

PD Dr. phil. habil. Reyk Albrecht / Dr. med. Bernd Langohr

## Achtsamkeitstraining mit MBSR-Elementen für Studierende (Mindfulness Based Student Training / MBST)

**Zeit:** Gruppe 1 (Mi 13.30-15.00; Leitung: Albrecht) Gruppe 2 (Mi 15.30-17.00; Leitung: Langohr)

**Ort:** EAH Jena, Aula (Haus 4, Parterre, Nähe Mensa)

**Termine:** 19.04.2017 bis 05.07.2017

**Achtsamkeitsnachmittag:** am Mi, 07.06.2017, 15.15-19.15 (Aula)

**Teilnehmerzahl:** 20 Teilnehmer pro Gruppe

In der sich entwickelnden digitalen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschleunigen sich auch die Arbeits- und Kommunikationsprozesse an den Hochschulen. Zunehmend mehr Studierende leiden unter chronischem Stress mit entsprechenden Konsequenzen für die Gesundheit. Das zeigt die aktuelle AOK-Studie „Studierendenstress in Deutschland“ (2016), die zu dem Ergebnis kommt, **dass sich Studierende insgesamt gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland fühlen**. Besonders hervorzuheben ist dabei der Sachverhalt, dass Studierende an Fachhochschulen signifikant gestresster sind als Studierende an Universitäten und dualen Hochschulen.



Mind Full, or Mindful?

**Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Werkzeug, um den Herausforderungen dieser Entwicklung effektiv zu begegnen.** Sie verankert den Geist in der Gegenwart, schärft die Eigen- und Fremdwahrnehmung und fördert Schlüsselkompetenzen wie Respekt, Toleranz,

Mitgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung. Medizinische Untersuchungen zeigen, dass eine achtsame Grundhaltung den Umgang mit Stress verbessert und die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) steigert. Darüber hinaus trägt sie zu einer nachhaltigen Balance von Körper, Geist und Seele bei und unterstützt die geistige Konzentration und Kreativität. Bewusst praktizierte Achtsamkeit stellt **eine neue Kulturtechnik** dar, welche die Lehr- und Lernfähigkeit gehirngerecht fördert und als entscheidende Grundlage eines erfolgreichen Bildungssystems im 21. Jahrhundert gelten darf.

Die Wirksamkeit entsprechender Trainingsangebote - insbesondere des vom amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit) - ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. MBSR-basierte Angebote werden derzeit weltweit in die Curricula von Hochschulen aufgenommen und sind bereits seit mehr als 30 Jahren erfolgreich im Gesundheitsbereich sowie in pädagogischen und sozialen Einrichtungen und zunehmend auch in Unternehmen im Einsatz.

Im Rahmen des Innovationsprojektes „**Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena**“ ([www.eah-jena.de/gll](http://www.eah-jena.de/gll)) findet im SoSe 2017 ein 12-wöchiges Achtsamkeitstraining statt, das sich gezielt an Studierende wendet. Damit eröffnet die EAH Jena als eine der ersten Hochschulen in Deutschland den methodischen Erwerb dieser Schlüsselqualifikation für ihre Studierenden.

Die Veranstaltung wird fachbereichsübergreifend angeboten. Im Fachbereich SW werden dafür ECTS-Punkte vergeben (Modul 1.101), in den anderen Fachbereichen nicht. Eine Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar ist wesentliche Zulassungsvoraussetzung. Obligatorisch ist insbesondere der Besuch der **Einführungsveranstaltung am 19.04.2017**.

Achtsamkeit entfaltet ihre Wirkung vor allem durch die Regelmäßigkeit der Anwendung, daher ist das Rückgrat des Kurses **die tägliche Übung** der Achtsamkeit zu Hause mit Hilfe von CDs. Die Übungsdauer beträgt dabei ca. 20 Minuten pro Tag. Die Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsames Yoga etc.) werden zu den Kursterminen vorgestellt, gemeinsam durchgeführt und besprochen.

Begleitet wird die Veranstaltung durch eine **medizinische Evaluation**, die von Prof. Dr. Andreas Voß (Institut für Innovative Gesundheitstechnologien der EAH) geleitet wird. Mit der Messung der Funktion des autonomen Nervensystems (über EKG, Puls und Atmung) können wir Stress erfassen und bewerten. Im Rahmen des Achtsamkeitstrainings ist geplant, den nachhaltigen stress-abbauenden Effekt auf die autonome Regulation in Form einer Longitudinalstudie zu untersuchen.

Dabei wird ein experimentelles Untersuchungsdesign gewählt, bei dem zwei vergleichbare Teilnehmergruppen (jeweils 35-40 Teilnehmer) untersucht werden. Die eine Gruppe besteht aus den Studierenden, die im SoSe 2017 an einem der beiden Achtsamkeitskurse teilnehmen. Bei der anderen Gruppe handelt es sich um eine Kontrollgruppe, deren Mitglieder nicht im SoSe 2017 sondern erst im WS 2017/18 am Achtsamkeitstraining teilnehmen. Dieses wird dann als Studium-Integrale-Modul mit ECTS-Punkten für die beteiligten Fachbereiche durchgeführt (Fachbereich SW = Modul 1.125 oder 1.101).

Für die medizinischen Messungen (7 Messungen verteilt über 1 Jahr in vorgegebenen Abständen) werden jeweils ca. 10 min unter Ruhe veranschlagt. Die Messungen sind vollständig nicht-invasiv, nicht belastend und daher sehr gut tolerierbar und finden in Räumen der EAH Jena statt. **Die Bereitschaft an den Messungen teilzunehmen, ist Teilnahmevoraussetzung für das Achtsamkeitstraining.**

**Anmeldung via Email bitte bei der GLL-Koordinatorin Sonja Morgenroth unter [gll@eah-jena.de](mailto:gll@eah-jena.de).**

#### **Literatur:**

- Albrecht, R. (2015): Achtsamkeitstraining, Gesundheitsförderung und Prävention. In: Wozu gesund? – Prävention als Ideal. Kritisches Jahrbuch der Philosophie, Königshausen & Neumann, 125-139.
- Kabat-Zinn, J. (2011): Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. O.W. Barth.
- Langer, E. J. (2016): The Power of Mindful Learning, Da Capo Lifelong Books.
- Lehrhaupt, L./Meibert, P. (2010): Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. Kösel.
- Sandbothe, M. (2015): Wozu „Gesundes Lehren und Lernen“? In: Wozu gesund? – Prävention als Ideal. Kritisches Jahrbuch der Philosophie, Königshausen & Neumann, 105-123.

#### **Zielgruppe:**

Studierende ohne Vorerfahrung in Achtsamkeitstraining

#### **Leitung:**

Gruppe 1: PD Dr. phil. habil. Reyk Albrecht (Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums der FSU und MBSR-Trainer)

Gruppe 2: Dr. med. Bernd Langohr (Geschäftsführer Jena Achtsamkeit, MBSR-Trainer und –Ausbilder)

#### **Fragen zur Veranstaltung:**

Gerne im Vorfeld an PD Dr. phil. habil. Reyk Albrecht: [reyk.albrecht@uni-jena.de](mailto:reyk.albrecht@uni-jena.de) oder Dr. med. Bernd Langohr: [info@jena-achtsamkeit.de](mailto:info@jena-achtsamkeit.de)