Mit Achtsamkeit dem Stress entfliehen

Kurse können für mehr Gelassenheit im Alltag sorgen

Gesetzliche Krankenkassen können Anti-Stress-Kurse zur Prävention bezuschussen.
FOTO: ADOBE STOCK/PORMEZZ

Von Claudia Braun

Ist Achtsamkeit das neue Yoga oder Superfood? Also ein Hype, den gefühlt plötzlich alle machen, haben oder wollen? „Dazu muss man sich erst einmal die Frage stellen, was ‚Hype' hier eigentlich bedeutet", rät Irene Ossa, Trainerin für Achtsamkeit und systemischer Coach. Denn genau genommen begründet sich die Achtsamkeit auf einer rund 2600 Jahre alten buddhistischen Weisheitslehre. Wer sich in der westlichen Welt für diese Religion interessiert, hört früher oder später auch von den Achtsamkeitstechniken.

Ausgehend von den alten Lehren, entwickelte Ende der 1970er-Jahre der Amerikaner Jon Kabat-Zinn eine inzwischen wissenschaftlich breit erforschte Form der Achtsamkeitsmeditation, die lehrt, mit Stress besser umzugehen. Irene Ossa: „Der Molekularbiologe definiert Achtsamkeit als Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt." Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction, abgekürzt MBSR) vermittelt auch Irene Ossa, die sich mit ihrem Angebot „Ossa-Coaching" selbstständig gemacht hat. Interessierte können bei ihr – wie vom Gründer des MBSR vorgesehen – einen achtwöchigen Kurs buchen, für Eilige gibt es Tages- und Wochenendseminare. „Ich glaube, dass Achtsamkeit hierzulande ein richtig großer Trend wurde, begann um das Jahr 2000 herum", schätzt Irene Ossa, die in Potsdam und Berlin arbeitet. Bereits in den 1980er-Jahren habe sich der Dalai Lama verstärkt dem Dialog mit dem Westen gewidmet. Zudem nahm das Internet so richtig an Fahrt auf, so dass Medienberichte, auch über neue Formen der Stressbewältigung, eine größere Verbreitung fanden.

Irene Ossa
FOTO: URBAN RUTHS

Hinzu kommt, dass immer mehr über Stress gesprochen und geklagt wird. „Vielleicht ist es aber auch nur unsere Wahrnehmung, was wir als Stress empfinden", gibt Irene Ossa zu bedenken. Doch wie dem auch sei, die Wissenschaft jedenfalls unterscheidet zwischen gutem und negativem Stress: Eu-und Distress. In Beispielen ausgedrückt: Die Aufregung vor der eigenen Hochzeit mündet in großer Freude und ist damit guter Eustress. Die permanente Überlastung als alleinerziehende, berufstätige Mutter kann auf Dauer krank machen und bedeutet Distress. Damit es möglichst gar nicht zur Dauerüberlastung oder gar zum Burn-out kommt, gilt es vorzubeugen und geeignete Bewältigungsmethoden zu lernen. „MBSR ist ein Präventionsprogramm , das danach fragt, was ich brauche", so Trainerin Irene Ossa. Mit Basisübungen wie etwa Sitzmeditation, sanftem Hatha-Yoga und dem achtsamen Wahrnehmen des Körpers werden Entspannungsmethoden trainiert. Im Gegensatz zum wöchentlichen Sportkurs kann ein MBSR-Training dauerhaft die innere Einstellung ändern und mehr Gelassenheit in den Alltag bringen.

Da viele Menschen ihre Arbeit als einen großen Stressfaktor sehen, gibt es auch spezielle Angebote für Unternehmen – sowohl für Mitarbeiter als auch Führungskräfte. „Achtsamkeit schafft Vertrauen in eigene und gemeinsame Ressourcen. Sie befördert Resilienz und Stressmanagement und hat positive Effekte für die gesamte Organisation", beschreibt Irene Ossa die positiven Effekte.

Info www.ossa-coaching.de

Schlafstörungen tangieren Arbeitsmarkt

Immer mehr Betroffene in Brandenburg greifen zu Pillen – Krankmeldungen nehmen zu

Schlafstörungen belasten den Arbeitsmarkt in Brandenburg, werden aber auf der anderen Seite oft durch Bedingungen im Job forciert. Das zeigt ein aktueller Gesundheitsreport der Barmer-Krankenkasse. Demnach haben in der Region immer mehr Menschen einen schlechten Schlaf. 3,5 Prozent der Brandenburger Beschäftigten leiden laut Barmer an diagnostizierten Ein- und Durchschlafstörungen, dies entspricht 43 000 Betroffenen.

Wie der Report zeigt, waren Beschäftigte, bei denen eine Ein- und Durchschlafstörung diagnostiziert wurde, weit mehr als doppelt so lang krankgeschrieben wie Menschen ohne derartige Probleme: 56 Tage waren es im Erhebungsjahr 2017, 36 Tage mehr als bei Beschäftigten mit unbeeinträchtigter Nachtruhe. Besonders häufig seien Berufstätige im Schichtdienst von Ein- und Durchschlafstörungen betroffen, aber auch Leiharbeiter und befristet Beschäftigte, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Brandenburg. Der Gesundheitsreport benennt Bus- und Straßenbahnfahrer, Security-Mitarbeiter, Maschinenführer genauso wie das Personal in Callcentern als besonders oft betroffen. „Speziell mit prekärer Beschäftigung verbundene Zukunftsängste scheinen den Betroffenen sprichwörtlich den Schlaf zu rauben", sagt Leyh.

Schlafstörungen dürften nicht bagatellisiert werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/ DPA-TMN

Oft würden sich dahinter „seelische Erkrankungen verbergen, die lange Krankschreibungen verursachen", so Leyh. So zeigt der Report, dass bei knapp 38 Prozent der Beschäftigten, bei denen Ein- und Durchschlafstörungen erstmals ärztlich notiert wurden, gleichzeitig eine depressive Erkrankung festzustellen war. Neun Prozent haben noch im gleichen Jahr eine Psychotherapie begonnen. Knapp ein Drittel bekam Antidepressiva verordnet. 60 Prozent bekämen Beruhigungs- und Schlafmittel verschrieben. „Der Griff zu Medikamenten sollte bei Schlafproblemen nicht zur Dauerlösung werden, da sie abhängig machen können", warnt Leyh.

Pillen reichen teils nicht mehr aus, den geraubten Schlaf zurückzuholen. Jährlich landen hunderttausendfach Patienten mit Schlafstörungen in Kliniken. Laut Krankenhausstatistik wurden allein 2017 (aktuellere Daten liegen nicht vor) in 114 663 Fällen Patienten mit der Diagnose Schlafstörung stationär behandelt, 82 125 Männer und 32 538 Frauen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes entstanden 2015 durch diagnostizierte Schlafstörungen Krankenhauskosten in Höhe von 922 Millionen Euro.

Besonders betroffen bei Schlafproblemen sind Ballungszentren. In Brandenburg zeigen die kreisfreien Städte Potsdam und Brandenburg an der Havel die höchsten Werte. Den besten, also niedrigsten hat die Prignitz. *gd*