



Achtsamkeit am Arbeitsplatz als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

Viele Mitarbeiter, Führungskräfte und Trainer betreiben wahren Raubbau mit ihrer Gesundheit und missachten die Warnsignale des Körpers. Der berufliche Leistungsdruck, die enorme Veränderungsgeschwindigkeit, die Arbeitsverdichtung durch den Wegfall von Arbeitsplätzen, die Hetze von Termin zu Termin, berufliche Unsicherheit, fehlende Tiefenentspannung, Konflikte am Arbeitsplatz oder mit Auftraggebern sind – gepaart mit unzureichender Selbstverantwortung – die Ursachen dafür, dass Gesundheit und Wohlbefinden immer öfter auf der Strecke bleiben. Gesundwerden und Gesundbleiben ist kein selbstverständlicher Zustand. Nur wer aktiv etwas für sich tut, kann den Stress bewältigen, nur wer Verantwortung für sich und seinen Körper übernimmt, kann aus eingefahrenen Gleisen ausbrechen.

Tun durch Nicht-Tun in Balance bringen

In unserer westlichen Gesellschaft leben wir sehr einseitig außenorientiert, da wir meist von klein auf zu ständiger Aktivität erzogen wurden. Egal ob jung oder alt, wir werden danach beurteilt, was wir tun, machen und leisten. Aktiv und erfolgreich zu sein ist „in“ und dies gilt nicht nur für den beruflichen Kontext sondern auch für die Freizeit. Anerkennung und Wertschätzung muss durch harte Arbeit „verdient“ werden und so hetzen viele Menschen durch ihren Alltag.

Auch am Abend gibt es keine wirkliche Entspannung. Die meisten Menschen bleiben aktiv und außenorientiert, indem sie Sport treiben, im Internet surfen, fernsehen, telefonieren, lesen oder sich um Haushalt und berufliche Angelegenheiten kümmern. Irgendetwas gibt es immer zu tun. Selbstverständlich bleibt das Handy an und auch der Blick in die Mails ist vor dem Schlafengehen für die meisten vollkommen normal. Das „Nicht-Tun“ bleibt auf der Strecke.

Und selbst das obligatorische Feierabendbier oder das abendliche Glas Wein sind in den seltensten Fällen Genuss, denn insbesondere beruflich stark geforderte Menschen können sich nicht vorstellen, darauf zu verzichten, sie brauchen es, um – wie sie sagen – zu „entspannen“. Doch weder Alkohol, noch dauernde Aktivität führt zu innerer Ruhe und wirklicher Entspannung – es ist lediglich eine Ablenkung von sich selbst, die in Unzufriedenheit, Erschöpfung und langfristig im Burnout mündet.

Wer dies vermeiden will, benötigt neben der einseitigen Außenorientierung regelmäßige Zeiten der Innenorientierung im acht-

samen Nicht-Tun. Insbesondere in vielen Arbeitszusammenhängen wird die Dimension des Nicht-Tun (noch) sehr vernachlässigt. Dabei können kreative, innovative und nachhaltige Arbeitsergebnisse erst durch das dynamische Wechselspiel von Anspannung und Entspannung entstehen.

Diese Erkenntnisse finden langsam Eingang in die moderne Führungskräfteliteratur – so schreibt Paul J. Kohtes: „Vielmehr sollten wir uns bewusst zeitliche Freiräume schaffen, in denen nichts geschieht, in denen wir Abstand zum Alltäglichen gewinnen – so können sich die Dinge in den anderen Zeiträumen umso intensiver und präziser entwickeln. ... Sie werden sehen: Die Arbeit geht leichter von der Hand und nimmt an Qualität zu, wenn die Schwingungen zwischen engagierter Zeit und Muße, zwischen Tun und Lassen in einen vernünftigen und angemessenen Rhythmus gebracht werden.“

