

Sind Sie schon achtsam?

Offline Meditation hilft zu fokussieren – und macht uns leistungsfähiger. Das machen sich auch Unternehmen zunutze



Im Zeitalter der Zerstreuung wird Achtsamkeit als naheliegende Antwort darauf propagiert.

PATRIC SANDRI

VON KAREN SCHÄRER

AUS DEM SILICON VALLEY, Heimat von IT- und Hightech-Industrie, erreichen uns für gewöhnlich Verheissungen über die Möglichkeiten neuester technologischer Geräte und Meldungen über Milliardenübernahmen. Nun aber befeuern die Menschen im Silicon Valley in Kalifornien einen Trend, der auf den ersten Blick so gar nicht zu den Technologie-Aficionados passt. Man geht bewusst offline, hält inne, richtet den Fokus auf die eigenen Empfindungen aus. Kurz: Man meditiert.

War Meditieren bislang in der westlichen Welt eher in der Räucherstäbchen-Esoterik-Ecke verortet, gehen nun auch die Angestellten von Firmen wie Apple, Yahoo und Facebook in sich. «Komisch: alle, die ich kenne, haben begonnen zu meditieren. Im Silicon Valley ist der gesellschaftliche Druck hoch, zu meditieren», wird Unternehmer Loïc Le Meur in einem Blogbeitrag im Onlinemedium «Huffington Post» zitiert. Auch er tut es täglich.

HOCH IM KURS STEHT das MBSR-Programm (Mindfulness based stress reduction, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Im Silicon Valley bieten Firmen wie Google ihren Angestellten Achtsamkeitskurse an, CEOs pilgern zu Meditationsretreaten und die Achtsamkeits-Konferenz «Wisdom 2.0» zog kürzlich über 2000 Manager aus der Technologie-Branche an. Entwickelt hat das MBSR-Programm vor gut 30 Jahren der amerikanische Mikrobiologe Jon Kabat-Zinn. Es richtete sich ursprünglich an Patienten, die unter chronischen Schmerzen litten. Kabat-Zinn bot diesen Patienten in den Anfängen Ende 1970er-Jahre in einer Klinik Buddhismus-nahe Meditationen an. Die Patienten lernten in den Achtsamkeitstrainings, ihre Empfindungen wertfrei anzunehmen, um so ihre Reaktion auf den Schmerz zu verändern.

INZWISCHEN UNTERRICHTEN weltweit rund 1000 zertifizierte MBSR-Lehrerinnen und -Lehrer Achtsamkeit. Die achtwöchigen Kurse sind stark nachgefragt. Und dies nicht nur von der ursprünglichen Zielgruppe. Wie die Apps und Geräte aus dem Silicon Valley ist auch das Offline-Programm massentauglich geworden. Rita Scholl vom MBSR-Verband Schweiz sagt: «Achtsamkeitstrainings empfehlen sich für alle Menschen, die einen entspannten und gelasseneren Umgang mit sich selbst in belastenden Situationen erlernen wollen.» So meditieren in Schweizer MBSR-Kursen Pensionierte neben Burn-out-Patienten, einfache Angestellte neben Führungskräften.

WER SCHON MAL YOGA gemacht hat, fühlt sich auch im MBSR-Kurs nicht komplett verloren, wie ein Schnuppertraining bei Jörg Kyburz in Lenzburg zeigt. Der ehemalige Polizist lehrt Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn. Zu Yogaübungen kommen Meditationssequenzen und der Austausch in der Gruppe.

Das minutenlange stille Sitzen wirkt anachronistisch in unserer hypervernetzten Gesellschaft. Ganz bei einer Sache sind wir selten. Weil wir dank moderner Technologien so vieles gleichzeitig tun können, ist Aufmerksamkeit meist nur noch in Mini-Portionen zu haben. «Gerade wegen der ständigen Erreichbarkeit ist es dringlich geworden, dass wir uns mit Achtsamkeit auseinandersetzen», sagt Jörg Kyburz. «Das geht eine Zeit lang gut. Dann läuft man in eine grausame Leere hinein.»

AM FOLGETAG RUFTE ICH Jörg Kyburz nochmals an und erzähle ihm, dass ich nach dem Kurs zum Bahnhof hetzte und dabei in mir eine Stimme sich meldete: Falsch! Falsch! Schliesslich hatte ich mir in der Gruppe gerade noch über Wege zur Stressbewälti-

gung Gedanken gemacht, hatte meinen Atem in den Nasenflügeln gespürt und es geschafft, meine Aufmerksamkeit ganz auf den grossen Zeh zu richten. Doch kaum draussen war ich in Gedanken schon wieder bei Pendenzen und der wartenden Babysitterin. Wie die Wespe von der Zwetschgenwähe angezogen wird, schlüpfte meine Hand noch im Laufenden in die Tasche und tastete nach dem Handy. Jörg Kyburz freute sich über das, was ich ihm erzählte. «Siehst du, das Training hat schon etwas in dir bewirkt», sagte er.

