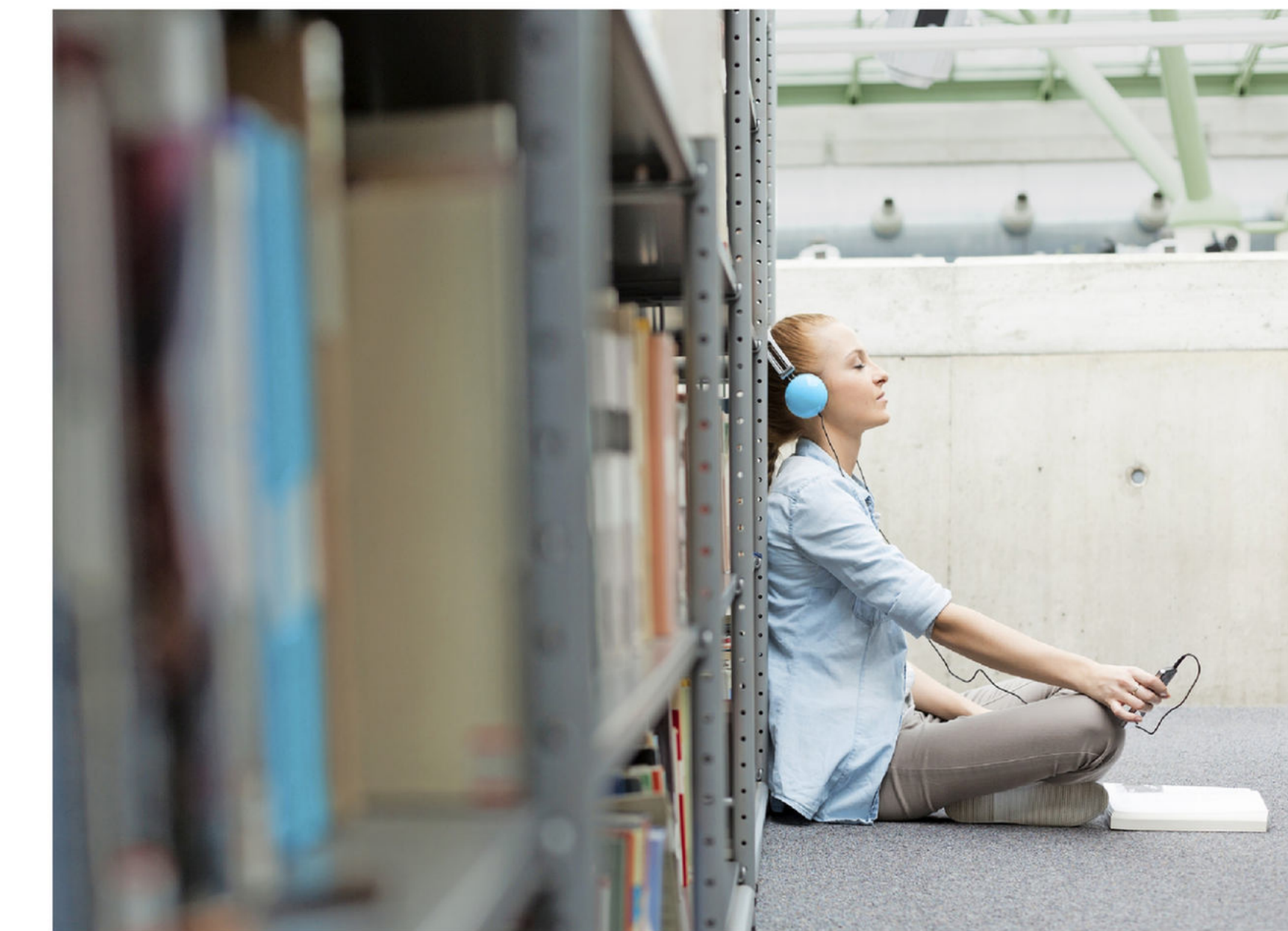


Seit rund zwei Jahren meditiert der BWL-Student Marcel täglich 20 Minuten. „Es fühlt sich an wie ein Neustart“, sagt Marcel. Er könne sich besser konzentrieren, nehme Dinge bewusster wahr und habe das Gefühl, mehr Kontrolle über sich und sein Studium zu haben, schreibt er in seinem Erfahrungsbericht. Der Dreiundzwanzigjährige wurde auf das Thema Resilienz und Achtsamkeit aufmerksam, als er mit dem Studium unzufrieden war und kurz vor einem Wechsel stand. Zu diesem Zeitpunkt bot die Hochschule Darmstadt ihren Studenten erste Kurse mit Achtsamkeits-Übungen als Hilfe gegen Prüfungs- und Studienstress an. „Die waren alle sofort ausgebucht“, sagt Lars Rademacher, Professor am Fachbereich Media. „Und das war noch vor Corona.“ Die Pandemie, das zeigen vielfach Studien und Erfahrungen, hat Belastungen und psychische Probleme dann nochmals verstärkt.

Schon während dieser ersten Kurse entspann sich ein Kontakt zu Netzwerken und Hochschulen etwa in Thüringen und Saarbrücken, die bereits seit Jahren Erfahrungen mit Achtsamkeitstraining gesammelt hatten. Das war der Anlass, selbst aktiv zu werden. Zusammen mit seinem Kollegen Werner Stork begann Rademacher das Forschungsprojekt „Achtsame Hochschule Darmstadt“. Die Professoren konnten die AOK für das Projekt gewinnen, die das Vorhaben bis zum Jahr 2023 mit 260 000 Euro fördert.

Das Angebot richtet sich nunmehr an alle – Studenten, Lehrende, Mitarbeiter und auch das Hochschulmanagement. Seit dem Wintersemester 2022 können sie, teils online, teils in Präsenz, über einen Zeitraum von zwölf Wochen Kurse belegen. Jeweils kleine Gruppen von höchstens 15 Teilnehmern, „damit ein Austausch möglich ist“, so Rademacher. Die praktischen Übungen, darunter Meditationstechniken, Atemübungen und Wahrnehmungstraining, orientieren sich an Erkenntnissen der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), die der amerikanische Medizinprofessor und Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn in den siebziger Jahren entwickelte und erfolgreich in der Schmerztherapie einsetzte. Begleitet werden die Kurse von Interviews und Fragebögen, die eine mögliche Veränderung in der Stressbewältigung und Reaktion zeigen sollen.

Die Darmstädter Forscher wollen den Anwendern nicht beibringen, durch Achtsamkeitstraining mehr Druck auszuhalten, sondern mit Stress anders umzugehen, die Belastung zu senken und eine gesunde Balance zu finden. „Ziel ist, dass Teilnehmende eine eigene tägliche Meditationspraxis entwickeln, die ihnen Struktur und Halt gibt. Wir wollen auch möglichst viele Lehrende erreichen, die das anschließend in ihren Unterricht einbauen“, sagt Rademacher, der selbst eine



In der Ruhe liegt die Kraft: Meditieren kann ein Weg sein, mit dem Lerndruck klarzukommen.

Foto Mauritius

Atemübungen im Hörsaal

DARMSTADT Wissenschaftler der Hochschule Darmstadt haben ein Forschungsvorhaben initiiert, das helfen soll, mit Meditation und Wahrnehmungsübungen Stress besser zu bewältigen. Ein Ansatz, den auch andere Hochschulen verfolgen.

Von Astrid Ludwig

Achtsamkeitsausbildung durchlaufen hat und Kurse gibt. Kollege Stork erhofft sich einen positiven Effekt auf die Organisation an Hochschulen und die Lern- und Lehrkultur. So bietet das Gesundheitsmanagement der Hochschule Darmstadt beispielsweise bereits Resilienz-Schulun-

gen für Studierende an, der Fachbereich Soziale Arbeit hat monatliche Treffen für Hochschüler initiiert, und auch das Präsidium will einen Achtsamkeitskurs belegen. Wichtig ist Rademacher, dass es sich bei dem mentalen Training um ein säkulares Angebot handelt ohne esoterischen

oder religiösen Hintergrund. Er sieht darin auch einen weitergehenden Ansatz hin zur systemischen oder ökologischen Ebene. Der Professor zieht eine direkte Verbindung zwischen Achtsamkeit und Nachhaltigkeit – auch das ein Schwerpunkt der Darmstädter Hochschule. „Ich

nehme meine eigene Rolle in der Gesellschaft stärker wahr, mein Verhältnis zu Natur und Umwelt.“ 2023 sollen die Kurse für andere hessische Hochschulen geöffnet werden. „Andere Einrichtungen sollen von unserer Pilotarbeit profitieren“, wünscht er sich.

Einer, der sich bereits seit Jahren mit Achtsamkeitstraining befasst, ist der Mathematiker und Informatiker Johannes Buchmann, der einen Ruf als internationaler Experte auf dem Gebiet der Post-Quanten-Kryptographie hat und bis 2019 Professor an der benachbarten TU Darmstadt war. Buchmann hat eine Ausbildung zum MBSR-Lehrer gemacht und gibt seither im Auftrag des Gesundheitsmanagements der Uni Achtsamkeitskurse für TU-Beschäftigte. „Das Interesse ist gut“, sagt er. Buchmann lehrt praktische Übungen und eine Meditation, die täglich praktiziert werden kann. Das mentale Training helfe, „zu differenzieren, wahrzunehmen, ohne gleich zu bewerten“ – oft wenig sinnvolle Automatismen zu stoppen. Buchmann nennt es den kleinen Raum zwischen Impuls und Aktion.

Die wissenschaftliche Seite, die nachweislich psychologische und neurologische Wirkung, machen auch für den Informatiker einen Reiz des Mentaltrainings aus. So hat die Neurowissenschaftlerin Tania Singer etwa in einer großangelegten Untersuchung, dem ReSource-Projekt, am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften viele Jahre die Wirkung von Meditation auf das Verhalten und die damit verbundenen Veränderungen im Gehirn untersucht. Danach lässt sich Angst reduzieren und Mitgefühl trainieren. In Amerika oder Großbritannien sei das Thema Achtsamkeit in der Forschung und auch an Schulen viel weiter verbreitet als hierzulande, sagt Buchmann. Das will er ändern. Als Initiator und Koordinator wird er zusammen mit der Professorin Herta Flor eine Arbeitsgruppe der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina leiten, die eine Stellungnahme zur Stressreduktion und Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining bei Kindern und Jugendlichen erarbeiten soll.

An der Frankfurt University of Applied Sciences geht man schon weiter und hat 2021 die „School of Personal Development and Education“ (ScoPE) gegründet. Beim Erwerb wichtiger Kompetenzen für Beruf und Leben sowie der Persönlichkeitsentwicklung ihrer Studenten wollen die Frankfurter Pioniere sein und eine neue Seite der Hochschuldidaktik aufschlagen. Ein Schwerpunkt der Arbeit liegt dabei auch auf Meditation und Achtsamkeit, so die Professorin Susanne Koch, Direktorin des Zentrums für Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftliche Verantwortung, das in ScoPE integriert wird. Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftliche Verantwortung gehörten zusammen.