

Sozialwissenschaftliche Evaluation: Achtsamkeitstrainings für Studierende (MBST®) und Mitarbeitende (MBET®) führen zu einer signifikanten Veränderung von Achtsamkeit, Stressempfinden und Internetabhängigkeit

Abstract

Die Wirkungsanalyse von achtsamkeitsfördernden Veranstaltungen war in der Vergangenheit bereits Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen. Der vorliegende Beitrag widmet sich zwei ausgewählten Maßnahmen, die im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* konzipiert und durchgeführt wurden. Gefragt wird, inwieweit die Veranstaltungsformate Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®) und Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET®) eine Wirkung auf Achtsamkeit, Stressempfinden, Internetabhängigkeit sowie Wohlbefinden entfalten können. Bei der Messung kamen standardisierte Messinstrumente (FFA-14, PSS-10, CIUS-14, WHO-5) zum Einsatz. Die Ergebnisse zeigen, dass sich aus dem Vergleich der Messungen zu Beginn und zum Ende der Veranstaltungszyklen signifikante Änderungen der Achtsamkeit, der subjektiven Stressbelastung sowie der zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung bei den Teilnehmer:innen erkennen lassen. Zudem hat die Höhe des Initialwertes der vorgenannten Parameter einen signifikanten Einfluss auf die Wirkung der Maßnahme. Es werden sowohl theoretische als auch praktische Implikationen herausgestellt.

1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfrage

In den vergangenen Jahrzehnten hat die Stressbelastung in vielen Lebensbereichen erheblich zugenommen. Laut einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse (vgl. Wohlers/Hombrecher 2016) sind vor allem Arbeit, Ausbildung oder Studium Bereiche, in denen Stress vermehrt

auftritt. Auffallend ist dabei, dass die Gruppe der 18- bis 29-Jährigen besonders stark gestresst ist. Eine Studie des AOK-Bundesverbandes (vgl. Herbst et al. 2016) unterstreicht, dass vor allem Studierende stärker gestresst sind als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland. Die negativen Auswirkungen von Stress auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Studierenden waren bereits Gegenstand empirischer Untersuchungen (vgl. beispielsweise El Ansari/Oskrochi/Stock 2013).

Angesichts dieser Entwicklungen haben Hochschulen zahlreiche Maßnahmen ergriffen, um die Stressbelastung unter Studierenden zu verringern. Eine Metastudie in mehreren Ländern belegt die Wirksamkeit kognitiver, verhaltensbezogener und achtsamkeitsbasierter Interventionsansätze zur Stressreduzierung (vgl. Regehr/Glancy/Pitts 2013). Vor allem achtsamkeitsbasierte Meditation erwies sich auch im Ergebnis der umfassenden Literaturanalyse von Bamber und Kraenzle Schneider (vgl. 2016) als besonders erfolgversprechende Maßnahme zur Bewältigung von Stress bei Studierenden.

Zahlreiche empirische Individualstudien belegen die positive Wirkung von MBSR-basierten Interventionsansätzen (vgl. Kabat-Zinn et al. 1992) auf Achtsamkeit, Stressempfinden und Wohlbefinden von Studierenden verschiedener Fachrichtungen, so etwa an Hochschulen in den USA (vgl. Rosenzweig et al. 2003; Cohen/Miller 2009; Felton et al. 2015), im Vereinigten Königreich (vgl. Collard/Avny/Boniwell 2008; Galante et al. 2018; Lynch et al. 2018; Palmer/Rodger 2009), in Korea (vgl. Kang/Choi/Ryu 2009; Song/Lindquist 2015), in Norwegen

(vgl. de Vibe et al. 2013) und in Spanien (vgl. Gallego et al. 2015). Zwar wurden auch an Hochschulen in Deutschland achtsamkeitsbasierte Veranstaltungen implementiert, es mangelt jedoch bislang an Erkenntnissen zu ihrer Wirksamkeit.

