

Thema

Immer mehr Menschen verspüren den Wunsch nach einer **Auszeit**. Hektik, Zeitdruck, Multitasking fordern ihren Tribut und machen auf Dauer krank. Auch Unternehmen setzen immer öfter auf Achtsamkeitsschulungen ihrer Mitarbeiter.

Energie durch Entschleunigung

IRMI SCHWARZ

Immer schneller, höher, weiter. Der Tag beginnt, die Uhr tickt. Was steht auf dem Terminkalender? Das Handy läutet, zahlreiche E-Mails flattern herein, wir sind online – immer und überall. In einer Welt geprägt von Multitasking und Digitalisierung überzeugen jene, die sämtliche Aufgaben parallel erledigen können. Termine, Deadlines, Meetings – in Gedanken immer schon beim nächsten Schritt. Die Zukunft zählt, die Gegenwart wird vernachlässigt. Die Achtsamkeit des Moments ist verloren gegangen.

Neue Anforderungen an betriebliche Gesundheitsvorsorge

Komplexität, Digitalisierung und Beschleunigung prägen die moderne Arbeitswelt. Hier nützen Rückentraining und Fitnesscenter nur bedingt – vielmehr braucht der überforderte Geist Ruhe und Stärkung. „Die Weltgesundheitsorganisation



Foto: conova

„Unser Ziel ist, dass sich unsere Mitarbeiter wohlfühlen. Studien zeigen, dass motivierte Mitarbeiter effizienter und kreativer arbeiten.“

Mag. Gerhard Haider,
Geschäftsführer von conova

hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Menschen geraten durch die Mehrfachbelastung und Schnellebigkeit aus ihrer Balance und werden krank“, schildert die Soziologin Alexandra Kreuzeder. Sie leitet das Institut „Salzburg Coaching“ und ist als Trainerin tätig. Auf der Suche

nach innerer Ruhe bietet sie Stressgeplagten ein MBSR-Training an. MBSR steht für „Mindful Based Stress Reduction“ und wurde 1979 vom US-Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt. Im Zentrum steht dabei das Innehalten und Üben von Achtsamkeit. Privatpersonen und Firmenmitarbeitern werden Kompetenzen vermittelt, um aus dem „Autopilot-Leben“ auszusteigen, die Perspektive zu wechseln, eigene Muster zu erkennen und sich der Wahlmöglichkeit beim Handeln bewusst zu werden.

„Renommiertere Universitäten und Forschungszentren weltweit beschäftigen sich mit dem Thema Meditation und Achtsamkeit und deren positiven Auswirkungen auf uns Menschen. In die Erforschung dieser Zusammenhänge wird viel Geld gesteckt, weil man entdeckt hat, welche enormen Auswirkungen das auf die Gesundheit und letztlich auf die Wirtschaft hat“, erklärt Kreuzeder. „Mitarbeiter und Unternehmen profitieren von Achtsamkeitsübungen, denn sie

verbessern die Konzentration, fördern eine respektvolle Kommunikation untereinander und steigern das Wohlbefinden und damit die Gesundheit“, betont die Soziologin.

Achtsamkeits- und Meditationsseminare finden daher auch immer häufiger Einzug in Unternehmen. Google machte den Anfang und startete 2007 ein firmeninternes Programm namens „Search inside yourself“. Seither soll es 1.000 Programmierern bei der Bewältigung ihrer Aufgaben geholfen haben. Aber auch Technik- und Automobilkonzerne wie Apple, Bosch, Siemens und BMW bieten ihren Mitarbeitern Achtsamkeitsseminare an.

Auch in Salzburg gibt es Firmen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement neue Wege gehen. Eine von ihnen ist die conova communications GmbH in der Stadt Salzburg. Für die 50 Mitarbeiter der IT-Dienstleistungsfirma wurde ein eigener Entspannungsraum eingerichtet, schildert Geschäftsführer Mag. Gerhard Haider: „Die Chill-out-Area soll dazu dienen, bei Bedarf aus dem Arbeitsalltag abzutauchen und sich mit Musik nach Lust und Laune zu entspannen. Darüber hinaus bieten wir auch Schulungen für das persönliche Wohlbefinden an. Ergonomische Arbeitsplätze, flexible Arbeitszeiten und Vitamine aus

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

- ▶ **Abschied vom Multitasking:** Schenken Sie stets nur der Aufgabe, die Sie im Moment tun, die volle Aufmerksamkeit.
- ▶ **Stille kultivieren:** Suchen Sie täglich Momente der Stille. Wenden Sie sich dem Atem zu, denn er lenkt die Konzentration nach innen und beruhigt.
- ▶ **Perspektive wechseln:** Erkennen Sie, dass man zwar bestimmte Situationen nicht ändern kann, dafür jedoch die Haltung, die man dazu einnimmt.
- ▶ **Regelmäßig offline:** Reservieren Sie medienfreie Zeiten, in denen Sie bewusst auf Handy, Laptop, Internet, Fernsehen und Musik verzichten und damit innerlich zur Ruhe kommen.
- ▶ **Dankbar sein:** Ein wirksames Mittel gegen Unzufriedenheit ist es, sich klarzumachen, wofür man im Leben dankbar ist. Zählen Sie die Dinge auf und nehmen Sie das Gefühl der Dankbarkeit bewusst wahr.



Foto: Fotolia



Alles dreht sich immer schneller, höher, weiter ... – dabei wächst das Bedürfnis nach Entschleunigung, Einkehr und Achtsamkeit.

Foto: iStockphoto

dem conova-Obstkorb runden das Angebot ab. Als Dienstleistungsunternehmen sind motivierte und top ausgebildete Mitarbeiter der Grundstein für unseren Erfolg. Oberstes Gebot ist es daher, dass sich die Mitarbeiter wohlfühlen und ihr Wissen und Engagement so lange wie möglich unserem Team zur Verfügung stellen.“

Aber auch in anderen Bereichen ist das Bedürfnis nach Entschleunigung feststellbar. In der Reisebranche etwa bieten einige Veranstalter Pilgerreisen an. Die einen suchen Abstand zum Alltag, andere nach dem Lebenssinn. Aber auch bei Wellness-, Meditations-, Kloster- und Gesundheitsurlaube versuchen die Menschen zur Langsamkeit zurückzufinden.

„Die ständige Erreichbarkeit ist die neue Geißel unserer Zeit. Der Wunsch nach einer Auszeit nimmt daher zu. Die Urlaubsgestaltung hängt ganz wesentlich vom Alter der Kunden ab. Zwischen 40 und 60 Jahren ist das Interesse an Urlauben mit den Themenschwerpunkten Gesundheit, Entspannung, Sport, Well-

ness und Vorträgen weitaus größer. Hier will man ganz gezielt etwas für sich und das eigene Wohlbefinden tun, sei es durch Yoga, gesunde Ernährung oder Bewegung. Beliebt sind z. B. Ayurveda-Kurreisen nach Indien und Sri Lanka“, berichtet Petra Stranger, Obfrau der Fachgruppe der Reisebüros.

„Offline-Wochen“ und „Auszeit-Tage“

In der Salzburger Hotellerie haben sich vor allem Wellness-Hotels in den vergangenen Jahren auf diese wachsende Zielgruppe spezialisiert, schildert der Obmann der Hotellerie, Mag. Georg Segl: „Die Belastung der Menschen hat stark zugenommen. Daher ist auch das Bedürfnis nach Auszeiten gestiegen. Einige Hotels haben dem Trend Rechnung getragen und eigene Angebote entwickelt wie z. B. Offline-Wochen und Auszeit-Tage mit dem Schwerpunkt Ruhe und Entspannung. Dieses Marktsegment wird sicher noch größer.“

Im Buchhandel merkt man ebenfalls, dass das Thema der Entschleunigung immer mehr Menschen in den Bann zieht, bestätigt der Obmann der Buch- und Medienwirtschaft, Klaus Seuffer-Wasserthal: „Besonders beliebt sind z. B. die Bücher ‚Der Duft der Zeit‘, ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens von Byung-Chul Han und ‚Das Recht auf Faulheit. Langsame leben länger‘ von Paul Lafargue, oder ‚Muße‘ von Ulrich Schnabel.

Wertewandel in der Gesellschaft

Ich beobachte seit zwei Jahren, dass sich das Leserinteresse von der Naturwissenschaft wieder hin zur Philosophie orientiert. Begonnen hat dieser Trend mit dem Thema ‚Slow Food‘. Der Gedanke der Langsamkeit hat sich dann sukzessive auf andere Bereiche übertragen. Zeit ist einfach für viele etwas, was sich nicht im Gegenwert von Geld aufwiegen lässt. Nachdem Depression und Burn-out Volkskrankheiten geworden sind, werden die

Entschleunigung und ein sinnerfülltes Leben immer wichtiger.“

Auch im Kursprogramm des WIFI Salzburg spiegelt sich das steigende Interesse am Bereich Wellness, Meditation und Gesundheit wider. „2005 haben wir mit zehn Kursen angefangen – jetzt haben wir 250 im Programm“, bestätigt WIFI-Referatsleiter Wolfgang Pitzl. Besonders beliebt sind die Ausbildungen zum Mental-, Entspannungs- oder Outdoortrainer. Seit 2014 gibt es den Lehrgang zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer und im Herbst startet das Seminar „Burn-out-Prophylaxe/Stressmanagement“. Generell ist ein Wertewandel festzustellen: „Freizeit, Familie, Gesundheit und Lebensqualität werden wieder wichtiger. Wenn die Arbeitsplatzbedingungen nicht passen, wechseln die Menschen heute wesentlich schneller die Firma als früher. Die Unternehmen werden sich daher überlegen, wie sie ihre qualifizierten Mitarbeiter halten können. Dabei wird der Wohlfühlfaktor am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle spielen.“