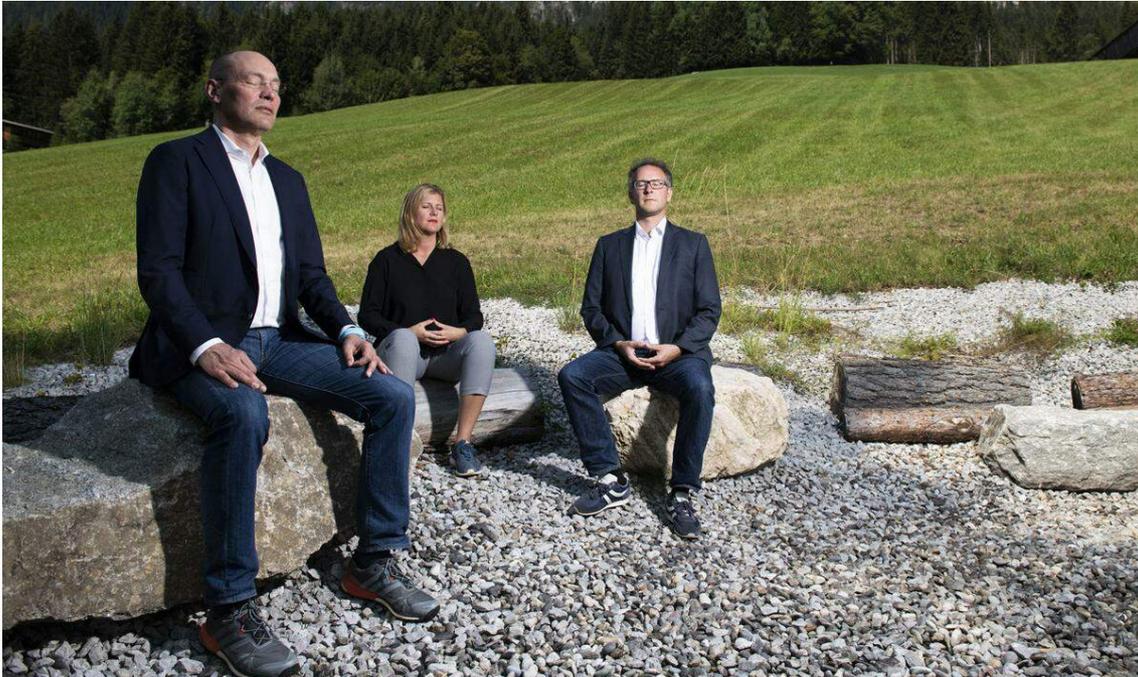


Achtsamkeit als das neue Joggen - nur diesmal für den Kopf



SAP-Manager Peter Bostelmann und die Berater Julia Culen und Johannes Narbeshuber bei einem (natürlich gestellten) Moment des Innehaltens am Rande des Forum Alpbach (von links). (c) Daniel Novotny

15.01.2019 um 18:35

von **Christine Imlinger**



Peter Bostelmann ist der erste Achtsamkeits-Manager der Welt bei einem Großkonzern. Er hält diesen Trend für die nächste große Lifestylerevolution, ähnlich der Akzeptanz von Sport und gesunder Ernährung.

Tagelanges Schweigen, Meditieren, Achtsamkeitsseminare. Für Peter Bostelmann war das nichts. Er, Ingenieur, IT-ler, Manager, belächelte es, als seine damalige Partnerin begann, sich für solche Dinge zu interessieren, erzählt er heute. „Dann habe ich miterlebt, wie verändert sie aus solchen Retreats zurückgekommen ist, wie es ihr offenbar gut tat, und habe mir das angesehen.“

Dann ging es schnell. Der nüchterne Deutsche, überhaupt nicht der klassische Typ des Meditierenden, wenn man in solchen Klischees denken will, machte seine ersten Meditations- und Schweigeseminare. Das Thema fängt ihn. „Man kann sich das vorstellen wie eine Schneekugel. Erst ist alles wild durcheinander gewirbelt, und mit der Zeit legen sich die Flocken, alles wird klarer und klarer.“

Heute gilt Bostelmann als Koryphäe auf diesem Gebiet. Er lebt im Silicon Valley, von wo aus der Hype um Achtsamkeit in Unternehmen nun ausstrahlt. Bostelmann war dort der erste Director of Global Mindfulness Practice, der erste Achtsamkeits-Manager in einem Weltkonzern. Mittlerweile sind einige gefolgt. Diese Woche war Bostelmann im Rahmen eines Achtsamkeits-Schwerpunkts beim Forum Alpbach zu Gast. Dort erzählte er, wie sich das Thema in der Wirtschaftswelt etabliert. Und was dieser inflationäre Begriff eigentlich heißt.