Vor diesem Hintergrund zielt der vorliegende Beitrag darauf ab, die im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* konzipierten und erprobten Veranstaltungsformate MBST® und MBET® (siehe Kapitel I.1 in diesem Buch) zu evaluieren und deren Wirkung darzustellen. Hinzu kommt, dass die Untersuchung dabei auch den Aspekt einer durch Stress ausgelösten Internetabhängigkeit einschließt. Insbesondere steht die Beantwortung der folgenden Forschungsfrage im Mittelpunkt: Inwieweit sind MBST® und MBET® geeignet, Achtsamkeit und Wohlbefinden zu erhöhen bzw. Stressempfinden und Internetabhängigkeit der Teilnehmer:innen zu verringern? Die Analyse bezieht sich auf Daten, die bei Student:innen und Mitarbeiter:innen thüringischer Hochschulen erhoben wurden. Konkret geht es um Erkenntnisse dahingehend, ob und inwieweit eine Veranstaltungsteilnahme tatsächlich mit dem Erreichen einer höheren Achtsamkeit sowie eines geringeren Stressempfindens verbunden ist. Ebenso wird untersucht, ob eine Verhaltensänderung bei der Nutzung internetfähiger Geräte beobachtbar ist und ob sich das Wohlbefinden insgesamt verbessert.

Im nachfolgenden Abschnitt 2 dieses Kapitels werden die für die Analyse verwendeten Messinstrumente vorgestellt. Abschnitt 3 beschreibt das Evaluationskonzept und das Vorgehen bei der Datenerhebung. Abschnitt 4 präsentiert die Ergebnisse, die schließlich in eine Zusammenfassung und in Schlussfolgerungen münden.

2. Merkmale und Messinstrumente

Die Wirkungsanalyse beruht auf der Verwendung von Messinstrumenten, deren Nutzen wissenschaftlich dokumentiert und validiert ist. Dazu gehören die nachstehenden Instrumente (selbstadministrierte Fragebögen):

- Achtsamkeit: FFA-14 nach Walach et al. (vgl. 2004)
- empfundene Stressbelastung: PSS-10 nach Cohen/Kamarck/Mermelstein (vgl. 1983)
- Internetabhängigkeit: CIUS-14 nach Meerkerk et al. (vgl. 2009)
- allgemeines Wohlbefinden: WHO-5 gemäß der Psychiatric Research Unit (vgl. o.J.)

Achtsamkeit wird im Rahmen der gegenwärtigen Analyse auf Basis der Kurzfassung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) ermittelt. Die Messung basiert auf einer Selbsteinschätzung, wobei unterschiedliche achtsamkeitsbezogene Aspekte, so etwa eine gegenwärtige und nichtidentifizierende Aufmerksamkeit, eine akzeptierende nichturteilende Haltung, ganzheitliches Annehmen sowie das prozesshafte und einsichtsvolle Verstehen unter einem FFA-Generalfaktor subsumiert werden (vgl. Walach et al. 2004). Der Fragebogen enthält in seiner Kurzversion 14 Aussagen. Die Beurteilungen, inwieweit diese Aussagen zutreffen, werden auf einer Skala von 1 (fast nie) bis 4 (fast immer) codiert. Durch Addition wird ein Gesamtwert gebildet, der Werte zwischen 14 und 56 annehmen kann, wobei ein hoher Wert für eine hohe Achtsamkeit steht.

Die Messung der individuell wahrgenommenen Stressbelastung erfolgt unter Verwendung der *perceived stress scale* (PSS) nach Cohen/Kamarck/Mermelstein (vgl. 1983). Die Selbsteinschätzung der Stressbelastung umfasst zehn Aussagen über das Ausmaß, in dem bestimmte Situationen innerhalb der vergangenen vier Wochen als unvorhersehbar, unkontrollierbar oder belastend wahrgenommen wurden. Die Beurteilungen der Aussagen sind auf einer fünfstufigen Skala von 0 (nie) bis 4 (sehr oft) codiert. Der Gesamtpunktwert ergibt sich aus der Addition der Einzelwerte, wobei die Codierung der Aussagen 4, 5, 7 und 8 vorher zu invertieren ist. Der Gesamtstresswert kann somit zwischen 0 und 40 variieren, wobei ein hoher Wert eine hohe empfundene Stressbelastung bedeutet. Nach Cohen/Kamarck/Mermelstein (vgl. ebd.) sind Werte um 13 als mittleres Stressniveau zu bewerten, ab einem Wert von 20 ist von einem hohen Stresslevel auszugehen.

Zur Erfassung einer zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung wurde die *compulsive internet use scale* (CIUS-14) nach Meerkerk et al. (vgl. 2009) verwendet. Dieses Messinstrument basiert auf insgesamt 14 Aussagen und eruiert mittels Selbsteinschätzung internetbezogene Störungen sowie riskante bzw. schädliche Nutzungsweisen, die mit negativen Folgen verbunden sind. Die Beurteilung der Aussagen erfolgt auf einer fünfstufigen Skala mit den Werten von 0 (nie) bis 4 (sehr oft). Der Summenwert aller 14 Aussagen liegt zwischen 0 und 56, wobei ein hoher Wert eine starke Internetabhängigkeit induziert.

