

Prof. Dr. Heiko Haase (BW), Prof. Dr. Mike Sandbothe (SW), Prof. Dr.-Ing. Burkhard Schmager (WI), PD Dr. phil. habil. Reyk Albrecht (FSU Jena), Dr. med. Bernd Langohr (Jena Achtsamkeit)

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion für Studierende

Zeit: wöchtl. Mittwochs 13:30-16:00 Uhr, beginnend am 07.11.2018

Ort: EAH Jena, Medienstudio (Haus 5, Etage 3, Raum 11)

Achtsamkeitsnachmittag: am Samstag, 26.01.2017, 10.00-18.00 (Aula der EAH Jena)

Teilnehmerzahl: max. 30 Teilnehmende des 5. Semesters

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 u.a. die 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 Innovationsprojektes „**Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena**“ (www.eah-jena.de/gll) findet im WiSe 2018/19 ein MBSR-Kurs für Studierende unter Leitung von Prof. Dr. Mike Sandbothe (EAH Jena, FB SW, GLL-Projektleiter) statt. Die Veranstaltung wird als Studium Integrale angeboten. In den drei beteiligten Fachbereichen Betriebswirtschaft (BW), Sozialwesen (SW) und Wirtschaftsingenieurwesen (WI) werden dafür auf der Grundlage eines Leistungsnachweises ECTS-Punkte vergeben. Eine Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar ist wesentliche Zulassungsvoraussetzung. Unverzichtbar ist darüber hinaus die Teilnahme am sogenannten Achtsamkeitstag. Diese Intensiv-Veranstaltung bündelt die erlernten Übungen und findet am Samstag, 26.01.2018 in der EAH-Aula (Haus 4, Parterre/Konferenzzentrum) von 10 bis ca. 18 Uhr statt.

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 online (im stud.ip) zugänglichen MP3-Dateien. Die Übungsdauer beträgt dabei ca. 45 Minuten pro Tag und ist verpflichtend. Die Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsame Bewegungsübungen) werden zu den Kursterminen vorgestellt, gemeinsam durchgeführt und besprochen. Zur Vorbereitung findet für jeden Teilnehmenden vor Kursbeginn eine individuelle Sprechstunde im Büro des Kursleiters (EAH Jena, Haus 5, Etage 1, Raum 7) statt. Über die Gesprächstermine werden die angemeldeten Teilnehmenden via Email informiert.

Literatur:

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, 2. revidierte Neuauflage, München: Knaur 2013 (engl. Original: Full Catastrophe Living, New York: Delacorte 1990).