

---

# **Pilotprojekt: Integration von Meditation in das Lehrkonzept**

Meditation und Achtsamkeit als Lebensphilosophie

Dr. Jochen Schulz, Martin Krüssel



2020-10-28

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ausgangssituation</b>	<b>2</b>
<b>Hintergrund</b>	<b>3</b>
Mitarbeiter und Professoren . . . . .	3
Studierende . . . . .	3
<b>Ziel und Intention</b>	<b>4</b>
<b>Organisation und Vorgehensweise</b>	<b>5</b>
<b>Massnahmen</b>	<b>5</b>
Lokale Entspannungs-Räume schaffen . . . . .	5
Meditation . . . . .	6
Meditation bei Veranstaltungen . . . . .	6
Meditationsanleitungen vor Prüfungen und Klausuren . . . . .	6
Meditationen am Morgen . . . . .	6
Tägliche freie Treffen . . . . .	6
Impulse via Email und Newsletter . . . . .	7
Schnupperkurse . . . . .	7
Personal- und Organisationsentwicklung . . . . .	8
Curriculums-Kurse (Studenten): . . . . .	8

## Ausgangssituation

Am 02.03.2020 fand ein Gesprächstermin bei Prof. Dr. David Russell Luke, Forschungsdekan der Fakultät für Mathematik, statt. Gesprächsbeteiligte waren Dr. Jochen Schulz (Physiker, Postdoc, langjährig beschäftigt 50 % Stelle im Institut für numerische und angewandte Mathematik (Lehre, Forschungsunterstützung und IT-Organisation), langjährige Erfahrung in der Leitung von Kursen im Bereich Meditation, Entspannung, Achtsamkeitstraining), Martin Krüssel, BGM-Koordinator sowie ein externer Berater und zwei Vertreter der Techniker Krankenkasse. Im Gespräch wurden umfassende institutionelle, gesundheitsbezogene Entwicklungsperspektiven für die Fakultät eingebracht und thematisiert. In dem Gesprächsresümee wurde dann festgehalten, dass als Einstieg in den Entwicklungsprozess zunächst das Thema „Integration von Meditation, Achtsamkeit in das Lehrkonzept der Fakultät“ weiterverfolgt und eine Projektskizze ausgearbeitet und dem Dekan vorgelegt werden sollte.

## Hintergrund

Die Motivation und Intention ist holistisch. Es geht um Gesundheit auf allen Ebenen, um Stärkung von Intuition, Kreativität und Konzentrationsfähigkeit, als auch um „Effizienz“ und „Leistung“ die einfach entsteht, wenn man gesünder, vitaler und eine bessere innere Stabilität besitzt. Unsere Gesellschaft leidet zunehmend unter emotionalen Stress, gesundheitlichen Problemen und der Einengung von kreativen Prozessen. Alles wird immer schneller und unser Körper/Geist/Seele System kommt nicht mehr hinterher. Ist getrieben und in vielfacher Hinsicht nicht in voller Ausschöpfung ihrer Kapazitäten, Möglichkeiten und Wünschen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse dabei sind, dass es keine Abgrenzung zwischen den verschiedenen Faktoren gibt. Möchte ich z.B. ein(e) „gute(r)“ Mathematiker(in) sein ist Vitalität, Kreativität, Intuition genauso wichtig wie Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit. Alle diese Aspekte sind untereinander gekoppelt. Ich kann mich nicht gut konzentrieren, wenn ich nicht gesund bin, ebenso wenig kann ich dies, wenn ich ständig abgelenkt und getrieben bin.

## Mitarbeiter und Professoren

Bezogen auf den Mitarbeiter besteht die Idee Maßnahmen in den Alltag und Arbeit zu integrieren um der körperlich/geistigen und seelischen Gesundheit zu Gute zu tun. So wie es die Kaffee-Maschine oder den Teekoche am Arbeitsplatz gibt und die Arbeit angenehmer und damit auch besser gestaltet, könnte es Bewegung, Meditation und andere Ausgleichs- und Trainingsmöglichkeiten geben die oben genannte Situation wieder verbessern kann. Wir wählen hier insbesondere die Förderung von Meditation und Achtsamkeitstraining. Dies fördert unsere innere Wahrnehmung, unsere Selbsterkenntnis aber auch vor allem unsere innere Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und Stabilität. Aus dieser können dann Kreativität und Intuition wieder leichter und freier entspringen. Dahingehend ist zu vermerken wie entscheidend es ist nicht nur eine Übung in der Meditation zu sehen, sondern eine fundamentale Veränderung des alltäglichen Bewusstseinszustandes und der daraus resultierenden Bewusstheit wie Bewusstsein. Durch ein erweitertes Selbst, entsteht auch mehr Selbstbestimmtheit die wiederum in ein größeres Gemeinschaftsgefühl mündet. Dieses wachsende Gefühl macht dann zunehmend Kontrolle überflüssig oder kann sie zumindest stark reduzieren: Der persönliche wie organisatorische Verwaltungsaufwand sinkt. Weiterhin ist es der Umgang mit Umständen jeglicher Art auf gelassenerer Art und Weise möglich; man kann mehr bei sich selbst bleiben.

