

REYK ALBRECHT, LENA SANIYE GÜNGÖR UND MIKE SANDBOTHE

ACHTSAMKEIT ALS METABILDUNG IN DER DIGITALEN GESELLSCHAFT

Der vorliegende Aufsatz führt vor Augen, dass insbesondere unter den Bedingungen von Digitalisierung und digitalem Wandel ein immer deutlicher werdender Bedarf an Achtsamkeit festzustellen ist. Achtsamkeit kann dabei als mentale Bewusstseinsbildung sowie als adaptiv und/oder transformativ wirkende Metabildung fungieren. Das Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* zeigt einen Weg, mit dessen Hilfe Prototypen von zielgruppenspezifischen Kursangeboten zur Grundlegung einer solchen Metabildung an Hochschulen entwickelt werden können.

Im ersten Teil wird die weiter voranschreitende Digitalisierungsdynamik dargestellt. Im zweiten Teil wird der sich daraus ergebende Bedarf an Achtsamkeitsangeboten skizziert. Anschließend erfolgt im dritten Teil eine Beschreibung des Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* und seiner für die unterschiedlichen Statusgruppen an der Hochschule entwickelten Formate. Das abschließende Fazit ordnet den vom Projekt verfolgten Ansatz in die aktuelle Achtsamkeitsdebatte ein.

1. Digitalisierungsdynamik

Digitalisierung lässt sich als eine Aufbereitung von (analogen) Informationen zur Verarbeitung oder Speicherung in digitaltechnischen Systemen (1/0 Codierung) beschreiben. Dadurch wird ein Austausch von großen Datenmengen mit hoher Geschwindigkeit zeit- und ortsunabhängig ermöglicht¹.

Durch Digitalisierung entstehen zum einen vielfältige neue Möglichkeiten (zum Beispiel im Bereich der Kommunikation). Zum anderen ist

¹ Oliver Stengel, Alexander van Looy, Stephan Wallaschkowski (Hrsg.), *Digitalzeitalter-Digitalgesellschaft. Das Ende des Industriezeitalters und der Beginn einer neuen Epoche*, Wiesbaden 2017.

mit ihr auch eine starke Beschleunigung nicht nur auf technischer Ebene, sondern auch hinsichtlich des sozialen Wandels und des Lebensstempus zu verzeichnen (digitaler Wandel). Beschleunigung kann hierbei verstanden werden als „Steigerung der Zahl der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit“². Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwiefern die Fähigkeiten des Individuums (und die Strukturen von Organisationen) mit dem Tempo und den Auswirkungen technologischer Entwicklungen mithalten können.

Wie erlebt das Individuum Digitalisierung? Der israelische Historiker Yuval Harari antwortet wie folgt:

„Schon heute werden wir zu winzigen Chips in einem riesigen Datenverarbeitungssystem, das niemand wirklich versteht. Jeden Tag absorbiere ich durch E-Mails, Tweets und Artikel unzählige Datenstückchen; ich verarbeite die Daten und übermittle noch mehr E-Mails, Tweets und Artikel zurück. Ich weiß nicht wirklich, wo mein Platz in dem großen Gefüge der Dinge ist und wie sich meine Datenstückchen mit den Bits, die von Milliarden anderen Menschen und Computern produziert werden, verbinden.“³.

All diese Effekte von Digitalisierungsprozessen werden für das Individuum sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben spürbar. Die Transformation der Arbeitswelt zeigt sich in der bereits seit Jahrzehnten stattfindenden Verschiebung von Industrie- zu Wissensarbeit. Die lang prägende Industriearbeit in der Industrie 1.0 und 2.0 war maschinenbasiert und geprägt von Mechanisierung und Massenproduktion. Sie beinhaltete klar definierte Aufgaben mit einem messbaren Output und verlangte konzentrierte Aufmerksamkeit. Die Arbeit wurde oftmals isoliert und innerhalb von klaren Zeit- und Raumgrenzen erledigt. Die Wissensarbeit, welche auch für die Industrie 3.0 (Automatisierung) und mehr noch für die Industrie 4.0 (digitale Vernetzung) immer wichtiger wird, hingegen ist vielfach personenorientiert, die Aufgaben sowie ihre Evaluation sind unklar und Unterbrechungen stellen nicht die Ausnahme, sondern die Norm dar⁴. Aus diesem Blickwinkel betrachtet scheint auch die Bezeichnung „the age of distraction“ gerechtfertigt, die u.a. von dem

² Hartmut Rosa, *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt am Main 2005, S. 463.

³ Yuval Noah Harari, *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*, München 2018, S. 90f.

⁴ Hartmut Hirsch-Kreinsen, Peter Ittermann, Jonathan Niehaus (Hrsg.), *Digitalisierung industrieller Arbeit: die Vision Industrie 4.0 und ihre sozialen Herausforderungen*, Baden-Baden 2018; Achim Pollert, Bernd Kirchner, Javier M. Polzin, Marc Constantin Pollert, *Duden Wirtschaft von A bis Z: Grundlagenwissen für Schule und Studium, Beruf und Alltag*, Mannheim 2016.

bekanntem Zen-Blogger Leo Babauta im Titel seines Buchs *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction* verwendet wird⁵.

