

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Achtsamkeit findet zunehmend Beachtung in der Arbeitswelt. Als aktueller Gesundheitstrend findet diese Form der Stressbewältigung ihren Weg immer häufiger auch in betriebliche Gesundheitsprogramme: Kursangebote zu Yoga, Meditation oder Qigong gehören in vielen großen Unternehmen inzwischen fest zum Portfolio der betrieblichen Gesundheitsförderung. Gesundheitsforscherinnen der Uni Witten/Herdecke (UW/H) legen in einem aktuellen Forschungsbericht nun wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings vor.

Achtsamkeit wirkt

Das zentrale Ergebnis: Achtsamkeit wirkt! „Unsere Untersuchungen zeigen, dass sich Achtsamkeitsübungen insbesondere auf die psychische Gesundheit positiv auswirken“, erklärt Dr. Maren M. Michaelsen, Gesundheitsforscherin am Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung. „Vor allem das individuelle Stresserleben wird durch Achtsamkeitstrainings stark gesenkt.“ Aber auch hinsichtlich weiterer Parameter wie Wohlbefinden, Erholungsfähigkeit, Selbstreferenz und Selbstregulation sowie Burnout-Risiko lassen sich positive Effekte nachweisen.

Die Analyse zeigt außerdem: Digitale Angebote, zum Beispiel durch Achtsamkeits-Apps, stehen persönlich durchgeführten Achtsamkeitstrainings in nichts nach. „Hinsichtlich Arbeitszufriedenheit und Burnout-Risiko konnten wir bei digitalen Interventionen sogar deutlich stärkere Effekte feststellen als bei analogen Trainings“, erzählt Michaelsen. Und: Bei den Formaten, die analog in Präsenz stattfinden, zeigen Gruppenformate eine höhere Wirksamkeit als individuell durchgeführte Achtsamkeitstrainings. Hier sieht das Forschungsteam das größte Potenzial: „Das Setting einer Gruppe lädt aufgrund des sozialen Charakters in den meisten Betrieben, Branchen oder Berufsgruppen geradezu dazu ein, Achtsamkeitstrainings auch dazu zu nutzen, zwischenmenschliche Fähigkeiten wie Empathie in einem Miteinander praktisch zu üben.“

Voraussetzungen für Achtsamkeit im Betrieb

Um Achtsamkeit wirklich nachhaltig in die Unternehmenskultur zu integrieren, reicht das bloße Angebot von Kursen allerdings nicht aus – es braucht auch Strukturen, die Achtsamkeit ermöglichen und fördern. Drei wesentliche Aspekte hat das Forschungsteam um Dr. Maren M. Michaelsen herausgearbeitet: „Zum einen muss Achtsamkeit institutionalisiert sein, sowohl räumlich als auch organisatorisch. Das heißt: Es braucht einen repräsentativen Ort der Achtsamkeit, einen ‚Raum der Stille‘ oder Ähnliches, außerdem repräsentative Organisationseinheiten wie etwa ein ‚Referat für Achtsamkeit‘. Zweitens helfen eine wertschätzende Betriebskultur und verantwortliche Personen, die das Thema repräsentieren und vorleben, dabei, Achtsamkeit zu etablieren. Und drittens sollte eine geeignete Programmstruktur entwickelt werden, die u. a. auf Freiwilligkeit setzt, eine adäquate Kostenbeteiligung definiert und insgesamt auf einer wertschätzenden Atmosphäre beruht.“

Die Ergebnisse der Wirksamkeitsanalyse von Achtsamkeit am Arbeitsplatz wurden kürzlich im aktuellen iga.Report durch die Initiative Gesundheit und Arbeit veröffentlicht. Der Bericht steht kostenlos als PDF zur Verfügung:

<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-45>

Über uns:

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 2.700 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.

www.uni-wh.de / blog.uni-wh.de / [#UniWH](https://twitter.com/UniWH) / [@UniWH](https://www.instagram.com/UniWH)