

AUFBAU

Das Münchner Modell

„Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“¹

Auf den folgenden Seiten sollen die verschiedenen Angebote, die Entwicklung und Implementierung sowie die bisherigen Ergebnisse des Münchner Modells vorgestellt werden. Dabei werden auch die Teilnahmebedingungen, Leistungskriterien und Lehrinhalte der Lehrveranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ beleuchtet. Insbesondere die regulären Lehrveranstaltungsangebote haben das Modell national und auch international bekannt gemacht, da Lehrveranstaltungen dieser Art als fester Bestandteil des Curriculums inklusive Notenvergabe und ECTS² an Hochschulen bislang kaum anzutreffen sind.

Reguläre Lehrveranstaltungen „Achtsamkeit und Meditation“

Im **SoSe 2010** habe ich zum ersten Mal an der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München eine Lehrveranstaltung zum Thema „Meditation“ angeboten. Auf 15 Plätze bewarben sich im Studiengang Soziale Arbeit 65 Studierende. Das war der Anfang des Münchner Modells. Als die Lehrveranstaltung im Schwerpunktbereich Kreative Medien/1. Fachsemester Mitte Juli 2010 beendet war, hatten 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer Interesse an einer Fortsetzung des Angebots im darauffolgenden Semester. Die Teilnehmeranzahl würde für eine neue Lehrveranstaltung reichen. Darüber hinaus gab es noch 50 Studierende auf der Warteliste.

Leider konnte aber kurzfristig für das 2. Fachsemester keine weitere Lehrveranstaltung in den Lehrplan aufgenommen werden. Stattdessen bestand die Möglichkeit, eine weitere Lehrveranstaltung zum Thema „Meditation“ im **WiSe 2010/11** im Rahmen des Hauptstudiums zu implementieren. Diese Lehrveranstaltung mit dem Titel „Meditation II“ im Schwerpunktbereich Kreative Medien/Vertiefung/5. Fachsemester behandelte neben Praxisübungen im Vergleich zum Angebot im 1. Semester vor allem eine größere Reihe an Forschungsthemen sowie Handlungsfeldern

der Sozialen Arbeit, in denen Achtsamkeit und Meditation bereits Anwendung finden. Im **WiSe 2011/12** folgte erstmals eine Veranstaltung an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München³ mit dem Titel „Meditation in der Grundschule“ im Studiengang Grundschulpädagogik.

Im Semester darauf, **SoSe 2012**, folgte im Studiengang Schulpädagogik die Lehrveranstaltung „Meditation in der Schule“. Beide Lehrveranstaltungen waren auch für Studierende des Studiengangs Sonderpädagogik zugänglich. Im **WiSe 2013/14** entstand an der Hochschule München ein weiteres Angebot, an der Fakultät Studium Generale und Interdisziplinäre Studien im Schwerpunktbereich „Personenbezogene Kompetenz“, zunächst unter dem Titel „Stressbewältigung und Stressprävention“ und ab dem **WiSe 2014/15** mit der Bezeichnung „Stressmanagement und Meditation“⁴. An dieser Fakultät werden sogenannte Wahlpflichtfächer angeboten, welche Studierende aller Fakultäten belegen können. Die Resonanz bei den Studierenden war von Anfang an groß. Auf 15 Plätze bewarben sich weit über 100 Studierende. Im **SoSe 2014** folgte ein zusätzliches Angebot. Mit zunehmender Bekanntheit der beiden Lehrveranstaltungen unter den Studierenden stieg auch die Bewerberzahl; nach einigen Semestern waren es bereits über 700 Bewerberinnen und Bewerber auf jeweils 15 Plätze.

Im Teilzeitstudium Soziale Arbeit wurde im **SoSe 2014** eine Lehrveranstaltung „Meditation“ für das 2. Fachsemester eingeführt, ebenso im dualen Studiengang Pflege, hier im Schwerpunktbereich „Einübung in die Körperwahrnehmung“. Im **WiSe 2014/15** wurde im Studiengang Musikpädagogik an der Fakultät für Kunstwissenschaften (LMU München) die Lehrveranstaltung „Klassische Musik ganzheitlich vermitteln“ im Lehrplan angeboten. Mittelpunkt der Veranstaltung bildet ein Ansatz, der vollständig auf Musikmeditation basiert. Die Veranstaltung ist im Münchner Modell Teil des Randschwerpunktes: „Meditation and Art“.

Im **WiSe 2015/16** folgte im Studiengang Bildung und Erziehung im Kindesalter im Schwerpunktbereich „Methoden der Stressbewältigung“ die Lehrveranstaltung „Achtsamkeit und Meditation“. Dies war eine

wichtige Ergänzung zu den bereits vorhandenen Studiengängen im pädagogischen Bereich, da diese Studienrichtung sich auf Kinder von 0–12 Jahre bezieht, und so konnten auch die Studierenden, die sich mit Vorschulkindern befassen, in das Münchner Modell einbezogen werden.

Ab dem **WiSe 2017/18** startete im Studiengang Soziale Arbeit die vertiefende Lehrveranstaltung „Meditation III“ im Hauptstudium. Ebenso wurde das Angebot an der Fakultät Studium Generale und Interdisziplinäre Studien durch die auf Englisch abgehaltene Lehrveranstaltung „Stress Management and Meditation“ ergänzt.

Zum Randschwerpunkt „Meditation and Art“ wurden im gleichen Semester an der Hochschule München weitere Lehrbausteine, hier aber zum Thema „Malerei der alten Meister“⁵, im Studiengang Soziale Arbeit sowie im Studiengang Bildung und Erziehung im Kindesalter integriert. Dieses Angebot wurde ab dem **SoSe 2018** zusätzlich mit einer Lehrveranstaltung im Bereich „Courses in English“ ergänzt und bietet insbesondere internationalen Studierenden der Hochschule München die Möglichkeit, den Ansatz „Meditation and Art“ kennenzulernen.

Das Lehrveranstaltungsprogramm hat sich im Zeitfenster **SoSe 2010** bis **SoSe 2020** fortwährend erweitert; mittlerweile nehmen pro Semester über 150 Studierende daran teil. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen bislang aus folgenden Fakultäten und Studiengängen:

Hochschule München

Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften

- BA Soziale Arbeit
- BA Soziale Arbeit Teilzeit
- BA Bildung und Erziehung im Kindesalter
- BA Pflege

Fakultät für Studium Generale und Interdisziplinäre Studien

- Fakultät für Architektur
- Fakultät für Bauingenieurwesen
- Fakultät für Maschinenbau, Fahrzeugtechnik, Flugzeugtechnik
- Fakultät für Elektrotechnik und Informationstechnik
- Fakultät für Versorgungs- und Gebäudetechnik, Verfahrenstechnik Papier und Verpackung, Druck- und Medientechnik

- Fakultät für Angewandte Naturwissenschaften und Mechatronik
- Fakultät für Informatik und Mathematik
- Fakultät für Geoinformation
- Fakultät für Wirtschaftsingenieurwesen
- Fakultät für Betriebswirtschaft
- Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften
- Fakultät für Design
- Fakultät für Tourismus

Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München

Fakultät für Psychologie und Pädagogik

- Lehramt für Grundschulpädagogik und -didaktik
- Lehramt für Schulpädagogik
- Lehramt für Sonderpädagogik

Auf der Website des Münchner Modells www.hm.edu/meditationsmodell sind die verschiedenen Angebote erfasst. Ebenso angegeben sind die Semesterwochenstunden, die ECTS, das Fachsemester, die Bewerber- und Teilnehmerzahlen, die Fachspezifizierung, der Implementierungsbeginn sowie der Leistungsnachweis.

