

Regina Holzer (University of Évora, Portugal)

Mental Health im Studium: Die Auswirkungen von Entspannungstraining auf das akute Wohlbefinden von Studierenden

Die mentale Gesundheitskrise unter europäischen Studierenden ist ein drängendes Thema: Rund 40 % der Studierenden in Europa leiden unter mentalen Gesundheitsproblemen, und etwa jede:r Fünfte kämpft mit einer psychischen Erkrankung (EUA, 2022). Um Belastungen wie Leistungsdruck und Prüfungsangst abzufedern und die Resilienz gegenüber akutem Stress aufzubauen, setzen Hochschulen zunehmend auf Interventionen wie Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Was dabei jedoch empirisch bislang kaum beleuchtet wurde: Wie verändert sich die biologische und subjektive Wirkung solcher Methoden durch zunehmende Vorerfahrung und regelmäßige Praxis dieser Entspannungsübungen?

Um diese Forschungslücke zu adressieren, untersuchten wir an der University of Évora in Portugal die physiologischen und psychologischen Effekte einer 10-minütigen „Eutonia“-Einheit. Eutonia (nach Gerda Alexander) ist eine aktive, bewegungsbasierte Entspannungsmethode, die auf eine bewusste, ganzheitliche Körperwahrnehmung und die Regulation von Muskelspannungen abzielt. In einer vergleichenden Analyse wurden die akuten Reaktionen von absoluten Neulingen mit denen von Studierenden verglichen, die bereits ein mehrwöchiges Entspannungstraining absolviert hatten. Die Methodik kombinierte objektives physiologisches Tracking via Herzfrequenzmessung mit validierten psychologischen Fragebögen, um ein umfassendes Bild des Entspannungszustandes zu erfassen.

Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass Vorerfahrung tatsächlich einen maßgeblichen Einfluss auf die Art und Qualität der wahrgenommenen Entspannung hat. Es wird deutlich, dass sich ein regelmäßiges Entspannungstraining nachhaltig lohnt, da der Körper lernt, anders auf die Interventionen zu reagieren.

Welche konkreten physiologischen und psychologischen Unterschiede dabei festgestellt wurden und wie eine zielgerichtete Entspannung im Studienalltag aussehen kann, wird im Rahmen dieses Vortrags beleuchtet.

Literatur:

European University Association (EUA). 2022. *Student mental health across Europe: towards a public mental health approach*.