Handelsblatt

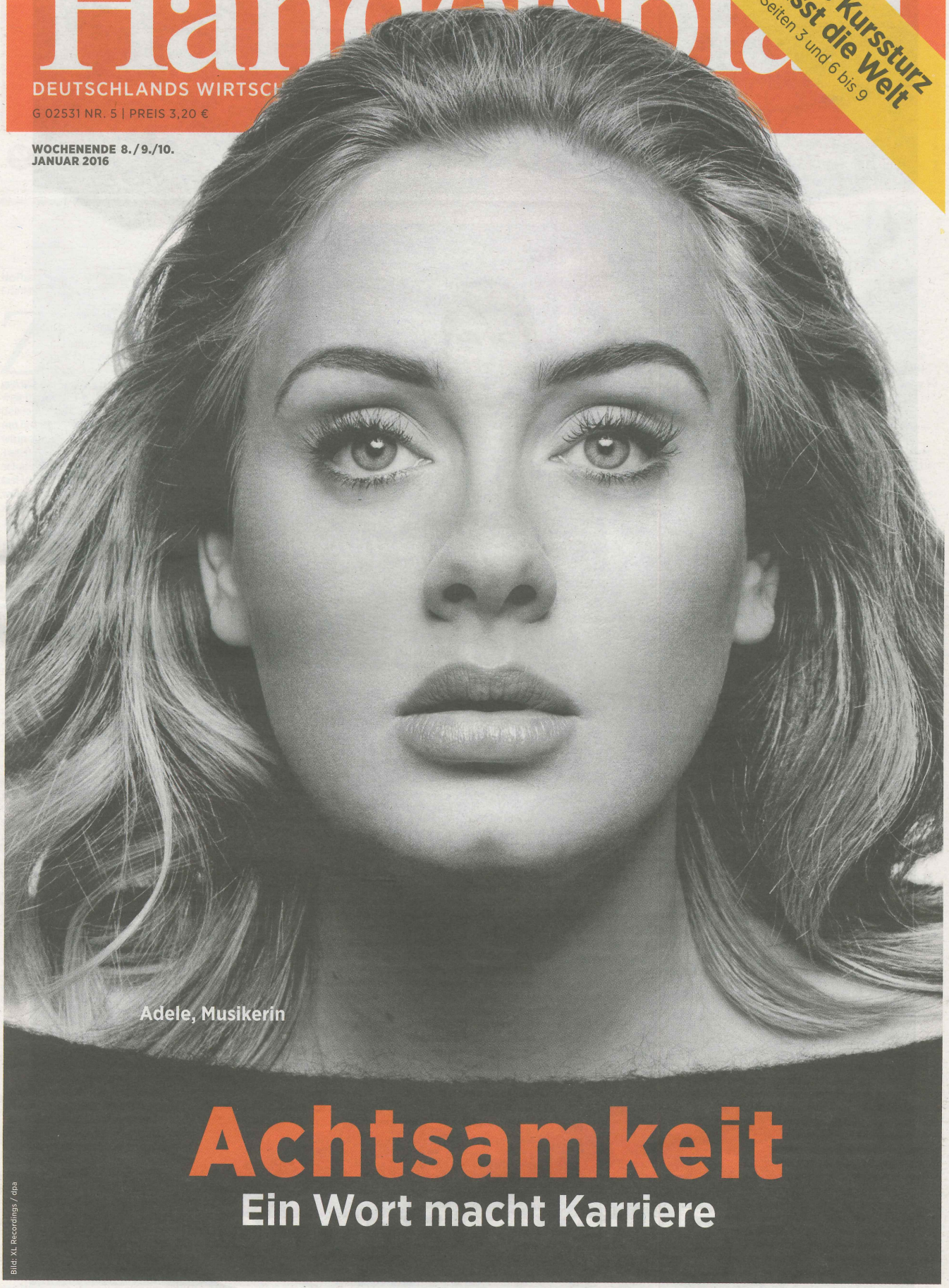
DEUTSCHLANDS WIRTSCH

G 02531 NR. 5 | PREIS 3,20 €

WOCHENENDE 8./9./10.
JANUAR 2016

Chinas Kurssturz erfasst die Welt

Seiten 3 und 6 bis 9



Adele, Musikerin

Achtsamkeit

Ein Wort macht Karriere

Bild: XL Recordings / dpa

Handelsblatt GmbH Abonnentenservice
Tel. 0800-0002053 (gebührenfrei innerhalb Deutschland), Fax 0211 887 3805,
hb.aboservice@vhb.de

Monatsabonnements:
Handelsblatt Print: 60,00 Euro
Handelsblatt Print + Digitalpass: 66,99 Euro

Belgien 3,70 € Frankreich 4,20 € Großbritannien 3,70 GBP
Luxemburg 3,70 € Niederlande 3,70 € Österreich 3,70 €
Polen 22,00 PLN Schweiz 6,00 CHF Tschechien 140,00 CZK
Ungarn 1300,00 FT

4 190253 103200 50001

Handelsblatt

WOCHENENDE



▶ Mit Apps zum bewussteren Leben **Seiten 47, 50, 51**

▶ Achtsamkeitsübung zum Ausprobieren **Seite 48**

I wish I could live a little more
Look up to the sky not just the floor
I feel like my life is flashing by
And all I can do is watch and cry

ADELE: „MILLION YEARS AGO“ AUS DEM ALBUM „25“

ADELE
DIE LANGSAME REBELLIN

Nanu, was hat Adele auf dem Titelblatt des Handelsblatts zu suchen? Und was, bitte, hat die britische Sängerin, die derzeit in Deutschland und vielen anderen Staaten die Hitparaden anführt, mit Achtsamkeit zu tun? Viel, denn die 27-Jährige versucht immer wieder, sich der Getriebenheit des globalen Popbusiness zu entziehen und langsamer, aber dafür bewusster zu leben. Da ist zum Beispiel die Entscheidung, ihre Studioalben nach dem jeweiligen Alter zu benennen, in dem Adele sie aufgenommen hat – und so die Unwiederbringlichkeit des entsprechenden Lebensgefühls zu zelebrieren. Auf „19“ folgte „21“. Nach der Geburt ihres Sohnes widerstand Adele dem kommerziellen Druck und ließ sich mit „25“ vier Jahre Zeit, in denen das Album zur Perfektion reifte. „Sorry, dass es so lange gedauert hat“, schrieb sie auf Facebook, „mir ist das Leben dazwischengekommen.“



Cover von „25“: Altersgemäß.