Teilnahmebedingungen

Voraussetzung für die Teilnahme an den Lehrveranstaltungen und Meditationszusatzangeboten im Rahmen des Münchner Modells ist eine stabile psychische Verfassung. Vorkenntnisse in Meditation, Stressmanagement oder Entspannungstechniken sind nicht erforderlich. Einzig für die Vertiefungslehrveranstaltungen „Meditation II“ und „Meditation III“ im Studiengang Soziale Arbeit werden Vorkenntnisse im Bereich Achtsamkeit und Meditation vorausgesetzt. Diese können nachgewiesen werden durch die bestandene Teilnahme an der Basislehrveranstaltung „Meditation I“ oder anhand von absolvierten externen Meditationsangeboten. Für fast alle Lehrveranstaltungen besteht ein Online-Anmeldeverfahren. Auf www.hm.edu/meditationsmodell ist nachzulesen, wie viele Bewerber auf die verfügbaren Plätze pro Lehrveranstaltung kommen und wie viele einen Platz erhalten.

Lehrveranstaltungsinhalte, Leistungsnachweise und Benotung

Im Praxisteil der Lehrveranstaltungen lernen die Studierenden verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Theoretische Bausteine der Lehrveranstaltung sind insbesondere die wissenschaftliche Forschung, Hintergrundwissen über die verschiedenen Meditationsansätze und Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit und Meditation in den späteren Berufsfeldern.

Ablauf

In der Regel dauern die Lehrveranstaltungseinheiten zwei Semesterwochenstunden (SWS), also insgesamt 90 Minuten (2 x 45 Minuten). Wir beginnen mit einer Sitzmeditation, die beispielsweise die Fokussierung auf den Atem, auf den Bereich zwischen den Augenbrauen oder das innerliche Rezitieren eines Mantras (Wort, Vers oder Silbe) beinhaltet. Zu Beginn des Semesters dauert diese Übung einige wenige Minuten, im Laufe des Semesters wird sie dann bis auf circa 15–20 Minuten ausgedehnt. Im Anschluss daran folgt eine kurze Feedbackrunde: Die Studierenden berichten, wie sie die Meditation erfahren haben: Was ging gut und wo gab es Schwierigkeiten?

Im weiteren Unterrichtsverlauf wird je Lehrveranstaltungseinheit und abhängig vom Studiengang ein spezifisches Thema behandelt. Das können teils praktische Übungen und teils theoretische Bausteine sein. Am Ende der Lehrveranstaltung folgt nochmals eine kurze Sitzmeditation. Ich benutze eine Klangschale, um die praktischen Übungen anzuleiten. Einmal schlagen: Aufmerksamkeit zurückholen, falls man abschweift; dreimal schlagen: die Übung ist zu Ende.

Im Studiengang Soziale Arbeit ist die Dauer der Meditationslehrveranstaltungen auf insgesamt drei SWS ausgelegt. Aus diesem Grund haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzlich einen Achtsamkeitstag (Blockveranstaltung). Neben theoretischen Unterrichtsinhalten gehört bei dieser Veranstaltung beispielsweise auch dazu, schweigend und achtsam zu kochen und zu essen.

Lehrinhalte

Im Rahmen der Lehrveranstaltungen wurden die folgenden Lehrinhalte vermittelt. Für eine ausführliche Beschreibung der praktischen Übungen siehe S. 83ff. und S. 101ff.

Praktische Übungen (Auswahl)

- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Mantra-Meditation
- Achtsames Kochen und Essen
- Achtsame Kommunikation
- Bodyscan
- Liebende Güte / Metta-Meditation
- Gehmeditation
- Sutras
- Geräuschmeditation

Theoretische Bausteine

- Achtsamkeits- und Meditationsforschung (insbesondere Neurowissenschaft)
- Anwendungsbereiche von Achtsamkeit und Meditation (spezifiziert je nach Studiengang)
- Hintergrundwissen über Achtsamkeits- und Meditationsansätze (beispielsweise: Vipassana, MBSR, Christliche Meditation, Zen-Meditation, Transzendente Meditation, Transmissionsmeditation etc.)
- Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen

Sonstige Themen (Auswahl)

- Gedanken und Emotionen
- Gesundheit und Stress
- Glück
- Religion und Spiritualität
- Zeit (Vergangenheit, Gegenwart/Augenblick, Zukunft)

Filmbeispiele (Auswahl)

- Mönche im Labor
- Revolution der Selbstlosen
- Free the Mind
- The Dhamma Brothers
- InnSaei – die Kraft der Intuition
- Zeit für Stille

Weitere Themen- und Filmbeispiele siehe Abschnitt „Zusatzangebote (Vortrags- und Filmprogramm)“ (S. 62 und S. 74f.). Für Literaturhinweise zu den verschiedenen Lehrinhalten: www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Literatur und Filme“).

Kompetenzerwerb

Die in den Lehrplänen angegebenen Hauptziele:

- Förderung von Selbst-Gewahrsein
- Bewusstwerden der eigenen Gedankenaktivitäten
- Erhöhung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Wohlbefinden und Emotionsregulation
- Konstruktiver Umgang mit Stress
- Förderung von Kreativität und Intuition

Im Abschnitt „Bisherige Ergebnisse“ wird auf die Effekte der Lehrveranstaltungseinheiten eingegangen (S. 64ff.).

Leistungsnachweis und Benotung

Benotet wird die erbrachte Leistung aufgrund von Präsenz, regelmäßiger Mitarbeit, dem Führen eines persönlichen Meditationstagebuchs und einer schriftlichen Reflexion darüber, wie Achtsamkeit und Meditation im späteren beruflichen Handlungsfeld sinnvoll angeboten bzw. realisiert werden können.

Die Studierenden sind angehalten, die im Unterricht vorgestellten Übungen zu Hause zu praktizieren. Im Meditationstagebuch werden die entsprechenden Erfahrungen festgehalten. Notiert wird dabei immer das jeweilige Setting:

- Was: welche Übung
- Wann: Tag/Uhrzeit
- Wo: zu Hause, im Park, im Zug, an der Bushaltestelle etc.
- Sonstiges: eventuell ergänzende Materialien (zum Beispiel Timer/Handy-App, Sitzkissen)
- Dauer: flexibel
- Persönliches Befinden vorher/nachher

Ziel der Tagebücher ist vor allem, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr Einsicht in die eigene Meditationspraxis erlangen: Wann und wo meditiere ich gut? Welche Uhrzeit passt mir am besten? Warum? Welche Übung ist wann geeignet? Es ist nicht notwendig, dass die verschiedenen Übungen zu Hause gleich oft ausgeführt werden. Meistens kristallisieren sich einige Übungen heraus, die man am liebsten mag und mit denen man sich am wohlsten fühlt. Ebenso geht es nicht darum, so lange wie möglich eine Übung zu wiederholen. Wichtig ist, nicht zu übertreiben und den zeitlichen Rahmen nicht zu überspannen. Zu viel des Guten ist nicht unbedingt immer zielführend. Empfehlenswerte Sitzmeditationszeiten: 15–20 Minuten, 1- bis 2-mal täglich.

Zur Mitte des Semesters hin werden alle Meditationstagebücher eingereicht. Ich sehe sie dann durch und habe auf diese Weise die Möglichkeit, nochmals zu prüfen, wie es den Studierenden bei den Übungen geht und ob sie diese richtig durchführen; falls erforderlich, werden Korrekturen im Unterricht besprochen. Die in den Meditationstagebüchern enthaltenen Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Nach der Einführung im Unterricht sind die Übungen für die Studierenden zu Hause gut durchführbar. Es gibt aber zudem Meditationsformen, die ausschließlich über einen längeren Zeitraum unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers oder einer Lehrerin praktiziert werden sollten. Studierenden, die sich solche Formen auswählen, wird empfohlen, sich mit seriösen Meditationsschulen in Verbindung zu setzen.

Im Studiengang Bildung und Erziehung im Kindesalter findet neben dem oben beschriebenen Leistungsnachweis zusätzlich noch eine 20-minütige mündliche Prüfung statt. Diese besteht in einem ersten Teil aus einer kurzen Präsentation eines selbstständig erarbeiteten Praxisbeispiels, z.B. wie Achtsamkeit mit Kindern in Kindertagesstätten durchführbar ist. In einem zweiten Teil wird das Thema Achtsamkeit im Allgemeinen sowie Achtsamkeits- und Meditationsforschung im Besonderen geprüft.