Zur Einschätzung des Wohlbefindens kam der WHO-5-Wohlbefindens-Index (vgl. Psychiatric Research Unit o.J.) zum Einsatz. Dieses Messinstrument besteht aus fünf einzelnen Aussagen, die mittels Selbstbeurteilung einzuschätzen sind. Bei jeder Aussage sind Werte von 0 bis 5 möglich. Durch Aufsummieren dieser Werte ergibt sich ein

Gesamtwert von 0 bis 25, wobei ein niedriger Wert einem geringen subjektiven Wohlbefinden entspricht. Ein Wert kleiner als 13 ist gegebenenfalls ein Indikator für eine mögliche Depression.

Zudem erhob der Fragebogen, der für unsere Untersuchung zum Einsatz kann, die Übungspraxis zur Achtsamkeit, d.h. die Anzahl der Tage pro Woche, an denen meditiert wurde oder Achtsamkeitsübungen stattfanden, sowie die durchschnittliche Dauer der Übungen. Daraus wurde eine fünf Kategorien umfassende Variable abgeleitet, welche die Intensität des Übungsgeschehens operationalisiert: (1) Übungen an weniger als zwei Tagen oder weniger als zehn Minuten pro Tag, (2) Übungen an zwei Tagen mindestens zehn Minuten oder an drei Tagen zehn bis 30 Minuten, (3) Übungen an drei Tagen 30 bis 60 Minuten oder an mehr als drei Tagen zehn bis 30 Minuten, (4) Übungen an drei Tagen mehr als 60 Minuten oder an vier Tagen mehr als 30 Minuten, (5) Übungen an mehr als vier Tagen und mindestens 30 Minuten.

Die Erfassung soziodemographischer Angaben erstreckte sich auf Merkmale wie Alter, Geschlecht, Hochschulzugehörigkeit und Studienrichtung.

3. Evaluationskonzept und Datenbasis

Das Evaluationskonzept beruht auf den Erkenntnissen von zwei Vorstudien (November bis Dezember 2015 sowie Mai 2017 bis Januar 2019), die an der Ernst-Abbe-Hochschule (EAH) Jena durchgeführt wurden. Die aus diesen Studien resultierenden Erfahrungen mit diversen Skalen mündeten in das im vorherigen Abschnitt dargestellte Messinstrument, das nunmehr die Basis des Evaluationskonzepts bildet. In diesem Rahmen fanden von April 2018 bis Juli 2019 schriftliche Befragungen von Teilnehmer:innen an MBST® und MBET® zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten (Pretest-Posttest-Design) statt.

Dementsprechend erfolgte die jeweils erste Datenerhebung vor bzw. zu Beginn einer Veranstaltungsreihe (Anfangsmessung T1) und die zweite zum Ende einer Veranstaltungsreihe (Endmessung T2). Zur Gewährleistung eines praktikablen und standardisierten Vorgehens kamen zwei Fragebogenversionen zum Einsatz: Fragebogen F1 enthält nur diejenigen Konstrukte, die der Wirkungsmessung dienen (vier Seiten auf zwei Blättern, beidseitig bedruckt). Fragebogen F2 ist auf den ersten vier Seiten (zwei Blätter, beidseitig bedruckt) identisch mit dem Fragebogen F1. Der zweite Teil des Fragebogens M2 (weitere vier Seiten, beidseitig bedruckt) erfasst Informationen zum Teilnehmendenfeedback sowie zu soziodemographischen Merkmalen. Beide Fragebogenversionen verlangen die Angabe eines eindeutigen persönlichen

Codes, der von den Teilnehmer:innen selbständig zu bilden ist. Über diesen Code lassen sich die Fragebögen aus den unterschiedlichen Messungen einander eindeutig zuordnen.

Der Fragebogen F1 wurde am Veranstaltungsbeginn ausgegeben, jedoch nur, wenn sich die Veranstaltung über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen erstreckte. Am Veranstaltungsende war Fragebogen F2 auszugeben. Die Fragebögen wurden in den jeweiligen Veranstaltungen von den Dozent:innen ausgeteilt, nach dem Ausfüllen eingesammelt und an das Evaluationsteam der EAH Jena weitergeleitet. Um die Zuordnung der Fragebögen zu den Veranstaltungen zu ermöglichen, wurden Veranstaltungsformat bzw. -name, Hochschule, Dozent:in sowie Veranstaltungszeitraum auf einem Beiblatt notiert und den ausgefüllten Fragebögen vorangestellt.

