



© Heddergott

Projektbericht **relax@campus**

Team	Fabian Ballweg Christina Bayerl Kailun Hong Andreas Volmering
Tutor	Johannes Feldmaier
Mentor	Prof. Dr.-Ing. Klaus Diepold



relax@campus

Das Projekt relax@campus beschäftigte sich mit dem umfassenden Thema der Entspannung. Studien zeigen, dass Stress ein Thema an deutschen Hochschulen ist. 40% der Studierenden geben an, dass sie sich häufig gestresst fühlen. Diese Ergebnisse wurden durch eine eigene Umfrage bestätigt. Die Vision des Projektes war die Bereitstellung von Ruhe- bzw. Schlafräumen für Studierende der TUM. Da dies aufgrund mangelnder räumlicher Kapazitäten an der Technischen Universität München nicht umzusetzen war, sollte ein stärkeres Bewusstsein für das Thema Entspannung bzw. Stress geschaffen werden. Auf diese Weise sollte präventiv entgegengewirkt werden.

Deshalb organisierten und veranstalteten wir einen Aktionstag, der Interessenten durch Workshops und Vorträge bestehende Angebote und Techniken zur Entspannung näherbrachte. Außerdem entwickelten wir erste Konzepte für langfristige Informationen, wie eine App oder ein Handbuch. Zusätzlich sollte im Rahmen eines Experiments ermittelt werden, wie angespannt und erschöpft die Studierenden nach längeren Vorlesungen sind. Allerdings konnten diese Konzepte im Rahmen des Projektjahres der TUM: Junge Akademie, aufgrund der eingeschränkten Verfügbarkeit einzelner Teammitglieder, nicht mehr umgesetzt werden.

relax@campus

The project relax@campus focused on the topic of relaxation in a broader sense. Studies show that stress is an issue at German universities. 40% of the students report that they often feel stressed. We were able to confirm these results by an own survey. The vision of the project was to provide rooms for the TUM-students to rest or take a nap in. Due to the lack of space at the Technische Universität München, this could not be implemented. Thus, we decided to try to create more awareness concerning the issue of relaxation and stress, as a measure of prevention.

Hence, we organized and carried out a day of action to convey existing offers and techniques for relaxation to the interested audience. We also developed initial concepts for long-term information, such as an app or a manual. As a part of an experiment, we also wanted to find out how tense and exhausted students are after longer lectures. However, due to the limited availability of individual team members, these concepts could not be implemented within the project year of the TUM: Junge Akademie.

Entspannung auf dem Campus – Entstehung einer Projektidee

„Ein Wecker, der bewegt“ war der Arbeitstitel des Projektes während des Auftaktwochenendes 2013. Unter diesem Motto wurde in der Ideenfindungsphase überlegt, wovon man aufwachen wolle. „Bewegung“ wurde dabei nicht zwangsläufig als mechanisches Phänomen, sondern auch im metaphorischen Sinn betrachtet: ein Wecker, der Mitglieder der TUM-Familie aufweckt. Im Fokus standen dabei zum einen Themen des Studienalltags: Dabei wurde an einen Wecker gedacht, der einen an Anmelde- und Rückmeldefristen, Klausurtermine und Studienfortschritts Grenzen erinnert. Ziel dieser Vereinigung aus Newsletter, Pinnwand, To-do-Liste, Karriere- bzw. Studienplanung und Wecker war es, langfristig nichts mehr zu verpassen. Zum anderen wurden ökologische und gesellschaftliche Themen betrachtet: Der Wecker sollte Informationen liefern, die bewegen und Interesse wecken. Beispielsweise könnte er als CO²-, H₂O- oder Ressourcenwächter fungieren um somit das Thema Nachhaltigkeit zu stärken. Andererseits könnte er mit dem aktuellen Trainings- oder Diätplan einen Grund geben, aufzustehen.

Neben dem Wecken wurden auch die Ruhephasen in die Ideenfindung mit aufgenommen. Es wurde festgestellt, dass Studierende während des Semesters einen Großteil ihrer Zeit auf dem Campus verbringen. Allerdings fehlten unserer Einschätzung nach Ruhe- und Aufenthaltsräume. In diesem Zusammenhang wurde der Schlafraum an der ETH Zürich¹ zum ersten Mal erwähnt.

In der anschließenden Ausarbeitungsphase wandelte sich die Idee des Projektes in die Richtung, die Uni durch die Schaffung solcher Bereiche lebenswerter zu gestalten. Dadurch sollte es möglich werden, neben dem Lernen und Arbeiten auch die, in unseren Augen



Abbildung 1: Bildmotiv von relax@campus. (Quelle: Eigene Darstellung)

¹ Weitere Informationen zu diesem Thema sind unter <http://portal.asvz.ethz.ch/sportangebot/bodymind/Seiten/Relax.aspx> zu finden.

notwendige, Entspannung zu finden. „Studierst du noch oder lebst du schon?“, war die Frage, die am Ende des Auftaktwochenendes im Raum stand. Da die entstandene Idee kaum noch mit dem ursprünglichen Titel in Verbindung stand, wurde das Projekt in „relax@campus“ umbenannt. Abbildung 1 zeigt das später entworfene Bildmotiv.

Das Team

Unser Team bestand aus Christina Bayerl (TUM-BWL), Jochen Fährndrich (TUM-BWL), Fabian Ballweg (Lehramt Mathematik und Chemie), Kailun Hong (Sustainable Resource Management), Mikhail Pak (Maschinenwesen) und Andreas Volmering (Luft- und Raumfahrttechnik). Tutor des Projektteams war Johannes Feldmaier (Lehrstuhl für Datenverarbeitung).

Als Mentor begleitete Prof. Dr.-Ing. Klaus Diepold (Lehrstuhl für Datenverarbeitung) unsere Projektgruppe. Abbildung 2 zeigt einen Großteil des Teams, samt Tutor bei der Jahreskonferenz im Oktober 2013.



Abbildung 2: Das Projektteam bei der Jahreskonferenz 2013 der TUM: Junge Akademie: stehend v.l.n.r.: Mikhail Pak, Andreas Volmering, Johannes Feldmaier; sitzend v.l.n.r.: Christina Bayerl, Kailun Hong, Jochen Fährndrich (es fehlte Fabian Ballweg) (Quelle: TUM/Benz)

Die Vision – Entspannungsräume an allen Standorten

Unsere Vision lässt sich kurz beschreiben: Wir wollten mehr Räume zum Entspannen oder Aufhalten für die Studierenden an allen Standorten der Technischen Universität München schaffen. Dabei wurde zuerst recherchiert, ob unsere Hypothese „Entspannung im Studium ist wichtig und notwendig“ überhaupt begründet ist. Darauf folgten eine Status-Quo-Analyse, die Ermittlung der Nachfrage und die Auswertung der Ergebnisse. Den Abschluss bildete die Suche nach passenden Räumen.

Entspannung und Studium

Um unsere Hypothese zu überprüfen, überlegten wir eingangs, warum Entspannungsphasen überhaupt notwendig sind. Im Zuge der Bologna-Reform wurde das Studium für viele arbeitsintensiver und zeitaufwendiger. Dies belegt auch eine Studie der Technikerkrankenkasse (TK, 2012), in der 71% der befragten Studierenden die Studienzeitverkürzung als großen Stressfaktor sehen. 52% „fühlen sich gelegentlich gestresst“ und 40% „häufig gestresst“ (TK, 2012). Diese Werte werden von einer Pilotstudie der Freien Universität Berlin (Gusy et al., 2010) bestätigt, wonach 41% der Studierenden über ein hohes Maß an Erschöpfung berichten.

Die drei Hauptursachen für Stress sind laut der TK-Studie (2012) Prüfungsstress (64%), Zeitdruck/Hektik (55%) und finanzielle Sorgen (36%). Als Folgen werden von über der Hälfte der befragten Studierenden Nervosität, Burn-out und Kopfschmerzen angegeben (TK, 2012). 10% greifen deshalb zu Psychopharmaka, was einem Anstieg von 55% in den Jahren 2008–2012 entspricht (TK, 2012). Verstärkter Konsum von Alkohol und Tabak zur Stressbekämpfung werden von 19 bzw. 15% der Befragten genannt. Positiv zu verzeichnen ist, dass 86% zur Stressbekämpfung Sport zu treiben.

Status Quo

Außer Lern- oder Bibliotheksräumen gibt es an der TUM zurzeit kaum Gemeinschafts- oder Aufenthaltsbereiche. Die vorhandenen

Areale sind meist von Fachschaften initiiert und bieten beispielsweise im Fall der Fakultät für Maschinenbau zwei Sofas sowie Billardtisch und Kicker. Angesichts der mehreren tausend Studierenden ist dieses Angebot nicht ausreichend. In Korridoren und Cafeterien angebrachte Sitzzecken sind wegen brandschutztechnischer Bestimmungen häufig unbequem. Des Weiteren werden Lernräume häufig zur Entspannung genutzt, sodass einige Studierende in diesen Räumen lernen, während andere gleichzeitig lebhafte Diskussionen führen. Aus diesem Grund flüchteten viele Studierende in freien Zeiträumen in nahegelegene Cafés oder Parks. Dies ist vor allem bei den Standorten in der Münchener Innenstadt zu beobachten. Im Falle des Campus Garching sind die Sitzgelegenheiten außerhalb der Gebäude zum Teil in schlechtem Zustand oder für den Winter ungeeignet (Steinbänke).

Es ist erwiesen, dass jeder Ablenkung zur Stressbewältigung braucht (Litzcke, S. & Schuh, H., 2003). Allerdings findet jeder bei anderen Aktivitäten Entspannung – beim Hören der Lieblingsmusik, beim Lesen, bei einem Nickerchen, Yogaübungen oder beim Sport im Allgemeinen. Wenn Studierende diesen Ausgleich in den Räumen der Universität finden, ist es umso besser, da sie mehr Zeit an der TUM verbringen und sich so stärker mit ihr identifizieren.

Bestimmung der Nachfrage

Nach der Status-Quo-Analyse haben wir eine Befragung der Studierenden erstellt. Das Ziel war, auf Basis dieser Zahlen ein genaues Konzept auszuarbeiten. An der Umfrage nahmen circa 230 Studierende teil. Knapp 60% der Teilnehmer befanden sich am Ende des Bachelorstudiums (5./6. Fachsemester) oder bereits im Master, sodass sie das bisherige Angebot ausreichend kennenlernen konnten. Mit dem Online-Fragebogen wurde evaluiert, wie die bisher existierenden Räume/Bereiche von Studierenden genutzt werden. Ergänzend wurden Erwartungen an das vorhandene Raumangebot ermittelt. Die Grundaussage war sehr deutlich: 60% würden sich einen Ruhe- oder Schlafraum wünschen. Abbildung 3 zeigt die wichtigsten Ergebnisse aus der Umfrage.

Des Weiteren nannten circa 10% der Studierenden mehr Sportanlagen (z.B. Fitnessraum), sowie sanitäre Einrichtungen zum Duschen. Neben der aktuellen Situation und den Erwartungen erfragten wir die Zeit, die zur Nutzung der Einrichtungen zu Verfügung steht. Es ergab sich, dass es im Schnitt jeden Tag einen freien Zeitraum gibt. Dieser ist in 90% der Fälle länger als 30 Minuten und jeder zweite umfasst mehr als eine Stunde. Außerdem ergab sich, dass die durchschnittliche Fahrtzeit zum jeweiligen Standort bei knapp 70% der Befragten zwischen 15 Minuten und 1 Stunde liegt.

Bei der Betrachtung der Ergebnisse muss jedoch berücksichtigt werden, dass über 80% der Rückmeldungen von Studierenden der Fakultäten in Garching stammen. Dies merkt man auch daran, dass 20% der Umfrageteilnehmer fehlendes Leben bzw. fehlende Lebensqualität auf dem Campus bemängelten. Das im Bau befindliche GALILEO² Gebäude für den Standort Garching, soll unter anderem mehr Leben und Lebensqualität bringen. Auch das geplante *Haus der Studierenden*³ kann hier möglicherweise Abhilfe schaffen.

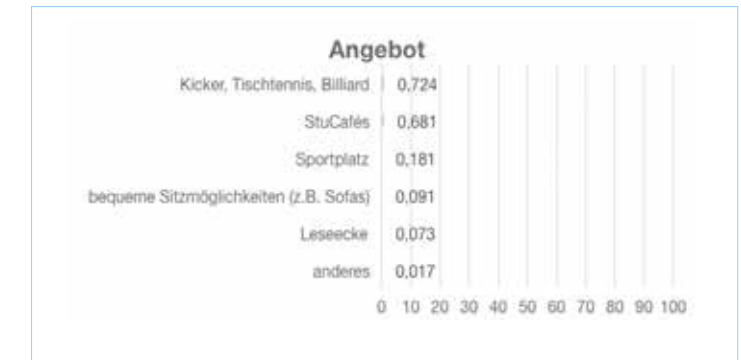


Abbildung 3: Wichtigste Ergebnisse der Umfrage (Mehrfachnennungen waren zulässig) (Quelle: Eigene Darstellung)

² Weitere Informationen zu GALILEO sind unter <http://www.galileo-tum.de/> zu finden.

³ Nähere Informationen dazu unter: <http://www.asta.tum.de/stz/gemeinschaftsaufgaben/haus-der-studierenden>

Auswertung der Ergebnisse

Nach der Analyse des Status Quo und der Umfrageergebnisse hat sich unser Projektteam das Ziel gesetzt, oben beschriebene Bereiche auszuweiten oder neu zu gestalten. Dadurch könnten Studierende die Zeiten zwischen Vorlesungen, Übungen, Tutorien und anderen Veranstaltungen auf dem Campus besser zur Entspannung nutzen. Es sollte ein Raum entstehen, in dem Studierende in ihren Vorlesungspausen entspannen können. Ein Raum, der zum Abschalten vom Bachelor-Master-Stress einlädt. Ein Raum mit bequemen Sitz- und Liegemöglichkeiten, in dem Studierende einen „Powernap“ machen können - nach dem Vorbild des Schlafraums an der ETH Zürich.

Zu Werbezwecken wurden zwei Sitzsäcke angeschafft (siehe Abbildung 4), um die Studierenden auf den entstehenden Entspannungsraum vorzubereiten. Da zu diesem Zeitpunkt das Bildmotiv noch nicht fertiggestellt war, wurden die Sitzsäcke mit dem Motiv der TUM: Junge Akademie bedruckt. Durch diese Maßnahme stehen die Sitzsäcke nun der Marketing Taskforce zu Werbezwecken zur Verfügung.

Die Suche nach einem Ruheraum

Beflügelt von den Ergebnissen der Umfrage begann die Suche nach passenden Räumlichkeiten. In einem Gespräch mit unserem Mentor Prof. Dr.-Ing. Klaus Diepold, der sowohl Ordinarius des Lehrstuhls für Datenverarbeitung als auch geschäftsführender Vizepräsident für Diversity und Talent Management ist, erfuhren wir vom Mangel an Räumen an der TUM. Durch seinen tiefen Einblick in das Universitätsgeschehen konnte er uns mitteilen, dass kein Raum für Entspan-

nungszwecke freigegeben werden könne. Deshalb wurde zunächst überlegt, ob nicht ein Seminarraum so umzurüsten sei, dass er sowohl der Entspannung als auch der Lehre dienen könnte. Außerdem wurde versucht, freie Flächen zu identifizieren und diese – ohne Einschränkung der Fluchtwege – für unsere Idee zu nutzen.

Allerdings fanden wir keine zufriedenstellende Lösung für die Umsetzung unserer Vision. Brandschutz, mangelnde räumliche Kapazitäten und weitere rechtliche Rahmenbedingungen haben es nicht zugelassen, in der dem Projekt zur Verfügung stehenden Zeit eine Lösung zu finden, sodass die Idee des Ruheraumes verworfen wurde.

Ein anderer Blickwinkel – Prävention

Da der Entspannungsraum nicht umgesetzt werden konnte, wurde um den Jahreswechsel nach Alternativansätzen für Projektziele mit dem Schwerpunkt Entspannung gesucht. Dabei rückte nach längeren Diskussionen und mehreren Arbeitstreffen der Gesichtspunkt der Prävention in den Mittelpunkt. Über gezielte Information sollte ein Bewusstsein für das Thema Entspannung bzw. Stress und die damit verbundenen Folgen geschaffen werden. Davon erwarteten wir uns, dass sich die Angesprochenen verstärkt mit der Thematik auseinandersetzen und vorhandene Angebote oder eigene Wege zur Entspannung nutzen. Die Zielgruppe bestand fortan nicht nur aus den Studierenden, sondern allen Mitgliedern der TUM-Familie. Mit diesem Ziel vor Augen wurde beschlossen, ein umfassendes Konzept an der TUM anzubieten. Dieses sollte aus drei Komponenten bestehen (siehe Abbildung 5): zwei Aktionstage, ein Relax-Handbuch und eine App. Die grundlegenden Konzepte werden im Folgenden kurz beschrieben:

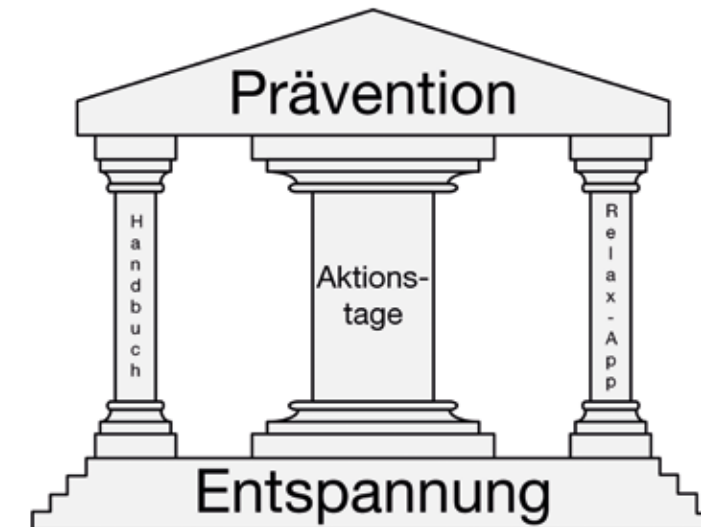


Abbildung 5: Die drei Säulen des Präventionskonzeptes. (Quelle: Eigene Darstellung)

Relax-Handbuch

Bereits heute gibt es eine breite Auswahl an Angeboten – von Yoga-Kursen beim ZHS über Entspannungsseminare bei der Carl-von-Linde Akademie bis hin zu Sitzcken im Innenhof des Stammgeländes. Jedoch sind viele dieser Möglichkeiten nur den wenigsten Studierenden bekannt. Wir wollten all diese Informationen in einem Relax-Handbuch zusammenfassen und Interessierten zur Verfügung stellen. Außerdem sollte die Broschüre kurze Anleitungen zum „schnellen Entspannen zwischendurch“, wie zum Beispiel Atemübungen, enthalten.

Relax-App

Da ein großer Teil der Studierenden das mobile Internet als Informationsquelle Nummer eins nutzt, sollten die Inhalte des Relax-Handbuchs auch in digitaler Form angeboten werden. Der Vorteil der Relax-App ist, dass die Informationen immer dem neuesten Stand angepasst und die Studierenden direkt über neue Angebote informiert werden können. Bei der Recherche wurde festgestellt, dass es bereits eine große Anzahl von Apps mit Bezug zur TUM gibt (z.B. TUMonline, Moodle, verschiedene Fachschaftsapps). Um nicht nur eine weitere App hinzuzufügen, wollten wir TUM-interne Ressourcen nutzen und unsere Inhalte in die bereits vorhandene TUM Campus App integrieren.

Zwei Aktionstage

Als tragende Säule unseres Konzepts sollten zwei Aktionstage fungieren, da Veranstaltungen einen stärkeren Eindruck hinterlassen als bloße Information. Mit Workshops und Vorträgen sollten den Interessenten verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt werden, sich einen Ausgleich zu verschaffen, der der Entspannung dient. Durch die Zusammenarbeit mit TUM-internen Stellen, wie der Carl-von-Linde Akademie oder dem ZHS, sowie externen Partnern, wollten wir über das bereits bestehende Entspannungsangebot (Kurse oder Seminare) informieren, da diese häufig zu unübersichtlich sind. Darüber hinaus sollten Techniken direkt ausprobiert werden können, um herauszufinden, was für jeden persönlich das Richtige ist. Dies entspricht den Erkenntnissen von Maslach und Leiter (2001), wonach man im Idealfall mit Kollegen oder Gleichgesinnten mehrere Entspannungsmöglichkeiten testen und die beste Alternative auswählen sollte. Das detaillierte Konzept sowie die Auswertung des ersten Aktionstages wird im folgenden Abschnitt dargestellt.

Aktionstag – Entspannt durch das Semester

Der Aktionstag am Anfang des Sommersemesters 2014 wurde als Kick-Off der Umsetzungsphase des Projektes geplant. Zusammen mit einem zweiten Tag unter dem Titel „Entspannt durch die Prüfungszeit“ sollte er den Rahmen dieser Phase bilden. Ziel der Tage war es, bei Studierenden und Mitarbeitern der TUM ein Bewusstsein für Entspannung und Ruhephasen im Arbeits- und Studienalltag zu schaffen. Um dieses Bewusstsein nachhaltig in den Köpfen der Teilnehmer zu verankern, wurde bewusst auf eine Wiederholung des Aktionstages gesetzt. Über einen Fragebogen sollten Organisation, Ablauf und Programm des Aktionstages evaluiert werden. Die Ergebnisse der Evaluation und die Erfahrungen der Gruppe aus dem ersten Tag sollten danach in die Organisation und das Programm des zweiten Tages einfließen. Unterstützung bei der Planung erhielten wir unter anderem von unseren Kooperationspartnern der *Carl-von-Linde Akademie* und *ProLehre*.

