



Achtsamkeit für Einsteiger

Wie wir durch Übung unser Gehirn
verändern und damit die Zentren
von Stress und Angst im Kopf
verkleinern



SVENJA KRÄMER

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Was ist Achtsamkeit eigentlich?	5
3	Warum ist Achtsamkeit derzeit in aller Munde?	6
4	Wissenschaftliche Studien über Meditation	7
5	Wie hat die Achtsamkeit den Weg in die Unternehmen gefunden?.....	10
6	Kommt jetzt McMIndfulness?	11
7	Was bringt es?	12
8	Ausblick.....	13
9	Der Weg in die Praxis	14

1 Einleitung

Hallo und herzlich Willkommen. In dieser Broschüre wird ein kurzer Einblick in das Thema Achtsamkeit, Mindfulness, Bewusstseinstraining und Meditation gegeben. Es ist ein Wegweiser für alle Neueinsteiger, die sich bisher noch nicht mit dem Thema Achtsamkeit generell und im Speziellen mit Achtsamkeit am Arbeitsplatz auseinandergesetzt haben. Das Heft ist aber auch für all diejenigen, die sich einen schnellen Überblick verschaffen möchten.

Das digitale Zeitalter hat uns längst im Griff. Gerade am Arbeitsplatz. Hier noch schnell etwas erledigen, ein paar dringende E-Mails beantworten und dann rasch ins nächste Meeting. Wer kennt das nicht? Die Zeit vergeht wie im Flug und Druck kommt von allen Seiten. Alltag in den westlichen Industrienationen bedeutet Stress. In einer aktuellen Forsa-Studie gaben 63 Prozent der weiblichen und 52 Prozent der männlichen Befragten an, unter Stress zu leiden. Globalisierung und Digitalisierung schaffen eine enorme Beschleunigung. Achtsamkeit hilft, mit dem Stress und dem Tempo, wie wir es hier haben, besser umzugehen.

Wie gehen wir jedoch im Alltag tatsächlich damit um? Wir optimieren uns selbst und unser Umfeld. Wir stehen noch früher auf, wir kommen noch später nach Hause. Wir designen unser Privatleben so, dass alles noch mehr ineinander greift bis alles wie am Schnürchen läuft.

Ist nun Achtsamkeit am Arbeitsplatz die nächste Optimierungsmaßnahme? Nachdem wir unser ganzes Umfeld, also die Familie, den Sport oder den Arbeitsplatz optimiert haben, ist nun wohl unser Geist dran.

Zugegebenermaßen bieten die meisten Unternehmen ihrer Belegschaft Achtsamkeitstrainings unter Rentabilitäts Gesichtspunkten an. Manager, die für die Einführung eines Achtsamkeitsprogramms Verantwortung tragen, müssen oftmals Rechenschaft ablegen. Fortbildungen sollen sich prinzipiell „rechnen“. Das ändert jedoch nichts daran, dass das Training von Achtsamkeit und das damit verbundene Bewusstseinstraining, den Mitarbeitern und damit dem Menschen in seiner Gesamtheit zu Gute kommt.

Auch wenn bei der Entscheidung der Unternehmen, ein Motiv zugrunde liegt. Bei der Achtsamkeit als solcher geht es gerade nicht darum etwas „um zu“ zu tun. Also etwas um mich besser konzentrieren zu können, um noch mehr E-Mails zu schaffen, um noch mehr wichtige Dinge zu erledigen. Um den Stress zwar noch zu haben, ihn aber nicht mehr als solchen zu empfinden.

Zwar können diese „um zus“ alles Folgen des Achtsamkeitstrainings sein. Doch besteht die Kunst genau darin, nicht das Ergebnis im Kopf zu haben, sondern nur das Jetzt. Es geht darum nur zu sein. Alle Gedanken sind gerade im gegenwärtigen Moment. Die Zukunft und die Vergangenheit werden ausgeschaltet. Und das Interessante ist: Je mehr ich mich auf das Jetzt einlasse und tatsächlich das gestern und morgen loslasse, um so höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die positiven Ergebnisse, wie eine hohe Stressresistenz oder weniger Ängste usw. erzielt werden.