Insgesamt wurden zwölf MBST®- und sechs MBET®-Kurse evaluiert, die im Zeitraum von April 2018 bis Juli 2019 stattfanden. Die Anzahl der Teilnehmer:innen an dieser Evaluierung ist aus Tabelle 1 ersichtlich. Die effektive Stichprobengröße beträgt 197. Die Stichprobe umfasst Veranstaltungsteilnehmer:innen, die sowohl an der Anfangsmessung T1 als auch an der Endmessung T2 teilgenommen haben. Eine Übersicht der demographischen Merkmale der Teilnehmer:innen in der Stichprobe ist in Tabelle 2 dargestellt.

Bei den MBST®-Teilnehmer:innen wurde zusätzlich die Studienrichtung erfasst. Demnach waren 54,4 Prozent der studentischen Teilnehmer:innen in einem gesellschafts- oder sozialwissenschaftlichen Studiengang, 14,3 Prozent in einem wirtschaftswissenschaftlichen Studiengang und 17,7 Prozent in einem Lehramtsstudiengang eingeschrieben.

4. Ergebnisse

Die Ergebnisse der Anfangs- und Endmessungen sind in Tabelle 3 dargestellt. Im Detail sind hier die wichtigsten Lageparameter der in Abschnitt 2 erörterten Skalen für Achtsamkeit, Stressempfinden, Internetabhängigkeit sowie Wohlbefinden wiedergegeben. Zudem enthält die Tabelle das Cronbach'sche Alpha zur Beurteilung der internen Konsistenz der Skalen.

Der Tabelle ist zu entnehmen, dass sich in Bezug auf die Gesamtstichprobe die Mediane (M) des Achtsamkeitsgesamtwertes in der Anfangsmessung und in der Endmessung unterscheiden. Zur Endmessung wurden höhere Werte ($M = 39,0$; $SD = 4,5$) als zur Anfangsmessung ($M = 35,0$; $SD = 5,2$) beobachtet. Dieser Unterschied ist nach dem Wilcoxon-Test als signifikant einzustufen ($Z = 5,480$; $p \leq 0,001$).

	T1 (Anfangsmessung)	T2 (Endmessung)	Teilnahme an T1 und T2
Evaluations- teilnehmer:innen MBST®	241	183	154
Evaluations- teilnehmer:innen MBET®	62	64	43
Gesamt	303	247	197

Tabelle 1: Stichprobengröße

Hinsichtlich der empfundenen Stressbelastung waren zur Endmessung niedrigere Werte ($M = 14,0$; $SD = 6,1$) als zur Anfangsmessung ($M = 18,5$; $SD = 6,8$) festzustellen. Diese Differenz ist ebenfalls statistisch signifikant ($Z = -4,359$; $p \leq 0,001$).

Auch der Summenwert für die zwanghafte bzw. gesundheitsgefährdende Internetnutzung weist einen Unterschied zwischen Anfangs- und Endmessung auf. Zur Endmessung wurden niedrigere Werte ($M = 15,0$; $SD = 9,2$) als zur Anfangsmessung ($M = 19,0$; $SD = 10,0$) beobachtet. Der Wilcoxon-Test bestätigt die Signifikanz dieser Veränderung ($Z = -3,078$; $p = 0,002$).

Wie Tabelle 3 ebenfalls zu entnehmen ist, existieren auch beim WHO-5-Wohlbefindens-Index unterschiedliche Werte in Bezug auf die Anfangs- und Endmessungen. Zur Endmessung liegen die Werte ($M = 15,0$; $SD = 4,3$) über denen der Anfangsmessung ($M = 13,0$; $SD = 4,2$), dieser Unterschied ist allerdings statistisch nicht signifikant ($Z = 1,817$; $p = 0,070$).

Bei der Übungspraxis der Achtsamkeit lag auch ein Unterschied zwischen den Anfangs- und Endmessungen vor. Der Skalenwert, der die Intensität des Übungsgeschehens abbildet, weist eine mögliche Bandbreite von 1 bis 5 auf. Zur Endmessung waren höhere Werte ($M = 2,0$; $SD = 1,08$) als zur Anfangsmessung ($M = 0$; $SD = 1,07$) festzustellen. Diese Differenz ist nach dem Wilcoxon-Test als signifikant einzustufen ($Z = 9,419$; $p \leq 0,001$).

