

# Von den Rosinen lernen

Alle achten auf Leistung und Effizienz – aber niemand auf sich selbst. Das kann man üben. Ein Kursbesuch.



Einfach mal innehalten und den Moment erleben: Dinge, die wir im Alltag fast schon vergessen haben.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Von Anne Grüneberg

Berlin Mitte, Donnerstag, 18 Uhr. Im dritten Stock eines Altbaus mit hohen Decken treffen sich zehn Männer und Frauen zum Achtsamkeitstraining. An der Eingangstür werden die Schuhe ausgezogen, wer mag bekommt Socken oder Pantoffeln. Wolfgang Dayaraja Schröder, Heilpraktiker, Yogalehrer und Achtsamkeitstrainer, bietet Kräutertee und Kekse an.

Es sind noch zehn Minuten Zeit, bis der Kurs beginnt. Die Teilnehmer beobachten sich, miteinander reden tun sie kaum. Es ist der erste Abend von insgesamt acht Sitzungen. Für die meisten ist es das erste Mal. Eine große hölzerne Flügeltür führt in den Kursraum der Naturheilpraxis Nothelfer und Schröder. Auf glänzendem Parkettboden liegen elf rote Matten im Kreis. In der Mitte steht eine weiße Kerze auf einem schlichten Teller, daneben eine weiße Vase mit fünf lilafarbenen Gladiolen.

Die zehn Männer und Frauen sind aus ganz unterschiedlichen Gründen hier. Doch eins haben sie gemeinsam, alle berichten von Stress und Überbelastung. „Ich bin den gan-

Kursleiter  
Wolfgang  
Schröder beim  
Meditieren.



zen Tag dabei, Dinge zu erledigen“, erzählt ein Mann um die 40 Jahre. „Ich stehe morgens auf mit dem Gedanken, was ich heute alles schaffen muss und gehe spät abends mit dem Gedanken ins Bett.“ Sie alle merken, dass sich langfristig etwas ändern muss. „Ich habe immer viele Projekte gleichzeitig laufen, beruflich und privat. Ich denke, dass wird mein ganzes Leben lang so bleiben“, berichtet eine junge Frau. „Deshalb will ich etwas an meiner Einstellung ändern.“

Das Achtsamkeitstraining, auf englisch Mindfulness based stress reduction (MBSR), lehrt die Teilnehmer, den Moment bewusst zu erleben. „Mit unseren Gedanken sind wir meist dabei etwas zu planen, was in der Zukunft ansteht, oder wir verweilen mit ihnen in der Vergangenheit und denken immer wieder über eine Situation nach. Selten befinden wir uns gedanklich im Hier und Jetzt“, erklärt Achtsamkeitstrainer Schröder.

In den Kursübungen wird deshalb trainiert, bewusst wahrzunehmen, was gerade passiert. „Und zwar ohne die Situation zu bewerten.“

Das soll langfristig helfen, besser mit Stress umzugehen – und auch mit Schmerzen. „Schmerzen können sehr unangenehme Körperempfindungen sein, aber



Alles so schön aufgeräumt: Der Kursraum in der Naturheilpraxis Nothelfer und Schröder.

FOTO: HENNING MOSER

in unserem Kopf zu bewerten, macht es meist noch schlimmer.“

Der 52-jährige schlanke Mann schüttet jedem Kursteilnehmer drei Rosinen in die Handfläche. Zuerst sollen die Frauen und Männer – deren Alter übrigens von Mitte 20 bis Mitte 60 reicht – die Rosinen betrachten. Schruppelig liegen sie da und schimmern

braun-golden im Abendlicht. Dann wird gefühlt, gerochen und geschmeckt, was die süßen Trockenfrüchte so drauf haben. Die Teilnehmer beschreiben das als besondere Erfahrung. „Ich fand besonders spannend, wie sich der Geschmack der einzelnen Rosine im Mund ausgebreitet hat. Sonst steckt man sich ja meist gleich

eine ganze Hand voll Süßigkeiten in den Mund.“

Die Einführungsübung mit den Rosinen ist ein Klassiker im MBSR, genauso wie der Bodyscan. Im Liegen mit geöffneten oder geschlossenen Augen spüren sich die Teilnehmer durch ihren Körper – der Trainer leitet sie mit klaren, aber sanften Worten durch den Körper. „Dabei geht es nicht um Entspannung sondern um eine aufmerksame Wahrnehmung eines jeden Körperteils“, sagt Schröder.