Wissensarbeit erfolgt im Netzwerk, welches offene Zeit- und Raumgrenzen beinhaltet. Das bedeutet im Umkehrschluss auch, dass die puffernde Wirkung von Zeit und Raum aufgehoben wird (beispielsweise über Email, Facebook, Twitter, WhatsApp und Instagram). Wir können (scheinbar) immer und überall von anderen erreicht werden und müssen (scheinbar) immer und überall andere erreichen. Das Individuum sieht sich entsprechend mit Flexibilisierungen sowie fortwährendem Entscheidungs-, Grenz- und Unsicherheitsmanagement konfrontiert.⁶ Noch konkreter kann der durch die Vielzahl an Optionen entstehende Entscheidungsdruck zur sogenannten *fear of missing out* führen, also der Angst, etwas zu verpassen.⁷ Auch das Gefühl der Überforderung wird immer alltäglicher. Wir werden mit unserer Vielzahl an Arbeitsaufgaben nicht mehr fertig und können auch nicht mehr fertig werden. Der Arbeitsrhythmus hat sich grundlegend verändert.

Verschiedene Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit und ihre Indikatoren in der Arbeitswelt wie Präsentismus und Absentismus sind die Folge.⁸ Wie bereits ausgeführt, ist diese Entwicklung keineswegs neu; eingebettet in Digitalisierungsprozesse ist die Wirkung von Wissensarbeit auf das Individuum allerdings verstärkt. Das Durchdringen und Verändern von Lebensbereichen durch die Digitalisierung werden analog zur industriellen als digitale Revolution bezeichnet.

Wenn wir Digitalisierung als Kulturwandel verstehen, stellt sich die Frage, wie wir als Gesellschaft und als einzelne Menschen mit dieser Entwicklung umgehen können. Was für ein *Mindset* benötigt die einzelne Person, um mit den an sie gestellten Herausforderungen des Lebens- und Arbeitsalltages umgehen und die sich bietenden Chancen konstruktiv nutzen bzw. die Verhältnisse kooperativ transformieren zu können? Und wie können wir diese menschlichen Ressourcen kultivieren? Wie kann eine Grundhaltung entwickelt und gestärkt werden, die Menschen einen kompetenten und gesunden Umgang mit dieser Entwicklung ermöglicht?

Eine mögliche Antwort auf diese Fragen gibt der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx, wenn er schreibt: „Die anwachsende

⁵ Leo Babauta, *Focus: A simplicity manifesto in the age of distraction*, o.O. 2010.

⁶ Josephine Hofmann (Hrsg.), *Arbeit 4.0 – Digitalisierung, IT und Arbeit: IT als Treiber der digitalen Transformation*, Wiesbaden 2018.

⁷ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, Valerie Gladwell, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, in: *Computers in Human Behavior*, 29(4) 2013, S. 1841-1848.

⁸ Bernhard Badura, Mika Steinke, *Die erschöpfte Arbeitswelt: Durch eine Kultur der Achtsamkeit zu mehr Energie, Kreativität, Wohlbefinden und Erfolg*, Gütersloh 2011.

Komplexität erfordert eine neue Form von Bildung: eine Metabildung, die sich nicht im Aufnehmen von Informationen und Wissen erschöpft, sondern das Sein und den Wandel, auch den inneren, miteinbezieht.⁹ Eine solche Metabildung ist sowohl für Individuen als auch für Organisationen und soziale Systeme von großer Relevanz. „Die knappste Ressource in Ländern wie Deutschland ist nicht technisches oder praktisches Wissen – es ist Transformationswissen, also die Fähigkeit, sich selbst zu sehen, zu reflektieren und zu entwickeln als Individuum, Team, Institution und System.“¹⁰ So formuliert Claus Otto Scharmer, Managementforscher am Massachusetts Institute of Technology (MIT) und Gründer des Presencing-Institutes in Cambridge/Mass., vor dem Hintergrund seiner internationalen Beratungspraxis in globalen Unternehmen. Diese Art der Metabildung bezeichnet Scharmer als „vertikale Alphabetisierung“.¹¹

2. Achtsamkeitsbedarf

Für Horx¹² ist Achtsamkeit ein zentrales Element der von ihm vorgeschlagenen neuen Bildungsdimension und für Scharmer bildet sie die Grundlage für die nachhaltige Verbesserung der Qualität unterschiedlicher sozialer Systeme,¹³ darunter auch der Hochschulen.¹⁴ Badura und

⁹ Matthias Horx, *Das Mem der neuen Achtsamkeit*, in: Zukunftsinstitut GmbH (Hrsg.), *Zukunftsreport 2017: Das Jahrbuch für gesellschaftliche Trends und Business-Innovationen*, Frankfurt am Main 2016, S. 51; S. 50-51.

¹⁰ Claus Otto Scharmer, *Die Universität als Ort der Erneuerung*, in: Philip Kovce, Birger P. Priddat (Hrsg.), *Die Aufgabe der Bildung. Aussichten der Universität*, Marburg 2015, S. 231; S. 225-234.

¹¹ Claus Otto Scharmer, *Education is the kindling of a flame: How to reinvent the 21st-century university*, in: *Huffington Post*, 01.05.2018. https://www.huffpost.com/entry/education-is-the-kindling-of-a-flame-how-to-reinvent_b_5a4ffec5e4b0ee59d41c0a9f [letzter Zugriff: 08.12.19].

