

# Angebot zu Meditationsübungen ergänzt Reihe „Ethik und Achtsamkeit“

„Achtsamkeit“ und die Methoden der Meditation finden zunehmend in der Arbeitswelt, Wissenschaft und Medizin Anerkennung. Auch Krankenkassen wie z. B. AOK und TK empfehlen ihren Mitgliedern die Meditation zur Stärkung der Resilienz - gegen Stress und Hektik im Beruf und Alltag.

Der Spitalverein Offenburg und Patientenfürsprecherin Ingrid Fuchs laden auch in den kommenden Monaten zu Vorträgen und Übungen im Rahmen der Reihe „Ethik und Achtsamkeit“ ein. Begleitend zur Vortragsreihe bieten Ingrid Fuchs, Dieter W. Schleier (Leiter Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Zen-Schüler von Willigis Jäger, Ausbildung Kontemplationslehrer Via Integralis) und die Klinikseelsorge Offenburg, vertreten durch Claudia Roloff (ev. Pfarrerin) und Andreas Pfeffer (kath. Pastoralreferent), ein Mal monatlich in Offenburg St. Josefsklinik die Übung „Gemeinsam meditieren – miteinander schweigen“ an.

Die Übungen richten sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums und des Landratsamtes Ortenaukreis im Rahmen der jeweiligen betrieblichen Gesundheitsförderung. Zur Meditation für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums sagt Professor Dr. Jörg Laubenberger, Ärztlicher Direktor des Ortenau Klinikums in Offenburg und Vorsitzender des Spitalvereins Offenburg: „Ohne Liebe ist alles nichts“ (Paulus, Kor. 13). Patienten brauchen liebevolle Zuwendung, um gesund werden zu können. Wir können sie Ihnen geben. Wir brauchen für uns selbst aber auch Hilfe, um nicht leer zu laufen. Meditation und innere Einkehr sind dafür seit vielen Jahrhunderten die besten Mittel.“

„Achtsamkeit“ und die Methoden der Meditation, früher als Esoterik abgetan, werden zunehmend in der Arbeitswelt, Wissenschaft und Medizin zur Stressbewältigung und zur Geistesschulung ernst genommen. Vorreiter war das Unternehmen Google. Das 2007 aufgelegte Meditationsprogramm „Suche in dir selbst“ hat nicht nur betriebsintern viele Anhänger gefunden. Immer mehr Firmen setzen

zur Stressbewältigung auf Meditationsmethoden. Wer steigendem Arbeitsdruck, digitaler Informationsflut und ständigem Zwang zu Multitasking ausgesetzt ist, braucht schließlich ein gutes geistiges Selbstmanagement.

Das wissen auch die gesetzlichen Krankenkassen: Die AOK hat zum Thema Achtsamkeit die Aktion „Lebe Balance“ ins Leben gerufen. Sie bietet deutschlandweit ein vielfältiges Programm mit Vorträgen und Kursangeboten zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Auf ihrer Website informiert die AOK: „Meditationstechniken sind in vielen Kulturkreisen entwickelt worden. Aus medizinischer Sicht sind sie sinnvoll um Alltagsstress und Hektik abzubauen und zur inneren Ruhe zu finden.“ Ebenso die Techniker Krankenkasse: „In der Meditation lernen Sie, Ihre Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Damit können Sie Grübeleien unterbrechen, Abstand gewinnen und gelassener werden.“

Die Grundübung der monatlichen Achtsamkeitsübung in der St. Josefsklinik besteht im schweigenden Verweilen im Augenblick, im ständigen und geduldigen Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen durch Hinwendung auf den Atem. Dies ist eine altbewährte Technik in einer säkularisierten Form – um religiöse Inhalte geht es nicht. Geübt wird in der Tradition des Zen, eine religionsneutrale Meditationsform, zu der Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger ermutigt: „Haben wir Vertrauen darin, dass diese Übung etwas mit uns macht.“ Und er sagt auch: „Die heutige Forschung beweist, dass diese Übung uns bis in das physische Gehirn tief verändert.“ Willigis Jäger betont: „Das Leben liegt im Augenblick des Alltags, im Hier und Jetzt. Dorthin muss uns die Übung führen.“



Ingrid Fuchs, Patientenfürsprecherin am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, setzt sich mit viel Engagement für die Reihe „Ethik und Achtsamkeit“ ein.

