

Hin und wieder Arbeit einfach Arbeit sein lassen

*"Timeout statt Burnout" heißt das Buch, das die Pädagogen
Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt veröffentlicht haben*

GIESSEN (cvg). Buch und CD als ständiger Reisebegleiter für den Kampf gegen Stress und das Gefühl, dauerhaft ausgebrannt zu sein: "Timeout statt Burnout" heißt das Buch, das die beiden Gießener Pädagogen Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt soeben auf den Markt gebracht haben. Darin haben sie ihre Erfahrungen aus mehr 15 Jahren "Achtsamkeitstraining" für Mitarbeiter und Führungskräfte von Unternehmen und Behörden in eine kompakte Form gegossen. Eigentlich ist es eine Binsenweisheit: Hin und wieder einmal Pause machen, Arbeit Arbeit sein lassen, Schule Schule, selbst Hobby Hobby. Nur sei es so, dass dieses Bewusstsein inzwischen vielen Menschen abhandengekommen sei.

"Deswegen haben wir uns entschieden, die Quintessenz von mehr als 15 Jahren Tätigkeit als Pädagogen und Trainer für Führungskräfte und Mitarbeiter unterschiedlichster Unternehmen und Verwaltungen in einem Buch und dazugehöriger CD zusammenzufassen, sagen die beiden Pädagogen aus Gießen-Rödgen, die Gründer und Leiter des Gießener Forums sind.

"Timeout statt Burnout" solle der Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit helfen. Auf 199 Seiten mit sieben Timeout-Übungen und in acht Kapiteln geben Löhmer und Standhardt Hinweise wie man mit dem richtigen Innehalten, dem richtigen Bewegen, Sitzen und Gehen wieder die innere Ruhe findet. Mit dem Buchtitel hat sich das Autorenehepaar an der Sportwelt orientiert, ebenfalls mit dem international üblichen Symbol für "Timeout" als optischem Erkennungszeichen für den Buchtitel und Hinweis zu jeder Übung: Zwei zum T geformte Hände.

"Achtsamkeit am Arbeitsplatz" heißt die Trainingsmethode, die Löhmer und Standhardt entwickelt haben, um Unternehmen zu zeigen, wie Arbeit besser gestaltet werden kann, ohne dass Führungskräfte wie Mitarbeiter das Gefühl haben, vor lauter Stress nicht mehr zur Ruhe kommen zu können. "Ruhe heißt dabei nicht, dass man die Arbeit nun unbedingt durch gemeinsamen Betriebssport unterbricht und dann dort wetteifert, wer der bessere ist", sagt Löhmer. Sondern Pause heiße, "einfach abschalten und im wahrsten Wortsinn zu sich selber kommen", erklärt die Pädagogin.

Rüdiger Standhardt weist auf die medizinischen Folgekosten des tatsächlichen oder vermeintlichen Burnouts hin. "Im vergangenen Jahrzehnt hat der Verbrauch von einschlägigen Medikamenten um rund 57 Prozent zu genommen. Die Leute gehen zum Arzt, sagen, da tut's weh, und wollen, dass sie bald wieder funktionieren. Dabei werden häufig nur die Symptome und nicht der eigentliche Auslöser behandelt".

Löhmer berichtete, dass ein hessisches Ministerium die Methode der beiden Gießener Pädagogen flächendeckend in seinen Verwaltungsstellen quer durch Hessen eingeführt und eine deutlich spürbare Verbesserung der Zufriedenheit der Mitarbeiter verzeichnet habe. Ihre Trainingsmethode werde durch die Krankenkassen unterstützt, sagten die Pädagogen.

Im Vorwort für das Buch unterstreicht der Gießener Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott, dass die "achtsamkeitsbasierten" Verfahren ihre Wirksamkeit vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Ängsten und Depressionen unter Beweis gestellt hätten. Buch und CD sind im Buchhandel für 19,95 Euro erhältlich. Weitere Infos: www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de