

MIT DYADEN ZU EINER ACHTSAMEN LEHR- UND LERNKULTUR

Eine dialogische Form der Meditation ist die Dyade. Gerade unter Digitalisierungsbedingungen sollte an Hochschulen die intensive Gesprächsführung von Angesicht zu Angesicht auf besondere Art und Weise trainiert werden. Wie das geht, erfahren Sie hier.

IMPULSBEITRAG: HUBERT OSTERMAIER

Seminare, in denen sich wirklich jede und jeder Einzelne aktiv einbringt? Studierende, die den anderen ausreden lassen und dessen Meinung achten? Studierende, die sich trauen, spontan Gedanken zu entwickeln und laut zu äußern? Welcher Lehrende wünscht sich das nicht. Es wäre eine Rückbesinnung auf alte Hochschultraditionen, geprägt von offenem Dialog, von wissenschaftlichem Streitgespräch, von Respekt und Vertrauen. Darüber hinaus: Wie steht es mit den Kommunikationsfähigkeiten unserer Studierenden in den Zeiten von WhatsApp und Twitter?

DYADE ALS UNTERRICHTSFORMAT

Dyade: Vorgestellt wird diese Form der strukturierten Gesprächsmeditation auf Basis des vom amerikanischen Meditationslehrer Gregory Kramer in seinem gleichnamigen Buch entwickelten Konzepts des „Einsichtsdialogs“. Entscheidend bei dieser interpersonalen Praxis ist die innere Haltung der Gesprächspartner. Die Zuhörer sind bereit, den Sprechern ohne Kommentar und Interpretation zuzuhören; vorurteilsfrei und mit voller Konzentration auf das Gesagte. Die Sprecher übermitteln den Zuhörern ihre Gedanken zu einem bestimmten Thema, indem sie kontemplativ nach innen schauen und authentisch reflektierend über ihre eigenen Gedanken und Gefühle berichten. Dabei werden sie von ihren eigenen ausgesprochenen Worten vielleicht sogar überrascht. Und sie können, ohne unterbrochen oder bestätigt zu werden, ihre Ausführungen beenden. Diskutiert wird erst, nachdem beide zu Wort gekommen sind. Es ist eine strikte Konzentration auf das Gegenwärtige – und damit eine dialogische Art von Meditation. Die Unterschiede zum herkömmlichen Dialog

bestehen unter anderem in den folgenden Charakteristika der Dyade: zuhören, ohne zu kommentieren, eine strikte Zeitbegrenzung beim Sprechen einzuhalten, Pausen auszuhalten und sich meditativ-bewusst auf sich selbst und auf sein Gegenüber einzulassen.

Mit der Dyade in Form des Einsichtsdialogs nach Gregory Kramer wurde der Verfasser dieses Beitrags im Rahmen der Zertifikatsausbildung zum „Achtsamen Hochschullehrenden“ bekannt gemacht. Diese Ausbildung hat 2017/18 an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena im Rahmen des Thüringer Modellprojekts „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“ (www.achtsamehochschulen.de) stattgefunden, das vom Thüringer Wissenschaftsministerium und der Krankenkasse AOK gefördert wird.

PROF. DR. HUBERT OSTERMAIER



Foto: privat

lehrt Unternehmensführung und Betriebliches Rechnungswesen am Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena.

Hubert.Ostermaier@eah-jena.de



Foto: Khtakimulin, Aleksandr / 123rf.com

WAS IST ACHTSAMKEIT?

In der klassischen Definition des amerikanischen Medizinprofessors Dr. Jon Kabat-Zinn beinhaltet Achtsamkeit „auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“. Eine Haltung, die wir von Kind an grundsätzlich kennen, die natürlich ist, aber in der heutigen beschleunigten und digitalisierten Welt auf neue Art und Weise eingeübt und immer wieder gefestigt werden will.

ANFORDERUNGEN AN STUDIERENDE

Dyaden sind anstrengend. Sich zu konzentrieren und auf den anderen einzulassen, den gewohnten Diskussionsrahmen hinter sich zu lassen und das Format des „einer spricht, einer hört zu“ anzunehmen, irritiert und kostet geistige Kraft. Idealerweise bringen die Studierenden von sich aus die Bereitschaft mit, Neues auszuprobieren. Auch die Lehrenden können gute Gründe liefern, warum sich die Studierenden aus der Bequemlichkeit des Gewohnten herausbewegen sollen. Die Heterogenität der Studierenden ist eine Herausfor-

derung! Nicht jeder im Seminar findet dieses Format gut. Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass die Hemmschwelle, aktiv mitzumachen und sich auf die Dyade einzulassen, niedrig ist. Es sind ja Kommilitonen, denen gegenüber man sich öffnet; also Personen auf Augenhöhe, die man kennt und die man vielleicht sogar mag. Die Grundstimmung in den Gruppen war in den Dyaden stets konstruktiv und kreativ und von gegenseitiger Wertschätzung geprägt. Die Mehrzahl der Studierenden äußerte sich positiv über die Gesprächserfahrungen und auch über die erarbeiteten Erkenntnisse. Sich mit seinem Nachbarn, seiner Nachbarin intensiv zu unterhalten, zu hören, was andere bewegt, bindet die Aufmerksamkeit.

