

„RODS II“ - Projekt und Studie zur Achtsamkeitspraxis im Studium an der Hochschule Darmstadt

Projektstudie zur Wirksamkeit von Achtsamkeitspraxis auf Individual- und Teamebene auf die Gesundheit sowie die Leistung von Studierenden

1. Projektablauf

Start April 2018 - Ende März 2019

Phasen		2018								2019			
		Apr	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.	Mär.
1	Vorstudien und Vorüberlegungen												
	Auswertung der Vorstudien Designfinalisierung der Bausteine												
	Vorbereitung der Umsetzung + Vor-Information an Lehrende und Studierende Achtsamkeitskurse der studentischen Hilfskräfte												
2	Durchführung der Achtsamkeitskurse der Studierenden												
3	Auswertung												
	Ergebnisaufbereitung												

2. Projektinhalt und Projektziel

In einer Informations- und Wissensgesellschaft entscheiden mentale Ressourcen und Kompetenzen immer mehr über den Erfolg und die Gesundheit von Menschen – sie sind die Basis und die Erfolgsquelle einer erfolgreichen Arbeit sowie einer gesunden Lebensweise. Auf der anderen Seite führen dauerhaft zu hohe psychische Belastungen zu Unwohlsein, Motivationsstörungen Leistungseinbußen und gesundheitlichen Problemen¹. Eine aktuelle Studie des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW)² beklagt eine deutlich zu hohe Studienabbrucherquote und diagnostiziert eine vielfache Überforderung der Studierenden. Besonders alarmierend sind die Befunde bei den Hochschulen für Angewandte Wissenschaften. *„Die Hochschulen für angewandte Wissenschaften tun gut daran, sich diesem Problem intensiv zu widmen.“* (Ulrich Heublein, DZHW-Studienleiter).

Das Projekt RODS II – Team möchte über die Vermittlung von Achtsamkeitspraxis auf Individual- und Teamebene den Stress der Studierenden vermindern und ihre Fähigkeiten

¹ Vgl. Umfrage der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2015: Techniker Krankenkasse (2015): TK-CampusKompass. Umfrage zur Gesundheit von Studierenden. Techniker Krankenkasse (Hg.); Hamburg. (TK-Studie zur Gesundheit und Mediennutzung von Studierenden) Online verfügbar unter: <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/724592/Datei/2514/TK-CampusKompass.pdf>; abgerufen am 12.05.2018

² Heublein et al. (2017). Zwischen Studierenerwartungen und Studienwirklichkeit, Ursachen des Studienabbruchs, beruflicher Verbleib der Studienabbrucherinnen und Studienabbrucher und Entwicklung der Studienabbruchquote an deutschen Hochschulen. (Forum Hochschule 1|2017). Hannover: DZHW. Online verfügbar unter: http://www.dzhw.eu/pdf/pub_fh-fh-201701.pdf; abgerufen am 12.05.2018

zur Resilienz verbessern, um sie auf diese Weise in die Lage zu versetzen, ihre vorhandenen mentalen Ressourcen zu nutzen und zu erweitern. Die Effekte der Achtsamkeitspraxis zur Steigerung der Resilienz und damit der Gesundheit und Leistungsfähigkeit wurden im medizinischen und betrieblichen Kontext bereits ausreichend belegt³. Das Projekt RODS II – Team strebt auf diese Weise eine signifikante Verbesserung der Studienleistungen und insb. eine Verminderung der Studienabbrecherquote an. Weiterhin sollen die Selbstmanagementfähigkeit der Studierenden, die Kommunikation zwischen Studierenden und Lehrkörper und die Lernatmosphäre und Lernkultur verbessert werden. Das RODS II – Team Projekt möchte dabei zum einen erste vielversprechende Erkenntnisse aus einer kleineren Pilotstudie RODS I (Resiliente Organisation des Studiums – Achtsamkeit als neue Kompetenzdimension im Studium der BWL) vertiefen und systematisch durch die Arbeit mit anderen Studierendengruppen ausbauen. Zum anderen möchte das Projekt die Achtsamkeitspraxis nicht nur auf der Individual-, sondern auch auf der Teamebene im Studiumsalltag erproben und in seiner Wirksamkeit analysieren. Die Resilienzforschung⁴ zeigt, dass bestimmte Qualitäten in der Team- und Gruppenarbeit in der Lage sind, Belastungsstörungen und Erkrankungen bei den Teammitgliedern zu vermindern. Zudem ist gerade die Resilienz und Leistungsfähigkeit in Teamstrukturen eine zentrale Anforderung im modernen Arbeitsleben.

