

Erntezeit an der Gezeiten Haus Akademie

Herbst 2019. Neun Monate nach dem Start im Januar endet Mitte September die Ausbildung zum Meditationspraktiker an der Gezeiten Haus Akademie in Köln-Wesseling. Ein wichtiger Teil besteht aus dem Erlernen bewegter Meditationsmethoden aus Indien und China, der Vermittlung einer achtsamen inneren Haltung und wissenschaftlicher Erkenntnisse der Forschung.

„Dabei habe ich gelernt, eine gesundheitsförderliche Haltung zu mir und meiner Welt über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten“,

bestätigt die Physiotherapeutin M., der Ausbildungsgruppe. *„Es ist nicht nichts Tun, sondern Tun“.* Die Methoden führen über Bewegung in die Stille. *„Wir sind aktiv dabei“*, betont der Sozialpädagoge F. schmunzelnd und räumt mit einem Missverständnis auf. *„So wie wir meditieren, hat es nichts Weltanschauliches oder Esoterisches an sich. Das Augenmerk liegt darauf, wahrzunehmen, was im Moment ist. Wir haben gelernt, uns selbst zu beobachten, mit einer wohlwollenden Haltung, Offenheit und Akzeptanz.“* *„Wir haben gelernt, die eigene Situation zu erforschen, ohne sie zu bewerten oder etwas verändern zu wollen“*, ergänzt ein anderer Teilnehmer.

Das Gesagte gilt für positive wie negative körperliche Empfindungen und Emotionen gleichermaßen. Dass es helfen kann, sich bewusst zu machen, dass es einem schlecht geht oder gerade alles unruhig läuft, dass es darum geht, den Autopiloten auszuschalten, sich bewusst zu machen, welchen Weg man gerade einschlägt und so die Freiheit gewinnt, sich auch gegen seine Gewohnheiten entscheiden zu können, war das entscheidende Übungselement. Auch und vor allem zwischen den fünf Präsenzmodulen. Die umfangreiche Datensammlung dokumentiert die fortschreitende Wahrnehmungsfähigkeit der Teilnehmenden. Sie bilden, neben den Messungen der Herzratenvariabilität, die Grundlage einer wissenschaftlichen Begleitstudie.

Sich beim Qi Gong oder den aktiven Meditationen in die einzelne Übung zu „versenken“, gelang den Meditationsnovizen leichter als im stillen Sitzen. Sie akzeptierten rasch, dass es darauf ankommt, regelmäßig zu üben, am besten täglich. Dieses Einüben einer geistigen Haltung stand daher ebenfalls auf dem Lehrplan. Die Aufmerksamkeit zu lenken und auf einem Objekt (Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen) zu halten, konnte ausgedehnt werden. Quälende Emotionen oder Gedanken können sich verändern, wenn man sie durch Beobachtung besser kennenlernt. *„Die Konfrontation mit der eigenen Innenwelt, das Lösen von Körperpanzerungen und das Ausagieren von Emotionen, insbesondere die Reflexion und der Austausch mit anderen, war dabei absolut hilfreich“*, bestätigen die Absolventen der Ausbildung.

Fazit: *„So vieles kam an die Oberfläche. Gefühle, Emotionen, Blockaden, Bedürfnisse, innere Bilder, alte Erinnerungen. Das hat Platz für Neues geschaffen.“* Die Ausbildung hat Platz für

Veränderungen gemacht, für neues Denken und auch für gesundheitsbewusstes Verhalten. Diese Erfahrungen wollen die Absolventen weitergeben. Da wo sie gerade sind.

Meditations-Praktiker® lernen, Meditationen anzuleiten, Menschen in ihrer Meditationspraxis zu beraten und zu begleiten und Ihnen ein modernes Verständnis von Meditation zu vermitteln.

Die Ausbildung konzentriert sich auf zwei methodische Wege, die aktiven Meditationsmethoden von Osho und Qi Gong, den Selbstheilungsweg der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die Vermittlung von theoretischem und praktischem Wissen auf wissenschaftlicher Grundlage, erleben tiefe Selbsterfahrung und erlernen die professionelle, engagierte Gestaltung eigener Meditationsangebote, Gruppen oder Kurse.

In der sich anschließenden Aufbau-Ausbildung zum Meditations-Coach® lernen die Teilnehmenden, Meditation auch im beruflichen Kontext gezielt einzusetzen und Fachkräfte sowie Führungskräfte bei der Entwicklung von Qualitäten wie Achtsamkeit, Präsenz, Authentizität, Konzentration, Wohlbefinden, Kreativität, Stress-Reduktion, Resilienz, Meditativer Alltag, New Working zu begleiten. Sie erhalten praktisches Handwerkszeug und lernen eine fundierte theoretische Basis mit innovativen Ansätzen kennen, um achtsamkeitsbasiertes Coaching sicher anwenden zu können. Sie erfahren, bestmögliche Lernbedingungen und einen wertfreien Raum zu schaffen sowie Veränderungen im Prozessverlauf qualitätsgesichert zu begleiten.

Die Früchte ihrer Arbeit ernten auch die Teilnehmenden der Zusatzausbildung „Gesundheitsmanagement, Burnout-Prävention und Achtsamkeit“, die nun mit einer Abschlussprüfung endet. *„Achtsamkeit“* - ist das Wort der Zeit. Und es hat schon als Wort den Vorteil, dass selbst jemand, der es zum ersten Mal hört, ahnt, worum es geht, was dieses Wort verspricht. So wie in „Burn-out“ alles Bedrohliche einer anstrengend gewordenen Welt mitschwingt, so atmet *„Achtsamkeit“* bereits alles, was in der Arbeit oder im Leben, in der Kita oder der Schule fehlt und doch ersehnt wird.

Es geht um Dinge, die lange an allen möglichen Orten eine Rolle spielten, nur nicht im Beruf. Es geht darum, bewusst die eigenen Empfindungen wahrzunehmen; das, was im Körper vorgeht und sich im Bewusstsein abspielt. Die verwestlichte Variante der Achtsamkeit ist eine radikal verweltlichte. Im Bereich der Burnout-Prävention spielt Transzendenz keine Rolle. Ziel ist es, besser mit Stress oder auch Schmerzen und Krankheiten umzugehen.

Die Praxis der meditativen Selbstwahrnehmung hilft, aus Denkmustern und emotionalen Verhaltensrastern ausbrechen. Denn, wenn es dem Einzelnen gelingt, wertfrei wahrzunehmen, wie er auf bestimmte Situationen reagiert

und warum, dann ist er in der Lage, den emotionalen Autopiloten auszuschalten, der ihn sonst in die immer gleichen Stressschleifen führt.

In einer Zeit des ‚Always On‘, Vermischung von Arbeit und Privatleben verkürzt die Entspannungsphasen - oder zerstört sie ganz. Denn wer auch am Wochenende alle zwei Stunden nachsieht, ob der Chef eine Mail geschrieben hat, kann niemals zur Ruhe kommen. Wer ständig erreichbar ist, hat niemals Freizeit. Kein Wunder also, dass dies ein neues Feld für Trainer, Berater und Coaches eröffnet in dem ein achtsames Gesundheitsmanagement meditative Techniken aufnimmt, die dem gehetzten Menschen unserer Zeit zeigt, wie er wieder Distanz bringen kann zwischen Privat- und Berufsleben, zwischen das Ich und die Firma.

Dazu passt es, dass auch Unternehmen diesen entkernten Buddhismus für sich entdecken. Nicht nur Beiersdorf, SAP, RWE und Bosch lassen ihre Manager meditieren, schicken ihre Angestellten in Achtsamkeitskurse. Atemübungen, aktive Meditation und Qi Gong gehören in vielen Unternehmen schon zum Gesundheitsprogramm wie Fitnesskurse und vegetarisches oder veganes Kantinenessen.

Das Wirkungsfeld ist vielseitig und der Bedarf an Fachkräften ist groß. Der demografische Wandel führt in vielen Unternehmen zu personellen Engpässen. Fachkräfte fehlen. Die Arbeitsbelastung steigt. Darüber hinaus verändert sich die Be-

rufswelt. Zunehmende Digitalisierung führt zur Entgrenzung der Arbeitszeit: Job und privater Lebensbereich lassen sich oft kaum noch trennen. Die Folgen: Burnout, Depression und andere Stressfolgeerkrankungen. Diese Entwicklung stellt hohe Anforderungen an das Change Management – und verlangt nach einem Paradigmenwechsel: Von der Pathogenese zur Salutogenese. Von der Finanzierung von Krankheit zur Investition in Gesundheit, Wohlergehen und innere Balance.

Die Zusatzausbildung **‘Betriebliches Gesundheitsmanagement - Fachrichtung Burnout- Prävention und Achtsamkeit’** ist interdisziplinär angelegt. Sie verbindet die (betriebs-)wirtschaftlichen, arbeitswissenschaftlichen, medizinischen und rechtlichen Aspekte betrieblicher Gesundheitsförderung mit Erkenntnissen aus der Meditations- und Achtsamkeitsforschung und praktischem Training. Sie gibt einen Überblick über bewährte Methoden der Gesundheitsförderung, stellt neue Ansätze des BGF/BGM vor und zeigt zukünftigen Fachkräften in Settings (Unternehmen, Verbänden, Behörden, Schulen etc.) die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Benefits auf – für Mitarbeiter und für die Teilnehmer selber. In den praktischen Trainingseinheiten Meditation und Achtsamkeit wird das Selbstmanagement verbessert, Stress- und Gewohnheitsmuster bewusst gemacht sowie die Fähigkeit gestärkt, Stress aktiv zu bewältigen, die innere Balance zu wahren – und einem Burnout wirksam vorzubeugen.

Mehr Infos zu den einzelnen Weiterbildungsmöglichkeiten direkt bei:



Dr. Dwariko Pfeifer

coacht und berät als Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Arbeits- und Gesundheitswissenschaftlerin seit mehr als 25 Jahren Führungskräfte, Betriebsräte und Mitarbeiter zu den Themen „Gesundheitsförderung & Prävention“ in Unterneh-

men. Sie ist Geschäftsführerin der Apeiron Akademie für Leadership, Achtsamkeit & Meditation, Sie forscht und lehrt über die Wirkung der Meditation

APEIRON-Akademie

Dr. Dwariko Pfeifer; Andrea Sandipa Cichy

Forschung & Beratung für Leadership, Achtsamkeit, Ethik und Meditation

www.apeiron-akademie.de

Hebbelstrasse 52b, 50968 Köln

info@apeiron-akademie.de

Kooperation für Aus- und Weiterbildungen

Meditation am Morgen - Frühling

Die Saat für den Tag. Die Saat aus den Vortagen ist geläutert durch die Nacht.

Nun wird sie ausgetragen in Welt dieses Tages

Meditation am Mittag – Sommer

Wachsendes gut versorgen - mit Wasser und Licht

Meditation am frühen Abend - Herbst

Ernten, was reif ist für heute - genießen was gelungen ist, bewahren was zur neuen Saat wird.

Meditation zur Nacht – Winterzeit

Ruhen, warten - das Wandeln der Saat den anderen Welten überlassen

