

Autorin:

Dinah Vetter, Corporate Learning + Change GmbH;

Technikpädagogin (M.Sc.) und Digital Learning Specialist. Seit mehreren Jahren bilde ich Webinartrainer:innen aus und berate/begleite Unternehmen in der Einführung und Umsetzung digitaler Lernformate und Lernstrecken. Privat beschäftige ich mich seit einigen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit/Mindfulness, New Work und Work-Life-Balance.



Artikel: Mindfulness. Herzlich willkommen im Hier und Jetzt!

Egal in welchem beruflichen oder privaten Umfeld wir uns befinden – oft holt uns der Stress ein und wir fühlen uns überfordert. Die Welt dreht sich schneller und schneller, wir rennen, versuchen mit dem digitalen Wandel mitzuhalten und hinken gefühlt doch immer einen Schritt hinterher. Die Digitalisierung, die seit der Pandemie noch rasanter vorangetrieben wird, hält wichtige Lösungen für uns bereit, aber lässt uns auch kaum noch zur Ruhe kommen. Die Gedanken springen zwischen anstehenden Meetings, Problemlösestrategien, Telefonaten, Mails, Teams-Nachrichten und Social Media immer schneller hin und her. Häufig steigt dabei auch der Termin-/Zeit- und Erwartungsdruck.

Das Zauberwort? Mindfulness – häufig auch Achtsamkeitstraining genannt. Ein Training, das nicht nur im privaten Leben für mehr Ausgeglichenheit sorgen kann, sondern auch im beruflichen Umfeld als Future Skill gefragt ist: Ob Google oder SAP – auch große Unternehmen haben die positiven Effekte des Trainings erkannt und bereits in die Unternehmenskultur integriert (vgl. Rhode 2017). Um zu verstehen, wo Mindfulness ansetzt, schauen wir uns zunächst einmal an, was auf Hirn- und Körperebene überhaupt passiert, wenn wir gestresst sind:

Was passiert im Hirn? Actio – Reactio ist das klassische Muster: Es passiert etwas und wir reagieren unmittelbar. Eine Aufgabe wird mir übertragen – ich starte sofort mit der Bearbeitung. Eine Nachricht – ich antworte. Auf Englisch wird häufig vom *Monkeymind* gesprochen – wie ein kleines verrücktes Äffchen, das in unserem Kopf umherspringt und Blödsinn macht, schießen uns Gedanken um Gedanken durch den Kopf, denen wir folgen. Wir ertappen uns dabei, von einer Mail zur nächsten Mail, die „BLING“ gerade ankommt zu springen und am Ende die wichtigen Aufgaben nicht erledigt zu haben. Das Hamsterrad wird schneller, wir arbeiten mehr, verlieren immer mehr den Fokus. Dafür ist der reaktive impulsive Teil deines Gehirns verantwortlich. Dieser stürzt sich auf jeden neuen Reiz und jede Ablenkung (Ley 2020, S. 9), die heutzutage nur (leider) immer mehr werden. Was früher eine wichtige Fähigkeit war, um Gefahren zu erkennen und zu überleben, wird heutzutage in einer Welt voller Reize zur Belastung.

Was passiert im Körper? Wenn du im Stress bist, versuchst mehrere Dinge gleichzeitig zu jonglieren und alles Schlag auf Schlag kommt – was passiert da eigentlich ganz genau mit unserem Körper? Versuche dich einmal in deine letzte starke Stresssituation zu versetzen: Wo merkst du, dass du im Stress bist? Vielleicht ein Druckgefühl auf der Brust? Vielleicht „schnürt“ es dir wortwörtlich die Kehle zu? Vielleicht schlägt dein Herz schneller?

Hier ticken wir alle anders und jeder nimmt Stress anders wahr – aber ganz klar ist: Stress geht nicht einfach an unserem Körper vorbei. Heutzutage werden Körper und Kopf meist getrennt betrachtet – Gedanken und Gefühle haben nichts mit dem Körper zu tun, ebenso wenig wie Stress. Allerdings ist das Gegenteil der Fall – unser Körper ist unwiderruflich mit unseren Gedanken und Gefühlen verbunden. So leiden wir unter Appetitlosigkeit, wenn wir traurig sind, können nachts nicht schlafen, wenn wir unruhig sind, oder werden nach einer langen Prüfungsphase krank, da unser Immunsystem der Belastung im Kopf nicht mehr standhalten konnte.

