

Kassel, den 23. März 2022

Achtsamkeit im Arbeitsleben

## Sanfter Wind auf der Haut

**Im Seminar „Achtsamkeitstraining im Arbeitsleben“ der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) lernen die Teilnehmenden, wie sie in stressigen Situationen gelassen bleiben und wie sie aus positiven neuen Gewohnheiten Kraft schöpfen, damit sie ihren Arbeitsalltag langfristig als bereichernd empfinden. Ina und Martin Fischer aus dem Westerwald haben an einem dieser Seminare teilgenommen.**

Achtsamkeit – das Wort und was dahintersteckt lernte Landwirtin Ina Fischer bereits vor Monaten während einer Reha-Maßnahme kennen. „Während der Kur konnte ich auf mich achten und mich mit den gelernten Meditationsübungen sehr gut entspannen. Zuhause im Alltag konnte ich das aber nicht umsetzen“, erinnert sie sich. Das wollte die Unternehmerin ändern. Aus der Fülle der Angebote wählte sie das Achtsamkeitsseminar der SVLFG aus. „Ich dachte, die SVLFG weiß genau, wie wir Landwirtinnen und Landwirte ticken, wie wir leben und arbeiten und was wir brauchen.“ Fischer hoffte, dass die Seminarinhalte genau auf die Bedürfnisse ihrer Berufsgruppe zugeschnitten sind. „Zumal ja auch speziell die Achtsamkeit im Arbeitsalltag das Thema war.“ Ihre Erwartungen erfüllten sich zu hundert Prozent.

„Alleine schon die Unterbringung und die Verpflegung waren so, dass wir uns sofort wohlfühlt haben“, sagt sie. Es war ein bisschen wie ein Kurzurlaub unter einem besonderen Motto, so beschreibt das Ehepaar Fischer die drei Tage im Emsland. Auch der Teilnehmerkreis entsprach den beiden. „Es war schön, sich in einer entspannten Umgebung mit Berufskolleginnen und -kollegen auszutauschen und gemeinsam mit ihnen das Seminar zu gestalten. Es gab sofort Anknüpfungspunkte.“ Den Biolandbetrieb mit Rinder-, Pferde- und Legehennenhaltung versorgten in dieser Zeit Freunde mit tatkräftiger Unterstützung der Kinder im Teenageralter.

### **Auszeit ohne schlechtes Gewissen**

Ina Fischers Ziele waren, sich ohne schlechtes Gewissen kurze Auszeiten im Alltag zu nehmen und diese bewusst mit Achtsamkeitsübungen zu gestalten. Außerdem wollte sie gelassener mit den Kindern und mit anspruchsvollen Kunden umgehen. „Ich wollte einfach rechtzeitig vorbeugen, damit der Betrieb mich nicht nach und nach völlig aufreibt.“ Im Seminar kam nach der Vorstellungsrunde ein Selbsttest. Er zeigte: Das Stressempfinden der Fischers bewegte sich noch in einem gesunden Rahmen. „Ein Teilnehmer war viel stärker belastet als wir. Für ihn nahm sich die Referentin auch extra Zeit und führte separat Gespräche“, erinnert sich Ina Fischer.



Das Ehepaar Fischer konnte etliche Impulse aus dem vielseitigen Programm mitnehmen. „Interessante Themen waren zum Beispiel Zeit- und Selbstmanagement, der Umgang mit unangenehmen Gedanken oder Gefühlen und das Erkennen der eigenen inneren Antriebe, die einen nie zur Ruhe kommen lassen“, zählt Ina Fischer auf. Von den praktischen Übungen im Freien profitierten Ina und Martin Fischer am meisten. „Autogenes Training hat uns nicht so gut gefallen. Aber draußen im Rosengarten übten wir zum Beispiel das bewusste Gehen und Schweigen. Dabei kamen wir sehr gut zur Ruhe. Die Übungen, die wir im Freien gemacht haben, kann ich jetzt gut in meinen Alltag einbauen“, so Fischer. Außerdem liebt Ina Fischer geführte Meditationen. „Wir haben dazu von der Referentin CDs und Empfehlungen für Online-Meditationen bekommen“, sagt sie.

### **Den Alltag achtsamer gestalten**

Wenn Fischer heute ihre Arbeit aufnimmt, übt sie sich bewusst in Dankbarkeit. Eine Haltung, die sie durch den ganzen Tag begleitet. „Ich fühle die warmen Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht, den Wind, das Gras, wie es um meine Beine streicht. Ich spüre das Fell der Tiere. Zusammen mit meinem Mann erfreue ich mich an den neu geborenen Kälbchen“, gibt sie nur einige wenige Beispiele. Aus diesen Momenten schöpft Fischer viel Kraft. Die zweite wesentliche Veränderung ist der neue Fokus, den sie auf Begebenheiten ihres Alltags legt. „Natürlich könnte ich ständig in den Nachrichten verfolgen, wie sich der Krieg in Europa entwickelt. Aber das macht nur Angst und ich kann es nicht ändern. Es ist besser für mich, wenn ich nur einmal am Tag Nachrichten höre, mich ansonsten auf meine Aufgaben konzentriere und mich über die schönen Dinge in meinem Leben freue“, beschreibt sie die neu gewonnene positive Grundhaltung.

### **Stopp-Schild an der Tür**

Auch die Pausen ohne schlechtes Gewissen hat Ina Fischer in den Alltag retten können. „Ich habe ein Stopp-Schild an meiner Bürotür. Es hat ein wenig gedauert, aber inzwischen respektieren die Kinder, wenn ich Ruhe brauche.“ Die Familie hat Ina Fischer zu Weihnachten InEar-Kopfhörer geschenkt, so dass sie ohne Störung durch Außengeräusche ihre geführten Meditationen genießen kann. Die Veränderungen bemerken inzwischen auch andere Menschen an Ina Fischer. „Sogar die Kinder haben eine neue Gelassenheit an mir festgestellt“, freut sie sich. Die Landwirtin bleibt aber realistisch: „Drei Tage Seminar und alles ist gut – so funktioniert es nicht“, ist sie sicher. Achtsamkeit, Selbstliebe und positive Gewohnheiten müssen jeden Tag geübt werden, dann schleichen sie sich nach und nach ins Leben. So verändert sich Stück für Stück die Grundstimmung und damit auch der Arbeitsalltag zum Besseren.

### **Informationen zum Seminar**

Die Teilnahme am SVLFG-Seminar „Achtsamkeitstraining im Arbeitsleben“ ist für Versicherte der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft (LBG) kostenlos. Die SVLFG trägt auch die Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Die nächsten Seminare finden statt vom 16. bis 18. Mai in Bad Emstal (Hessen) sowie vom 1. bis 3. Juni in Landshut (Bayern). Details



und Anmeldeunterlagen gibt es online unter [www.svlfg.de/seminar-achtsamkeitstraining-arbeitsleben](http://www.svlfg.de/seminar-achtsamkeitstraining-arbeitsleben) Die SVLFG-Fachleute für Gesundheit am Arbeitsplatz erreichen Sie per mail unter der Adresse [bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de](mailto:bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de) oder telefonisch unter 0561 78510010.

Petra Stemmler-Richter  
**SVLFG**

**Fotos:**

*Landwirtin Ina Fischer hat am SVLFG-Seminar „Achtsamkeitstraining im Arbeitsleben“ teilgenommen. Sie lebt jetzt gelassener.*

*Fotoquelle: privat*