## Studierende

Die Herausforderungen an den heutigen Studenten ist vielschichtig und vielfach. Bei steigendem Druck und Stress soll „effizient“ gelernt und verglichen werden: Wer ist der Beste? Die Gesellschaft verändert

sich im selben Maße zu mehr Schnellebigkeit. Nichts deutlicher drückt das die Nutzung von Smartphones aus: ständige Erreichbarkeit und Quellen möglicher Aufmerksamkeit. In der Natur-Wissenschaft breitet sich künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen rapide aus und übernimmt zunehmend Entscheidungen und Steuerungen. Wahrlich bestimmte Tätigkeiten braucht der Mensch nicht mehr tun, aber umso mehr sollten wir uns unsere Menschlichkeit, Intuition und Gefühlswelt bewahren und fördern. Das was uns von den Maschinen und Algorithmen unterscheidet kann zusammen mit unseren komplementären menschlichen Eigenschaften viel größeres Potential entwickeln.

Weiterhin nimmt die Notwendigkeit von auswendig gelerntem Wissen weiter ab, da zum einen Wissen deutlich einfacher und schneller erreichbar ist, und zum anderen weil es immer schneller obsolet wird. In diesem Zusammenhang wird es sehr viel wichtiger Methodik zu lernen, die Fähigkeit der Anpassung, auf Veränderung mit neuem Denken und Fühlen reagieren zu können. Um sich Selbst stetig verändern zu können bedarf es Selbst-Bewusstsein und -Erkenntnis, einen stabilen Ort in uns Selbst; einen Referenzpunkt. Gerade die Universitäten sollten den Studenten helfen diesen Referenzpunkt zu erlangen: mit Meditation, Methodik und philosophischen Denken und Fühlen. Meditation hilft bei der Entwicklung von innerer Stabilität und Balance immens; dies ist der Referenzpunkt von dem Selbstreflexion und Veränderung ohne Disbalance möglich ist. So wird es zunehmend für die zukünftige Generation möglich sich in einer hochkomplexen und rapide verändernden Gesellschaft zurecht zu finden und stabil zu bleiben.

Auf pragmatisch und praktischer Ebene sollen die Studenten von der Förderung der körperlich, geistigen und seelischen Gesundheit ebenso profitieren wie die Mitarbeiter und das bestmöglich in gemeinsamen Veranstaltungen, wo der Dozent auch auf dieser Ebene als anleitende Persönlichkeit fungieren könnte; Situationen anders herum lassen sich allerdings auch vorstellen. Hier ist insbesondere die Stress-Reduktion im Vordergrund.

## **Ziel und Intention**

Wesentliche Gestaltungsinhalte des Projektes sind die Integration des Gegenstandes und der Inhalte von Meditation, Achtsamkeit in die Fachkultur der Mathematik und grundsätzlich in den Arbeitsalltag von Mitarbeiterung und Studierenden. Dies auch mit der Perspektive der Modellbildung für die Versteigerung in weiteren Fakultäten. Des Weiteren steht die Person, das Selbstexperiment des Lehrenden, Wissenschaftlers im Vordergrund. Ebenso soll Lehrenden auf möglichst niedrigschwelliger Ebene die Integration von Meditation in das eigene Lehrkonzept ermöglicht werden. Wird der Lehrende auf diese Weise eingebunden hat er auch eine weitreichende Wirkung auf die Studierenden.

## **Organisation und Vorgehensweise**

Basis des Projektes ist die Absprache mit Dekan vom 02.03.2020. Die Umsetzung erfolgt im WS 20/21. Die Organisation und Koordination erfolgt durch das Tandem Dr. Jochen Schulz, der für die Abstimmung innerhalb der Fakultät verantwortlich ist und Martin Krüssel, der für die Abstimmung außerhalb der Fakultät verantwortlich ist. Die Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt geschieht in gemeinsamer Verantwortung. Die Vorgehensweise im Projekt soll „einfach“ und ressourcenschonend (Zeitanteile von Verantwortlichen, Professoren, einzubindende Einrichtungen) gehalten werden. In der Programmierung gibt es ein Prinzip namens KISS. Keep it simple stupid, was in eine ähnliche Richtung denkt. Auf dieser Grundlage sollen ebenso Erfahrungswerte, Kompetenzen der Zentralverwaltung (z. B. Hochschuldidaktik), wie vorhandene Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) oder des Studentischen Gesundheitsmanagements (Healthy Campus) lateral in ein Maßnahmenkonzept zusammengeführt werden. Das Projekt als Ganzes ist so auch als Prozessbeitrag zur Konstituierung des Hochschulischen Gesundheitsmanagement an der Universität zu verstehen.

