

Praktizieren der fünf Herzqualitäten mit der 5XIN App

Einleitung

Im schnelllebigen Alltag verlieren viele von uns den Zugang zu ihrem Herzen, abgelenkt durch die täglichen Anforderungen, die uns von innerem Frieden und innerer Weisheit trennen. Ren Xue, ein tiefgreifendes System der Lebenskultivierung, verwurzelt in alter chinesischer Weisheit, bietet einen Weg, um sich wieder mit dem wahren Selbst zu verbinden – durch die Kultivierung von fünf essenziellen Herzqualitäten: Trust, Openness, Love, Gratitude und True Respect. Das Institute for Compassion in Heidelberg widmet sich der Verbreitung dieser transformierenden Lehre und macht sie durch die 5XIN-App zugänglich – eine innovative mobile Anwendung mit herzorientierten Audio-Reflexionen und täglichen Meditationen, die Balance, Freude und Wohlbefinden fördern. Diese App ist ein einladender erster Schritt für Neulinge auf ihrer inneren Reise und bietet zugleich wertvolle Vertiefungsmöglichkeiten für erfahrene Praktizierende.

Inspiziert von der Forschung zu app-basierten Achtsamkeitsinterventionen¹ untersuchte diese Pilotstudie, wie die 5XIN-App das Leben der Nutzer bereichern kann. Durch validierte Fragebögen und Interviews wollten wir verstehen, wie die App Stress reduzieren, Achtsamkeit vertiefen und Selbstmitgefühl fördern kann.

Methoden

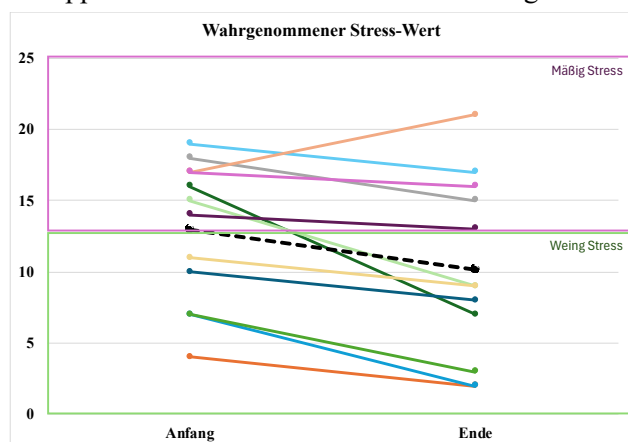
Im Jahr 2025 lud das Institute for Compassion 16 Personen² ein, an einer 25-tägigen Reise mit der 5XIN-App teilzunehmen. Ziel der Pilotstudie war es, zu erforschen, wie die tägliche Praxis der fünf Herzqualitäten das innere Leben der Teilnehmer bereichern kann. Jeden Tag erhielten die Teilnehmer eine kurze Audio-Reflexion (5–10 Minuten), gefolgt von einer 10-minütigen geführten Meditation und einer kurzen Reflexionsaufgabe, um tiefere Selbstwahrnehmung zu fördern. Die Inhalte waren in fünf Lektionen unterteilt, wobei jede Herzqualität über fünf aufeinanderfolgende Tage behandelt wurde.

Um Veränderungen während der Reise zu beobachten, kombinierten wir validierte Fragebögen mit Interviews. Vor Beginn des Programms füllten alle Teilnehmer drei Fragebögen aus, um ihre Ausgangswerte für Stress (PSS³), Achtsamkeit (FFMQ⁴) und Selbstmitgefühl (SCS-kurz⁵) zu erfassen. Nach den 25 Tagen wurden dieselben Fragebögen erneut ausgefüllt. Zudem führten wir mit jedem Teilnehmer ein Interview, um deren persönliche Erfahrungen und innere Veränderungen zu reflektieren.

Ergebnisse und Diskussion

Nach Abschluss der 25-tägigen Reise mit der 5XIN-App berichteten die Teilnehmer von weniger Stress, gesteigerter Achtsamkeit und mehr Selbstmitgefühl. Diese Verbesserungen zeigten sich sowohl in den Fragebogendaten als auch in den Reflexionen während der Interviews.

Stress: Elf von zwölf Teilnehmern zeigten am Ende des Programms reduzierte Stresswerte. Von den sieben Personen mit anfänglich moderatem Stressniveau wechselten drei in den Bereich niedrigen Stresses. Im Durchschnitt sank der Stresswert der Gruppe um -7 %. Obwohl sich die äußeren Umstände



¹ Huberty, J. et al., (2019). Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students.

² Vier Teilnehmende haben das vollständige Programm nicht abgeschlossen und wurden daher von der abschließenden Analyse ausgeschlossen.

der Teilnehmer vermutlich nicht verändert hatten, beschrieben viele eine bedeutende Veränderung in ihrer Wahrnehmung und im Umgang mit Stress.

"Ja, ich merke, ich bin irgendwie ausgeglichener. Ruhiger. Also gerade dann, wenn ich so eine Session angehört habe, kommt so eine gewisse tiefe Entspannung auf."

Selbstmitgefühl: Die Gruppe zeigte eine leichte Zunahme des Selbstmitgefühls (+1,5 %). Obwohl dieser Anstieg gering ist, ist er bedeutsam, da neun der zwölf Teilnehmer bereits zu Beginn hohe Werte für Selbstmitgefühl aufwiesen. Die Daten deuten darauf hin, dass die 5XIN-App diese Qualität weiter vertieft hat, selbst bei denen, die sich selbst bereits als selbstmitfühlend eingeschätzt haben.

"Da hat sich echt was erweicht in mir, dass ich da liebevoller mit mir sein darf oder nicht so streng mit mir sein muss, wenn ich das nicht immer gleich hinkriege. Und wenn ich merke, es ist gerade hier [im Herzen] so zu, dass ich da dann irgendwie auch wieder aufmachen darf."

Achtsamkeit: Über den Monat hinweg berichteten die Teilnehmer von klaren Verbesserungen in ihrer Achtsamkeit. Wie eine Person es einfach ausdrückte: „Ich finde schon, dass man achtsamer so in den Tag geht.“ Zehn von zwölf Teilnehmern zeigten erhöhte Achtsamkeitswerte, einige verbesserten sich um bis zu +17 %. Verbesserungen waren in allen fünf gemessenen Facetten der Achtsamkeit erkennbar (Beobachten, Beschreiben, Mit Aufmerksamkeit Handeln, Akzeptieren ohne Bewertung und Nichtreaktiv). Ein Teilnehmer reflektierte: *"Da fand ich, hatte ich 'ne größere Achtsamkeit so für die Natur...dann habe ich mir einfach die Bäume ganz anders angeguckt oder verschiedene Blickwinkel. Und doch detaillierter."*

Fazit

Das Kultivieren der fünf Herzqualitäten – Trust, Openness, Love, Gratitude und True Respect – mit der 5XIN-App kann tiefgreifende Veränderungen bewirken. Diese Pilotstudie zeigt das Potenzial der App, Stress zu reduzieren, Achtsamkeit zu vertiefen und Selbstmitgefühl zu fördern. Damit unterstützt die 5XIN-App die Mission des Institute for Compassion, das Leben durch innere Kultivierung zu bereichern und Menschen sanft zu ihrem natürlichen Zustand zurückzuführen. Obwohl die Studie mit einer kleinen Gruppe durchgeführt wurde, sind die Ergebnisse vielversprechend. Die 5XIN-App, die Ren Xues herzbierte Lehren in einem zugänglichen 25-Tage-Format vermittelt, bietet sowohl Neulingen als auch erfahrenen Praktizierenden einen bedeutungsvollen Weg, sich mit ihrer inneren Weisheit zu verbinden. Zukünftige, größere Studien werden weiter dokumentieren, wie die App die fünf Herzqualitäten wieder in den Mittelpunkt des menschlichen Lebens rückt und die Beziehung zu sich selbst, anderen und der Welt sanft transformiert. Eine Teilnehmerin fasste die Reise treffend zusammen:

"Ist die Erkenntnis noch mal verstärkt geworden, wie sehr wir unser Leben wahrnehmen, [davon ausgehend] in welchem Zustand wir selbst sind. Dadurch verändert sich alles. Und, das ist mir jetzt noch mal klarer geworden, dass man in einem ruhigen, entspannten, liebevollen Zustand nicht nur die Dinge anders interpretiert, sondern natürlich auch anders agieren kann. Und dass dieser, dieser innere Zustand, also den zu halten, so ein Schlüssel eigentlich ist, um in der Welt zu agieren, weil das so entscheidend ist. Es kann ein und die gleiche Situation an verschiedenen Tagen kommen und wie ich reagiere, also zum Beispiel auch als Mutter, ist absolut nur davon abhängig, in welchem Zustand ich gerade bin, wie ich auch sein kann und was für ein Gegenüber ich auch sein kann"

³ Reis, D. et al., (2017). The German Version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Evaluation of Dimensionality, Validity, and Measurement Invariance With Exploratory and Confirmatory Bifactor Modeling. *Assessment*, 26(7), 1246-1259.

⁴ Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). In *Handbook of assessment in mindfulness research* (pp. 307-329). Cham: Springer Nature Switzerland.

⁵ Neff, K. et al., (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form). *Mindfulness*, 12(1), 121-140.