

# Achtsamkeit studieren

Ein neuer Hochschullehrgang vermittelt den Umgang mit Stress und lehrt ein achtsames Leben. Österreich zählt damit zu den Vorreitern in Europa. Aber brauchen wir das wirklich?

VON CLAUDIA WEBER

Lukas Schlosser war stets erfolgreich in leitenden Funktionen tätig, mit einem hohen Anspruch an Perfektion und einem sehr strengen inneren Kritiker. Dadurch war er zwar in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen, Belastung, Getriebenheit und Stress waren jedoch seine ständigen Begleiter. Stets auf 180 getrimmt prägten ihn Glaubenssätze wie „Wenn du nicht genug leistest, bist du nichts wert“. Bis die gesundheitlichen Probleme anfangen und plötzlich nichts mehr ging. Der 46-Jährige begann mit Yoga. Rückblickend sagt Schlosser: „Das war für mich der erste Schritt weg vom Hamsterrad wieder hin zu mir selbst.“

Heute sitzt er im Lehrsaal der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems (KPH) und meditiert zusammen mit 22 anderen Studierenden des Masterlehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“. Auf dem Lehrplan steht an diesem Wochenende: Achtsames Selbstmitgefühl. Das Wort Achtsamkeit ist in aller Munde – aber dass man das nun auch studieren kann?

**Im Sommersemester 2018** startete der Hochschullehrgang erstmals in Österreich und ist damit einzigartig im deutschsprachigen Raum. In Amerika sind Achtsamkeitstrainer und Bewusstseinscoaches in vielen Unternehmen bereits fixer Bestandteil. Sie werden engagiert, um Prozesse zu entschleunigen, Mitarbeitern den Umgang mit Belastungen zu vermitteln und ihnen Techniken zu zeigen, wie sie wieder mehr im Moment leben und sich selbst spüren können. „Die Nachfrage nach qualifizierten Achtsamkeitstrainern nimmt auch in Österreich immer mehr zu“, sagt Susanne Strobach, Gründerin der Achtsamkeits-Akademie in Wien, die den Studiengang ins Leben gerufen hat. „Der Alltag überrollt uns immer mehr. Arbeitsdruck und Stress steigen und Krankheiten sind die Folge. Aber wie man damit umgeht,

hat uns keiner beigebracht“, so die Expertin. Stressbewältigung, Resilienz, achtsames Essen, Burnout-Prävention oder sogenanntes Mindful Parenting sind nur ein paar Beispiele dafür, welche Lehrinhalte das Studium vermittelt. Kombiniert wird das mit Yoga und Meditation sowie vielen Praxisübungen. „Ich wollte das Thema Achtsamkeit weg aus der Esoterikecke