Zur weiteren Konkretisierung der Ergebnisse wurden die Mittelwertunterschiede zwischen den Anfangs- und Endmessungen für die Gruppen MBST® und MBET® separat betrachtet und in Abbildung 1 graphisch dargestellt. Detaillierte Ergebnisse für das Wohlbefinden

	MBST® (n = 154)	MBET® (n = 43)	gesamt (n = 197)
Geschlecht			
männlich	37 (24,0 %)	8 (18,6 %)	45 (22,8 %)
weiblich	112 (72,7 %)	33 (76,7 %)	145 (73,6 %)
keine Angabe	5 (3,3 %)	2 (4,7 %)	7 (3,6 %)
Alter			
Mittelwert (MW)	25,0	42,1	28,4
Standardab- weichung (SD)	4,5	9,7	9,0
Hochschule			
Bauhaus- Universität Weimar	6 (3,9 %)	1 (2,3 %)	7 (3,6 %)
EAH Jena	50 (32,5 %)	9 (20,9 %)	59 (29,9 %)
Friedrich- Schiller- Universität Jena	33 (21,4 %)	12 (27,9 %)	45 (22,8 %)
Hochschule Nordhausen	17 (11,0 %)	1 (2,3 %)	18 (9,1 %)
Technische Universität Ilmenau	11 (7,1 %)	13 (30,2 %)	24 (12,2 %)
Universität Erfurt	34 (22,1 %)	6 (14,0 %)	40 (20,3 %)
keine Angabe	3 (2,0 %)	1 (2,3 %)	4 (2,0 %)

Tabelle 2: Beschreibung der Stichprobe

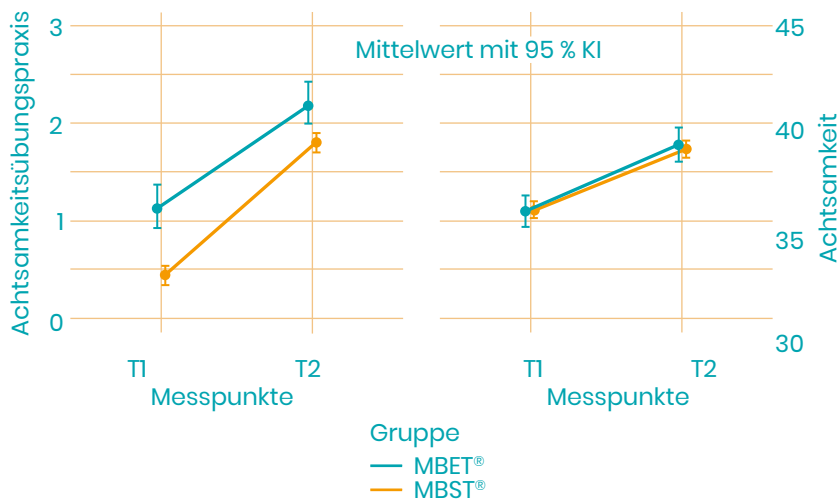
Va- riable	n	MW	SD	M	min.	max.	mögliche Band- breite	Alpha
FFA-14 (T1)	192	35,6	5,2	35,0	24	49	14-56	0,79
FFA-14 (T2)	184	38,7	4,5	39,0	28	50	14-56	0,80
PSS-10 (T1)	194	18,2	6,8	18,5	1	35	0-40	0,89
PSS-10 (T2)	193	15,1	6,1	14,0	0	29	0-40	0,88
CIUS- 14 (T1)	193	18,6	10,0	19,0	0	47	0-56	0,91
CIUS- 14 (T2)	196	15,8	9,2	15,0	0	41	0-56	0,90
WHO- 5 (T1)	197	13,4	4,2	13,0	5	24	0-25	0,76
WHO- 5 (T2)	195	14,2	4,3	15,0	1	23	0-25	0,82

Tabelle 3: Deskriptive Ergebnisse

werden dabei aufgrund der fehlenden signifikanten Veränderung nicht weiter betrachtet. Zusätzlich sind unter Abbildung 1 die Ergebnisse des Wilcoxon-Tests aufgeführt, der die Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten auf statistische Signifikanz überprüft.

In Abbildung 1 sind zudem die Unterschiede zwischen den Gruppen MBST® und MBET® zu erkennen. So ist das Niveau der Achtsamkeitsübungspraxis bei den Mitarbeitenden signifikant höher, und dies so wohl zu Beginn eines Veranstaltungszyklus als auch am Ende. Außerdem ist das Niveau der zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung bei den Studierenden höher.