## **Massnahmen**

### **Lokale Entspannungs-Räume schaffen**

Räumlichkeiten an seinem Arbeitsplatz sollten einerseits auf eine effiziente und komfortable Arbeit ausgerichtet sein, andererseits brauchen wir individuell Möglichkeiten angenehme kreative Pausen sowohl für Körper wie Geist zu erleben. Insbesondere für den konzentrierten, kreativen Prozess ist eine angenehme Umgebung sehr von Vorteil. Wir wollen diesen Prozess schrittweise unterstützen. Geeignet sind dafür als Ausgangsbasis z.B. die vorhandenen "Sozialräume" und Cafeterien. Diese Räume können sowohl Draussen wie Drinnen geschaffen werden und sind idealerweise nicht weit vom Arbeitsplatz entfernt. Teilweise können mit einfachen Tipps Umgebungen angenehmer gestaltet werden und damit die Konzentrationsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiter langfristig zu fördern. Die Einbettung von Home Office in diesen Prozess ist wünschenswert; nichts desto weniger ist das Treffen auf persönlicher Ebene vorzuziehen. Auch hier darf letztendlich eine weitere Verschmelzung von "Arbeit" und "Freizeit" passieren, ohne das es im negativen Sinne der Ausbeutung zu verstehen ist; im Gegenteil schafft dies über den Tag hinweg ein angenehmes Gefühl. In den Räumlichkeiten können gerne auch Sofas, liegen und Musik (über Kopfhörer) dazu beitragen, dass man sich gut erholen und entspannen kann um dann mit gesteigerter Ruhe und Leistungsfähigkeit weiter an seinen Visionen und Projekten zu arbeiten.

## **Meditation**

### **Meditation bei Veranstaltungen**

Hierbei geht es vor allem um die Einbettung in Veranstaltungen, Vorlesungen und Seminaren. Eine mögliche Idee ist eine kurze Meditation, ein "Ankommen", zu Beginn und zum Ende einer Veranstaltung anzuleiten. Beim **Beginn** fördert dies das Ankommen und das Einstimmen auf die Art der Arbeit sowie auf die anwesenden Personen, so dass bestmöglich zusammen gearbeitet werden kann. Am **Ende** kann man damit ein ruhiger, zentrierter Abschluss gefunden werden, der den Geist dann für die weitere Arbeit frei macht. Der Professor bzw. Dozent kann diese Meditationen oder Einführungen anleiten, dafür ist nicht viel Erfahrung notwendig. Möglich wäre auch eine abgespielte Audio-Datei oder simpel der Konsens und Intention im Raum anzukommen, sich auf die vor Ort befindlichen Menschen einzustellen und dennoch klar gerichtet bei sich Selbst sein zu können.

Eine weitere Alternative ist eine Meditation die sich direkt an die Pause anschliesst. Dies hat den Vorteil, die Studenten dabei sowohl eine Pause hatten als auch eine Integrationsphase ohne evtl. logistische/terminliche Schwierigkeiten bei Beginn oder Ende der Veranstaltung zu bekommen.

### **Meditationsanleitungen vor Prüfungen und Klausuren**

Mit der größte Stress entsteht unmittelbar vor und während Prüfungen. Um diese zu reduzieren ist das Training einer grundlegenden inneren Stabilität sehr von Nutzen. Weiterhin könnten Trainings angeboten werden, so dass Interessierte lernen in entsprechend herausfordernden Situationen gelassen und geerdet reagieren und agieren zu können.

### **Meditationen am Morgen**

Auf freie Basis gestellt, können Mitarbeiter und Studierende Morgens in den dafür geeigneten Räumen Meditieren. Es gibt dafür dann einen Zeitrahmen in dem das Vordergründig stattfindet und evtl. auch angeleitet wird, falls eine geeignete Person mitmacht (Anmerkung: zur gegebenen Situation nicht sinnvoll umsetzbar).

