



PRESSEMITTEILUNG
LfP

Amberg, 07.12.2023

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit – „Fachgespräch am LfP“ über die Ausbildung von Resilienz

Ein ganz praktisches Thema ist jetzt im Fokus des vorletzten „Fachgesprächs am LfP“ für dieses Jahr gestanden: Achtsamkeit. Der Titel des Fachgesprächs: „Selbst- und Fremdführung durch Achtsamkeit und die Ausbildung von Resilienz“. Impulsgeber war Prof. Dr. Dr. Niko Kohls. Er ist seit zehn Jahren an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften im Bereich Integrative Gesundheitsförderung tätig. In den vergangenen Jahren hat er eine der weltweit größten Studien zur Achtsamkeit am Arbeitsplatz wissenschaftlich begleitet.

Für Prof. Dr. Dr. Kohls ist Achtsamkeit eine „Kultivierung von Bewusstsein. Eine Haltung, wie wenn man alles um ersten Mal sehen würde.“ In seinem Vortrag stellte er die Wirkweise von achtsamkeitsbasierten Interventionen aus neurobiologischer und gesundheitswissenschaftlicher Sicht vor. Außerdem gab er konkrete Anregungen, wie Menschen Achtsamkeit in den Lebens-, Arbeits- und Pflegealltag einbauen und damit ihre Resilienz und Lebensqualität steigern können. Denn die Anforderungen am Arbeitsplatz nehmen mehr und mehr zu, die Menschen sind mehr und mehr gestresst. Und dauerhafter Stress wirkt sich negativ aus. Beispielsweise auf die Konzentration, die Kreativität, die Stimmung – aber auch körperlich: Verspannungen, Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände können die Folge sein. Deshalb werden Strategien im Umgang mit Stress immer wichtiger. Studien zeigen, dass erste positive Auswirkungen auf die Gesundheit durch achtsamkeitsbasierte Interventionen schon nach acht Wochen Training festgestellt werden können.

Allerdings, so Prof. Dr. Dr. Kohls, sei das im Bereich der Pflege deutlich schwieriger: „Natürlich kann ich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch Schulungen und Fortbildungen resilienter machen. Das hilft allerdings nicht, wenn sich an der Organisation an sich nichts ändert. Man muss sich als Institution trauen, Achtsamkeit auch zuzulassen, Ressourcen für die Mitarbeitenden zur Verfügung stellen und regelmäßig Feedback-Gespräche führen.“

Mildred-Scheel-Str. 4
92224 Amberg

Telefon: +49 9621 9669-1600
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@lfp.bayern.de
Internet: www.lfp.bayern.de

Pressesprecher:
Stephanie Gräß
Stellvertretung:
Claudia Bunk



Die Bayerische Staatsregierung fördert deshalb Präventionsmaßnahmen für Beschäftigte in der Langzeitpflege und in stationären Einrichtungen für erwachsene Menschen mit Behinderung mit einem Resilienz-Programm mit rund 17,8 Millionen Euro. In Resilienz-Trainings und Team Coachings lernen die Beschäftigten, besser mit psychischen Belastungen umzugehen und sich vor Überlastung zu schützen. Weitere Informationen dazu finden Interessierte im Internet unter www.lfp.bayern.de/resilienzmassnahmen.