Die Woche beginnt mit Rosinen. Für die 16 Männer und Frauen, die an diesem Vormittag einen Saal in einem Bochumer Hinterhof bevölkern, sollen sie der Beginn einer neuen Welt sein. So hat sich das Marlies Sonnentag gedacht, die Leiterin dieses Seminars in Sachen Achtsamkeit. Deshalb lässt sie die Rosinen rumgehen. Jeder Teilnehmer nimmt sich eine, betrachtet sie eingehend, steckt sie in den Mund. Dort bleibt das Obst dann erst mal. Sonnentag gibt Anweisung, die Rosine mit der Zunge zu erspüren. Ihre Rillen, ihre Kurven, ihre Wölbung, den Geschmack. Das kann schon mal fünf Minuten dauern - pro Rosine. Dann runterschlucken, nachspüren, beschreiben. Noch eine Rosine, erfühlen, erschmecken, beschreiben. Und noch eine.

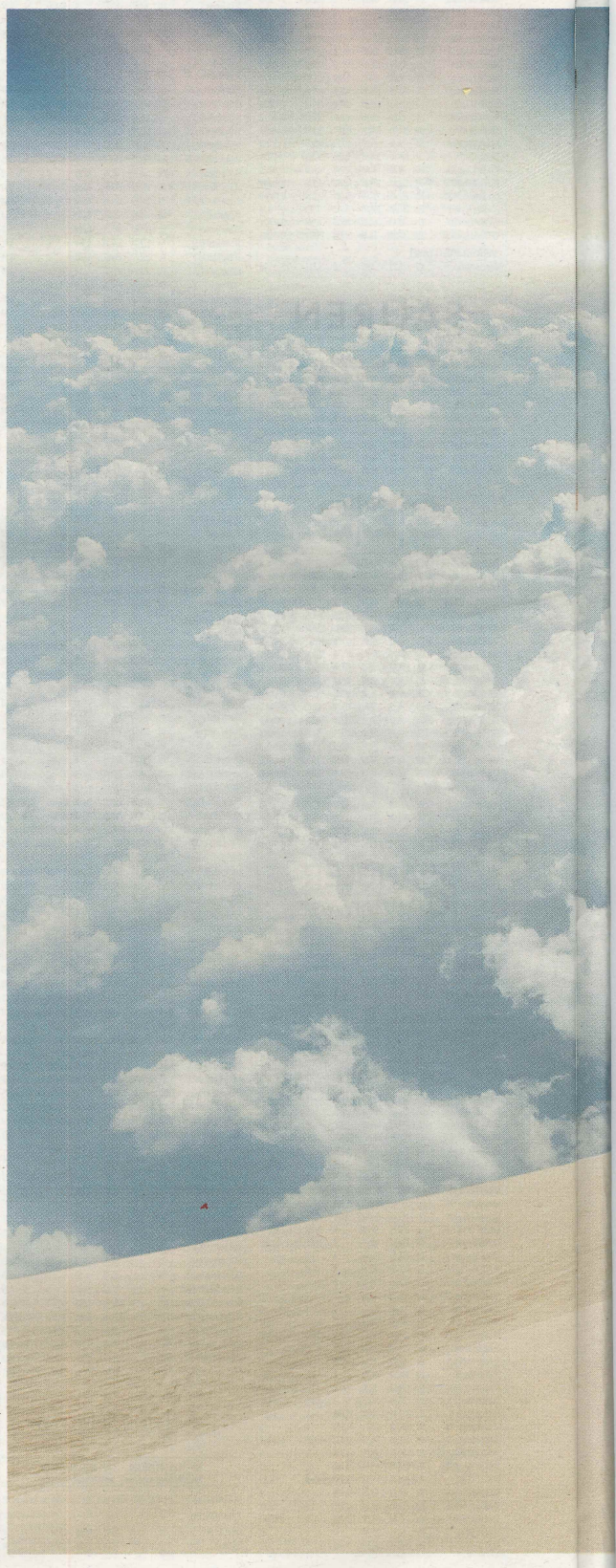
Schließlich verkündet Sonnentag das Ergebnis ihres kleinen Experiments: Die Gruppe habe nun Rosinen gegessen. Nicht irgendwie - sondern konzentriert, fokussiert, also: achtsam. Allein das Beschreiben der Sinneserfahrung mache schon einen Unterschied zum alltäglichen Essen. So habe man gelernt, was für ein großartiges Produkt doch diese kleine Rosine sein könne.

„Achtsamkeit ist keine theoretische Geschichte. Das ist eine Lebenshaltung“, sagt Sonnentag. „Das Thema ist raus aus der esoterischen Ecke und in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Das ist ein riesiger Trend.“

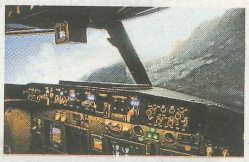
Mit der These hat Sonnentag zweifellos recht. Halb Deutschland, ach was: die halbe Welt scheint in Hab-Achtsamkeits-Stellung erstarrt. 1200 wissenschaftliche Studien zum Thema Achtsamkeit sind 2015 erschienen, 2010 waren es nur 400. 14 Prozent aller neu erschienenen Bücher zu Gesundheitsthemen beschäftigen sich inzwischen mit Themen wie Achtsamkeit, Yoga, Meditation (siehe Grafik Seite 46). Die Bundesrepublik, die sich 60 Jahre lang an den messbaren Erfolgen von Exportwirtschaft und Nationalmannschaft berauschte, lässt sich von Rosinen verzaubern.

Und mal ehrlich: Wird zu Jahresbeginn nicht bei fast allen von uns diese

Fortsetzung auf Seite 46



Dream Stock/Masterfile, action pressaction press



imago/Stefan Noebel-Heise

Karriere
Crashkurs im Cockpit: Was Manager im Flugsimulator üben.
Seite 52



Elias Hassos für Handelsblatt

Literatur
Ökonom Robert Shiller analysiert in seinem Buch die Praxis des Tricksens und Täuschens. **Seite 54**

Bewusst sein

Das neue Jahr beginnt - und der alltägliche Wahnsinn geht weiter: Millionen Deutsche sehnen sich nach einem klareren, bewussteren Leben. Kann ihnen Achtsamkeit bei der Suche helfen?

Von Simon Book, Stefani Hergert und Christian Rickens

Sehnsucht nach Sinn: So klein mit Koffer.

Handelsblatt
WOCHENENDE 8./9./10. JANUAR 2016, NR. 5

Fortsetzung von Seite 44

Sehnsucht wach? Dieser Wunsch, dass sich die ruhige, fokussierte Zeit zwischen den Jahren doch bitte noch ein bisschen fortsetzen möge? Noch eine Woche im Büro, in der wir endlich mal konzentriert arbeiten können, weil fast alle anderen im Urlaub sind. Noch ein paar Tage, in denen wir uns für die Welt da draußen nicht interessiern müssen, weil außer Neujahrsansprache und Neujahrsspringen ohnehin nichts passiert?