Zusatzangebote im Rahmen des Münchner Modells

Fünf wichtige ergänzende Bereiche sind bislang im Münchner Modell verankert:

- Zusatzangebote für Studierende
- Zusatzangebote für Hochschulbeschäftigte
- Zusatzangebote für Lehrpersonal
- Netzwerktreffen
- Öffentliches Vortrags- und Filmprogramm

Für aktuelle Informationen zu den Zusatzangeboten: www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Angebote“).

Zusatzangebote für Studierende

Seminare und Workshops

Zusätzlich zu den regulären Lehrveranstaltungen an der LMU München werden seit dem **WiSe 2013/14** pro Semester weitere vier- sowie achtstündige Workshops mit dem Titel „Achtsamkeit und Meditation in der Schule“ am Münchener Zentrum für Lehrerbildung (MZL) der LMU München angeboten. Ab dem **WiSe 2015/16** und in den darauffolgenden WiSe bis einschließlich 2018/19 wurde an der Fakultät Psychologie der dreistündige Workshop „Achtsamkeit und Meditation in der Beratung“ angeboten. Im **WiSe 2020/21** soll die Kooperation mit neuen Angeboten fortgesetzt werden.

Meditationsprojekt für (ehemalige) Studierende

Seit dem **WiSe 2016/17** besteht ein Meditationsangebot für (ehemalige) Studierende der Hochschule München, LMU München, TU München, Akademie der Bildenden Künste München sowie der Hochschule für Musik und Theater München. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, eine stabile psychische Verfassung ist aber Voraussetzung. Die Meditation wird dienstags von 17.15 bis 18.15 Uhr angeboten. Eine kurze Einführung findet jeweils vorab um 17 Uhr statt. Veranstaltungsort ist der „Raum der Stille“ an der Hochschule München.

Veranstaltung „Gelassen in die Prüfung – Entspannungstechniken vor Prüfungssituationen“

In Zusammenarbeit mit der Studienberatung der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften werden seit dem **SoSe 2019** Workshops zum Thema Prüfungsangst durchgeführt.

Coaching-Seminare und -Retreats

Ab dem **SoSe 2020** werden semesterweise Coaching-Seminare und Coaching-Retreats für (ehemalige) Studierende angeboten, die im Rahmen des Studiums bzw. in ihren Berufsfeldern Achtsamkeits- und Meditationsprojekte durchführen.

Teilnahme an „The Toolbox is You“-Retreats

Für (ehemalige) Studierende besteht zudem die Möglichkeit, an „The Toolbox is You“-Retreats unter Leitung von der Achtsamkeitstrainerin und Körpertherapeutin Maria Kluge im Achtsamkeitszentrum Osterloh teilzunehmen (www.achtsamkeit-osterloh.org).

Zusatzangebote für Hochschulbeschäftigte

Als Angehörige des Hochschulapparats erfuhren, dass es ein Meditationsangebot für Studierende gibt, wurde der Wunsch geäußert, etwas Ähnliches auch für Hochschulbeschäftigte zu haben. Im **SoSe 2012** gab es erstmals eine Meditations-Schnupperstunde im Rahmen des Tags der Gesundheit an der Hochschule München. Im Anschluss daran fragten die 15 Teilnehmenden, ob es auch einen Wochenkurs geben könnte – woraufhin 10 Einheiten freitags von 7.30 bis 8.30 Uhr angeboten wurden. Der Aufbau war damals: 20 Minuten Meditation, 30 Minuten Vertiefung eines Themas und anschließend nochmals 10 Minuten Meditation. Nach dem Kurs haben 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Angebot zwei Jahre fortgesetzt. Anschließend wurde das Angebot auf donnerstags von 8.00 bis 8.30 Uhr gelegt und von den Hochschulbeschäftigten selbst weitergeführt. Am Hochschulstandort Campus Pasing ist ab dem **SoSe 2020** ein Angebot geplant.

Zusatzangebote für Lehrpersonal

Im **WiSe 2017/18** sind im Rahmen des Programms auch Workshops für Lehrende zum Thema „Achtsamkeit und Meditation in der Lehre“ eingeführt worden. Hier geht es neben der Theorie und den Übungen verstärkt um die Forschung zu Achtsamkeit und Meditation sowie um die Anwendungsmöglichkeiten im jeweiligen Fach. Im Mittelpunkt steht die Praxis, damit die Lehrenden selber Erfahrungen machen und das Gelernte anschließend authentisch vermitteln können. Während man für die Vermittlung von Meditationstechniken, insbesondere die der inneren Versenkung, eine lange und fundierte Meditationserfahrung benötigt, ist für eine Reihe von einfachen, aber bereits wirksamen Achtsamkeitsübungen nicht viel Vorerfahrung erforderlich (siehe S. 87 und S. 169f.). Das macht kurze Anwendungen im regulären Unterricht so vielversprechend. Rückmeldungen von Dozentinnen und Dozenten zeigen, dass sich die Gesamtatmosphäre des Unterrichts verändert, vor allem entspannter wird. Neben dem Lehrstoff werden den Studierenden jetzt auch Tools vermittelt, die das Selbst-Gewahrsein betreffen.

Im **WiSe 2019/20** wurde mit dem Zentrum für Hochschuldidaktik (DiZ) in Ingolstadt eine Vereinbarung getroffen, Seminare zum Thema „Achtsamkeit und Meditation in der Lehre“ in das DiZ-Kursprogramm aufzunehmen. Im **SoSe 2020** sollen die ersten zweitägigen Seminare stattfinden und bei entsprechend positiver Resonanz semesterweise angeboten werden. Auch ist in diesem Fall der Aufbau einer Arbeitsgruppe anvisiert.

Netzwerktreffen

Im Rahmen des Münchner Modells finden seit dem **SoSe 2017** Netzwerktreffen statt. Diese sind vor allem für Studierende und ehemalige Studierende gedacht, die an den Meditationslehrveranstaltungen des Münchner Modells teilnehmen bzw. teilgenommen haben. Ebenso können Personen, die im Bildungsbereich tätig sind und Interesse am Thema haben, nach Voranmeldung teilnehmen. Im Vordergrund steht der Austausch von Erfahrungen über eigenständig durchgeführte Achtsamkeits- und Meditationsprojekte (beispielsweise im Rahmen von Praktika und Abschlussarbeiten) und über neue Erkenntnisse aus der Achtsamkeits- und Meditationsforschung. Die Treffen dauern maximal zwei Stunden und sind wie folgt strukturiert: 20 Minuten gemeinsame Meditation, 30 Minuten Vorstellung aktueller

Entwicklungen (u.a. „Neues aus der Wissenschaft“, kurze Projektvorstellungen, Literaturtipps/Internetlinks). Anschließend Austausch/Diskussion. Die Treffen finden mehrmals pro Semester statt. Auf www.hm.edu/meditationsmodell werden die Termine bekannt gegeben.

Vortrags- und Filmprogramm

Seit dem **WiSe 2014/15** finden im Rahmen des Münchner Modells Vortrags- und Filmabende zum Thema „Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen“ statt. Die ursprüngliche Idee war, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über die Lehrveranstaltungen mehr Fachwissen über die verschiedenen Meditationsansätze, über Hintergründe, spirituelle Lehrer und auch über die Ansätze in der Neurowissenschaft zu vermitteln. Daraus hat sich – aufgrund des großen Interesses – eine öffentliche und kostenlose Veranstaltungsreihe entwickelt. Auf www.hm.edu/meditationsmodell werden die Veranstaltungen und Themenschwerpunkte des Programms angekündigt; der aktuelle Programmflyer steht als PDF-Download zur Verfügung. Für eine Übersicht über die bisher behandelten Themen siehe Vortrags- und Filmreihe „Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen“ (S. 74f.).

Infrastruktur

Räume

Die Lehrveranstaltungen an der Hochschule München finden größtenteils in den Räumen der Katholischen und Evangelischen Hochschulgemeinde Paoso statt. Nur die Fakultät Studium Generale und Interdisziplinäre Studien wird an einem anderen Ort, im „Raum der Stille“ der Fakultät für Elektrotechnik, durchgeführt. An der LMU München werden die praktischen Übungen an der Katholischen Hochschulgemeinde (KHG) angeboten und die theoretischen Bausteine der Lehrveranstaltungen in den regulären Unterrichtsräumen der LMU München.

