

Warum Meditation?

Das spezifische Moment unseres Ansatzes liegt darin, dass Lernende nicht nur Wissen und Lernkompetenzen erwerben, sondern auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufbauen und ihre Persönlichkeit damit aktiv gestalten (insoweit „**Persönlichkeits-Bildung**“).

Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass Meditation und Achtsamkeit positive Auswirkungen haben u.a. auf

- unsere emotionale Stabilität,
- unsere Stressbewältigung und Resilienz,
- unsere körperliche Gesundheit,
- unsere Sozialkompetenz und Empathiefähigkeit,
- unsere Kreativität sowie
- unsere Denk- und Problemlösungsfähigkeit.

Durch gezielte Förderung von eigener Erfahrung, Selbstreflexion und -erkenntnis können wir:

- Gedanken und Emotionen in jedem Moment bewusster wahrnehmen und besser regulieren, was zu einem höheren Grad an geistiger Autonomie und einer zielgerichteteren Gestaltung des Lern- und Arbeitsprozesses führt;
- unser Selbstmanagement und die Fähigkeit zur Konzentration angesichts der Überforderung durch eine Vielzahl digitaler Kanäle und komplexer sozialer Systeme verbessern;
- Selbst-Bewusstsein und kritisches Denken entwickeln und dadurch die Basis zu einer werteorientierten Teilhabe an gesellschaftlichen und demokratischen Prozessen legen;
- Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Veränderungsbereitschaft durch die Erkenntnis von sozialer und ökologischer Verbundenheit schaffen.
- Der Prozess der Meditation in ihrer Gesamtheit ist somit eine Einübung in eine basale „Schlüsselkompetenz“ (oder: eine allgemeine, tief liegende Meta-Kompetenz) der Persönlichkeit.

Meditative Erkenntnis und Achtsamkeit als basale Meta-Kompetenzen

Die Gesellschaft ist in einem immer schneller werdenden ständigen Wandel: Modernisierung, Globalisierung und Strukturwandel führen zu flüchtigen, anonymen und schnelllebigen Lebensverhältnissen sowie zu Veränderungen und Transformationen in vielen gesellschaftlichen Prozessen (Digitalisierung, Arbeitsmarkt, technische Innovation etc.). Der rasante technische Fortschritt führt zum Verlust herkömmlicher Gewohnheiten und Sicherheiten. Die Ermächtigung des Individuums, die sozialen Beziehungen und auch die individuelle Freiheit werden präformiert und kanalisiert. Insbesondere die Digitalisierung führt zu wachsender Fremdbestimmung, z.B. des Käuferverhaltens durch Algorithmen z.B. der großen Internetanbieter oder der politischen

Meinungsbildung durch vorselektierte Informationen in sozialen Medien. Neben der Diffusion des Individuums ins weltweite Netz führt dies dazu, dass jeder darin auf seiner eigenen „Insel“ lebt (und der Kontakt zu anderen sozialen Gruppen schwächer wird). Die Abhängigkeit von Fremdbewertungen der je eigenen Gruppe ist signifikant hoch (ohne viele „likes“ steht man bald am Rand der Depression). Kommt dann noch ein kollektiver Schock wie die gegenwärtige Corona Pandemie hinzu, die dann auch noch die soziale Präsenzkommunikation und die Konsummöglichkeiten einschränkt, verstärkt sich dieser Effekt immens.

Fazit: Der Mensch verliert zunehmend seine „Mitte“, die z.B. Sigmund Freud noch bürgerliches Proprium voraussetzen konnte. Auch in den fachlich spezialisierten modernen Wissenschaften hat das klassische Menschenbild dann keinen Platz mehr.

Wie können wir als Hochschule die Freiheit und den Gestaltungsspielraum des Individuums unter diesen Bedingungen erhalten bzw. wiederherstellen? Hierfür braucht es neben der Förderung von fachlichen und methodischen Kompetenzen (Basis Soft Skills) die Möglichkeit zur freien Gestaltung und Entfaltung des eigenen Bewusstseins und in der Folge die Förderung von Autonomie und Selbstbestimmung. Unsere Antwort lautet daher: Meditation, Achtsamkeit und Selbstreflexion als Bestandteil von Bildung („Bildung 5.0“¹).