Stattdessen empfängt uns das neue Jahr genauso chaotisch, wie uns das alte verlassen hat. Der irre Kim zündet in Nordkorea eine Wasserstoffbombe - oder war es doch keine? Saudia-Arabien und Iran stehen kurz vor dem Krieg. Am Kölner Hauptbahnhof werden in der Silvesternacht Frauen sexuell belästigt, geschlagen und ausgeraubt. Und Twitter will uns noch mehr Zeit rauben, indem der Onlinedienst künftig 10 000 Zeichen lange Botschaften erlaubt.

Im Job tobt derweil nahtlos der alte Wahnsinn weiter, genau dort, wo er sich kurz vor Heiligabend schlafen gelegt hatte: Meeting, Handyklingeln, Meeting, Kundentermin, Festnetzklingeln, Zielvereinbarungsgespräch und auf dem Heimweg bitte noch Klopapier mitbringen.

> Neurowissenschaftlich gesehen ist es naiv zu glauben, dass man nach zwei Tagen Seminar mit Druckbetankung langfristig sein Verhalten ändert.
>
> **Niko Kohls**
> Achtsamkeitsforscher an der Hochschule Coburg

Millionen Deutsche träumen von einem anderen Leben. Nicht gleich vom Aussteigen, wir sind ja kein Volk von Hippies. Aber von einem neuen Fokus auf das Wesentliche. So wie es die Sängerin Adele gemacht hat. Die hat sich für ihr neues Album einfach mal vier Jahre Zeit gelassen, gegen den Widerstand all derer, die mit ihrem Talent schnelles Geld verdienen wollten (siehe Kasten auf dieser Seite). Das sich dieser lange Atem gelohnt hat, merken wir schon daran, dass ihr Song „Hello" derzeit gefühlt aus jedem zweiten Autoradio und Kopfhörer klingt.

Blitzkarriere eines Begriffs

Vermag Achtsamkeit unsere stille Sehnsucht nach Stille zu erfüllen? Verbirgt sich hinter der Blitzkarriere dieses Begriffs bloß eine weitere Psycho-Masche? Oder tatsächlich eine revolutionäre Weltsicht, die das Potenzial hat, unsere Gesellschaft zu verändern. Die Art, wie wir leben, miteinander umgehen, wirtschaften, Erfolg definieren?

Die Achtsamkeitsmeditation, ursprünglich Vipassana genannt, ist zunächst einmal eine 2500 Jahre alte Methode, mit der Menschen lernen sollen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. In der buddhistischen Lehre hat die Achtsamkeit einen zentralen Platz. Vor einigen Jahrzehnten wurde sie auch im Westen entdeckt - zunächst von Ärzten und Psychotherapeuten, dann von gestressten Großstädtern, schließlich von Unternehmen, deren Mitarbeiter sich immer häufiger in den Burn-out schuften. Die Achtsamkeitsmeditation verlor ihren buddhistisch-religiösen Überbau und wurde dadurch überhaupt erst anschlussfähig. Ähnlich übrigens wie Yoga: Seitdem die fernöstlichen Verrenkungen im Fitnessstudio ohne Ommm und zeitraubendes brahmanisches Gebrabbel angeboten werden, sind sie so richtig populär geworden.

So erging es auch der Achtsamkeitsmeditation: Sie ist „snackable" geworden. Ist zu einem Produkt mutiert, das sich in praktischen, kleinen Dienstleistungsgebinden vermarkten lässt und rasche Linderung für allerlei Seelenpein verspricht.

Dabei ist Achtsamkeit richtig verstanden eigentlich gerade ein Gegenentwurf zur heutigen Multi-Tasking-Gesellschaft. Es geht darum, sich auf eines zu konzentrieren: das Hier und Jetzt. Es geht darum, wahrzunehmen und zu akzeptieren, was in Körper und Geist gerade vor sich geht, ohne es zu bewerten.

Genau das können viele nicht. Der moderne Mensch ist darauf trainiert, alles in sich und um sich herum sofort zu beurteilen. Das hilft in einer komplexen Welt, weil vermeintlich unwichtige Sinneseindrücke sofort aussortiert werden können. Aber es schränkt die Wahrnehmung deutlich ein.

Das wohl bekannteste Achtsamkeitsprogramm hat der mittlerweile emeritierte US-Professor Jon Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren entwickelt: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung, ein Acht-Wochen-Training. Diese Methoden bringt er seinen Schülern bei:

-Beim Body-Scan durchwandern sie im Liegen gedanklich ihren Körper, von den Zehen bis zum Kopf. Aufgabe ist es, einfach nur den Körper zu spüren.



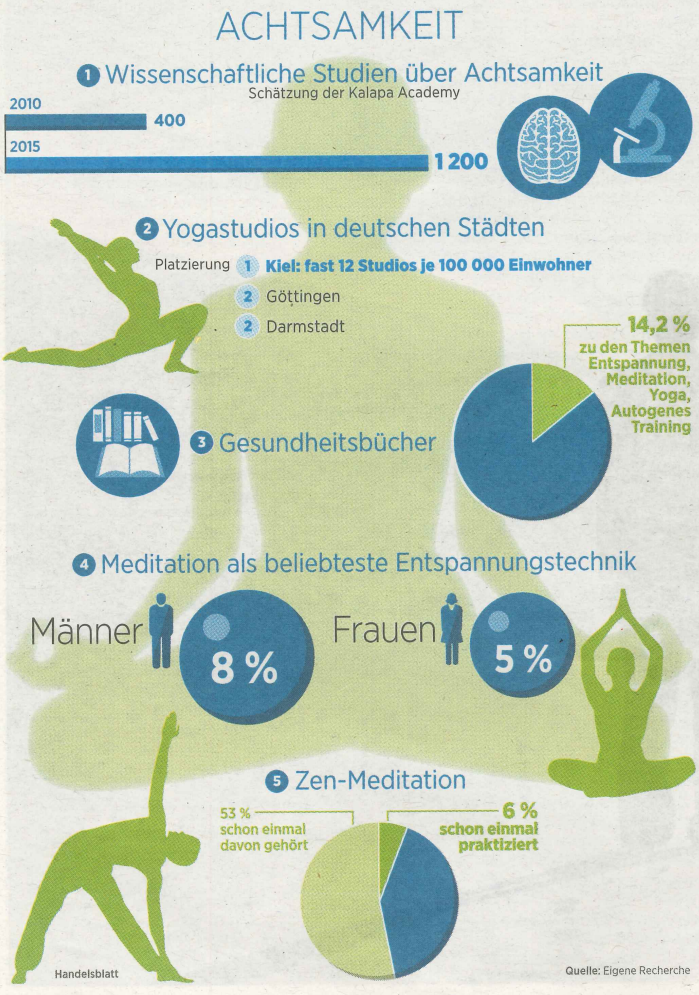
StockFood

-Bei der Achtsamkeitsmeditation versuchen die Teilnehmer, im Sitzen ihren Atem, ihre Gedanken, Geräusche wahrzunehmen.