ANFORDERUNGEN AN DIE LEHRENDEN

Es ist von Vorteil, wenn Lehrende die Methode der Dyade selbst vorab als Praktizierende erfahren und sich damit dem Thema Achtsamkeit öffnen. Nach meiner Erfahrung fällt es so leichter, seine Studierenden authentisch in diesem Format zu begleiten und die Reaktionen und Ergebnisse zu analysieren und zu bewerten.

UNSERE PARTNER

Die Impulsbeiträge in der Reihe „Praxis lehren“ entstehen in Zusammenarbeit mit dem Hochschuldidaktik-Expertenteam Katrin Klink (KIT Karlsruhe), Kristina Müller (Ruhr-Universität Bochum), Dr. Stephanie Müller-Otto (Hochschule der Medien, Stuttgart), Dr. Birgit Szczyrba (Technische Hochschule Köln) sowie Matthias Wiemer (Universität Göttingen).

„Dyaden schulen die Aufmerksamkeit für sich und das Gegenüber und verbessern die Kommunikationsfähigkeit.“

Die Erfahrungen zu verschiedenen Einsatzfeldern werden im Folgenden anhand ausgewählter Situationen erläutert:

EINSATZFELD: SCHULUNGEN

Das Hauptanliegen der Dyade ist die Schulung der Aufmerksamkeit für sich selbst und für das Gegenüber, auch um Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Gelingt dies, ist das für sich genommen schon ein Erfolg. Im Hochschulkontext ist ein Bezug des Dyadenthemas zur Lebenssituation Hochschule und zu Fragen der Berufswahl sinnvoll. Der Verfasser hat sich meist für Fragen entschieden wie zum Beispiel: „Warum willst du Wirtschaftsingenieur/-in werden?“.

Beispielhaft wird der Ablauf von Dyaden mit 50 Studierenden des ersten Semesters aufgezeigt: In der Veranstaltung „Einführung in die Betriebswirtschaftslehre“ im Studiengang Bachelor Umwelttechnik und -entwicklung wurde nach Einführung in die Dyadentechnik die Frage gestellt: „Warum willst du Umweltprojekte in Entwicklungsländern realisieren?“ Nachdem geklärt war, wer beginnt, stellten die Zuhörer die Frage. Nach zwei Minuten Sprechzeit wurde gewechselt. Es können auch kürzere Sprechzeiten vorgegeben werden. Die Rahmen, wer wann wie lange spricht, geben die Lehrenden vor. Wichtig ist, dass sie darauf achten, dass die Zeiten eingehalten werden, und sie den Redefluss gegebenenfalls mit einem „Stopp“ unterbrechen. Der gewünschte Effekt: Die Sprecher lernen, mit ihrer Zeit hauszuhalten und sich auf den Punkt auszudrücken. Anschließend besteht Gelegenheit zum Austausch. Schließlich hat jedes Team seine Erkenntnisse kurz vorgestellt. Die geäußerten Ziele konnten thematisch aufgenommen und mit den Lernzielen des Studiums generell und dem konkreten Modul in Beziehung

gesetzt werden.

Das eingeholte Meinungsbild spiegelte eine positive Resonanz zu den gehörten individuellen Beweggründen, aber auch zum persönlichen Empfinden während der Gesprächsführung wider. Ein Student brachte es auf den Punkt: „Ich fand es toll, dass wirklich jeder in der Gruppe was gesagt hat, auch die, die sonst nie was sagen. Das gab es noch nie.“ Oftmals wurde auch geäußert: „Mir fiel es schwer, nur zuzuhören, ich wollte immer wieder etwas beitragen.“ Oder aus Sicht des Sprechenden: „Ich hatte das Gefühl, dass mir wirklich jemand zuhörte.“ Diese Reaktionen sind typisch und werden von Kollegen und Kolleginnen, die die Dyade einsetzen, bestätigt.

VERANSTALTUNG

Otto Scharmer ist am 3. Mai 2019 zu Gast beim Thüringer Modellprojekt Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft. Der Managementprofessor vom amerikanischen Massachusetts Institute of Technology (MIT) diskutiert an der Friedrich-Schiller-Universität Jena mit Hochschulführungskräften, Hochschullehrenden und Studierenden. Es geht um ein neues kulturelles Betriebssystem, mit dessen Hilfe sich die Digitalisierung der Hochschulen auf achtsame Weise umsetzen lässt. Dazu gehören zielgruppenspezifische Mindfulness- und Presencing-Trainings ebenso wie die Neugestaltung der regionalen Lernkultur und die Vernetzung zu einer globalen Aktionsforschungshochschule.