Workshops zum Thema „Gelassen in die Prüfung“ werden in Unterrichtsräumen der Hochschule München durchgeführt. Das Zusatzprojekt für Hochschulbeschäftigte findet im „Raum der Stille“ der Fakultät für Elektrotechnik statt. Zusatzangebote für Lehrpersonal werden vor allem im Zentrum für Hochschuldidaktik (DiZ) durchgeführt.

Netzwerktreffen werden im Paoso bzw. der KHG angeboten. Die öffentliche Film- und Vortragsreihe findet im Hörsaal „Roter Würfel“ der Fakultät für Informatik und Mathematik der Hochschule München statt. Einige Veranstaltungen wurden an der Fakultät für Design durchgeführt.

Materialien

Für die Meditationslehrveranstaltungen wurden Kissen, Matten, Decken sowie passende Schränke für die Lagerung angeschafft. Die Finanzierung erfolgte zunächst aus den damaligen Studienbeitragsgeldern, und als diese abgeschafft wurden, aus Zusatzmitteln. Dafür wurden entsprechende Anträge eingereicht.⁶

Fachliteratur und Filme

Im Rahmen des Münchner Modells befindet sich ein umfangreiches Buch- und Filmsortiment in der Bibliothek am Campus Pasing der Hochschule München. Zugriff darauf hat man auch von anderen Zweigstellen der Hochschule aus sowie deutschlandweit von anderen Hochschulen. Darüber hinaus befindet sich am Campus Pasing ein ausführlicher Handapparat mit einem festen Bestand an Büchern. Alle Bücher und Filme haben neben der regulären Bibliothekscodierung noch eine zusätzliche, und zwar die Abkürzung „MZ“, die für „Meditationszentrum“ steht. Anhand dieser Codierung können auf der Internetseite der Hochschulbibliothek über das Feld „Freie Suche“ alle Werke rund um das Thema „Achtsamkeit und Meditation“, die an der Hochschule München vorhanden sind, aufgerufen werden. Unter der Rubrik „Treffer eingrenzen“ können zudem die verschiedenen Erscheinungsformen, wie zum Beispiel Druckschrift oder Video (DVD), ausgewählt werden.

Das Sortiment besteht inzwischen aus über 700 Buchtiteln zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ sowie zahlreichen audiovisuellen Medien (CDs und DVDs). Von den meisten Titeln sind mehrere Exemplare vorhanden. Von den Büchern, die im Rahmen einiger Lehrveranstaltungen Primärliteratur sind, gibt es sogar jeweils 35 Exemplare. Diese können von den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern semesterweise ausgeliehen werden.

Auch an der LMU München wurde ein kleiner Bestand an Büchern zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ aufgebaut. Die Bücher sind aber normal in

der Bibliothek (Zweigstelle Pädagogik/Psychologie) registriert und nicht direkt an das Münchner Modell gekoppelt. Auf www.hm.edu/meditationsmodell sind in der Rubrik „Literatur und Filme“ ausführliche Literaturempfehlungen als PDF-Downloads verfügbar. Interessanterweise hat sich bislang gezeigt, dass neben den Studierenden der Hochschule München und LMU München auch Studierende anderer Hochschulen in Deutschland auf das Sortiment aufmerksam geworden sind und Bücher sowie Filme aus dem Münchner Modell über die Fernleihe bestellen.

Kooperationspartner

Neben den Kooperationen mit Paoso und der KHG, die seit dem **WiSe 2010/11** bestehen, sind inzwischen zahlreiche weitere Kooperationen entstanden. Insbesondere mit Hochschulen, aber auch mit einigen Institutionen, die Meditationsrichtungen anbieten. Im Abschnitt „Bisherige Ergebnisse“ sind einige der Kooperationspartner beschrieben; weitere sind auf www.hm.edu/meditationsmodell angegeben.

Kommunikation der Angebote

Die Lehrveranstaltungen sind im Online-Vorlesungsverzeichnis der jeweiligen Fakultät aufgeführt. Die Fakultät Studium Generale und Interdisziplinäre Studien hat zudem ein gedrucktes Vorlesungsverzeichnis, in dem die Lehrveranstaltungen „Stressmanagement und Meditation“ (Deutsch) bzw. „Stress Management and Meditation“ (Englisch) ausgeschrieben sind. Über diese Veranstaltungen wird ebenfalls in einem Flyer des Programms „Gesunde Hochschule“ informiert, in dem auch die Meditationszusatzangebote für Studierende aufgeführt sind.

Die öffentlichen und kostenlosen Vorträge und Filmvorführungen werden über die Veranstaltungskalender der Internetseiten der Hochschule München und LMU München sowie auf Flyern und Plakaten bekannt gemacht. Zudem existiert ein Verteiler mit Kontaktadressen von Interessentinnen und Interessenten. Alle Veranstaltungen stehen auch auf www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Vortrags- und Filmreihe“).

Bisherige Ergebnisse

Feedback von Studierenden

Im März 2016 hat die Studentin Isabel Braunger im Rahmen ihres Studiums Integrative Gesundheitsförderung unter der Leitung von Professor Dr. Niko Kohls, Hochschule Coburg, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Meditationslehrveranstaltungen des **WiSe 2015/16** befragt.⁷ Die Befragung, die mittels eines Online-Fragebogens durchgeführt wurde, zeigt unter anderem signifikante Unterschiede zwischen denjenigen Teilnehmenden, die bereits über Meditationserfahrung verfügen, im Vergleich zu „Neulingen“. Je gestresster eine Person sich fühlte, umso weniger achtsam und selbstwirksam konnte sie sich selbst erfahren. Je achtsamer sich eine Person empfand, umso selbstwirksamer erfuhr sie sich.

In der Studie wurde unter anderem auch gefragt, wie die teilnehmenden Studierenden zu der folgenden Aussage stehen: „Meditation im universitären und Hochschulkontext ist eine sinnvolle und gewinnbringende Bereicherung für Studierende und sollte daher vermehrt angeboten werden.“ – 86,1 Prozent der befragten Studierenden gaben hier an: „stimme ich voll zu“.

Weiteres Feedback über die Meditationslehrveranstaltungen kommt auch von Studierenden, die im Film *Shanti – Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchner Modells* von Katharina Nowack, Ramona Wegele und David Kutschi, zu Wort kommen (S. 186ff.). Die drei Studierenden des Studiengangs Soziale Arbeit haben im Rahmen ihrer Abschlussarbeit den Film fertiggestellt und ein Semester lang alle Kurse mit der Kamera begleitet.

Auch aus eigener Beobachtung in den zahlreichen Lehrveranstaltungen seit **SoSe 2010** und dem Lesen von bislang circa 2000 Meditationstagebüchern à 25–40 Seiten wird deutlich erkennbar, dass die Angebote Studierenden helfen, besser mit der Hektik der heutigen Zeit, mit unsicheren Zukunftsperspektiven, dem allgemeinen Leistungsdruck und der teils hohen Belastung im Studium umzugehen. Aus den Berichten und den Feedbackgesprächen im Unterricht ist auch zu entnehmen, dass insbesondere die Übungen der Liebenden Güte zu einem besseren zwischenmenschlichen Verständnis und zu mehr Gelassenheit bei den Studierenden führen. (Siehe diesbezüglich auch die Tagebuchnotizen zu den Übungen, S. 147ff., sowie die Fazits, S. 177ff.)

Als weiteres Ergebnis kann genannt werden, dass bereits über 75 Abschlussarbeiten zum Thema „Achtsam-

keit und Meditation“ erstellt wurden, unter anderem über die Anwendung und Durchführung eigener Achtsamkeits- und Meditationsprojekte. Da diese im Rahmen unterschiedlicher Studiengänge verfasst wurden, sind dabei auch viele unterschiedliche Anwendungsbereiche und Berufsfelder beleuchtet worden. Dabei ist die Anzahl der Studierenden, die ihre Abschlussarbeit über diese Themen schreiben möchten, in den letzten Semestern kontinuierlich gestiegen. Aufgrund dessen ist davon auszugehen, dass dies auch in nächster Zeit zu erwarten ist. Für eine Auswahl der bisher eingereichten Arbeiten siehe Übersicht „Abschlussarbeiten im Rahmen des Münchner Modells“ (S. 69ff.). Alle Abschlussarbeiten sind auf www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Abschlussarbeiten“) aufgeführt.