Was passiert genau, wenn wir zu wenig im Hier und Jetzt sind und unser Gedankenkarussell oder der Stress überhandnehmen? Unser ganzer Körper ist angespannt. Wir ziehen unsere Schultern hoch, atmen flacher als sonst, sind auf „hab' Acht“ Stellung, unter anderen wird das Stresshormon Cortisol produziert – denn der Kopf signalisiert dem Körper „Vorsicht, Gefahr im Verzug“. Das ist zunächst einmal ein wichtiger Urinstinkt unserer Vorfahren, denn diese mussten in kürzester Zeit auf Gefahren reagieren, um zu überleben. Alles, was der Körper nun nicht dringend zum Überleben braucht, wird vorübergehend auf Pause gesetzt, denn alle vorhandene Energie muss für eine eventuelle Flucht oder einen Überlebenskampf bereitstehen. Das bedeutet aber auch: Alle „normalen“ Körperfunktionen wie die Verdauung, unser Immunsystem, der Proteinaufbau und andere wichtige Abläufe im Körper werden gestoppt (vgl. SZT 2020). Gerade wenn wir über lange Zeit hinweg großem Stress ausgeliefert sind, kommt es deshalb zu Erschöpfungszuständen des Körpers aber auch des Geistes. Der Körper KANN nicht mehr vollständig funktionieren, er ist aus dem Gleichgewicht geraten.

Was hat Mindfulness damit zu tun? Genau dieses Schema wollen wir durch Mindfulness unterbrechen. Anstatt (vielleicht) das falsche zu tun – ganz bewusst zu handeln und dadurch fokussierter, konzentrierter und klarer im Kopf zu werden. Das Äffchen im Kopf zu beruhigen und anstatt einfach nur auf Reize zu reagieren, kurz innezuhalten und den Fokus zu schärfen.

Eigentlich ist Mindfulness ganz simpel. Es geht darum, ganz im Hier und Jetzt anzukommen, die Gedanken für einen gewissen Zeitraum auszuschalten. Das ist eine Fähigkeit, die man erlernen und trainieren kann. Durch regelmäßiges Mindfulness-Training können wir mehr Fokus, Klarheit und Leichtigkeit in unseren Alltag, in unsere Arbeit, in unseren Körper und Geist bringen.

Der erste Schritt aus diesem Kreislauf auszubrechen ist das **Erkennen**. Zu erkennen, dass deine Gedanken abschweifen, sich selbstständig machen und du nicht mehr bei der Sache bist. Der nächste Schritt: Im Hier und Jetzt anzukommen. Dich auf eine Sache in diesem Moment konzentrieren. Voller Fokus, volle Achtsamkeit und volles Bewusstsein auf diese eine Sache, die du gerade tust zu legen. Kein Multitasking, keine Ablenkung, keine Nachrichten nebenher. Das kann man trainieren.

Mindfulness zu praktizieren bedeutet gleichzeitig auch, die meist automatische Bewertung unserer Gefühle und Gedanken auszuschalten oder einfach einmal kritisch zu hinterfragen. Anstatt *Warum bin ich denn jetzt schon wieder gestresst? Das Pensum schaffe ich sonst doch auch ohne Probleme!* einfach einmal neugierig zu bleiben. *Ich fühle mich gestresst – interessant! Ich bewerte dieses Stressgefühl negativ – aha! Wie fühlt sich das Gefühl an? Wo fühle ich es in meinem Körper?*

Unsere Gedanken und Gefühle sind nur Gäste, die kommen und gehen. Wenn wir dies akzeptieren und somit eine neue Perspektive gegenüber unseren Gefühlen und Gedanken gewinnen, können wir negative Gedankenmuster verhindern, bevor sie uns vollkommen einnehmen und herunterziehen (vgl. Williams & Penman 2015, S. 17 ff.).

Mindfulness im Alltag? Es gibt unzählig viele Möglichkeiten, Mindfulness in den Alltag zu integrieren, zu trainieren und somit deinen Nebel im Kopf zu lichten. Drei einfache Praktiken, die du in deinen Alltag integrieren kannst, werden nun kurz vorgestellt.

1. Achtsame Routine

Suche dir eine Tätigkeit heraus, die du täglich durchführst. Vielleicht das Zähneputzen oder das Kaffeemachen am Morgen. Normalerweise führen wir solche Tätigkeiten routiniert durch und denken dabei schon an das nächste Meeting oder unsere heutige Agenda. Doch Stopp: Wir wollen ja

im Hier und Jetzt bleiben! Also versuche deine ausgewählte Tätigkeit jeden Tag ganz bewusst durchzuführen. Wie fühlt es sich an? Ist es kalt? Ist es warm? Wie riecht es? Wie sieht es aus? Versuche dabei wertfrei zu bleiben – einfach nur beobachten. Und sobald du erkennst, dass deine Gedanken abschweifen – hast du alles richtig gemacht! Die Erkenntnis darüber ist der erste Schritt, dich wieder ganz in das Hier und Jetzt zurückzuholen.

