

„Achtsam heißt nicht weich“



Praktische Übungen sind unverzichtbarer Teil jedes Achtsamkeitstrainings – die öffentliche Zelebrierung ist eher optional. (c) Getty Images/iStockphoto (Mladen Zivkovic)

27.09.2019 um 21:34

von **Claudia Dabringer**

Die Führungsebenen setzen auf Achtsamkeit – nicht zuletzt, weil laut WHO jede zweite Krankmeldung in Unternehmen auf Stress zurückzuführen ist.

Eine US-amerikanische Studie hat im Jahr 2018 den Zusammenhang zwischen Meditation und Arbeitsleistung untersucht. Ergebnis: Jene Teilnehmer, die eine Viertelstunde meditiert haben, waren weniger motiviert als die anderen. Überraschend war allerdings, dass die weniger Motivierten genauso viel leisteten wie die Arbeitswilligen, allerdings mit einem ruhigeren Gemüt. Neurowissenschaftliche Studien haben zudem ergeben, dass Meditation die Aufmerksamkeitskontrolle steigert, die Emotionsregulation verbessert und das Selbstbewusstsein verändert. „Das Achtsamkeitstraining erhöht die Aufmerksamkeit und verbessert die kognitiven Funktionen wie Gedächtnisleistung, Konzentration und schnellere Reaktionszeiten“, sagt Sabine Barta, fachliche Leiterin der Burnout-Bewusstseinschule.

Frage der Unternehmenskultur

Das Bewusstsein für die Sinnhaftigkeit von Achtsamkeit in Unternehmen sei direkt an die Unternehmenskultur gekoppelt. „Ich habe vor Kurzem für ein heimisches Bautechnik-Unternehmen ein mehrtägiges Achtsamkeitstraining für Führungskräfte geleitet. Wo am

Anfang noch Skepsis war, gab es am Ende viele Erkenntnisse der teilnehmenden Manager, vor allem hinsichtlich ihrer verbesserten Fähigkeit, sich zu konzentrieren und gelassener an Probleme heranzugehen“, berichtet Barta. Die Burnout-Bewusstseinsschule bietet Führungskräften eine Kombination zwischen Zwei-Tages-Workshops und Einzelcoachings im Zeitraum von drei bis sechs Monaten zum Thema Achtsamkeit an. Interessierte können auch den achtwöchigen MBSR-Kurs besuchen, ein Programm mit Gruppensitzungen von 2,5 Stunden pro Woche und einem ganztägigen Schweige-Retreat.

MBSR steht für Mindful-Based Stress Reduction. Diese Methode wurde in den 1970er-Jahren vom amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts entwickelt. Das Ziel von MBSR ist es unter anderem, automatisierte Verhaltensmuster zu verändern und dadurch achtsamer mit Stress umgehen zu können. „In vielen Führungsetagen gehört Stress haben einfach zum Lifestyle. Forschung und Erfahrung zeigen aber, dass dauerhafter Stress und Multitasking dazu führen, dass Menschen weit hinter ihren Potenzialen zurückbleiben“, sagt Esther Narbeshuber, Geschäftsführerin des Mindful Leadership Instituts MLI.

Die Expertin räumt auch ein gängiges Vorurteil aus: Ein achtsamer Managementstil habe nichts mit weicher Führung zu tun. „Vielmehr setzen die Achtsamkeitspraxis und die damit verbundenen Übungen auf innere Klarheit, Ruhe, Resilienz und Ausrichtung, die effektive Führung heute braucht.“ Das MLI bildet zertifizierte Berater für Mindfulness in Organisationen aus.

Kein Bierernst, keine Esoterik

Dabei lernen die Teilnehmer unter anderem mehr über die Wahrnehmung und Dynamik im sozialen Feld oder das Wechselspiel von persönlicher und organisationaler Entwicklung. Der Lehrgang „Trainer & Berater für Mindfulness in Organisationen“ will in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung das „Salzburger Achtsamkeitsmodell (SAM) vermitteln. Es ist eine Mischung aus Selbstführung und Qualifizierung: „Dabei ist es uns wichtig, dass die Inhalte einmal der Tiefe des Konzepts entsprechen und auf der anderen Seite, die Modelle und Konzepte auch mit Humor und Leichtigkeit vermittelt werden - also nicht bierernst und ganz ohne Esoterik.“

Otto Raich leitet das Zentrum für Achtsamkeit, Yoga und Meditation in Linz, ist verantwortlich für den Weiterbildungslehrgang Achtsamkeit in Beratung und Führung an der Arge Bildungsmanagement. Er zitiert den Personalverantwortlichen eines Industrieunternehmens: „Bereits nach dem ersten Modul waren wir davon überzeugt, dass mehr Achtsamkeit in unserem täglichen Handeln und dem Umgang miteinander zu klaren Entscheidungen, guten Konfliktlösungen, stabilen Mitarbeiterbeziehungen und somit erfolgreicher Führungsarbeit beitragen wird.“ Dank des Trainings entwickelten die Teilnehmer laut dem Personalverantwortlichen aber auch eine mitfühlendere und gelassener Haltung im persönlichen Alltag. Der einsemestrige Lehrgang widmet sich vier Themenbereichen: Wahrnehmung, Stress und Gelassenheit, dem Wechselspiel zwischen Innen und Außen sowie der Integration in das Umfeld.

„Die Entwicklung von Achtsamkeit beruht ganz wesentlich auf der Neuroplastizität des menschlichen Gehirns. Deshalb hat bei einem ernsthaften Lehrgang das regelmäßige Praktizieren von Übungen und Meditationen während der Dauer des Trainings neben der Wissensvermittlung einen sehr hohen Stellenwert“, erklärt Raich.

Wissenschaftlichkeit als Basis

Wie gefragt das Thema derzeit ist, zeigt sich auch darin, dass der Hochschullehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“, den die Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems durchführt, vollkommen ausgelastet ist. Initiiert und entwickelt wurde er vom Team der Achtsamkeits-Akademie Wien. Er motiviert dazu, Achtsamkeit selbst zu leben und auf Basis aktuellster wissenschaftlicher Studien Programme in Organisationen zu entwickeln, zu implementieren und zu lehren. Knapp 90 internationale Teilnehmer aus unterschiedlichsten Unternehmen und Berufsfeldern absolvieren den Hochschullehrgang gerade. „Achtsamkeit ist keine Technik, die gerade hip ist, sondern eine Haltung, die ich laufend weiter kultiviere und die alle Lebensbereiche umfasst“, sagt Susanne Strobach, Geschäftsführerin der Achtsamkeits-Akademie. Diese bietet zudem ein Mindful Leadership-Training an, das aus vier Modulen besteht.

INFORMATION

Ausbildungsangebote (Auswahl)

Hier finden sich Lehrgänge, Seminare und Trainings zum Thema Achtsamkeit:

- MLI-Mindful Leadership Institut (auch Trainer-Ausbildungen)

www.mindfulleadership.at/seminarubersicht/

- Burnout-Bewusstseinschule www.bbs.co.at/#fuer-unternehmen

- Arge Bildungsmanagement

www.bildungsmanagement.ac.at/weiterbildungslehrgaenge.html

- Achtsamkeits-Akademie

www.achtsamkeits-akademie.at

("Die Presse", Print-Ausgabe, 28.09.2019)