Nicht zuletzt ist zu nennen, dass einige ehemalige Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer nach Abschluss ihres Studiums bereits selbst Lehrbeauftragte geworden sind und damit begonnen haben, Lehrveranstaltungen im Rahmen des Münchner Modells zu übernehmen. Siehe www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Angebote“).

Kooperationen

Mit einer Reihe von Kooperationspartnern ist ein dynamisches Netzwerk entstanden. Zu nennen sind in erster Linie die Kooperationspartner Paoso und die KHG, die ihre Räume für die Achtsamkeits- und Meditationsangebote zur Verfügung stellen (siehe Abschnitt „Infrastruktur“, S. 62f.).

Hochschulen

Im Folgenden folgt eine Auflistung wichtiger Kooperationspartner des Münchner Modells. Für eine Übersicht aller aktuellen Kooperationspartner samt Kontaktdaten siehe www.hm.edu/meditationsmodell.

Mit Drs. Anna Caspersen und Drs. Maaïke Rijken der Fakultät Social Sciences and Law der Amsterdam University of Applied Sciences besteht seit 2016 eine enge Zusammenarbeit. Im Rahmen des ERASMUS-Angebots wird jedes Jahr im internationalen Minor-Programm Positive Psychology den Studierenden das Münchner Modell vorgestellt. Auch wird zusätzlich zu den Themen Meditationsforschung, Meditationstechniken sowie Anwendungsbereiche von Achtsamkeit und Meditation referiert. Zudem können jährlich zwei Studierende der Hochschule München an dem Studiengang teilnehmen und so von dieser Kooperation profitieren.

Mit Prof. Dr. Niko Kohls der Hochschule Coburg besteht seit 2015 eine fruchtbare Zusammenarbeit, insbesondere beim Austausch über aktuelle Ergebnisse der Achtsamkeits- und Meditationsforschung und der gemeinsamen Betreuung von Abschlussarbeiten.

Eine Kooperation mit Dr. Susanne Krämer vom Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung der Universität Leipzig begann im Mai 2015 anlässlich eines Gastvortrags: „Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchner Modell“. Hier ist auch erstmals der Name „Münchner Modell“ entstanden.

Auf Einladung vom Dr. Daniel Holt wurde im gleichen Monat das Münchner Modell in den Fachbereichen Psychologie und Medizin an der Universität Heidelberg vorgestellt. Inzwischen sind dort erste Lehrveranstaltungseinheiten durchgeführt worden.

Ein intensiver Austausch besteht seit 2016 mit der Ernst-Abbe-Hochschule Jena sowie mit der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Diese beiden Hochschulen haben unter Leitung von Prof. Dr. Mike Sandbothe und PD Dr. Reyk Albrecht gemeinsam mit vier weiteren Thüringer Hochschulen, dem Thüringer Wissenschaftsministerium und der AOK PLUS das Thüringer Modell „Achtsame Hochschulen“ konzipiert und erprobt. An der Weiterentwicklung dieses bislang einmaligen Programmangebots zur Implementierung von Achtsamkeitstrainings im Hochschulkontext sind derzeit Hochschulangehörige aus mehreren Bundesländern involviert. Im Rahmen des transdisziplinär evaluierten Modells, dessen Angebote für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führungskräfte an Hochschulen im Zeitraum 2015–2019 mehr als 10 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht haben, konnte unter anderem die in Jena entwickelte Zertifikatsausbildung „Achtsame Hochschullehrende“ etabliert werden.

An der im Rahmen des Thüringer Modells entwickelten überregionalen Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen*, <https://achtsamehochschulen.de>, nehmen bereits mehr als 300 Hochschulangehörige aus Deutschland, Österreich und der Schweiz teil.

Die Plattform erforscht die Wirkungskraft von Achtsamkeit und Meditation in einer sich wandelnden, digitalisierten Hochschullandschaft. Es soll geklärt werden, wie zielgruppenspezifische Achtsamkeitstrainings die Fähigkeit zu einem umsichtigen, zukunftsfähigen und sozial ausbalancierten Umgang mit disruptiven Transformationsprozessen (wie z.B. Digitalisierung, Globalisierung, Corona- und Klimakrise) verbessern und die Motivation zur Förderung salutogener Persönlichkeitsbildung an Hochschulen stärken können. Auf europäi-

scher Ebene ist die Kooperationsplattform im Erasmus + Programm *Training Embodied Critical Thinking* (2020–2023) aktiv. Weitere Informationen unter: <http://ect.hi.is/uncategorized/tect-training-embodied-critical-thinking-erasmus-funded-project-2020-2023/>.⁸

Ebenso wurde 2016 an der Hochschule in Wien (FH Campus Wien) das Münchner Modell vorgestellt; und im gleichen Jahr hat eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Santino Güntert und Dr. Silke Vlecken der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) begonnen.

Im Oktober 2016 begann ein fruchtbarer Austausch mit Dr. Reiner Frey von der Frankfurt University of Applied Sciences. Ein Jahr darauf, 2017, wurden hier die ersten Achtsamkeits- und Meditationsangebote zusammen mit Prof. Dr. Gerd Döben-Henisch implementiert. Mit Unterstützung des Präsidenten Prof. Dr. Frank E. P. Dievernich wurde 2018 der Kongress „Meditation und die Zukunft der Bildung“ ausgetragen und im Jahr darauf ein weiterer Kongress unter dem Titel „Meditation und die Zukunft der Bildung 2019: Spiritualität und Wissenschaft“. Die Inhalte der Vorträge und Workshops wurden beide Male in Buchform veröffentlicht.⁹ Im Januar 2020 wurde an der Frankfurt University of Applied Sciences das Wissenschaftliche Zentrum für Persönlichkeitsbildung und gesellschaftliche Verantwortung (ZPG) gegründet, das drei Arbeitsbereiche umfasst, nämlich Persönlichkeitsbildung (durch Meditation und Selbstreflexion), gesellschaftliche Verantwortung (u.a. Social Learning) und Hochschuldidaktik. Diese drei Säulen sollen als integrierter Zusammenschluss in die Curricula einfließen und Basis für Forschungsaktivitäten sein.

Auch an der Hochschule Osnabrück hat das Präsidium das Vorhaben, Achtsamkeits- und Meditationsangebote zu implementieren, unterstützt. Auf Initiative des Präsidenten Prof. Dr. Andreas Bertram wurde zur Entwicklung, Implementierung und Koordinierung solcher Angebote bereits im Vorfeld eine Vollzeitstelle, „Mindful Leadership“ (Besetzung: Christiane Leiste), geschaffen. Die Kooperation mit der Hochschule Osnabrück begann 2018 mit einem Austauschtreffen in München. Kurz darauf erfolgte ein mehrtägiges Hospitieren in München durch Christiane Leiste, wo sie an einigen Lehrveranstaltungen des Münchner Modells teilnahm. Im Herbst des gleichen Jahres konnten die Durchführung eines öffentlichen Gastvortrags und verschiedener Workshops mit Studierenden und Hochschulpersonal in Osnabrück realisiert werden. Inzwischen wurde an der Hochschule Osnabrück ein umfangreiches Programm zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“

implementiert. Darunter eine Reihe von Achtsamkeitstrainings für Studierende und Lehrende sowie der in Jena bereits durchgeführte Zertifikatskurs „Achtsame Hochschullehrende“. Weitere Informationen unter: www.hs-osnabrueck.de/de/mindful-leadership.

Seit 2018 besteht auch eine Kooperation mit Dr. Nils Altner von der Universität Duisburg-Essen. Neben einem Austausch über Forschung sowie die Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsansätzen in Kindertagesstätten und Schulen gab es inzwischen auch eine gemeinsame Veröffentlichung zum Thema „Achtsamkeit in der Grundschule“.

