

Online-Artikel aus
Netzwerk – Ethik heute
www.ehtik-heute.org
von Michaela Doepke,
Web-Redakteurin,
veröffentlicht am
13.06.2014

Ein guter Hype

Achtsamkeit gegen Stress am Arbeitsplatz

Ist Achtsamkeit am Arbeitsplatz hilfreich? Oder dient sie nur zur Leistungssteigerung und Selbstoptimierung? Der MBSR-Lehrer und Managementcoach Thomas Voss diskutiert mit dem buddhistischen Gelehrten Ringu Tulku Rinpoche.

Voss: Was bedeutet Achtsamkeit aus Ihrer Sicht als buddhistischer Lehrer?

Ringu Tulku Rinpoche: Normalerweise wird das tibetische Wort „tenpa“ mit Achtsamkeit übersetzt. In der buddhistischen Meditation gibt es die vier Arten der Achtsamkeiten: Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle, auf den Geist und auf die Erscheinungen bzw. der Geistesobjekte ...

Meiner Ansicht nach ist Achtsamkeit sehr nützlich, weil es in der Arbeit so viel Stress und Leid gibt. Die Menschen haben den Kontakt zu Geist und Körper verloren, sie sind zu beschäftigt, zu gestresst. So fällt es ihnen sehr schwer, nur einige Minuten Ruhe zu finden, um sich wirklich mit sich selbst zu verbinden. Deswegen finde ich Achtsamkeit eine sehr, sehr gute Sache. Vielleicht ist es ein Hype, aber es ist ein sehr guter Hype.

Voss: Stress hat im Westen fühlbar und messbar zugenommen. Die Menschen leiden darunter. Es gab eine repräsentative Umfrage in 2013¹, woher die Hauptursachen von Stress im Arbeitsleben kommen. Da geben 52 Prozent (jeder zweite) der Menschen an, dass Stress aufgrund von Termindruck oder Hetze ausgelöst wird. ... Es verwundert nicht, dass jeder vierte Arbeitnehmer mittlerweile sagt, er leide unter Stress. Das führt zu Burn-out. In der EU ist Stress bereits die zweithäufigste Krankheitsursache nach Rückenschmerzen. Wie schätzen Sie diese Entwicklung ein?



Rinpoche: Besonders in den westlichen Industrieländern gibt es zu viel Arbeit, zu viel Stress. Aber ich sehe auch, dass es nicht nur zu viel Arbeit ist, sondern dass die Menschen auch zu viele Dinge auf einmal machen wollen. Ich muss meinen Job machen und danach will ich etwas Interessantes erleben. . Und dann habe ich natürlich noch Kinder, Ehemann und Ehefrau. Ständig hetzen alle herum. Wenn ich zurückkomme, muss ich noch etwas anderes machen, Vereine, etwas lernen, dieses und jenes. Und das ist so viel Stress. Mir erscheint das alles sehr schwierig.

„Ich leiste, also bin ich?“

Voss: Viele dieser Entwicklungen stehen in starker Abhängigkeit von unserem westlichen „Leistungsprinzip“. Ich leiste, also bin ich. Wir definieren uns in der Regel im Außen.

Arbeitgeber sehen, dass dank Achtsamkeitstraining eine positive Wirkung durch das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung entsteht. Es führt zu mehr Kreativität beim Mitarbeiter, sie werden glücklicher und sind nicht so oft krank etc. Viele Führungskräfte sind hellhörig geworden und wollen ein entsprechendes Gesundheitsmanagement bei uns einführen. Schaut man auf die Gründe der Arbeitgeber, so wird deutlich, dass 63 Prozent der Arbeitgeber sagen, sie wollen die Arbeitsfähigkeit unserer Resource „Mitarbeiter“ erhalten.

Ich finde es grenzwertig, wenn Führungskräfte sagen, dass sie leistungsfähigere Mitarbeiter haben wollen. D. h. Achtsamkeit fungiert hier als Optimierungsgedanke: Ich kann meine Mitarbeiter puschen. Das betrifft besonders die „Leistungsträger der Nation“, die sich unglaublich mit ihrer Arbeit identifizieren.

Viele Führungskräfte haben das Thema Spiritualität für sich entdeckt. Jeder fünfte Selbständige interessiert sich für das Thema Meditation. Wenn man das hinterfragt, dann kann man folgern, dass viele den Effekt darin sehen, leistungsfähiger zu werden.

Rinpoche: Ich glaube, das hat mit Gier zu tun. Weil die Haltung dahinter ist, dass man ständig produzieren und konsumieren muss. Deswegen ernennen die großen Firmen Geschäftsführer, die versprechen, das Unmögliche zu erreichen. Und dann erwarten sie vom Nächsten, dass er das auch tut. So erzeugen sie großen Druck, und die Arbeitnehmer sind gezwungen, Unmögliches zu leisten.

Die Folge ist: Jeder ist gestresst, weil es soviel Druck gibt, Erfolg zu haben und Höchstleistungen zu erbringen. Ich denke, dass Meditation dann ein bisschen hilft, aber ich bin im Zweifel, ob man damit viel erreicht. Die Crux liegt in der Einstellung nach dem Motto: „Na gut, ich meditiere fünf Minuten, dann wird es besser.“

Die Arbeitskultur muss sich ändern

Voss: Die Anfänge, was das Thema Achtsamkeit angeht, sind gemacht. Großunternehmen öffnen sich diesen Gedanken: BMW hat kürzlich ein Achtsamkeitstraining mit dem Vorstand zusammen gemacht. In den USA ist die Entwicklung weiter. Hier gibt es einige, insbesondere Firmen wie Google, die anfangen, z. B. einen Raum der Stille zu schaffen.

