

„Eine offene Haltung ist ein wichtiger Schritt für gesundes Lehren und Lernen“

Ein Interview mit Dr. Mona Kellner¹, der Projektleiterin von „Univital“, dem 2018 initiierten Gesundheitsmanagement der Universität Heidelberg, über die Zusammenhänge von Gesundheit und gutem Lehren und Lernen.



HINT: Liebe Dr. Mona Kellner, Sie leiten das Projekt „Univital“, also das Gesundheitsmanagement der Universität Heidelberg. Bevor wir näher darüber und die Bedeutung von Gesundheit für das Lehren und Lernen an der Hochschule sprechen, lassen Sie uns ganz grundlegend beginnen: was bedeutet Gesundheit für Sie?

Kellner: Für mich ist es wichtig, hier festzuhalten: es gibt keine kategorische Unterscheidung zwischen krank und gesund. Wir sollen uns bewusst sein, dass Gesundheit immer ein Spektrum ist, auf dem wir uns bewegen und dass sich alle Menschen mal mehr in die eine, mal mehr in die andere Richtung einordnen. Das vorausgesetzt verstehe ich Gesundheit als die Fähigkeit, die Aufgaben und Aktivitäten, die im Alltag zu meistern sind, erfolgreich und ohne große Barrieren absolvieren zu können. Letztlich bedeutet Gesundheit für mich die Möglichkeit einer freien und hürdenlosen Teilhabe am Leben. Diese Hürden sind für jede Person individuell. Das bezieht sich auf alle Lebenswelten – egal, ob bei der Arbeit, im Studium oder bei Freizeitaktivitäten.

“Letztlich bedeutet Gesundheit für mich die Möglichkeit einer freien und hürdenlosen Teilhabe am Leben.”

HINT: Die Universität ist natürlich ein Raum, wo viele Menschen viel Zeit ihres Lebens verbringen und, wie Sie sagen, an dieser Lebenswelt teilhaben. Für die einen ist es Ort der akademischen Ausbildung und für die anderen der Platz, an dem sie arbeiten, lehren und forschen. Was bedeutet Gesundheit hier im Speziellen?

¹ Foto: Univital

Kellner: Im Bereich der Lebenswelt Universität kann man – egal, ob für Beschäftigte oder Studierende – Gesundheit auch verstehen als die Arbeitsfähigkeit beziehungsweise Studierfähigkeit einer Person. Die Arbeits- beziehungsweise Studierfähigkeit ist definiert als die Fähigkeit, die erforderlichen Aufgaben und Tätigkeiten erfolgreich erledigen zu können. Wenn das nicht der Fall ist, liegt das oft daran, dass das individuelle Wohlbefinden durch unterschiedliche Herausforderungen und Belastungen gestört ist. Dazu gehören sowohl vorübergehende Faktoren wie beispielsweise eine

hohe Stressbelastung, als auch konkrete gesundheitliche Beeinträchtigungen. Diese können natürlich körperlicher Natur sein, aber auch mentale oder soziale Faktoren spielen hierbei eine wichtige Rolle. Aus dieser biopsychosozialen Sicht betrachten wir den Menschen ganzheitlich und wissen, dass diese Faktoren einen zentralen Einfluss darauf haben, ob jemand etwa das Studium erfolgreich und vor allem gesund absolvieren oder seine Arbeit in einer gesundheitsförderlichen Art und Weise verrichten kann. In unserem Fachbereich sprechen wir von Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten, wodurch Gesundheitsförderung über die ganze Lebensspanne gedacht wird: vom Kindergarten über die Schule, Universität und Arbeitswelt bis in das Seniorenalter. In diesem Sinne ist es nichts Besonderes, dass wir uns über die Lebenswelt Universität dezidiert Gedanken machen. Nicht etwa, weil an der Uni alle gesundheitliche Probleme hätten! Vielmehr ist es so, dass wir von Univital die Aufgabe der Gesundheitsförderung und Prävention in der Lebenswelt Universität angehen, um die Gesundheit unserer Beschäftigten und Studierenden aktiv zu fördern und ihre Gesundheitskompetenz auch für die anderen Bereiche in ihrem Leben zu stärken.

“Im Bereich der Lebenswelt Universität kann man – egal, ob für Beschäftigte oder Studierende – Gesundheit auch verstehen als die Arbeitsfähigkeit beziehungsweise Studierfähigkeit einer Person.”

HINT: Als Hochschuldidaktik haben wir vor allem mit zwei Gruppen an der Universität zu tun, nämlich mit Lehrenden und Studierenden. Beide begegnen sich in erster Linie in Lehr-Lernsituationen. Spätestens seit der Corona-Pandemie und ihren Auswirkungen auf den Universitäts- und Lehrbetrieb sind Fragen von Gesundheit auch in diesem Bereich prominenter diskutiert worden. Wie nehmen Sie das als Gesundheitsmanagement wahr?

Kellner: Zunächst möchte ich betonen, dass aus unserer Sicht Gesundheit in Lehren und

“Ich finde es gut, dass sich auch Studierende immer mehr trauen, anzuzeigen, dass es ihnen nicht so gut geht oder sie mentale Beschwerden haben.”

Lernen oder gesundheitsförderliche Lehre immer schon wichtige Themen waren. Hier hat sich die Pandemie insofern ausgewirkt, dass diese Fragen breiter diskutiert wurden und einen anderen Zugang geschaffen haben. Es ist gut, dass wir inzwischen auch an der Universität anders darüber sprechen, denn

Studierende, Lehrende und Beschäftigte haben letztlich ja mehr Aufgaben, als ihre Rollen vorgeben. Wir alle erleben die Krisen der Zeit und sind beeinflusst und betroffen von den Dingen, die auf der Welt und um uns herum passieren. Dazu kommen dann die Herausforderungen des beruflichen und studentischen Alltags, also des Studierens, Lehrens und Forschens. Ich finde es gut, dass sich auch Studierende inzwischen immer mehr trauen, anzuzeigen, dass es ihnen nicht so gut geht oder sie mentale Beschwerden haben. Aktuelle Studien, wie etwa die BEST 3 Untersuchung des Deutschen Studierendenwerks oder der Gesundheitsreport zur Studierendengesundheit der Techniker Krankenkasse, weisen darauf hin, dass Beeinträchtigungen insbesondere unter Studierenden gestiegen sind. Es lässt sich nicht genau sagen, ob das wirklich mehr geworden ist, oder ob mehr und offener darüber kommuniziert wird, denn glücklicherweise sind die Themen nicht mehr so stigmatisiert wie früher. Aber das ändert natürlich nichts am Befund selbst.

HINT: Das kann für Lehrende aber sicherlich auch eine Herausforderung sein, wenn Studierende vermehrt über ihre Beeinträchtigungen sprechen...

Kellner: Absolut! Gerade für Lehrende kann das eine echte und doppelte Belastung werden, denn auch sie sind ja Menschen, die auf sich achten müssen. Zu den Fragen der eigenen gesundheitlichen Situation, also wie es einem etwa bei der Arbeit geht, wie gesundheitsförderlich die Arbeitssituation, Aufgaben und Tätigkeiten sind, kommen zunehmend die Studierenden und deren offenerer Umgang mit Herausforderungen. Studierende kommen mit ihren persönlichen gesundheitsbezogenen Themen zunehmend nah an Lehrpersonen heran, was grundsätzlich gut ist. Allerdings kann das für Lehrpersonen durchaus überfordernd werden. Es ist ja sowieso eine spezifische Rolle, in der Lehrende unterrichten, anleiten und letztlich auch studentische Leistungen bewerten müssen. Studierende auf der anderen Seite sind damit stark vom Lehr- und Prüfungsverhalten der Dozierenden abhängig. Es ergibt sich eine mindestens doppelte Verantwortung und Aufgabenstellung für Lehrende: zum einen wollen und sollen sie gute Lehre anbieten und zum anderen die Gesundheit der Studierenden zumindest im Blick haben.“

“Es ergibt sich eine mindestens doppelte Verantwortung und Aufgabenstellung für Lehrende: zum einen wollen und sollen sie gute Lehre anbieten und zum anderen die Gesundheit der Studierenden zumindest im Blick haben. Dabei haben wir über die eigene Gesundheit der Lehrenden noch gar nicht gesprochen.

HINT: Umso besser, dass es inzwischen ein Gesundheitsmanagement an Hochschulen gibt. Seit wann eigentlich?

Kellner: Vor etwa 30 Jahren haben Hochschulen in Deutschland begonnen, das Thema betriebliche Gesundheitsförderung zu adressieren. Das hat klassisch mit Angeboten zur Gesundheitsförderung und Prävention für Beschäftigte angefangen. Für die Statusgruppe der Studierenden ist das allerdings noch eine relativ junge Entwicklung, die erst seit den 2010er Jahren etwa von Krankenkassen diskutiert und strukturell umgesetzt wird. Noch viel neuer ist aber das, was wir seit einiger Zeit an der Universität Heidelberg machen, nämlich ein Gesundheitsmanagement ganzheitlich und gleichzeitig spezifisch für alle Statusgruppen zu denken. Natürlich kommen Studierende und Beschäftigte meist aus unterschiedlichen Altersgruppen und stehen durch die unterschiedlichen Aufgabenfelder vor unterschiedlichen gesundheitlichen Herausforderungen. Aber es gibt eine Schnittmenge. Gerade, wenn wir über Lehre und Beratung sprechen, also einer Situation, wo beide Statusgruppen zusammentreffen. Diesen Bereich wollen wir als Univital natürlich explizit angehen, um zu erarbeiten, wie gemeinsam gesundheitsförderliche Lehre gestaltet werden kann und wir Unterstützung für beide Statusgruppen bieten können.

HINT: Welche Angebote bietet Univital für Lehrende, um mit diesen Herausforderungen und Bedarfen der heterogenen Gruppe von Studierenden umzugehen?

Kellner: Ein bedeutendes Beispiel sind hierbei die sogenannten „Mental Health First Aid“ (MHFA) Schulungen, die wir seit 2022 in Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim für Lehrende, Mitarbeitende und Studierende der Universität Heidelberg kostenfrei anbieten. Dieses Programm kommt aus Australien und wird inzwischen weltweit angeboten.² Es bildet Menschen, analog zu klassischen Erste-Hilfe-Kursen, zu Ersthelfenden im psychischen Bereich aus. Ich halte diesen Zugang für aus-

„Lehrende können in den Mental Health First Aid-Schulungen lernen, wie sich erkennen lässt, dass es jemandem nicht gut geht und wie man das adäquat ansprechen kann.“

gesprochen sinnvoll, speziell für Lehrende, weil man hier lernen kann, wie sich erkennen lässt, dass es jemandem nicht gut geht und wie man das adäquat ansprechen kann.

In Deutschland sind über ein Viertel der Bevölkerung von psychischen Erkrankungen betroffen und diese Statistik

macht vor der Universität keinen Halt. Ich glaube, das kann ein wichtiges Thema für Lehrende sein, die feststellen, dass Studierende in der eigenen Veranstaltung Probleme haben, sich verändern oder abtauchen. Wenn ich als Lehrperson darauf reagieren möchte, stelle ich mir auch die Frage, ob ich überhaupt befugt bin, jemanden in einer solchen Situation einer

² Die deutsche Version des Konzepts MHFA Ersthelfer wurde mit Unterstützung der Dietmar Hopp Stiftung GmbH am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim (ZI) ins Leben gerufen. Das ZI hat das deutschsprachige Konzept entwickelt und ist verantwortlich für die Inhalte der Schulungen.

vermuteten Krise anzusprechen und nachzufragen, ob Hilfe benötigt wird. Diese Kompetenzen können wir schulen, sodass Lehrende hier Sicherheit gewinnen. Dabei kann MHFA wirklich eine große Unterstützung sein. Wir würden uns freuen, wenn wir mit diesem Programm sukzessive eine breite Lehrendenschaft in Heidelberg erreichen.

HINT: Das ist wirklich wünschenswert und ich kann aus eigener Erfahrung das Programm nur empfehlen. Aber was passiert, wenn Lehrende Studierende ansprechen und diese tatsächlich Hilfe benötigen und annehmen möchten? Irgendwo endet ja auch die Verantwortung der Lehrenden, oder?

Kellner: Absolut! Lehrende sind in erster Linie genau das: Lehrende. Aber nur, weil ich als Lehrperson offen, aufmerksam und in der Lage bin, solche Situationen anzusprechen, bin ich natürlich nicht für die Lösung oder Bearbeitung von beispielsweise persönlichen Krisen der Studierenden zuständig. Dennoch ist es in einem solchen Fall ungemein hilfreich, wenn ich die lokalen Unterstützungsangebote hier in Heidelberg kenne und den Studierenden die richtigen Kontaktdaten kommuniziere. Manchmal kann es im Übrigen auch angezeigt sein, diese Kontaktaufnahme im Einverständnis der Studierenden direkt zu begleiten.

HINT: Welche Angebote gibt es denn in Heidelberg für solche Fälle?

Kellner: Die gute Nachricht ist: wir haben hier tolle Unterstützungsangebote! Es ist schade, dass diese manchmal noch zu wenig sichtbar sind und unter den Angehörigen der Universität zu wenig bekannt. Als Gesundheitsmanagement sehen wir hierin auch eine wichtige Aufgabe für uns, die Angebote und Einreichungen zu verknüpfen. Das funktioniert bereits in einigen Bereichen, sodass Synergien

geschaffen und Parallelstrukturen verhindert werden können. Für konkrete mentale Krisensituationen sind die wichtigsten Kontaktdaten auf der sogenannten Notfallkarte zusammengestellt, die wir für Studierende und Beschäftigte anbieten. Es wäre natürlich absolut wünschenswert, dass alle Lehrenden diese Karte präsent hätten. Lehrende können sich bei Interesse gern bei uns melden und wir senden die Notfallkarten dann ganz unkompliziert über die Hauspost zu.

Die wichtigsten professionellen Unterstützungsangebote hier im Kontext der Universität Heidelberg sind: die Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerks im Falle psychischer Krisen und Erkrankungen; UNIFY für die Themen Vereinbarkeit, Vielfalt, Gleichstellung und Antidiskriminierung; die Zentrale Studienberatung im Allgemeinen und

“Für konkrete mentale Krisensituationen sind die wichtigsten Kontaktdaten auf der ‚Notfallkarte‘ zusammengestellt, die wir für Studierende und Beschäftigte anbieten. Es wäre natürlich absolut wünschenswert, dass alle Lehrenden diese Karte präsent hätten.”

das dortige Team Inklusiv Studieren für Studierende mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen; nicht zu vergessen ist übrigens das Beratungsangebot des Studierendenrats, der in 21 Referaten ganz konkrete Beratung von Studierenden für Studierende anbietet.

HINT: Sie haben bereits erwähnt, dass Univital einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Damit betrifft der übergeordnete Bereich des Gesundheitsmanagements ja auch die physische Gesundheit, richtig?

Kellner: Ja, natürlich. Als Univital arbeiten wir etwa eng mit dem Hochschulsport zusammen oder haben Initiativen für sogenannten „aktive Pausen“ gestartet. Das Ziel ist es, kurze

“Wir wissen, dass kurze körperliche Aktivitäten und Bewegungspausen dem Lernen sehr zuträglich sein können.“

Einheiten körperlicher Aktivität (etwa 2-3 Minuten) in Lehrveranstaltungen anzuleiten, um auf diese Weise gesundheitsförderliche Lehre zu unterstützen. Studieren ist oft eben mit sehr viel Sitzen verbunden. Aber verständlicherweise möchten viele Lehrende von den kostbaren 90 Minuten, die sie zur Verfügung haben,

nichts zugunsten von „hüpfenden“ Studierenden abgeben – obwohl wir wissen, dass kurze körperliche Aktivitäten und Bewegungspausen dem Lernen sehr zuträglich sein können. Das ist letztendlich eine allgemeine Beobachtung, dass Gesundheitsförderung vor allem im Bereich von Lehre und Beratung – verständlicherweise – als Extrathema und Zusatzaufgabe empfunden wird.

HINT: Aus Sicht der Lehrenden ist das sehr nachvollziehbar. Wie wollen Sie als Gesundheitsmanagement genau in diesem Bereich unterstützen?

Kellner: Das ist definitiv ein Feld, in dem noch Arbeit auf uns wartet. Wir sind mit unserem kleinen Team für die gesamte Universität zuständig. Wir sprechen von fast 10.000 Beschäftigten, über 30.000 Studierenden an 13 Fakultäten in über 190 Studiengängen, die alle unterschiedliche Anforderungen an die Beteiligten stellen. Es ist für uns auch schwierig, die Verantwortlichen in den Studiengängen und die Lehrenden mit unserem Angebot zu erreichen, denn das Befassen mit Themen wie Gesundheitsförderung kostet schlicht Zeit, die im Lehr- und Forschungsalltag oft fehlt.

Eine Säule unserer Arbeit werden immer zentrale Angebote bleiben, wie etwa die MHFA-Schulungen oder Workshops für Lehrende im hochschuldidaktischen Weiterbildungsprogramm, um Gesundheitskompetenzen aktiv zu fördern. Aber mit zentralen Angeboten erreicht man immer nur

“Eine Säule unserer Arbeit werden immer zentrale Angebote bleiben, um Gesundheitskompetenzen aktiv zu fördern. Aber mit zentralen Angeboten erreicht man immer nur einen kleinen Teil von Menschen.“

einen kleinen Teil von Menschen, die sich bereits für diese Themen interessieren und motivieren können. Es ist wichtig, dass wir ein solches Grundangebot vorhalten, aber es ist letztlich nicht so wirksam, wie wir es gerne hätten, da wir die vulnerablen Gruppen oft nicht erreichen. Hierzu gibt es überzeugende Untersuchungen, die zeigen, dass der „Gießkannen-Ansatz“, also ein identisches Angebot für alle, nicht wirklich effektiv ist.

HINT: Was ist die Alternative?

Kellner: Wir müssen mit unserem Angebot durch eine Bedarfsanalyse direkt in den Fächern und in den Kollegien aktiv werden. Denn die Situation für gesundheitsförderliche Lehre ist eben immer spezifisch und die Herausforderungen an die Studierenden und Lehrenden sehr unterschiedlich. Daher haben wir beispielsweise das Modul „Univital Kompakt“ entwickelt, das wir dann an die Bedarfe in den ein-

zelnen Fach- und Arbeitsbereichen anpassen. Diese arbeitsplatznahe Bedarfsanalyse sieht vor, dass wir nach einem Gespräch mit der Führungskraft eine Bedarfsanalyse in Form eines Fokusgruppengesprächs mit den Beschäftigten durchführen. Die dort besprochenen Bedarfe bestimmen das Programm: ein zielgerichtetes Maßnahmen-Angebot für den spezifischen Arbeitsbereich. Dieses

Angebot enthält unter anderem Impulsvorträge und Workshops, genauso aber auch Screenings und Unterstützung bei der Optimierung zeitlicher und räumlicher Prozess-Abläufe am Arbeitsplatz.

“Wir müssen mit unserem Angebot direkt in den Fächern und in den Kollegien aktiv werden. Denn die Situation für gesundheitsförderliche Lehre ist immer spezifisch und die Herausforderungen an die Studierenden und Lehrenden sehr unterschiedlich.”

HINT: Die Wirksamkeit von bedarfs- und fachspezifischen Angeboten kennen wir natürlich auch aus dem hochschuldidaktischen Kontext, sowohl in der Weiterbildung für Lehrende, als auch für den Erwerb übergreifender Kompetenzen für Studierende. Das ist oft am Fach am besten aufgehoben. Das heißt, ein Fach, welches nun den Bedarf von Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und in der Lehre für sich identifiziert hat, kann einfach auf Sie zukommen?

Kellner: Sehr gerne sogar! Wir kommen dann in die Fächer oder Arbeitsbereiche und besprechen vor Ort, wie die konkrete Gesundheitsförderung hier aussehen könnte. Neben den Gesprächen mit den Führungskräften beziehen wir die Kollegien und Studierendenvertreter*innen in die Diskussion ein. Wir versuchen dann gemeinsam zu eruieren, was die spezifischen gesundheitlichen Herausforderungen in diesem Kontext sind und entwickeln darauf zugeschnittene Angebote für diese Situation. Forschung, Studium und Lehre

unterscheiden sich einfach in unterschiedlichen Fachkulturen. Das bereits genannte Gießkannen-Prinzip zentraler einheitlicher Angebote bedient vor allem diejenigen, die von sich aus an den Themen interessiert sind. Das ist natürlich gut, auch wenn die Gefahr besteht, dass die Interessierten dann Angebote auswählen, die sie gut finden, die ihnen aber vielleicht gar keinen allzu großen Nutzen in Bezug auf ihre gesundheitliche Bedarfssituation am Arbeitsplatz liefern. Außerdem erreichen wir so nicht diejenigen Gruppen, die einen hohen Bedarf haben, sich aber nicht selbständig mit dem Thema auseinandersetzen können. Exakt hier setzen wir an und versuchen vor Ort ganz genau die Bedarfe zu klären und konkret Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für den Arbeitsplatz, für Hörsaal und Seminarraum oder die Beratungssituation zu erarbeiten. Wir begleiten dann die Umsetzung und Evaluation der Maßnahmen immer im Gespräch mit den Fachbereichen, um einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess zu implementieren und uns hier auch ständig weiterzuentwickeln.

HINT: Können Sie uns Beispiele für solche Projekte nennen?

Kellner: Es gibt einige solcher Beispiele, aber bisher vor allem aus den zentralen Bereichen der Universität. Hier haben ganze Dezernate und viele Teams diesen Prozess durchlaufen, genauso wie beispielsweise auch die Universitätsbibliothek und die Graduiertenakademie. In diesem

“Wir versuchen vor Ort ganz genau die Bedarfe zu klären und konkret Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für den Arbeitsplatz, für Hörsaal und Seminarraum oder die Beratungssituation zu erarbeiten.”

Zusammenhang haben wir bereits Schulungen zu Themen wie Rücken-, Muskel- oder Gelenkgesundheit durchgeführt. Ebenso zu Bewältigung von Stressbelastung in Alltag und Beruf. Wie gesagt, wir beraten und schulen vor Ort im unmittelbaren Kontext der Gruppen und Teams. Das kann neben der Wissensvermittlung zu diesen Themen auch Empfehlungen zur Modifikation der Arbeitsplätze oder auch eine individuelle Gesundheitsberatung beinhalten.

In den Wissenschaftsbereichen haben wir leider bisher noch relativ wenige Projekte begleitet. Ein positives Beispiel allerdings kommt aus der Geographie, wo wir den Prozess einer neuen Teambildung durch einen Kommunikationsworkshop, welcher partizipativ gestaltet wurde, unterstützt haben. Wir werden in Zukunft noch stärker die wissenschaftlichen Einrichtungen mit diesem Programm ansprechen und freuen uns gleichzeitig über eine Kontaktaufnahme aus den Fächern.

HINT: Ich kann Ihren Wunsch nach weiteren Projekten in den Fächern nur unterstützen. Ich bin der Überzeugung, dass gesundheitsförderliche Lehre eben auch ein Faktor für die Qualität und Attraktivität des Studienangebots sein kann. Dieser Umstand sollte – gerade angesichts des demographischen Wandels und möglicher sinkender Studierendenzahlen –

sicherlich mitgedacht werden. Aktive Gesundheitsförderung von Studierenden und Lehrenden steht jeder Universität, Fakultät und jedem Studiengang sicher gut zu Gesicht.