Mit Kooperationspartner Dr. Ulrich Ott am Bender Institute of Neuroimaging der Justus-Liebig-Universität Gießen besteht ebenfalls eine Zusammenarbeit in Bezug auf Forschungsfragen, insbesondere bei der Betreuung von Studierenden, die Abschlussarbeiten schreiben.

Ebenfalls 2018 wurde eine Zusammenarbeit mit Dr. Karlheinz Vaitl vom Zentrum für Lehrer*innenbildung an der Universität in Wien ins Leben gerufen.

Die Kooperationspartner-Universitäten Leipzig und Tübingen haben das „(Forschungs-) Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung“ initiiert. Es ist eine Austauschplattform für Hochschulen, Schulen und andere Bildungsinstitutionen. Dabei geht es darum, wie Achtsamkeit in die jeweiligen Handlungsfelder integriert werden kann. Die Website www.netzwerk-achtsamkeit-in-der-bildung.de bietet einen Überblick der Projekte im deutschsprachigen Raum, die Kontaktpersonen sind an den Universitäten Leipzig und Tübingen verortet.

An den Universitäten Bayreuth, Würzburg, Tübingen, St. Gallen und Konstanz wurde eine erste Zusammenarbeit durch die Initiativen von Studierenden bewirkt.

MBSR-MBCT-Verband

Mit dem Vorsitzenden des MBSR-MBCT-Verbandes, Günter Hudasch, besteht eine fruchtbare Zusammenarbeit, insbesondere beim Austausch über aktuelle Ergebnisse der Achtsamkeits- und Meditationsforschung und die Anwendung von Achtsamkeit und Meditation in verschiedenen Handlungsfeldern.

Fortbildungsorganisationen

Im Zentrum für Hochschuldidaktik (DiZ) beginnen ab **SoSe 2020** zweitägige Seminare zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“. Bei entsprechend positiver Resonanz ist es das Ziel, dieses Angebot regelmäßig semesterweise anzubieten und darüber hinaus eine Arbeitsgruppe aufzubauen.

In Zusammenarbeit mit dem Pädagogischen Institut in München finden Tagesseminare für Erzieherinnen/Erzieher und Lehrkräfte statt. Ein erstes Seminar zum Thema „Achtsamkeit für Lehrkräfte“ wurde an der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung in Dillingen (Bayern) durchgeführt.

Im Achtsamkeitszentrum in Osterloh können (ehemalige) Studierende „Toolbox is You“-Retreats wahrnehmen (S. 61).

Schulen und Kindertagesstätten

In München und Umgebung bestehen zahlreiche Kooperationen mit Schulen und Kindertagesstätten. Studierende führen hier Achtsamkeitsprojekte im Rahmen ihres Studiums durch. Darüber hinaus setzen sich zahlreiche Studierende auch nach Abschluss ihres Studiums mit Achtsamkeit und Meditation weiterhin auseinander, beispielsweise auch in ihren Berufsfeldern Schule und Kindertagesstätten.

Offene Kinder- und Jugendarbeit

Nach einem ersten Kontakt mit dem Kreisjugendring München-Land im **WiSe 2019/20** ist für das **SoSe 2020** ein Praxisworkshop über die Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsansätzen in der offenen Kinder- und Jugendarbeit geplant. Anschließend sind entsprechende Seminare für das reguläre Ausbildungsprogramm anvisiert.

Spirituelle Gruppen, Vereine und Informationszentren

Insbesondere durch die Vortrags- und Filmreihe „Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen“, die im Rahmen des Münchner Modells stattfindet, besteht eine Zusammenarbeit mit einer Vielfalt an spirituellen Gruppen, Vereinen und Informationszentren, wie beispielsweise Thich Nhat Hanh, Krishnamurti, Mutter Meera und Sri Chinmoy. Für weitere Informationen und Links siehe www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Weiterführende Links“).

Vorträge und Workshops

Mit zahlreichen Gastvorträgen und Workshops an Hochschulen sowie auf Fachtagungen und Kongressen im In- und Ausland ist die Idee des Münchner Modells national und international bekannter geworden. Die vielen unterschiedlichen Zielgruppen, an welche die Veranstaltungen gerichtet waren, umfassen Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen, Jugend-

arbeiterinnen/Jugendarbeiter, Erzieherinnen/Erzieher, Lehrkräfte, Hochschuldozentinnen/Hochschuldozenten, Achtsamkeitstrainerinnen/Achtsamkeitstrainer, Medizinerinnen/Mediziner, Künstlerinnen/Künstler, Führungskräfte in Unternehmen sowie Richterinnen/Richter. Insbesondere zu erwähnen sind in diesem Zusammenhang die im Folgenden genannten Vorträge und Workshops:

- Im Juni 2017 wurde auf dem World Forum for Ethics in Business im Panelbereich „Continuing Education for Ethics in Innovations“ das Münchner Modell unter dem Titel „Possibilities of Training the Mind: Meditation at University? The Munich Model“ vorgestellt, bei der insbesondere auch auf die Bedeutung der Förderung von Intuition im Hochschulkontext diskutiert wurde.
- Im November 2017 konnte auf dem internationalen Symposium „Museum Guides Now!“ des Amsterdamer Rijksmuseums anhand eines Workshops und Gastvortrags der neue Ansatz „Meditation and Art“ vorgestellt werden. Im gleichen Monat folgte in London auf dem internationalen World Goodwill Seminar „From the Unreal to the Real. Discerning Truth in Our Times“ der Vortrag: „The Revelation of Meaning: Meditation and Higher Education“. Durch die Parallelübertragung zu zwei weiteren Standorten, Genf und New York, wurde ein internationales Publikum über das Münchner Modell informiert.
- Im März 2018 folgten ein Workshop und Vortrag „Possibilities of training the mind: Meditation at university? – The Munich Model“ im Rahmen des Symposiums „Studenten hebban dorst“ in Delft, Niederlande. Im gleichen Monat wurde das Münchner Modell mit zwei Vorträgen auf den internationalen Konferenzen über Achtsamkeit und Meditation in Bern und Wien vorgestellt, wobei als Hauptredner der Neurowissenschaftler und Pionier der Achtsamkeits- und Meditationsforschung Richard Davidson auftrat.
- Vortrag: „The Munich Model brings Mindfulness and Meditation to University Students“ auf der internationalen Konferenz „The Future of Education – Edition 8“ in Florenz im Juni 2018. Im Oktober 2018 Vortrag: „Vom Intellekt zur Intuition. Meditation im Hochschulkontext – das Münchner Modell“ sowie Workshop „Praxisbox – Meditation und Intuition“ auf dem Frankfurter Kongress „Meditation und die Zukunft der Bildung“.
- Auf Einladung von Studierenden der Stiftung des Deutschen Volkes fanden im April 2019 auf der Veranstaltung „Meditation von A bis Zen – theoretische Perspektiven einer kontemplativen Methode“ der Vortrag und Workshop „Vom Intellekt zur Intuition: Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext – das Münchner Modell“ statt.
- Vortrag: „Meditation and Art – The Conscious Perception of the Great Works of Painting“ auf der internationalen Konferenz „The 9th Edition of The Future of Education“ in Florenz im Juni 2019.

Alle Vorträge, Workshops und Seminare siehe www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Veranstaltungen“).

Presseresonanz

Das Münchner Modell hat bereits eine hohe Presseresonanz erfahren. Für alle in den Medien veröffentlichten Beiträge siehe www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Presse“).

QUELLEN

- Braunger, Isabel (2016). *Evaluation des Münchner Modells: Meditation an der Hochschule – ein zukunftsweisendes Konzept?* Coburg / München.
- de Bruin, Andreas (2019a). „Spiritualität im säkularen Raum am Beispiel des Münchner Modells – Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, in: Rötting, Martin / Hackbarth-Johnson, Christian (Hrsg.), *Spiritualität der Zukunft. Suchbewegungen in einer multireligiösen Welt*. Sankt Ottilien: EOS Editions, S. 341-350.
- Dievernich, Frank, E. P. / Döben-Henisch, Gerd-Dietrich / Frey, Reiner (2019). *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.
- Frey, Reiner (Hrsg.) (2020). *Meditation und die Zukunft der Bildung: Spiritualität und Wissenschaft*. Weinheim / Basel: Beltz Juventa.
- Kluge, Maria (2019). *The Toolbox is You*. 4. überarbeitete Auflage. Osterloh: Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.
- Sandbothe, Mike / Albrecht, Reyk (Hrsg.) (2021). *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.

