

Uni-Saat

Mittlerweile umfasst das Netzwerk der „Achtsamen Hochschulen“ über 500 Institutionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Foto: iStock/pjaset

Wie kann man Achtsamkeit und Empathie in der universitären Landschaft verankern? Das Netzwerk der „Achtsamen Hochschulen“ will Keimzellen der sozialen Transformation bilden.

Vom Ego- zum Ökosystem

Von Asena Boyadzhieva

Zugegeben, ein paar Minuten am Tag mit geschlossenen Augen im Lotussitz zu sitzen, macht noch keinen guten Menschen. Aber eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis kann ein guter Ausgangspunkt sein, um zu erkennen, was das richtige Handeln ist. Moment für Moment, zu jeder Zeit. Das klingt einfach. Und das ist es auch. Aber damit es funktioniert, darf man Achtsamkeit nicht einfach als ein Instrument zur Steigerung der Produktivität und zur Stressbewältigung betrachten.

Um die Wahrnehmung von „Achtsamkeit“ zu verändern, muss man ihre verschiedenen Seiten erleben. Und wo könnte man damit besser beginnen als an dem Ort, an dem ständig neue Ideen entwickelt, erprobt und überarbeitet werden? Die Universität, für viele ein epistemischer Tempel, birgt das Potenzial, eine andere Art von Wissen – das Erfahrungswissen, ein Wissen „aus erster Hand“ – in das soziale System einzubringen und es so von innen heraus zu verändern. Dieser scheinbar einfache Schritt könnte die Offenheit fördern, die für gesellschaftliche Transformationsprozesse notwendig ist. Es ist an der Zeit, die Rolle der Hochschulbildung beim Aufbau einer „Bewusstseinskultur“ (Thomas Metzinger) zu überdenken.

Das Netzwerk „Achtsame Hochschulen“ (achtsamehochschulen.de) bringt Institutionen im deutschsprachigen Raum zusammen,

die sich zum Ziel gesetzt haben, Achtsamkeit in die universitäre Bildung zu bringen. Die Ergebnisse sind vielversprechend. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Integration dieser Praktiken zu vielfältigen Vorteilen für die Studierenden führen kann, einschließlich einer signifikanten Reduktion von Stress. Aber das ist noch nicht alles.

Das Projekt der „achtsamen Universitäten“ beschränkt sich nicht auf einzelne Achtsamkeitsübungen. Es integriert aktiv das soziale und ökologische Umfeld der Studierenden durch zwischenmenschliche Praktiken, bei denen andere in die Meditationspraxis einbezogen werden. Hier unterscheidet sich das Programm von dem bereits etablierten MBSR-Training („Mindfulness-Based Stress Reduction“), das ursprünglich von John Kabat-Zinn an der Universität Massachusetts in den 1970er-Jahren entwickelt wurde, um Patient(inn)en einer Schmerzklinik bei der Bewältigung ihrer Symptome zu unterstützen.

Neue Praxis: kontemplative Dyaden

Seitdem wurden viele achtsamkeitsbasierte Interventionen entwickelt, einige für spezielle Patientengruppen, andere für eine breitere Anwendung. Die meisten konzentrieren sich jedoch auf das Individuum. Dies könnte eine ihrer größten Einschränkungen sein. Das Projekt der „Achtsamen Hochschulen“ hat sich dieser Einschränkung angenommen, indem es zwischenmenschliche Praktiken in den von Mike Sandbothe und Reyk Albrecht entwickel-

ten Kurs „Mindfulness-Based Student Training“ (MBST) integriert. Durch Praktiken wie „kontemplative Dyaden“, bei denen sich die Beteiligten im achtsamen Sprechen und Zuhören üben, lernen die Studierenden, direkt in ihrem sozialen Umfeld achtsam zu sein. Die Arbeit der deutschen Empathie-Forscherin Tania Singer zeigt, wie die Übertragung der in der Meditation entwickelten Fähigkeiten auf alltägliche Begegnungen dadurch erleichtert wird.

