

## Didaktisches Konzept: „Mental Health in Resonanz – visuelle Impulsvermittlung im dialogischen Raum“

Am 10. Oktober 2025, dem World Mental Health Day, startete im studentischen Kulturzentrum *Plan B* das Veranstaltungsformat *Mental Health Coffee Breaks* – ein gemeinsames Projekt der **Studenteninitiative Albstadt e. V.** und der **Fakultät Informatik** der Hochschule Albstadt-Sigmaringen. Ziel ist die Schaffung eines niederschweligen Raums für mentale Gesundheit, Inklusion und Demokratiebewusstsein.

Zentrales didaktisches Element ist eine **visuelle Impuls-Präsentation** in Dauerschleife, die während der offenen Tischgespräche wissenschaftlich fundierte Inhalte vermittelt: zu Themen wie Neurodiversität, Prüfungsstress, Vertrauen, Resilienz oder gesellschaftlicher Teilhabe. Ergänzt wird dieses Format durch **regelmäßige Impulsvorträge** – etwa von **Michelle Müllner** (Psychologin, Universitätsklinikum Tübingen) zu Prüfungsangst und Neurodiversität oder **Axel Mayer** (Stadtplanungsamt Albstadt) zur Stadt als Lebens- und Seelenraum. Künftig sind weitere Sprecher:innen geplant, u. a. der **Kulturreferent der Stadt Albstadt** sowie der **Leiter der Landessportschule**.

Ein weiteres zentrales Element ist die **Wunsch- und Gedankenbox**, die bei jeder Veranstaltung zur Verfügung steht. Sie ermöglicht es den Teilnehmenden, anonym oder namentlich Ideen, Perspektiven oder Verbesserungsvorschläge einzubringen – und schafft damit ein kontinuierliches Feedbacksystem im Sinne partizipativer Hochschulentwicklung.

Das Gesamtkonzept verbindet Prinzipien der **Salutogenese**, **Neurodidaktik**, **Disability Studies** und **Demokratieforschung**. Es setzt auf *resonanzorientiertes Lernen*, partizipative Reflexion und interdisziplinären Austausch – mit dem Ziel, mentale Gesundheit als kollektive Kulturaufgabe im Hochschulraum zu verankern.

### Theoretische und wissenschaftliche Grundlage

Die inhaltliche Gestaltung der Mental Health Coffee Breaks basiert auf einer fundierten und interdisziplinär ausgewählten Literaturbasis. Die verwendeten Quellen umfassen klassische und aktuelle Beiträge aus Psychologie, Neurobiologie, Philosophie, Soziologie und Bildungsforschung.

Ergänzt wird dies durch aktuelle empirische Befunde, etwa aus dem TK-Gesundheitsreport 2023, der unter Studierenden eine Zunahme emotionaler Erschöpfung, Stress und psychischer Belastung dokumentiert – insbesondere infolge von Prüfungsdruck, Mehrfachbelastung und sozialer Vereinsamung. Diese Daten unterstreichen die Relevanz niedrigschwelliger und kultursensibler Interventionsformate im Hochschulkontext. Sie dienen als inhaltliches Rückgrat sowohl für die Impulsvorträge als auch für die visuelle Dauerschleifenpräsentation.

Zu den zentralen Bezugsrahmen gehören unter anderem:

- das **Salutogenese-Modell** nach Antonovsky (1997) als Grundlage zur kontextuellen Verstehbarkeit und Sinnstiftung in gesundheitsbezogenen Bildungsprozessen,
- die **existenzielle Psychologie** Viktor Frankls (1946) im Hinblick auf Sinnorientierung und Verantwortungsfähigkeit,

- **neurodiversitätssensible Perspektiven** (Armstrong, 2010; Singer, 1999) als Grundlage für Inklusionsarbeit,
- das **Burnout-Modell nach Maslach** (1996) zur Einordnung stressbedingter Erschöpfung im Studium,
- sowie **philosophische Impulse** u. a. von Hannah Arendt, Karl Popper und Hannah Emcke, die die Verbindung von mentaler Gesundheit und demokratischem Denken sichtbar machen.

## 1. Mental Health & Burnout-Prävention

### Zentrale Fragestellung:

Wie kann mentale Gesundheit im Bildungs- und Arbeitskontext verstanden, erhalten und gefördert werden?

### Quellen & Bedeutung:

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese*  
→ Grundlagentheorie für gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen durch Sinn, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit.
- Maslach, C. et al. (1996/2016). *Maslach Burnout Inventory / Stress & Coping*  
→ International etabliertes Modell zur Erkennung und Messung von Burnout (emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung, reduzierte Leistungsfähigkeit).
- Drevets et al. (2008), Sheline (2011)  
→ Neurobiologische Fundierung depressiver Störungen – essenziell für Entstigmatisierung und differenzierte Aufklärung (siehe Folie 11).
- Techniker Krankenkasse. (2023). Gesundheitsreport 2023: Wie geht's Deutschlands Studierenden?  
<https://www.tk.de/resource/blob/2149886/13f9f4a889e628208033bd8dabcced82/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>  
→ Die Ergebnisse des TK-Gesundheitsreports (2023) bestätigen diese Tendenzen und zeigen u. a., dass jede zweite befragte Studentin über regelmäßige Erschöpfung klagt .
- WHO (2020): ICD-11  
→ Internationale Klassifikation – Legitimation für gesundheitsbezogene Maßnahmen im akademischen Raum.
- Pines (2002): *Existential Burnout*  
→ Brücke zwischen psychologischer Erschöpfung und Sinnkrisen – relevant für die Verbindung zu Frankl & Arendt.
- Mathis, J. (1976): *When a Child Is Born* (Folie 6)  
→ Poetischer Resonanzanker zur Förderung emotionaler Verbindung in Präventionsformaten.

### Wissenschaftlicher Nutzen:

Dieser Block stützt die inhaltliche Tiefe, wissenschaftliche Legitimation und Verbindung von psychologischer, neurobiologischer und existenzieller Dimension psychischer Gesundheit.

## 2. Demokratie, Ethik & kritisches Denken

### Zentrale Fragestellung:

Wie hängen mentale Gesundheit, Verantwortung und demokratische Kultur zusammen?

### Quellen & Bedeutung:

- Arendt, H. (1959); Arendt in „Vita activa“  
→ Philosophie des Handelns, Urteilskraft und Pluralität – Basis für Demokratiepädagogik.
- Popper, K. (1994): *Alles Leben ist Problemlösen*  
→ Kritisches Denken, Fehlbarkeit und offene Gesellschaft als psychologische Stabilitätsfaktoren.
- Friedman, M. (2025): *Mensch! Liebeserklärung ...*  
→ Zeitdiagnose zum demokratischen Erschöpfungszustand – direkte Verbindung zu Mental Health und Zivilcourage.
- Kierkegaard, Buber, Camus, Nhat Hanh, Hammarskjöld (zitiert auf Folie 42)  
→ Transkulturelle philosophische Stimmen, die zeigen, wie Freiheit, Verantwortung und Menschlichkeit seelisch verankert sind.
- Kafka, F. (1915): *Die Verwandlung*  
→ Literatur als Spiegel innerer Entfremdung – symbolisch anschlussfähig im Kontext Depression & Inklusion.
- Kretschmann, W. (2025): *Sinn von Politik ist Freiheit*  
→ Verbindung von Bildungsauftrag, Freiheit und psychischer Stabilität.

### Wissenschaftlicher Nutzen:

Diese Werke fundieren die politische und ethische Rahmung. Sie zeigen: Mentale Gesundheit ist auch eine Frage von Partizipation, Anerkennung und demokratischer Resonanz.

## 3. Neurodiversität, Inklusion & Vielfalt

### Zentrale Fragestellung:

Wie kann neurodiverse Realität wissenschaftlich wertschätzend abgebildet werden?

### Quellen & Bedeutung:

- Armstrong, T. (2010): *The Power of Neurodiversity*  
→ Grundlagenwerk zu neurobiologischer Vielfalt – differenzorientierter Blick auf ADHS, Autismus, Dyslexie etc.
- Singer, J. (1999): *Why Can't You Be Normal ...*  
→ Ursprung des Begriffs *Neurodiversität* – soziologische Fundierung aus der Disability Studies.
- Brunner, F. J. (2014): *KAIZEN und japanisches Denken*  
→ Übertragung von Lean-Management-Prinzipien auf psychische Selbststeuerung – Verbindung zu Achtsamkeit, Stressvermeidung und kleinen Schritten (Folie 5).
- Emcke, C. (2016): *Gegen den Hass*  
→ Philosophisch-politische Begründung für Inklusion als Bedingung für Humanität.
- Hume, J.: *Difference is the essence of humanity*  
→ Diversität als Menschenrecht – thematisch untermauert die Akzeptanz neurodiverser Lebensformen.

- Krishnamurti, J. (2001): *Was machst du aus deinem Leben?*  
→ Bildung als Selbstentfaltung – gegen standardisierte Normierung von Identität.

#### **Wissenschaftlicher Nutzen:**

Diese Literatur verleiht dem Projekt Tiefe im Umgang mit Vielfalt. Sie legitimiert die Orientierung an Differenz und Empathie – und grenzt methodisch von defizitorientierten Konzepten ab.

## 4. Werte, Haltung & emotionale Bildung

#### **Zentrale Fragestellung:**

Wie können innere Haltung, Reflexionsfähigkeit und Selbstfürsorge gefördert werden?

#### **Quellen & Bedeutung:**

- Higgins, M. D.; Brown, B. – Zitate über Mitgefühl & Verbindung  
→ Emotionale Zugänge zu Vertrauen, Verletzlichkeit und Resonanz – Schlüssel für sozial-emotionale Bildung.
- Frey, D. (2016): *Psychologie der Werte*  
→ Klassifikation psychologischer Grundwerte – Grundlage für das Werteprinzip in deiner Veranstaltung (Folie 37).
- Wiechmann & Paradiek (2020): *Agile Werte leben*  
→ Übertragbarkeit auf Hochschulkultur und partizipative Formate.
- Mayer, A. – Stadt als Seelenraum (Folie 25)  
→ Kontextualisierung mentaler Gesundheit in Lebensräumen – innovativer Beitrag zur mentalen Stadtentwicklung.
- Pelevin, V. (2000): *Buddha's Little Finger*  
→ Symbolische Verarbeitung von Identitätsfragen in Umbruchzeiten – relevant für Studierende in Transition.

#### **Wissenschaftlicher Nutzen:**

Diese Werke bieten psychologisch und ethisch fundierte Ankerpunkte zur Arbeit mit Haltung, Selbstverantwortung und innerer Freiheit – eine wichtige Voraussetzung für nachhaltige Gesundheitsbildung.

### **Zusammenfassung des Veranstaltungsformats „Mental Health Coffee Breaks“ im internationalen Kontext**

Das Veranstaltungsformat *Mental Health Coffee Breaks*, gestartet am **World Mental Health Day 2025** im **studentischen Kulturzentrum Plan B** der Hochschule Albstadt-Sigmaringen, wurde inspiriert durch internationale Best-Practice-Modelle aus Irland – insbesondere durch das „**Care & Connect**“-Programm der **Dublin City University (DCU)** und das „Connect Café“ am University College Dublin (UCD). Diese Formate zeigen beispielhaft, wie mentale Gesundheit, soziale Teilhabe und akademische Bildung dialogisch verbunden werden können.

Die deutsche Adaption greift diesen Grundimpuls auf und transformiert ihn in ein strukturell verankertes, interdisziplinäres Hochschulprojekt – getragen von der **Fakultät Informatik**, der **Studenteninitiative Albstadt e. V.** sowie einem stetig wachsenden Netzwerk regionaler und überregionaler Akteur:innen aus Stadtgesellschaft, Wissenschaft und Kultur.

## Didaktischer Aufbau & Elemente

Das Format umfasst:

- eine **visuelle Impulspräsentation in Dauerschleife**, die psychologische, neurobiologische, philosophische und soziokulturelle Inhalte vermittelt,
- regelmäßige **Impulsvorträge** von Expert:innen wie **Michelle Müllner** (Psychologin, UK Tübingen) und **Axel Mayer** (Stadtplanungsamt Albstadt),
- eine **Wunsch- und Gedankenbox** für partizipative Rückmeldungen, Ideen und Perspektiven der Teilnehmenden.

Die Kombination aus struktureller Offenheit, wissenschaftlicher Tiefe und emotionaler Resonanz ermöglicht eine mehrdimensionale Auseinandersetzung mit Themen wie Prüfungsstress, Burnout, Neurodiversität, Vertrauen, Inklusion und demokratischer Verantwortung.

## Internationaler Kontext & Transferpotenzial

Die Orientierung am irischen Modell und die bewusste Öffnung für interkulturelle und bildungsethische Perspektiven machen *Mental Health Coffee Breaks* zu einem europaweit anschlussfähigen Format. Es entspricht aktuellen Leitlinien der WHO, der UNESCO-Initiative „Healthy Campus“ und europäischen Förderrahmen wie Erasmus+ im Bereich „Student Wellbeing“.

Das Projekt versteht mentale Gesundheit nicht nur als individuelles Gesundheitsziel, sondern als **kollektive, demokratische Kulturaufgabe** – und schafft dafür niederschwellige Räume des Dialogs, der Begegnung und der Mitgestaltung. Es lässt sich skalieren, transdisziplinär adaptieren und international als **modulares Modell** für partizipative Mental-Health-Förderung im Hochschulkontext weiterentwickeln.

## Lessons Learned

Die bisherigen Durchführungen der *Mental Health Coffee Breaks* haben eindrucksvoll gezeigt, dass **mentale Gesundheitsförderung in Hochschulen dann wirksam ist, wenn sie als dialogischer, partizipativer und kulturellreflektierter Prozess verstanden wird** – nicht nur als Aufklärung über Symptome oder als individuelles Coaching-Angebot.

Ein zentrales Learning ist: **Raumgestaltung wirkt – auch symbolisch**. Der Wechsel vom klassischen Vortragssaal hin zum offenen Setting mit Impulsfolien in Dauerschleife, Tischgesprächen und Wunschbox verändert die Beziehungsebene zwischen Teilnehmenden und Thema. Es entsteht kein Konsumformat, sondern ein Resonanzraum. Dabei erwiesen sich visuelle Impulse, poetische Zitate und niedrigschwellige Sprache als hochwirksam, um auch stille Teilnehmende emotional und kognitiv einzubinden.

Zudem zeigte sich: **Interdisziplinarität schafft Tiefgang**. Die bewusste Verbindung von Psychologie, Philosophie, Stadtplanung und Kulturarbeit erhöht nicht nur die Relevanz der Themen, sondern stärkt das Gefühl gemeinsamer Verantwortung – auch bei Lehrenden, Verwaltungsmitarbeitenden und externen Partner:innen.

Nicht zuletzt wurde deutlich: **Partizipation braucht mehr als Feedback – sie braucht Mitsprache**. Die Wunsch- und Gedankenbox entwickelt sich zunehmend zu einem demokratischen Element

studentischer Mitgestaltung, das Themen sichtbar macht, die in formalen Evaluationen oft übersehen werden.

### Stärken–Schwächen–Lernfelder-Matrix

	Stärken	Schwächen	Lernfelder / Entwicklungsräume
1	Niedrigschwelliges, partizipatives Format mit hoher emotionaler Zugänglichkeit	Begrenzte Ressourcen für regelmäßige Evaluation und wissenschaftliche Begleitforschung	Systematisierung der Rückmeldungen aus der Wunschbox für strategische Weiterentwicklung
2	Kombination aus wissenschaftlicher Tiefe und alltagsnaher Ansprache	Abhängigkeit von Einzelpersonen in der Organisation	Aufbau eines Transferkonzepts für andere Fachbereiche und Hochschulen
3	Inspirierendes internationales Vorbild (Dublin City University)	Schwierige Erfassung stiller oder nicht teilnehmender Zielgruppen	Einbindung von Studierenden als Mitgestaltende im Co-Design (z. B. Themenwahl, Moderation)
4	Interdisziplinäre Beiträge (Psychologie, Stadtplanung, Kultur)	Keine standardisierte Wirkungsmessung (z. B. psychometrisch)	Langfristige Vernetzung mit gesundheitsfördernden Hochschulstrukturen (z. B. studentisches Gesundheitsmanagement)
5	Visuelle Impulse als stille Bildungsressource im offenen Raum	Begrenzte digitale Sichtbarkeit über die Hochschule hinaus	Stärkere Sichtbarmachung in digitalen Räumen (z. B. Instagram, Hochschulwebseite, Open Educational Resources)