Die Effektstärke r nach Cohen (vgl. 1992) lässt Aussagen zur Intensität der beobachteten Veränderungen zu. So ist der Effekt hinsichtlich der erhöhten Achtsamkeit sowohl bei Mitarbeiter:innen ($r = 0,53$)



T1: MBET®: $Z = 3,8265$; $p \leq 0,001$; $r = 0,60$; MBST®: $Z = 8,6111$; $p \leq 0,001$; $r = 0,69$
T2: MBET®: $Z = 3,2354$; $p = 0,001$; $r = 0,53$; MBST®: $Z = 4,6784$; $p \leq 0,001$; $r = 0,38$

Abbildung 1: Darstellung der Mittelwertunterschiede zwischen T1 und T2

als auch bei Studierenden ($r = 0,38$) als stark zu bewerten. Der Effekt im Sinne einer reduzierten zwanghaften bzw. gesundheitsgefährdenden Internetnutzung ist bei beiden Gruppen jedoch nur schwach ($r = -0,25$ bzw. $r = -0,21$). Die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Interventionsmaßnahmen auf eine erhöhte Achtsamkeit und ein reduziertes Stressempfinden ist zudem bei Mitarbeiter:innen stärker als bei Studierenden.

Eine weitere Analyse widmet sich der Frage nach möglichen Einflussfaktoren auf die beobachteten Veränderungen. Betrachtet werden dabei insbesondere das jeweilige Ausgangsmessniveau zum Zeitpunkt T1, die Übungspraxis sowie soziodemographische Merkmale der Teilnehmer:innen. Für die zu erklärenden Merkmale, d.h. die Veränderungen der Achtsamkeit, des Stressempfindens und der Internetabhängigkeit, wurde jeweils eine multivariate Regressionsanalyse durchgeführt. Die Ergebnisse dieser Analyse sind in Tabelle 4 in der Form von standardisierten Betakoeffizienten dargestellt.

Der Tabelle ist zu entnehmen, dass die Höhe des jeweiligen Initialwertes (T1) einen maßgeblichen Einfluss auf die Wirkung der Maßnahme hat. Demzufolge fällt bei Kursteilnehmer:innen mit einem geringen Anfangsniveau des jeweiligen Parameters die Wirkung signifikant höher aus. Zudem scheint hinsichtlich der Wirkung auf das Stressempfinden das Geschlecht einen Einfluss zu haben, denn bei Frauen war

	$\Delta T2-T1$ Achtsamkeit	$\Delta T2-T1$ Stressempfinden	$\Delta T1-T2$ Internetabhängigkeit
Achtsamkeit (π)	-0,72 ($t = -11,2$)***	0,07 ($t = 1,2$)	-0,05 ($t = -0,9$)
Stressempfinden (π)	-0,03 ($t = -0,5$)	-0,67 ($t = -10,9$)***	0,02 ($t = 0,3$)
Internetabhängigkeit (π)	-0,01 ($t = -0,2$)	0,02 ($t = 0,4$)	0,66 ($t = 12,0$)***
$\Delta T2-T1$ Achtsamkeitspraxis	0,03 ($t = 0,5$)	-0,02 ($t = -0,4$)	0,13 ($t = 2,6$)*
Alter	0,10 ($t = 1,7$)	-0,10 ($t = -1,8$)	0,30 ($t = 5,9$)***
Geschlecht (0 = m, 1 = w)	-0,03 ($t = -0,5$)	0,11 ($t = 2,0$)*	0,07 ($t = 1,4$)
R ²	0,51 ($F = 27,9$ ***)	0,53 ($F = 31,5$ ***)	0,58 ($F = 38,2$ ***)

*: $p \leq 0,05$; **: $p \leq 0,01$; ***: $p \leq 0,001$

Tabelle 4: Ergebnisse der multivariaten Datenanalyse

eine stärkere Niveauänderung im Vergleich zu Männern festzustellen. Änderungen in der Internetabhängigkeit sind neben dem Anfangsniveau auch vom Alter und der Veränderung der Achtsamkeitspraxis abhängig. Mit anderen Worten: Je älter die Personen der Stichprobe sind und je intensiver sie Achtsamkeitsübungen praktizieren, umso stärker reduzierte sich die zwanghafte bzw. gesundheitsgefährdende Internetnutzung im Verlauf der Veranstaltung.

5. Schlussfolgerungen

Das Ziel dieses Kapitels bestand darin, eine Wirkungsanalyse der im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* konzipierten Veranstaltungsformate MBST® und MBET® vorzunehmen. Dabei konnten aus dem Vergleich der Messungen zu Beginn und zum Ende der Veranstaltungszyklen signifikante Veränderungen hinsichtlich der Achtsamkeit, des Stressempfindens sowie einer zwanghaften bzw.

gesundheitsgefährdenden Internetnutzung bei den Teilnehmer:innen nachgewiesen werden. Zudem hat die Höhe des jeweiligen Initialwerts der Achtsamkeit, des Stressempfindens und der Internetabhängigkeit einen maßgeblichen Einfluss auf den Effekt der achtsamkeitsbasierten Interventionsmaßnahmen.

Aus diesen Ergebnissen resultieren sowohl theoretische als auch praktische Implikationen. Hochschulen, die achtsamkeitsbasierte Veranstaltungen in die akademischen Curricula aufnehmen möchten, ist nahezulegen, insbesondere Teilnehmer:innen mit anfänglich niedrigeren Achtsamkeits- und höheren Stresswerten zu adressieren, um eine maximale Kurswirkung zu erzielen. Angesichts der positiven Wirkung achtsamkeitsbasierter Ansätze auf Internetabhängigkeiten ist außerdem zu erwägen, separate Kurse auf MBSR-Basis mit dem Ziel der Reduktion einer problematischen Internetnutzung bzw. Internetabhängigkeit zu entwickeln. Beide Empfehlungen setzen allerdings voraus, im Vorfeld einer Veranstaltungskonzeption die jeweiligen Niveaus von Achtsamkeit, Stress, Wohlbefinden und Internetabhängigkeit bei den potenziellen Teilnehmer:innengruppen zu ermitteln, um die Inhalte ihren Bedürfnissen anpassen zu können.

In theoretischer Hinsicht lässt sich festhalten, dass das bei der Evaluation des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* eingesetzte Messinstrument und die darin verwendeten Skalen valide Ergebnisse zeigten. Damit vermittelt diese Studie nicht nur Erfahrungen zur Vorgehensweise bei der Evaluation MBSR-basierter Veranstaltungsformate wie MBST® und MBET®, sie leistet auch einen Beitrag zu ihrer empirischen Validierung an Hochschulen in Deutschland. Zu konstatieren ist jedoch, dass die vorliegende Analyse Limitationen aufweist, die sich aus dem Studiendesign ergeben, insbesondere aus dem Fehlen einer Kontrollgruppe. Auch sind mit dem gewählten Forschungsdesign Kausalzusammenhänge nicht abzuleiten, weshalb die Ergebnisse in vorsichtiger Weise zu interpretieren sind. Als weiterer Forschungsbedarf verbleibt damit der Einsatz eines Kontrollgruppendesigns, um herauszufinden, inwieweit die identifizierten Änderungen zweifelsfrei auf eine Kursteilnahme zurückzuführen sind. Die in diesem Band erschienenen Kapitel von Voss et al. (siehe Kapitel I.2 und I.3) leisten hierzu einen Beitrag. Darüber hinaus liefert eine Zusammenhangsanalyse von Lautenschläger und Haase Erkenntnisse zur Wechselwirkung der untersuchten Konstrukte, die ebenfalls in diesem Band veröffentlicht ist (Kapitel I.5).