Die Autoren Karl Kälin und Peter Muri werden noch deutlicher: „Kreativität setzt innere Ruhe und Stille voraus. Diese notwendige Stille ist vielen abhandengekommen. Andauernder Stress und die scheinbar unvermeidbare Hektik des Alltags verhindern das Entstehen tragfähiger neuer Ideen und Problemlösungsansätze. Es ist für jede Führungskraft (und für jeden Trainer) von großer Wichtigkeit, dass er sich Freiräume der Ruhe – vor allem der inneren Stille – schafft, in denen neue, kreative und innovative Ideen langsam wachsen können.“ Um die Balance (wieder) zu finden, brauchen wir einen Perspektivwechsel von außen nach innen. Es geht um den Gegenpol von „Tun“ und „Machen“ – es geht um das „Innehalten“, die „Stille“, das „Zur-Besinnung-kommen“.

Zur Besinnung kommen nicht mehr dem Zufall überlassen

„Nichts ist so wichtig, wie die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit. Das allerwertvollste Geschenk, das Sie sich machen können, ist die tägliche Zeit des bewussten Nicht-Tun“, schreibt der Achtsamkeitspionier Jon Kabat-Zinn. Insbesondere für uns als Trainerinnen und Trainer ist es ganz wesentlich, sich täglich Zeit für sich selbst zu nehmen, um sich achtsam wahrzunehmen.

Es mag zunächst ungewohnt sein, Zeiten in Stille und mit sich selbst allein zu verbringen, ohne etwas zu organisieren, zu erschaffen oder zu erledigen. Vielleicht löst diese Vorstellung zunächst sogar Unbehagen oder Angst aus. Doch nur, wenn wir uns wirklich auf uns selbst einlassen, können wir Schritt für Schritt die Ruhe erlernen und erleben. Nur auf dieser Basis der Eigenerfahrung ist es möglich, achtsam mit sich selbst und mit den Kunden umzugehen.

Wege der achtsamen Selbstbegegnung

Wir haben in den Jahren der Beschäftigung mit der Praxis der Achtsamkeit gute Erfahrungen mit folgenden Wegen der achtsamen Selbstbegegnung gemacht, die wir Ihnen nachfolgend vorstellen.

- **Geben Sie der Dankbarkeit mehr Raum in Ihrem Leben:** Nehmen Sie sich am Anfang und am Ende eines Tages Zeit für Dankbarkeit. Werden Sie sich bewusst, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Genießen Sie die alltäglichen Selbstverständlichkeiten, denn sie sind nicht selbstverständlich.
- **Kultivieren Sie Stille:** Gehen Sie regelmäßig in die Stille, mindestens einmal am Tag. Beginnen Sie mit 15 Minuten. Wenden Sie sich in dieser Zeit ausschließlich sich selbst zu und praktizieren Sie beispielsweise die Timeout-Übungen unseres Buches „Timeout statt Burnout“ (CD, Track 2-6).
- **Unterbrechen Sie Ihren Alltag durch achtsames Innehalten:** Gewöhnen Sie sich an, immer mal wieder bewusst innezuhalten und Ihren Atem zu spüren. Machen Sie ein paar tiefe Atemzüge oder praktizieren Sie das achtsame Innehalten (CD, Track 1).
- **Bringen Sie Präsenz in Ihr Tun:** Schenken Sie allem, was Sie tun, Ihre Aufmerksamkeit. Wenn Sie telefonieren, dann telefonieren Sie und schauen nicht gleichzeitig die Post oder Ihre E-Mails durch. Wenn Sie essen, dann essen Sie und vermeiden den Blick in die Zeitung. Leben Sie jeden Augenblick Ihres Lebens so bewusst wie möglich.
- **Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten:** Reservieren Sie regelmäßig medienfreie Zeiten im Jahr, in denen Sie ein paar Tage bewusst aus Ihrem Alltag aussteigen und auf Handy, Laptop, Internet, Fernsehen und Musikhören verzichten. Ein Wochenende im Kloster, ein Schweigekurs oder ein Wüstenretreat schaffen den Rahmen, nicht nur äußerlich zu schweigen, sondern auch innerlich zur Ruhe zu kommen.