Zeitliche Gestaltung und Auswahl der Veranstaltungen

Im Zeitraum von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr waren 15 Veranstaltungen geplant, von denen 13 umgesetzt werden konnten. Zu Beginn jeder vollen Stunde sollten jeweils zwei Aktionen und ein Impulsvortrag zeitgleich starten, sodass eine Auswahlmöglichkeit geschaffen wurde. Das Programm sollte einen großen Bereich des Themenclusters „Entspannung“ abdecken. Außerdem sollten viele der Angebote für die Studierenden und Mitarbeiter auch nach dem Aktionstag weiterhin nutzbar sein.

Die Aktionen wurden so konzipiert, dass das Mitmachen und Testen der Techniken am eigenen Körper ohne Vorbereitung möglich war. Beispielsweise konnten die Teilnehmer beim Thema Atementspannung (siehe Abbildung 5) direkt spüren, wie sie mit kleinen Übungen gezielt zur Ruhe kommen. Diese Atemübungen bieten

sich für Studierende besonders an, da sie sich einfach in den Studienalltag integrieren lassen.

Des Weiteren wurde Yoga als eine der Standard-Entspannungstechniken präsentiert, da es „zu eindrucksvollen Effekten bezüglich einer deutlichen Verbesserung der [...] Entspannungs- und Erholungsfähigkeit“ (Brand, 2004, S. 139) führt. Eine Dozentin vom ZHS brachte den Interessenten diese Technik näher. Um TUM-interne Ressourcen zu nutzen, wurde Regine Striewski-Jäger gebeten, Schnupperstunden in Taiji und Qi Gong anzubieten. Die Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Mess- und Sensortechnik und zertifizierte Kursleiterin für Qi Gong hat bereits an den Gesundheitstagen der TUM 2011 und 2013 teilgenommen und bietet Kurse an der TUM an.⁵

Für Personen, die keine Entspannungstechnik aktiv ausprobieren wollten, waren die Impulsvorträge vorgesehen. In diesen wurde eine Technik oder ein Themengebiet aus dem Cluster Entspannung – wie z.B. Stressmanagement, Zen-Meditation oder Stressbewältigung – vorgestellt. In einem besonderen Vortrag des Architekten und TUM-Alumnus Oliver Schaefer wurde das Thema „Entspannung in der Architektur“ behandelt.



Abbildung 6: Teilnehmer bei der Aktion Atementspannung. (Quelle: Eigene Darstellung)

Räumliches Konzept

Der Aktionstag wurde aus logistischen Gründen am Stammgelände organisiert. Auf diese Weise konnte ohne größeren Transportaufwand auf Mobiliar der TUM: Junge Akademie zurückgegriffen werden. Außerdem erleichterte die zentrale Lage des Campus die Anreise für die Dozenten und Dozentinnen. Den Innenhof des Stammgeländes als Standort des zentralen Informationsstandes wählten wir als Mittelpunkt unseres räumlichen Konzeptes, da er zentral gelegen ist und somit viel Laufkundschaft verspricht.

Die übrigen Räume waren über den Innenhof erreichbar, sodass zusammen mit dem Infostand eine Sternkonfiguration entstand (siehe Abbildung 7). Mit dieser Konfiguration sollten Interessenten direkt zu den Veranstaltungsräumen gelotst werden. Für den zweiten Aktionstag wurde überlegt, diesen am Campus Garching umzusetzen, um es Interessierten, die nicht zum Stammgelände kommen konnten, zu ermöglichen, das Angebot wahrzunehmen.



Abbildung 7: Räumliches Konzept des Aktionstages (Quelle: TUM: Junge Akademie)

Analyse des Aktionstages

Der Aktionstag wurde einen Tag nach Beginn der Vorlesungszeit, am 08.04.2014, durchgeführt. Insgesamt kann er als Teilerfolg betrachtet werden. Die Teilnehmerzahl von circa 50 Personen hat nicht ganz den Erwartungen entsprochen. Allerdings haben viele Studierende im persönlichen Gespräch geäußert, dass sie die Idee und Intention dieses Tages sehr gut fänden, aber am betreffenden Tag keine Zeit hatten. Dies widerlegt unsere Annahme, dass zu Beginn des Semesters die Studierenden mehr Zeit für solche Angebote hätten. Gleichzeitig erkundigten sich viele dieser Studierenden, ob es diese nun regelmäßig gebe. Das in persönlichen Gesprächen gewonnene Meinungsbild bestätigt, dass eine Nachfrage nach Entspannung innerhalb der TUM vorhanden ist.

