



Achtsame Hochschulen

Fact sheet zum Thüringer Modellprojekt „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“

Welches Ziel verfolgt das Thüringer Modellprojekt?

Ziel des Thüringer Modellprojektes ist herauszufinden, ob und wie Achtsamkeitstrainings Menschen im Hochschulalltag dabei helfen, wie sie souveräner und fokussierter mit den Anforderungen der Digitalisierung umgehen und die eigene Gesundheitsförderung stärken können.

Welche Hochschulen sind beim Thüringer Modellprojekt involviert?

Initial-Hochschulen sind die Ernst-Abbe-Hochschule Jena („Keimzelle“ und Konsortialführer des Modellprojektes), die Friedrich-Schiller-Universität Jena und die Technische Universität Ilmenau. Weitere Partnerhochschulen in Thüringen sind die Universität Erfurt, die Hochschule Nordhausen und die Bauhaus-Universität Weimar.

Wer finanziert das Projekt?

Das Thüringer Modellprojekt ist ein auf zwei Jahre angelegtes Transferprojekt (2018/2019) des AOK-PLUS-Innovationsprojektes *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena*. Finanziell gefördert wird das Thüringer Modellprojekt durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Thüringen und Sachsen, das Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft (TMWWDG) des Freistaats Thüringen und jeweils gleichmäßig von den drei Initial-Hochschulen.

Was bedeuten Achtsamkeit und Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)?

„Achtsamkeit (engl. mindfulness) beinhaltet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (Jon Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*, München: O.W. Barth 2010, S.18)

Auf Basis dieser Annahme entwickelte der Medizinprofessor und Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn am Massachusetts University Hospital im Jahr 1979 das säkulare Achtsamkeitstraining *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. In dem mehrwöchigen standardisierten Programm werden verschiedene Methoden vermittelt, die Achtsamkeit schulen und fördern.

Wie entstand die Idee, Achtsamkeitstraining an Hochschulen anzubieten?

Der Stresslevel im Hochschulalltag ist erwiesenermaßen sehr hoch. Digitalisierung und digitale Medien bringen zudem neue Anforderungen mit sich. Dabei haben die verschiedenen Personengruppen an einer Hochschule – Studierende, Dozierende, Führungskräfte, MitarbeiterInnen – mit ganz eigenen Anforderungen zu kämpfen.

Achtsamkeit kann hier als Metakompetenz erworben werden, um mit diesen Anforderungen besser umzugehen und die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Was ist besonders an den Achtsamkeitstrainings im Thüringer Modellprojekt?

Auf Basis von MBSR wurden verschiedene standardisierte Kursformate entwickelt und erprobt, die genau auf die spezifischen Bedürfnisse dieser Personengruppen zugeschnitten sind. So gibt es Achtsamkeitsangebote für Studierende (Kursformat Mindfulness Based Student Training = MBST), Hochschuldozierende (Mindfulness Based Teacher Training = MBTT), Hochschulführungskräfte (Mindfulness Based Leadership Training = MBLT) und HochschulmitarbeiterInnen (Mindfulness Based Employee Training = MBET). Es geht also darum, achtsam in allen Tätigkeitsfeldern zu werden – beim Lernen, Lehren, Führen und Dienstleisten.

Darüber hinaus können sich in der Zertifikatsausbildung „Achtsame Hochschullehrende“ Hochschullehrende, die bereits an einem MBSR- oder MBTT-Kurs teilgenommen haben, weiterbilden lassen, um kleine Achtsamkeitseinheiten in ihre Seminare und Vorlesungen pädagogisch sinnvoll zu integrieren. Außerdem können zertifizierte MBSR-TrainerInnen in der Trainerakademie ein MBST-, MBTT-, MBLT- und/oder MBET-Zusatzzertifikat erwerben und dann die entsprechenden Formate an Hochschulen durchführen. Die Wirkungsweisen der Achtsamkeitsangebote werden laufend wissenschaftlich evaluiert und die Curricula entsprechend weiterentwickelt.

Wie viele Menschen haben an den Achtsamkeitsangeboten teilgenommen?

Mehr als 3.000 Menschen (darunter Studierende, Dozierende, Mitarbeitende und Hochschulführungskräfte) haben in den Jahren 2018 und 2019 die Achtsamkeitsangebote des Thüringer Modellprojekts an den sechs beteiligten Hochschulen wahrgenommen. Allein 25 MBST-Kurse fanden während des Projektzeitraums statt. Die Maßnahmen des AOK-PLUS-Innovationsprojekts *Gesundes Lehren und Lernen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena*, aus dem das Thüringer Modellprojekt hervorgegangen ist, hatten in den Jahren 2015 bis 2019 mehr als 7.000 Teilnehmende (insbesondere an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena).

Wie wird die Wirkung der Achtsamkeitsangebote untersucht?

Die Wirkung der Achtsamkeitsangebote im Thüringer Modellprojekt wird sowohl medizinisch als auch sozialwissenschaftlich evaluiert. Bei der medizinischen Evaluation wurden über verschiedene Zeiträume zahlreiche Parameter bei Probanden erfasst, die zeigen, wie Stress auch objektiv (nicht nur subjektiv empfunden) reduziert wird. Bei der sozialwissenschaftlichen Evaluation untersuchte man über verschiedene Zeitfenster Stressbelastung, Wohlbefinden, Achtsamkeit und Internetnutzung.

Was ist für die weitere Zukunft nach Projektende geplant?

Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft ist ein in der Form einzigartiges anschlussfähiges Leuchtturmprojekt. So gibt es bereits einige Hochschulen in Hessen, Niedersachsen und Sachsen, die Kursformate des Modellprojekts übernehmen, sowie MBSR-TrainerInnen aus unterschiedlichen Bundesländern, die sich an der Trainerakademie in Jena fortbilden. Die prototypischen Kurs-Curricula werden im Zeitraum 2020-2023 evidenzbasiert ausgebaut und zu skalierbaren Piloten weiterentwickelt. An der überregionalen Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen* nehmen mehr als 300 Hochschulangehörige aus Deutschland, Österreich und der Schweiz teil. Auf europäischer Ebene wird die Kooperationsplattform ab 2020 im Erasmus + Programm *Training Embodied Critical Thinking* aktiv.

Wo und wie sind die Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Thüringer Modellprojekt dokumentiert?

Auf <https://achtsamehochschulen.de> gibt es unter der Rubrik „[Dokumentieren](#)“ [Aufsätze](#), [Bücher](#) und eine [Buchreihe](#) zur wissenschaftlichen Dokumentation des Modellprojekts. Darüber hinaus finden sich in der Rubrik „[Dokumentieren](#)“ auch [Videobeiträge](#), [-vorträge](#) und [Kurzfilme zum Modellprojekt](#). Ebenso zugänglich sind diese über den Youtube-Kanal „[Achtsame Hochschulen](#)“.