Keine Lehre, nur neuer Fokus

„Eine Definition, die ich gut finde, ist, präsent zu sein. Das, was man tut, was ist, die Umwelt wahrzunehmen. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit in einer offenen, ruhigen Haltung zu regulieren und das, was ist, anzunehmen.“ Dabei sei Achtsamkeit keine Idee, Ideologie oder etwas Spirituelles, nichts, das man dazulernen oder sich anlesen könnte. „Es ist etwas, das man tut, ein zur Ruhe kommen, Fokussieren. Nichts, das von Außen kommt, sondern ein Fokus auf das, was da ist. Ein in Kontakt kommen mit der inneren Stimme.“ Auch, um vom kognitiven Denken ins Wahrnehmen zu kommen.

Johannes Narbeshuber erklärt Achtsamkeit als die Fähigkeit, „Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Wir lernen, zu entscheiden, ob wir abgespaced mit unseren Gedanken irgendwo anders sind oder im Moment leben“. Narbeshuber ist Wirtschaftspsychologe, Unternehmensberater bei Trigon und Vorstand des österreichischen Bundesverbandes für Achtsamkeit (ÖBAM). Seine Auseinandersetzung mit dem Thema kam im fast klassischen Weg: Unternehmensberater, erfolgreich, schwer beschäftigt, aber „irgendwie ist mir die Musik abhanden gekommen. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Sinnfragen.“ Die Klassiker einer Arbeits- und Lebenswelt, in der Überforderung, Reizüberflutung, Stress bis hin zum Burn-out Dauerthema sind. „Wir sind permanent neben der Spur“, sagt Narbeshuber. Als Gegenmittel fand er Achtsamkeitspraktiken - die sein Leben verändert haben: „Ich schlafe gut, bin sehr präsent, kann mit Stress gut umgehen. Es geht mir gut.“

Was ist es also, das die Veränderungen bringt? Narbeshuber erzählt aus dem Alltag: Drei Mal täglich praktiziert er. Morgens in Verbindung mit Yogaübungen, abends Atem- und Tagesrückblick-Übungen, „Journaling“ etwa. Das ist nichts anderes als das gute alte Tagebuchschreiben, bloß systematisch: indem man Sätze wie „Ich habe mich gefreut/geärgert, dass...“ vervollständigt. Das hilft, Gedanken zu sortieren, loszulassen, Dankbarkeit zu üben. Oder, sich Muster oder Stressfaktoren bewusst zu werden - und zu verändern.

Bei ihm, so Narbeshuber, nehmen Achtsamkeitsübungen ein, zwei Stunden täglich in Anspruch, „das spiele ich durch erhöhte Effizienz herein“. So viel Zeit muss ein Einsteiger nicht aufwenden. „Das Gute ist: Neurowissenschaftliche Forschung zeigt, dass vier Minuten täglich reichen, um die Hirnstruktur zu verändern.“ Das Problem ist nur, Erfolg kommt nur vom Tun: Die Illusion, nach einem Seminar ist alles anders, brauche man sich nicht zu machen.

Meditieren im Schrank

Auch für Peter Bostelmann ist Achtsamkeit seit rund zehn Jahren Teil des täglichen Lebens: Ein Mal im Jahr nimmt er an einem Zehn-Tages-Retreat teil, dazu Übungen jeden Morgen und Abend. „Am Anfang habe ich nicht darüber gesprochen. Wir kennen das noch heute, wir sprechen von Closet Meditators, den im Schrank versteckt Meditierenden, denn Meditation hat für viele einen belächelten Beigeschmack.“ Aber das ändert sich.

Am schnellsten verändert hat es sich, wo sonst, im Silicon Valley. Bei den Tech-Konzernen und Start-ups gehören Achtsamkeitsangebote heute zum guten Ton. Daran ist Peter Bostelmann nicht unbeteiligt. Als er bemerkt hat, dass die Benefits aus seiner Achtsamkeitspraxis auf viel Interesse stoßen, auch in seinem Konzern SAP, hat er begonnen, solche Kurse anzubieten.