Zeitschrift

de Bruin, Andreas (2019b). „Meditation and Art – Große Werke der Malerei bewusst wahrnehmen“, in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 25. Jahrgang 1. Petersberg: Verlag Via Nova, S. 10-20.

de Bruin, Andreas (2017). „Möglichkeiten der Geistes-schulung: Meditation im universitären Kontext? – Das Münchener-Modell“, in: *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23. Jahrgang 2. Petersberg: Verlag Via Nova, S. 68-84.

Internet

Kutschi, David / Nowack, Katharina / Wegele, Ramona (2017). *Shanti – Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchner Modells*, www.sw.hm.edu/die_fakultaet/personen/professoren/bruin/muenchner_modell/film.de.html (letzter Zugriff 13.09.2020)

¹ Der Text ist teils entnommen aus: de Bruin 2017 und de Bruin 2019a.

² European Credit Transfer System: Arbeitsaufwand in Form von Leistungspunkten.

³ Im weiteren Verlauf des Textes: LMU München.

⁴ Ab dem Wintersemester 2014/15 wurde der Kurstitel geändert in „Stressmanagement und Meditation“. Größtenteils auf Bitten der Teilnehmer, da Stressmanagement im Unterschied zu Stressbewältigung mehr auf eine Kompetenz hinweist. „Meditation“ wurde als Begriff in den Titel mit aufgenommen, da die Veranstaltung fast ausschließlich Achtsamkeits- und Meditationsthemen behandelte.

⁵ Für eine Beschreibung des Ansatzes „Meditation and Art“ siehe de Bruin 2019b.

⁶ Dem Paritätischen Ausschuss der Hochschule München ist an dieser Stelle ein Dank auszusprechen, da er das Münchner Modell von Anfang an finanziell unterstützt hat.

⁷ Für Details zur Befragung und weitere bisherige Ergebnisse im Rahmen des Münchner Modells siehe Braunger 2016.

⁸ Für eine Übersicht der bisherigen Entwicklungen siehe: Sandbothe, Mike / Albrecht, Reyk (Hrsg.) (2021). *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.

⁹ Dievernich / Döben-Henisch / Frey (2019) und Frey (Hrsg.) (2020).



Abschlussarbeiten im Rahmen des Münchner Modells

Für eine Auswahl der bisher eingereichten Abschlussarbeiten siehe die folgende Übersicht. Alle weiteren Arbeiten sind auf www.hm.edu/meditationsmodell (Rubrik „Abschlussarbeiten“) aufgeführt. Im Wintersemester 2019/20 fand aufgrund eines Forschungssemesters keine Betreuung von Abschlussarbeiten statt.

Bachelorarbeiten (Hochschule München)

- | | |
|--------------------------------|---|
| Böker, A. A.
(2019) | Achtsamkeit im Kindergarten. Theoretische und praktische Überlegungen am Beispiel der Projektgruppe „Die achtsame Adlerbande“ |
| Held, A. M.
(2019) | Achtsamkeit in Kindertageseinrichtungen zur Stärkung personaler Resilienzfaktoren |
| Nöprick, L.
(2019) | Traumaisensitives Yoga in der Sozialen Arbeit – Chancen und Risiken |
| Kühl, B.
(2019) | Achtsamkeit mit Kindern in der Grundschule |
| Strobl, I.
(2018) | Achtsamkeit im Kindergarten – Chancen, Risiken und Implementierungsmöglichkeiten |
| Emberger, F.
(2018) | „Learning Emotion“ – Achtsamkeit und Meditation zur Förderung emotionaler Kompetenzen am Beispiel der Schulsozialarbeit |
| Ernst, A.
(2018) | Meditation und Achtsamkeit bei Menschen mit psychischen Traumata? – Grenzen und Möglichkeiten |
| Linner, M.
(2018) | Achtsamkeit in Kindertagesstätten – Chancen, Risiken und Implementierungsmöglichkeiten |
| Völker, H.
(2018) | Das Erleben von Meditations- und Achtsamkeitsinterventionen in der Schwangerschaft und ihre Wirksamkeit in Bezug auf pränatalen Stress. Eine qualitative Studie |
| Skiebe, K.
(2018) | Das Konzept der Achtsamkeit in Beratungsprozessen der Sozialen Arbeit |
| Lexhaller, C.
(2018) | Achtsamkeit in der Grundschule als Maßnahme zur Stressprävention und Stressbewältigung |

- Kutschi, D.**
Nowack, K.
Wegele, R.
(2017) Shanti – Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchner Modells (Film)
- Stoßberger, A. M.**
(2017) Achtsamkeit und Meditation mit Jugendlichen am Beispiel des Jugendtreffs Cosimapark des Kreisjugendrings München-Stadt
- Fischbacher, M.**
(2017) Achtsamkeit in der Behindertenhilfe. Ein Projekt mit geistig behinderten und lernbehinderten jungen Frauen
- Steer, A. L.**
(2017) Achtsamkeit und Meditation mit Kindern und Jugendlichen am Beispiel der offenen Ganztagschule der Mittelschule Augsburg Herrenbach
- Wahlandt, P.**
(2017) Achtsamkeit und Meditation als Maßnahmen zur Prävention und Behandlung von Burnout
- Grimm, S.**
(2017) Auswirkungen von Meditations- und Achtsamkeitsübungen auf das schulische Wohlbefinden von Kindern
- Maier, J.**
(2017) „Ich raste gleich aus!“ Chancen und Implementierungsmöglichkeiten von Achtsamkeit für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche
- Hofmann, N.**
(2017) Achtsamkeit mit Jugendlichen im Rahmen der offenen Jugendarbeit am Beispiel eines Kooperationsprojektes zwischen Jugendhaus „Come In“ und dem sonderpädagogischen Förderzentrum Weilheim
- Gut, L. V.**
(2017) Soziale Arbeit und Stress. Achtsamkeitsmeditation als Möglichkeit zur Stressreduktion
- Keppeler, C.**
(2017) Meditation als Maßnahme zur Entwicklung eigener Gesundheitskompetenzen am Beispiel von Gesundheits- und KrankenpflegerInnen in der stationären Pflege
- Dukas, M.**
(2017) Meditation und Achtsamkeit in der Zentralen Notaufnahme. Ein Konzept für Gesundheits- und KrankenpflegerInnen
- Schuster, M.**
(2017) Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden als eine pädagogische Intervention für verhaltensauffällige Kinder
- Käfer, M.**
(2017) Achtsamkeit in Heilpädagogischen Tagesstätten – Theoretische und konzeptionelle Überlegungen für den Gruppenalltag
- Maier, M.**
(2017) Achtsamkeit mit begleiteten Flüchtlingskindern – Theoretische Ansätze und Umsetzungsmöglichkeiten am Beispiel der Gemeinschaftsunterkunft des AGDW e.V. Stuttgart-Hofen
- Lemppenau, M.**
Schmelzer, A.
(2016) Achtsamkeit – ein Projekt zur Stressbewältigung für Grundschüler

