

VORWORT

Das vorliegende Buch gibt einen Einblick in die ersten zehn Jahre des „Münchener Modells – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“ (März 2010 bis März 2020). Es beschreibt die Beweggründe, ein solches Angebot an Hochschulen zu verankern, und gibt Auskunft über die Struktur und die Implementierung des Konzepts in diesem Umfeld.

Seit der Einführung des Münchener Modells im Jahr 2010 mit einer Meditationslehrveranstaltung für 15 Kursteilnehmer im Studiengang Soziale Arbeit an der Hochschule München hat sich dieses Programm stetig weiterentwickelt. Mittlerweile nehmen pro Semester über 150 Studierende aus 21 Studiengängen teil.

Obwohl das Münchener Modell neben Theorie und Praxis für Studierende inzwischen auch Zusatzangebote für Lehrende und Hochschulbeschäftigte beinhaltet, sollen in diesem Buch in erster Linie die Stimmen der Studierenden im Mittelpunkt stehen, die an den Lehrveranstaltungen teilgenommen haben. Sie kommen zu Wort mittels ihrer Meditationstagebücher, in denen sie über ihre Erfahrungen während der Achtsamkeits- und Meditationsübungen berichten und auch darüber, welche Bedeutung das Praktizieren von Achtsamkeit und Meditation in ihrem Studium und im täglichen Leben erhalten hat.

Ursprünglich sollten die Meditationstagebücher, die als Teil eines Leistungsnachweises geführt wurden, lediglich archiviert werden. Doch mit der Idee der Entstehung dieses Buches stand plötzlich auch die Überlegung im Raum, einige sorgfältig ausgewählte Kommentare aus den Tagebüchern miteinzubeziehen, um zu veranschaulichen, welche Bedeutung Achtsamkeits- und Meditationsübungen im Hochschulkontext für Studierende haben und was sie bewirken können.

Von den 2000 Studierenden, die bisher an den Lehrveranstaltungen teilgenommen haben, wurden etwa 100 angefragt, ob sie einer Veröffentlichung von Auszügen aus ihren Tagebucheinträgen in anonymisierter Form zustimmen. Die Zusagen, die von den Studierenden eintrafen, waren einstimmig; das Vorhaben wurde als „wichtig“, „super“, „genial“ begrüßt.

Das Buch ist durch diese Beiträge sehr lebendig geworden. Es entstand eine Art „Arbeitsbuch“, das sowohl im privaten Bereich genutzt werden kann als auch Anregung und Beispiel bietet, das Thema „Achtsamkeit und Meditation“ an anderen Hochschulen und weiteren Bildungsinstitutionen erfolgreich einzuführen.

„Aller Anfang ist schwer“, so lautet ein deutsches Sprichwort – was bedeutet, dass neue Situationen oder Herausforderungen zu Beginn oft schwierig sein können. Das mag zuweilen richtig sein, dennoch ist diese Aussage restriktiv. Denn genauso könnte man sagen: „Aller Anfang ist aufregend, inspirierend, begeisternd.“ Vielleicht sollte man es daher mit Konfuzius halten, von dem überliefert ist: „Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“ Geht man den ersten Schritt oder die ersten Schritte, entfaltet sich oftmals vieles „wie von selbst“. Man trifft zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Leute, die sich mit ihren Fähigkeiten einbringen. Benötigte Räumlichkeiten werden gefunden, Materialien und Gelder freigestellt dank überzeugender Argumente. Das Münchener Modell hat sich so über die Jahre entwickelt.

Seit Beginn des Münchener Modells haben sich 75 Studierende in ihrer Abschlussarbeit mit Achtsamkeit und Meditation befasst – jeweils mit unterschiedlichen Themenstellungen, entsprechend dem jeweiligen Studiengang, wie beispielsweise Soziale Ar-

beit, Schulpädagogik, Pflege oder Bildung und Erziehung im Kindesalter. Das spricht für ein großes Interesse seitens der Studierenden. Viele von ihnen führen inzwischen in ihrem beruflichen Handlungsfeld Achtsamkeits- und Meditationsprojekte durch. Einige sind sogar Lehrbeauftragte geworden und leiten seit Kurzem selbst Lehrveranstaltungen im Rahmen des Münchner Modells.

Es gibt national und international zahlreiche gute Ansätze, Achtsamkeit und Meditation im Bildungssystem zu verankern. Das Münchner Modell ist ein Beispiel dafür, wie diese Implementierung im Hochschulbereich erfolgreich gelingen kann.