und Achtsamkeit.

www.hm.edu/meditationsmodell

www.achtsamehochschulen.de

[www.forschungsnetzwerkachtsamkeit.](http://www.forschungsnetzwerkachtsamkeit.wordpress.co)

wordpress.co