MEDITATION À LA KABAT-ZINN hat sich von Religiosität und Spiritualität emanzipiert und trumps mit wissenschaftlichen Ergebnissen auf. Hunderte von Studien untersuchten die Effekte von MBSR auf alle möglichen Körper- und Geistesfunktionen. Positive Effekte von MBSR bei der Behandlung von unter anderem Ängsten, Depressionen, Kopfschmerzen, Magenproblemen und Burnout konnten nachgewiesen werden.

So hat sich Meditation in die Mitte der Gesellschaft katapultiert. Berührungängste muss niemand mehr haben: Meditation ist salonfähig geworden. Das Bekenntnis, dass man meditiert, dürfte auch hierzulande bald ebenso wenig Aufsehen erregen wie die Angabe, dass man Yoga praktiziert.

Unternehmen, die Achtsamkeit fördern, geht es allerdings nicht allein um die Gesundheit ihrer Angestellten. Ohne Umschweife formulierte dies Medienunternehmerin Arianna Huffington in einem Blogbeitrag: «Ja, ich will über Profit-Maximierung und Wachstum sprechen – indem ich den Gedanken hervorstreiche, dass das, was für uns als Individuen gut ist, ebenso gut ist für den Reingewinn von amerikanischen Unternehmen.» Die simple Erkenntnis: Wenn Unternehmen ihre Mitarbeitenden darin unterstützen, gesund zu bleiben, bedeutet

das für das Unternehmen gesteigerte Produktivität.

MEDITIEREN WIRD den Angestellten aber auch ganz einfach empfohlen, um die Konzentration zu fördern. Im Zeitalter der Zerstreuung wird Achtsamkeit als naheliegende Antwort darauf propagiert. Der Segen der andauernden digitalen Verbundenheit und Erreichbarkeit wird zu einem Fluch, wenn durch das permanente Multitasking die Fähigkeit abhanden kommt, sich zu konzentrieren. Besondere Beachtung findet in diesem Kontext der Befund, dass das Gehirn – wie jeder andere Muskel auch – mittels Meditation trainiert werden kann. Wer anhand von Meditationsübungen lernt, seine Aufmerksamkeit auf eine einzige Aufgabe zu richten, wird produktiver, kreativer und innovativer. Kurz: Er oder sie bringt bessere Leistung.

WER GEÜBT IST, kann aus einer kurzen Meditation am Arbeitsplatz neue Kräfte schöpfen. Bereits macht deshalb der Slogan «Meditation ist das neue Koffein» die Runde. Für Rita Scholl steht der Aspekt der Leistungssteigerung jedoch im Widerspruch zur Haltung des Programms von Jon Kabat-Zinn. «Im MBSR geht es darum, seine Grenzen zu kennen und zu achten. Es geht um den respektvollen Umgang mit sich selbst, nicht darum, durch Meditation noch mehr zu erreichen.» Und Jörg Kyburz sagt: «Zu meditieren, um danach wieder ein paar Stunden einsatzfähig zu sein, kann in gewissen Phasen ein probates Mittel sein. Doch man muss sich selbst und seine Grenzen genau kennen, sonst ist man wieder nahe beim Burnout.» Für MBSR-Anhänger ist Achtsamkeit kein Werkzeug, sondern eine Lebenshaltung.

Achtsamkeit ist nicht nur in den USA unter Führungskräften das Wort der Stunde. Kürzlich empfahl der Kader-Stellenanzeiger «Alpha» Achtsam-

keit am Arbeitsplatz: Wenn man in wichtigen Situationen die eigene Aufmerksamkeit nicht bewusst auf den gegenwärtigen Moment und das Gegenüber fokussieren könne, nehme man Situationen verzerrt wahr, werde von bestehenden Denk- und Reaktionsmustern bestimmt und verliere an Klarheit und Entscheidungskraft, heisst es im Artikel.

DER HYPE UM DIE ACHTSAMKEIT zieht viele Trittbrettfahrer an. Ein Blick in die Buchhandlungen zeigt: Achtsamkeit scheint in jeder Lebenssituation der Schlüssel zum Erfolg zu sein. Man kann Kinder achtsam in ihrer Entwicklung begleiten, achtsam schwanger sein, gebären und sterben, man kann achtsam kochen, abnehmen und fasten, achtsam kommunizieren und achtsam lieben. Eine Bekannte, der ich erzählt hatte, dass ich zum Achtsamkeitstraining gehe, rief mir bei der nächsten Begegnung scherzend zu: «Einfach achtsam sein, gell!» Der Begriff wirkt überbenutzt; kein Wunder, macht man sich darüber lustig. Jörg Kyburz findet es grundsätzlich schön, dass die Thematik im Gespräch ist. «Wird der Begriff aber zum Massenprodukt, besteht die Gefahr, dass er zur leeren Hülse wird, in die alles projiziert werden kann.»

Nicht nur der Büchermarkt versucht, aus der Achtsamkeits-Welle Kapital zu schlagen. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Apps, welche die Nutzer auffordern, achtsam zu sein, oder sie durch eine Meditation begleiten. So wird das Smartphone, die Quelle von Ablenkungen par excellence, zum Werkzeug für innere Ruhe. Ausgerechnet.

@ ausserdem zum Thema

Passen Meditation und Business zusammen? Stimmen Sie online ab.