Gerade am Anfang driften die Gedanken noch ab – man geht den Einkaufszettel durch, überlegt, was die Kinder wohl Zuhause machen oder welche Punkten auf der To-do-Liste im Büro noch abzuarbeiten sind. „Aber das ist nicht schlimm“, beruhigt Schröder, „denn in dem Moment, in dem ich merke, dass meine Gedanken abdriften, bin ich schon wieder achtsam.“

Am Ende des Kurses bekommen die Teilnehmer eine CD mit dem Bodyscan und die Aufgabe, ihn jeden Tag ein Mal zu üben. Zusätzlich sollen sie bis zum nächsten Treffen eine Mahlzeit achtsam essen. Und dabei geht es ausdrücklich nicht um ein besonders aufwendig zubereitetes Essen, erklärt Schröder. Sondern um das einfache belegte Brötchen. Kurzum bedeutet Achtsamkeit, den Alltag bewusst wahrzunehmen. Und so Lebensqualität zu gewinnen.

## Gedanken wahrnehmen und Gefühle vertiefen

**Anti-Stress-Programm aus den USA:** Das Achtsamkeitstraining, auf Englisch Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), wurde in den siebziger Jahren von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, USA, entwickelt.

**Es ist ein Trainingsprogramm** für den Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft und so Stress

entgegengewirkt. Die zertifizierten MBSR-Trainer unterrichten streng nach der Methode von Kabat-Zinn. In den Sitzungen plus einem Achtsamkeitstag geben sie Einblicke in das Training, das die Teilnehmer in ihren Alltag integrieren sollen.

**Die Ausbildung** der Trainer dauert meist eineinhalb Jahre, Voraussetzung ist eine ärztliche, psychosoziale, psychotherapeutische oder spezifische Heilpraktiker- oder Fachpflegeausbildung.

## AUF DER COUCH

# Plötzlich Chefin

In seinem Werk „Also sprach Zarathustra“ schreibt der deutsche Philosoph und Schriftsteller Friedrich Nietzsche: „Dies aber ist das Dritte, was ich hörte: Dass Befehlen schwerer ist, als gehorchen.“ Tatsächlich stellt das Führen von Menschen viele Menschen vor große Herausforderungen – das gilt vor allem für Führungskräfte ohne viel Erfahrung.

Wie viel Freiraum, Autonomie, Nachsicht ist möglich, wie viel Konsequenz und Strenge ist nötig? Darauf gibt es keine pauschalen Antworten. Ein einseitiger Führungsstil kann jedoch einen negativen Einfluss auf Motivation und Gesundheit der Mitarbeiter haben – wie zum Beispiel bei Frau S.:

„Frau S. verstand die Welt nicht mehr, schließlich wollte sie nicht den Chef raushängen lassen.“

Frau S. kam zum Erstgespräch mit dem Ziel, ihre Prioritätensetzung zu optimieren. Seit einem knappen Jahr war sie Teamleiterin eines Personalbereichs in einer Volksbank. Die ehemals sieben Kollegen waren nun Mitarbeiter. Anfangs sei alles ganz gut gelaufen, seit mehr als einem halben Jahr jedoch ginge alles drunter und drüber.

Aufgrund eines hohen Krankenstandes müssten sie und die Mitarbeiter eine immense Mehrarbeit leisten. Nach und nach habe es Ausfälle gegeben, nun sei wieder eine Mitarbeiterin erkrankt. Sie sei selbst mehrfach krank erschienen. Mitarbeitergespräche habe sie bisher gar nicht

führen können, dazu sei schlicht keine Zeit gewesen. Konflikte gebe es dennoch kaum. Ich bat Frau S., bis zu unserem nächsten Treffen Gespräche mit drei ihrer Mitarbeiterinnen, die es ehrlich mit ihr meinten, zu führen.

Bei unserem zweiten Treffen erzählte Frau S., in den Gesprächen sei deutlich geworden, dass ihre Mitarbeiterinnen unzufrieden seien, dass sie von ihr mehr Orientierung, Verantwortungsübernahme und Konfliktfähigkeit bräuchten. Sie verstünde die Welt nicht mehr, schließlich habe sie doch extra nicht den Chef raushängen lassen.

Frau S. beschrieb ein Verhalten, das sich häufig bei Führungskräften findet, die in ihrer Rolle neu sind. Der Rollenwechsel wurde nicht im tatsächlichen Handeln vollzogen, häufig aus Sorge vor



**Dr. Leila Steinhilper** ist Kommunikationswissenschaftlerin und coacht Menschen, die privat oder beruflich vor Veränderungen stehen.