Kellner: Definitiv. Aktuell sind wir in einer Situation, in der mehr als die Hälfte der Schüler*innen eines Abitur-Jahrgangs ein Studium aufnimmt. Das hat sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Die Hintergründe und Voraussetzungen der Studierenden sind heterogener und diverser als je zuvor. Zusätzlich ist das Studium durch den Bologna-Prozess verschulter geworden. All diese Veränderungen haben sicherlich auch dazu geführt, dass mehr Studierende überfordert sind mit den Anforderungen eines Studiums. Das kann sehr viele unterschiedliche Gründe haben, aber letztlich führt es dazu, dass es jungen Menschen in dieser Zeit vielleicht an (psychischem) Wohlbefinden mangelt und die studentische Leistung und damit auch der akademische Erfolg – im Sinne des Erreichens des Studienabschlusses – nicht erzielt werden kann. Für den Bereich der physischen und mentalen Ge-

“Wir wollen, dass Studierende gesund durchs Studium gehen und die Universität als gesunde Absolvent*innen verlassen. [...] Für mich ist das definitiv ein Merkmal von Bildungsqualität.”

sundheit wollen wir als Univital allen betroffenen Studierenden zeigen: die Universität ist eine Einrichtung, die diese Themen im Blick hat und Unterstützungsangebote macht, um Menschen in Problemsituationen zu helfen oder solche Probleme bereits frühzeitig zu verhindern.

Wir wollen, dass Studierende gesund durchs Studium gehen und die Universität als gesunde Absolvent*innen verlassen und im besten Fall auch in der späteren Arbeitswelt eine gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitsweise umsetzen können. Für mich ist das definitiv ein Merkmal von Bildungsqualität.

HINT: Im Kontakt mit Lehrenden – ob in Weiterbildungsveranstaltungen oder Beratungen – höre ich teils ganz unterschiedliche Wahrnehmungen der studentischen Gesundheit. Einerseits melden mir Lehrende zurück, dass sie noch nie Studierende mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen in ihren Veranstaltungen bemerkt hätten. Gleichzeitig wissen wir, dass die Zahl von Beratungen in diesem Bereich und den entsprechenden Nachteilsausgleichen für beeinträchtigte, behinderte oder chronisch kranke Studierende stetig ansteigen. Und das bestätigen wiederum andere Lehrende, die das Gefühl haben, jede Sprechstunde gleicht einem medizinisch-psychologischen Gespräch über Diagnosen und Krankenakten. Gibt es vielleicht trotzdem eine allgemeine Botschaft für Lehrende in diesem Spannungsfeld?

Kellner: Ich würde mir wünschen, dass Lehrende offen sind und offen bleiben; dass sie ihren Studierenden signalisieren, auch für diese Themen ansprechbar zu sein, ohne dass den Studierenden daraus ein Nachteil erwächst. Wie schon erwähnt, dürfen wir nicht von Lehrenden erwarten, dass sie immer Lösungen für Situationen haben, in denen Studierende mit ihren Herausforderungen nicht fertig werden. Aber: ich wünsche mir, dass Lehrende wissen, wie sie mit diesen Situationen umgehen und kommunizieren können, welche Anlaufstellen im Kontext der Universität den Studierenden helfen können.

Wenn wir schaffen, diese offene Haltung zu vermitteln – ob als Lehrperson, Fachbereich oder als Universität im Ganzen – dann haben wir einen wichtigen Schritt zu gesundem Lehren und Lernen unternommen. Hierzu gibt es ja inzwischen gute Formulierungen³ für die eigene Lehrveranstaltungen, die im Vorfeld von Lehrveranstaltungen oder auf heiCO und Moodle kommuniziert werden können. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir das Studium und die fachlichen Anforderungen an die Studierenden einfacher machen können. Natürlich steht die Universität Heidelberg weiterhin für hochwertige Lehre und maximale fachliche Ausbildungsqualität. Gleichzeitig wünsche ich mir eine Haltung, die zum Ausdruck bringt, dass uns als Universität die Gesundheit aller am Herzen liegt – auch und gerade weil wir ja als Universität schlussendlich ein sehr großes Team sind und auch exzellentes Lehren, Forschen und Lernen eine gesundheitsförderliche Grundsituation voraussetzt.

“Wenn wir es schaffen, eine offene Haltung zu vermitteln – ob als Lehrperson, Fachbereich oder als Universität im Ganzen – dann haben wir bereits einen wichtigen Schritt zu gesundem Lehren und Lernen unternommen.”

