

## Fachtagung „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

**Am 21. März 2014 richtete das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. in Kooperation mit dem Giessener Forum die zweite Fachtagung zum Thema „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ aus. Rund achtzig Teilnehmer befassten sich einen Tag lang damit, wie Achtsamkeit konkret im Arbeitsalltag umgesetzt werden kann. Die Teilnehmer kamen aus den Bereichen Coaching, Training, Wirtschaft, Pädagogik.**



Andreas Lackmann, Geschäftsführer des Lohmarer Instituts begrüßte die Anwesenden mit zwei Minuten achtsames Innehalten in der Stille. Danach führte er aus, wie zunehmendes Konkurrenzdenken in der Wirtschaft und bei jedem Einzelnen zu einem immer größeren Druck in der Gesellschaft führt, was letztlich bei sehr vielen Menschen in einem hohen Stress und auch in Burn-Out führt. Die Praxis der Achtsamkeit kann hier ein Weg sein, den Blick wieder weit zu machen, auf das Ganze schauen zu können. Die Tagung solle den Raum geben, in Vorträgen, praktischen Übungen, in Diskussionen zu ergründen, was es heißt, Achtsamkeit im ganz normalen Alltag, im eigenen Unternehmen, in der Gesellschaft, mit sich selber, zu leben.

Die MBSR-Lehrerin Valerie Saintot, seit 2007 Managerin in einer Bank, berichtete in einem herzerfrischenden Vortrag von ihren Erfahrungen mit kompakten Achtsamkeitskursen im Büro. Sie wies darauf hin, dass Achtsamkeit in der Welt eine immer größere Bedeutung bekommt. In der Suchmaschine Google liefert das Stichwort „mindfulness at work“ 34.800.000 Ergebnisse und auf dem World Economic Forum 2014 in Davos stand das Thema „Gesundes Leben“ ganz oben auf der Agenda und „Mindfulness in the workplace“ nahm einen breiten Platz ein. In dem Unternehmen, in dem sie arbeitet, gründete sie im Februar 2016 einen Meditationsraum mit einem Kursprogramm. Diese Kurseinheiten finden in der Mittagspause statt und dauern 45 min (10 min Einführung, 30 min MBSR spezifisch, 5 min Abschluss). Sie berichtete, dass Übungen wie Atmen, Body Scan und Berg- oder Seemeditation in der AAA (Achtsamkeit am Arbeitsplatz) am besten wirken. Nach ihren Beobachtungen führt dieses Programm dazu, dass Stress unterbrochen werden kann, die Aufmerksamkeit auf die das Atmen gerichtet wird und dies letztlich zum Sein führt. (1-2-3-4 der Achtsamkeit). Aus ihrer Sicht sind Ethik, Disziplin und Intention grundlegend für AAA. Dabei ist ihr vor allem die Intention wichtig: Wenn die Richtung klar ist und fokussiert praktiziert werden kann, stellt sich Entspannung ein. In ruhigen Momenten lässt sich trainieren, inmitten vom Stress lässt sich die Pause üben (Atem, Körperwahrnehmung), nach einer Krise lässt sich die formelle und informelle Praxis üben.

Rüdiger Standhardt, Gründer des Giessener Forums und Initiator der Fachtagung, machte darauf aufmerksam, dass Stress die Volksseuche des 21. Jahrhunderts ist und wies auf die immensen Folgen von Stress und Burn-Out in der Gesellschaft hin. Er begann 1998 damit, Führungskräften eine erste Erfahrung mit der Achtsamkeit zu ermöglichen, so z.B. ab November 2006 „Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz“ in einem hessischen Ministerium. Die Erfahrungen mit Achtsamkeit am Arbeitsplatz bewogen ihn und das Giessener Forum dazu, das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) zu entwickeln. Seine Vision ist die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle. Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz hat drei Wurzeln: Progressive Muskelentspannung (PME), Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Themenzentrierte Interaktion (TZI), ein Ansatz des lebendigen Miteinander-Lernens. Beim

Thema Achtsamkeit am Arbeitsplatz ist es ihm wichtig, dass der Prozess des achtsamen Innehaltens mit einer umfassenden Persönlichkeitsentwicklung verbunden ist. Im Unternehmen darf Achtsamkeit nicht bei der Persönlichkeitsentwicklung stehen bleiben. Es geht um die Bewegung vom Ich zum Wir, um die Integrierung von Achtsamkeit in die Organisation. Wichtig ist, dass hier die ethische und spirituelle Dimension von Achtsamkeit konkret gelebt wird. Zum Abschluss weist er als Rheinländer auf die elf Kölner Grundgesetze hin mit der Bemerkung: „Humor ist einer wichtigsten Schlüssel zur inneren Freiheit“. Dies wiederum führt zu einem humorvollen Abschluss des Vortrages auch bei den Zuhörendenden.