Somit könnte man zwar sagen, dass Achtsamkeitstraining eine weitere Optimierungsmaßnahme sein kann. Allerdings immer nur im Ergebnis. Im Vordergrund steht das Jetzt. Der Moment im Moment.

2 Was ist Achtsamkeit eigentlich?

Hier möchte ich mich der Definition von Jon Kabat-Zinn, einem ehemaligen Professor, der seit fast 40 Jahren Achtsamkeitsmeditation unterrichtet, bedienen.

Er definiert Achtsamkeit wie folgt:

Achtsamkeit ist
von Augenblick zu Augenblick
gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein,
kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind.

Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich.

Sie kann durch Praxis gefestigt werden.

Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt.

Doch Meditation ist nicht das, was sie denken.

3 Warum ist Achtsamkeit derzeit in aller Munde?

Das Wort Achtsamkeit wird derzeit so häufig und inflationär verwendet, dass es fast schon wieder eine Antireaktion bei seinem Gegenüber hervorruft. Ähnlich wie das Wort Burnout zu einem Unwort geworden ist. Achtsamkeit muss heute als Platzhalter dafür herhalten, wenn wir Menschen ausdrücken wollen, dass uns die Langsamkeit abhandengekommen ist. Wir bemerken im Alltag, dass etwas schief läuft in unseren digitalen Leben. Wir haben den Kontakt zu uns selbst verloren. Nur noch Stress, keine Zeit mehr für uns selbst.

So wie Psychologen sagen, Langeweile ist für unsere Kinder gut. Sie fördert die Kreativität und macht etwas mit dem Gehirn. Genauso fehlt uns Erwachsenen die Zeit zur Besinnung. Zeit für uns. Und wir meinen Achtsamkeit sei das Gegengewicht. Das Heilmittel gegen dieses eine, ungute Gefühl, was wir in uns tragen.

Des Weiteren verstehen wir das Achtsamkeitstraining als eine Art von Meditation. Und die Studien zur Wirksamkeit von Meditation schießen seit einigen Jahren wie Pilze aus dem Boden. Jede Zeitung, Zeitschrift, jeder Blog, der etwas auf sich hält greift dieses Thema auf und berichtet über die neusten Erkenntnisse. Diese wissenschaftliche Beachtung könnte unter anderem durch die Initiative des 14. Dalai Lama in den 1980er Jahren ausgelöst worden sein. Am Mind & Life Institute berief er regelmäßige Dialoge mit führenden westlichen Wissenschaftlern ein. Diese Dialoge haben sich inzwischen zu großen richtungsweisenden Kongressen entwickelt. Hierüber hat auch die renommierte Wissenschaftszeitschrift Science berichtet (Science, 2003).

Alles zusammen genommen bringt der Achtsamkeitslehre große Aufmerksamkeit und lässt uns das Thema als Trendstoff begreifen.

4 Wissenschaftliche Studien über Meditation

In den letzten 15 Jahren haben die wissenschaftlichen Publikationen zur Wirksamkeit von Meditation überproportional zugenommen. Besondere Aufmerksamkeit erhielt die Studie an dem buddhistischen Mönch und promovierten Molekularbiologen Matthieu Ricard, der in den Medien als glücklichster Mensch der Welt gefeiert wurde.

Im Rahmen dieser Studien wird überwiegend davon ausgegangen, dass das Üben von Achtsamkeit und Meditation ein spezielles mentales Training darstellt. Ob wir Meditation oder Achtsamkeit trainieren oder das Spielen eines Musikinstrumentes. Ob wir eine Sprache oder komplizierte Bewegungsabläufe erlernen, immer nutzen diese Lernprozesse die enorme Plastizität, also die Verformbarkeit unseres Gehirns. Das Hirn könnte man auch als „Muskel“ bezeichnen, der wie alle anderen Muskeln trainierbar ist. Nur, dass das Gehirn nicht durch Bewegung trainiert wird, sondern durch Denken. So hat eine Studie aus dem Jahr 2011 ergeben, dass bereits nach etwa 25 Stunden Meditationserfahrung Umformungen im Gehirn nachweisbar sind. Die Entwicklung von geeigneten bildgebenden Verfahren mittels Magnetresonanztomographie und der funktionellen Magnetresonanztomographie helfen den Nachweis über diese Veränderungen zu führen und die Ergebnisse sichtbar zu machen. Der direkte Nachweis von diesen plastischen Veränderungen im Gehirn bei entsprechend erfahrenen Meditierenden, hat zu einer breiten Akzeptanz von Meditation geführt. Darüber hinaus wurde der spirituelle und esoterische Bezugsrahmen durch die wissenschaftlichen Untersuchungen in den Hintergrund gerückt.