Das räumliche Konzept ging leider nicht vollständig auf, da es mögliches schlechtes Wetter nicht ausreichend berücksichtigte. Zu Beginn des Tages zogen wir mit unserem Informationsstand kurzerhand in die Immatrikulationshalle um. Diese Ausweichoption war zwar eingeplant worden, allerdings wurde nicht bedacht, dass die beiden anderen Räume nicht mehr trockenen Fußes zu erreichen waren. Deshalb sollten bei künftigen Veranstaltungen das gesamte Konzept auf Schlechtwettertauglichkeit überprüft und stark exponierte Räume gemieden werden. Bei der Werbung sollten Social Media und die Werbekanäle der TUM (wie Homepage, Facebook-Seite, Rundmail) stärker genutzt werden. Dadurch können Veranstaltungen bei den Interessenten präsenter gemacht werden, sodass eine größere Teilnehmerzahl möglich wäre. Außerdem sollte die Vorlaufzeit der Werbemaßnahme verlängert werden. Dies erfordert einen Termin später im Semester, da die Studierenden in der Vorlesungszeit deutlich besser zu erreichen sind als in der vorlesungsfreien Zeit.

⁵ Weitere Informationen unter: www.mst.ei.tum.de/der-lehrstuhl/mitarbeiter/nichtwissenschaftliche-mitarbeiter/regine-striewski-jaeger
www.regine-striewski.de/kontakt

Projektabschluss

Bei der Zwischenevaluation I, die am Abend des Aktionstags stattfand, berichteten wir vom bisherigen Projektverlauf. Außerdem konnten erste Ergebnisse des Tages präsentiert werden. In der Diskussion wurde bemängelt, dass die Wissenschaftlichkeit bei unserem Projekt nicht ausgeprägt genug sei. Des Weiteren wurde uns geraten, neue Wege zu gehen und im positiven Sinne „zu spinnen“. Wir sollten unser eingegrenztes Sichtfeld verlassen und Visionen erarbeiten, um nicht bei Gewöhnlichem zu verharren. So wurde zum Beispiel die Frage in den Raum gestellt, wie ein Campus, der auf der grünen Wiese errichtet würde, aussähe, wenn er Entspannung und Lernen vereine. Würde ein solcher Campus Anspannung (Lernen/Arbeiten) und Entspannung (Abschalten/Pause machen) baulich verbinden oder eine strikte Funktionstrennung anstreben, um das Entspannungspotenzial und -ergebnis zu vergrößern?

Nachbesprechung des Aktionstages und Kursänderung

Mit dem Input der Zwischenevaluation I wurde in einem Meeting mit Projektgruppe, Tutor und Mentor eine Änderung des Kurses vorgenommen. Dabei wurde berücksichtigt, dass ab Mai 50% der Projektmitglieder im Ausland studierten oder arbeiteten. Außerdem wurde festgestellt, dass die Arbeitslast insbesondere zur Durchführung des Aktionstages sehr ungleich verteilt war. Dies musste aufgrund der sinkenden Anzahl von Mitgliedern, die in München vor Ort sein konnten, in den kommenden Monaten dringend geändert werden.

Da im Eifer der Umsetzung des Aktionstages die wissenschaftliche Arbeitsweise vernachlässigt wurde, entwickelten wir die Idee für ein Experiment: So sollte zum einen ermittelt werden, wie angespannt und erschöpft die Studierenden nach längeren Vorlesungen sind. Als Zielgruppe wurden Studierende in großen Vorlesungen im Grundstudium ermittelt, weil somit eine hohe Zahl an Probanden erreicht werden könnte. Zum anderen sollte mit Probanden

ermittelt werden, ob bei regelmäßiger Anwendung einer Entspannungstechnik die Anspannung und das Stressgefühl während des Studiums tatsächlich verringert werden kann. Auf diese Weise hätten unsere zu Beginn des Projektes aufgestellten Hypothesen überprüft werden können.

Der Frage aus der Zwischenevaluation I – „Wie würde ein Campus aussehen, der Studieren und Entspannung verbindet, wenn man ihn komplett neu baut?“ – sollte ebenfalls nachgegangen werden. Aufgrund der eingeschränkten Verfügbarkeit einzelner Teammitglieder wurde als Format für dieses Thema ein Workshop zusammen mit interessierten Studierenden und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der TUM gewählt. In Kooperation mit Oliver Schaefer, der bereits den Impulsvortrag „Entspannung in der Architektur“ gehalten hatte, sollten Lösungskonzepte und Ideen generiert werden. Neben dem Bau eines Campus auf der grünen Wiese sollte auch ein Blick auf bestehende Hochschulgebäude geworfen werden. Welche Konzeptteile ließen sich beispielsweise ohne größeren Aufwand in die bestehende Infrastruktur integrieren? Werbung für den Workshop sollte unter anderem auf dem „Tag des Lernens“ von ProLehre gemacht werden. An diesem wollte sich unsere Projektgruppe mit einem Informationsstand beteiligen.

