

Ideenwettbewerb für Studierende 2022

»Nachhaltig. Zukunft. Studieren.
Sustainable. Future. Studying.«



Förderung achtsamer Angebote zur Unterstützung der mentalen Gesundheit für ein nachhaltigeres Lernen, Lehren und Forschen an der Universität Göttingen

David Graefe, Student Humanmedizin

Nachhaltigkeit

- “Nachhaltigkeit oder nachhaltige Entwicklung (...), die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden. Dabei ist es wichtig, die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit – **wirtschaftlich effizient, sozial gerecht, ökologisch tragfähig** – gleichberechtigt zu betrachten.” (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung)
- Schlussfolgerung auf individueller Ebene: Mit Körper und Geist „ökologisch tragfähig“ umgehen, heißt, sich um diese zu kümmern (zum Beispiel Sport, Psychohygiene, Ernährung, Gemeinschaft)

Achtsamkeit

- Definition: Die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment lenken ohne aufkommende Gefühle und Gedanken zu bewerten (Jon Kabat-Zinn)
- Raum erschaffen zwischen Reiz & Reaktion (Viktor Frankl, MBCT)
- Instrument, um zur Ruhe zu kommen, nach innen zu schauen und mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten

Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten

- Mental Health Day (= Healthy Campus Day)
- Mindful Break (ähnlich der „bewegten Pause“, 5 Min. Pause in VL)
- Informationen rund um mentale Gesundheit & Achtsamkeit in der Bibliothek
- Kurse zur achtsamen Stressreduktion (MBST/MBET)
- Hochschulgruppe für gemeinsamen Austausch

Effekte

- Aufklärung: **Entstigmatisierung** gegenüber psychischen Erkrankungen
- Gruppennorm **“Psychological Safety”** fördert den Zusammenhalt und Leistung einer Gruppe (Edmondson)
- Förderung der **Stressreduktion, Resilienz, Konzentrationsfähigkeit** (u.v.m.) (Voss, Herbst, Jannsen, González-Valero)

Quellen

- BMZ. Nachhaltigkeit (nachhaltige Entwicklung). (o. D.). Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. <https://www.bmz.de/de/service/lexikon/nachhaltigkeit-nachhaltige-entwicklung-14700>
- Edmondson, A. C. (2018). *The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth*. 1st edition. Wiley. & Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams, in: *Administrative Science Quarterly* 44(2), S 350-383.
- Frankl, V. F. (2018): *Trotzdem ja zum Leben sagen*. Penguin. ISBN: 978-3-328-10277-9
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M., Stief, S. (2016): *Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung*. AOK-Bundesverband, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., Engels, J.(2018): Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *Plos one*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Voss, A., Bogdanski, M., Walther, M., Langohr, B., Albrecht, R., Seifert, G., Sandbothe, M. (2022): Mindfulness-Based Student Training Improves Vascular Variability Associated With Sustained Reductions in Physiological Stress Response. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.863671>
- ©MBST (Mindfulness Based Student Training) & ©MBET (Mindfulness Based Employee Training) sind für die Achtsam.Digital GmbH & Co. KG eingetragene deutsche Wortmarken
- MBCT: Mindfulness Based Cognition Training