

# Mitarbeitendenvertretung

der Evangelischen Landeskirche  
in Baden

NEWSLETTER

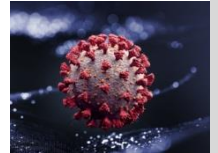
2021 - 02

10. Januar 2021

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

„Ja, jetzt Lehrer sein, die haben ja nichts zu tun!“

„Jetzt, wo Sie es ruhiger haben, könnten Sie nicht kurz ...“



Diese oder ähnliche Anmerkungen lassen bei vielen Angestellten im kirchlichen oder staatlichen Dienst den Puls hoch jagen. Nicht genug, dass man selbst mit den vielfältigen erweiterten Anforderungen zu Rande kommen muss, gibt es noch Zeitgenossen, die den ‚Lockdown‘ als Chance für einen individuellen Wunschkorb gestalten wollen.

Jede Möglichkeit wird genutzt, um den eigenen Nutzen auf Kosten der anderen in die Höhe zu treiben.

Ein Ergebnis solcher Erfahrungen ist ein erhöhter Stresslevel, der sich in vielerlei Symptomen äußert. Diese reichen von Konzentrationsstörungen, über latente Unruhe oder Lähmungen der empfundenen Leistungskraft, bis hin zu Herzrhythmus- und Kreislaufstörungen. Die zentrale Frage ist nun: wie lässt sich ein im Wortsinn: sinnvoller und wirksamer Umgang mit diesen Stressoren finden?

Lesen Sie untenstehend  
mit herzlichen Grüßen von der MAV  
Tillmann Häfner, Vorsitzender

Wie kann das Ziel, nicht nur gesundheitliche Schäden abzuwenden, sondern das eigene Wohlbefinden dauerhaft zu stabilisieren, realisiert werden?

Zwei Möglichkeiten, den Stress und seine Auswirkungen auf den eigenen Körper zu mindern sind: Meditation und Körperliche Übungen.

Hierzu ist in Zeiten der eingeschränkten Bewegungsfreiheit ein Angebot sich dauerhaft auch auf kleinstem Raum fit zu halten, die

Übungen nach Robert Schleip.

Hierbei werden in einer Art Slow Motion Gymnastik die Faszien (Stützgewebe) des Körpers trainiert. Was von außen seltsam anmutet, lässt die Wirksamkeit schon nach kurzer Zeit wirksam hervortreten: Muskelkater in allen Variationen und je nach Verspannungen im Nackenbereich auch eine Palette von Kopfschmerzen. Hält man diese Phase durch, wird man nach einigen Tagen mit deutlich gestärkten Ausdauerfähigkeiten belohnt. Verspannungen lösen sich schneller oder bleiben ganz aus. Der größte Vorteil dieser Trainingstechnik ist der geringe Platzbedarf, es reicht schon ein klassischer Stuhl. Aus eigener Erfahrung ist dies eine Methode, die auch am Arbeitsplatz selbst ohne Sportbekleidung durchgeführt werden kann.

Weitere Infos unter:

<https://www.somatics.de> oder auch

<https://www.youtube.com/watch?v=2LDHw1DqHr0>

**Die zweite Möglichkeit den empfundenen Stress zu reduzieren, kann die der Meditation sein.**

Jon Kabat - Zinn bietet mit der Mindfulness-Based Stress Reduction auch MBSR genannten Methode, eine gelungene Mischung von Wahrnehmungsübungen zwischen Geist und Körper. Auf diesem Weg lernt man bestimmte Formen der Meditation und des Atmens, die es einem ermöglichen den eigenen Körper neu wahrzunehmen. Umschrieben werden könnte man das als ein wieder ankommen und wahrnehmen im eigenen Körper sowie als Wiederentdeckung der eigenen inneren Ruhe.

Die Vorteile dieser Methoden sind:

- Kann auch ohne Trainer angewendet werden,
- lässt sich individuell an den eigenen Bedarf anpassen.
- sind teilweise ortsunabhängig möglich.
- die Wirkung auf den eigenen Zustand lässt sich nachprüfen.

Weitere Infos unter:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeitsbasierte_Stressreduktion) oder auch

<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbsr/was-ist-mbsr>

Einige Krankenkassen bezuschussen Kurse der MBSR => **NACHFRAGEN**

Diese beiden Angebote verhindern natürlich nicht, dass man Optimierungszeitgenossen über den Weg läuft.

Sie können jedoch den damit verbundenen Stress zumindest teilweise abfedern.

#### **Literatur:**

**Robert Schleip:** Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport, 2014 Riva Verlag

**Jon Kabat - Zinn:** Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, 2019, Knauer Mens-



Die NEWSLETTER sind mit Stichworten versehen auf der Homepage der MAV hinterlegt:

<http://lakimav-baden.de/>

[NEWSLETTER empfehlen](#)

[NEWSLETTER stornieren](#)

[als PDF laden](#)

[als ODT laden](#)

[Impressum & Datenschutz](#)

