

Achtsame Hochschulen

in der digitalen Gesellschaft*

Die Digitalisierungsdynamik erfasst nahezu alle Arbeits- und Lebenskontexte. Dabei verändert sich auch das Lehren, Lernen und Forschen.¹ 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« zu sehen ist.²

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.«³ Achtsamkeit kann für eine vertikale Alphabetisierung eine zentrale Rolle zukommen. Dieser Alphabetisierung bedarf es auch, um die Eingebundenheit der je individuellen Lebensentwürfe und Handlungen in die ökologische Mitwelt klarer erkennen zu können und damit im Sinne der Suffizienz das »richtige« Maß einer individuellen und kollektiven Nutzung begrenzter Ressourcen zu reflektieren und letztlich angemessener im Einklang mit den planetaren Belastungsgrenzen zu handeln.

Auch mit Blick auf die 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 [...] wieder in die Gesellschaft zurückgespiegelt werden.«⁴ Schließlich kann Achtsamkeits-

praxis damit als Forschungsgegenstand und als Instrument die wissenschaftliche Arbeit bereichern.

Inhalt und Ziele des Projekts Achtsame Hochschulen

Vor dem skizzierten Hintergrund erforscht das Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* die hochschulspezifische Vermittlung von Achtsamkeit als Metakompetenz.⁵ Die Ernst-Abbe-Hochschule Jena, die FSU Jena und die TU Ilmenau initiierten das auf zwei Jahre ausgelegte Projekt, das von der AOK PLUS und dem Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und digitale Gesellschaft gefördert wurde. Das Projekt ist Teil des Gesamtprozesses Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* (seit 2015). Die Leiter des Projekts verfolgen mit dem vom Wissenschaftsverständnis des Pragmatismus⁶ und der Aktionsforschung⁷ inspirierten Vorhaben zwei Ziele:

- Entwicklung, Durchführung und Evaluation achtsamkeitsbasierter Trainingsprogramme, die auf die zentralen Handlungsfelder des akademischen Bildungssystems zugeschnitten sind und
- 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 1979 an der Medical School der University of Massachusetts entwickelte Acht-Wochen-Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR)⁸ 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 teils noch mit methodischen Unzulänglichkeiten behaftet ist⁹, gibt es insbesondere für MBSR bereits eine Reihe belastbarer positiver Befunde.¹⁰

Zentrale Elemente von MBSR sind achtsame (Kör-

* gekürzte, überarbeitete Fassung von Albrecht et al. (2020): Achtsamkeit als Metabildung in der digitalen Gesellschaft. In Achatz et al. (Hg.): *Digitalisierung – Werte zählen?* S. 157-170; parallel in: Sandbothe, Albrecht (Hg.) (2021): *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* (im Druck).

1 Wittpahl (Hg.) (2019): *Digitalisierung: Bildung, Technik, Innovation*; Dräger, Müller-Eiselt (2015): *Die digitale Bildungsrevolution: Der radikale Wandel des Lernens und wie wir ihn gestalten können*.
2 Senat der HRK (2018): *Die Hochschulen als zentrale Akteure in Wissenschaft und Gesellschaft – Eckpunkte zur Rolle und zu den Herausforderungen des Hochschulsystems*. S. 1.
3 Scharmer (2019): Education is the kindling of a flame: How to reinvent the 21st-century university. In: Huffington Post, 01.05.2018, eigene Übersetzung.
4 Dievernich et al. (2019): *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. S. 32.

5 Sandbothe, Albrecht (Hg.) (2021): *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* (im Druck).
6 Sandbothe (2000): *Die Renaissance des Pragmatismus: aktuelle Verflechtungen zwischen analytischer und kontinentaler Philosophie*; Gröschner, Sandbothe (Hg.) (2011): *Pragmatismus als Kulturpolitik*.
7 Reason, Bradbury (Hg.) (2001): *The SAGE Handbook of Action Research. Participative Inquiry and Practice*.
8 Kabat-Zinn (2013): *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*.
9 Goleman, Davidson (2017): *Altered traits. Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*.
10 Hempel et al. (2014): Evidence Map of Mindfulness. In: VA-ESP Project #05-226.

per-)Wahrnehmung, Kommunikation und Bewegungsübungen (Yoga) sowie die Vermittlung von dialogischen Meditationsformen (Dyaden), wissenschaftlichen Hintergründen und verhaltenstherapeutischen Angeboten zu Stress und Achtsamkeit.¹¹

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

- Mindfulness Based Student Training (MBST)
- Mindfulness Based Teacher Training (MBTT)
- Zertifikatsausbildung *Achtsame Hochschullehrende* (AH- Ausbildung)
- Mindfulness Based Employee Training (MBET)
- Mindfulness Based Leadership Training (MBLT)

Ein wichtiges Ziel besteht darin, den Teilnehmenden dabei zu helfen, eine tägliche Übungspraxis zu entwickeln und diese nach Möglichkeit über die Dauer des Kurses hinaus als Teil der eigenen Tagesstruktur fest zu verankern.

Ergebnisse des Modellprojekts

Die Reichweite in den Semestern der Projektlaufzeit (WiSe 2017/18 bis WiSe 2019/20) umfasst mehr als 2.000 Personen, die an den Kernformaten und anderen Projektangeboten teilgenommen haben. Im Gesamtprozess Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* wurden seit 2015 mehr als 10.000 Personen erreicht. Neben den drei Initial-Hochschulen sind mit der Universität Erfurt, der Bauhaus-Universität Weimar und der Hochschule Nordhausen weitere Thüringer Hochschulen kooperativ involviert und bieten die im Projekt entwickelten Formate an. National und international bestehen zudem Vernetzungen und Kooperationen mit zahlreichen Hochschulen, Verbänden und Forschungsinstituten.