Achtsamkeit und Meditation sind zu einem Trendthema in der Psychologie, Psychotherapie, Hirnforschung und in den Neurowissenschaften geworden. Diese ungebrochene Entwicklung schlägt sich in einer fortlaufenden Serie von Fachkongressen nieder. Außerdem erscheinen ständig neue Fachbücher und Publikationen in den Medien.

Eine besondere Rolle bei den wissenschaftlichen Untersuchungen spielt MBSR. MBSR („mindfulness-based stress reduction“, auf Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) ist ein standardisiertes verhaltensmedizinisches Programm über 8

Wochen, bei dem täglich etwa 45 Minuten meditiert wird. Zusätzlich wird an einem Tag etwa 8 Stunden intensiv geübt. Das Programm wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts begonnen und wird inzwischen in vielen Ländern der Welt, darunter auch in Deutschland, angeboten. Solch ein relativ weit verbreitetes, hochgradig strukturiertes und standardisiertes Programm eignet sich sehr gut für wissenschaftliche Studien. Es erlaubt zum einen, verhältnismäßig leicht eine ausreichend große Stichprobe von Probanden zu rekrutieren, die alle einen ähnlichen Erfahrungshintergrund haben. Zum anderen lassen sich unterschiedliche Studien mit MBSR-Teilnehmern gut miteinander vergleichen. Gäbe es zum Beispiel kein weit verbreitetes MBSR-Programm, wäre man zum Erhalt einer ausreichend großen Stichprobe darauf angewiesen, Meditierende unterschiedlicher Meditationsmethoden mit einer meditationsunerfahrenen Kontrollgruppe zu vergleichen. Aus den oben genannten Gründen ist MBSR bei wissenschaftlichen Untersuchungen sehr beliebt. Dies zeigt sich auch an der großen und stark zunehmenden Anzahl von wissenschaftlichen Publikationen.

Die in den MBSR-Kursen geübte Achtsamkeitsmeditation fördert eine nicht wertende und akzeptierende Haltung gegenüber jeder Art von Stress im Alltag.

Bei einer viel beachteten MBSR-Studie wurde mittels Magnetresonanztomographie das Gehirn von 16 Teilnehmern eines achtwöchigen MBSR-Kurses vor und nach dem Kurs untersucht. Die gleichen Untersuchungen wurden ebenfalls bei einer Kontrollgruppe mit 17 Personen durchgeführt, die bisher noch nicht an einem Kurs teilgenommen hatten. Die MBSR-Teilnehmer hatten eine durchschnittliche Übungszeit von nur 23 Stunden und es konnte bei ihnen nach dem Kurs eine Erhöhung der Dichte der sogenannten grauen Substanz nachgewiesen werden.

Diese Studie zeigt, dass bereits eine kurze Übungszeit von etwa 25 Stunden zu nachweisbaren Veränderungen im Gehirn führt. Das betrifft die Areale, die für Lern- und Gedächtnisprozesse, Selbstwahrnehmung, Gefühlssteuerung und Stressreaktionen zuständig sind. Diese relativ schnellen Erfolge bei einem Meditationstraining sind für manche Meditationsanfänger eine wichtige Motivationshilfe, ein geeignetes Übungsprogramm zu beginnen.

Neue Meta-Studien zeigen, dass MBSR einen positiven Effekt mittlerer Größe auf die psychische Gesundheit der Studienteilnehmer hat. Somit ist MBSR ein Verfahren mit nachgewiesener Wirksamkeit. Die nachgewiesenen Effekte waren zeitlich stabil und sind vergleichbar groß wie andere klinische Standardverfahren. Die Studien zeigten auch eine positive Auswirkung auf die körperliche Gesundheit. Jedoch war im Durchschnitt die Auswirkung auf die seelische Gesundheit stärker als auf die körperliche.

