

Achtsamkeit, Stressmanagement und Spiritualität an der Hochschule Osnabrück

Aufstehen, Mails und Whats-App-Nachrichten checken, News durchscrollen, die Bahnverbindung per App raussuchen und währenddessen frühstücken – kann das auf Dauer gesund sein? Eher nicht, sagen Achtsamkeits-Trainer und empfehlen zur Ruhe zu kommen, um Kraft und Energie zu tanken.

An der Hochschule Osnabrück hilft Prof. Dr. Andreas Fischer Studierenden, Lehrenden und Interessierten mit Achtsamkeits-Übungen, Stress zu reduzieren, bewusster zu leben und besser auf sich zu achten. Wer regelmäßig trainiert, achtsam zu sein, erläutert Fischer, erwirbt das mentale Rüstzeug, seine Ziele zu erreichen.

Die Hochschule Osnabrück bietet gleich mehrere Achtsamkeits-Angebote an. Hierfür hat Prof. Fischer Räume geschaffen, in denen meditiert und achtsame Körperarbeit praktiziert wird. In der offenen Yoga- und Meditationszeit im neuen Hörsaalzentrum können Mitarbeiter, Lehrende und Studierende eine Auszeit vom Alltag nehmen und neue Kräfte schöpfen.

Darüber hinaus findet montags und mittwochs von 11 bis 15 Uhr in der Barbarastraße im Gebäude SL, Raum 0220, eine offene Meditationszeit statt, an der alle Hochschulangehörigen teilnehmen können.

Hochschulangehörige, die gerne achtsame Bewegungsübungen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais oder Kum Nye üben wollen, können dies in der offenen Yoga-Zeit montags und mittwochs von 8 bis 11 Uhr tun.

Ein weiterer Bereich, der durch Fischer unterstützt wird, ist die Förderung der Verbreitung achtsamkeitsbasierter Ansätze in Prävention, Gesundheitsförderung und Therapie im Zentrum für Gesundheit in Osnabrück. Dort werden gesundheitsfördernde Therapiemöglichkeiten wie zum Beispiel Psychotherapie und Beratung, Körpertherapie und Körperpsychotherapie oder auch Yoga und Fitness angeboten.