2. Zwischen Reiz und Reaktion

Das Schema Reiz-Reaktion wollen wir unterbrechen, um unsere Aufgaben fokussiert durchzuführen und den Monkeymind zu beruhigen. Mache dir bewusst: Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum, den wir meist nur selten betreten. Versuche vor deiner nächsten „Schnellschuss-Reaktion“ einen kurzen Moment innezuhalten: Macht die Aufgabe Sinn? Muss das jetzt passieren? Wenn du erkennst, dass du gerade eigentlich nur der Reaktion willen handelst, bravo – bist du bereits ein Meister des Erkennens! Weiter so!

3. Meditation

Die tägliche Meditation ist ein wichtiger Bestandteil der Mindfulness Praxis. Die Länge der Meditation kann anfangs auch nur 3-5 Minuten betragen und langsam gesteigert werden. Die Idee dabei ist, das Gedankenkarussell im Kopf auszuschalten oder einfach einmal von außen zu beobachten, ohne sich davon mitreisen zu lassen. Meditationsanleitungen finden sich überall im Netz, oder du verwendest z.B. eine Meditationsapp für dein Smartphone (z.B. *Headspace* oder *Calm*).

Alles nur Schnickschnack und Chichi? Es gibt mittlerweile übrigens auch eine große Anzahl an wissenschaftlichen Studien zu den positiven Effekten von Mindfulness, z.B.: Mindfulness beeinflusst das Gefühl von Zufriedenheit und Glücksgefühlen positiv (vgl. z.B. Ivanowski & Mali 2007, S. 76ff), reduziert Angst, Depression und Reizbarkeit (vgl. Baer et al. 2006, S. 27 ff.), steht in einem positiven Zusammenhang mit einer verbesserten Gedächtnisleistung und verkürzten Reaktionszeiten (vgl. z.B. Jha et al. 2007, S. 109 ff.), verbessert die körperliche und geistige Ausdauer (vgl. z.B. Jha et al. 2007, S. 109 ff.), reduziert die Schlüsselindikatoren von chronischen Stress (wie z.B. Bluthochdruck) (vgl. Low, Stanton & Bower 2008, S. 419 ff.), reduziert die Auswirkungen von schweren Krankheiten (z.B. chronische Schmerzen) (vgl. z.B. Kabat-Zinn, Lipworth, Burncy & Sellers 1986, S. 159), stärkt das Immunsystem und beugt anderen Krankheiten vor (Davidson et al. 2003, S.567 ff). Hier nur einige von zahlreichen Studien zum Thema Mindfulness genannt, die die positiven Effekte dieser Praxis auch wissenschaftlich belegen.

Kein Platz mehr für Zweifel, oder? Also auf geht's – ein Tag voller Mindfulness wartet bereits auf dich!

Quellen:

- [stresszentrum-trier.de - Stress im Körper](https://www.stresszentrum-trier.de)
- Chris Ley (2020). Crazy Monkey Mindset. Wie du dein Äffchen im Kopf ruhig und ein klares Mindset bekommst. BoD Verlag, Norderstedt.
- Baer, R.A. et al. (2006): Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. In: Assessment (13), S. 27 ff.

- Ivanovski, B.; Mahli, G.S. (2007): The psychological and neuropsychological concomitants of mindfulness forms of meditation. In: Acta Neuropsychiatrica (19), S. 76 ff.
- Jha, A. et al. (2007): Mindfulness training modifies subsystems of attention. In: Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience (7), S. 109 ff.
- Kabat-Zinn, J.; Lipworth, L.; Burncy, R.; Sellers, W. (1986): Four-year follow-up of a meditation-based program for self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. In: The Clinical Journal of Pain (3), S. 159.
- Low, C. A.; Stanton, A. L.; Bower, J. E. (2008): Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation. In: Emotion (8), S. 419 ff.
- Miller, K. D. (2020): What is Mindfulness Therapy and How to Apply it? Online verfügbar unter: <https://positivepsychology.com/mindfulness-therapy/> [12.04.2021]
- Rohde, S. (2017): Warum Weltkonzern SAP Manager und Mitarbeiter das Meditieren lehrt. In: <https://www.stern.de/wirtschaft/job/stressreduktion--sap-organisiert-angestellten-meditation-imbuero-7590186.html> [12.04.2021]
- Williams, M.; Penman, D. (2015): Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern. München: Goldmann Verlag
- [Train Your Mind to Work Smarter - Mindful](#)
- Rohde, S. (2017): Warum Weltkonzern SAP Manager und Mitarbeiter das Meditieren lehrt. In: <https://www.stern.de/wirtschaft/job/stressreduktion--sap-organisiert-angestellten-meditation-imbuero-7590186.html> [12.04.2021]