3. Durchführung

Eingebettet in verschiedene Module der Studiengänge Onlinekommunikation, BWL und WING nehmen die Studierenden im Wintersemester 2018 / 2019 an den Bausteinen „RODS: Achtsamkeit Studierende“ und „RODS: Achtsamkeit Team“ teil. Die Vermittlung der Inhalte und die Anleitungen zu den Übungen erfolgt über den Achtsamkeitstrainer Helmut Aatz vom Institut 3P in Freiburg, der als Lehrbeauftragter von den beteiligten Fachbereichen beauftragt wird. Die Studierenden werden dabei durch die am Projekt teilnehmenden Professoren sowie die wissenschaftlichen Hilfskräften betreut und begleitet. Das Modul schließt mit einer „normalen inhaltlichen Prüfung“ ab, die nichts mit dem Achtsamkeitsmodul zu tun hat und wird mit 5 CP bewertet.

³ Vgl. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 No. 4, 822–848

Vgl. Goldin, P.R.; Gross, J.J. (2010): Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91.

Vgl. Grossman, P. (2007): Mindfulness Training as an Intervention for Fibromyalgia: Evidence of Postintervention and 3-Year Follow-up Benefits in Well-Being. *Psychother Psychosom*, 76(4), 226-233.

Vgl. Altner, N. (2017). Studienergebnisse zu Wirkeffekten und Wirkzusammenhängen ein aktueller Überblick. Universität Duisburg Essen; Kliniken Essen-Mitte Naturheilkunde und Integrative Medizin.

Vgl. Davidson, R.J. et al. (2003): Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, (65), 564-570.

Vgl. Zeidan, F. (2015) The Neurobiology of Mindfulness Meditation. In: Brown, K.W., Creswell, J.D. & Ryan, R.M. (eds). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press 2015; 171-189

Vgl. Creswell, J.D. et al. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44 No. 1

⁴ Vgl. Endreß, M. & Maurer, A. (2015). Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen

Vgl. Hörner, J. & Kuczewski, A. (2016). Teamarbeit und psychische Resilienz. Wahrnehmung der Probleme in Teams und Stärkung von Resilienz.

Die Studie ist fachbereichsübergreifend und wird in den drei Fachbereichen Media (Onlinekommunikation), Elektrotechnik (WING) und Wirtschaft (BWL) durchgeführt. Die Studierenden werden in dem Modul, in dem der RODS-Baustein eingebettet ist, durch ein Losverfahren in drei Gruppen (à 20 – 30 Studierende) eingeteilt. Die erste Gruppe bekommt ein individuelles RODS-Training, die zweite Gruppe ein Gruppen-RODS-Training und die dritte Gruppe fungiert als Kontrollgruppe. Auf Wunsch soll die Kontrollgruppe nach Ablauf der Studie Zugang zum Online-Material erhalten.

Die Messung der mentalen Ressourcen / der Resilienz erfolgt über mehrere quantitative Auswertungsbögen, die zu drei Zeitpunkten verteilt und von den Studierenden ausgefüllt werden.

4. Projektbeteiligte

Projektbeteiligte seitens der Hochschule sind Prof. Dr. Werner Stork (FB Wirtschaft) und Prof. Dr. med. Silke Heimes (FB Media). Sie werden durch die vier Studentischen Hilfskräfte Fabienne Schleunung (FB Media), Maximilian Rasch (FB Wirtschaft), Stella Brug (FB Wirtschaft) und Saskia Hein (FB Media) ergänzt. Helmut Aatz wird die MBSR-Kurse mit den Studierenden durchführen. Das Team wird durch Susanne Ocker und Paul Hoffmann verstärkt, deren Abschlussarbeiten (Master- & Bachelorthesis) das RODS-Projekt zum Thema haben.

Das Projekt RODS II – Team ist eingebettet in das Forschungs- und Projektprogramm RODA – Resiliente Organisation der Digitalen Arbeit am Fachbereich Wirtschaft.

Das Projekt wird durchgeführt und unterstützt durch die Institute IKUM (Institut für Kommunikation und Medien) am FB Media und ZNWU (Zentrum für nachhaltige Wirtschafts- und Unternehmenspolitik) am FB Wirtschaft; es ist dem h_da Forschungszentrum DKMI zugeordnet.

5. Vorhaben nach dem Projektabschluss

Die Ergebnisse des Projektes RODS II – Team sollen in den Unterricht der beteiligten Professoren einfließen. Zudem sollen über Abstimmungen mit den Dekanaten geeignete allgemeingültige Maßnahmen zur Verbesserung der Resilienz und der Leistungsfähigkeit der Studierenden über Elemente der Achtsamkeitspraxis entwickelt werden. Dazu sollen auch die Achtsamkeitsmodule weiterentwickelt und angepasst werden. Nach Möglichkeit soll nach Projektabschluss des RODS II – Projekts eine weitere Studie, in der die Ergebnisse der vorangegangenen Studie eingebaut werden, stattfinden.

Weiterhin soll die Techniker Krankenkasse nach Abschluss der Studie ein Vertiefungsangebot für Studierende aufsetzen, welches für die Studierenden kostenfrei ist. Dazu finden zurzeit Gespräche mit der Techniker Krankenkasse statt. Diese Maßnahmen sollen langfristig zur Reduzierung der Studienabbrecherquote an der Hochschule Darmstadt beitragen.