Konflikten. Diesen Führungsstil bezeichnet man auch als „Laissez-faire-Führung“, also ein Gewährenlassen, gepaart mit mangelnder Präsenz. Da niemand die Fäden in der Hand hält, ist die Zusammenarbeit unregelmäßig. Studien zeigen, dass Nichtführen negativen Einfluss auf Gesundheit und Arbeitszufriedenheit haben kann.

Wir arbeiteten an ihrem persönlichen Führungsstil, für den sich Frau S. ausdrücklich eine gesundheitsförderliche Orientierung wünschte. Gleichzeitig war es ihr wichtig, den Mitarbeitern einen eigenen Handlungsspielraum zu lassen – eingebettet in eine klare Gesamtkontext. Um dies im Arbeitsalltag verankern zu können, entwickelten wir gemeinsame Jours fixes zu den Themen „Vision – das ist unser Fixstern“, „Strategie – das sind unsere Ziele“, „Struktur – so laufen unsere Prozesse“ und „Kultur – so wollen wir zusammen arbeiten“.

Frau S. nahm sich vor, regelmäßige Mitarbeitergespräche zu führen und Fehlzeiten zu besprechen, aber besser mit der eigenen Gesundheit umzugehen – denn: Nur eine gesunde Führungskraft kann auch gesund führen.

## DURCHATMEN



### Einen Moment der Stille genießen

Nicht jeder hat die Möglichkeit, sich abzuschotten. Wer beispielsweise in einem Großraumbüro arbeitet, kennt die Problematik: Der relativ hohe Geräuschpegel und die vielen Ablenkungen, bedingt durch zahlreiche Mitarbeiter im Raum, erschweren das konzentrierte Arbeiten. Die Folge ist Stress. Wenn Sie tatsächlich in einem Großraumbüro tätig sind, dann können Ihnen Ohrstöpsel nützlich sein. Wenn Sie sich auf eine Aufgabe konzentrieren müssen, hilft es auch, ihr Telefon umzuleiten. Ohrstöpsel bieten sich auch für die Durchführung von Entspannungsübungen an, da sie wie ein Hörgerät nach innen wirken. Sie hören Ihre Atmung besser und nehmen sich dadurch intensiver wahr.

● Auf der Internetseite [www.zeitblauen.com](http://www.zeitblauen.com) gibt Burkhard Heidenberger Tipps, wie man ohne großen Aufwand schnell zur Ruhe kommt.

## FORSCHER SAGEN

### Männer einfach glücklich machen

Die Frage, was Männer glücklich macht, hat schon so manches Frauenmagazin beschäftigt. Die Antworten aber sind meist klischeehaft und wenig originell: Fußball. Autos. Kneipenabende. Wissenschaftlich betrachtet, ist die Frage natürlich viel komplexer. Wie eine neue Studie aus den USA ermittelt kürzlich ergeben hat, ist es im Grunde zwar ganz einfach, Männer glücklich zu machen – wenn denn die entsprechende Partnerin zur Stelle ist. Das sogenannte starke Geschlecht empfindet Glück nämlich vor allem dann, wenn seine Partnerinnen glücklich sind. Die Ergebnisse der Untersuchung wurden vor Kurzem im Fachmagazin „Journal of Marriage and Family“ veröffentlicht. Umgekehrt gilt das Rezept zum Glückseligkeit leider nicht: Ein Mann, der mit seiner Ehe zufrieden war, hatte nicht automatisch auch eine Frau, die glücklich war.

## FÜR UNS



### Tees für kalte Tage

Kaum etwas passt besser zusammen als kalte Herbsttage und eine wärmende Tasse Tee. Samova bietet Freunden der Teekultur sogar ein Teeabo und einen Geschenkesservice an. Die Sorten und Mischungen stammen nicht nur aus rein ökologischem Anbau, es gibt auch Tees für jede Stimmung. Die Schwarzteesorte „Lazy Daze“ aus der Produktreihe „Beat“ soll anregend wirken, die „Relax“-Tees besonders beruhigend. Samova.net, 12,95 Euro.

### Mehr Farbe im Herbst

Kaum eine Farbe löst so viele Assoziationen aus wie ein leuchtendes Rot: Macht, Reichtum und Erotik. Schon die alten Ägypter wussten um die Symbolkraft roter Lippen. Den modernen Lippenstift erfanden 1883 Pariser Parfümeure für die Weltausstellung in Amsterdam. Mittlerweile gibt es ihn in allen Preiskategorien. Ein Klassiker bleibt der von Chanel, um 30 Euro.

