

Mobile Achtsamkeitsintervention

Ziel

Ziel der verhaltensbezogenen Intervention ist es, durch eine internetbasierte Achtsamkeitsintervention das psychische Missbefinden von Studierenden zu reduzieren. Insbesondere können der wahrgenommene Stress sowie Erschöpfung und Depressivität verringert werden (Fish & Saul, 2019; Messer et al., 2016; Möltner et al., 2018).

Theoretischer Hintergrund

Achtsamkeit beschreibt das Bewusstsein, welches durch die absichtliche Aufmerksamkeitsausrichtung auf die Gegenwart und die wertungsfreie Beobachtung eigener Erfahrung entsteht (Kabat-Zinn, 2003). Praktizierende Personen werden aufgefordert, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen akzeptierend und wohlwollend zu beobachten. Achtsamkeitstrainings wurden in der Vergangenheit unter anderem mit einer Reduktion von Ängstlichkeit (Shapiro et al., 2007) und kurzfristigem Stress (Chiesa & Serretti, 2009), aber auch gesteigerter Selbstkontrolle (Astin, 1997) und verbesserter Schlafqualität (Klatt et al., 2015) in Zusammenhang gebracht.

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich primär an Studierende mit einem hohen Stresslevel. Laut Messer et al. (2016) profitieren jedoch Studierende unabhängig von ihrem initialen Stresslevel von der Intervention, weshalb diese auch für Studierende mit moderatem Stresslevel geeignet ist.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Die Intervention findet in einem Zeitraum von drei Wochen statt (Messer et al., 2016). Teilnehmenden Studierenden werden drei geführte Meditationen online in Form von Audiodateien zur Verfügung gestellt (Messer et al., 2016).

- Die erste Meditationsübung verfolgt das Ziel, den Teilnehmenden eine höhere Sensibilität für die eigenen Sinneseindrücke zu verschaffen.
- In der zweiten Meditationsübung erlernen die Teilnehmenden die Durchführung eines sogenannten »Body Scan«, bei dem die eigene Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperregionen gerichtet wird. Ziel ist es, die entsprechenden Körperregionen sequenziell zu entspannen.
- Die dritte Übung soll den Teilnehmenden die Fähigkeit vermitteln, die eigenen Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen zu verfolgen, ohne hierbei eine Reaktion zu zeigen oder ein Urteil zu fällen.

Häufigkeit

Die Meditationen sollen dreimal wöchentlich durchgeführt werden, wobei die einzelnen Wochen den jeweiligen Übungen zugeordnet sind. In Woche 1 wird dementsprechend dreimal Übung 1 ausgeführt, in Woche 2 dreimal Übung 2 und in Woche 3 schließlich dreimal die Übung 3. Wann und wo die Meditationen durchgeführt werden, ist den Teilnehmenden überlassen. Die Meditationen dauern zwischen 12 und 20 Minuten.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Die Intervention erfordert kostenfreien Onlinezugang zu geführten Meditationen (siehe weiterführende Informationen). Die Meditationen können dann in Eigenverantwortung durchgeführt werden. Sinnvoll ist es, die Intervention entweder in Lehrveranstaltungen über die Lehrenden oder über hochschulische Kommunikationskanäle (Mailverteiler, Internetpräsenz) zu bewerben.

Es gibt mehrere Anbieter von Achtsamkeitstraining-Applikationen, die identische oder der oben beschriebenen Intervention sehr ähnliche Angebote zur Verfügung stellen. Dazu zählen unter anderem »7Mind« und »Headspace«. Eine kostenfreie Nutzung für Studierende kann auf zwei Wegen realisiert werden: Einerseits kann die Universität eine Nutzungsberechtigung für alle Studierenden bei bestimmten App-Anbietern erwerben, andererseits können die Studierenden bei einigen Anbietern (z. B. 7Mind oder Headspace) selbst ein Abonnement erwerben und sich die entstandenen Kosten von der Krankenkasse erstatten lassen.

Erforderliche Qualifikationen

Da das internetbasierte Achtsamkeitstraining appbasiert ist und von Drittanbietern zur Verfügung gestellt wird, benötigt die Umsetzung des Trainings keine personellen Ressourcen.

Effektivität und Evaluation

Messer et al. (2016) zeigten eine Stressreduktion mit großer Effektstärke direkt nach Abschluss der beschriebenen Intervention. Weiterhin führt die Intervention zu einem weniger emotionsbasierten Umgang mit Stress. Diese Effekte sind unabhängig vom Initiallevel des Stress, dementsprechend profitieren auch weniger gestresste Studierende von der Intervention. Fish und Saul (2019) zeigten, dass internetbasierte Achtsamkeitsinterventionen auch zu einer Reduktion von Depressivität bei Studierenden beitragen können.

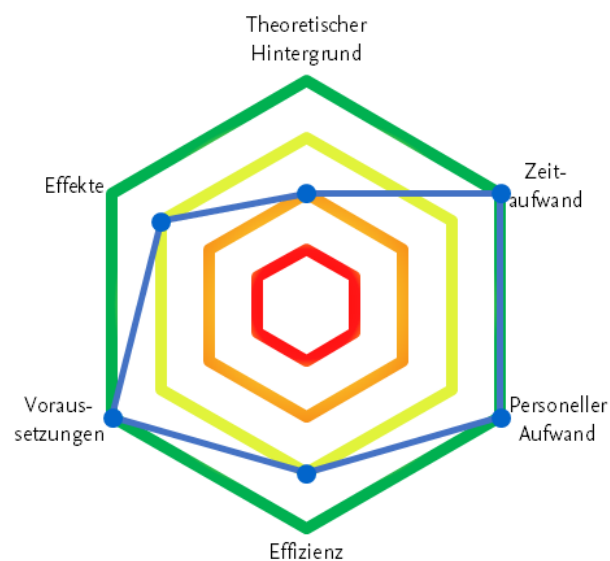
Möltner et al. (2018) zeigten, dass ein zweiwöchiges Achtsamkeitstraining mit »7Mind« bei Beschäftigten neben diversen positiven Outcomes – Steigerung der Achtsamkeit, Steigerung des Arbeitsengagements, Steigerung der Arbeitszufriedenheit – auch zu einer Reduktion emotionaler Erschöpfung sowie zu einer Steigerung der Selbstwirksamkeit führt.

Auch metaanalytische Untersuchungen zeigten, dass internetbasierte Achtsamkeitsinterventionen zu einer Reduktion von Stress, depressiven Symptomen und Ängstlichkeit sowie einer Steigerung des Wohlbefindens führt (Spijkerman et al., 2016).

Bewertung

Die Intervention bezieht sich nicht explizit auf ein theoretisches Modell zur Wirkung. Die Intervention ist mit sehr geringem Zeit- und Personalaufwand für die Hochschule realisierbar, da sie nur der Zugang zu einer entsprechenden App bereitstellen muss. Sie wird von den Studierenden eigenverantwortlich an einem beliebigen Ort zu beliebiger Zeit durchgeführt und ist somit ohne weitere Voraussetzungen in den Hochschulkontext integrierbar. Mithilfe der Intervention ist es möglich, innerhalb relativ kurzer Zeit zur Reduktion von Stress, Erschöpfung sowie Depressivität beizutragen (Fish & Saul, 2019; Messer et al., 2016; Möltner et al., 2018). Es fehlen jedoch Daten zu Langzeiteffekten.

Die Intervention ist eine gute Möglichkeit zur Reduzierung des psychischen Missbefindens. Die Gesamtbewertung fällt mit 3,3 von 4 Punkten sehr positiv aus.



Weiterführende Informationen

- In Kooperation mit Drittanbietern ist der Zugang zu der Onlineintervention für Studierende der Universität Bielefeld, Universität Mannheim, HTW Dresden, TH Köln sowie einer Reihe weiterer Hochschulen kostenfrei. Für eine vollständige Auflistung der teilnehmenden Hochschulen siehe <https://www.7mind.de/studierende>.
- Neben dem beschriebenen Ansatz gibt es noch verschiedene weitere gut evaluierte achtsamkeits- und appbasierte Interventionsansätze im Studierendenkontext. Beispiele hierzu finden sie im Artikel *Burnout-Prävention und mobile Achtsamkeit: Evaluation eines appbasierten Gesundheitstrainings bei Berufstätigen* von Möltner et al. (2018) sowie in *The Gamification of Meditation: A Randomized-Controlled Study of a Prescribed Mobile Mindfulness Meditation Application in Reducing College Students' Depression* von Fish und Saul (2019).

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

- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and psychosomatics*, 66(2), 97–106. <https://doi.org/10.1159/000289116>
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Fish, M. T. & Saul, A. D. (2019). The Gamification of Meditation: A Randomized-Controlled Study of a Prescribed Mobile Mindfulness Meditation Application in Reducing College Students' Depression. *Simulation & Gaming*, 50(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/1046878119851821>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness - Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Klatt, M., Steinberg, B. & Duchemin, A.-M. (2015). Mindfulness in Motion (MIM): An Onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement. *Journal of visualized experiments : JoVE*(101), e52359. <https://doi.org/10.3791/52359>
- Messer, D., Horan, J. J., Turner, W. & Weber, W. (2016). The Effects of Internet-Delivered Mindfulness Training on Stress, Coping, and Mindfulness in University Students. *AERA Open*, 2(1), 233285841562518. <https://doi.org/10.1177/2332858415625188>
- Möltner, H., Leve, J. & Esch, T. (2018). Burnout-Prävention und mobile Achtsamkeit: Evaluation eines appbasierten Gesundheitstrainings bei Berufstätigen [Burnout Prevention and Mobile Mindfulness: Evaluation of an App-Based Health Training Program for Employees]. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 80(3), 295–300. <https://doi.org/10.1055/s-0043-114004>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M. & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical psychology review*, 45, 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>