Mehr Infos: www.achtsam.digital

Mehrmals konnte ich in Seminargruppen beobachten, dass dadurch, dass die Studierenden von ihren Erfahrungen berichten, die Vertraulichkeit in den Gruppen stark wächst. Ein geschützter Raum entsteht, in dem Studierende sich trauen, ihre persönlichen Empfindungen mit anderen zu teilen. Es ist vor allem zu Beginn für Studierende, die die Dyade neu kennenlernen, sinnvoll und hilfreich, gezielt ein paar Minuten Zeit zu bekommen, sich über ihre Erfahrungen mit der neuen Gesprächsform auszutauschen, also die Dyadenform selbst zum Gesprächsgegenstand zu machen.

EINSATZFELD: LERNZIELKONTROLLE

Der einfachste inhaltliche Bezug zum jeweiligen Modul kann über den Einsatz der Dyade als Methode zur Lernzielkontrolle erreicht werden. Hier werden die Studierenden aufgefordert, anhand einer Lernzielkontrollfrage vorhergegangene Lehrinhalte in Dyadenform aufzuarbeiten.

Es soll wieder die Vorlesung „Einführung in die Betriebswirtschaftslehre“, dieses Mal mit 50 Studierenden des Studiengangs Bachelor E-Commerce, aufgegriffen werden. Die Dyade war als Methode zu diesem Zeitpunkt den Studierenden bereits bekannt. Die Lernzielkontrollfragen lauteten: „Was sind für dich die wichtigsten Merkmale der Kapitalgesellschaften?“ und „Was würdest du für eine Rechtsform wählen, wenn du ein Start-up gründen würdest?“ Der Ablauf war wie folgt: Wiederholung der Regeln des Einsichtsdialogs, erste Lernzielkontrollfrage mit 90 Sekunden Sprechzeit im Wechsel. Dann folgte unmittelbar eine zweite Runde mit der zweiten Frage mit Austausch. Die Erkenntnisse zur zweiten Frage wurden anschließend kurz von den Teams vorgestellt und waren eine hilfreiche Basis, um das Thema danach abschließend zu behandeln.

EINSATZFELD: LEHRINHALTE ERARBEITEN

Die Dyade kann auch eingesetzt werden, um Studierende selbstständig neue Lerninhalte erarbeiten zu lassen. Eine Variation: Zu Beginn einer Lehrinheit kann bereits früher behandeltes Vorwissen in einer Dyade aufgefrischt werden, etwa Definitionen oder Ähnliches. Dies bietet sich insbesondere an, wenn Seminareinheiten inhaltlich stark aufeinander aufbauen.

Veranschaulicht werden soll dieses Einsatzfeld anhand von 30 Studierenden des sechsten Semesters im Seminar Controlling, Bachelorstudiengang Wirtschaftsingenieurwesen. Die Dyade als Übungsform war den Studierenden bereits bekannt. Die Studierenden bekamen fünf Minuten Zeit für eine Internetrecherche zu einem neuen Themenfeld: der Balanced Scorecard?"; Anschlussfrage „Was hältst du davon? Warum ist diese Methode so verbreitet?“ Der Ablauf war dieses Mal verkürzt, indem eine Runde mit den zwei unterschiedlichen Fragen durchgeführt wurde: Nach zwei Minuten Sprechzeit für die erste Frage bekam der Zuhörende die Anschlussfrage gestellt. Anschließend sollte eine gemeinsame Haltung ausdiskutiert werden. Die vorgestellten Erkenntnisse wurden im Laufe des Seminars immer wieder aufgenommen, die Studierenden waren hierdurch sehr konzentriert bei der Sache. Folgende Äußerung einer Studentin gab das eingeholte Meinungsbild gut wieder: „Ich fand interessant, auf was für Gedanken mein Gegenüber gekommen ist.“

FAZIT

Die Dyade schult die Aufmerksamkeit der Studierenden, sie motiviert sie, sich aktiv einzubringen, sie trainiert die Argumentationsfertigkeit, sie schafft Vertrauen in die eigenen Gedanken und Gefühle, sie führt zu Geduld und zu Respekt gegenüber anderen. Die Dyade ist eine Methode, die alle, wirklich alle Studierenden in einer Präsenzveranstaltung zu einer Meinungsäußerung bringt. Die Studierenden stellen fest, dass es interessant sein kann, einer anderen Person zuzuhören. Sie sind überrascht, zu welchen Einsichten sie selbst kommen. Sie freuen sich über die Nähe, über die Energie, die in einem Raum entsteht. Die Dyade ist eine Methode, die Transparenz herstellt. Aus Betroffenen können Beteiligte gemacht werden. Effizienter geht Diskussion kaum.

