



Fachtagung „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

Am 18. April richtete die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. in Kooperation mit dem Giessener Forum den ersten Fachtag zum Thema „Achtsamkeit am Arbeitsplatz als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle“ aus. Rund achtzig Teilnehmer aus den Bereichen Sport, Wirtschaft und Lehramt befassten sich einen Tag lang mit dem Thema „Achtsamkeit“ als eine mögliche Lösung gegen den zunehmenden Stress im Beruf.



Nach der Begrüßung durch Sabine Roth, Geschäftsführerin der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen, lieferten Karen Zacharides und Ute Müller-Steck, Referentinnen der Akademie, einige exemplarische Daten und Fakten rund um das Thema Stress und Burnout. Laut dem „Stressreport 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin klagen beispielsweise 43 Prozent aller Erwerbstätigen darüber, dass der Stress in den letzten zwei Jahren deutlich zugenommen habe. Zudem seien es laut Statistiken der Krankenkassen 2011 bundesweit 59 Millionen Arbeitstage gewesen, die Mitarbeiter wegen psychischer Erkrankungen ausgefallen seien. Zwei Lösungsansätze sollen in der Zukunft Abhilfe schaffen: Individuelle Stressbewältigung und betriebliche Gesundheitsförderung.

Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer, Gründer des Giessener Forums, referierten zu den Verfahren MBSR und Progressive Muskelentspannung als Möglichkeiten der Intervention und leiteten entsprechende praktische Übungen für die Teilnehmer an.

MBSR, „Mindfulness Based Stress Reduction“, ist ein Verfahren der Stressreduktion, das 1979 von Jon Kabat-Zinn in den USA ins Leben gerufen wurde. Vier Methoden der Achtsamkeit, Body-Scan, einfache Yoga-Übungen, Sitz- und Gehmeditation, sollen dazu verhelfen, mit dem Stress besser umzugehen. Man beobachtet den eigenen Körper, Atem, Gedanken und Gefühle, ohne sie in irgendeiner Weise zu beurteilen. Die Praktizierenden machen eine Pause, in der sie einüben, achtsam wahrzunehmen, was in diesem Moment in ihnen vorgeht. Bei regelmäßiger Praxis soll ihnen das dabei helfen, auch die schwierigen Momente des Lebens besser bewältigen zu können.

Das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung (PME) geht auf Edmund Jacobsen, einen US-amerikanischen Arzt, zurück, der erkannte, dass durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Löhmer beschreibt, dass über die Arbeit mit dem Körper auch seelische Blockaden zu lösen seien. Bei der PME geht der Praktizierende gedanklich seinen Körper ab, spannt für einige Sekunden Teilbereiche an, um sie dann bewusst zu lösen. Hierdurch bauen sich Verspannungen ab, Schmerzzustände können verringert und ein besseres Körperbewusstsein sowie innere Ausgeglichenheit können herbeigeführt werden.

Dr. Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging an der Justus-Liebig-Universität Gießen belegte mit seinem Vortrag, dass es sich bei den Auswirkungen der Achtsamkeit nicht um bloße Hirngespinnste handelt. Er stellte die Meditation als eine Möglichkeit des Umgangs mit Stress dar und präsentierte die Effekte der Meditationspraxis auf das Gehirn anhand wissenschaftlicher Studien. Während bei pathologischen Befunden wie Alzheimer und Depression weniger graue Substanz im Gehirn vorhanden sei, nehme die graue Substanz im Gehirn von Meditierenden zu, was wiederum mit einer Verbesserung der Gehirnleistung einhergehe.

Den Abschluss machte Paul J. Kohtes, Berater für Unternehmenskommunikation, der seine Erfahrungen aus der Arbeitswelt mit den Anwesenden teilte. Kohtes leitet Seminare in Zen-Meditation und hat sich auf das Coaching von Führungskräften spezialisiert. Seiner Erfahrung nach gebe es erfreulicherweise bereits einige namhafte Unternehmen in Deutschland, in denen Achtsamkeit als eine Lebenskultur umgesetzt worden sei. Die Bereitschaft, sich auf weiche Themen einzulassen, gehe allerdings nicht unmittelbar mit verbesserten betriebswirtschaftlichen Ergebnissen einher, wie er augenzwinkernd der Zuhörerschaft mitteilte. Oft sei es gerade die Absichtslosigkeit, die zu positiven Ergebnissen führe.

Die Moderation und die abschließende Podiumsdiskussion wurden von Justus Ludwig, Mitglied der Geschäftsführung von Randstad, geleitet. Am Ende der Fachtagung waren sich die vier Experten einig: Von Achtsamkeit dürfe in der Arbeitswelt kein direkter Output erwartet werden, wenngleich es durchaus auch messbare Werte gebe. Letztlich aber gehe es um eine veränderte Kultur des Miteinanders.

Melanie Böckling / Anke Metz



Bei der abschließenden Podiumsdiskussion stellten sich die Experten des Fachtages Rüdiger Standhardt, Dr. Cornelia Löhmer, Paul Kohtes und Prof. Dr. Ulrich Ott (von links) den Fragen des fachkundigen Publikums. Justus Ludwig (ganz rechts) führte durch die Veranstaltung.

Foto: Anke Metz

Bildungsakademie des Isbh e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 6789-220
Fax: 069 / 6789-306
e-mail: info@sport-erlebnisse.de
Internet: www.sport-erlebnisse.de

Giessener Forum
Dr. Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt
Helgenstockstr. 15a
35394 Gießen
Telefon: 0641 - 49 36 05
Telefax: 0641 - 49 36 95
info@giessener-forum.de
Internet: www.giessener-forum.de