

Stress und Stressbewältigung

Ein anwendungsorientierter Workshop für studierende Eltern

-Nachbetrachtung-

Zur Unterstützung von studierenden Eltern in ihrem Umgang mit herausfordernden Alltagsanforderungen fand auf Initiative des Studierendenwerks Karlsruhe bzw. der Projektgruppe „Studieren mit Familie in Karlsruhe“ der Online-Workshop „Stress und Stressbewältigung: Ein anwendungsorientierter Workshop für studierende Eltern“ am 18. März 2025 zwischen 20:00-21:30 Uhr unter der Leitung von Verena Wiemer und Laura Liefke statt. Ziel der Veranstaltung war es, Studierenden Übungen, Tipps und Meditationen an die Hand zu geben, um Achtsamkeit im Alltag umzusetzen und so Eltern-Stress-Reaktionen besser meistern zu können. Im Rahmen der Veranstaltung vermittelte die Workshopleiterin den 6 Teilnehmenden umfassende Informationen über die Funktionen des menschlichen Gehirns in Stresssituationen sowie dessen Motivations- und Emotionsregelsysteme. Auf dieser Grundlage erhielten die Teilnehmenden vielfach die Möglichkeit, gemeinsam oder in Kleingruppen über ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und sich mit Bewältigungsstrategien in stressbehafteten Alltagssituationen auseinanderzusetzen. Die Wissensvermittlung wurde zudem von praktischen Meditationsübungen begleitet, die die Workshopleiterin gemeinsam mit den Teilnehmenden unmittelbar anwendete. Mittels verschiedener Atem- und Selbstreflexionsübungen wurden die Studierenden dazu angeleitet, ihren Alltag bewusster wahrzunehmen und sich durch das Einbinden von Meditationen und kontrolliertem Atem eigens aus Stresssituationen herauszuholen. Durch das gemeinsame Durchführen regte die Workshopleiterin die Teilnehmenden an, die Übungen in ihren Alltag zu integrieren, um in herausfordernden Situationen auf diese zurückgreifen zu können. Insbesondere in Kleingruppen nutzten die Studierenden die Gelegenheit, sich über eigene Erfahrungen auszutauschen und zeigten reges Interesse an der weiteren Ausführung der vorgestellten Methoden.