

# Achtsamkeit und Resilienz in der Hochschullehre – Studienergebnisse und Konzepte an der Hochschule Darmstadt

Mindfulness and Resilience in the Curriculum in University Settings – Study Results and Concepts at the Darmstadt University of Applied Sciences

Werner Stork, Lars Rademacher, Helmut Aatz & Maximilian Grund

Themenschwerpunkt Positive Psychologie ...



## Zusammenfassung

Stress ist ein weitverbreitetes soziales Phänomen und auch die Hochschulen und Universitäten sehen sich mit den gesundheitlichen Folgen wie Überlastungsstörungen, Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen immer stärker konfrontiert – eine Entwicklung, die sich im Zuge der COVID-19-Pandemie noch verstärkt. An der Hochschule Darmstadt sind Trainingselemente zu Achtsamkeit und Resilienz im Rahmen einer Studie fest in Lehrveranstaltungen integriert worden. Die Ergebnisse und Erfahrungen sind sehr erfreulich und ermutigen, Achtsamkeit und Resilienz als feste Elemente in die Curricula aufzunehmen – bspw. im Rahmen der Pflicht- oder Wahlpflichtmodule. Bei den mehr als 200 Teilnehmenden verbesserte sich die Selbstwirksamkeitserwartung, die Lebenszufriedenheit sowie der positive und negative Affekt. Zudem gilt Resilienz als eine der sogenannten Zukunftskompetenzen – mit Blick auf die Herausforderungen in der modernen Arbeitswelt und die anstehenden Transformationsprozesse. Ein weiteres Projekt an der Hochschule Darmstadt ist gerade gestartet (2021-2023) und umfasst Maßnahmen für die Lehrenden und Beschäftigten ebenso wie Aktivitäten im organisatorischen und kulturellen Bereich.

## Abstract

Stress is a widespread social phenomenon, and also universities are increasingly confronted with health consequences such as overwork disorders, depression and psychosomatic illnesses – a development that is intensified by the COVID-19 pandemic. At the Darmstadt University of Applied Sciences, training elements on mindfulness and resilience have been firmly integrated into courses. The results and experiences encourage the inclusion of mindfulness and resilience as fixed elements in the curricula – e. g. via compulsory or elective modules. The more than 200 participants showed improvements in self-efficacy,

life satisfaction, and positive and negative affect. In addition, resilience is considered as one of the so-called future competences – with a view to the challenges in modern work and the upcoming transformation processes. Another project at Darmstadt University of Applied Sciences has just started (2021-2023) and includes measures for teachers and employees as well as activities in the organizational and cultural area.

## 1. Einleitung

„Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt“, so formulierte 1936 der Zoologe Hans Selye, der zusammen mit dem amerikanischen Physiologen Walter Cannon als Vater der Stressforschung und als „Erfinder“ des Wortes Stress gilt. Sie haben der Wissenschaft damit einen Begriff geschenkt, der fast in allen Sprachen der Welt sofort verstanden wird, der fast überall gleich geschrieben und ausgesprochen wird und der wie kaum ein anderer seinen Eingang in den und seine Bedeutung im Alltag der Menschen gefunden hat. Mit großer Regelmäßigkeit lautet bei den üblichen Umfragen zum Jahreswechsel die Antwort auf die Frage nach dem wichtigsten Ziel für das neue Jahr: weniger Stress! Es steht außer Frage, dass Stress und psychische Belastungen dominante Phänomene der modernen westlichen Gesellschaften sind.

## 2. Stress und psychische Belastungen an Universitäten und Hochschulen

Das Phänomen Stress macht dabei nicht vor den Toren der Universitäten und Hochschulen halt. Verschiedene