Das Projekt wird über ein duales Evaluationssystem mit medizinischem und sozialwissenschaftlichem Anteil begleitet. Erste Auswertungen zeigen eine signifikant verringerte Pulsratenvariabilität nach acht Wochen MBST. Das Ergebnis belegt die stressreduzierende Wirkung auf die autonome Stressregulation des peripheren Nervensystems im Vergleich zur Kontrollgruppe.¹² Bei der sozialwissenschaftlichen Evaluation werden verschiedene Erhebungsinstrumente zu Stress (PSS-10¹³), Achtsamkeit (FFA-14¹⁴), Wohlbefinden (WHO-5, PRU, 2015¹⁵), Internetnut-

MBST: Achtsamkeitstraining für Studierende

- 12 Einheiten à 90min sowie 1 Achtsamkeits-Nachmittag
- studentische Themen: z.B. Prüfungsangst, Prokrastination, Studienmanagement, Umgang mit digitalen Medien beim Lernen und im Alltag
- Leistungsnachweis zum Erwerb von ECTS-Punkten: Anwesenheit, Führen eines Mindfulness Diary, Verschriftlichung eines Erfahrungsberichts

MBTT: Achtsamkeitstraining für Hochschullehrende

- 12 Einheiten à 90min oder 6 Einheiten à 180min und 1 Achtsamkeitstag sowie bei Bedarf eine vorangehende Informationsveranstaltung
- Themen von Lehrenden: z.B. Präsenz in Lehrveranstaltungen, Achtsame Pausengestaltung, Gremien- und Teamarbeit, Umgang mit digitalen Medien in Lehre und Forschung

AH-Ausbildung für Hochschullehrende mit eigener Übungspraxis

- Aufbau auf MBTT (oder einer äquivalenten Basisausbildung),
- 5 Module à 2 Tage
- aktueller Stand der wissenschaftlichen Achtsamkeitsforschung, Grundlagen der Achtsamkeitspädagogik, Anleitung ausgewählter Achtsamkeitsübungen für u.a. Vorlesungen, Seminare, Gruppen- und Gremienarbeit, Sprechstundengestaltung, Leitung von Forschungsteams
- Zertifizierung zum *Achtsamen Hochschullehrenden* durch ein Praxisprojekt

MBET: Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende in Verwaltung, Technik und Wissenschaft

- 12 Einheiten à 45min
- Verbindung Kernelemente MBSR und des Programms *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz* (TAA) mit zielgruppenspezifischen Übungen und Themen von Mitarbeitenden (z.B. Umgang mit digitalen Medien am Arbeitsplatz, achtsame Kommunikation nach innen und außen, Pausengestaltung und Selbstfürsorge)

MBLT: Achtsamkeitstraining für Hochschulführungskräfte

- 4 Einheiten à 240min
- Themen von Führungskräften: Selbstführung, Mitarbeiterführung, Organisationsführung
- Ausbildung von Führungsqualitäten (u.a. Präsenz, Gelassenheit, Offenheit, Klarheit), achtsame Kommunikation, Förderung von Achtsamkeit in der Hochschulorganisation

zung (CIUS-14¹⁶), Körperlicher Betätigung (GEDA RKI, 2012¹⁷) und meditativer Übungspraxis (eigenes Item) genutzt.

Während der Projektlaufzeit wurde der Youtube-Kanal *Achtsame Hochschulen* etabliert. Er enthält bislang 17 Kurzfilme, Video-Interviews und Video-Vorträge zum Modellprojekt. Weiterhin wurden und werden die wissenschaftlichen Ergebnisse in der Open Access-Buchreihe *Achtsamkeit-Bildung-Medien* (transcript Verlag) sowie auf www.achtsamehochschulen.de zugänglich gemacht. Die Webseite informiert darüber hinaus via Newsletter regelmäßig über Aktivitäten des überregionalen Kooperationsnetzwerks *Achtsame Hochschulen*, zu dem derzeit mehr als 350 Hochschulangehörige aus zwölf Bundesländern, Österreich und der Schweiz gehören.



PD DR. REYK ALBRECHT

arbeitet als wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums der Friedrich-Schiller-Universität Jena sowie am Klinikum der FSU. Er lehrt und forscht im Bereich achtsamkeitsbasierter Verfahren.



PROF. DR. MIKE SANDBOTHE

ist Professor für Kultur und Medien an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und zertifizierter Trainer für MBSR. ■ Webseite: www.sandbothe.com

11 Kabat-Zinn (2013): *Gesund durch Meditation*.

12 Voß et al. (2020): Mindfulness-Based Student Training Leads to a Reduction in Physiological Evaluated Stress. In: *Frontiers in Psychology*. Vol. 11.

13 Cohen et al. (1983): A Global Measure of Perceived Stress. In: *Journal of Health and Social Behavior*. 24(4). S. 385-396.

14 Walach et al. (2004): Empirische Erfassung der Achtsamkeit – die Konstruktion des FFA und weitere Validierungsstudien. In: Heidenreich, Michalak (Hg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. S. 755-799.

15 Winter Topp et al. (2015): The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic

atic Review of the Literature. In: *Psychotherapy and Psychosomatics*. 84(3). S. 167-176.

16 Meerkerk et al. (2009): The CIUS: Some Psychometric Properties. In: *CyberPsychology & Behavior*. 12(1). S. 1-6.

17 RKI (2014): *Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«*.