

**Gesundheitsförderung****Stressreduktion durch Achtsamkeit**

**In der Hektik des Alltags fällt es dem Einzelnen zunehmend schwerer, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Achtsamkeit kann hier helfen, bewusst zu handeln anstatt unbewusst zu reagieren und automatisierte, auf Dauer krankmachende Reaktionsprozesse zu durchbrechen. Am Klinikum Wels-Grieskirchen haben die Mitarbeiter im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Möglichkeit, an einem auf Achtsamkeit basierten Stressbewältigungsprogramm teilzunehmen.**

Am größten Ordensspital Österreichs erfreut sich das Angebot der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) großer Beliebtheit. Die Mitarbeiter unterschiedlichster Berufsgruppen kommen mit dem Konzept der Achtsamkeit in Berührung und entdecken neue Möglichkeiten für innere Freiräume und Ressourcen, um ausgeglichen durch den Alltag zu gehen. „Es geht um die Wahrnehmung von belastenden Situationen und das Erkennen von Stresssituationen, um das Innehalten und Beobachten und in weiterer Folge ein bewusstes Handeln“, erklärt MBSR-Lehrerin Ulrike Auinger, Oberärztin am Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen. Zu den Kursinhalten zählen unter anderem praktische Anleitungen, Meditation und der sogenannte Bodyscan, das achtsame Spüren durch den ganzen Körper. „Achtsamkeitsübungen im Alltag, aber auch Kurzvorträge geben Aufschluss über Stress und Stressreaktionen im Körper und geben Hilfestellungen im Umgang mit Denkmustern und schwierigen Gefühlen. Die Teilnehmer üben achtsam zu sprechen und zuzuhören sowie Mitgefühl und Selbstfürsorge.“

## **Achtsamkeit als Therapie**

Bereits vor 40 Jahren entwickelte der US-amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn sein Programm der MBSR. Damals hatte noch niemand geahnt, welche starke Wirkung die Achtsamkeitsbewegung auf gestresste Menschen haben sollte. In den letzten 15 bis 20 Jahren hat das Konzept auch in Europa Einzug gehalten. Zentraler Baustein ist immer noch das ursprüngliche achtwöchige Programm des Gründers. Mittlerweile sind daraus aber weitere achtsamkeitsbasierte Therapieformen entstanden – abgestimmt auf bestimmte Beschwerdebilder, zum Beispiel die „Mindfulness Based Cognitive Therapy“ als Rückfallprophylaxe bei Depression, oder das „Mindfulness Based Pain Management“ für Patienten mit chronischen Schmerzen. Psychotherapie und Psychosomatik geben ihren Patienten Achtsamkeit als Schlüsselinstrument mit, um ihr Krankheitsbild annehmen zu können und einen neuen Zugang zum Erleben des Alltags zu finden. „Konkret spiegelt sich das in der bewussten Wahrnehmung von sich selbst, anderen und unserer Umgebung wider“, so Auinger. „Eine verbesserte Selbstwahrnehmung kann Stimmungs- oder Angststörungen und Verhaltensmuster positiv beeinflussen, durch Achtsamkeit können wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen und dadurch lernen, gut für uns selbst zu sorgen. Dies beinhaltet wiederum deutlich einen präventiven Aspekt.“ Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung können sich einstellen und dadurch positiv auf Körper und Gesundheit wirken.

Achtsamkeit liegt im Trend und die MBSR-Kursangebote in Oberösterreich sind reichhaltig – auch online nachzulesen bei der „MBSR-MBCT Vereinigung Österreich“.

### **Infobox**

#### **Was ist Achtsamkeit?**

- im Moment zu sein
- Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen
- wohlwollender Umgang mit sich selbst, den anderen und der Natur

### **Bilder und Statement:**

**Bild:** \_VIS2511\_Auinger\_Ulrike\_Dr\_Physikalische-Medizin\_1992.jpg

**Bildtext:** OÄ Dr. Ulrike Auinger, Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Bei der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion geht es um die Wahrnehmung von belastenden Situationen und das Erkennen von Stresssituationen, um das Innehalten und Beobachten und in weiterer Folge ein bewusstes Handeln.“*

### **Die betriebliche Gesundheitsförderung am Klinikum Wels-Grieskirchen**

Im größten Ordensspital Österreichs wird Gesundheit nicht nur als Leistung, sondern vielmehr als zentrales, umfassendes Thema verstanden. Der Gesundheit der Mitarbeiter kommt dabei ein hoher Stellenwert zu. Ins Blickfeld rücken nicht nur krankheitsauslösende Faktoren der Arbeitswelt, sondern auch Möglichkeiten, den persönlichen Lebensstil und das individuelle Risikoverhalten positiv zu beeinflussen.

Wie betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig gelingen kann, zeigt die gut etablierte und in den Betrieb integrierte Radfahrkultur am Klinikum Wels-Grieskirchen. Aber auch das gemeinsame Teilnehmen an sportlichen Großveranstaltungen, wie dem Business Run, die Vermittlung von Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics im Pflegealltag, der Mitarbeitergesundheitstag sowie das Angebot der Arbeitspsychologie bieten allen Mitarbeitern wertvolle Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern. Auch vielfältige Angebote zur persönlichen Weiterentwicklung, Entspannung und Stressbewältigung, die durch das Land Oberösterreich ausgezeichnete gesunde Klinikum-Küche und der fächerübergreifende Austausch von Gesundheitsinformationen über das Klinikum-weite Intranet, interne Fachveranstaltungen und die vierteljährliche Printausgabe Klinikum-Magazin helfen, Wohlbefinden und Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter nachhaltig zu steigern.

#### **Rückfragen an:**

Mag. Renate Maria Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42

Tel: +43 7242 415-93270, Mobil: +43 699 1492 3270

E-Mail: [RenateMaria.Grubel@klinikum-wegr.at](mailto:RenateMaria.Grubel@klinikum-wegr.at)