5 Wie hat die Achtsamkeit den Weg in die Unternehmen gefunden?

Die beiden bekanntesten und größten Unternehmen, die das Thema Achtsamkeit und Mindfulness zuerst ihren Mitarbeitern angeboten haben, waren Google und SAP.

Google startete den ersten zweitägigen Kurs für Mitarbeiter bereits im Jahr 2007 und entwickelte in Folge das Search Inside Yourself-Programm. 2013 gründete Google eine gemeinnützige Organisation namens SIYLI, diese Abkürzung steht für Search Inside Yourself Leadership Institute. Diese Organisation hat es sich zur Aufgabe gemacht, das bei Google entwickelte Programm anderen Unternehmen zugänglich zu machen. Search Inside Yourself ist mittlerweile ein globales Programm, das uralte Praktiken des Geistesstrainings mit modernen Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft verbindet. Der Lehrplan kombiniert neurowissenschaftliche Techniken, Achtsamkeit und emotionale Intelligenz.

SAP hat dieses Programm von Google aufgegriffen und bietet an mehr als 50 Standorten seinen Mitarbeitern Achtsamkeitskurse an. Mittlerweile haben 6.000 der 87.000 Mitarbeiter an den Kursen teilgenommen und die Wartelisten sind lang. Im Alltag dürfen dann die Mitarbeiter an zwei Tagen in der Woche während der Arbeitszeit Achtsamkeit üben.

6 Kommt jetzt McMindfulness?

Es gibt Stimmen, die sagen, die Wirtschaft nutzt nun das Thema Achtsamkeit, um die Mitarbeiter noch weiter zu optimieren.

Sicher kann man diesen Standpunkt vertreten. Insbesondere, wenn man berücksichtigt, dass Unternehmen seit dem Zeitpunkt in diese Programme und Kurse investieren, seitdem durch hunderte Studien bewiesen ist, dass sich diese Kurse im Ergebnis rechnen. SAP behauptet, dass die Krankheitsraten derart zurück gegangen seien, dass sich allein durch diesen Effekt die Ausbildung der Mitarbeiter und die Meditationszeiten während der Arbeitszeit amortisieren.

Ich persönlich möchte mir an dieser Stelle die Haltung der Achtsamkeit zu eigen machen. Letztlich kommt es darauf an, wie ich selbst diesem Thema begegne und wie ich es wahrnehme. Ich habe mich dafür entschieden, diese Kurse als Geschenk des Unternehmens an die Mitarbeiter zu sehen. Letztlich ist der Mensch immer als Einheit zu betrachten. Jeder Mensch ist Privatmensch und Arbeitsmensch in einer Person. Und wenn mir das Training dazu verhilft mich stärker zu fühlen, dann fühle ich mich zwar im Büro stärker, ich fühle mich jedoch ebenso in meiner privaten Zeit stärker.

Ein weiterer Kritikpunkt ist die Verflachung des Achtsamkeitsgedankens. Diese Missbilligung kommt meist aus dem religiösen, esoterischen Kontext. Das Anliegen des Buddhismus ist in Teilen auch darin zu sehen, seine eigenen Bedingtheiten zu erkennen. Motiviert durch diese Erkenntnis soll der Mensch durch entsprechendes üben in die Lage versetzt werden, die Situationen zu verändern. Und zwar so, dass man sich das Leben nicht selbst schwer macht. Auch wenn sich Unternehmen neutral stellen möchten und nur noch konnotieren, dass die geübten Mechanismen aus dem Buddhismus kommen, so schafft die säkulare Anwendung den Menschen ein positives Bewusstsein. Die Loslösung dieser Praktiken aus dem religiösen Kontext, gekoppelt mit den wissenschaftlichen Studien, schafft für viele Menschen erst die Voraussetzung diese Übungen für sich zu akzeptieren, anzunehmen und letztlich anzuwenden.

7 Was bringt es?

Bisher ist Achtsamkeit in Betrieben noch nicht belastbar erforscht. Wir können aber auf Umfragen und Krankheitsstatistiken teilnehmender Unternehmen blicken.

So erfüllt das Programm bei SAP beispielsweise bislang die Hoffnungen der Mitarbeiter. Das zeigen Befragungen der Teilnehmer. Vier Wochen nach dem Kurs ist der Durchschnittswert beim "Wohlbefinden" um 6,5 Prozentpunkte gestiegen, bei "Fokussierung" um 10 Prozentpunkte, bei "Kreativität" um 7,4 Punkte. Das persönliche Stressempfinden dagegen sinkt um 5 bis 6 Punkte. Und diese Effekte verstärken sich sogar über die Monate, wie eine zweite Befragung ein halbes Jahr nach Kursende belegte.

Für Unternehmen, wie SAP, ist dieser Effekt besonders wichtig. Denn die meisten Unternehmen beschäftigen keine Akkordarbeiter, die mit einer Prämie zu mehr Leistung bewegt werden könnten. Sie sind angewiesen auf die Eigenmotivation der Leute, auf deren Kopf. Insofern ist verständlich, dass Unternehmen das Achtsamkeitstraining unter dem Aspekt - was bringt es - betrachten.

Für den Erfolg bei den Mitarbeitern ist es jedoch besonders wichtig, dass bei den Übungen die Firma in den Hintergrund tritt. Wichtig ist das absichtslose Training. Bedeutsam ist der Mensch der übt. Egal bei wem er arbeitet und welcher Konfession er angehört.

8 Ausblick

Achtsamkeit ist keine Idee, sondern etwas, was man praktiziert.

In 20 Jahren werden Achtsamkeitsübungen ihren Platz in der Gesellschaft haben. Das Wissen, dass es uns hilft, besser mit Stress umgehen zu können, wenn wir bestimmte Übungen machen, wird sich durchsetzen. Genauso wie sich das Wissen um körperliche Bewegung durchgesetzt hat. Natürlich wird nicht jeder Achtsamkeit üben, genauso wie nicht jeder Sport treibt. Jedoch das Wissen um die geistige Ertüchtigung wird sich im gleichen Maße durchsetzen wie sich das Wissen um die körperliche Ertüchtigung durchgesetzt hat.

Menschen wissen, dass es nichts nutzt, nur über Sport zu sprechen. Sie verstehen, dass sie auch trainieren müssen. Diese Erkenntnis wird sich auch im Achtsamkeitstraining etablieren.

9 Der Weg in die Praxis

Achtsamkeit muss man üben. Genauso wie es nicht hilft sich nur im Fitnessstudio anzumelden. Man muss auch hingehen und seine Muskeln trainieren. Genauso ist es auch mit der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist keine Weltanschauung, es ist eine Übung, es ist eine Praxis.

Das Spannende an der Achtsamkeitsübung ist, während wir durch physische Gewichte im Fitnessstudio unsere Muskeln aufbauen, so bauen wir durch Gedanken unsere Gehirnmasse um. Genaugenommen unsere graue Gehirns substanz. So wurde festgestellt, dass im Bereich des Hippocampus Veränderungen stattfinden, die für die Stressregulation von Bedeutung sind.

Hier ist eine einfache Anleitung, um die ersten 15 Minuten Achtsamkeitstraining zu testen:

Anleitung:

Wir richten uns auf.

Wir lassen die Handys ruhen und erlauben uns, hier in diesem Moment anzukommen.

Wir lassen alles los und richten unsere volle Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Wenn ein Gedanke kommt, nehmen wir ihn wahr, lassen ihn ziehen und richten unsere Aufmerksamkeit zurück auf den Atem.

Diese Gedankenarbeit, also abschweifende Gedanken sich bewusst machen, wahrnehmen und wie ein kleines Kind, was immer wieder wegläuft, liebevoll zurück in die Zimmermitte tragen. Das ist die Aufgabe für die nächsten 15 Minuten. Der Atem soll dabei der Anker sein, zu dem die Gedanken immer wieder zurück getragen werden. Das war's. Einfach im hier und jetzt sein. Für 15 Minuten. Nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit. Im JETZT!