

# Gemeinsam Kraft gewinnen aus der Stille

Nach guter Resonanz jetzt auch Meditationskurse im Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung am Standort Offenburg-Gengenbach

„Ausgebrannt – Das überforderte Ich“, „Die Burnout Gesellschaft“, „Neustart – Wege aus der Burnout-Falle“...: Ist Burnout zu einer Volkskrankheit geworden, wie es zahlreiche Titelseiten von Focus, Stern und Spiegel vermuten lassen? Das untrügliche Gespür der Medienmacher ist zumindest ein sicherer Hinweis darauf, dass das Thema viele Menschen beschäftigt. Und für zahlreiche Arbeitspsychologen steht ohnehin fest, dass die Arbeitsverdichtung und -belastung in den vergangenen Jahren in vielen Berufen stark zugenommen hat. Das Gesundheitswesen ist da ganz vorne mit dabei.

## Großes Interesse

Ein Weg, um die zunehmende Arbeitsbelastung auszugleichen und wieder mehr innere Ruhe, mehr Gelassenheit und mehr Achtsamkeit im Beruf und im Alltag zu finden, ist die Meditation. Auf Initiative von Ingrid Fuchs, Pflegedienstleiterin in Offenburg St. Josefsklinik, und Dieter W. Schleier, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation und Marketing, finden seit März in der St. Josefsklinik Meditationsübungen mit dem Titel „Gemeinsam meditieren – miteinander schweigen“ statt. Zu den ersten beiden Kursen kamen jeweils über 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nach der äußerst positiven Resonanz wird der Kurs ab Juli nun auch in der Betrieblichen Gesundheitsförderung am Standort Offenburg-Gengenbach verankert. Über das kommende Jahr wird der Kurs ein Mal monatlich nach Absprache stattfinden und ist für alle Beschäftigten des Ortenau Klinikums und des Landratsamtes offen. Begleitend zu den Übungen ist eine Vortragsreihe „Ethik und Achtsamkeit“ geplant.

„Wir möchten mit dem Meditationskurs, Raum und Zeit bieten, wo sich Kolleginnen und Kollegen begegnen und miteinander schweigen – dies kann zu einer

besonderen Erfahrung führen. Zudem gewinnen Meditierende wichtige psychosoziale Ressourcen wie etwa Gelassenheit, Akzeptanz sowie Anteilnahme und Mitgefühl, die für uns alle wichtig sind, um unseren beruflichen Alltag gemeinsam positiv zu gestalten“, erläutert Dieter W. Schleier die Zielsetzung des Meditationskurses. „Sich wohl fühlen und Leistung bringen, schließen nicht einander aus – sie sind mit eine Grundlage für Zufriedenheit und Gesundheit am Arbeitsplatz und damit gewinnbringend für jedes Unternehmen und insbesondere für seine Beschäftigten.“

## Entwicklung über Jahrhunderte

Scheint Burnout heute eher ein Modebegriff zu sein, so hat die Meditation in allen Religionen eine lange Tradition. Im Christentum wird die Übung des Schweigens als Kontemplation bezeichnet. Christliche Mystiker des Mittelalters wie Meister Eckhart, Johannes von Kreuz oder Teresa von Avila berichten über ihre Erfahrungen. Noch heute sind ihre Schriften lesenswert. Buddhisten in China und Japan haben über Jahrhunderte hinweg eine eigenständige Form geschaffen – die Zen-Meditation. Sie ist religionsübergreifend und bietet Üben jeder Konfession Anleitung und Orientierung.

## Achtsames Miteinander

Bei dem Kurs werden zwei mögliche Formen des Meditierens geübt: die Bewusstseinsentleerung und die Bewusstseinsammlung. Nach einem kurzen Vortrag werden die Teilnehmer zwei Mal 20 Minuten Schweigemeditation üben, unterbrochen von zehn Minuten Gehen in Stille. Besonders wichtig ist Ingrid Fuchs und Dieter W. Schleier dabei auch, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich als Gemeinschaft erleben. „Bei den Übungen der Meditation begegnen wir uns als



Menschen. Denn im Schweigen gibt es keine Unterschiede.“ Und so sollen die Meditationskurse auch die Teambildung unterstützen und im Prozess eine gemeinsame Ethik der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit hervorbringen, um den beruflichen Alltag gemeinsam positiv zu gestalten.

*Christian Eggensglöß*

## Information

Anmeldung für den Kurs bei **Ingrid Fuchs**, Pflegedienstleiterin am Standort St. Josefsklinik

**Telefon:**  
0781 472-1415

**E-Mail:**  
[ingrid.fuchs@og.ortenau-klinikum.de](mailto:ingrid.fuchs@og.ortenau-klinikum.de)



„Ohne Liebe ist alles nichts‘, (Paulus, Kor. 13).

Patienten brauchen liebevolle Zuwendung, um gesund werden zu können. Wir können sie ihnen geben. Wir brauchen für uns selbst aber auch Hilfe, um nicht leer zu laufen. Meditation und innere Einkehr sind dafür seit vielen Jahrhunderten die besten Mittel.“

Prof. Dr. Jörg Laubenberger, Ärztlicher Direktor Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



„Unser Pflegealltag ist von zunehmender physischer und psychischer Belastung gekennzeichnet. Dabei sehen sich Pflegenden einem ständigen Spagat zwischen dem Anspruch einer ganzheitlichen Patientenversorgung und den immer knapper werdenden Mitteln hilflos ausgesetzt. Die Beschäftigung mit dem Thema ‚Ethik und Achtsamkeit‘ sowie die Methode des gemeinsamen Meditierens mobilisiert die innere Sichtweise und kann somit eine Kraftquelle für die Überwindung dieser Hilflosigkeit bedeuten.“

Markus Bossong, Pflegedirektor Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



„Wenn wir schweigen, gibt es keine Unterschiede. Ich erhoffe mir von dem Kursangebot, dass wir unabhängig von unserer konkreten Tätigkeit und unserer beruflichen Position zusammenwachsen. Für mich ist jeder Mitarbeiter, jede Mitarbeiterin eine besondere Perle und somit unverzichtbares und wertvolles Glied der ganzen Kette. Wir wollen gemeinsam zur Ruhe kommen und uns dieser Haltung der gegenseitigen Wertschätzung vergewissern.“

Ingrid Fuchs, Pflegedienstleitung in Offenburg St. Josefsklinik



„Die positiven Wirkungen einer regelmäßigen, inneren Einkehr sind inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen – und sie haben einen sehr realen Zweck, nämlich den Menschen im Alltag mehr Zufriedenheit und innere Ruhe zu geben. Schon kurze Meditations-Übungen können zudem die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen stärken.“

Dr. Dr. Reinhard Niemann, Chefarzt Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik und in Lahr



„Meditation ist ein nachweislich geeignetes Mittel, um Stress abzubauen, die Konzentrations- und Denkfähigkeit zu verbessern und fördert kognitive Leistungen, sowie die Kreativität. Nahezu jeder kann meditieren erlernen und flexibel in seinen Alltag einbauen, egal ob am Arbeitsplatz, zuhause, in der Natur, alleine oder in einer Gruppe. Aus diesen Gründen nehmen wir das Angebot für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums in das Gesundheitsförderungsprogramm mit auf.“

Nora Steinhauser, Stabsstelle Betriebliche Gesundheitsförderung Ortenau Klinikum



„Übungen zur Achtsamkeit und Stille sind ein guter Weg aus der ständigen uns belastenden Gedankenflut hervorzutreten, damit wir uns selbst und andere wieder besser wahrnehmen können. Ich freue mich, dass unsere Kolleginnen und Kollegen des Landratsamtes auch die Möglichkeit haben, an diesem Kursangebot teilzunehmen.“

Andrea Blaser, Betriebliche Gesundheitsförderung im Landratsamt Ortenaukreis