„Mehr Meditation wagen!“ ist die Kernbotschaft von Günter Hudasch, Organisationberater und MBSR –Lehrer. Er führte aus, dass gesellschaftliche Prozesse (Individualisierung, Säkularisierung, unverbindliche Ethik) und die Situation in Unternehmen (Effizienzsteigerung, betriebswirtschaftliche Orientierung, Unterordnung des Menschen unter „den Markt“, Deregulierung) zu erheblichen Belastungen bei vielen Menschen führen (extreme Leistungsanforderungen, „ausgeknuschte“ Arbeitszeiten, Funktionalisierung). Die Bewältigung dieser Gesamtsituation wird zu einer Sache des Individuums gemacht, Stresskurse stehen hoch im Kurs. Als Beispiel beschrieb er Achtsamkeitstrainings im Gesundheitsmanagement. Die Situation bleibt aber unbefriedigend, wenn nur kleine Inseln der Achtsamkeit entstehen und im ganzen Unternehmen nicht mehr passiert. In dieser Situation sieht er eine große Verantwortung bei den Führungskräften. Achtsamkeit in der Führung kann zu einer höheren Selbstfürsorge bei den Führungskräften und durch eine Vorbildfunktion bei den Mitarbeitern zu Veränderungen bei diesen führen. Achtsamkeit kann, wenn es im Unternehmen verankert ist, zu einem selbstverständlichen Teil der Persönlichkeitsentwicklung werden. Dabei ist wichtig zu sehen, dass sich Achtsamkeit als Haltung nicht verordnen lässt. Hier bietet die Organisationsentwicklung Möglichkeiten. Achtsamkeit in der Organisationsentwicklung kann ein gutes Mittel sein, um zu einer gemeinsamen Verantwortung aller Mitarbeiter des Unternehmens zu kommen. Konkret kann das heißen, dass Meetings anders gestaltet werden (z.B. „kurze Atempausen“ miteinander). Auch führt Achtsamkeit zu einer anderen Haltung in der Kommunikation bzw. hat einen Einfluss, wie Aufgaben übernommen werden. Zum Abschluss wies Günter Hudasch darauf hin, dass bei dem Thema Achtsamkeit in Unternehmen durchaus Konfliktpotential vorhanden ist. So gibt es oft noch das Bild, dass Meditation nur „Softies“ machen und dass Stille für Unerfahrene in einer Gruppe oft befremdlich wahrgenommen wird. Zudem kann Meditation mit dem Aspekt der Freiwilligkeit kollidieren. Er führte aus, dass Achtsamkeit mit Meditation mehr bietet als Achtsamkeit ohne Meditation. Aber: eine spirituelle Praxis lässt sich nicht verordnen. Aber vielleicht ist Meditation eine Kulturtechnik für alle, ganz nach Jon Kabat-Zinn: „Wir werden mehr zu dem, der wir sind und weniger, die wir sein sollen.“



Der Neurowissenschaftler Tim Gard stellte die neusten Erkenntnisse der Hirnforschung in Bezug auf Wirkungen von Achtsamkeit, Meditation und MBSR v.a. am Arbeitsplatz vor. Neuroimaging-Studien zeigen, dass das Gehirn plastisch ist, und weisen darauf hin, dass MBSR und Meditation tatsächlich die Struktur und Funktion des Gehirns verändern können. Studien lassen einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Hirnfunktion und für den Arbeitsplatz relevantes Verhalten herstellen. Sie zeigen, dass Achtsamkeit die Regulierung von Schmerzen und Emotionen verändern und das Stressempfinden und die Entscheidungsfindung verbessern kann. Er stellte weitere Studien vor, die zeigen, dass die positiven Effekte von Achtsamkeit mit einer erhöhten Aktivität und einer Zunahme der Grauen Substanz in Hirnregionen einhergehen, die mit Aufmerksamkeit und Körperempfinden in Zusammenhang gebracht werden. Außerdem wiesen Achtsamkeitsmeditierende eine effizientere Vernetzung des Gehirns auf.

Die Moderation und die abschließende Podiumsdiskussion wurden von Andreas Lackmann geleitet. Die vier Experten diskutierten die ethische, gesellschaftliche und kollektive Dimension von Achtsamkeit am Arbeitsplatz und formulierten ihre Vision von Achtsamkeit in der Arbeitswelt.

Am Ende der Fachtagung wurden die Teilnehmenden zur dritten Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz eingeladen, die am 20. April 2015 in Frankfurt stattfinden wird. Nähere Informationen siehe: <http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/fachtagung.htm>