Unsere Vision: Die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Um die alltäglichen Herausforderungen zu bewältigen, braucht es sowohl eine eigene kontinuierliche Praxis der Achtsamkeit als auch achtsamkeitsbasierte Angebote am Arbeitsplatz. Aus unseren langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und unseren Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir das Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA) entwickelt, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle möglich ist.

In der einjährigen Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz qualifizieren wir Menschen unser Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA) durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

Die Vorteile dieses Trainings liegen auf der Hand: Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, leiden seltener unter Anspannung, Ängstlichkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit, Depression, Konzentrationsmangel, Erschöpfung und körperlichen Stress-Symptomen. Sie arbeiten gerne und engagiert, sie sind flexibler und kreativer und finden schneller eine gesunde Balance zwischen außenorientiertem Tun und innenorientiertem Rückzug. Sie haben ein tieferes Verständnis für sich selbst und damit auch für andere Menschen. Herausfordernde Erfahrungen gehören für sie zum Leben dazu – sie fühlen sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter ihres Lebens.

Unser Engagement: Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz

1. **Informationsphase:** Durch Vorträge und Seminare schaffen wir bei Führungskräften und Mitarbeitenden ein Bewusstsein dafür, dass es gesundheitsschädigend ist, ohne bewusstes Innehalten über einen längeren Zeitraum zu arbeiten. Mittelmäßige Arbeitsergebnisse, wenig Kreativität und vor allem ein hoher Krankenstand sind die Folge. Ein konstruktiver Umgang mit erhöhten Anforderungen und Stress kann nur gelingen, wenn auch im beruflichen Alltag Zeiten der Entspannung, der Stille, der Entschleunigung und des Innehaltens selbstverständlich sind.

Die Implementierung von Maßnahmen für die aktive Gesundheitsförderung ist integraler Bestandteil der Fürsorgepflicht, die Vorgesetzte sich selbst und ihren Mitarbeitenden gegenüber haben, daher laden wir zu entsprechenden Informationsveranstaltungen über die lebensverändernde Kraft der Achtsamkeit im Berufsleben vor allem die Führungskräfte ein.

2. **Schulungsphase:** Ausgewählte Mitarbeiter und Führungskräfte werden in den unterschiedlichen Wegen der Achtsamkeit intensiv geschult. Sie erleben unser Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA), üben dieses ein und lernen, andere Menschen in diesen Verfahren professionell anzuleiten.

3. **Umsetzungsphase:** Die Absolventen der Trainerausbildung bieten an ihren Arbeitsstellen für interessierte Mitarbeitende und Führungskräfte das 10-wöchige Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA) an. Die Teilnehmenden treffen sich in einer festen Gruppe einmal wöchentlich für 30 Minuten.

4. **Vertiefungsphase:** Sobald alle interessierten Mitarbeitenden und Führungskräfte das zehnwöchige Achtsamkeitstraining durchlaufen haben, richten die geschulten Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz „offene Gruppen“ ein. Zu den feststehenden Terminen können alle Personen kommen, die am zehnwöchigen Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA) teilgenommen haben. Sie haben jetzt die Gelegenheit, einmal wöchentlich das Gelernte unter Anleitung zu vertiefen.

5. **Betreuungsphase:** Mindestens einmal im Jahr erhalten alle Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz einen Supervisions- und Vertiefungstag, in der sie das Gelernte auffrischen, Fragen klären und neue Impulse zur Vermittlung von Achtsamkeit erhalten.

Unsere Erfahrungen: Einübung von radikaler Selbstakzeptanz

Seit 1998 haben wir über 1.500 Menschen in den achtsamkeitsbasierten Verfahren – Progressive Muskelentspannung (PME) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – ausgebildet. 2012 fand der erste Ausbildungskurs zum/zur Trainer/in in Achtsamkeit am Arbeitsplatz statt. 20 Teilnehmende durchliefen ein intensives, dual aufgebautes Jahrestaining. In insgesamt sieben, zum Teil mehrtägigen Seminarbausteinen, wurden die theoretischen und praktischen Inhalte des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) vermittelt. Die Teilnehmenden etablierten die Übungspraktiken in ihren persönlichen Alltag und erlernten gleichzeitig alle relevanten Aspekte, um Achtsamkeit im beruflichen Kontext zu vermitteln. Zwischen den einzelnen Seminarbausteinen fanden Peergruppentreffen statt, in denen die Anleitung der Achtsamkeitspraktiken eingeübt, gegenseitig supervidiert und schriftlich reflektiert wurde. Alle Teilnehmenden führten während der Ausbildung das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) in einem beruflichen Kontext durch und dokumentierten ihre Erfahrungen in einer Abschlussarbeit. Kontinuierliche Lernpatenschaften, die tägliche Übungspraxis, trainingsbegleitendes Literaturstudium, eine regelmäßige Rückkoppelung mit der Ausbildungsleitung und Supervisionseinheiten während der Seminartage unterstützten den individuellen Entwicklungsprozess. Nachfolgend einige Teilnehmerrückmeldungen:

• „Jeder Lernabschnitt brachte mir kleinere und größere Erkenntnisse und ich konnte alte Glaubenssätze loslassen. Es ist mir wieder möglich, mich und meinen Körper zu spüren. Ich pflege einen liebevolleren Umgang mit mir selbst und hatte viele Möglichkeiten, mich mit dem Thema der radikalen Selbstakzeptanz auseinanderzusetzen. Wichtig ist das regelmäßige Üben, denn achtsames Sein muss kultiviert werden.“

- „Eine sehr gut strukturierte und lebendige Ausbildung. Sie verleiht die notwendige Tiefe für die eigene Praxis und gleichzeitig das Vertrauen, selbst als Achtsamkeitstrainer/in tätig werden zu können.“
- „Die Ausbildung war in jeder Hinsicht ein Gewinn: auf der persönlichen Ebene, für das Verständnis und den Umgang mit mir selbst, sowie auf der menschlichen Ebene, in Bezug auf meine Außenwelt.“
- „Ich habe in diesem Kurs tiefgehende Achtsamkeitspraxis erhalten und weitreichende Lernerfahrungen in Hinblick auf mich selber machen können. Mein Fazit: Ein lebendiger und motivierender Kurs mit umfassender Vorbereitung und Einübung der eigenen Vermittlungsfähigkeit von Achtsamkeit.“
- „Die Module waren abwechslungsreich gestaltet, geprägt durch lebendiges Lernen, weit über rein kognitive Lerninhalte hinausgehend. Begeistert bin ich von der großzügigen Bereitstellung von Materialien, auf die ich auch nach meiner abgeschlossenen Ausbildung noch zurückgreifen kann.“
- „Das Achtsamkeitstraining war für mich ein tiefgehender und gleichzeitig humorvoller Weg zu radikalen Selbstakzeptanz und wachsender Freiheit, vor unangenehmen Erfahrungen nicht länger flüchten zu müssen.“

Literaturtipps und weitere Infos

Nähere Ausführungen finden Sie in unserem neuesten Buch

- **„Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit“**,
- auf der **Fachtagung „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“** am 18.04.2013 in Frankfurt/Main,
- sowie auf unserer Homepage: www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt

Gemeinsam gründeten sie 1990 das Giessener Forum, ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Die beiden Erziehungswissenschaftler sind als selbständige Trainer, Berater und Coaches tätig, sie sind TZI-Gruppenleiter (RCI.int), MBSR-Lehrende, Yogalehrende, Kursleitende und Auszubildende für Progressive Muskelentspannung (PME), Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Buchautoren.

Dr. Cornelia Löhmer leitet die PME-Kursleiterausbildungen und Rüdiger Standhardt die MBSR-Ausbildungen. Gemeinsam entwickeln sie das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz* (TAA) und leiten die entsprechende Trainerausbildung.

Giessener Forum

Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren
Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt
Helgenstockstr. 15 a
D-35394 Gießen
Tel. 0641-493605
Fax 0641-493695
info@giessener-forum.de
www.giessener-forum.de