¹² Matthias Horx, *Das Mem der neuen Achtsamkeit*, in: Zukunftsinstitut GmbH (Hrsg.), *Zukunftsreport 2017: Das Jahrbuch für gesellschaftliche Trends und Business-Innovationen*, Frankfurt am Main 2016, S. 50-51.

¹³ Claus Otto Scharmer, *Theorie U: Von der Zukunft her führen: Presencing als soziale Technik*, Heidelberg 2015; ders., *Essentials der Theorie U: Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg 2019.

¹⁴ Ders., *Die Universität als Ort der Erneuerung*, in: Philip Kovce, Birger P. Priddat (Hrsg.), *Die Aufgabe der Bildung. Aussichten der Universität*, Marburg 2015, S. 224-233; ders., *Education is the kindling of a flame: How to reinvent the 21st-century university*, in: *Huffington Post*, 01.05.2018. https://www.huffpost.com/entry/education-is-the-kindling-of-a-flame-how-to-reinvent_b_5a4ffec5e4b0ee59d41c0a9f [letzter Zugriff: 08.12.19].

Steinke¹⁵ beschreiben Achtsamkeit ähnlich wie Horx als grundlegende mentale Metakompetenz in der sich verändernden Arbeitswelt. Horx charakterisiert Achtsamkeit darüber hinaus als „Megatrend“¹⁶ bzw. als „mentale Gegenbewegung“¹⁷ und „Gegentrend zur permanenten Reizüberflutung [und] medial gemachten Aufregung“¹⁸.

Der hier konstatierte Bedarf scheint gleichzeitig auf eine stark wachsende Nachfrage zu treffen. Achtsamkeitspraktiken etablieren sich zunehmend in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen nicht nur individuell, sondern auch organisational¹⁹, wie beispielsweise der wirtschaftliche Global Player Google mit seinem Achtsamkeitsprogramm *Search Inside Yourself* zeigt²⁰.

Was aber ist Achtsamkeit? Der amerikanische Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn gilt als Achtsamkeitsforscher der ersten Stunde und formulierte folgende mittlerweile klassische Definition: „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“²¹ Im Anschluss daran definiert Scharmer: „Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks einzulassen, während man *der eigenen Aufmerksamkeit gegenüber aufmerksam wird*.“²²

Was sind zentrale Elemente einer so verstandenen Achtsamkeit? Wesentlich sind eine ungeteilte Aufmerksamkeit und bedingungslose Zuwendung zu dem, was im Moment geschieht und durch die eigenen Sinne wahrgenommen werden kann. Dies betrifft neben den Wahrneh-

¹⁵ Bernhard Badura, Mika Steinke, *Die erschöpfte Arbeitswelt. Durch eine Kultur der Achtsamkeit zu mehr Energie, Kreativität, Wohlbefinden und Erfolg!*, Gütersloh 2011.

¹⁶ Matthias Horx, *Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit?*, in: Zukunftsinstitut GmbH (Hrsg.), *Zukunftsreport 2016. Das Jahrbuch für gesellschaftliche Trends und Business-Innovationen*, Frankfurt am Main 2015. Online-Version: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/future-forecast/gibt-es-einen-megatrend-achtsamkeit/> [letzter Zugriff: 08.12.19]

¹⁷ Matthias Horx, *Das Mem der neuen Achtsamkeit*, in: Zukunftsinstitut GmbH (Hrsg.), *Zukunftsreport 2017: Das Jahrbuch für gesellschaftliche Trends und Business-Innovationen*, Frankfurt am Main 2016, S. 50-51.

¹⁸ Matthias Horx, Oona Horx-Strathern, *Mehr als ein Hype*, in: *Moment by Moment. Das Magazin für Achtsamkeit*, 1, 2017, S. 66; S. 65-66.

¹⁹ Reyk Albrecht, *Achtsamkeitstraining, Gesundheitsförderung und Prävention*, in: Reyk Albrecht, Nikolaus Knoepfler, Wolfram Eberbach (Hrsg.), *Wozu gesund? Prävention als Ideal*, Würzburg 2015, S. 125-139.

²⁰ Chade-Meng Tan, *Search inside yourself. The unexpected path to achieving success, happiness (and world peace)*, New York 2012.

²¹ Jon Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*, New York 2010, S. 18.

²² Claus Otto Scharmer, *Essentials der Theorie U: Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg 2019, S. 33.

mungen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens auch weitere Körperempfindungen sowie geistige und emotionale Prozesse. Gelingt eine solche Präsenz, so ist diese nicht mit automatischen Urteilen identifiziert und der Akteur bzw. die Akteurin damit in der Lage, situationsangemessener zu handeln²³ bzw. unter bestimmten Umständen auch transformativ²⁴ zu intervenieren oder sich subversiv zu positionieren²⁵.