-Hinzu kommen Übungen aus einer Yoga-Variante und das bewusste Wahrnehmen des Alltags. Den Leckerbissen auf der Gabel zu betrachten, bevor er im Mund verschwindet, das Essen im Mund zu spüren, langsam zu kauen und genau zu schmecken. Oder aber durch eine Fußgängerzone schlendern, sich treiben lassen, um danach ganz zielgerichtet einen bestimmten Laden zu suchen.

Das Programm ist nichts für Undisziplinierte. An mindestens sechs Tagen in der Woche sollten sie meditieren, nicht weniger als 45 Minuten. Der Kurs, der Stress abbauen soll, kann also erst mal zu Stress führen. „Snackable" ist bei Kabat-Zinn gar nichts.

Achtsamkeit gilt als wirksame Methode zum Stressabbau, wie Forscher gezeigt haben: Das Training steigert die Konzentration und die Fähigkeit, andere Perspektiven einzunehmen, baut Stress ab, beugt dem Burn-out vor. Und es erzeugt sogenanntes „implizites Veränderungswissen". Übersetzt heißt das, der Mensch ist aufgeschlossener gegenüber neuen Situationen. Wissenschaftler haben Patienten mittels Magnetresonanztomografie in den Kopf geschaut und festgestellt: Achtsamkeit stärkt die Bereiche im Gehirn, die für die Steuerung un-





Teezeremonie: Alltägliche Dinge bewusster erleben – und so zum besseren Leben finden. Funktioniert angeblich auch mit Beuteltee.

serer Emotionen zuständig sind. Wir haben uns stärker unter Kontrolle, ärgern uns weniger als bisher über unsinnige Meetings oder ignorante Chefs.

Was Achtsamkeit wirklich bringt

Zurück in Bochum, im Hinterhof. Inzwischen ist die erste Hälfte von Sonnentags Seminar vorbei. Die Achtsamkeits-Suchenden haben bisher gelernt, auf einer Matte zu liegen und ihren großen Zeh zu erspüren. Sie haben ruhig und tief aus dem Bauch geatmet und dabei an schlimme Situationen und schöne Dinge gedacht. Sie haben Yoga geübt und vor jeder neuen Einheit die „Drei-Minuten-Meditation“ geprobt. Nun ist es an der Zeit, ein bisschen Theorie zu pauken - schließlich ist die Veranstaltung als Bildungsurlaub deklariert. Seminarleiterin Sonnentag teilt Papiere aus. Es gibt die Geschichte eines weisen Indianers zu lesen, eine Abhandlung über den Frontallappen des Gehirns, der für Moral, Empathie, Einsicht oder Einfühlungsvermögen sorge - und sich natürlich durch Achtsamkeit trainieren lasse. Schließlich kommt Sonnentag auf ein Bild mit drei Kreisen zu sprechen. Es zeigt unterschiedliche Stadien der Achtsamkeit: „Resilienzstärkung“, „Bewusstheit“ und „Zugehörigkeit zur Welt, Umwelt, zum Leben“, hat Sonnentag sie genannt. Demnach beginnen viele Menschen zunächst mit dem Training, um besser mit Stress umgehen zu können, um resilienter, also widerstandsfähiger zu werden - das ist Stadium eins. Wer lang genug dabeibleibt, geht in Stadium zwei bewusster durch die Welt und hat es in Stadium drei schließlich leichter mit sich und seinen Mitmenschen.

Die Runde schaut gebannt auf Sonnentag.

Die Trainerin ist eine hagere Person, Jahrgang 1953, die sich gerne in gedeckten Farben kleidet. Sie ist studierte Deutsch- und Philosophie-Lehrerin und ausgebildete Heilpraktikerin. Zudem, das sagt sie selbst über sich, eine der bestgebuchten Seminarleiterinnen in Deutschland, wenn es um das Thema Achtsamkeit geht. 350 Klienten habe sie jedes Jahr, die meist mehrere Hundert Euro für ihre Dienste zahlten. In dieser Woche unterrichtet sie in Bochum, danach gibt sie ein Seminar in einem bayerischen Kloster. Sonnentags Kurse sind Monate im Voraus ausgebucht. Die Geschäfte laufen so gut, dass in Bochum demnächst eine zweite Lehrerin anfängt, um die Nachfrage besser bewältigen zu können.

Sonnentags Klienten, das sind etwas mehr Frauen als Männer, sind zwischen 35 und 60 Jahre alt. Die meisten von ihnen haben mit Stress zu tun: Entweder, weil sie in Heilberufen arbeiten und ihre Patienten Stress haben, oder sie selbst - beruflich wie privat. Ihre Gedanken kommen nicht zur Ruhe, sie können sich nicht konzentrieren, schlafen schlecht, werden depressiv. Sonnentag sagt, sie hätten einen „Affen im Kopf“, der ständig lärme. Jeder habe das. „Deshalb wäre es auch gut, wenn jeder Achtsamkeitstraining machen würde“, meint sie. „Ich halte das, genau wie Schwimmen, für eine Grundfertigkeit für das Leben.“

Einer, der einen Affen im Kopf hat, ist Karl. Sein richtiger Name soll hier nicht genannt werden, ebenso die der anderen Seminarteilnehmer - sie sollen ja keinen Stress bekommen. Karl jedenfalls ist ein ruhiger, trainierter Typ Ende 40, der in einem Hospiz arbeitet. Dort, sagt er, sehe er jeden Tag, wie es einmal

Fortsetzung auf Seite 48

TIPP 1

DIE APP „CALM“

Wer Calm öffnet, wird mit einem Regenschauer im Wald oder einer Brandung an einem Strand begrüßt – Bild und dazugehöriges Geräusch kann man mit einem Wisch wechseln. Calm bietet in der kostenlosen Variante kurze Pausen vom Alltag – geführte Meditationen, in der man seinem Herzen nachspürt, seinem Atem, seinen Händen und Armen und schließlich dem ganzen Körper. Ein siebentätiger Kurs vermittelt die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation. Der klassische Body-Scan ist ebenso frei verfügbar. Der 21-tägige Kurs sowie weitere Übungen, um besser einzuschlafen, die Konzentration oder das Selbstvertrauen zu stärken, sind kostenpflichtig.

Tipp fürs Büro: Auf der Webseite calm.com gibt es kostenlose geführte Meditationen zwischen zwei und 20 Minuten. Wer will, kann in dieser Zeit auch einfach nur Wasserrauschen oder Entspannungsmusik hören. App und Webseite sind allerdings auf Englisch.



