

Prof. Dr. Mike Sandbothe, Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Fachbereich Sozialwesen

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Mindfulness Based Student Training (MBST)

Zeit: Mittwoch, 11.15 - 12.45 Uhr

Ort: Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Webseminar

Informationsveranstaltung:

Termine: Beginn: 22. April 2020

Achtsamkeitsnachmittag: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: 20

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 z.B. 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. Hinzu kommt aktuell der globale Stressor Covid 19.



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.

Mindfulness Based Student Training (MBST) ist ein Achtsamkeitsprogramm, das im Rahmen des Thüringer Modells [Achtsame Hochschulen](#) eigens für die Bedürfnisse von Studierenden entwickelt worden ist. Es besteht aus 12 Trainingseinheiten und einem Achtsamkeitsnachmittag. Die Wirksamkeit von MBST wurde vom *Institut für Innovative Gesundheitstechnologien* der Ernst-Abbe-Hochschule Jena mit den Mitteln der kardiorespiratorischen Regulationsdiagnostik untersucht. Erste [Ergebnisse](#) zeigen, dass bereits nach 8 Wochen eine signifikante Verbesserung der physiologischen Stressregulation im Bereich des vaskulären Systems (insbesondere Blutdruck und Pulsfrequenz) nachzuweisen ist.

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.

Eine **Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar** ist wesentliche Zulassungsvoraussetzung. Unverzichtbar ist darüber hinaus **der Besuch des Achtsamkeitsnachmittags.**

Literatur:

Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, München: Knauer 2019

Links:

- Thüringer Modell [Achtsame Hochschulen](#) (Homepage)
- Youtube-Kanal [Achtsame Hochschulen](#) (Videos)
- Youtube-Kanal [Scobel zum Thema Achtsamkeit](#) (Videos)
- [Verband der Achtsamkeitslehrenden](#) (Homepage)