

**Pressemitteilung****Hochschule Darmstadt****Simon Colin**

28.04.2022

<http://idw-online.de/de/news792622>Organisatorisches  
fachunabhängig  
regional**h\_da****Achtsame Hochschule: h\_da-Projekt startet als hessischer Pilot**

**Stress geht an die Substanz. Er kann den Studienerfolg gefährden, die Produktivität von Lehrenden und Mitarbeitenden senken und somit auch die Hochschule insgesamt schwächen. Das Forschungsprojekt „Achtsame Hochschule Darmstadt“ soll dazu beitragen, dass Mitglieder der h\_da lernen, wie es ihnen in stressigen Zeiten gelingen kann, entspannter durch den Hochschulalltag zu gehen. Gefördert wird das Projekt von der AOK mit 260.000 Euro zunächst bis Ende 2023. Ein wichtiges Ziel des hessenweit derzeit einmaligen Pilotprojekts ist es, dass ab 2023 auch andere hessischen Hochschulen und Universitäten von den entwickelten Angeboten profitieren.**

Offizieller Projektauftritt an der h\_da ist der Tag der Achtsamkeit am Campus Dieburg jetzt am Samstag, 30.04.

Kern des Projekts „Achtsame Hochschule Darmstadt“ sind gezielte praktische Trainings für Studierende, Lehrende, Beschäftigte und Führungskräfte. Mit flankierenden Interviews und Fragebögen untersucht das Forschendenteam um Prof. Dr. Lars Rademacher und Prof. Dr. Werner Stork regelmäßig, welche Veränderungen sich zeigen. „Achtsamkeit trägt dazu bei, sich selbst besser wahrzunehmen, anders auf Stress zu reagieren und die eigene Selbstwirksamkeit zu verbessern“, erläutert Prof. Dr. Lars Rademacher. „Das erhöht die eigene Resilienz, also wie ich mit Druck von außen umgehe. Und das lässt sich trainieren wie einen Muskel.“

Das h\_da-Konzept nutzt hierfür Erkenntnisse aus der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), die sich in der chronischen Schmerztherapie bewährt hat und die nun auf Achtsamkeitstechniken übertragen wird. „Es geht nicht darum, durch Achtsamkeitsmethoden immer mehr auszuhalten, sondern die mentale Belastung zu senken, eine gesunde Balance zu finden und das Stresserleben zu regulieren“, sagt Prof. Dr. Werner Stork. „Letzten Endes kann sich dies positiv auf die gesamte Organisationsentwicklung auswirken, denn Achtsamkeit kann dazu beitragen, die Lehr-, Lern und Bildungskultur zu verändern.“

Entsprechend adressiert das Forschendenteam alle Hochschulmitglieder. Der erste Tag der Achtsamkeit an der h\_da am Samstag, 30.04., am Campus in Dieburg, gibt eine erste Gelegenheit, sich mit Achtsamkeit und Resilienz kompakt auseinanderzusetzen. Studierende, Beschäftigte und Führungskräfte beginnen dann bereits demnächst mit ersten Achtsamkeits-Trainings. Lehrende können sich zum „Achtsamen Hochschul-lehrenden“ fortbilden lassen, um das Thema in ihre Lehrveranstaltungen einfließen zu lassen und als festen Bestandteil zu etablieren. Rademacher und Stork, beide im bundesweiten Netzwerk „Achtsame Hochschulen“ engagiert, praktizieren dies bereits seit einigen Jahren an den Fachbereichen Media und Wirtschaft.

„Die Hochschule Darmstadt soll ein Ort sein, an den man gerne kommt“, sagt h\_da-Präsident Prof. Dr. Arnd Steinmetz. „Studierende, Lehrende, Forschende und Beschäftigte finden bei uns eine attraktive Studien- und Arbeitsumgebung. Dass es auch ein-mal Stress und Belastung gibt, ist normal. Manchmal gibt es aber auch besonders herausfordernde Situationen, wie uns die Pandemie gezeigt hat. Wichtig ist dann, dass wir auf uns und aufeinander achten. Hierzu leistet das Projekt Achtsame Hochschule Darmstadt einen wichtigen Beitrag.“

Bereits seit vergangem Jahr hat die h\_da im Rahmen ihres eigenen Gesundheitsmanagements Achtsamkeit und Resilienz hochschulweit in den Blick genommen. Dies etwa durch Resilienz-Schulungen für Studierende. Ausgehend vom Fachbereich Soziale Arbeit finden zudem monatliche Resilienz-Treffpunkte für Studierende statt. Alle Angebote rund um Achtsamkeit und Resilienz finden auf freiwilliger Basis statt, eine Teilnahme für Hochschulmitglieder ist also nicht verpflichtend.

Ab 2023 öffnet die Hochschule Darmstadt ihre Angebote aus dem Projekt „Achtsame Hochschule Darmstadt“ dann auch gegenüber anderen hessischen Hochschulen und Universitäten. „Ziel ist, ein hessenweites Netzwerk zu etablieren, so dass auch weitere Einrichtungen von unserer Pilotarbeit profitieren. Wir wollen das Projekt verstetigen“, sagt Prof. Dr. Lars Rademacher.

Hintergrundinfos zum Projekt „Achtsame Hochschule Darmstadt“ finden sich hier:  
<https://achtsame-hochschule-hessen.de/>

Fachlicher Ansprechpartner für die Medien  
Hochschule Darmstadt  
Fachbereich Media

Prof. Dr. Lars Rademacher  
Tel.: +49.6151.16-39224  
E-Mail: [lars.rademacher@h-da.de](mailto:lars.rademacher@h-da.de)