

PD Dr. Reyk Albrecht, Friedrich-Schiller-Universität Jena, LS für Angewandte Ethik, MBSR-Lehrer

Mindfulness Based Student Training (MBST)

Zeit: Mi, 14.15-15.45 Uhr (wöchentlich)

Ort: Friedrich-Schiller-Universität Jena, Raum wird noch bekannt gegeben

Termine: Beginn am 16.10.2019

Achtsamkeitsnachmittag: wird noch bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: max. 25 Studierende

In der sich entwickelnden digitalen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschleunigen sich auch die 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.



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 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 Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* (AHDG) (www.achtsamehochschulen.de) findet im WiSe 2019/20 ein 12-wöchiges Achtsamkeitstraining mit zusätzlichen Theorieveranstaltungen statt, das sich gezielt an Studierende wendet. Die Veranstaltung wird im Master Angewandte Ethik & Konfliktmanagement, sowie im Rahmen des Lehramtsstudiums angeboten. Eine **Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar** ist wesentliche Zulassungsvoraussetzung. Unverzichtbar ist darüber hinaus **der Besuch des Achtsamkeitsnachmittags**.

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 gesprochenen Anleitungen (im MP3-Format). **Die Übungsdauer beträgt ca. 20 Minuten pro Tag.** Die Bereitschaft, diese Übungszeit über die Dauer des Kurses zu investieren und eigene Erfahrungen in Form eines *Achtsamkeitstagebuchs* festzuhalten, ist Teilnahmevoraussetzung für das Seminar. Die Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Bewegungsübungen) werden zu den Kursterminen vorgestellt, gemeinsam durchgeführt und besprochen.

Die Trainingseinheiten werden von PD Dr. Reyk Albrecht (reyk.albrecht@uni-jena.de) geleitet.

Anmeldung bitte über Friedolin

Links:

- Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft (AHDG): www.achtsamehochschulen.de
- Informationen zu Achtsamkeit beim MBSR-MBCT-Verband: www.mbsr-verband.de