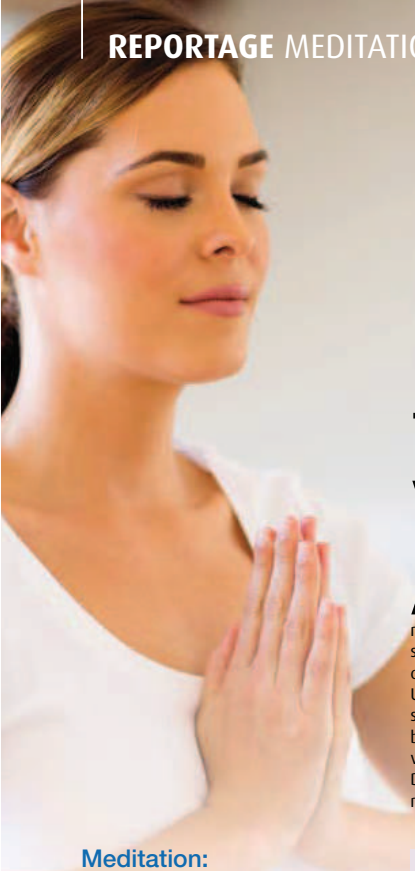


Meditation

Innerlich gerüstet für die Anforderungen von Beruf und Alltag

Ausgebrannt", „Das überforderte Ich", „Wege aus der Burnout-Falle"...: So oder so ähnlich lauten seit Jahren immer wieder die Titelseiten von Zeitschriften. Ein sicherer Hinweis darauf, dass das Thema viele Menschen beschäftigt. Und für zahlreiche Arbeitspsychologen steht fest, dass Arbeitsverdichtung und -belastung in den vergangenen Jahren in vielen Berufen stark zugenommen haben. Das Gesundheitswesen ist da ganz vorne mit dabei. Moderater Sport, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Präventionsmaßnahmen. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement des Ortenau Klinikums bietet seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an allen Klinikstandorten entsprechende Mitmachangebote. Darüber hinaus gilt Meditation als mächtiges Werkzeug gegen viele Leiden – ob gegen Stress, Angst, Bluthochdruck oder Schmerzen. Das achtsame Spüren nach Innen und Außen soll sogar die soziale Kompetenz erhöhen.

Formen der Meditation kennen lernen – ein Angebot des Spitalvereins Offenburg e.V. für Mitarbeiter, Patienten und interessierte Öffentlichkeit

Auf Initiative von Patientenfürsprecherin Ingrid Fuchs und Professor Jörg Laubenberger, Ärztlicher Direktor am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, bietet der Spitalverein Offenburg e.V. seit März 2012 regelmäßig Meditationsabende für Mitarbeiter, Patienten und die interessierte Öffentlichkeit an. Unter der Leitung von Dieter W. Schleier, Leiter Unternehmenskommunikation und Marketing, sowie von Pastoralreferent Andreas Pfeffer, Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, werden Referenten eingeladen, die unterschiedliche Meditationsformen vorstellen. Dieses Angebot ist Teil der Vortragsreihen „Leben Krebs Leben" und „Alt – jeder will es werden, keiner will es sein" des Spitalvereins Offenburg e.V.

Meditation:
Macht gelassener und gesünder – und glücklicherweise müssen Sie kein buddhistischer Mönch sein, um die positive Wirkung der inneren Einkehr zu bemerken. Wichtig ist nicht, wie lange Sie meditieren, sondern wie regelmäßig. Eine gute Anlaufstelle zum Prüfen und Erlernen unterschiedlicher Mediationstechniken sind die Volkshochschulen. Doch auch das Ortenau Klinikum bietet regelmäßig Vorträge und Workshops rund um das Thema Meditation an.