Zu den geplanten Meditationsübungen hat der Spitalverein Offenburg regelmäßig externe Zen-/ AchtsamkeitslehrerInnen eingeladen, die die Meditationsübung anleiten und gemäß ihrem persönlichem Erfahrungshintergrund weitere Aspekte mit einbringen, z. B. Klang, Kunst, Bewegung, Medizin, Psychologie, Spiritualität, Resilienz oder Führung. So stieß die letzte Übung Ende Februar zum Thema Klangmassage auf ein riesiges Interesse. Über 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer füllten das Auditorium der St. Josefsklinik und folgten den Übungen von Reinhold van Weegen.

Interessenten sind zu den anstehenden Übungen herzlich willkommen. Sitzmatten, -kissen sind vorhanden; es kann auch auf Stühlen gesessen werden. Wer an der mentalen Übungsreihe teilnehmen möchte und Informationen wünscht, kann sich wenden an Nora Steinhauser, Gesundheitsbeauftragte Ortenau Klinikum, Telefon 0781 472-8335 und E-Mail nora.steinhauser@og.ortenau-klinikum.de.

Weitere Infos unter [www.Ethik-und-Achtsamkeit.de](http://www.Ethik-und-Achtsamkeit.de)

CE



Reinhold van Weegen, Leiter des Instituts für energetische Klangarbeit in Selm, leitete die Übung.

## Kontemplation zur Karwoche

Ein Angebot zur Meditation in der Karwoche bietet das Haus Maria Lindenberg in St. Peter im Schwarzwald vom 13. bis 17. April 2014.

Bernhard Stappel, Spitalseelsorger, Kontemplationslehrer Via Integralis, und Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Kontemplationslehrerin Via Integralis, bieten in dieser Zeit Tage der Stille, die eine Art Kloster auf Zeit sind. Der Tagesablauf: Täglich ca. sechs Stunden Meditation im Stile des Zen, Vortrag zu Jesusworten aus dem Johannesevangelium, Übungen zur Körperachtsamkeit, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Gottesdienst. Weitere Informationen und Anmeldung im Internet unter [www.haus-maria-lindenberg.de](http://www.haus-maria-lindenberg.de).

## Ein Weg zur Ruhe – ein Weg zu sich

Meditation können wir als eine rein mentale Übung praktizieren, beispielsweise um unsere Resilienz zu stärken. Darüber hinaus kann die Übung auch zu einem spirituellen Erfahrungsweg werden. Mehr dazu erfahren Sie in einem Beitrag von Professor Siebers in der nächsten Ausgabe (Nr. 39, Juni 2014) Ihrer Mitarbeiterzeitschrift OKplus. Hier ein Auszug:

### Mehr als eine mentale Übung

„Eigentlich haben wir nie Zeit. Gerade deshalb ist das Bedürfnis nach einer Ruhezeit, nach einem Ausstieg aus der Hektik des Alltags bei vielen Menschen groß. Die Kontemplation, wie sie in der Reihe 'Ethik und Achtsamkeit' angeboten wird, ist hierzu ein wunderbarer Weg. Die

hierfür aufgewendete Zeit ist keine verlorene sondern eine gewonnene Zeit, eine große Bereicherung. Sie kann den Blick öffnen für das Jetzt – wie Angelus Silesius (1624-1677) es dichtet: 'Du meinst, Du wirst Gott sehen und sein Licht. Oh Narr, du siehst ihn nie, siehst du ihn heute nicht,' oder weil gerade der Frühling mit Macht einbricht: 'Blüh auf gefrorener Christ, der Mai steht vor der Tür, du bleibst ewig tot, blühst du nicht jetzt und hier.'“

*Professor Jan Willem Siebers*



Prof. Dr. med. Jan Willem Siebers ist im Ruhestand, er war von 1989 bis 2011 Chefarzt der Frauenklinik in Offenburg St. Josefsklinik und von 2003 bis 2008 ihr Ärztlicher Direktor. Mit ihm erhielt die Josefsklinik im Jahr 2003 als zweite Klinik Deutschlands die Auszeichnung „zertifiziertes Brustzentrum“.

