

# „Vermeiden Sie tunlichst das Wort Meditation!“

Zum vierten Mal findet am 18. Juni der Innehalten Kongress in Neumarkt i. d. Opf. statt, der Ostbayerns Chefetagen an das Thema Achtsamkeit heranführen will.

Von Barbara Simon

**NEUMARKT I. D. OBERPFALZ.** Die Erfahrungen aus dem ersten Coronajahr flossen bei den Planungen für den diesjährigen Innehalten Kongress von vornherein mit ein: So wird die Veranstaltung – der Termin ist für Freitag, 18. Juni anberaunt – zum zweiten Mal in die großzügigen Räumlichkeiten im Tagungshotel Sammler verlagert, die Teilnehmerzahl wurde auf 50 beschränkt. Und das obwohl man im vergangenen Jahr eigentlich längst die rooer-Marke hätte knacken können. Auf Corona und die damit einhergehenden Planungsunsicherheiten angesprochen, gibt sich Veranstalter Beck gelassen: „Wir tun alles dafür, dass der Kongress stattfinden kann – und wenn er dann ausfällt, fällt er aus.“

Gerade in der Geschäftswelt – mit unserer gängigen Vorstellung von Erfolg – klingt derartige Gleichmut erstmal ungewöhnlich, wenn nicht sogar befremdlich. Doch wer Johann Beck kennt, erlebt ihn als engagierten Geschäftsmann und Organisator. In wenigen Jahren hat er mit seiner Agentur Johann Beck Consulting rund um Neumarkt i. d. Oberpfalz ein umfangreiches Projekt mit vielen Achtsamkeitsangeboten umgesetzt sowie zahlreiche Partner – wie Touristiker, Bürgermeister und Unternehmen – ins Boot geholt, um gemeinsam die Inne-



**Achtsamkeit lässt sich auf viele Arten üben, ein guter „Türöffner“ ist oftmals die Naturerfahrung wie beim Barfußgehen. Das wird auch beim Innehalten Kongress 2021 ein Thema sein.**

Foto: motortion - stock.adobe.com

prinzipien menschlicher Bewegung und deren Störungen in der modernen Zivilisation. Für Johann Beck hat das Thema viel Potenzial, zumal zur Innehalten Region auch ein Barfußweg gehört. Für so manchen Wanderer sei das ungewohnt, „die Welt auf der Haut so zu spüren, wie sie eben ist“, berichtet Beck.

## Multiplikator für Achtsamkeit

Achtsame Werkzeuge fürs Berufsleben sowie interessante Erfahrungen aus der Praxis kommen in zwei weiteren Vorträgen zur Sprache: Doris Göbl stellt „Mindful Success Tools“ vor. Die Österreicherin ist unter anderem als Unternehmensberaterin und Kommunikationstrainerin tätig. Stephanie Gammerl, Personalleiterin am Klinikum Neumarkt i. d. Oberpfalz, hat sich mit dem Achtsamkeitsweg auf dem Klinikgelände an ein deutschlandweit einzigartiges Projekt gewagt: Ihre Erfahrungen – „Lessons learned“ – verrät sie aus erster Hand. Mehr Details zum Programm gibt es auf [www.innehalten-region.de/kongress](http://www.innehalten-region.de/kongress).

Als Vorräte möchte sich Beck mit seinem Engagement für das Thema Meditation nicht verstanden wissen, eher als Multiplikator: „Vorräte, um das Thema Achtsamkeit und Meditation in die Welt zu bringen, das sind ganz andere Menschen, die Jahrzehnte tiefer meditativer Erfahrung mitbringen und das weitergeben.“ Ihm gehe es darum, neue, kreative Möglichkeiten und Wege zu finden, die Themen Achtsamkeit und Meditation zu Menschen und ins Business zu bringen. Zwei aktuelle davon sind ein Buchlein zu seinem Programm „Mach mal Om“, das jetzt auch in der Sheepworld-Edition erschienen ist, oder der Wanderweg Contemplatio, im Herbst 2020 eröffnet und der längste Wanderweg für Achtsamkeit in Deutschland.

Am 18. Juni haben die Teilnehmer beispielsweise die Gelegenheit, in Impulsvorträgen die Somatisch Basierte Meditation (Referent: Dr. Satnam Thomas-Paulus Weber), Systemisches Coaching (Claudia Beck), MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction (Dr. Madeleine Kamper), Mantra (Sabine Thies) oder das Programm „Mach mal Om“ (Johann Beck) kennenzulernen.

Ein frischer, durchaus unerwarteter Impuls dürfte der Vortrag „Barfußlaufen – vom äußeren Leistungsdruck zur inneren Leistungsfreude“ von Emanuel Bohlander sein. Der Düsseldorfert gilt als einer der renommiertesten Barfußtrainer Europas. Wie eine – manchmal vielleicht sogar unangenehme – Körpererfahrung die Sicht der Dinge schulen kann, wird hier ein ebenso spannender Aspekt sein wie der Zusammenhang zwischen den Grund-

Thema auch im Business mehr Aufmerksamkeit. Das Thema Meditation und Achtsamkeit wird leider immer noch mit Entspannung, Entschleunigung und irgendwie was für Spirituelle verwechselt. Ich werde ja auch immer wieder gewarnt, vor Wirtschaftsvertretern ja nicht das Wort Meditation in den Mund zu nehmen“, verweist Beck auf gängige „Berührungspunkte“. Sein Konzept für den Kongress lautet daher: Best-Practice-Berichte aus dem Unternehmensalltag, niederschwellige Angebote zur Selbsterfahrung und ein möglichst facettenreiches Programm am Kongresstag: „Meditation und Achtsamkeit sind ein breites Feld und ich möchte, dass die Teilnehmer viele Aspekte daraus kennenlernen. So finden sie vielleicht ein Tor zur Meditation, durch das sie selbst mal ein paar Schritte gehen können“, so Beck.

## Dicke Bretter bohren

Dieses Verständnis lässt sich auf verschiedenen Ebenen üben und ist auch im Businessalltag hilfreich, im Umgang mit Erfolg und Niederlagen, Mitarbeitern und Kollegen, Unsicherheiten und (Selbst-)Verantwortung. Mit den Angeboten der Innehalten Region und dem Innehalten Kongress möchte Johann Beck vor allem Führungskräfte und Leistungsträger aus der Wirtschaft ansprechen: „Wir bohren ein dickes Brett, aber langsam bekommt das