Horx benennt die folgenden mit der Metakompetenz der Achtsamkeit eng verbundenen Kompetenzen: Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion, Selbstehrlichkeit, Zurückhaltung, mediale Kompetenz, konstruktives Denken, Zukunftsorientierung, systemisches Bewusstsein, Offenheit und Neugier, nüchterne Spiritualität, resilientes Sein und Ambivalenzkompetenz²⁶. Eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien unterstützt diese Überlegungen. So weist Achtsamkeit einen positiven Zusammenhang zu Selbstwirksamkeit²⁷, kreativem Denken²⁸ und Resilienz²⁹ auf. Ein negativer Zusammenhang wurde unter anderem zu Rumination³⁰ und einstellungsbezogenen Ambivalenzen³¹ festgestellt. Achtsamkeit ist in der letztgenannten Studie explizit eng mit der Klarheit des Selbstbildes assoziiert. Die zentrale Grundlage für die Wirkung der

²³ Reyk Albrecht, *Mindful Leadership und personale Autorität von Führungskräften unter den Bedingungen von Digitalisierung und Beschleunigung*, in: Nikolaus Knoepffler, Klaus-Michael Kodalle, Tina Rudolph (Hrsg.), *Autorität im Spannungsfeld von Theorie und Praxis*, Würzburg 2019, S. 146; S. 135-155.

²⁴ Claus Otto Scharmer, *Essentials der Theorie U: Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg 2019.

²⁵ Jacob C. Schmidt, *Achtsamkeit. Zu den Selbst-Welt-Modellen einer kulturellen Praxis*, Doktorarbeit an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Jena 2019, S. 295ff.

²⁶ Matthias Horx, *Das Mem der neuen Achtsamkeit*, in: Zukunftsinstitut GmbH (Hrsg.), *Zukunftsreport 2017: Das Jahrbuch für gesellschaftliche Trends und Business-Innovationen*, Frankfurt am Main 2016, S. 50-51.

²⁷ Vickie Y. Chang et al., *The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind*, in: *Stress and Health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 20(3), 2014, S. 141-147.

²⁸ Izabela Lebeda, Darya L. Zabelina, Maciej Karwowski, *Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness – creativity link*, in: *Personality and Individual Differences*, 93, 2016, S. 22-26.

²⁹ Michelle D. Keye, Aileen Pidgeon, *Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy*, in: *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 2013, S. 1-4.

³⁰ Mary Deyo et al., *Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?*, in: *Explore*, 5(5), 2009, S. 265-271.

³¹ Sebastian Dummel, *Relating mindfulness to attitudinal ambivalence through self-concept clarity*, in: *Mindfulness*, 9(5), 2018, S. 1486-1493.

Achtsamkeit besteht darin, mit dem, was im Moment geschieht, in Kontakt zu sein.

Für Harari stellt die Achtsamkeitspraxis gerade auch vor diesem Hintergrund eine wichtige Antwort auf die Herausforderungen unserer digitalen Gesellschaft dar:

„Das ist keine Flucht vor der Wirklichkeit. Es bedeutet im Gegenteil, mit der Wirklichkeit in Berührung zu kommen. Zumindest zwei Stunden am Tag nehme ich die Realität tatsächlich wahr, wie sie ist, während ich in den anderen 22 Stunden von E-Mails, Tweets und süßen Welpenvideos überhäuft werde.“³²

Die Digitalisierungsdynamik erfasst nahezu alle Arbeits- und Lebenskontexte. Es geht zum einen um die zunehmende Automation und Vernetzung und zum anderen um die (zum Teil disruptive) Veränderung von Aufgaben und Prozessen und dem damit verbundenen Wandel von Arbeitsanforderungen und ganzen Berufsbildern. Dabei verändert sich im Zuge der Digitalisierung nicht nur das Arbeiten, sondern auch das Lehren, Lernen und Forschen³³.

Hochschulen sind hier von besonderem Interesse, da sie zum einen den Arbeitsort verschiedener Statusgruppen der technischen und wissenschaftlichen Mitarbeitenden, Lehrenden und Führenden bilden und zum anderen die Ausbildung von Studierenden gewährleisten und damit die Kultur einer Gesellschaft wesentlich mitprägen. Daher ist es folgerichtig, dass die Rolle einer Hochschule im Bereich der Lehre nicht nur in der Vermittlung „wissenschaftlichen Fachwissens“, sondern auch in der „Persönlichkeitsbildung“ gesehen wird³⁴.

Scharmer beschreibt die damit verbundene Herausforderung:

„Der Mangel an vertikaler Alphabetisierung ist heute das Hauptproblem an unseren Universitäten und Schulen. [...] Nach unserer Erfahrung erfordert dies, dass wir als Lernende die Art und Weise verbessern, wie wir aufmerksam sind und zuhören, wie wir uns unterhalten, miteinander reden und nachdenken.“³⁵

³² Yuval Noah Harari, *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*, München 2018, S. 410.

³³ Volker Wittpahl (Hrsg.), *Digitalisierung: Bildung, Technik, Innovation*, Berlin 2019; Jörg Dräger, Ralph Müller-Eiselt, *Die digitale Bildungsrevolution: Der radikale Wandel des Lernens und wie wir ihn gestalten können*, München 2015.

³⁴ Senat der Hochschulrektorenkonferenz, *Die Hochschulen als zentrale Akteure in Wissenschaft und Gesellschaft – Eckpunkte zur Rolle und zu den Herausforderungen des Hochschulsystems*, Berlin 2018, S. 1.

³⁵ Carl Otto Scharmer, *Education is the kindling of a flame: How to reinvent the 21st-century university*, in: *Huffington Post*, 01.05.2018.

Aufgrund der mit Achtsamkeit verbundenen Kompetenzen kann dieser für eine solche vertikale Alphabetisierung eine zentrale Rolle zukommen. Auch mit Blick auf die dargestellten Anforderungen am Arbeitsplatz verspricht Achtsamkeit einen möglichen Weg zum lebensdienlichen Umgang mit der Digitalisierung: „Beides, die Digitalisierung wie eben auch entlastende bewusstseinspezifische Angebote, müssen in einer Hochschule, in der Gesellschaft stattfindet, bewusst aufgenommen werden. Sie müssen reflektiert und deren Ergebnisse als Transferleistung – dann umgekehrt – wieder in die Gesellschaft zurückgespiegelt werden.“³⁶ Zu guter Letzt kann Achtsamkeitspraxis damit sowohl als Forschungsgegenstand als auch als Instrument die wissenschaftliche Arbeit bereichern: „Zumindest für mich geriet Meditation nie in Konflikt mit wissenschaftlicher Arbeit. Sie war vielmehr ein zusätzliches wertvolles Instrument im wissenschaftlichen Werkzeugkasten, insbesondere wenn es darum ging, den menschlichen Geist zu verstehen“³⁷.

Scharmer fasst die mögliche Rolle der Achtsamkeit für die Hochschule des 21. Jahrhunderts wie folgt zusammen:

„Die Evolution des Selbst (*from ego to eco*) wird zur Zentralachse aller neuen, transformativen Lernarchitekturen. Praktisch bedeutet dies, dass die individuellen Lern- und Entwicklungsangebote zu Themen wie *mindfulness*, Meditation, Presencing etc. sowohl an Universitäten als auch an Weiterbildungseinrichtungen immer mehr in den Mittelpunkt rücken“³⁸.

3. Das Thüringer Modellprojekt Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

Die vom Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft verfasste *Thüringer Strategie für die digitale Gesellschaft*³⁹ wendet sich der Frage zu, was die Entwicklung hin zu einer digitalen

https://www.huffpost.com/entry/education-is-the-kindling-of-a-flame-how-to-reinvent_b_5a4ffec5e4b0ee59d41c0a9f [letzter Zugriff: 08.12.19]. Eigene Übersetzung.

³⁶ Frank E. P. Dievernich, Gerd-Dietrich Döben-Henisch, Reiner Frey, *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*, Weinheim 2019, S. 32.

³⁷ Yuval Noah Harari, *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*, München 2018, S. 410.

³⁸ Claus Otto Scharmer, *Die Universität als Ort der Erneuerung*, in: Philip Kovce, Birger P. Priddat (Hrsg.), *Die Aufgabe der Bildung. Aussichten der Universität*, Marburg 2015, S. 231; S. 225-234.

³⁹ Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft (Hrsg.), *Thüringer Strategie für die digitale Gesellschaft*, Erfurt 2017.

Gesellschaft für ein Bundesland wie Thüringen bedeutet. Als Ausgangssituation wird festgehalten, dass sich „die Digitalisierung des Alltags und die Möglichkeit zur Verbindung über digitale Netze [als] ein tiefgreifender gesellschaftlicher Wandel [vollzieht], der alle Lebensbereiche erfasst“⁴⁰. Die Vision des Freistaats zur Hochschule, als einem dieser Lebensbereiche, wird dabei wie folgt beschrieben: „Der Freistaat Thüringen und seine Hochschulen werden das Potenzial der digitalen Technologien nutzen, um die Attraktivität der Hochschulen zu steigern, deren Profile zu schärfen und mit neuen kooperativen Lösungen ressourceneffizienter zu agieren.“ Und weiter heißt es: „Die Hochschulen müssen sich zudem darauf einstellen, ihren Absolventinnen und Absolventen ein verändertes Kompetenzprofil mit auf den Weg zu geben“⁴¹.

Vor diesem Hintergrund erforscht das Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* die hochschulspezifische Vermittlung von Achtsamkeit als Metakompetenz⁴². Das für zwei Jahre konzipierte Projekt wurde von den Projekthochschulen Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Technische Universität Ilmenau initiiert und von der AOK PLUS und dem Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und digitale Gesellschaft gefördert. Es baut auf das AOK-PLUS-Innovationsprojekt *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena* auf, das in einem ersten Schritt von 2015 bis 2019 durchgeführt wurde⁴³. Die Leiter des Thüringer Modellprojekts, Reyk Albrecht und Mike Sandbothe, verfolgen mit dem vom Wissenschaftsverständnis des Pragmatismus⁴⁴ und der Aktionsforschung⁴⁵ inspirierten Vorhaben zwei Ziele:

1. Entwicklung, Durchführung und Evaluation achtsamkeitsbasierter Trainingsprogramme, die auf die zentralen Handlungsfelder des akademischen Bildungssystems zugeschnitten sind und

⁴⁰ Ebd., S. 8.

⁴¹ Ebd., S. 38.

⁴² Reyk Albrecht, Mike Sandbothe (Hrsg.), *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, Bielefeld 2020 (in Druck).

