

Stress und Burnout mit Achtsamkeit vorbeugen

Die Reise ins eigene Ich

Hohenfurch | Bereits vor Jahren hat Thomas F. J. Voss an sich selbst erfahren, welche Heilkraft Meditation und Achtsamkeit besitzen. Auf seinem Weg entdeckte er MBSR, die Gesundheits- und Meditationslehre des Amerikaners John Kabat-Zinn zur „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ für Privatleute wie Unternehmen. Das veränderte sein Leben. Doch Voss half nicht nur sich selbst: Er absolvierte die Ausbildung zum MBSR-Lehrer, um mit „fundierte[n] Kenntnissen und Praxiserfahrung glaubwürdig und authentisch zu arbeiten“. Auch gründete der Hohenfurcher das „Forum der Achtsamkeit“, das diverse Kurse und Seminare anbietet zur Burnout- und Stressprävention: „Es geht weniger um die physische Gesundheit, ich kümmere mich vorrangig um den überbeanspruchten Geist“, sagt Voss.



Meist kämen Arbeitgeber auf ihn zu mit der Frage:

„Was kann ich zur Prophylaxe für meine Mitarbeiter tun?“ Ein mehrstufiger Prozess, abgestimmt auf die Betriebe, mündet in einen achtwöchigen Kurs. Hier lernen Mitarbeiter, was sie für sich und Kollegen tun können. „Achtsame Betriebe“ richten Räume der Stille ein „als integralen Bestandteil der Unternehmenskultur, wie etwa Google“, erklärt Voss. Seine Vision: „Zehn Minuten in der Stille können so normal werden wie die Zigarette vor der Tür.“

Voss arbeitet in Kliniken, Psychiatrien, er schulte Pflegekräfte in

Herzogsägmühle, arbeitet am Bezirkskrankenhaus Augsburg, im Bildungszentrum in Irsee, ein Ministerium in Nordrhein-Westfalen engagierte ihn für Gesundheitstage. Privatkurse bietet er auch in Hohenfurch an. Beide Zielgruppen, „Menschen, die den Mut haben, tief ins Leben reinzuschauen“, vereint er in Ottobeuren. Das Kloster nutzt er als „Ort der Spiritualität“ fernab jedweder Weltanschauung. Unter dem Motto „Ich muss nichts, ich darf was“

Von Hohenfurch aus wirkt Thomas Voss auf die Seele.

lassen sich seine Schüler tragen, „werden innerlich still, schenken sich Zeit, wenden den Blick nach innen“. Voss spricht vom „Zauber der Erfahrung, nur in diesem Moment zu leben, zu spüren, wie ich lebe“.

Ziel sei, Menschen, die „in einem Hamsterrad den Kontakt zu sich selbst verlieren“, in eine Balance zu bringen, ihr Potenzial freizulegen „zwischen Aktivität und Nur-Sein“. Kern der Kurse ist, „achtsam Körper, Gedanken und Geist wahrzunehmen auf einer Entdeckungsreise zu sich selbst“. Es gebe kaum

Interessanteres als mit „intensivem Geist-Training Verstrickungen zu lösen“, die unterschiedlichste Ursachen haben: Scheidung, Verlust des Lebenspartners, Zukunftsängste, Burnout. Hier weist Voss den Weg aus „Gedankenspiralen, aus dem Unglücklich-Sein“. Er sei dabei nicht Lehrer, sondern „Bergführer und Mitpraktizierender auf Erkundungsfahrt.“ Jeder Kurs berge „eine Fülle an Momenten des Berührt-Seins, der Verbundenheit auf menschlicher Ebene“. Dann fühle er sich selbst beschenkt.

Knapp 300 MBSR-Lehrer arbeiten in Deutschland, sie sind in einem Verband organisiert und kommen aus allen Branchen und Berufen. Wichtig sei deren „eigene Praxiserfahrung“, betont Voss. Er selbst war „Consultant für Corporate Finance“, bis er erkannt habe, „dass das Höher, Weiter, Schneller nicht alles sein kann“. Er wechselte ins Gesund-

heitsmanagement, beriet Ärzte, Psychotherapeuten, Manager und „fand es beachtlich, dass solche Menschen sich diesem Thema öffnen.“ Denn ein MBSR-Kurs sei keine Entspannung wie etwa Autogenes Training: „Man muss auch auf Schmerzen schauen. Ich zolle jedem Respekt, der in acht Wochen sein Leben auf den Kopf stellt.“

Sein Wirken beschreibe am besten ein Zitat aus dem Film „Alexis Sorbas“: „Die volle Katastrophe des Lebens annehmen und willkommen heißen.“

15