Résumé der Konferenzen zum Thema Achtsamkeit und Arbeit ist, dass sich die Arbeitskultur ändern muss.

Welche Achtsamkeits-Methode würden Sie uns für den Arbeitsalltag empfehlen?

Rinpoche: Die Einstellung, also die Art, wie man Dinge betrachtet, ist sehr wichtig. Ich glaube, dass es nicht die Hauptsache ist, wie viel wir zu tun haben oder wie viele Stunden wir arbeiten müssen. Ich glaube, der größte Stress wird dadurch verursacht, wie ich die Arbeit betrachte.

Wenn ich sage, oh, ich muss dies machen und ich muss jenes machen und das ... dann werde ich gestresst. Manchmal haben wir nicht viel zu tun, aber wir sind gestresst, weil wir fühlen: Ich will das nicht machen.

Wenn ich die rechte Einstellung habe, kann ich viele Dinge machen, ohne gestresst zu sein. Es ist nicht das „Tun“, das den Stress hervorruft, sondern das Grübeln über das Tun. Vor allem, über Schwierigkeiten nachzudenken, die auftauchen könnten, wenn man etwas macht. Deswegen ist die Einstellung zum Leben extrem wichtig.

Ich sage oft zu Menschen, die gestresst sind: Ich tue mein Bestes, und wenn es gut funktioniert, ist das sehr gut. Und wenn es nicht sehr gut funktioniert, ist das auch sehr gut. Was kann ich anderes machen?

Es gibt eine Menge Ängste: Ich versuche, etwas zu machen, und vielleicht funktioniert es, vielleicht aber auch nicht. Vielleicht bin ich erfolgreich, vielleicht aber auch nicht. Vielleicht mögen mich die Leute, vielleicht aber auch nicht. Das erzeugt Stress.

Die Einstellung des Annehmens und Akzeptierens ist meiner Meinung nach der Schlüssel zur Vermeidung von Stress.

Selbstoptimierung durch Achtsamkeit: Wo bleibt da die Ethik?

Voss: Studien aus der Neurowissenschaft belegen, dass Meditation heilsam ist, Stress abbaut, Konzentration und Kreativität fördert. Alles eine gute Entwicklung. Dann gibt es für mich aber auch die Tendenz, dass diese Dinge vielleicht missbraucht werden könnten zur Selbstoptimierung. Wenn ich also Meditation nur als Tool zur Selbstoptimierung sehe, dann ist das der falsche Weg, und es ist auch kein Allheilmittel für alle Probleme, die ich habe.

In meiner Ausbildung zum MBSR-Lehrer bewegen wir uns in einem relativ neutralen Umfeld ohne Spiritualität. Da frage ich mich natürlich, wie sieht es aus mit der Ethik?

Führt diese Achtsamkeit, so wie sie angeleitet wird, zu einem anderen ethischen Verhalten? Führt sie dazu, dass weniger Gier, Hass und Verblendung entstehen? Achtsamkeit z.B. im Management darf nicht zu solchen Katastrophen führen wie in Bangladesch. Oder ist es so, dass wir uns nur optimieren und am Ende nur unser Ego füttern? Wie sehen Sie diese Entwicklung?

Rinpoche: Bei der Achtsamkeit geht es meiner Meinung nach nicht nur um Effizienz. Man kann es vielleicht in diese Richtung steuern, aber das wäre zu kurz gedacht. Im Grunde genommen geht es um die Art zu schauen, es geht darum zu lernen, einen etwas tieferen Einblick in uns selbst, in das Leben zu gewinnen.

Im Allgemeinen werden die Leute, die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, ein bisschen bewusster im Hinblick auf ihr Leben: Was ist hilfreich, was ist weniger hilfreich? Und sie sehen ein bisschen klarer, was im Leben nützlich ist.

Ich kenne diese bestimmte MBSR-Meditation nicht, aber andere Meditationen wie Vipassana und Ähnliches. Sie wurde in Gefängnissen mit Häftlingen praktiziert, die eine lebenslange Haftstrafe absitzen mussten. Nach zehn Tagen Meditation haben sie zu weinen begonnen und alles Negative, das sie gemacht haben, erkannt und bereut. Die Meditation hat ihre Persönlichkeit transformiert. Das passiert oft.

Es ist also auch eine Selbstwahrnehmung. Meditation stärkt die Selbstwahrnehmung. Ich weiß nicht, ob das ethisch gut ist oder nicht. Vielleicht ist es gut, weil es ein bisschen auf uns selbst gerichtet ist, nach innen zu gehen und den Wert des eigenen Lebens zu betrachten. Dann ist es sehr nützlich.

Hinweis: Die Podiumsdiskussion über Achtsamkeit am Arbeitsplatz fand im Mai 2012 im Dharma-Tor bei Schongau statt. ©: Dharma-Tor Stiftung, Bodhicharya Huttenried; www.dharmagate-ammersee.de
Auszugsweise Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von Ringu Tulku Rinpoche und Ani Karma Tsultrim

Ringu Tulku Rinpoche ist ein Mönch und buddhistischer Gelehrter aller vier großen tibetisch-buddhistischen Schulen des Vajrayana. Seit 1990 besucht er regelmäßig zahlreiche buddhistische Zentren in Europa, den Vereinigten Staaten, Kanada, Australien und Asien. Ein besonderes Anliegen bedeutet Ringu Tulku Rinpoche der interreligiöse Dialog. Er ist Gründer der Bodhicharya-Organisation.
Mehr: www.bodhicarya.org/ringu-tulku

Thomas Voss: www.forum-der-achtsamkeit.de



¹ Quelle: Gesundheitsreport der Technikerkrankenkasse 2012/2013 und Stressreport des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales