

(Aus-)Zeit für mich!

Ziel

Ziel der achtsamkeitsbasierten Intervention »(Aus-)Zeit für mich!« ist, die Resilienz von Studierenden zu fördern. Sie kombiniert Inhalte der Mind-Body-Medizin mit Achtsamkeit sowie Selbstwirksamkeit, um das Stresserleben zu reduzieren und positiv zum Wohlbefinden beizutragen.

Theoretischer Hintergrund

Mind-Body-Medizin betrachtet die Wechselwirkungen zwischen Geist, Psyche, Körper und Verhalten und konzentriert sich darauf, wie emotionale, mentale, soziale, spirituelle und verhaltensmäßige Faktoren Einfluss auf die Gesundheit nehmen (vgl. Dobos et al., 2006). Als ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt sie das Ziel, einen gesunden Lebensstil sowie die Resilienz einer Person zu fördern (Rudaz et al., 2017). Zu den Methoden der Mind-Body-Medizin werden Entspannungstechniken, Hypnose, Imaginationsübungen, Meditation, Yoga, Tai-Chi, Qigong, kognitiv-behaviorale Techniken, Gruppenunterstützung, Autogenes Training sowie Spiritualität gezählt (Dobos et al., 2006).

Resilienz, die psychische Widerstandskraft einer Person gegenüber Belastungen, wird mit Achtsamkeit und erhöhter Selbstwirksamkeit assoziiert. Die Intervention im Rahmen der Mind-Body-Medizin nutzt daher diese beiden Ansätze als zentrale Bausteine zur Resilienzförderung (Tietjen et al., 2020).

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich an alle Studierende, die nicht explizit seelisch erkrankt sind. Der Kurs ist ein Angebot zur Primärprävention (Tietjen et al., 2020). Die Gruppengröße eines Kurses sollte maximal 12 Teilnehmende betragen.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Die Intervention umfasst zehn Einheiten.

In den wöchentlichen Kurseinheiten erlernen und erproben die Teilnehmenden Techniken der Mind-Body-Medizin, darunter Entspannungstechniken, Atemübungen, Autogenes Training, Biofeedback, Imaginationsverfahren, verschiedene Formen der Meditation sowie kreative Tätigkeiten wie Zeichnen oder Schreiben, um die Selbstachtsamkeit und den Selbstausdruck zu schulen (Saunders et al., 2007; Tietjen et al., 2020). Die einzelnen Kurseinheiten folgen einem festen Aufbau:

1. Zu Beginn wird eine fünfminütige Atemmeditation durchgeführt.
2. Daran knüpft sich das »Check-in« an, bei dem die Teilnehmenden aufgefordert werden, ihre aktuelle Gemütslage, positive wie negative Ereignisse der Woche, persönliche Erfahrungen, Probleme und Fortschritte zu teilen. Die Beteiligung an dieser Aktivität ist

freiwillig (Tietjen et al., 2020). Atemmeditation sowie Check-in-Aktivität beanspruchen ungefähr die erste Hälfte der Kurszeit.

3. Anschließend wird von den Kursleitenden eine bestimmte Übung vorgestellt und von den Teilnehmenden eingeübt. Dazu zählen beispielsweise Zeichnungen oder Tagebücher (Saunders et al., 2007).
4. Im Anschluss an diese Übungseinheit kann jedes Gruppenmitglied Aspekte der Zeichnung oder des Tagebuchs mit dem Rest der Gruppe teilen, um die Erfahrung zu verarbeiten.
5. Die Kurseinheit wird mit einer fünfminütigen Ausgangsmeditation abgeschlossen.
6. Für die kommende Woche erhalten die Teilnehmenden Hausaufgaben, um den Alltagstransfer des Erlernten zu ermöglichen. Eine Beispielhausaufgabe stellt die Übung dar, eine Meditationstechnik für mindestens zehn Minuten pro Tag an drei bis fünf Tagen der Woche durchzuführen oder jeden Tag körperlich aktiv zu sein (Tietjen et al., 2020).

Häufigkeit

Die Intervention geht über ein Semester. Die zehn Einheiten finden alle ein bis zwei Wochen für eine Dauer von jeweils 90 Minuten in einem Gruppenraum an der Hochschule statt.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Die Kurseinheiten werden von einem festen Leitungsteam angeleitet. Mindestens eine Person des Leitungsteams absolviert vorher ein Kursleitungstraining, welches sie für die Mind-Body-Medizin ausbildet (s. weiterführende Informationen).

Erforderliche Qualifikation

Abgesehen vom absolvierten Kursleitungstraining sind keine besonderen Qualifikationen erforderlich.

Ergänzungen/Erweiterungen

Während der Kurseinheiten sitzen die Teilnehmenden in einem Stuhlkreis, wobei in die Kreismitte ein kleiner Tisch mit Blumen, Schokolade sowie Taschentüchern gestellt wird (Tietjen et al., 2020).

Die Teilnehmenden werden dazu angehalten, über den gesamten Kurszeitraum täglich Tagebuch zu schreiben, um Erlerntes, Erlebtes oder Gedachtes zu reflektieren. Es gibt keine Vorgaben zum Umfang der Einträge (Tietjen et al., 2020).

Effektivität und Evaluation

Die Intervention wurde an der Universität Lübeck u. a. in Bezug auf die Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit der Studierenden evaluiert (Tietjen et al., 2020). Anhand eines Prä-Post-Designs

ergab sich eine signifikante Steigerung der Selbstwirksamkeit sowie eine signifikante Steigerung der Achtsamkeit ($p < .05$; Tietjen et al., 2020). Darüber hinaus wurden semistrukturierte Fokusgruppen-Interviews durchgeführt. Diese ergaben, dass die Teilnehmenden durch das Training achtsamer in Bezug auf Stressoren geworden sind und sich ihr Umgang mit Stress verbessert hat. Die Methoden aus dem Training wurden als hilfreich erachtet und von den Teilnehmenden in belastenden Situationen angewandt. Deutliche Verbesserungen sahen die Teilnehmenden darin, über Stresssituationen offener zu kommunizieren. Vor allem die erlernten Übungen für die kurzzeitige Stressbewältigung wurden vermehrt genutzt. Auch hinsichtlich der Selbstachtsamkeit habe das Training zu einer Verbesserung beigetragen. Nach dem Training fiel es den Teilnehmenden leichter, weniger achtsame Momente bewusst wahrzunehmen. Das Format der Intervention konnte dabei helfen, regelmäßig Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren (Tietjen et al., 2020).

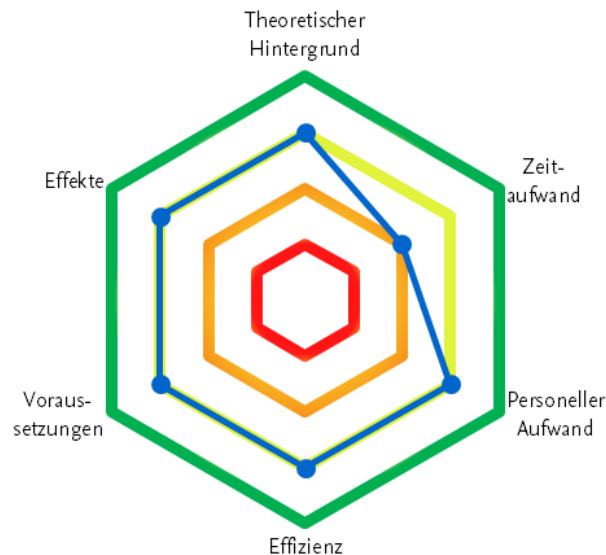
Saunders et al. (2007) evaluierten die Intervention in ihrem ursprünglichen Format, entwickelt an der Georgetown University (siehe weiterführende Informationen). Den Studierenden wurden dabei sechs offene Fragen zu ihren Erfahrungen mit und Einstellungen gegenüber der Intervention vorgelegt. Demnach befähigte die Intervention Studierende, Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion zu entwickeln, steigerte die soziale Unterstützung zwischen den Studierenden und förderte den Austausch, das gegenseitiges Kennenlernen sowie das Grundbedürfnis nach Eingebundenheit und das Gemeinschaftsgefühl. Die Studierenden berichteten ferner positive Auswirkungen auf ihre akademischen Leistungen, ein niedrigeres Stresslevel und ein verbessertes körperliches und emotionales Wohlbefinden (Saunders et al., 2007).

In einem Kontrollgruppendesign ließen sich moderate Verbesserungen hinsichtlich der Stresstoleranz von Medizinstudierenden bestätigen (Kraemer et al., 2016). Teilnehmende der Intervention berichteten zudem von einem verbesserten Wohlbefinden, mehr wahrgenommener sozialer Unterstützung sowie einem besseren persönlichen, akademischen und professionellen Funktionieren (Kraemer et al., 2016).

