

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Zahlreiche Studien bestätigen die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren für den Umgang mit Stress, Belastungen, Schmerzen und Krankheiten. Stressbewältigung durch Achtsamkeit beschäftigt nicht nur die Wissenschaft, sondern immer mehr auch die Medien. Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt vom Giessener Forum sind Pioniere dieses Bewusstseinswandels in der Arbeitswelt. In ihrem Buch *Timeout statt Burnout – Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*, beschreiben sie, wie Achtsamkeit am Arbeitsplatz kultiviert werden kann. Die Mensch und Umwelt sprach mit Rüdiger Standhardt.

Was darf man sich unter „Achtsamkeitstraining“ vorstellen?

Es ist ein zehnwöchiges Intensivtraining für mehr Achtsamkeit. Wöchentlich kommen die Teilnehmer während der Arbeitszeit für mindestens 30 Minuten zusammen. Ein zertifizierter Trainer leitet die Gruppe an und vermittelt sieben unterschiedliche Achtsamkeitspraktiken wie achtsames Entspannen oder achtsame Körperbewegungen. Jede Woche erhalten die Teilnehmer einen kognitiven Impuls beispielsweise über Selbstverantwortung oder das eigene Grundverständnis von Arbeit sowie Fragen zur Selbstreflexion. Dazu kommen täglich mindestens 15 Minuten um Achtsamkeit einzuüben.

Im Kontext Seelische Gesundheit und Burnout ist die Zahl der Ratgeber groß. Wo und wie hebt sich Ihr Training von den bekannten Anti-Stress-Tipps ab?

Unser Achtsamkeitstraining ist erfahrungsorientiert. Wir reden nicht viel über diese Themen. Wir nehmen uns die Zeit und den Raum, durch die Übungen der Achtsamkeit mit uns selbst in einen nicht selbstverständlichen tiefen Kontakt zu kommen. Wir laden die Teilnehmenden zu etwas wirklich Neuem ein. Sie können probieren, wie es ist, sich selbst nicht mehr an die letzte Stelle zu setzen, sondern umgekehrt an die erste. Das bedeutet: Ab dem ersten Tag

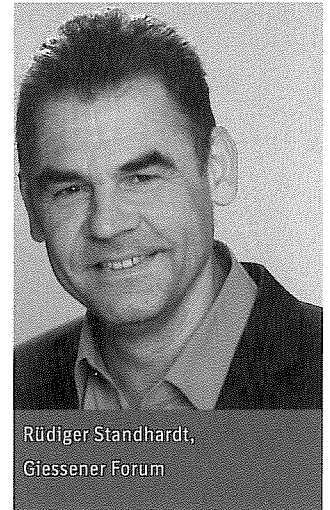
des Achtsamkeitstrainings kommt es zu einer sehr konkreten Veränderung des Lebensstils.

Welche Rolle spielen die Kollegen?

Für viele Menschen ist wichtig zu erfahren, dass sie mit den belastenden Themen nicht alleine sind, sondern dass alle unter der Informationsflut, den ständigen Veränderungen, der Arbeitsverdichtung und weiteren beruflichen Herausforderungen leiden. Und genau deshalb ist es ermutigend, Achtsamkeit gemeinsam einzuüben und sich auszutauschen. Insbesondere Männer brauchen einen freundlichen und geschützten Rahmen, um sich der permanenten Anspannung, die meist auch am Feierabend nicht nachlässt, bewusst zu werden und gemeinsam mit anderen alltagstaugliche Wege der Stressbewältigung zu erlernen.

Was könnten Vorgesetzte „mehr“ für ihre Mitarbeiter tun?

Zunächst einmal muss er etwas für sich selbst tun, denn auch ihn geht das Thema Stress etwas an. Daher ist es wichtig, dass er sich auf den Weg macht und beginnt, Innehalten, Achtsamkeit und Stille zu kultivieren. Auf Basis dieser Eigenerfahrung kann er dann Mitarbeiter und Kollegen zu einem Achtsamkeitstraining einladen. Auch sollte er sich dafür einsetzen, einen Raum der Stille zu schaffen, wo die Kollegen die Techniken der Achtsamkeit üben und kultivieren können.



Rüdiger Standhardt,
Giessener Forum

Konnten Sie bereits fundierte Erfahrungen machen und Erfolge messen?

Unsere Trainer regen die Teilnehmer an, ihre Erfahrungen in anonymisierter Form zu dokumentieren. Außerdem füllen sie vor, während und nach dem Training einen Fragebogen zu Aspekten der Achtsamkeit im Alltag aus. Diese Rückmeldungen belegen eine tiefgreifende und nachhaltige Wirkung bei den meisten. Ein Teilnehmer schrieb: „Das Achtsamkeitstraining war für mich ein tiefgehender und gleichzeitig humorvoller Weg zu radikaler Selbstakzeptanz und der wachsenden Freiheit, vor unangenehmen Erfahrungen nicht länger flüchten zu müssen.“

Redaktion