⁴³ Mike Sandbothe, *Wozu „Gesundes Lehren und Lernen“?*, in: Reyk Albrecht, Nikolaus Knoepffler, Wolfram H. Eberbach (Hrsg.), *Wozu gesund? Prävention als Ideal*, Würzburg 2015, S. 105-123; Hubert Ostermaier, *Mit Dyaden zu achtsamer Lehr- und Lernkultur*, in: *DUZ Magazin*, 5, 2019, S. 56-60

⁴⁴ Mike Sandbothe, *Die Renaissance des Pragmatismus: aktuelle Verflechtungen zwischen analytischer und kontinentaler Philosophie*, Weilerswist-Metternich 2000; Alexander Gröschner, Mike Sandbothe (Hrsg.), *Pragmatismus als Kulturpolitik. Beiträge zum Werk Richard Rortys*, Berlin 2011.

⁴⁵ Peter Reason, Hilary Bradbury (Hrsg.), *The SAGE Handbook of Action Research. Participative Inquiry and Practice*, London, Thousand Oaks, New Delhi, Singapore, 2001.

2. praxisorientierte Forschung zur Klärung der Forschungsfrage, ob und wie die hochschulspezifische Vermittlung der mentalen Metakompetenz der Achtsamkeit
 - a) die Fähigkeit zu einem souveränen und fokussierten sowie sozial ausbalancierten Umgang mit digitalen Technologien verbessert und
 - b) die Akzeptanz und Motivation für selbstbestimmte Gesundheitsförderung an Hochschulen stärkt.

Dabei greift das Projekt auf das von Kabat-Zinn im Jahre 1979 an der Medical School der University of Massachusetts entwickelte Acht-Wochen-Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR⁴⁶ zurück. Zuerst angewendet im klinischen Kontext, liegt mittlerweile eine weltweite wissenschaftliche Evaluierung in verschiedenen Anwendungsbereichen vor. Auch wenn sich die Forschung zur Anwendung der Achtsamkeit noch in ihrer Anfangsphase befindet und zum Teil noch mit methodischen Unzulänglichkeiten behaftet ist⁴⁷, gibt es insbesondere für MBSR bereits eine Reihe belastbarer positiver Befunde⁴⁸.

Zentrale Elemente von MBSR sind achtsame (Körper-)Wahrnehmung, Kommunikation und Bewegungsübungen (Yoga) sowie die Vermittlung von dialogischen Meditationsformen (Dyaden), wissenschaftlichen Hintergründen und verhaltenstherapeutischen Angeboten zu Stress und Achtsamkeit⁴⁹.

Für das Vorgehen des Thüringer Modellprojekts bei der Entwicklung eigener Kursformate sind die Strategien und Methoden des *Bottom up* und des *Rapid Prototyping* zentral⁵⁰. Konkret wurde das klassische MBSR-Format (acht Wochen mit Einheiten von 2,5 Stunden plus ein Achtsamkeitstag) an die Bedürfnisse der Statusgruppen der Hochschule angepasst und in folgende Kernformate transformiert:

- a) Studierende: Mindfulness Based Student Training (MBST)

⁴⁶ Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, München 2013.

⁴⁷ Daniel Goleman, Richard J. Davidson, *Altered traits. Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*, New York 2017.

⁴⁸ Susanne Hempel et al., *Evidence Map of Mindfulness*, in: VA-ESP Project #05-226, 2014. https://www.beckley.va.gov/wholehealth/Evidence_Mindfulness.pdf [letzter Zugriff: 08.12.19].

⁴⁹ Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, München 2013.

⁵⁰ Eine wichtige Inspirationsquelle für das Thüringer Modellprojekt stellen die Arbeiten von Claus Otto Scharmer dar vgl. etwa ders, *Essentials der Theorie U: Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg 2019, S. 129ff.

- b) Lehrende: Mindfulness Based Teacher Training (MBTT)/ Aufbaumodule Achtsame Hochschullehrende (AH-Module)
- c) Mitarbeitende: Mindfulness Based Employee Training (MBET)
- d) Führende: Mindfulness Based Leadership Training (MBLT)

MBST ist ein Achtsamkeitstraining für Studierende. Das Format umfasst 12 Einheiten à 90 Minuten sowie einen Achtsamkeits-Nachmittag. Dabei werden ausgewählte Kernelemente des MBSR (Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen, Dyaden, explorative Gesprächsführung, Inputs zu Neurobiologie, Stress- und Bewusstseinsforschung) mit zielgruppenspezifischen Übungen und Themen für Studierende verbunden (z.B. Prüfungsangst, Prokrastination, Studienmanagement, Umgang mit digitalen Medien beim Lernen und im Alltag).

Die Übungspraxis umfasst in der Präsenzveranstaltung jeweils ca. 30 Minuten sowie täglich 20 Minuten selbstständiger Praxis und beinhaltet im Verlauf des Kurses Body Scan, Bewegungsübungen sowie Sitz- und Gehmeditation. Der Leistungsnachweis besteht neben der Anwesenheit aus dem Führen eines Mindfulness Diary und der Verschriftlichung eines Erfahrungsberichtes.

MBTT ist ein Achtsamkeitstraining für Hochschullehrende. Das Format umfasst 12 Einheiten à 90 Minuten oder sechs Einheiten à 180 Minuten und einen Achtsamkeitstag sowie bei Bedarf eine vorangehende Informationsveranstaltung. Dabei werden ausgewählte Kernelemente des MBSR (Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen, Dyaden, explorative Gesprächsführung, Inputs zu Neurobiologie, Stress- und Bewusstseinsforschung) mit zielgruppenspezifischen Übungen und Themen für Lehrende verbunden (z.B. Präsenz in Lehrveranstaltungen, Achtsame Pausengestaltung, Gremien- und Teamarbeit, Umgang mit digitalen Medien in Lehre und Forschung).