Ellie Nator - Fotolia (3)

Handelsblatt
WOCHENENDE 8./9./10. JANUAR 2016, NR. 5

Fortsetzung von Seite 47

endet: „Meistens sterben die Menschen so, wie sie leben." Deshalb wolle er etwas anders machen. Er hat seine Wochenarbeitszeit auf 17 Stunden reduziert, fährt jedes Jahr ein paar Monate weg - und übt Achtsamkeit und Yoga, um mehr von seinem Alltag zu haben. „Ich bin inzwischen in sehr, sehr kurzer Zeit bei meinem Körper, spüre meine Atmung." Das, sagt Karl, sei für ihn wahre Lebensqualität.

Ulf, der Ergotherapeut hat genug vom „Höher, Schneller, Weiter", wie er meint: „Ich will da raus. Deshalb mache ich das hier. Ich will noch was vom Leben haben."

Caro hingegen, eine junge Frau Ende 20 mit bunten Ringelsocken, will für den Job lernen. Die Psychologin arbeitet in einer Klinik und möchte dort im nächsten Jahr Genussseminare für die Patienten anbieten - ein ähnliches Programm wie die Achtsamkeit. „Wir Psychologen stehen bei uns im Haus immer nur für das Negative. Ich will mal was Positives machen." Da sei Achtsamkeit eine wunderbare Sache - man denke nur an die Rosinenübung.

Etwas abseits sitzt Siggi in einem Sessel. Der 59-jährige hat früher bei einem Stahlkonzern gearbeitet, in der Nirosta-Sparte. Vor ein paar Jahren verkaufte der Konzern den Bereich an einen Wettbewerber. Der ließ dieses Jahr die Produktion auslaufen. „Wir haben qualitativ das beste Produkt auf der Welt hergestellt. Und auch quantitativ waren wir in Europa vorn", sagt Siggi. Nun aber gebe es nichts mehr zu tun. Arbeitslos ist der langjährige Betriebsrat dennoch nicht: „Wir haben vorher noch einen super Tarifvertrag ausgehandelt mit Kündigungsschutz bis 2020." Der Konzern versucht seither mühsam, die unbeschäftigten Niro-Stahlwerker abzufinden und in Altersteilzeit zu bekommen. Doch bisher hat Siggi alle Angebote tapfer abgelehnt - „nicht attraktiv genug". Allerdings: Jeden Tag zur Arbeit zu fahren und dort dann Däumchen zu drehen, das sei auch anstrengend. „Da ist der Bildungsurlaub hier eine gute Abwechslung. Aber ich habe auch das Gefühl, dass ich vieles davon schon mal gehört habe."

Tatsächlich sind viele Techniken und Weisheiten des Kurses kein Hexenwerk - eher gute Allgemeinbildung und Kinderstube. Was sich schon daran ablesen lässt, dass sich viele Leitsätze der Achtsamkeit mit altbekannten Sprichwörtern oder Erziehungsweisheiten umschreiben lassen:

-„Tu, was du tust."
-„Gut gekaut ist halb verdaut."
-„Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter."
-„Wir sind hier auf der Arbeit und nicht auf der Flucht."

Wer sich nur um eine Sache zur selben Zeit kümmert, sich regelmäßig eine Pause gönnt, Vorgesetzte und Kollegen nicht immer allzu ernst nimmt, schöne Momente zu genießen weiß und die Arbeit nicht immer mit ins Bett nimmt, der braucht vielleicht gar kein Achtsamkeits-Seminar. Natürlich kann es hilfreich sein, Konzentrationstechniken zu kennen, Aufrecht-Sitzen zu üben und auf die Signale seines Körpers zu hören, um einen Burn-out zu vermeiden. Aber ob es dafür gleich eine Woche Seminar braucht?

Achtsamkeitsbefürworter können nun sagen: Das ist ja gerade das Traurige, dass wir so viele eigentlich selbstverständliche Regeln der Lebensgestaltung vergessen oder verdrängt haben, dass wir nun eigens eine neue Heilslehre und eine Woche Bildungsurlaub brauchen, um sie uns wieder ins Gedächtnis zu rufen.

> Es gibt ein unheimliches Interesse am Thema Achtsamkeit. Das ist ein enormer Hype.
>
> **Kai Romhardt**
> Achtsamkeits-Aktivist



Marc Steffen Unger für Handelsblatt

Leiden an der Leistungsgesellschaft

Man kann den Boom der Achtsamkeitskurse und -literatur aber auch als ultimativen Triumph des Kapitalismus interpretieren. Erst hat er uns eingeredet, dass wir zum Glücklichsein eine Doppelgarage und einen Familienkombi mit 200 PS brauchen, regelmäßige Fernreisen und einen Wasserkessel von Alessi.

Um das Geld für all diesen Tand zu verdienen, reicht ein Einkommen pro Familie nicht mehr aus. Deshalb hat der Kapitalismus uns als Nächstes dazu gebracht, unsere Kinder in Krippen zu geben, um möglichst schnell nach der Geburt wieder am Arbeitsplatz zu erscheinen. Was wir freudig tun, weil Arbeit irgendwann vom notwendigen Übel zum sinnstiftenden Element des Lebens umdefiniert wurde. Diese Überhöhung der Erwerbsarbeit verträgt sich allerdings schlecht mit der schnöden Realität des Büroalltags: steigender Erfolgsdruck, gestörte Chefs, nervende Kollegen, unfähige Mitarbeiter, öde Routine. Die neue Volkskrankheit Burn-out zeugt davon, wie häufig die Stilisierung der Arbeit zum Lebenssinn in Frustration oder Erschöpfung mündet.

Nun spielt der Kapitalismus seinen bislang höchsten Trumpf aus und verkauft uns die Befreiung von dieser Pein wiederum als Produkt namens Achtsamkeit.

Anruf bei Sabrina Fox, einer rotblonden Dame, die sich mit weichem oberbayerischem Akzent meldet. Sie tummelt sich seit mehr als 20 Jahren in der Esoterik-Szene, die inzwischen auf fast 20 Milliarden Jahresumsatz geschätzt wird. Fox' Bücher sind Bestseller. Sie schreibt über die Seele, über Beziehungen, vor allem über Engel und Spiritualität. Über eine Million Exemplare hat sie mittlerweile verkauft. Gerade ist ihr neuestes Werk erschienen: „Auf freiem Fuß". Fox ist dafür eineinhalb Jahre barfuß gegangen - jedenfalls immer dann, wenn es warm genug war und sicher. Nun berichtet sie über ihre Erlebnisse. Fast 7 000-mal ging das Werk in den letzten drei Monaten über die Verkaufstheke. „Barfuß gehen ist pure Achtsamkeit", sagt sie. „Man erlebt seine Umwelt und seinen Körper viel bewusster, wenn man spürt, worauf man läuft."

Für Fox ist der Achtsamkeitsboom eine natürliche Reaktion auf unsere schnelllebige Zeit. „Viele von uns sind auf Autopilot. Wir erleben unseren Körper nur noch als Kopf, erledigen Dinge, haken ab. Viele erspüren den Rest des Körpers nicht mehr - dabei ist er unser Baro-

> Achtsamkeit ist zu einem Produkt mutiert, das sich in praktischen, kleinen Dienstleistungsgebinden vermarkten lässt und rasche Linderung verspricht.