- Zenker, A.**
(2016) Meditation und Soziale Arbeit.
Ein Weg zur Stärkung professionellen Handelns?
- Uhl, A.**
(2016) Die Relevanz von Meditation für Kinder und Jugendliche
in der Sozialen Arbeit
- Schimon, A.**
(2016) „Willst du was erleben, dann musst du dich bewegen!“
Kinderyoga als gesundheitsfördernde Maßnahme am Beispiel Kindergarten
- Schröck, R.**
(2016) Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – ein präventives Angebot
zur Förderung der Entspannung für Kinder zwischen sechs und zehn Jahren
- Htagkonikou, D.**
(2016) Religion als Teil des Menschseins
und ihre Bedeutung für die Soziale Arbeit
- Jaster, I.**
(2016) Kann Achtsamkeitsmeditation
bei stressbedingten Beschwerden helfen?
- Hornung, J.**
(2015) Meditation als ästhetisches Medium in der Sozialen Arbeit
am Beispiel der Transzendentalen Meditation (TM)
- Penning, N.**
(2015) Die Wirkungsdimensionen von Kampfkunst in der Sozialen Arbeit
am Beispiel der koreanischen Kampfkunst Tang Soo Do
- Maierbacher, R.**
(2015) Mediation im Handlungsfeld
der Sozialpsychiatrie
- Beck, H.**
(2014) Achtsamkeitsmeditation als ästhetisches Medium in der Hospizarbeit.
Ein Projektbeispiel im Johannes-Hospiz der Barmherzigen Brüder in München
- Gäbler, M.**
(2014) Daoistische Lebenspflege
als mögliche Ressource in der Sozialen Arbeit
- Jiwa, J.**
(2013) Meditation als ästhetisches Medium
am Beispiel der Behandlung von chronischem Schmerz
- Nachbar, B. V.**
(2013) Kinderyoga – ein Aspekt der Gesundheitserziehung in der Grundschule.
Wirkungsdimensionen und Implementierungsansätze
- Hick, N.**
(2012) Kinderyoga als gesundheitsfördernde Maßnahme
in der Sozialen Arbeit
- Hobbit, M.**
(2012) Lebensqualität und Gesundheit
durch Meditation

Masterarbeiten (Hochschule München)

- Gut, L. V.**
(Arbeit noch nicht abgeschlossen)
Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext –
Chancen, Grenzen und Implementierungsmöglichkeiten!
Eine qualitative Befragung von Hochschullehrenden

Zulassungsarbeiten (LMU München Lehramt)

- Wittmann, D.**
(2017)
Meditation und Achtsamkeit mit Kindern
am Beispiel einer praktischen Untersuchung in der Grundschule
- Friedrich, A.**
(2017)
Christliche Meditation
im Schulkontext
- Koster, K.**
(2016)
Können Meditationspraktiken einen positiven Beitrag zur Stressbewältigung
im Schul- und Lebensalltag von Kindern leisten?
- Markwardt, S.**
(2016)
Vipassana-Meditation nach S. Goenka – Einführung in die Tradition
sowie Überlegungen zum Einsatz in der Schule
- Holz auf der Heide, E.**
(2016)
Meditation in der Grundschule –
Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen auf Prüfungsangst bei Kindern
- Schaule, C. M.**
(2016)
Achtsamkeit in der Schulpsychologie –
Relevanz und Umsetzungsmöglichkeiten
- Tschernov, M.**
(2016)
Kinderyoga als pädagogisches Angebot
ästhetischer Bildung
- Schmid, L.**
(2015)
Meditation in der Grundschule –
eine Antwort auf die veränderte Lebenssituation von Kindern?
- Czajka, L.**
(2015)
Auswirkungen von Meditation
bei Verhaltensauffälligkeiten am Beispiel Gefängnis
- Brzakovic, J.**
(2015)
Achtsamkeit in der Schule –
das Fünf-Phasen-Modell
- Henkel, J. S.**
(2015)
Wie kann der Soziale Buddhismus Lernen in der Schule fördern?
Ein Projekt in einer Ü1-Klasse in München
- Hofbauer, C.**
(2014)
Meditation in der Schule.
Meditative Elemente als wichtiger Bestandteil der gymnasialen Oberstufe
- Reinecke, J.**
(2014)
Achtsamkeit bei Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten.
Möglichkeiten und Grenzen einer Umsetzung in der Grundschule
- Reckerzügl, M.**
(2013)
Ein pädagogisches Konzept der Achtsamkeit –
mit wachem Geist und Körper die Welt verändern

Promotionen

Stauss, J. F.
(Arbeit noch nicht
abgeschlossen)

Zur Professionalisierung durch Achtsamkeit – Entwicklung eines systematisierten Achtsamkeitskonzepts für die Lehrer/-innenbildung.
Betreuung: Prof. Dr. C. Hansen (Universität Passau), Prof. Dr. A. de Bruin (HM)

Schramm, A.
(Arbeit noch nicht
abgeschlossen)

MAIDS (Meditation und Achtsamkeit in der Schule).
Auswirkungen und Aufmerksamkeit und Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern sowie Klassenklima – eine quantitativ-qualitative Studie.
Betreuung: Prof. Dr. E. Kiel (LMU), Prof. Dr. A. de Bruin (HM)



Veranstaltungen im Rahmen der Vortrags- und Filmreihe „Spirituelle Lehrer und ihre Unterweisungen“

Auf www.hm.edu/meditationsmodell stehen die Programmflyer der Vortrags- und Filmreihe als PDF-Download zur Verfügung. In den Flyern sind auch die Kurzbeschreibungen der jeweiligen Veranstaltungsthemen aufgeführt. Im Sommersemester 2015 sowie im Wintersemester 2019/20 fanden wegen eines Forschungssemesters keine Veranstaltungen statt.

Donnerstag | 19 Uhr

11. Juli 2019	Die stille Revolution
6. Juni 2019	From Business to Being
23. Mai 2019	Zeit für Stille
11. April 2019	Speed – Auf der Suche nach der verlorenen Zeit
31. Januar 2019	Athos – Im Jenseits dieser Welt
13. Dezember 2018	Meditation and Art – die Malerei der großen Meister bewusst wahrnehmen (Workshop)
22. November 2018	Mind & Life – early dialogues
11. Oktober 2018	Buddha begegnen – An den heiligen Orten in Nepal und Indien
7. Juni 2018	Nisargadatta Maharaj – I Am That
12. Juli 2018	Mutter Meera – Darshan in Silence
19. April 2018	Schule der Achtsamkeit
22. März 2018	Shanti – Meditation im Hochschulkontext am Beispiel des Münchner Modells
18. Januar 2018	Walk With Me – Eine Reise zur Achtsamkeit
6. Juli 2017	Facetten des Erwachens: Das Wissen der Meister
18. Mai 2017	InnSaei – Die Kraft der Intuition
20. April 2017	My Reincarnation – Wiederkehr
30. März 2017	Mind & Life – early dialogues

26. Januar 2017	Morgenröte im Aufgang – Hommage à Jacob Böhme
12. Januar 2017	Die große Stille
8. Dezember 2016	Musicosophia – klassische Musik bewusst hören (Workshop)
24. November 2016	Die Revolution der Selbstlosen
13. Oktober 2016	10 Fragen an den Dalai Lama
7. Juli 2016	Der atmende Gott
23. Juni 2016	Awake – Das Leben des Yogananda
12. Mai 2016	Meditation im Hochschulkontext – Das Münchner Modell
14. April 2016	Auf der Suche nach dem Gedächtnis
28. Januar 2016	Maitreya und die Meister der Weisheit
14. Januar 2016	Sathya Sai Baba: Gespräche mit dem Westen
10. Dezember 2015	Mata Amritanandamayi – Amma: Darshan – Die Umarmung
26. November 2015	The Dhamma Brothers Meditation im Hochsicherheitsgefängnis
29. Oktober 2015	Free the Mind Kann ein Atemzug dein Denken verändern?
<i>Dienstag 19 Uhr</i>	
27. Januar 2015	Krishnamurti: Die Herausforderung sich zu ändern
13. Januar 2015	Sri Chinmoy Das Unmögliche herausfordern/Interviews (Ausschnitte)
16. Dezember 2014	Benjamin Creme Die Lehren Maitreyas – Das Selbst entdecken / Zur Lage der Welt
2. Dezember 2014	Helena Petrovna Blavatsky – Alice A. Bailey Die Lehren der zeitlosen Weisheit
25. November 2014	Francisco Varela Monte Grande – Was ist Leben?
11. November 2014	Dalai Lama Renaissance – Der wahre Wandel beginnt in dir
28. Oktober 2014	Thich Nhat Hanh Mein Leben ist meine Botschaft