Über den Erwerb von Faktenwissen hinaus nimmt Meditation die Persönlichkeit ganzheitlich in den Blick. Durch Meditation und Achtsamkeit erlangt das Individuum in stetiger Auseinandersetzung mit sich und seinem eigenen Körper und Geist einen veränderten Zugang zu sich selbst; die Persönlichkeit verändert sich, bzw. konstituiert sich ganz neu. Meditation umfasst Körper und Geist gleichermaßen; auch von daher lässt sich sagen, dass Achtsamkeit und Meditation ein ganzheitlicher Prozess sind. Darüber hinaus ist achtsames Denken und Handeln in Bezug auf sich selbst, auf die Gesellschaft, und nicht zuletzt auf Natur und Welt, eine wichtige, heute für das ökologisch-soziale Überleben essentielle Grundhaltung, die es im Bildungssektor zu vermitteln gilt.

Achtsamkeits- und Meditationsübungen bewirken das Sich-Öffnen für die ganze Breite menschlichen Erlebens und Handelns und verwirklichen eine höhere Autonomie des Bewusstseins im Umgang mit sich selbst und der Welt; im Kontext Hochschule bedeutet dies vor allem: mit Wissen und Lernen. Ziel ist es, die Studierenden (und ebenso die Lehrenden und Mitarbeitenden!) in ihrem Umgang mit komplexen und gestiegenen Anforderungen, der Schnellebigkeit sowie Stress und Druck zu unterstützen. Notwendig sind hierfür die Entwicklung und Förderung einer inneren achtsamen und bewussten Haltung. Die Studierenden können sich durch angeleitete Meditationsübungen individuell mit sich und dem eigenen Bewusstsein (und Körper) auseinandersetzen und so zu individuellen Erkenntnissen über sich gelangen. Mit einer anschließenden Reflexion (auch in der Gruppe) wird der Perspektivwechsel gefördert und eine nachhaltige Entwicklung eines positiven Selbstbildes entsteht.

¹ So der Titel unseres das Projekt beschreibenden Buches: Dievernich, Frank E.P./Döben-Henisch, Gerd/Dietrich/Frey, Reiner (2019): Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt. BeltzJuventa, Weinheim und Basel.

Die Effekte der im Prozess der Meditation erlangten geistigen Zentriertheit, Ruhe und Klarheit liegen gerade in der Förderung von Selbst- und Sozial-, Fach- und Methodenkompetenzen. Durch die Kombination von Meditation und (Selbst-) Reflexion wird eine Basis für die leichtere Vermittlung der Soft-Skills geschaffen. Die Entwicklung von Achtsamkeit und Selbst-Öffnung im Prozess der Meditation hat also nicht nur eine höhere personale Kompetenz zur Folge, sondern ebenso eine Intensivierung von sozialer und interkultureller Kompetenz. Empathie und Teamfähigkeit (soziale Intelligenz) nehmen signifikant zu. Dadurch entstehen nicht nur verbesserte geistige, sondern auch neue Handlungs- und Interaktionsfähigkeiten, welche die Studierenden, Lehrenden und Mitarbeitenden für neue komplexe Herausforderungen befähigen.

Der Prozess der Meditation geht letztlich mit der Einsicht einher, dass das Individuum in untrennbarem Zusammenhang mit der Gesellschaft und ihren Strukturen steht, in ihnen handelt und sie positiv verändern kann. Die Perspektive der Trennungen (von Körper und Bewusstsein, von Einzelem und Gesellschaft, von Gesellschaft und Umwelt bzw. Natur) wird insgesamt abgelöst von einem integrativen Menschen- und Weltbild, das Äußeres mit dem Inneren untrennbar verbindet. Der Mensch ist positioniert inmitten der Gesellschaft, inmitten der Natur, inmitten der Welt. Diese Einsicht generiert sowohl neue Handlungschancen als sie auch Handlungsnotwendigkeiten nach sich zieht (z.B. im sorgsamem und nachhaltigen Umgang mit innerer und äußerer Natur).²

Fazit: Meditation und Achtsamkeit sind der Kern von Persönlichkeitsbildung. Sie sollten dementsprechend im Bildungssektor verankert und in die Curricula von Hochschulen integriert werden. Dabei geht es sowohl um eine Stärkung der eigenen „Mitte“ als auch des Erkenntnis- und Reflexionsvermögens, bezogen auf das eigene Selbst, auf das Studium oder das spätere Arbeitsfeld, und nicht zuletzt auf umfassende gesellschaftliche und ökologische Zusammenhänge. Die Umsetzung der Vision einer Entwicklung und Förderung von bewussten und achtsamen Persönlichkeitsstrukturen wird somit eine zukunftsichere Veränderung von Bildung, Wissenschaft und Gesellschaft ermöglichen.