Die Übungspraxis umfasst in der 90-minütigen Präsenzveranstaltung jeweils ca. 30 Minuten sowie täglich 20 Minuten selbstständiger Praxis und beinhaltet Body Scan, Achtsame Bewegungsübungen sowie Sitz- und Gehmeditation.

Die *AH-Module* richten sich an Hochschullehrende mit eigener Übungspraxis und bauen auf MBTT (oder einer äquivalenten Basisausbildung) auf. Das Format umfasst fünf Module à zwei Tage und beinhaltet den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Achtsamkeitsforschung, Grundlagen der Achtsamkeitspädagogik, Anleitung ausgewählter Achtsamkeitsübungen für hochschulspezifische Kontexte wie Vorlesungen, Seminare, Gruppen- und Gremienarbeit sowie für die Sprechstundengestaltung und die Leitung von Forschungsteams. Der Abschluss besteht

aus der Zertifizierung zum Achtsamen Hochschullehrenden durch ein Praxisprojekt (Implementierung von Achtsamkeit im eigenen Arbeitsfeld) inklusive Dokumentation und Projektvorstellung.

MBET ist ein Achtsamkeitstraining für Hochschulmitarbeitende in Verwaltung, Technik und Wissenschaft. Das Format umfasst 12 Einheiten à 45 Minuten. Dabei werden ausgewählte Kernelemente des MBSR-Programms sowie des Programms *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz* (TAA)⁵¹ mit zielgruppenspezifischen Übungen und Themen für Mitarbeitende verbunden (z.B. Umgang mit digitalen Medien am Arbeitsplatz, achtsame Kommunikation nach innen und außen, Pausengestaltung und Selbstfürsorge). Die Übungspraxis umfasst in der Präsenzveranstaltung jeweils ca. 20 Minuten sowie täglich 20 Minuten selbstständiger Praxis und beinhaltet Atem- und Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation.

MBLT ist ein Achtsamkeitstraining für Hochschulführungskräfte. Das Format umfasst vier Einheiten à 240 Minuten. Dabei werden ausgewählte Kernelemente des MBSR (Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen, Dyaden, explorative Gesprächsführung, Inputs zu Neurobiologie, Stress- und Bewusstseinsforschung) mit zielgruppenspezifischen Übungen und Themen für Führungskräfte aus den Bereichen Selbstführung, Mitarbeiterführung und Organisationsführung verbunden. Die achtsamkeitsbasierte Nutzung von Dyadenübungen und Praktiken der kollegialen Beratung unterstützt die Ausbildung von Führungsqualitäten (u.a. Präsenz, Gelassenheit, Offenheit, Klarheit), die achtsame Kommunikation in der Gremienarbeit und die Förderung von Achtsamkeit in der Hochschulorganisation. Die Übungspraxis umfasst in der Präsenzveranstaltung jeweils ca. 120 Minuten sowie 20 Minuten selbstständiger Praxis und beinhaltet u.a. Body Scan, Bewegungsübungen, Sitz- und Gehmeditation.

Ein wichtiges Ziel von MBST, MBTT, MBET und MBLT besteht darin, den Teilnehmenden dabei zu helfen, eine tägliche Übungspraxis zu entwickeln und nach Möglichkeit über die Dauer des Kurses hinaus als Teil der eigenen Tagesstruktur fest zu verankern. Die AH-Module, die den zweiten Teil der Ausbildung von Achtsamen Hochschullehrenden ausmachen, bauen demgegenüber auf einer bereits vorhandenen und gut verankerten täglichen Übungspraxis der Teilnehmenden auf.

Die Reichweite des Thüringer Modellprojektes in den Semestern der Projektlaufzeit (WiSe 2017/18, SoSe 2018, WiSe 2018/19 SoSe 2019 und WiSe 2019/20) umfasst mehr als 2.000 Personen, die an den Kernformaten und anderen Projektangeboten teilgenommen haben.

⁵¹ Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt, *Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*, Stuttgart 2014.

Neben den drei Initial-Hochschulen sind mit der Universität Erfurt, der Bauhaus-Universität Weimar sowie der Hochschule Nordhausen weitere Thüringer Hochschulen kooperativ involviert und bieten die im Projekt entwickelten Formate an. Bundesweit bestehen zudem Vernetzungen mit der Alice-Salomon-Hochschule Berlin, der Technischen Universität Berlin, der Universität Duisburg-Essen, der Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden, der Technischen Universität Dresden, der Frankfurt University of Applied Sciences, der Universität Leipzig, der Hochschule München und der Hochschule Osnabrück.

Nationale Kooperationspartner stellen der MBSR-MBCT-Verband (Berlin) und das Institut für Achtsamkeit (Bedburg) dar. Diese werden international durch das Center for Mindfulness (University of Massachusetts, Worcester, USA) sowie das Presencing Institute und das Massachusetts Institute of Technology (Cambridge/Mass., USA) komplettiert.