Vorträge am Ortenau Klinikum

Spitalverein Offenburg e.V.
Förderkreis Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Workshop „Bewegungsmeditation"
Mi, 16. September 2015 um 17 Uhr
im Auditorium der Josefsklinik in Offenburg
Emanuel Ogrodniczek, freischaffender Lahrer Künstler, Mitglied des Künstlerkreises Ortenau, Übungsanleiter für Qi Gong und Tai Chi, Zen-Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger

Vortrag mit anschließendem Workshop
„Meditation im Spiegel wissenschaftlicher Forschung"
Veranstaltungstipp
Mi, 21. Oktober 2015 um 17 Uhr im Auditorium der Josefsklinik in Offenburg
Mit praktischer Meditationsübung im Anschluss an den Vortrag
Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (DKG) und Supervisor (M.A.), Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Workshop „Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung"
Mi, 18. November 2015 um 17 Uhr im Auditorium der Josefsklinik in Offenburg
Dr. med. Johannes Sauter, Assistenzarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim; Jian Kang Dao Übungsleiter

Workshop/Geleitete Meditation „Im Advent der Spur von Stille und Licht folgen"
Mi, 16. Dezember 2015 um 17 Uhr im Auditorium der Josefsklinik in Offenburg
Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel, Fachärztin u. Psychotherapeutin in eigener Praxis, Kontemplationslehrerin Via Integralis

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter: www.gesund-altern-ortenau.de sowie www.ortenau-gesundheitswelt.de/veranstaltungen

Externe Veranstaltungen

Meditationstage im Haus Maria Lindenberg, St. Peter im Schwarzwald
Das Haus Maria Lindenberg ist das älteste Exerzitien- und Bildungshaus der Erzdiözese Freiburg in Trägerschaft des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes

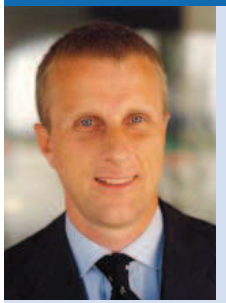
8.–11. November 2015
Bernhard Stappel, Theologe, Klinikseelsorger, Kontemplationslehrer Via Integralis
Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel, Fachärztin u. Psychotherapeutin in eigener Praxis, Kontemplationslehrerin Via Integralis

11.–13. Dezember 2015
Dr.med.Gabriele Geiger-Stappel, Fachärztin u. Psychotherapeutin in eigener Praxis, Kontemplationslehrerin Via Integralis

Weitere Informationen und Anmeldung bei:
Haus Maria Lindenberg
Dorothea Welle
Lindenbergstraße 25
79271 St. Peter i. Schw.
Tel. 07661 9300-0
E-Mail: info@haus-maria-lindenberg.de

© michaeljung – Fotolia.com

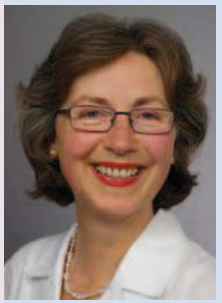
Meditation: Das sagen Ärzte und Psychologen



„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 und 1. Vorsitzender des Spitalvereins Offenburg e.V. – Förderkreis Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

„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

„Für mich ist das Wesentliche an Meditation regelmäßiges Üben. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Bewegungsmeditation wie Yoga, Tai Chi oder Chi Gong. Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn mit der sogenannten MBSR-Methode. Zudem hat jede Religion ihre Meditationsformen. Auch gibt es in der Physiotherapie bewährte Methoden, die wesentliche meditative Elemente enthalten wie beispielsweise die Feldenkrais-Methode oder Pilates. Vielleicht am wichtigsten: Meditative Elemente lassen sich im Alltag jederzeit erfahren."
Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (DKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



„Die Meditation, die Übung der inneren und äußeren Stille, ist höchst wirkungsvoll – sie ist Teil meiner ärztlich-therapeutischen Tätigkeit. Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard soll gesagt haben: ‚Wenn ich Arzt wäre und man mich fragte: Was rätst du? - Ich würde antworten: Schaffe Stille.'"
Dr. Gabriele Geiger-Stappel, niedergelassene Fachärztin und Psychotherapeutin in Freiburg, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Ausbildung bei Ulrike Kesper-Grossmann), Kontemplationslehrerin Via Integralis