### **Tägliche freie Treffen**

Hiermit soll mehreres erreicht werden: Zum einen die Förderung der zwischenmenschlichen Kontakte insbesondere im universitären Rahmen wo diese manchmal zu kurz kommen. Auch und gerade Forschung und Lehre ist ein Team-vorhaben. Meditation und Achtsamkeit kann einen großen Einfluss auf offene Interaktion und kreative (Zusammen-)Arbeit haben. Ich plädiere wieder dazu nicht nur über

weite Entfernungen Kollaborationen durchzuführen sondern auch die Vorteile gemeinsames Arbeit zu pflegen und zu fördern. Dies geschieht natürlich auf Arbeitsgruppenebene meistens schon ausgiebig. Hier kommen übergreifende Elemente zum tragen, sowohl auf zwischenmenschlicher wie wissenschaftlicher Ebene. Kolloquien oder regelmäßige gemeinsame Kaffeepausen sind hierfür momentan etablierte Methoden. Es soll angeregt werden sich täglich z.B. in der frühen Nachmittagszeit zu treffen sich auszutauschen, gemeinsam zu meditieren und evtl. informelle und nahezu spontane Vorträge in 5-10 Minuten durchzuführen (lightning talks). Die Vorträge kümmern sich entweder um die aktuelle Forschung und erklärungen, Werkzeuge unserer Arbeit oder um Meditationen und Bewusstseins-themen im Alltag. Dieses kann auf den verschiedenen Ebenen (Arbeitsgruppe, Institut, Fakultät und darüber hinaus) angeboten werden. Die Themen werden auf einer Webseite geteilt und ein Newsletter gibt jeden die Möglichkeit aktiv teilzunehmen.

Konkreter Plan: Ein Start mit NAM/IMS (Mit N.N.?) und MI/Dekanat (Mit Chenchang?).

### **Impulse via Email und Newsletter**

Manchmal können Sekunden oder wenige Minuten Pause und das Abschalten des Denkens die Konzentration und Kreativität wieder herstellen. Selbst wenn man das gerne tun möchte oder es hilfreich wäre wird es im Trubel häufig simpel vergessen. Durch reinkommende Impulse durch Emails oder Newsletter könnte die Aufmerksamkeit dorthin gelenkt werden. Man muss dazu sagen, dass dies immer nur eine Hilfsmassnahmen sein kann. Ist man in guter Konzentration, im "Flow" seiner Arbeit ist letztendlich jegliche Störung, eben genau das: störend. Ist man im "Flow" ist letztendlich ein Zustand erreicht, in dem man bestmöglich bei sich Selbst ist und handeln kann. Grundsätzlich gilt daher sogar: so wenig wie möglich Ablenkungen während man an einem Projekt arbeitet. Jedoch kann durch Meditation und Impulse dieser Art der Zustand gefördert werden, in dem man leichter in den "Flow" kommt und dort auch bleibt.

Kurze Impulse sind z.B. liebevolle Bauchatmung, Zentrierung. Leichte Schulter-Bewegung, das Schliessen und entspannen der Augen (Palmieren).

### **Schnupperkurse**

Gerade im Beginn des Projektes sollen Schnupperkurse angeboten werden, die im geschtzten Raum erfahrbar machen sollen worum es geht. Diese sind eine Kombination aus theoretischen Vortrag und praktischer Übung, einer kleinen Meditation und Achtsamkeitsbung.

## **Personal- und Organisationsentwicklung**

Weiterbildungen für das Personal und für Professoren sowohl um für sich Selbst besser Sorgen zu können als auch dies im Rahmen der Lehre an andere Weitergeben zu können. Dazu können sich die Lehrenden dabei dann gegenseitig unterstützen und fördern und einer lebendigen Kultur werden lassen.

Folgende Themen wären von Interesse:

- unterstützende Raumgestaltung, Tipps im Arbeitsalltag
- Schnupperkurse Meditation und Achtsamkeit
- Führung durch ein achtsames Gemeinschaftsgefühl
- Innere Stabilität bei herausfordernden und stressigen Situationen (z.B. Klausuren)
- Einbettung in das Lehrkonzept bei Lehramts-Studiengängen. Diese haben insbesondere einen weitreichenden Nutzen für sich Selbst als auch durch die Weitergabe und Vorbilds-Funktion an die Schüler in verschiedenen Alters-Bereichen.

## **Curriculums-Kurse (Studenten):**

Die Massnahmen für die Studierenden sind letztendlich von noch größerer Bedeutung, weil die Studierenden die heranwachsende neue Generation sind und unsere Arbeit ergänzt und irgendwann übernimmt. Die Einbettung in die Curricula ist dann sehr geeignet den Studierenden die Studiums begleitende Qualifikation und Unterstützung gerecht zu werden.

- Meditationskurse (Schlüsselkompetenz)
- fachspezifische Kurse
  - Bewusstseinsseminar (Mathematik, Psychologie)
  - Philosophischer Daoismus (Ost-Asien-Studien)
  - ...