Das MBST-Training geht noch einen Schritt weiter und umfasst auch Übungen, die auf dem „Social Presencing“-Theater von Otto Scharmer und Arawana Hayashi basieren – einer innovativen sozialen Kunstform, die u. a. am „Massachusetts Institute of Technology“ (MIT) entwickelt wurde. Es soll Systemzustände ganzheitlich sichtbar machen, um kreative Potenziale zu aktivieren. Die Idee ist, einen Wandel von Ego- zu Ökosystemen zu schaffen. Dieser Wandel scheint angesichts der planetaren Krisen unabdingbar. Mit der Ausweitung der Achtsamkeitspraxis erweitert sich somit auch ihre Definition: „Achtsam zu sein bedeutet, ein Gespür für die Gegenwart zu entwickeln und wahrnehmen zu können, welche Zukunft entsteht und welche Vergangenheit transformiert werden möchte“, schreiben Sandbothe und Albrecht. „Und genau das brauchen wir in Krisenzeiten.“ Keine Frage, die Studierenden von heute wollen etwas für die Zukunft tun. Und nicht nur etwas – „das Richtige“. Die Ausweitung der Achtsamkeitsdefinition auf die soziale und ökologische Welt ist eine Antwort auf diesen Wunsch. Ebenso wie die Bereitstellung konkreter Instrumente, mit denen die Schüler(innen) die Verbindung zwischen beiden Welten fördern können.

„Die Universität hat das Potenzial, eine andere Art von Wissen – direktes ‚Erfahrungswissen‘ – in die Gesellschaft einzubringen und sie so von innen zu verändern.“

„Wenn die innere Verbundenheit mit sich selbst und anderen an der Universität gefördert wird, tragen die jungen Menschen diese Fähigkeiten später in ihre Familien, in den Berufsalltag und in die Gesellschaft“, sagt Andrea Rieger-Jandl von der TU Wien. Die Architekturwissenschaftlerin und Anthropologin zählt zu den Vorreitern, die Achtsamkeit an den heimischen Unis etablieren wollen. Das Interesse sei da, sagt sie, es bedürfe aber vielleicht eines „Re-Brandings“, um die Verantwortlichen von der Bedeutung der Achtsamkeit im Bildungssystem zu überzeugen.

Karlheinz Valtl, der Leiter des ALBUS-Projekts (achtsamkeit.univie.ac.at), das Achtsamkeit in die Lehrerausbildung gebracht hat, bestätigt das: Da das Projekt erfolgreich abgeschlossen wurde, liegt es nun in den Händen der Behörde, die Erkenntnisse in das Bildungssystem zu integrieren und weitere Forschungen anzuregen.

Mittlerweile umfasst das Netzwerk der „Achtsamen Hochschulen“ über 500 Institutionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Und das Interesse wächst. Doch die Implementierung des Programms in den regulären Lehrbetrieb ist nicht so einfach. Die Herausforderung besteht darin, die Verkrustungen eines jahrhundertealten Systems aufzubrechen, das von einer mehrschichtigen Bürokratie bewacht wird. Aber es ist möglich. An der Hochschule Darmstadt etwa wurden verschiedene Initiativen erfolgreich in das System integriert. Sie bieten Studierenden, Wissenschaftlern und Mitarbeitern gleichermaßen Möglichkeiten zur Achtsamkeitspraxis.

Fazit: Der Weg zu einem achtsameren und mitfühlenderen Bildungsumfeld ist mitunter steinig, aber lohnend. Die Menschen, die sich dieser Herausforderung stellen, verkörpern oft genau die Eigenschaften, die sie in den Studierenden fördern wollen – Geduld, Hingabe und ein sanftmütiges, aber unerschütterliches Engagement für eine bessere Zukunft.

Die Autorin ist Kognitionswissenschaftlerin und zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin.