

ACHTSAMKEIT als ERFOLGSFAKTOR?

Innovative Wege zur Gesunden Hochschule

**Tagungsbroschüre
zur Fachtagung 2017**

in Kooperation mit der
Techniker Krankenkasse



Weiß | Kroll | Brandl-Bredenbeck (Hrsg.)

MEYER
& MEYER
VERLAG

Achtsamkeit als Erfolgsfaktor?

Innovative Wege zur Gesunden Hochschule

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder die Autor*innen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Kathrin Weiß, Lena Kroll und Hans Peter Brandl-Bredenbeck (Hrsg.)

ACHTSAMKEIT als ERFOLGSFAKTOR?

Innovative Wege zur Gesunden Hochschule

**Tagungsbroschüre
zur Fachtagung 2017**
in Kooperation mit der
Techniker Krankenkasse

Meyer & Meyer Verlag

Achtsamkeit als Erfolgsfaktor?

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2019 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Titelfoto: picture alliance

9783840313004

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Grußworte	6
Einleitung.....	12
Achtsamkeit – mehr als ein Modewort?	17
Achtsamkeit – das Tagungsthema als Herausforderung für das Tagungsformat	28
Yoga als innovativer Weg? GeH Mit! – Eine Interventions- studie zur nachhaltigen Gesundheitsförderung an der Universität Augsburg.....	44
Innovation beginnt mit einem ersten Schritt – unser Weg zu einer gesundheitsfördernden Hochschule.....	82
Querdenken für Gesundheit – Kreativitätsmethoden nutzen	93
Was hält Studierende gesund? Studierendengesundheit bei Medizinstudierenden der Universität zu Lübeck (UzL) – evidenzbasierte Ansatzpunkte für ein studentisches Gesundheitsmanagement (SGM).....	105
Strukturen aufbauen und nachhaltig verankern am Beispiel des Bayreuther Campus-Aktiv Pfads.....	114
Gib 8 – acht Impulse zum Mitnehmen und Weiterdenken	128
Anhang.....	144

Grußworte

Prof. Dr. Werner Schneider, Vizepräsident der Universität Augsburg

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren, werte Kolleginnen und Kollegen,

ich brauche nicht weiter auszuführen, dass der zweite Teil des Themas mittlerweile keiner besonderen Begründung und Rechtfertigung mehr bedarf. *Wege zur Gesunden Hochschule* sind schon allein deshalb zu suchen und zu gehen, weil es sich heute grundsätzlich keine größere Organisation mehr leisten kann, sich nicht systematisch um die Gesundheit ihrer Mitglieder zu kümmern. Da bilden Hochschulen, Universitäten keine Ausnahme, auch wenn sie sicherlich im Vergleich zu Wirtschaftsbetrieben, anderen öffentlichen Einrichtungen usw. ganz eigene Bedingungen für das „Gesundbleiben“ oder „Krankwerden“ aufweisen. Hochaktuell und in einen eigenen gesellschaftlichen Diskursraum eingestellt, ist der erste Teil des Titels *Achtsamkeit als Erfolgsfaktor?*. Gestatten Sie mir zum Einstieg ein paar (soziologische) Assoziationen dazu, die hoffentlich deutlich machen, warum mich diese Veranstaltung mit diesem Titel sehr freut!

In den Medien ist derzeit häufig zu hören: Gefühle würden in unserer Gesellschaft für die Menschen immer wichtiger werden – gemeint sind nicht irgendwelche Gefühle, sondern solche, die mit Stichworten verbunden sind wie Anerkennung, Achtsamkeit, Wertschätzung, Respekt etc. Diese behauptete „Vergefählung“ – ich spreche bewusst nicht von „Emotionalisierung“ – erscheint mir als zeitdiagnostisches Argument zu kurz gegriffen. Denn schließlich findet, wer in der Medienwelt zu den genannten Stichworten stöbert, schon seit Längerem ein ganzes Universum von Ratgeberbüchern, DVDs und Videos bis hin zu diversen Internetangeboten, in denen es keineswegs nur um Gefühle geht.

Vielmehr finden sich dort Kurse, Programme, Coachingangebote, Techniken und Strategien des Auf-sich-selbst-und-andere-Achtens, des respektvollen und wertschätzenden Umgangs miteinander bis hin zu den Mustern anerkennender Kommunikation usw.

Das alles mag auch mit Gesundheit zu tun haben, geht aber weit darüber hinaus. Denn schließlich ist die Sorge um die anderen sowie die Sorge um sich als Selbsttechnik schon seit der Antike bis weit hinein in die Neuzeit eng miteinander verbunden (man lese bspw. Michel Foucaults *le souci de soi* oder auch Thomas von Aquin). Aber letztlich geht es dabei immer auch und vor allem um die jeweilige institutionelle Achtsamkeits- und Anerkennungsordnung: Früher waren es Herrschaftsrepräsentanten oder sogenannte *Leistungsträger*, die geachtet, wertgeschätzt, respektiert werden wollten (wie noch bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts): Staatsoberhäupter, Nobelpreisträger, Künstler, außergewöhnliche Sportler usw. Heute ist es jedermann und jedefrau in ihrem Beruf, in ihren privaten Erfahrungswelten, in ihrem Alltag, die diesen Anspruch legitimerweise in jeder Situation meinen erheben zu dürfen, zu können, ja geradezu erheben zu müssen.

Psychologisch betrachtet, mag das für sich genommen harmlos sein, ja sogar „gesund“, und ist nicht weiter infrage zu stellen: Jeder sollte den anderen in seinem Tun und Sein respektieren, als Mensch achten und wertschätzen – so, wie es sich für ein modernes, weltoffenes Zusammenleben gehört. Soziologisch gesehen, ist damit jedoch die Frage nach der institutionellen Ordnung von Anerkennung und Achtsamkeit unter den Bedingungen einer radikalisiert individualisierten Gesellschaft völlig neu gestellt – und bedarf somit einer umfassenden Diskussion!

Ich freue mich vor diesem Hintergrund sehr, dass wir – mit der Unterstützung der Techniker Krankenkasse – diese wissenschaftliche UND praxisrelevante Fachtagung zu diesem, wie ich finde, hochspannenden und brisanten Thema veranstalten konnten.

Ich möchte mich bei den Vertretern der TK nicht nur für die Förderung dieser Veranstaltung ganz herzlich bedanken, sondern auch für weitere laufende Projekte – Stichwort Yoga – und insgesamt für die bisherige, sehr erfolgreiche Kooperation. Der Dank gilt auch den Kolleginnen und Kollegen vom Institut für Sportwissenschaft sowie – wenn es um das Thema Gesundheit geht – dem engagierten Arbeitskreis Gesundheit und den Mitgliedern des darauf aufbauenden Steuerungskreises Gesundheit, dem ZIG sowie allen Kolleginnen und Kollegen, die diese Tagung ermöglicht haben und denen insgesamt das Thema Gesundheit an der Universität Augsburg am Herzen liegt.

In diesem Sinne wünsche ich uns für heute eine spannende wissenschaftliche Diskussion, die uns auf dem Weg hin zur gesunden Hochschule voranbringt!

Vielen Dank!



Prof. Dr. Werner Schneider

Vizepräsident der Universität Augsburg

Christian Bredl, Leiter der TK-Landesvertretung Bayern

Grüß Gott,

ich freue mich sehr, dass Sie hier in dieser Veröffentlichung die Vorträge der Fachtagung *Achtsamkeit als Erfolgsfaktor? – Innovative Wege zur Gesunden Hochschule* an der Universität Augsburg nachlesen können. Zunächst bedanke ich mich ganz herzlich bei Herrn Prof. Dr. Schneider für die gemeinsame Kooperation der Universität Augsburg und der Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Bayern, zur Austragung der Fachtagung und für die Gastfreundschaft in den Räumen des Sportzentrums der Universität Augsburg.

Auch in 2017 konnten wir wieder viele Teilnehmer zur inzwischen bereits fünften Fachtagung zum Thema *Gesunde Hochschule* begrüßen. Wie Sie an der Vielzahl unserer Fachtagungen zum Thema *Gesunde Hochschule* erkennen können, stellt die Gesundheitsförderung an Universitäten und Hochschulen für die Techniker Krankenkasse seit Jahren ein großes Anliegen dar.

Blickt man ein paar Jahre zurück, so lässt sich zweifelsohne feststellen, dass wir seit unserer ersten Tagung im Jahr 2010 an der Universität Würzburg bereits einiges erreicht haben: Zum einen ist es uns gelungen, die Bedeutung der Thematik *Gesunde Hochschule* besonders in Bayern zu stärken. Nicht nur, aber auch durch unsere Tagungen kam es zu einer Vernetzung der bayerischen Universitäten und Hochschulen, die sich sukzessiv erweiterte.

So entstanden in den letzten Jahren an mehreren bayerischen Universitäten und Hochschulen die notwendigen Strukturen und Stellen, um eine aktive Gesundheitsförderung betreiben zu können. Derzeit laufen

an fünf bayerischen Hochschulen mit der TK Projekte im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement oder sind in Planung. Hochschulen und Universitäten haben durch ihr Engagement einen wesentlichen Anteil daran. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle dafür recht herzlich bedanken.

Trotz des bisher Erreichten sind wir noch nicht am Ende des Entwicklungsprozesses angelangt. Gerade im Hinblick darauf, dass Studierende unsere Fachkräfte von morgen darstellen und damit die zukünftige Berufswelt maßgeblich mitgestalten werden, sollten die Themen Prävention und Gesundheitsförderung an Universitäten und Hochschulen auch in den kommenden Jahren weiterverfolgt und nachhaltig etabliert werden.

Die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt seit über 10 Jahren die Gesundheitsförderung an Hochschulen und Universitäten in Deutschland. Daher möchte ich Sie als Leser dieser Veröffentlichung gerne dazu ermutigen, auf uns zuzukommen, wenn wir Sie zu diesem Thema beraten oder unterstützen können.

Im Fokus der vorliegenden Fachtagung steht der Begriff *Achtsamkeit*. Wir alle erleben eine immer schneller werdende Welt und werden zudem täglich mit einer regelrechten Flut an Informationen konfrontiert. Darüber hinaus wird unsere heutige Gesellschaft stark von den digitalen Medien und einer 24/7-Erreichbarkeit geprägt, ebenso wie von einem immer stärker zunehmenden Leistungsdruck.

Diese Entwicklungen führen bei vielen Menschen zu einer psychischen Belastung mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. So fühlt sich in Deutschland, bezogen auf die gesamte Bevölkerung, derzeit nahezu jeder Dritte gestresst oder ausgebrannt. Bei Studierenden an Hochschulen sind es sogar 44 %, die sich durch Stress erschöpft fühlen.

Ich denke, anhand dieser alarmierenden Zahlen wird der vorhandene Handlungsbedarf deutlich. Wir wollen in Zukunft die Bedeutung von Entspannung und Entschleunigung wieder stärker in das Bewusstsein der jungen Menschen rücken. Dazu müssen Wege aufgezeigt werden, dem Stress im Alltag aktiv entgegenzuwirken. Dafür steht der Begriff *Achtsamkeit*.

Die Fachtagung sollte einen Anstoß dazu geben, auf welche Weise dies gelingen kann. Denn für die Umsetzung des Themas *Achtsamkeit* im Alltag gibt es eine Vielzahl von Ansatzpunkten, die Ihnen die Beiträge in der Broschüre vermitteln.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre mit vielen Anregungen, das Gelesene in Ihren Universitäten und Hochschulen umzusetzen.

Vielleicht sind Sie der Ausrichter der nächsten Tagung?

Wir freuen uns darauf.



Christian Bredl

Leiter der TK-Landesvertretung Bayern

(Stand: April 2018)

Einleitung

Achtsamkeit als Erfolgsfaktor? – Innovative Wege zur Gesunden Hochschule

Von Prof. Dr. Hans Peter Brandl-Bredenbeck, Universität Augsburg und Dr. Brigitte Steinke, Techniker Krankenkasse Hamburg

Im September 2017 fand in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft und dem Arbeitskreis Gesundheit der Universität Augsburg die TK Fachtagung 2017 in Augsburg statt. Die Tagung beinhaltete ein vielseitiges wissenschaftliches und praxisorientiertes Programm unter der Zielstellung, Bewährtes zu ergründen, innovative Impulse zu erhalten, Multiplikator*innen interaktiv zu vernetzen, quer zu denken und gemeinsam frischen Wind in die Gesundheitsförderung (an Hochschulen) zu bringen. In diesem Jahr lag ein besonderer Fokus auf dem Konzept der Achtsamkeit, welches aus wissenschaftlicher und praxisorientierter Perspektive hinsichtlich der Zusammenhänge mit und Auswirkungen auf Gesundheit beleuchtet wurde. Das Konzept der Achtsamkeit, das lange Zeit vornehmlich im Bereich der Esoterik situiert wurde, gewinnt in wissenschaftlichen Kontexten zunehmend an Bedeutung. Jüngst wurde vor dem Hintergrund dieser Entwicklung an der Universität Regensburg in der Sportwissenschaft ein Master-Studiengang *Motion and Mindfulness* ins Leben gerufen.

Achtsamkeit und Innovation – diese beiden Schlagworte standen im Mittelpunkt der Vorträge und Workshops. *Achtsamkeit* steht heute für *Innovation* in der Gesundheitsförderung, denn viele Studien zeigen, wer achtsam lebt, lebt gesünder, ist zufriedener, weniger gestresst und geht konstruktiv mit anderen Menschen und Meinungen um.

Anlass, die Tagung an der Universität Augsburg auszurichten und wichtiger inhaltlicher Kern der Veranstaltung war das gemeinsame

Projekt *GeH Mit!* (**G**esundheitskompetenz bei **H**ochschul**m**itarbeiter*innen) des Lehrstuhls für Sportpädagogik (Prof. Dr. Brandl-Bredenbeck & Lena Kroll) und der Techniker Krankenkasse.

Yoga war das zentrale Element der Intervention im Rahmen des Forschungsprojekts *GeH Mit!*. Für die TK war es besonders wichtig, erstmals Yoga als nachhaltige Interventionsstrategie im Rahmen von BGM der Universität einzuführen. Neben der Entwicklung von allgemeiner Gesundheitskompetenz ging es auch um die Verbesserung des generellen Gesundheitsstatus der Hochschulmitglieder. Zudem sollte das Projekt dazu beitragen, die Sensibilität für eine notwendige Rahmung durch verhältnispräventive Begleitung zu erhöhen und damit auf dem Weg zur nachhaltigen Verankerung einen Beitrag zu leisten. Letztlich ist das mit beachtlichem Erfolg gelungen und die Universität hat jetzt ein Projekt zur Intensivierung des BGM initiiert.

Die inhaltliche Anbindung an das Konzept der Achtsamkeit ist dadurch gegeben, dass die dem Yoga zugrunde liegende Philosophie ebensolche Aspekte integriert. Den grundlegenden inhaltlichen Kern beschreibt Lena Kroll (Projektmitarbeiterin) wie folgt: „Yoga eignet sich vor allem für Selbstbeobachtung, Selbstregulation und Selbstkontrolle sowie für die Achtsamkeit in allen Lebensbereichen. Dabei werden positive Erfahrungen gemacht und die Maßnahme arbeitet somit für das Wohlbefinden anstatt gegen Leiden.“ In ihrem Hauptvortrag zur Tagung ging Lena Kroll unter anderem auf folgende Fragen ein und gab Antworten, basierend auf der wissenschaftlichen Begleitstudie zur praktischen Intervention: Wie treffe ich im Alltag Entscheidungen, die sich positiv auf meine Gesundheit auswirken? Wie kann ich meine Gesundheitskompetenz steigern? Antworten auf diese Fragen und weitere interessante Forschungsergebnisse rund um das Wohlbefinden, den Gesundheitsstatus und die Entwicklung von Gesundheitskompetenz sind im Beitrag von Lena Kroll in diesem Tagungsband nachzulesen.

Hier die Kurzfassung: „Bei allen erfassten Facetten der Gesundheit und Gesundheitskompetenz wurden positive Veränderungen bei den Teilnehmer*innen festgestellt. Drei Monate nach Abschluss der intensiven Betreuung wurden mittels einer Befragung Werte ermittelt, die deutlich über dem Ausgangsniveau lagen“, erklärte Kroll. „Bei der Kontrollgruppe dagegen ändert sich im Projektzeitraum kaum etwas – und wenn, dann eher zum Negativen.“ So sank beispielsweise bei den aktiven Teilnehmer*innen die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage gegenüber dem Vorjahr um 26 %, während sie bei der Kontrollgruppe um 16 % stieg. Für Christian Bredl, TK-Chef in Bayern, fördert das Projekt besonders die Eigenverantwortung für die körperliche und psychische Gesundheit. „Deshalb finanzierten wir das Projekt, an dem rund 100 Beschäftigte der Universität von November 2015 bis Ende 2017 teilnahmen.“

Tagungskonzeption und Workshops

Der innovative Ansatz zur Achtsamkeit wurde nicht nur inhaltlich im Hauptvortrag aufgegriffen, sondern auch in der organisatorischen Gestaltung der Tagung umgesetzt und praktisch erfahrbar. Ergonomische Sitzmöglichkeiten, ein Ruheraum und ein einzigartiges Raumkonzept zeigten Möglichkeiten einer „Gesundheitsförderung mit allen Sinnen“ auch in der Planung und Umsetzung einer Tagungskonzeption.

Gesundheitsförderliches Arbeiten verlangt ein Überdenken von Arbeitshaltungen und Sitzmöbeln – auf der Tagung wurden verschiedene ergonomische Sitz- und Arbeitsmöglichkeiten vorgestellt, mit Infotafeln erläutert und erfahrbar gemacht. Ein Ruheraum bot bei diesem vielfältigen Programm eine geeignete Möglichkeit, einige Minuten für sich zu sein, durchzuatmen und aufzutanken.

Auch die Gestaltung der Workshops folgte diesem Konzept. Sie fanden in themenbezogenen Räumen statt, die mit Farben, Düften und Einrichtung einen speziellen Fokus auf erprobte farb- sowie duftpsychologi-