Das Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* wird über ein duales Evaluationssystem mit medizinischem sowie sozialwissenschaftlichem Anteil begleitet. Die medizinische Evaluation erfolgt über eine kardiorespiratorische Regulationsdiagnostik mit Kurzzeit- und Langzeitstudien. Erste Auswertungen zeigen eine signifikant verringerte Pulsratenvariabilität nach acht Wochen MBST. Das Ergebnis belegt die stressreduzierende Wirkung von MBST auf die autonome Stressregulation des peripheren Nervensystems im Vergleich zur Kontrollgruppe⁵². Bei der sozialwissenschaftlichen Evaluation werden verschiedene Erhebungsinstrumente zu Stress (PSS-10⁵³), Achtsamkeit (FFA-14⁵⁴), Wohlbefinden (WHO-5, PRU, 2015⁵⁵), Internetnutzung (CIUS-14⁵⁶), Körperlicher Betätigung (GEDA RKI, 2012⁵⁷) sowie meditativer Übungspraxis (eigenes Item) genutzt.

⁵² Andreas Voß, *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) führt zu einer physiologischen Stressreduktion*, in: Reyk Albrecht, Mike Sandbothe (Hrsg.), *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, Bielefeld 2020, (im Druck).

⁵³ Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein, *A Global Measure of Perceived Stress*, in: *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 1983, S. 385-396.

⁵⁴ Harald Walach, Nina Rose, Valentin Buttenmüller, Norman Kleinknecht, Paul Grossman, Stefan Schmidt, *Empirische Erfassung der Achtsamkeit – die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien*, in: Thomas Heidenreich, Johannes Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*, Tübingen 2004, S. 755-799.

⁵⁵ Christian Winter Topp et al., *The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature*, in: *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 2015, S. 167-176.

⁵⁶ Gert-Jan Meerkerk et al., *The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties*, in: *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 2009, S. 1-6.

⁵⁷ Robert-Koch-Institut. *Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2012“*, Berlin 2014.

4. Fazit

Die dargestellte Digitalisierungsdynamik durchdringt verschiedene Lebensbereiche. Der konstruktive und lebensdienliche Umgang mit dieser Dynamik erfordert neue bzw. die Stärkung vorhandener Kompetenzen. Die Achtsamkeit wird hierbei als wichtiges Element hervorgehoben. Ihre Rolle wird in der aktuellen Debatte unterschiedlich akzentuiert. Dies zeigen exemplarisch die Ausführungen von Kabat-Zinn, Horx, Harari und Scharmer.

Das Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* baut auf der Achtsamkeitskonzeption und dem MBSR-Programm von Kabat-Zinn auf. Es ist zudem in besonderer Weise anschlussfähig an die Überlegungen Scharmers. Dieser legt den Fokus explizit auf die systematische Etablierung von Achtsamkeit im Hochschulbereich, innerhalb dessen diese als Metabildung ihre Wirkung entfalten kann. Dabei stellen die zielgruppenspezifischen Kursformate des Thüringer Modellprojekts einen Ansatz dar, der vor dem Hintergrund von Scharmers *Theorie U* in einem nächsten Entwicklungsschritt durch die Integration von Methoden zur Schulung einer transformativ orientierten systemischen Selbstwahrnehmung erweitert werden kann. Dazu gehören z.B. die von Scharmer für systemische „co-sensing“-Prozesse genutzten Verfahren der „4D-Kartierung“ und des „Social Presencing Theater“⁵⁸. Des Weiteren werden die Forschungsergebnisse des *ReSource*-Projekts⁵⁹, das unter Leitung von Tania Singer am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften (Leipzig) durchgeführt wurde, insbesondere in Bezug auf die darin untersuchten Übungen zu Mitgefühl und Perspektivenwechsel bei der Weiterentwicklung der Prototypen Berücksichtigung finden⁶⁰.

In der aktuellen Achtsamkeitsdebatte lässt sich das Thüringer Modellprojekt im Spannungsfeld zwischen einem Verständnis von Achtsamkeit als Instrument zur adaptiven Selbst- und Systemoptimierung und einem Verständnis von Achtsamkeit als Instrument zur kritischen Selbst- und Systemtransformation verorten. Die pragmatische Prototypen-Entwicklung, welche die Projektkonzeption charakterisiert, ist aufgrund ihrer Bottom-up-Strategie in dieser Hinsicht durch eine offene

⁵⁸ Claus Otto Scharmer, *Essentials der Theorie U: Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg 2019, S. 111ff.

⁵⁹ www.resource-project.org [letzter Zugriff 08.12.19].

⁶⁰ Tania Singer, *Fitness fürs Gehirn*, in: *Geo, Themenheft Die Kraft der Meditation*, 2, 2018, S. 58-60; Tania Singer, Matthias Bolz (Hrsg.), *Mitgefühl. In Alltag und Forschung*, 2013; (www.compassion-training.org [letzter Zugriff 08.12.19]); insbesondere Teil 4.

Herangehensweise bestimmt. Dadurch wird mit Achtsamkeit im System Hochschule ein Fokus auf das notwendige Fundament gelegt, um sowohl einen individuell lebensdienlichen Umgang mit den Herausforderungen einer digitalen Gesellschaft zu ermöglichen als auch das Potential für eine systemische Transformation der Hochschulen zu schaffen.