HINT: Abgesehen von dieser offenen Haltung zu Fragen von körperlicher und mentaler Gesundheit, was wünschen Sie sich, Frau Kellner, für das universitäre Gesundheitsmanagement in der Zukunft?

³ Beispielhaft wurde folgende Formulierung im Sommer 2021 von der Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften entwickelt, die inzwischen in unterschiedlichen angepassten Versionen an der Universität Heidelberg verwendet wird:

„Sollte das Studium für Sie aufgrund individueller Bedürfnisse, Beeinträchtigungen oder besonderer Lebensumstände mit besonderen Herausforderungen verbunden sein, informieren Sie bitte die zuständige Lehrperson vorab bzw. zu Beginn der Lehrveranstaltung. Sehr gerne können wir dann gemeinsam besprechen, wie eine chancengerechte Teilnahme an der Lehrveranstaltung sowie das Erbringen von Studien- und Prüfungsleistungen gestaltet werden kann.“

*Für Fragen zur barrierefreien Lehre, zum Nachteilsausgleich bei Prüfungen sowie zu Unterstützungsmöglichkeiten an der Universität Heidelberg stehen Ihnen auch Susanne Kemmer und Julia Heyne (zentral Studienberatung) und Christoph Schlomach (Beauftragter für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung), gerne zur Verfügung.
E-Mail: inklusive.studieren@uni-heidelberg.de“*

Kellner: Wir sind gerade dabei, ein Konzept für Univital zu entwickeln, um dieses in eine nachhaltige Struktur an der Universität zu überführen. Wir sind ja bisher ein (in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse) weitestgehend extern finanziertes Projekt. Meine Vorstellung wäre also, dass wir eine etablierte Einrichtung werden, die zentral in der Universität verankert ist und über genügend personelle, finanzielle und infrastrukturelle Ressourcen verfügt, unsere Ideen von Gesundheitsförderung noch mehr in die Breite zu tragen. Und die benötigen wir auch, weil Beratung und Weiterbildung in diesem Bereich sehr intensiv und bedarfsorientiert sein müssen. Natürlich wünsche ich mir auch, dass wir im Zuge dessen noch tiefgreifender in der Lage sind, unsere Initiativen und Aktivitäten mithilfe des sogenannten „Public Health Action Cycle“ stetig weiterzuentwickeln und zu verbessern. Immer nach der in diesem systematischen Prozess zur Planung, Umsetzung und Evaluation gesundheitsbezogener Maßnahmen propagierten Devise: „Plan-Do-Check-Act“. Eine exzellente Universität Heidelberg steht aus meiner Sicht eben auch für exzellente und wissenschaftlich fundierte Gesundheitsförderung – und die gehört neben zentralen Angeboten zur Individualprävention eben direkt in die Fachbereiche, Kollegien und Hörsäle.

HINT: Dafür drücke ich Ihnen und Ihrem Team die Daumen. Vielen Dank für das Gespräch, Mona Kellner!

Das Gespräch führte Dr. Rafael Klöber

Dr. Mona Kellner ist Sportwissenschaftlerin und leitet derzeit den Aufbau des Universitären Gesundheitsmanagements UNIVITAL an der Universität Heidelberg. Bereits während ihres Bachelorstudiums „Sportwissenschaft – Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung“ an der Universität Freiburg sammelte sie fundierte Kenntnisse und praktische Erfahrungen zu den vielfältigen Wirkweisen körperlicher Aktivität. Mit ihrem Wechsel an die Universität Heidelberg im Jahr 2017 vertiefte sie ihr Interesse an ganzheitlicher Gesundheitsförderung und Prävention weiter und promovierte zum Schwerpunkt der studentischen Gesundheit. Ein gutes Lehr-Lern-Umfeld bedeutet für sie insbesondere eine offene Haltung der Lehrenden gegenüber den Studierenden sowie eine wertschätzende Kommunikation, die auch außerhalb des Hörsaals stattfindet.

Dr. Mona Kellner
mona.kellner@issw.uni-heidelberg.de