Bewertung

Die Intervention basiert auf theoretischen Überlegungen zu Resilienz und zur Mind-Body-Medizin. Sie bedient sich etablierter Techniken und Methoden. Strukturelle Ursachen von Wohl- und Missbefinden werden durch diese Intervention jedoch nicht adressiert. Die Durchführung der Intervention sowie die vorgeschaltete Qualifikation der Kursleiter:innen beanspruchen einen relativ hohen zeitlichen Aufwand. Der personelle Aufwand ist moderat. Die Intervention wurde speziell für Studierende entwickelt und ist somit ohne weitere Voraussetzungen in den Hochschulkontext integrierbar. Die Effekte der Intervention sind vielfältig: sie stärkt einerseits die sozialen und personalen Ressourcen (Unterstützung, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Resilienz) und mindert andererseits das subjektive Stresserleben. Es fehlen jedoch Daten zu Langzeiteffekten.

Insgesamt stellt die Intervention eine gute Möglichkeit dar, um das Wohlbefinden der Studierenden zu fördern und Missbefinden zu lindern. Die Gesamtbewertung fällt mit 2,8 von 4 Punkten positiv aus.



Weiterführende Informationen

- Grundlage dieser Intervention war das Mind-Body-Medicine-Kursprogramm der Georgetown University School of Medicine (Tietjen et al., 2020). Sie wurde dort ursprünglich als eine curriculare Initiative entwickelt (Saunders et al., 2007). Mit einigen Anpassungen (darunter eine Verkürzung der Kurseinheiten von elf auf zehn) und unter der Bezeichnung „(Aus-)Zeit für mich!“ wurde die Intervention als Kurs an der Universität Lübeck implementiert (Tietjen et al., 2020). Inhaltlich und beim Kursaufbau orientierten sich Tietjen et al. (2020) an den Vorgaben des Originalkursprogramms, welches unter <https://som.georgetown.edu/medicaleducation/mindbody/sessions/> sowie bei Saunders et al. (2007) genauer nachzulesen ist.
- Das Kursprogramm der Mind-Body-Medizin der Georgetown University School of Medicine wurde bereits an zahlreichen Universitäten der USA als primärpräventive Maßnahme zur Stressbewältigung sowie in Deutschland an der Charité Berlin, der Universität Witten-Herdecke, der Universität Duisburg-Essen und der Universität Düsseldorf durchgeführt (Tietjen et al., 2020).
- Das Kursleitungstraining wurde von den amerikanischen Kursentwickler:innen angeboten, um größtmöglichen Nutzen durch ihre Expertise sowie eine hohe Qualität sicherzustellen (Tietjen et al., 2020). Weitere Informationen zum Training der Kursleitenden finden sich unter <https://tihi.org/events-classes/professionals/faculty-training-mind-body-medicine/>, zu den Vorteilen der Mind-Body-Medizin unter <https://som.georgetown.edu/medicaleducation/mindbody/benefits/> und zu einzelnen Modalitäten unter <https://som.georgetown.edu/medicaleducation/mindbody/sessions/>.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Dobos, G., Altner, N., Lange, S., Musial, F., Langhorst, J., Michalsen, A. & Paul, A. (2006). Mind-Body Medicine als Bestandteil der Integrativen Medizin [Mind-body medicine as a part of German integrative medicine]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 49(8), 723–728. <https://doi.org/10.1007/s00103-006-0001-0>
- Kraemer, K. M., Luberto, C. M., O'Bryan, E. M., Mysinger, E. & Cotton, S. (2016). Mind-Body Skills Training to Improve Distress Tolerance in Medical Students: A Pilot Study. *Teaching and learning in medicine*, 28(2), 219–228. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146605>
- Rudaz, M., Ledermann, T. & Witt, C. M. (2017). *Mind-body medicine and the treatment of chronic illnesses*. <https://doi.org/10.5167/uzh-148692>
- Saunders, P. A., Tractenberg, R. E., Chatterji, R., Amri, H., Harazduk, N., Gordon, J. S., Lumpkin, M. & Haramati, A. (2007). Promoting self-awareness and reflection through an experiential mind-body skills course for first year medical students. *Medical teacher*, 29(8), 778–784. <https://doi.org/10.1080/01421590701509647>
- Tietjen, A. K., Obst, K. & Kötter, T. (2020). Mind-Body-Medizin zur Resilienzförderung im Studium – Qualitative und quantitative Evaluation eines fakultativen Lehrangebots. *Beiträge zur Hochschulforschung*, 43(1–2), 162–176.