Unsere Vision

Förderung aller Studierenden, Lehrenden und Mitarbeitenden in ihrer Persönlichkeitsbildung und -entwicklung, um ein freies, autonomes und selbstverantwortetes Studieren, Arbeiten und Leben zu ermöglichen. Ziel ist es, Persönlichkeitsbildung und -entwicklung in die Curricula und in eine neue Hochschuldidaktik zu integrieren, um hierdurch eine Transformation der Hochschulbildung und des Bildungssystems selbst zu erreichen.

Unsere Mission

Förderung der Persönlichkeitsbildung und -entwicklung durch Meditation und Achtsamkeit über zielgruppenspezifische Kurse und Weiterbildungen (curricular und extracurricular) mit dem Ziel, diesen neuen Zugang zu sich selbst im Hochschulalltag und im Bildungssystem zu verankern.

² Vgl. auch ausführlicher das Kapitel „Die Methode der Meditation“ in: Dievernich, Frank E.P./Döben-Henisch, Gerd-Dietrich/Frey, Reiner (2019), S. 75 ff.

Kernelement der praxisorientierten Kurse sind Übungen für Körper und Geist unter begleitender Reflexion.

Durch Persönliche Entwicklung zur Transformation des Bildungssystems

1. Eine transformierte Bildung muss vor allem Persönlichkeitsbildung sein und somit die Förderung von eigener Erfahrung, Selbsttätigkeit, Selbstreflexion und kritischem Denken in den Mittelpunkt stellen.
2. Das spezifische Moment der Persönlichkeitsbildung liegt darin, dass die Lernenden nicht nur Wissen und Lernkompetenzen erwerben, sondern auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufbauen und ihre Persönlichkeit aktiv gestalten. Hierdurch lernen Studierende sowie Schülerinnen und Schüler ihre Denk- und Bewertungsprozesse, ihre Stärken und Schwächen zu verstehen und können sich auf der Grundlage dieser Erkenntnisse weiterentwickeln.
3. Ziel muss es sein, eine Bildungskultur zu schaffen, die die Lernenden befähigt, ihr volles Potenzial zu entfalten. Die Fähigkeiten zur kritischen Analyse von Erfahrungen und zur Entwicklung von Lösungsansätzen werden gestärkt, was insbesondere ein besseres Verständnis von komplexen gesellschaftlichen Systemen und der allgegenwärtigen Digitalisierung ermöglicht.
4. Es geht darum, Lernende dazu zu befähigen, eigene Erfahrungen nicht nur zu machen, sondern auch zu reflektieren und daraus zu lernen. Bildung als begriffliche Fähigkeit macht genau dieses reflexive Moment der Erfahrung aus.
5. Eine Bildung, die Spontaneität und Rezeptivität in Einklang bringt, wird dazu beitragen, die individuelle Entfaltung zu unterstützen und zugleich die gesellschaftliche Entwicklung zu fördern.
6. Die Ausübung von Meditation und Achtsamkeit hat eine besondere Bedeutung für Bildungsprozesse, da sie eine gezielte Förderung von Selbstreflexion und -erkenntnis ermöglicht. Durch Meditation können Studierende und Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Gedanken und Emotionen bewusster wahrzunehmen und besser zu regulieren. Ergebnis ist ein höheres Maß an geistiger Autonomie und eine zielgerichtetere Gestaltung des Lernprozesses.

Eine transformierte Bildung sollte daher auch die Vermittlung von säkularen Meditationstechniken beinhalten, um die Lernenden bei der Entwicklung von Selbstbewusstsein, Selbstreflexion und kritischem Denken zu unterstützen. Die Vermittlung von Meditationstechniken und die Förderung der eigenen Erfahrung sollten zu einem integralen Bestandteil des Lehrplans werden, um junge Menschen auf die Anforderungen komplexer sozialer Systeme und der digitalen Welt vorzubereiten.