

# Erholung, Wandern, Wellness



Halt sich fit: Kim-Sinja Ende.

## Evaluation der Gesundheits- und Zukunftsprämie

Zur Freude aller in der OVAG-Gruppe konnte auch in diesem Jahr die erfolgsabhängige Gesundheits- und Zukunftsprämie ausgezahlt werden, so, wie es in der entsprechenden Betriebsvereinbarung vorgesehen ist. Mit Inkrafttreten dieser Vereinbarung Ende 2016 ist eine Auszahlung bislang in jedem Jahr möglich gewesen.

„Die Verwendungszwecke der Prämie sind vielfältig, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen gezielt ihre Schwerpunkte. Das bestätigt die diesjährige Evaluation, an der sich rund 160 Kolleginnen und Kollegen beteiligt haben“, sagt Kim-Sinja Ende von der Personalabteilung. Dr. Martina Faber, Leiterin der Personalabteilung ruft noch einmal in Erinnerung: „Ziel der Prämie ist die Gesunderhaltung der Beschäftigten sowie die Ermöglichung der Förderung des Nachwuchses zur Zukunftssicherung.“

Der größte Teil der Kolleginnen und Kollegen – das ergab die Erhebung – nutzt die die Prämie für Erholungs-, Wander- und Wellnessurlaube – beispielsweise im Schulungs- und Erholungshaus in Bad Kissingen; gleichfalls, um für Fitnessstudio- und Sportkurse Gebühren zu bezahlen sowie für die Anschaffung von Fahrrädern und E-Bikes. „Hoch im Kurs stehen aber auch Massagenanwendungen – oftmals bei Frau Großmann, die im Hause tätig ist sowie Sportausrüstung und -equipment.“ Im Detail seien das etwa Laufschuhe, Hometrainer, Spinningbikes, Rudergeräte, Walking-Stöcke, Utensilien für Yoga und Pilates sowie für Kletter-, Camping- und Angelausrüstung.

„Auch die Kinder profitieren von der Nutzung der Prämie“, hat Kim-Sinja Ende der Auswertung entnommen. Hierbei wurden oft Familienausflüge, Vereinsmitgliedschaften, Studiengebühren, Sportstunden, Zusatzversicherungen und Kita-Gebühren als Förderung des Nachwuchses angegeben.

Wer hätte es gedacht? Das Thema „Corona-Virus“ ist auch in diesem Bereich präsent. Laut Umfrage wird dadurch die Prämie für Online-Sportkurse (zum Beispiel bei Rica), Sport-Apps wie Gymondo und Freeletics für ausreichend Bewegung in Lockdown-Zeiten genutzt sowie für die Aufrüstung des „hauseigenen Büros“, das aufgrund von mobilem Arbeiten eine gewisse Bedeutung gewonnen hat, also in Form von ergonomischen Bürostühlen, höhenverstellbaren Schreibtischen und augenfreundlichen Monitoren.

Weitere oft genannte Verwendungszwecke sind (Gleitsicht-) Brillen, Zahnreinigungen/-zusatzversicherungen, Behandlungen beim Heilpraktiker und gesunde Ernährung durch hochwertige Bio-Lebensmittel und Ernährungsberatungen.

# „Ich möchte die Welt ein Stückchen besser machen!“

## Andrea Walter bietet Achtsamkeitskurse zur Stressreduktion an

Ganz bewusst auf dem Stuhl sitzen, die Füße auf dem Boden spüren, die Beine, Wirbelsäule und den Hals wahrnehmen. So ähnlich sieht eine „Ankommensübung“ eines MBSR Trainings aus. MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“, übersetzt „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“. Andrea Walter kommt aus Rosbach und ist seit diesem Jahr zertifizierte MBSR-Lehrerin und Mitglied im

Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT. Seitdem bietet sie Acht-Wochen-Kurse online oder vor Ort im Gesundheits-Zentrum „Oase“ in Friedberg an.

Die gelernte Kommunikationsfachwirtin ist seit über 20 Jahren selbstständig und stieß durch die Selbstständigkeit auf das MBSR-Programm: „Ich brauchte eine Methode, die mir zeigt, wie ich

mit dem Stress umgehen kann.“ Denn die Übungen, die teils aus dem Hatha-Yoga und teils aus der Meditation stammen, sollen gegen Alltagsstress und negative Gedanken helfen.

Das MBSR-Programm wurde 1979 vom Molekularbiologen und Anatomie-Professor Jon Kabat-Zinn in seiner eigens gegründeten „Stress Reduction Clinic“ ins Leben gerufen. Er kombinierte Konzentrationsübungen mit Achtsamkeitsmeditation und entwickelte daraus einen strukturierten, achtwöchigen Kurs. Das Besondere an Kabat-Zinns Entwicklung ist das Ergebnis eines weltneutralen, nichtreligiösen Programms, das Meditation und Wissenschaft vereint. Im Mittelpunkt steht das Lernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit sich selbst, inmitten von Stresssituationen, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des täglichen Lebens. Die Wirksamkeit wurde von zahlreichen Studien in den vergangenen Jahren belegt, sodass sie mittlerweile von den Krankenkassen anerkannt ist und MBSR bis heute in über 750 Kliniken eingesetzt wurde.

---

## Den Leidenden etwas an die Hand geben

---

„Das Programm hält was es verspricht.“, sagt Andrea Walter und erzählt, wie sie zunächst selbst überzeugt wurde und nun versucht, andere für MBSR zu begeistern. „Ich finde es schön Menschen etwas an die Hand zu geben, die leiden.“ Die Hauptinhalte des Kurses sind verschiedene Meditationsformen, welche sich auf Stressphysiologie, Verhaltensmuster, Wahrnehmung, Körperempfindung und Kommunikation beziehen. Denn es geht nicht nur darum, Stressreaktionen zu unterbrechen, sondern auch mehr auf seinen Körper und seinen Geist zu hören und bestimmte Gedankengänge zu hinterfragen: „Wie nehme ich die Welt wahr? Wie reagiere ich auf bestimmte Momente?“

Man schult die Achtsamkeit für den Moment, das bewusste Wahrnehmen von Situationen und vor allem soll man seinen Körper und seine Umgebung so annehmen, wie sie sind, ohne darüber zu urteilen. „MBSR kann noch viel mehr sein als eine Methode zur Stressreduktion. Es öffnet gleichzeitig eine Tür zu einem neuen Lebensgefühl durch die Erfahrung des Gewahrseins über die Welt und Alles, was da ist in jedem Moment.“ Außerdem ist es bei regelmäßigem Trainieren möglich, das Konzentrationsvermögen und das Fokussieren zu verbessern. Aber: „Man muss dranbleiben. So wie ein Muskel trainiert wird, so wird auch der Kopf trainiert“, erinnert Andrea Walter. Teilnehmer ihres Kurses berichten unter anderem über Entschleunigung im Alltag, eine erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen und die Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz.

Eine bestimmte Zielgruppe habe sie nicht: „Es kann jeder kommen, der Bedarf hat.“ Allerdings möchte sie vor allem gerne mehr junge Menschen für MBSR begeistern: „Ich bin gerade



dabei, Studenten zu mir zu holen, doch die sagen immer, sie hätten keine Zeit.“ Dafür plant sie ein „Studentenspecial“ mit vergünstigten Preisen. Doch nicht nur Privatpersonen profitieren von Andrea Walters Kursen. Sie bietet auch individuelle Beratungen und Kursplanungen für Unternehmen an, um die Mitarbeiter für Themen wie Überforderung oder Burn-Out zu sensibilisieren. Das Kursangebot ist demnach eine gute Investitionsmöglichkeit für die Gesundheits- und Zukunftsprämie, um auch im Berufsleben besser mit Stress und dem eigenen Gedankenkarussell umgehen zu können.

Ein achtwöchiger Kurs besteht aus zweieinhalbstündigen Kurseinheiten, welche einmal pro Woche stattfinden. Zusätzlich findet ein „Tag der Achtsamkeit“ statt. Darüber hinaus gehören noch vier Audioaufnahmen mit Meditationsanleitungen für zu Hause dazu.

Andrea Walter bietet nach den Weihnachtsferien am Donnerstag, den 20. Januar von 19 bis 20 Uhr eine kostenlose Online-Probeveranstaltung für alle OVAG-Mitarbeiter an, die in die MBSR-Welt reinschnuppern wollen. Die Veranstaltung findet über Zoom statt.

Die Anmeldung erfolgt bei Andrea Walter über die Homepage ([www.mbsr-walter.de](http://www.mbsr-walter.de)), per E-Mail ([aw@mbsr-walter.de](mailto:aw@mbsr-walter.de)) oder telefonisch (06003 9359585).

Svenja Greb

