

Pressemitteilung

Stressbewältigung für Studierende: MBSR kann Studierende bei steigenden Belastungen im Studium unterstützen

Immer mehr Studierende in Deutschland berichten von gesundheitlichen Problemen, insbesondere im Zusammenhang mit stressbedingten Beschwerden. Wie eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) ergab, fühlen sich Studierende vermehrt durch Stress erschöpft und leiden verstärkt unter Rücken- und Kopfschmerzen sowie anderen körperlichen und psychischen Beschwerden im Vergleich zu früheren Jahren.

Angesichts dieser Herausforderungen erweist sich Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) als ein guter Unterstützer für Studierende, um mit den steigenden Belastungen im Studium umzugehen. MBSR ist ein von Jon Kabat-Zinn entwickeltes Programm, das sich auf die Achtsamkeitspraxis konzentriert und Studierenden effektive Methoden zur Stressbewältigung an die Hand gibt.

Das Studium bringt zahlreiche Anforderungen und Herausforderungen mit sich, die Studierende oft unter Druck setzen. Der Stress, der durch Prüfungsphasen, hohe Erwartungen und die Balance zwischen Studium und Alltag entsteht, kann eine erhebliche Belastung für die mentale und körperliche Gesundheit darstellen, wie die Ergebnisse der Forsa-Umfrage verdeutlichen.

MBSR bietet Studierenden einen ganzheitlichen Ansatz zur Bewältigung des Studienstress. Durch Achtsamkeitsübungen lernen sie, sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und sich von belastenden Gedanken und Ängsten zu lösen. Diese Methode kann Studierenden helfen, die stressigen Situationen des Studiums besser zu bewältigen und ihre Resilienz zu stärken.

Die positiven Auswirkungen von MBSR auf die Studierenden sind vielfältig. Studierende können durch die Praxis der Achtsamkeit:

- Stress reduzieren: MBSR vermittelt Techniken, um den Stresspegel zu senken und eine gesunde Stressbewältigung zu entwickeln.
- Konzentration verbessern: Durch Achtsamkeitsübungen lernen Studierende, ihre Konzentration zu schärfen und sich besser auf ihre Studieninhalte zu fokussieren.
- Emotionale Balance finden: Die Praxis der Achtsamkeit kann dazu beitragen, Emotionen besser zu regulieren und eine positive emotionale Balance zu fördern.
- Selbstfürsorge entwickeln: MBSR ermutigt Studierende, sich selbst liebevoll zu begegnen und für ihre eigene Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen.

- Resilienz stärken: Die Achtsamkeitspraxis fördert die innere Stärke und die Fähigkeit, mit Herausforderungen flexibler und widerstandsfähiger umzugehen.

Dr. Jens Baas, der Vorstandsvorsitzende der Techniker Krankenkasse (TK), betont: „Die Gesundheit der Studierenden hat sich deutlich verschlechtert und befindet sich jetzt auf dem Niveau aller Erwachsenen. Da müssen wir genauer hinschauen. Denn die Fach- und Führungskräfte von morgen sollen gesund ins Berufsleben starten – eine wichtige Grundlage, um im Job langfristig zufrieden und leistungsfähig zu bleiben.“

MBSR unterstützt Studierende dabei, die Vorteile von Achtsamkeit und Stressbewältigung zu entdecken. Durch die Teilnahme an MBSR-Kursen erhalten sie wertvolle Werkzeuge, um ihren Alltag bewusster zu gestalten, den Stress zu reduzieren und ihre Lebensqualität zu verbessern. Die steigenden Belastungen und die Überlastung der Beratungsstellen an den Universitäten unterstreichen die Notwendigkeit, ganzheitliche Ansätze zur Unterstützung der Studierenden einzuführen. MBSR bietet hier eine vielversprechende Möglichkeit, Studierenden Werkzeuge zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung an die Hand zu geben, damit sie gesund und erfolgreich durch ihr Studium kommen können.

Der **MBSR-MBCT Verband** ist ein Zusammenschluss von über 1.100 Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für eine gute Qualität in der Aus- und Weiterbildung.

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e. V.
Annett Grützmaker
Tel: 030 - 91 60 35 27
presse@mbsr-verband.de

Weiterführende Informationen: [„Forschung und Lehre“](#)