Literatur

- Bamber, Mandy D./Kraenzle Schneider, Joanne (2016): »Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research«, in: *Educational Research Review* 18, S. 1–32, doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004.
- Cohen, Jacob (1992): »A power primer«, in: *Psychological Bulletin* 112(1), S. 155–159, doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Cohen, Jeanette Sawyer/Miller, Lisa J. (2009): »Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students«, in: *Teachers College Record* 111(12), S. 2760–2774, doi.org/10.1177/016146810911101202.
- Cohen, Sheldon/Kamarck, Tom/Mermelstein, Robin (1983): »A Global Measure of Perceived Stress«, in: *Journal of Health and Social Behavior* 24(4), S. 385–396, doi.org/10.2307/2136404.
- Collard, Patrizia/Avny, Nadav/Boniwell, Ilona (2008): »Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective Well-Being«, in: *Counselling Psychology Quarterly* 21(4), S. 323–336, doi.org/10.1080/09515070802602112.
- De Vibe, Michael/Solhaug, Ida/Tyssen, Reidar/Friborg, Oddgeir/Rosenvinge, Jan H./Sørli, Tore/Bjørndal, Arild (2013): »Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students«, in: *BMC Medical Education* 13, 107, doi.org/10.1186/1472-6920-13-107.
- El Ansari, Walid/Oskrochi, Reza/Stock, Christiane (2013): »Symptoms and health complaints and their association with perceived stress: students from seven universities in England, Wales and Northern Ireland«, in: *Journal of Public Health* 21(5), S. 413–425, doi.org/10.1007/s10389-013-0571-x.
- Felton, Tasha M./Coates, Lindsey/Christopher, John Chambers (2015): »Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress«, in: *Mindfulness* 6(2), S. 159–169, doi.org/10.1007/s12671-013-0240-8.
- Galante, Julieta/Dufour, Géraldine/Vainre, Maris/Wagner, Adam P./Stochl, Jan/Benton, Alice/Lathia, Neal/Howarth, Emma/Jones, Peter B. (2018): »A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial«, in: *The Lancet Public Health* 3(2), S. e72–e81, doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1.
- Gallego, José/Aguilar-Parra, José M./Cangas, Adolfo J./Langer, Álvaro I./Mañas, Israel (2015): »Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students«, in: *The Spanish Journal of Psychology* 17, E109, doi.org/10.1017/sjp.2014.102.
- Herbst, Uta/Voeth, Markus/Eidhoff, Anne Theresa/Müller, Mareike/Stief Sarah (2016): *Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung*, Berlin, uni-heidelberg.de/md/journal/2016/10/08_projektbericht_stressstudie.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Kabat-Zinn, Jon/Massion, A.O./Kristeller, Jean/Peterson, Linda Gay/Fletcher, Kenneth E./Pbert, Lori/Lenderking, William R./Santorelli, Saki F. (1992): »Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders«, in: *American Journal of Psychiatry* 149(7), S. 936–943, doi.org/10.1176/ajp.149.7.936.
- Kang, Yune Sik/Choi, So Young/Ryu, Eunjung (2009): »The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea«, in: *Nurse Education Today* 29(5), S. 538–543, doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003.
- Lynch, Siobhán/Gander, Marie-Louise/Nahar, Ananda/Kohls, Nico/Walach, Harald (2018): »Mindfulness-Based Coping With University Life: A Randomized Wait-List Controlled Study«, in: *SAGE Open* 8(1), S. 215824401875837, doi.org/10.1177/2158244018758379.

- Meerkerk, Gert-Jan/Eijnden, Regina J.J.M. van den/Vermulst, Ad A./Garretsen, Henk (2009): »The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties«, in: *CyberPsychology & Behavior* 12(1), S. 1-6, doi.org/10.1089/cpb.2008.0181.
- Palmer, Angèle/Rodger, Susan (2009): »Mindfulness, stress, and coping among university students«, in: *Canadian Journal of Counselling* 43(3), S. 198-212.
- Psychiatric Research Unit (Hg.; o.J.): »WHO-5 Questionnaires«, in: *psykiatri-regionh.dk*, o.D., psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Regehr, Cheryl/Glancy, Dylan/Pitts, Annabel (2013): »Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis«, in: *Journal of Affective Disorders* 148(1), S. 1-11, doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026.
- Rosenzweig, Steven/Reibel, Diane K./Greeson, Jeffrey M./Brainard, George C./Mohammadreza, Hojat (2003): »Mindfulness-Based Stress Reduction Lowers Psychological Distress in Medical Students«, in: *Teaching and Learning in Medicine* 15(2), S. 88-92, doi.org/10.1207/S15328015TLM1502_03.
- Song, Yeoungsuk/Lindquist, Ruth (2015): »Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students«, in: *Nurse Education Today* 35(1), S. 86-90, doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010.
- Voss, Andreas/Bogdanksi, Martin/Walther, Mario/Langohr, Bernd/Albrecht, Reyk/Seifert, Georg/Sandbothe, Mike (2022): »Mindfulness-Based Student Training Improves Vascular Variability Associated With Sustained Reductions in Physiological Stress Response«, in: *Frontiers in Public Health* 10, 863671, doi.org/10.3389/fpubh.2022.863671.
- Walach, Harald/Buchheld, Nina/Buttenmüller, Valentin/Kleinknecht, Norman/Grossman, Paul/Schmidt, Stefan (2004): »Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien«, in: Thomas Heidenreich/Johannes Michalak (Hg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*, Tübingen, S. 727-770.
- Wohlers, Katja/Hombrecher, Michaela (2016): »Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016«, Hamburg, tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].