

Mindfulness – Balsam für den Geist

**Mindfulness ist längst mehr als ein Nischentrend.
Das Konzept etabliert sich immer mehr
auch in Unternehmen und Hochschulen.**

Mindfulness (deutsch «Achtsamkeit») als Studienfach hätte ich mir während meines Studiums vor rund 15 Jahren zwar gewünscht. Um ehrlich zu sein, hätte ich es mir jedoch im Hochschulkontext nicht wirklich vorstellen können. So habe ich stattdessen in meinen Ferien ein Meditationsseminar besucht.

Inzwischen haben sich die Zeiten geändert: An der ZHAW School of Management and Law beispielsweise wird heute ein Mindfulness-Wahlpflichtmodul angeboten. Mittlerweile gibt es zudem mehrere Tausend wissenschaftliche Studien und Publikationen zum Thema Achtsamkeit.

Teil der Curricula

Der angelsächsische Raum ist dem deutschsprachigen dabei noch um einiges voraus. So wurde Mindfulness im Vereinigten Königreich bereits grossflächig als Schulfach eingeführt. Auch zahlreiche renommierte Hochschulen wie die University of Oxford, die Harvard Law School oder die London School of Economics haben Achtsamkeitskurse schon länger in ihrem Angebot. Eine Vorreiterrolle in den deutschsprachigen Ländern nehmen die Mindfulness-Lehrmodule von Prof. Andreas de Bruin an der Ludwig-Maximilians-Universität München und an der Münchner Hochschule für Angewandte Wissenschaften ein.

Präsent sein im Moment

Was ist Mindfulness aber überhaupt? Eine mögliche Definition lautet: «Mindfulness means paying attention to what's happening in the present moment in the mind, body and external environment, with an attitude of curiosity and kindness» (The Mindfulness Initiative). Als Vater der säkularen Achtsamkeitspraxis gilt Prof. Jon Kabat-Zinn. Sie hatte ihren Ursprung Ende der 1970er-Jahre in der Arbeit mit chronisch Kran-

