

## Begleitung innerhalb eines Ergonomie Coachings am Arbeitsplatz - Achtsamkeit als unterstützendes Element



### Achtsamkeit ist heute in aller Munde

Der Begriff der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus der buddhistischen Philosophie und hat in den letzten Jahrzehnten immer mehr Einzug in unsere Alltagswelt und, v.a. auch dank Prof. Jon Kabat-Zinn von der Universitätsklinik Massachusetts, in das Gesundheitswesen gehalten.

Achtsamkeit bezeichnet das Anwesendsein mit allen Sinnen im Moment, im Hier und Jetzt, nicht in Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit verloren. Dabei geht es nicht nur um ein neutrales Anwesendsein, sondern um eine freundliche Aufmerksamkeit und eine annehmende Haltung gegenüber diesem Moment.

### Wo findet der Ansatz der Achtsamkeit im Ergonomie Coaching seinen Platz?

Das Ergonomie Coaching am Arbeitsplatz beinhaltet eine intensive Beratung und Begleitung bei der Reintegration von Personen mit chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat, direkt am Arbeitsort. Es geht darum, Belastungen am Arbeitsplatz durch ergonomische Massnahmen oder ergonomisch günstiges Verhalten zu reduzieren, und auch darum, mit den KlientInnen Einstellungen und Bewertungen in Bezug auf das Gesundheitsproblem zu reflektieren sowie vorhandene Ressourcen und Möglichkeiten zum Umgang mit den Beschwerden zu aktivieren. Gern stellen wir im Folgenden einige Beispiele dafür vor, wie Achtsamkeit hierbei Eingang findet.

**Achtsame Körperwahrnehmung:** KlientInnen werden angeleitet, bestimmte Arbeitstätigkeiten sehr bewusst auszuführen. Gelingt es, bei der Arbeitstätigkeit nicht ausschliesslich bei der Erledigung der konkreten Aufgabe, sondern mit einem Teil der Aufmerksamkeit auch bei sich, im eigenen Körper zu bleiben, eröffnet dies die Möglichkeit, die eigene Körperhaltung, vermehrte Anspannungen im Körper oder einen unnötigen Kraftaufwand wahrzunehmen und zu verändern. Ausserdem kann die achtsame Körperwahrnehmung auch durch ein sehr bewusstes Ausführen von kurzen Körperübungen, wie zum Beispiel Dehnungs- oder Bewegungsübungen zur Entspannung der Muskulatur oder auch zur Kräftigung bestimmter Muskelgruppen, eingesetzt werden, die am Arbeitsplatz oder zu Hause durchgeführt werden können.

**Eigene Kräfteeinteilung:** Ein achtsamer Umgang mit sich selbst lehrt, sich seine Kräfte bei der Gestaltung des Alltags und am Arbeitsplatz einzuteilen. Er unterstützt dabei, auf Signale des Körpers zu achten und diese auch zu berücksichtigen. Er hilft, die eigenen Grenzen (mit einer freundlichen Haltung) wahrnehmen zu können und «nein» zu sagen, wenn diese Grenzen überschritten werden.

**Zusammenhänge bei der Schmerzentstehung und eigene Einflussmöglichkeiten auf Schmerzen erkennen:** Ein präsenten Anwesendsein im Augenblick ist die Voraussetzung dafür, dass körperliche und mentale Faktoren, die zur Entstehung oder Unterhaltung von Schmerzen beitragen, erkannt werden können. Zum einen wird so auf körperlicher Ebene bemerkbar, welche Körperpositionen nicht gut tun und wie sie achtsam positiv verändert werden können.

Zum anderen kann damit aber auch erkannt werden, dass Gedanken und Gefühle, die mit dem Auftreten von Schmerzen verbunden sind, sich auf den weiteren Verlauf der Beschwerden auswirken. Kommen zum Beispiel Gedanken darüber auf, dass diese Schmerzen nie mehr vergehen werden, werden vielleicht Angst oder Wut dabei empfunden. Diese Gedanken und Gefühle können wiederum stark zu einer weiteren Anspannung und einer stärkeren Wahrnehmung der Schmerzen führen. Anstatt sich weiter in so einen negativen Gedankenstrudel hineinziehen zu lassen, kann nun in achtsamer Weise durch eine mentale und körperliche Entspannung reagiert werden.

### **Wie kann Achtsamkeit «erlernt» werden?**

Achtsamkeit bringt jeder mit und muss nicht «erlernt» werden.

Jedoch erfordert ein kontinuierliches Anwesendsein im Moment einige Übung.

Grundsätzlich kann Achtsamkeit durch formelle Übungen, wie in der Meditation oder im Yoga, erlernt und praktiziert werden, oder aber auch durch eine informelle Praxis, indem die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf die Ausführung alltäglicher Verrichtungen gelegt wird, z.B. beim Essen, beim Zähneputzen oder beim Gehen.

Während der Begleitungen im Ergonomie Coaching, kommen vor allem ein informelles Üben und Lenken der Aufmerksamkeit auf die Arbeitstätigkeiten und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zum Einsatz, nicht zuletzt auch wegen des besonderen Settings am Arbeitsplatz. Es ist häufig jedoch durchaus möglich, eine kurze Übung, wie zum Beispiel eine zehnminütige achtsame innere Reise durch den Körper oder eine kurze Atemübung durchzuführen, oder die eine oder andere achtsame Körperübung anzuleiten. Bei interessierten Personen kann auch ein Link zu einer entsprechenden Übung im Internet oder eine CD für zu Hause eine Hilfe für weiterführendes Üben sein. In einigen Fällen kann sich die Teilnahme an einem achtwöchigen Programm zur Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) lohnen.

**Übung «Innehalten»:** Um das Zurückkommen und Verankern im Moment zu erleichtern, ist das «Innehalten» eine ganz einfache Übung, für die ein minimaler Zeitaufwand nötig ist. Es ist ein kurzes in sich Hineinspüren. Der Fokus der Aufmerksamkeit wird für kurze Zeit auf den Körper gerichtet, dieser kurz innerlich «durchwandert». Ist irgendwo im Körper unnötige Anspannung vorhanden, kann diese sanft gelöst werden. Dann wird die Bewusstheit auf die Empfindungen des Atems gelenkt. Wo sind die Atembewegungen am besten spürbar? Durch das Ein- und Ausströmen der Luft in der Nase oder durch die Bewegungen des Brustkorbs oder der Bauchdecke? Es kann eine Verbindung des Körpers mit der Aussenwelt hergestellt werden, indem der Kontakt des Körpers mit dem Stuhl oder dem Boden gespürt wird. Vielleicht merkt man auch, dass man gerade in Gedanken verstrickt ist und macht auch hier einen kleinen Halt. Dieses kurze «Innehalten» kann immer und überall praktiziert werden.

**Fazit**

Das Einfließenlassen des Konzepts der Achtsamkeit im Ergonomie Coaching kann den KlientInnen helfen, Schmerzen positiv zu beeinflussen oder auch einen Schritt in Richtung der häufig gehörten Aufforderung «Sie müssen lernen, mit Ihren Schmerzen zu leben» zu machen. Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, neue Handlungsweisen auszuprobieren und nicht auf die gewohnte, oft automatische Art zu reagieren.

Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren bedingt ein schrittweises Herantasten und Ausweiten der Aufmerksamkeit im Alltag und einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

**Quellen:**

- Thea Rytz: Bei sich und in Kontakt, Huber Verlag, 2010
- Vidmayala Burch, Danny Penman, Schmerzfrei durch Achtsamkeit, 2015
- [www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch)