

10.09.12 | Täglicher Stress

Achtsamkeit soll gegen Job-Wahnsinn helfen

Rasendes Arbeitstempo, enorme Arbeitsverdichtung: Der zunehmende Stress schlägt vielen auf die Gesundheit: Als Mittel gegen Überlastung raten Experten zur Einübung einer Lebenskunst: die Achtsamkeit.

Die Belastungen im Berufsleben sind nach Einschätzung von Anti-Stress-Trainern für viele Menschen zu einem "Wahnsinn" geworden. "Viele Mitarbeiter und Führungskräfte betreiben wahren Raubbau mit ihrer Gesundheit und missachten die Warnsignale des Körpers", erklären das Gießener Coaching-Paar Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt.

Enorme "Veränderungsgeschwindigkeit", Arbeitsverdichtung und Konflikte am Arbeitsplatz seien unter anderem die "Ursachen dafür, dass Gesundheit und Wohlbefinden immer öfter auf der Strecke bleiben", urteilen Löhmer und Standhardt: "Nur wer Verantwortung für sich und seinen Körper übernimmt, kann aus eingefahrenen Gleisen ausbrechen."

Neben dem "beruflichen Wahnsinn" habe auch der "private Wahnsinn Einzug in unser Leben" gehalten. Immer Menschen hetzten auch in ihrer freien Zeit von Termin zu Termin: "Hand aufs Herz: Wann hatten Sie zuletzt einen Tag, an dem sie absolut nichts vorhatten und den Sie in mußevoller Beschäftigung verbracht haben?"

Konzentration auf den Augenblick

Achtsamkeit - die Konzentration auf den Augenblick – ist eines der Zauberworte gegen Burn-out und Überlastung. Die Übungen können auch helfen, dem täglichen Wahnsinn am Arbeitsplatz zu begegnen, meinen die Anti-Stress-Trainer.

Für mehr Lebensqualität durch einen achtsameren Lebensstil werben alte asiatische, aber auch westliche spirituelle Traditionen. Die Wirksamkeit dieser Praxis scheint jetzt immer mehr von Hirnforschern bestätigt zu werden.

"Die Lebenskunst der Achtsamkeit ist die beste Burn-out-Prophylaxe", weiß etwa die in den USA forschende Psychologin und Neurowissenschaftlerin Britta Hölzel.

Das Coaching-Paar Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, haben ihre jahrzehntelangen Erfahrungen jetzt in ein Buch einfließen lassen. Die Publikation "Timeout statt Burnout - Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit am Arbeitsplatz" (Klett-Cotta Verlag) will Wege "jenseits von Hektik und Stress" aufzeigen.

Firmen sollen Achtsamkeits-Training anbieten

Löhmer und Standhardt arbeiten mit großen Firmen und Verwaltungen zusammen. "Bisher holten sich die Firmen jemanden von außen." Dieses Prinzip wollen die Trainer jetzt umdrehen.

Ihre Idee ist es, Mitarbeiter der Firmen auszubilden, die dann für ihre Kollegen das Achtsamkeits-Training anbieten - denn am Arbeitsplatz finde "der meiste tägliche Wahnsinn"

statt, findet der Diplom-Pädagoge und Theologe Standhardt, der gemeinsam mit seiner Frau Cornelia Löhmer, einer promovierten Erziehungswissenschaftlerin, seit 1990 das Institut "Giessener Forum" leitet.

Achtsamkeit ist allerdings nicht gleich Entspannung - es ist viel mehr, unterstreicht Standhardt. Es ist das Leben im Hier und Jetzt - die Konzentration auf das, was man gerade tut. Viele lebten aber im "Autopilot"-Status, führten Tätigkeiten mechanisch aus, ohne innerlich bei der Sache zu sein.

Wissen, was geschieht

"Von all den meditativen Weisheitspraktiken, die sich in den traditionellen Kulturen in der ganzen Welt entwickelt haben, ist Achtsamkeit vielleicht die grundlegendste", urteilt der US-amerikanische Verhaltensmediziner und Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn: "Denn Achtsamkeit ist nichts anderes als die Fähigkeit, die wir alle bereits besitzen." Es gehe darum zu wissen, "was geschieht, während es geschieht."

Dazu entwickelte Kabat-Zinn Ende der 70er Jahre für Patienten mit chronischen Schmerzen ein Programm, das er Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR, auf deutsch: "Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit") nannte.

Die Teilnehmer seiner Kurse lernten, den Atem zu beobachten, ihren Körper anhand ihrer Empfindungen zu durchwandern, sanfte Yoga- und Achtsamkeitsübungen zu machen.

In dieser Tradition stehen auch Löhmer und Standhardt. Eine Übung im Buch lautet: "Achtsames Gehen": Standhardt geht durch den Raum, langsam, auf sich konzentriert. "Die Übungen kann man überall machen" - im Aufzug, auf der Treppe, beim Essen, bei der Hausarbeit, beim Zähneputzen.

Den gesamten Alltag achtsam gestalten

Man könne "den gesamten Alltag achtsam" gestalten, urteilt auch der Gießener Neuropsychologe Ulrich Ott. Seit einiger Zeit untersuchen Wissenschaftler wie er, was Meditation im Gehirn bewirken kann. Die meditative Achtsamkeits-Praxis verändert den Forschungsergebnissen zufolge tatsächlich Gehirnbereiche, in denen es um Gefühle, Ängste oder Stress geht.

"Sehr viel Stress entsteht im Kopf", erklärt Ott. Dort könne man ihn auch wieder reduzieren - etwa durch Achtsamkeitsübungen. Gerade Schmerzpatienten würden davon enorm profitieren, den Studien zufolge aber auch gestresste, aber ansonsten gesunde Teilnehmer.

Der moderne Mensch beantwortet abends seine E-Mails und ist immer aktiv. Dadurch gerate er in ein Hamsterrad der Geschäftigkeit, sagt Ott. Achtsamkeit hingegen bewirke eine "Hinwendung auf die Gegenwart, die Wahrnehmung des momentanen Befindens", schreibt Ott im Vorwort zum Buch "Timeout statt Burnout".

Auch Firmen denken um

Angesichts steigender Arbeitsbelastung, Krankschreibungen und Burnout-Fällen seien viele Firmen und Verwaltungen inzwischen bereit, etwas zu tun, meinen Löhmer und Standhardt. Wichtig sei Vorbeugung.

Es verwundere nicht, dass so viele Menschen erkrankten, wenn sie "alle Signale des Körpers überhören." Standhardt rät daher, "sich selber Zeit zu schenken", "liebvoll mit sich selbst umzugehen" und zu fragen: "Hast du dir heute schon deine Pause genommen?"

Mehr Informationen zum Thema:

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: Timeout statt Burnout, Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit, Klett-Cotta 2012, 199 Seiten, gebunden, mit CD 19,95 Euro

epd/oc

© Axel Springer AG 2012. Alle Rechte vorbehalten