# „Die Zeit ist reif für eine Erneuerung der Beziehung zwischen Medizin und Spiritualität“

Interview mit Dr. Alexander Poraj, spiritueller Leiter des Benediktushofes und Vorstandsvorsitzender der West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung.



Der Begriff der Spiritualität ist in den letzten Jahren salonfähig geworden. Eine unüberschaubare Menge an Publikationen und Kursen sind zu diesem Thema zu finden. Viele davon behandeln explizit das Thema Gesundheit. Nicht wenige versprechen eine rasche Genesung, auch bei schweren Erkrankungen. Spiritualität als Heilmittel im Sinne einer wieder entdeckten, geheimen Therapie? Dr. Alexander Poraj, spiritueller Leiter des Benediktushofes und Vorstandsvorsitzender der West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung, war am 18. Dezember mit seinem Vortrag „Spiritualität, Heilung und Genesung: (Miss-) Verständnisse einer langen Beziehung“ zu Gast bei der Reihe „Ethik und Achtsamkeit“ des Spitalvereins Offenburg. Dr. Poraj sprach vor einem vollbesetzten Auditorium. Zuvor leitete er für rund 60 Teilnehmende die Achtsamkeitsübung. In einem Interview fasst der Referent nochmals seine Kernthesen zusammen.

Informationen über das Angebot des Benediktushofes finden Sie auf folgenden Internetseiten:

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

**Herr Dr. Poraj, was verstehen Sie unter Spiritualität und welche Beziehung besteht zwischen Spiritualität und Gesundheit?**

**Dr. Alexander Poraj:** Spiritualität bezieht sich heute auf eine Vielzahl von Praktiken, Ritualen und Gebeten innerhalb aber auch außerhalb der Religionen. Sie werden in der Regel angewendet, um in Kontakt mit einem höherem Wesen, Gott oder dem Göttlichen, oder aber um eine besondere, manchmal auch eine transpersonale Erfahrung machen zu können. Bezogen auf das Verständnis von Zen wird unter Spiritualität jene Praxis verstanden, die in die unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit führt. Diese wird dann als absolut eins und gleichzeitig, als nicht beständig und Gegenständlich, d. h. als leer erfahren.

Diese Erfahrung der Wirklichkeit, genannt Erwachen, erfüllt die betroffene Person mit großer innerer Freude und Zufriedenheit. Sie ist das Heil im ganz ursprünglichen Sinne dieses Wortes, wenn „Heil sein“ eben nicht synonym für „Gesund sein“ verwendet wird, sondern als „Ganz sein“. So verstanden, gewährt Spiritualität eine ganzheitliche Perspektive der Wirklichkeit. In diesem Sinne kann jeder Mensch sein „Heil sein“ erfahren, das immer schon bestanden hat, ganz unabhängig davon, ob Symptome von dem, was wir als Krankheit bezeichnen, vorliegen oder nicht.

**Worin bestehen nun die (Miss-) Verständnisse, die Sie im Titel Ihres Vortrags andeuten?**

**Dr. Alexander Poraj:** Weil in der christlich geprägten abendländischen Kultur das „Heil sein“, verstanden als „heilig sein“ auf die Erlösungstat Christi bezogen wird und auf eine, der christlichen Ethik entnommene Lebensweise, kam es dazu, dass vor allem das Seelenheil gesucht worden ist. Diese Tatsache verla-

gerte nahezu gänzlich das Interesse weg vom irdischen, weg vom körperlichen hin auf das ewigen Leben, welches aber erst nach dem Tod und unter ganz bestimmten Voraussetzungen zu erlangen wäre. Weil diese Haltung relativ lange vorherrschte, hatte sie eine nahezu völlige Vernachlässigung des Körpers und seiner Funktionsweisen zur Folge.

Diese Tatsache führte dazu, dass es im christlichen Abendland, im Vergleich zu anderen Kulturen wie dem Islam oder den Religionen des Ostens so gut wie keine gut entwickelte Medizin gab und ihre Entwicklung nahezu im Geheimen hat stattfinden müssen. Erst mit der Neuzeit und der mit ihr sich frei entwickelnden Wissenschaften und der beginnenden Trennung von Kirche und Staat kam es dann zu einer rasanten Entwicklung der Medizin.

