

PRESSEMITTEILUNG

Training mit Schokolade

Achtsamkeit lässt sich lernen. Besonders wichtig ist diese Fähigkeit, wenn man von sich Höchstleistungen fordert. Das zeigte Ex-Skispringer Sven Hannawald zur Eröffnung des Beruflichen Trainingszentrums der SRH in Hannover.

Hannover, 21. September 2016

Achtsamkeit beginnt mit dem Blick aufs Detail: Zehn Menschen sitzen in einer Runde, jeder hat ein Täfelchen Nuss-Schokolade in der Hand. „Riechen Sie daran, ganz bewusst. Dann legen Sie sich die Schokolade langsam auf die Zunge“, sagt Anke Binder (Name geändert). Die junge Frau ist Teilnehmerin im Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) Hannover und demonstriert eine Achtsamkeitsübung. Alle befolgen ihre Anweisungen, schieben die Schokolade genüsslich von der rechten in die linke Backe, bis das Stück geschmolzen und die letzte Nuss gekaut ist. „Wann haben Sie zuletzt so Schokolade gegessen?“, fragt Binder. „Noch nie“, kommt prompt die Antwort.

In der Hektik des Alltags vergessen viele, auf sich zu achten, muten sich zu viel zu, übergehen ihre Grenzen. Anke Binder weiß, wie das ist, wenn plötzlich nichts mehr geht. Wegen einer psychischen Erkrankung musste sie ihren Beruf aufgeben. In Niedersachsen haben die Fehltagel aufgrund psychischer Erkrankungen 2015 innerhalb eines Jahres um 10 Prozent zugenommen, berichtet die Techniker Krankenkasse. Anke Binder hat ihren Weg aus der Krise gefunden – im BTZ Hannover.

Hier lernen Menschen, beruflich wieder einzusteigen. Realistische Aufgaben in modern ausgestatteten Trainingsräumen bereiten sie auf den Arbeitsalltag vor. Berufliche Trainer, Psychologen und Sozialpädagogen unterstützen die Teilnehmer dabei individuell. Am Freitag (16. September) wurden die Räume offiziell eröffnet.

Sven Hannawald schilderte als Ehrengast seine Erfahrungen nach dem Burnout. „Es war, als müsste ich wieder laufen lernen. Erst langsam gewinnt man wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und merkt, was im Leben zählt. Dafür benötigt man einen geschützten Rahmen. Deshalb sind solche Trainings für den Beruf sehr wichtig.“

Als Unternehmen dazu einen Beitrag zu leisten, war Holger Holste ein Herzensanliegen. Der Geschäftsführer der Tessner Gruppe ließ die Räume für die beruflichen Trainings im Tessner Building an der Vahrenwalder Straße passend umbauen. „In einem Bürohaus eine Werkstatt einzurichten, war ein ungewöhnliches Konzept. Wir haben uns darauf eingelassen, weil für uns wie für das BTZ die Arbeit mit Menschen zählt.“

Im Februar gestartet, nutzen aktuell mehr als 20 Menschen das Angebot. Praktika und Bewerbungstrainings unterstützen die Integration. Die Kosten übernehmen in der Regel öffentliche Träger wie die Deutsche Rentenversicherung oder die Agentur für Arbeit, bei denen ein Antrag auf „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ gestellt werden kann. Das BTZ gehört zur SRH, einem Bildungs- und Gesundheitsunternehmen mit Sitz in Heidelberg. Die SRH betreibt zwölf solcher Zentren in Deutschland.

Foto: Sven Hannawald (Mitte) mit BTZ-Leiterin Susann Helfrich (links) und Mitarbeitern (© SRH)