„Am Anfang war da viel Neugierde, aber auch Skepsis“, aber das Interesse wuchs rasant: Ein Jahr, nachdem bei SAP Achtsamkeitskurse gestartet sind, hatte Bostelmann 1500 Mitarbeiter auf der Warteliste, ab 2014 wurden diese, vom Top-Management gestützt, konzernweit ausgeweitet, und SAP, der größte Businesssoftware-Anbieter der Welt mit mehr als 90.000 Mitarbeitern machte Peter Bostelmann zum ersten Mindfulness-Manager eines Konzerns.

In der Praxis besteht das Achtsamkeitsprogramm bei SAP heute aus zweitägigen Grundlagen-Seminaren, in denen das Achtsamkeits-Konzept und Techniken, wie einfache Atemübungen, gelehrt werden. Dieses Basisseminar habe mittlerweile 7000 SAP-Leute gemacht, 5000 stehen auf Wartelisten.

Dazu kommen Folgeaktivitäten, wie Achtsamkeitsgruppen. An 25 Unternehmenssitzen gibt es tägliche Meditationsangebote - das Konzept habe sich „in die DNA von SAP“ geschrieben: „Ein Teil ist die persönliche Übungspraxis, ein zweiter die integrierte Praxis“ - da gehe es um achtsame Haltung im Alltag. So gibt es bei SAP Meetings, die mit einem Moment des Innehaltens beginnen. „Das reguliert den Puls, den Hormon- und Stresshaushalt.“

Und freilich muss niemand mitmachen, Skeptiker gibt es viele. „Alles Neue wird zunächst kritisch betrachtet, in 20 Jahren wird Achtsamkeit etabliert sein wie heute Joggen. Vor 70 Jahren hätte man zu einem, der grundlos läuft, gesagt: Wer jagt dich denn? Man hat diskutiert, ob Sport überhaupt gesund ist. Vor 130 Jahren war strittig, ob persönliche Hygiene gut und nötig ist. In 20 Jahren sind Achtsamkeitsübungen das neue Joggen, aber für den Kopf.“

Schließlich tut sich in der neurowissenschaftlichen Forschung dazu viel, und die positive Resonanz bemerkt Bostelmann mittlerweile auch jenseits von Tech-Branche und Silicon Valley, das er „das Epizentrum der Achtsamkeit in Unternehmen“ nennt. Woran liegt das, dass sich die nüchterne IT-Welt dafür so sehr begeistert? „Diese Menschen sind offen für Neues, die Ingenieure sind vielleicht nüchtern und skeptisch, aber wenn etwas effizient ist, schaut man sich das strukturiert an.“ Dazu komme die geografische Nähe zu Fernost oder die vielen Asiaten, die im Silicon Valley leben: In deren Kulturen haben Meditation schließlich lange Tradition - in Verbindung mit religiösen, spirituellen oder weltanschaulichen Konzepten.

Davon will Bostelmann seine Achtsamkeitsdefinition klar differenzieren. Man könne das alles, Meditation, Fokussierung, Mind Control, ohne weltanschauliches Konzept genauso praktizieren. Einen spirituellen Rahmen brauche man nicht - im Gegenteil, er vermeidet solche Assoziationen, spricht von Rationalisierbarem wie Neurowissenschaft, Erkenntnissen aus der positiven Psychologie oder klar messbaren Effekten, die man bei SAP beobachtet: Eine Studie unter 4800 Mitarbeitern habe ergeben, dass deren Engagement gestiegen sei, Fehlzeiten zurückgegangen sind und die Bindung zum Unternehmen gestärkt wurde. „Es tut den Leuten gut, es tut dem Unternehmen gut. Die Mitarbeiter kommen mit ihren Fähigkeiten und Emotionen in Kontakt, werden, im eigentlichen Sinn dieses Wortes, selbst-bewusst, empathischer, und damit bessere Führungskräfte.“ In den USA habe das Thema Achtsamkeit auch dank dieser Erkenntnisse um 2012 „richtig Fahrt aufgenommen“, in Deutschland beobachtet er das seit 2016, und Österreich folgt nun auch. „Ich halte Achtsamkeit für die nächste große Gesundheitsrevolution.“

("Die Presse", Print-Ausgabe, 02.09.2018)