**Wie steht also die Medizin zur Spiritualität?**

**Dr. Alexander Poraj:** Interessant ist es, dass die abendländische Medizin, ähnlich anderen Wissenschaften, die quasi aus der Rebellion gegen die Herrschaft der institutionalisierten Religiosität geboren worden sind, durch nahezu alleinige Betonung der rein materialistischen Zusammenhänge rund um die zahlreichen Erkrankungen bis heute jeglichen Dialog mit anderen Weisen der Erkenntnis ablehnend gegenüber steht. Damit aber bleibt sie selber im alten Antagonismus gefangen, nämlich dem Gegensatz von Materie und Geist, Subjekt und Objekt, der wohl in dieser Weise kaum mehr aufrecht zu erhalten ist.

**Was hat sich verändert?**

**Dr. Alexander Poraj:** Dank der neuen kulturübergreifenden Zugänge zur Spiritualität wird zunehmend klar, dass das „Heil sein“ im Sinne des „Ganz sein“ einen erheblichen Einfluss auf das Verständnis des

Menschseins und damit aller Faktoren, die zu dem führen können, was wir als Krankheit oder Gesundheit nennen. Damit stehen Tür und Tor offen für eine neue Positionierung der Heilberufe, aber auch für ein präventives Gesundheitsverständnis, welches eben nicht nur Reparaturmedizin betreibt und perfektioniert, sondern im Sinne des „Ganz sein“ unsere Lebensweise an sich in den Mittelpunkt der Erforschung stellt.

Wie sollte das Verhältnis zwischen Medizin und Spiritualität aussehen?

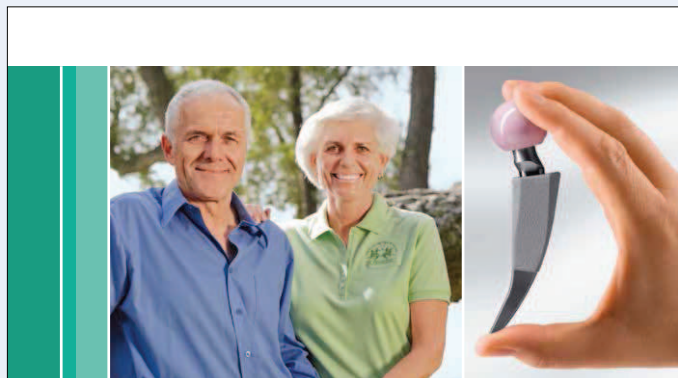
**Dr. Alexander Poraj:** Eine so verstandene Spiritualität, die eine heilsame Lebenshaltung verkörpert, sollte die Medizin zur Erweiterung ihrer Sichtweise inspirieren. Im Gegenzug sollte eine wissenschaftlich fundierte, präzise und seriöse Art und Weise des Umgangs mit dem Menschen und seinen Erkrankungen bestimmte Auswüchse der Spiritualität, besser bekannt unter dem Namen der Esoterik, in die Schranken verweisen. Die Zeit ist reif für eine Erneuerung, eine interkulturelle, transkonfessionelle und fachübergreifende Aufbereitung und die Neupositionierung der Beziehung zwischen der Medizin und dem Wunsch nach „Heil sein“, also der Spiritualität.

## Medizin und Menschlichkeit

... unter diesem Namen haben junge Ärzte und Studierende der Humanmedizin einen gemeinnützigen Verein gegründet. Sie bieten Vorträge und Seminare und engagieren sich für ein konkretes Ziel: „Uns geht es darum, eine Haltung der Menschlichkeit wieder ins Zentrum der Medizin zu stellen, in der man liebevoll, achtsam und würdig mit Patienten und miteinander umgeht. Eine solche Haltung ermöglicht, dass

man sich als Mensch mit Körper, Seele und Geist wahrgenommen fühlt und somit ein Umfeld schafft, das zur Heilung beiträgt.“

Mehr über MuM erfahren Sie unter [www.medizinundmenschlichkeit.de](http://www.medizinundmenschlichkeit.de)



### Aesculap® Metha®

Ihre schnelle Rückkehr in den Alltag – ist das Ziel des Metha® Kurzschaffprothesensystems.