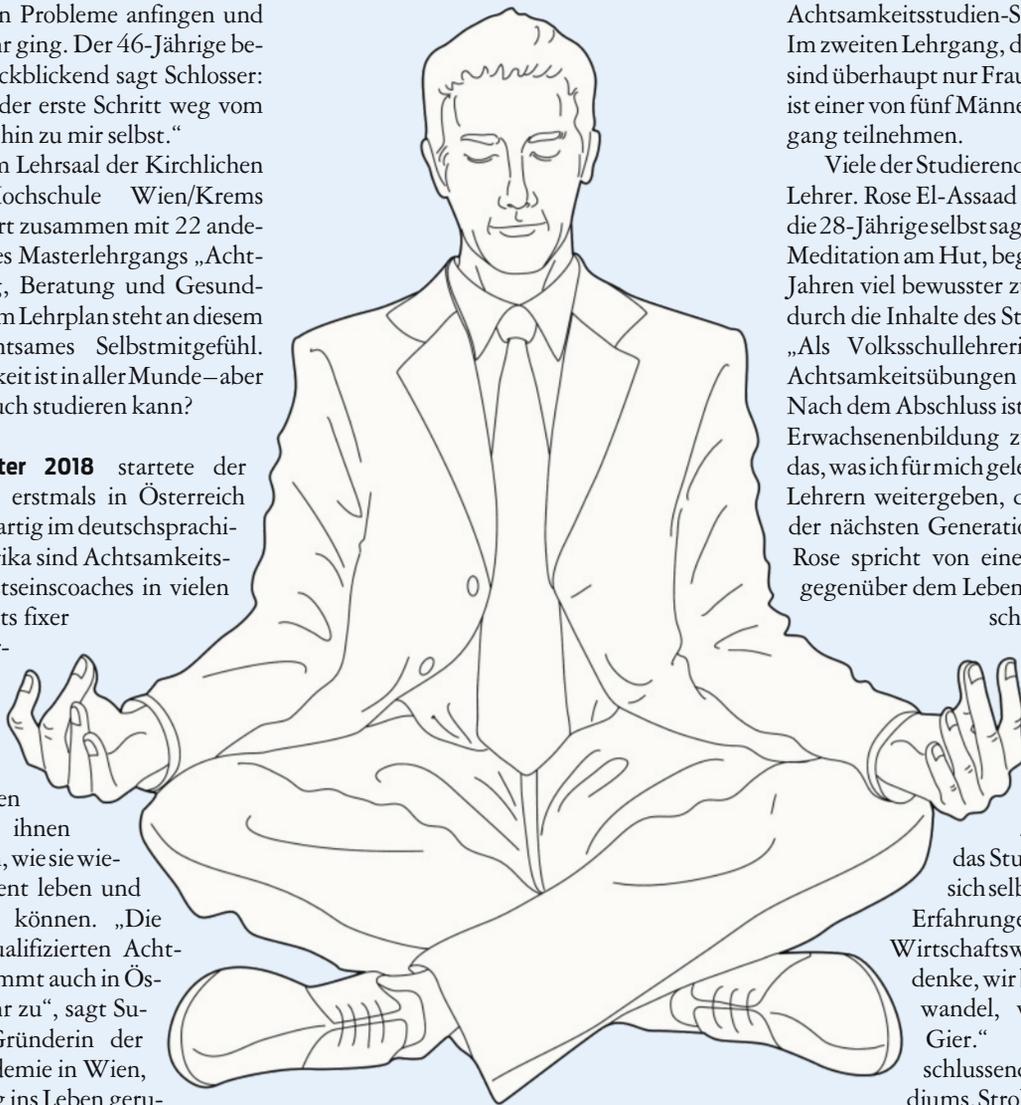
bringen und wissenschaftliche Erkenntnisse aus allen Bereichen, wie der Neurowissenschaft oder Psychologie, zusammenführen“, sagt Strobach. Das berufsbegleitende Studium dauert zweieinhalb Jahre und schließt mit dem Master of Science ab. Die Kosten belaufen sich auf 1700 Euro pro Semester.

**Auffällig ist**, dass sich vor allem Frauen für das Achtsamkeitsstudium einschreiben. Im zweiten Lehrgang, der im Oktober startete, sind überhaupt nur Frauen vertreten. Schlosser ist einer von fünf Männern, die am ersten Lehrgang teilnehmen.

Viele der Studierenden sind hauptberuflich Lehrer. Rose El-Assaad ist eine von ihnen. Wie die 28-Jährige selbst sagt, hatte sie nie etwas mit Meditation am Hut, begann aber in den letzten Jahren viel bewusster zu leben und fühlte sich durch die Inhalte des Studiums angesprochen: „Als Volksschullehrerin mache ich bereits Achtsamkeitsübungen mit den Kindern.“ Nach dem Abschluss ist eines ihrer Ziele, in die Erwachsenenbildung zu gehen. „Ich möchte das, was ich für mich gelernt habe, auch anderen Lehrern weitergeben, damit die es wiederum der nächsten Generation vermitteln können. Rose spricht von einer achtsamen Haltung gegenüber dem Leben und unseren Mitmenschen. Sei es beim Essen,

beim Kommunizieren, beim Erziehen der Kinder oder im Umgang mit Mitarbeitern.

**Auch Schlosser** macht das Studium in erster Linie für sich selbst: „Danach will ich die Erfahrungen und Praktiken in die Wirtschaftswelt hinaustragen. Ich denke, wir brauchen einen Wertewandel, weg von der ganzen Gier.“ Selbsterfahrung ist schlussendlich der Kern des Studiums. Strobach: „Man muss Achtsamkeit erfahren und selbst leben, bevor man es weitergeben kann und genau dafür ist das Studium ideal.“



Meditation ist ein Hauptbestandteil der Achtsamkeitspraxis