Das an sich strenge Format kann mit einer gewissen Leichtigkeit transportiert werden. Es kann und soll variiert werden. Es wird viel gelacht. Alleine die Klärung der Frage, wer in den Zweierteams beginnt, sorgt für Heiterkeit – die Person mit den längeren Haaren, der/die Jüngere oder Ähnliches.

Dyaden sind gezielt einsetzbar. Wird die neue Gesprächsform mehrmals angewandt, ist sie den Studierenden schnell vertraut. Abwechslung ist hier entscheidend. Es gibt auch andere Methoden, die die Aufmerksamkeit der Studierenden schulen und ihre eigenen Stärken pflegen. Vieles spricht deshalb dafür, die Dyaden nach dem Einsichtsdialog von Gregory Kramer als Teil eines ganzheitlichen achtsamen Lehrkonzeptes zu sehen. Der Ablauf und der Sinn der Dyade sind idealerweise im Rahmen eines derartigen achtsamen Lehrkonzeptes bereits im ersten Semester einzuführen. Weitere achtsame Elemente können dann sukzessive in die Unterrichtspraxis integriert werden. Im Rahmen des Thüringer Modellprojekts „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“ wird an

der Ernst-Abbe-Hochschule sowie an fünf weiteren Thüringer Hochschulen unter anderem mit bewusster Körperwahrnehmung (Bodyscan), achtsamen Bewegungsübungen und gehirngerechten Meditationspausen sowie Minuten der Stille für die Fokussierung auf ein Thema oder für das Ankommen in der Lehrveranstaltung experimentiert.

Hierzu ein Anwendungsbeispiel für den Einsatz einer angeleiteten Minute der Stille im normalen Unterrichtskontext: Ohne Ankündigung können Probeklausuren mit alten Klausurfragen geschrieben werden. Meine Erfahrungen hierbei sind zwiespältig: Die Studierenden sind einerseits ganz begeistert auf alte Klausurfragen, andererseits haben sie aber keine Lust, sich unvorbereitet zehn oder 15 Minuten abzumühen und diese Fragen probeweise zu beantworten. Deshalb habe ich den Ablauf achtsamkeitspädagogisch verändert: Nach Ankündigung, aber vor Austeilen der Klausuraufgaben lade ich die Studierenden ein, ein paar Minuten der Stille mit mir zu verbringen. Ich begründe dies als eine Möglichkeit, anzukommen und sich zu fokussieren, seine aktuellen Gedanken hinter sich zu lassen und sich der anstehenden Aufgabe mit voller Konzentration zu widmen. Es ist eine Aufforderung, eine angeleitete Atemmeditation von etwa drei Minuten auszuprobieren. Der Effekt: Wie in einer realen Klausursituation sind die Studierenden regelmäßig voll bei der Sache und haddern mit jeder Sekunde, die sie noch nutzen können, um ihr Wissen zu Papier zu bringen. In meiner Wahrnehmung ein frappierender Unterschied zu früher, wo gelangweiltes Absitzen der Trainingszeit doch eher der Normalfall war.

Auch ein Wahlpflichtangebot für Studierende in Form eines Mindfulness-Based-Student-Trainings ist Teil des Thüringer Modellprojekts. Angebote dieser Art können dabei helfen, eine tägliche Achtsamkeitsübungspraxis für zu Hause zu entwickeln. Angelehnt an das Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Training nach Jon Kabat-Zinn wird seit 2016 für die Studierenden der drei Fachbereiche Betriebswirtschaftslehre, Sozialwesen und Wirtschaftsingenieurwesen ein Wahlpflichtangebot im Studium Integrale angeboten. Ein Semester lang werden die Interessierten in den Methoden des Bodyscans, der Sitzmeditation und der achtsamen Bewegung geschult, um eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln. Erste Evaluationsergebnisse – sowohl medizinische als auch sozialwissenschaftliche – liegen vor und belegen die stressreduzierende Wirksamkeit des neuartigen Formats. Ein analoges Angebot gibt es für die Lehrenden.

Die Lehr- und Lernkultur an unseren Hochschulen lässt sich auf diese Weise dynamisch in eine achtsame Richtung weiterentwickeln. Das ist auch und gerade unter den Bedingungen einer digitalisierten Kultur von zentraler Bedeutung für das Bildungssystem des 21. Jahrhunderts. //

LITERATUR

Gregory Kramer: Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog. Arbor Verlag, Freiamt im Schwarzwald, 2009

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. O.W. Barth, München 2010