Vorzeitige Beendigung des Projektes

Im Mai begannen zwei Projektmitglieder ihr Praktikum in Nordamerika, sodass sie nur noch wenig Zeit für das Projekt erübrigen konnten. Außerdem traten zwei Teammitglieder aus der Akademie aus. Im Rahmen mehrerer Beratungsrunden (beteiligt waren Projektsprecher, Tutor, Mentor und Geschäftsführung) wurde Anfang Juni beschlossen, das Projekt vorzeitig zu beenden, da eine Umsetzung der Konzepte (Relax-App, Relax-Handbuch, Experiment, Workshop) mit nur einem in München verbliebenen Mitglied nicht realistisch erschien. Auch alternative Ideen, welche primär über digitale Kommunikationsmittel durchgeführt werden könnten, wurden aufgrund der zeitintensiven Praktikumstätigkeiten verworfen.

Fazit

Zusammenfassend hat das Projekt gezeigt, dass unsere Hypothese „Entspannung im Studium ist wichtig und notwendig“ bestätigt werden konnte. Erste Aktivitäten wurden im Rahmen von relax@campus durchgeführt. Parallel zeigen Studien, dass durch den Bologna-Prozess der Stressfaktor für Studierende gestiegen ist und dass 40% der Studierenden sich häufig gestresst fühlen (TK 2013; Gusy et al., 2010). Durch eine Reduktion der Anspannung bei den Studierenden könnte diesem Trend entgegengewirkt werden. Entsprechende Techniken wie zum Beispiel Yoga zeigen, dass sie sehr effektiv zur Stressreduktion geeignet sind (Litzcke und Schuh, 2003).

Unsere Online-Umfrage ergab, dass das Thema „Ruhe und Entspannung“ auch bei den Studierenden der TUM präsent ist. Mehr als 80% der Befragten fordern Orte mit bequemen Sitzmöglichkeiten. In den vielen Fällen wurde als Grund genannt, darauf einen „Powernap“ zu machen. 60% wünschen sich sogar explizit einen Ruhe- bzw. Schlafräum. Die persönlichen Gespräche mit Interessenten an unserem Aktionstag bestätigten die Nachfrage nach Entspannungsmöglichkeiten und einem Einsatz von Entspannungstechniken an der TUM ebenfalls. Im straffen Curriculum der Studierenden scheint dieses jedoch schwierig umsetzbar zu sein. Weil das Thema seine Berechtigung hat, sollte es nicht aus den Augen verloren werden. Aus unserer Sicht wäre es daher wünschenswert, dass Entspannungstechniken und -möglichkeiten einen festen Platz im Studienplan finden.

Es war uns im Rahmen des Projektjahres der TUM: Junge Akademie aufgrund der eingeschränkten Verfügbarkeit einzelner Teammitglieder nicht möglich, ein nachhaltiges Konzept zu implementieren, welches dieses Bedürfnis befriedigt. Der durchgeführte Aktionstag kann in dieser Hinsicht aber als Pilotprojekt verstanden werden.

Literaturverzeichnis:

- [1] Techniker Krankenkasse (Hrsg.). (2012). TK-Stress Studie NRW Studenten 2012 – Ergebnisse einer repräsentativen Forsa-Umfrage aus Mai 2012. Verfügbar unter <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/456454/Datei/4194/Forsa-Studie%20Studentenalltag%20in%20NRW.pdf> [19.08.2014]
- [2] Gusy, B., Lohmann, K. & Drewes, J. (2010). Burnout bei Studierenden, die einen Bachelor-Abschluss anstreben. Prävention und Gesundheitsförderung, 3, 271-275
- [3] Litzcke, S. & Schuh, H. (2003). Belastungen am Arbeitsplatz: Strategien gegen Stress, Mobbing und Burnout (2., erw. Aufl.). Köln : Div, Dt. Inst.-Verl.
- [4] Maslach, C. & Leiter, M. P. (2001). Die Wahrheit über Burnout: Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Wien, New York: Springer
- [5] Brand, S. (2004). Prävention und Gesundheitsförderung im betrieblichen Setting: Eine Längsschnittstudie über die psychologischen Auswirkungen des Yoga und des Autogenen Trainings. Nicht veröffentlichte Diplomarbeit, Universität Potsdam, Universität Oldenburg