TIPP 2

DIE ROSINENÜBUNG

Sich an eine schrumpelige Rosine herantasten, als hätte man sie noch nie gesehen, noch nie angefasst und noch nie probiert – das ist die Idee der Rosinenübung, die in vielen Achtsamkeitskursen praktiziert wird. Zunächst soll man die Rosine in die flache Hand legen, sie betrachten und nachhalten, welche Gedanken einem zu ihr in den Sinn kommen. Dann gilt es, sie in der Hand zu drehen und zu wenden, zu beobachten, wie sie sich mit dem Lichteinfall verändert. Erst danach nimmt man sie zwischen die Finger, spürt ihre Oberfläche, die Konsistenz. Dann darf die Nase ran: Wonach riecht sie, an was erinnert der Geruch? Schließlich darf sie endlich in den Mund – aber bloß nicht sofort herunterschlucken! Erst im Mund hin und her bewegen und schmecken, dann draufbeißen, dann erst herunterschlucken und spüren, wie sie die Speiseröhre hinunterrutscht. Abgeschlossen wird die Übung mit einer gedanklichen Nachbetrachtung.

Zubada - Fotolia





Dirk Hoppe für Handelsblatt

Ich halte Achtsamkeits-Training, genau wie Schwimmen, für eine Grundfertigkeit für das Leben.

Marlies Sonnentag
Achtsamkeits-Seminarleiterin



Dirk Hoppe für Handelsblatt

Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“: Schnarchen im Bildungsurlaub.

meter.“ Oder: „Viele Menschen gehen über ihr Stresslevel hinaus. Dann reagiert der Körper. Und unser Körper lügt nicht.“

Mit solchen Weisheiten füllt Fox nicht nur Buchseiten, sondern auch Säle, Seminarräume - und ihr Bankkonto. Sie hält Vorträge, wird von Firmen eingeladen, für besondere Fälle gibt es gar Einzelcoaching. Ihr Mix aus Gesellschaftskritik, Spiritualität und Esoterik kommt gut an - und funktioniert natürlich als System. „Es kann keine Spiritualität ohne Achtsamkeit geben“, sagt Fox. „Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung.“ Und das, meint Fox, hätten inzwischen auch die Manager begriffen. Jedenfalls tief in ihrem Inneren. Sie wüssten nur noch nicht, wie sie das in ihren Firmen umsetzen sollten. Dazu brauche es längerfristiges, professionelles Coaching. Eine Geschäftsidee? „Ha, das wär’s“, sagt Fox.

Wer sich bei Amazon oder im Buchladen umschaut, hat das Gefühl, mit Achtsamkeit schaffe man so ziemlich alles: sich das Rauchen abgewöhnen, seine Ängste ablegen, besseren Sex haben, schlank oder rundum glücklich werden. Mit dem Ursprung der Methode hat all das wenig zu tun, mit dem Verlust des spirituellen Überbaus ist die Achtsamkeit zu einer ziemlich egoistischen Angelegenheit geworden. Es geht zwar darum, die Mitmenschen und die Umwelt bewusster wahrzunehmen. Aber nicht um der Umwelt und der Mitmenschen willen, sondern um das eigene Leben zu verbessern, um glücklicher, gelassener oder auch leistungsfähiger zu werden - und zwar schnell.

Schneller arbeiten dank Achtsamkeit

„Es ist aus neurowissenschaftlicher Sicht naiv, zu glauben, dass man nach zwei Tagen Seminar mit Druckbetankung langfristig sein Verhalten ändert“, sagt Niko Kohls, Professor für Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Coburg, der seit vielen Jahren zur Achtsamkeit forscht. Gerade Personalabteilungen seien es aber gewohnt, eher in Seminartagen, nicht in Wochen zu rechnen. Umso erstaunlicher, dass sie für Kohls Studie eine Ausnahme gemacht haben. Der Psychologe und Gesundheitswissenschaftler will herausfinden, ob Achtsamkeitstraining im Arbeitsalltag wirklich etwas verändern kann. Das Team ist gerade dabei, die Ergebnisse in eine Form zu bringen, die man veröffentlichen kann. Mehr als 700 Mitarbeiter aus über 20 Firmen, von Konzernen wie Bosch bis zu Mittelständlern, haben acht Wochen lang mit einem Programm geübt, das vom Urvater Jon Kabat-Zinn inspiriert ist und von der auf Achtsamkeit am Arbeitsplatz spezialisierten Kalapa Academy auf die Arbeitswelt angepasst wurde: Achtsame E-Mails, achtsames Telefonieren, achtsame Meetings sind Teil davon.

Klingt ein bisschen nach Tippen in Zeitlupe und Reden in kurzen Sätzen? Letztlich geht es um kleine Rituale wie jenes, am Anfang einer Besprechung eine Minute einfach mal still dazusitzen und die Gedanken auszuhalten. In ihrem Smartphone speicherten die Teilnehmer, wie lange sie meditiert oder geübt haben.

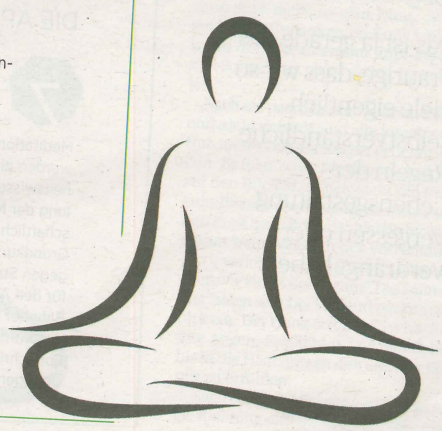
Kohls hat die Teilnehmer vor und

Fortsetzung auf Seite 50

TIPP 3

ALLTÄGLICHES NEU ENTDECKEN

Der tägliche Weg zur Arbeit, der mittägliche Gang in die Kantine oder ins Café um die Ecke sind für die meisten reine Routine. Alles auf dem Weg dorthin ist bekannt, alles tausendmal gesehen. Vielleicht aber auch nicht! Wer diesen Weg einmal ganz bewusst geht, sich umschaut, hört, riecht und spürt, wird vieles entdecken, das vielleicht schon lange da, aber vorher nie aufgefallen oder aber neu hinzugekommen ist. Kleinigkeiten wie Bilder, an denen man bisher achtlos vorbeigegangen ist, prachtvoll renovierte Altbauten, die man links liegen gelassen hat, vielleicht auch ein alteingesessener Laden, in dessen Schaufenster interessante Dinge liegen, den man aber nie zuvor betreten hat. Bekanntes und Gewohntes kann man mit neuen Augen sehen – auch das ist Teil der Achtsamkeitsmeditation. Gerade diese Entdeckungen machen Freude.



Handelsblatt
WOCHENENDE 8./9./10. JANUAR 2016, NR. 5

Fortsetzung von Seite 49

nach den acht Wochen nicht nur Fragebögen ausfüllen lassen, sondern sie für einen Aufmerksamkeitstest an den Computer gesetzt. Die Mitarbeiter sagen, sie seien heute achtsamer, die Testergebnisse zeigen, dass sie sich in einigen Bereichen besser fokussieren und schneller reagieren. Entscheidender aber für den Alltag im Büro ist: Die Teilnehmer beurteilen die Zusammenarbeit mit Chefs und Kollegen besser als früher, haben mehr Freude an der Arbeit und sind produktiver. Und in Meetings würden die Kollegen nicht mehr so häufig abschweifen, es gebe weniger Wortmeldungen nur um des Meldens willens - und kürzer seien die Zusammenkünfte oft auch noch. Damit ihre Ergebnisse auch im wissenschaftlichen Sinne belastbar sind, müssen Kohls und seine Kollegen nun noch die Ergebnisse jener Gruppen dagegenhalten, die kein Training bekommen haben.

„Es funktioniert in der Arbeitswelt", resümiert Kohls. Richtig gut lief es dort, wo die Vorstände und Geschäftsführer mitgemacht haben, dann zogen auch die Mitarbeiter stärker mit. Vor allem ältere Kollegen haben sich auf das Training eingelassen. Die jungen Leute aus einer Onlinefirma etwa blieben hinter Arbeitnehmern über 40 zurück. „Die Älteren haben extrem profitiert und waren begeistert", sagt Kohls. Nicht ganz unwichtig in einer Gesellschaft, die rasch altert - und die Belegschaften mit ihr.

Mehr als die Hälfte der Firmen, die an Kohls Studie teilgenommen haben, wollen weitermachen, etwa Achtsamkeitsgruppen einrichten. „In vielen Firmen haben auch die Vorstände und Geschäftsführer gesehen, dass sich Stressbewältigung und das Klima im Unternehmen verbessern", schlussfolgert Kohls. Ideal wäre es aber, schon viel früher anzufangen. „Achtsamkeit gehört in die Schulen und Hochschulen." Weil er davon überzeugt ist, macht er das einfach. So können die Erstsemester an seiner Hochschule unter anderem auch Achtsamkeit lernen, für die Fünftklässler eines Frankfurter Gymnasiums wurde das Training auf Kinder zugeschnitten. Bei seinen Studenten habe er gesehen: Wer weniger Stress spüre, könne mehr leisten und schiebe weniger auf.



picture alliance / Jan Haas

Weniger Prokrastination, weniger Gelaber im Meeting, und dank des Achtsamkeitsprogramms hat auch der Endfünfziger im Büro am Rande des Flures mal wieder ein Erfolgserlebnis: Besonders systemverändernd klingt das nicht. Eher nach einer neuen Managementmethode, die aus einer Organisation noch mal ein paar Prozent mehr Leitungsfähigkeit herausquetscht.

Aber müsste richtig verstandene Achtsamkeit nicht gerade das Gegenteil eines Effizienz-Turbos sein? Könnte sie nicht auch zum Sand im Wirtschaftsgetriebe werden, der zunächst einmal Tempo rausnimmt - und uns so überhaupt erst erlaubt, über unsere Ziele nachzudenken? Der die Leistungsorientierung unseres Wirtschafts- und Gesellschaftssystems infrage stellt und ganz nebenbei auch noch unseren Arbeitsalltag revolutioniert?

Achtsamkeit ist unberechenbar

Wannseeufer, feinster Berliner Westen. Über dem See liegt Nebel, auf der anderen Uferseite hält das Strandbad Winterschlaf. Ein paar Enten watscheln vorbei. Sonst: Stille. Hier, ein paar Grundstücke weiter als das Haus der Wannseekonferenz, hat Kai Romhardt zwei spärlich möblierte Büroräume eingerichtet. Der Blick geht hinaus aufs Wasser, in einem Raum brennt eine Kerze neben einer Buddha-Statue.

Romhardt hat einen weiten Weg hinter sich: bei Springer Verlagskaufmann gelernt, in St. Gallen und Genf studiert, bei McKinsey in Hamburg gearbeitet - und sich dann von all dem gelöst. „Ich habe aufgehört, an das ewige Höher, Schneller, Weiter zu glauben, es hat mich nicht glücklich gemacht", sagt Romhardt. Ende der 1990er lernte er bei einem Seminar in einem französischen Kloster, was eine achtsame Wirtschaft ausmacht. Seither kümmert sich der Organisationswissenschaftler um dieses Thema. Zunächst nur als Autor und Coach. Vor 13 Jahren dann gründete er das „Netzwerk Achtsame Wirtschaft". Inzwischen gibt es 15 Filialen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, rund 100 Mitglieder im Förderkreis, mehr als 300 Klienten und 1800 achtsame Menschen auf dem Newsletter. Keine Massenbewegung, aber der Klub wächst.

„Es gibt ein unheimliches Interesse am Thema Achtsamkeit im Moment. Das ist aktuell ein enormer Hype", sagt Romhardt am Wannsee. Mit seinem Verein bringt er Menschen zusammen, die sich für mehr Achtsamkeit in der Wirtschaft einsetzen: Wissenschaftler, Psychologen, Manager. Sie veranstalten Konferenzen und sogenannte „Retreats", also Wochenendseminare, auf denen Führungskräfte lernen, was Achtsamkeit ist.

Romhardt unterscheidet dabei in zwei generelle Richtungen. „Man kann Achtsamkeit als Übungsweg der buddhistischen Lehre begreifen", sagt er. Das sei der spirituelle Weg. Daneben aber gebe es noch einen anderen Weg, den säkularen gewissermaßen - und der sei gerade populär. „Da geht es im Wesentlichen darum, die Methoden der Achtsamkeit zur Selbstoptimierung einzusetzen." Diese werde besonders von Managern nachgefragt, die stressresistenter werden wollten, leistungsfähiger oder erfolgreicher.

Wenn man dem schüchtern, aber zugleich bestimmt wirkenden Mann so zuhört, dann ist es eigentlich ein Wunder, dass das Thema Achtsamkeit erst jetzt so populär ist. Wie Professor Kohls kann auch Romhardt viele Vorteile des Trainings für Manager benennen: Burn-out-Bekämpfung, Stressresistenz, bessere Führung und Kommunikation, Konzentration auf das Wesentliche, schnellere Zielerreichung - und mehr Spaß am Job. Man könnte auch sagen: Achtsamkeit verschafft Führungskräften einen Startvorteil in der nächsten Runde jenes Schneller, Höher, Weiter, das Romhardt eigentlich hinter sich lassen wollte.