Mehr erfahren Sie unter: [www.kurzschaff.de](http://www.kurzschaff.de)

**B | BRAUN**

SHARING EXPERTISE

Aesculap AG | 78532 Tuttlingen | Deutschland

Tel. (0 74 61) 95-0 | Fax (0 74 61) 95-2131 | [www.aesculap.de](http://www.aesculap.de)



# Achtsamkeitsübung „Gemeinsam meditieren - miteinander schweigen“ - Termine im Jahr 2014

Mittwochs 17 Uhr im Auditorium der St. Josefsklinik, Weingartenstraße 70 in Offenburg

## 9. April 2014

Übung geleitet von **Dipl. Psychologe Joachim Grischke-Silber**, Leitender Psychologe der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Städtischen Klinikum Karlsruhe gGmbH; Zen-Lehrer der Zen-Linie von Benediktinerpater Willigis Jäger; er bietet Kurse in Zen-Meditation u.a. am Weiterbildungszentrum des Städtischen Klinikums Karlsruhe (Gesundheitsförderung und Prävention)

## 14. Mai 2014

Übung geleitet von **Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel**, niedergelassene Ärztin und Psychotherapeutin in eigener Praxis in Freiburg, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Ausbildung bei Ulrike Kesper-Grossmann), Kontemplationslehrerin Via Integralis

**Vortrag** um 19 Uhr im selben Raum **„Sich selbst und dem Leben achtsamer begegnen – in Balance bleiben“** im Rahmen der **AOK-Gesundheitsaktion „Lebe Balance“**, AOK-Referentin: **Dipl.-Päd. Ursula Hansert**

## 4. Juni 2014

Übung geleitet von **Daniel Oser**, Experte für Entwicklungsberatung für Mensch und Organisation; Zen-Ausbildung bei Döris Zölls, ev. Theologin und Zen-Meisterin; vorher ist er an diesem Tag Referent des Führungskräfte-seminars „Mentale und emotionale Stärkung von Teams – Methoden und Strategien der Führung“ im Rahmen der Innerbetrieblichen Fortbildung des Ortenau Klinikums

## 16. Juli 2014

„Zen-Meditation und Achtsamkeit in Bewegung“ geleitet von **Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius**, Promotion in Physik am Max-Planck-Institut für Medizinische Forschung in Heidelberg; Forschungsaufenthalt an der Academia Sinica in Beijing; in China begann sie ihre Qigong-Ausbildung und unterrichtet seit 25 Jahren Qigong, Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Lehrgänge zertifiziert von der Landesärztekammer Thüringen, und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft; Referentin und Buch-Autorin; Zen-Übung bei Willigis Jäger

Weitere Übungen finden am 17. September, 22. Oktober, 19. November und 17. Dezember statt. Die externen Zen-/AchtsamkeitslehrerInnen sind hierfür noch nicht benannt.

Ergänzend bietet die Offenburger Klinikseelsorge immer mittwochs, außer an den oben genannten Terminen, um 17 Uhr in der Kapelle der St. Josefsklinik „Quellenminuten“ an – eine christlich-spirituelle Auszeit von 15 Minuten. Es ist ein Angebot für Mitarbeiter, für Patienten sowie für Besucher einmal im hektischen Berufs- und Alltagsleben innezuhalten, zu entschleunigen und Kraft zu schöpfen in der Stille, mit einem Lied, einem Impuls und einem Segensgebet.

## Vortrag Pater Anselm Grün

Den abschließenden Vortrag der zweijährigen Reihe „Ethik und Achtsamkeit“ bietet Dr. Anselm Grün OSB am Montag, 13. Oktober 2014, 20 Uhr im Auditorium der St. Josefsklinik in Offenburg, Eintritt 5 Euro: **„Achtsam sprechen: Die heilende Wirkung der Sprache wieder entdecken“**. Dr. Anselm Grün ist Benediktinerpater und Cellerar (wirtschaftlicher Leiter) der Abtei Münsterschwarzach, Autor und Referent zu spirituellen Themen, geistlicher Berater und Kursleiter für Meditation/ Kontemplation. Pater Anselm ist einer der meistgelesenen deutschen Autoren der Gegenwart.

Aktuelle Informationen unter [www.Ethik-und-Achtsamkeit.de](http://www.Ethik-und-Achtsamkeit.de)