Aber da ist tatsächlich noch mehr. Romhardt hat mit Hoteliers achtsames Essen geprobt. Bissen für Bissen, hinterherschmecken, dann die Gabel hinlegen, Pause. „Da saßen sie mit Tränen in den Augen in unserer Runde, weil sie in der Essmeditation gemerkt haben, dass sie jede Mahlzeit der letzten 15 Jahre verpasst haben - dass sie in Gedanken immer woanders sind und nicht genießen können und das Essen schlicht nicht richtig schmecken." Romhardt erzählt von Managern, die nach einem Wochenendseminar aus ihrer riesigen Wohnung ausgezogen seien, um sich zu bescheiden und dadurch glücklicher zu werden. Er kennt Firmenchefs, die ihre Organisation auf Achtsamkeit trimmten - und sich dafür von vielen betriebswirtschaftlichen Zielen verabschieden mussten. „Der Erfolg der Achtsamkeitsübung ist für mich nicht, möglichst viel zu verdienen. Erfolg ist für uns, wenn die Mitarbeiter innerlich freier, mitfühlender und glücklicher werden und sich Un-

> Viele von uns sind auf Autopilot. Wir erleben unseren Körper nur noch als Kopf, erledigen Dinge, haken ab.
>
> **Sabrina Fox**
> Erfolgsautorin und Achtsamkeitscoach

> Das ist ja gerade das Traurige, dass wir so viele eigentlich selbstverständliche Regeln der Lebensgestaltung vergessen oder verdrängt haben.

TIPP 4

DIE APP „7MIND"

Zwei Studenten der privaten Universität Witten/Herdecke am Rande des Ruhrgebiets haben in diesem Jahr eine App in die virtuellen Stores von Apple und Google gebracht, die einen Einstieg in Meditation und Achtsamkeit bietet. Konzipiert und gesprochen wurden die Übungen von einem Meditationslehrer. Ein Gesundheitswissenschaftler der Hochschule Coburg hat die Entwicklung der Meditationsapp laut den Gründern zudem wissenschaftlich begleitet. In sieben mal sieben Minuten vermittelt ein Grundkurs Grundlagen zur Meditation und weitere Methoden gegen Stress. Es gibt auch kürzere Übungen für den Morgen, für den Abend zum Einschlafen oder um die Wartezeit etwa am Bahnhof zu nutzen. Die App erinnert – wenn gewünscht – bis zu fünfmal am Tag ans Üben. Wer ein Profil erstellt, kann seinen Fortschritt aufzeichnen. Der Grundkurs ist kostenlos, wer alle Übungen nutzen will, muss zahlen.



plainpicture/PhotoAlto

Im Zen-Garten: Achtsamkeit kann Doping für den Alltag sein – oder Anlass, sein altes Leben hinter sich zu lassen.

ternehmen sinnvolle Ziele geben, die uns allen dienen"

Aber können sich Konzerne wie Siemens, BMW oder Bayer überhaupt zu achtsamen Unternehmen entwickeln? Romhardt denkt ein wenig nach. Na ja, meint er. Auf der einen Seite beinhalte das Achtsamkeitstraining ja zentrale Elemente guter Führung, etwa „tiefes Zuhören". Das müsste Dax-Konzernen eigentlich auch gefallen. Aber ob sich ein börsennotiertes Unternehmen komplett so ausrichten lässt? Vielleicht nicht. Aber darum gehe es auch gar nicht, sagt Romhardt: „Die Mitarbeiter können und sollten sich entscheiden, in was für einem Unternehmen sie arbeiten wollen. Und wenn die Organisation mit ihrer Ethik und ihren Zielen nicht zu mir passt - dann muss ich mich fragen, ob das die richtige Organisation für mich ist. Und vielleicht etwas eigenes gründen. Auch, wenn ich dafür finanzielle Komfortzonen verlassen muss."

Achtsamkeit kann also tatsächlich beides sein. Eine schnell eingeworfene Stimulans für mehr Leistung im Job und mehr Spaß im Privatleben. Oder man nimmt Achtsamkeit ernst, dann ist sie mehr als ein Produkt. Nämlich ein Werkzeug der Aufklärung, um die Prioritäten des eigenen Lebens infrage zu stellen - ohne zu wissen, ob einem die Antwort auf diese Frage gefallen wird.

Es ist kurz vor zwei am Nachmittag, als das Achtsamkeits-Seminar im Bochumer Hinterhof für diesen Tag in die Schlusskurve geht. Anleiterin Marlies Sonnentag will noch einmal wissen, was in den Teilnehmern steckt. Nach der Theorie also nun rauf auf die Yogamatte, zur Sitzmeditation. „Gong" macht es, als sie mit einem Holzspatel gegen die Klangschale schlägt. Die Teilnehmer schließen die Augen, Sonnentag sagt: „Spürt dem Klang nach, lasst euer Bewusstsein in die Ohren wandern." „Gong" macht es noch mal. Die Frauen und Männer sitzen kerzengerade auf ihren Holzbänkchen.

Siggi, der ehemalige Stahlarbeiter hat sich einen Stuhl genommen. Sitzbänkchen sind nicht so sein Ding. „Wenn euch jetzt Gedanken im Kopf kreisen, wenn der Affe in eurem Kopf los ist", sagt Sonnentag, „lasst sie los. Lasst alles los."

Nach ein paar Minuten spüren, fühlen und nicht denken sind alle losgelassen. Nun muss noch der Körper gedehnt werden. Es folgt Yoga. Die Gruppe legt sich auf den Rücken, atmet, zieht die Beine zum Bauch, dreht sie nach rechts und den Kopf nach links. Stahlarbeiter Siggi stöhnt beim Versuch der Verrenkung. „So", verkündet Sonnentag. „Jetzt machen wir einen Bodyscan." Die Teilnehmer holen sich Decken und packen sich dick ein. Der Gong ertönt, sie schließen ihre Augen. Es gilt nun, von den Zehen bis in die Haarspitzen den eigenen Körper zu erfühlen.

Nach ein paar Minuten ertönt aus Siggis Richtung ein wohliges Schnarchen.

TIPP 5

DIE „ACHTSAMKEIT APP"

Ein Arzt führt durch die kostenpflichtige Achtsamkeit App, die seit einigen Jahren auch in deutscher Sprache erhältlich ist, nachdem sie in Skandinavien Erfolge gefeiert hat. Sie bietet viele geführte Meditationen zwischen drei und 30 Minuten, aber auch reine Klangmeditationen ohne Anleitung. Wer will, kann sich im Alltag mit dem Gong einer Klangschale daran erinnern lassen, wieder einmal innezuhalten oder das, was er gerade tut, wieder bewusster zu machen. In der Statistik kann der Nutzer prüfen, wann und wie lange er sich eine Auszeit genommen und geübt hat. In der App selbst können auch kostenpflichtige Meditationen von bekannten Meditationslehrern heruntergeladen werden.

