

„Sobald wir erkennen, worum es wirklich geht, ist der Weg wieder frei“

Dass Selbstoptimierung für viele seiner Kunden die Motivation ist, Achtsamkeit erlernen zu wollen, stört Johannes Narbeshuber nicht. Er weiß, dass seine Trainings wirklich etwas verändern. Achtsamkeit erlebt auch aus ökonomischen Gründen gerade einen Hype. „Es gibt kein Dax-Unternehmen in Deutschland, das nicht in Achtsamkeit investiert, weil die Forschung so eindeutig zeigt, welches Potenzial hier liegt“, sagt er im Interview.

Von Bettina Figl

„Wiener Zeitung“: Worum geht es bei Achtsamkeit?

Johannes Narbeshuber: Um die Frage, wie wir in dieser schnelllebigen Welt wieder zu Bewusstsein kommen können, sodass wir handlungs- und entscheidungsfähig sind und ein gutes Leben führen können. Yoga, Qi Gong und Meditation sind Techniken, die uns helfen, wach und präsent zu sein. Heute gibt es so viele Ablenkungen, es fällt uns immer schwerer, bei der Sache zu bleiben. Mithilfe von Achtsamkeit lernen wir, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.

Welche Rolle spielt dabei der Atem?

Aufmerksamkeit können wir trainieren, indem wir den Fokus eines Zeitlang bei einem Objekt lassen. Der Atem bietet sich an, weil er immer dabei ist. Aber man kann die Konzentration auch auf die Fußsohlen lenken oder sich ein einfaches Objekt wie einen Löffel vor dem inneren Auge vorstellen.

Wie leben Sie Achtsamkeit in Ihrem Alltag?

Ich nehme mir dreimal täglich Zeit, um zur Ruhe zu kommen, am ausführlichsten am Abend: Ich spiele dann meinen Tagesablauf rückwärts ab, bis ich in der Frühe ankomme. Insbesondere wenn es ein intensiver Tag war, werde ich dabei natürlich abgelenkt oder rege mich im Nachhinein wahrscheinlich über etwas auf, das passiert ist. Sobald ich merke, dass ich gedanklich abschweife, kehre ich wieder zurück zu meinem Ablauf. Danach spüre ich noch in meinen Körper. Seitdem ich das mache, schlafe ich wie ein Baby. Bevor ich dieses Ritual hatte, litt ich, aufgrund meines hektischen Berufslebens, unter Schlafstörungen.

Sie beraten Unternehmen wie die Raiffeisen Bank und Organisationen wie Amnesty International in Bezug auf Achtsamkeit. Wie kann man sich das vorstellen?

Ein wesentlicher Teil meiner Tätigkeit besteht darin, in Management-Teams ein Verständnis herzustellen: Wo wollen wir wirklich hin? Wo liegt unser größtes Potential, womit stehen wir uns im Weg? Oberflächlich geht es da um Zielkonflikte, persönliche Animositäten oder Kränkungen. Sobald wir erkennen, worum es wirklich geht, ist der Weg wieder frei. Das hat wahrscheinlich viel mit Achtsamkeit zu tun.

Die Unternehmen verlangen also nicht gezielt nach Achtsamkeitstrainings, sondern das Thema kommt automatisch auf?



Foto: Andreas Hechenberger

Beides. Die Nachfrage nach Achtsamkeitstrainings steigt. Oft ist es der Wunsch nach einer Veränderung der Kultur, mehr Innovationsfähigkeit und Kreativität. Gesunde Leistung soll wieder Platz bekommen. Es gibt mittlerweile kein Dax-Unternehmen in Deutschland, das nicht auch in Achtsamkeit investiert, weil die Forschung so eindeutig zeigt, welches Potenzial hier liegt. Es spricht auch aus herkömmlichen, wirtschaftlichen Überlegungen sehr viel für Achtsamkeit.

Die Deutsche Bank hat Achtsamkeit zum „Jahresgesundheitsthema 2019/2020“ erklärt und gleichzeitig angekündigt, tausende Mitarbeiter zu kündigen. Klingt nach einem Widerspruch.

Das ist ein riesiger Widerspruch und Ausdruck dessen, dass wir in einer Welt voller Spannungsfelder leben. Die Deutsche Bank setzt auf Achtsamkeit, und mit den Entlassungen konterkariert sie dies völlig.

Bei Unternehmen stehen also ganz klar ökonomische Motive dahinter, wenn sie auf Achtsamkeit setzen.

Ja. Manche haben Angst, dass die Wirtschaft Achtsamkeit als „neues Wundermittel“ sieht, um Mitarbeiter zu pimpen, damit sie für den Lauf im Hamsterrad bes-

Zur Person Johannes Narbeshuber ist ein international tätiger Wirtschaftspsychologe und Unternehmensberater. Als Experte für Achtsamkeit in Organisationen unterstützt der Geschäftsführer der Salzburger Unternehmensberatung Trigon Unternehmen und Einzelpersonen bei Veränderung und Weiterentwicklung. Bei der Seminarwoche des Europäischen Forums Alpbach leitete er gemeinsam mit anderen das Seminar „Wie Achtsamkeit resilient(er) machen kann“.

ser gewappnet sind. Das ist nicht im Sinne der Achtsamkeit, aber oft die Einstiegsmotivation für Unternehmen. Gleichzeitig stoßen Optimierung auf Achtsamkeit: sie wollen flott ein bisschen meditieren oder praktizieren Yoga, um noch effizienter zu werden. Doch im Laufe dieses Prozesses ändert sich etwas, sobald sie in Kontakt mit ihrem Körper kommen und erkennen, dass es mehr gibt im Leben als Arbeit. Das will im Grunde ja kein Mensch.

Das klingt, als würde Achtsamkeit die Aussteiger-Mentalität fördern. Eine Gefahr für Unternehmen?

Vieles spricht dafür, sich von diesem herkömmlichen, völlig überholten Management zu verabschieden. Immer mehr Mitarbeiter fragen sich: Wofür investiere ich meine Zeit? Was mache ich, wenn mir alle Ressourcen zur Verfügung stehen? Im Gegenzug müssen sich Unternehmen fragen, was sie zur Gesellschaft beitragen. Die neue Generation strebt sowieso keine klassische Karriereleiter mit möglichst hohem Einkommen mehr an.

... das Sabbatical ist jungen Menschen wichtiger als ein Dienstauto?

Genau. Unternehmen brauchen Achtsamkeit, um zukunftsfähig zu werden. Das geht so weit, dass sie Mitarbeiter, die in ihrem Unternehmen ihren Lebenssinn nicht erkennen, auffordern, ihre Erfüllung anderswo zu finden. Ein solcher Zugang erfordert Mut.

Warum erlebt Achtsamkeit im digitalen Zeitalter einen solchen Boom?

Im Zuge von Digitalisierung entstehen neue Sinnfragen: Was macht uns als Menschen aus? Wo landen wir, wenn wir die bisherigen Entwicklungen stupide fortschreiben? Bezüglich Klimakollaps und Wirtschaft müssen wir vieles neu denken. Aber auch als individuelle Organismen überhitzten wir permanent. Das Optimierungspotenzial, das Digitalisierung mit sich bringt, braucht sehr viel Bewusstsein und Selbstmanagement, damit das nicht nach hinten losgeht.

Was passiert mit uns, wenn wir nicht gegensteuern?

Ich arbeite sehr viel mit einer der führenden psychosomatischen Kliniken in Deutschland, in der Topmanager und Spitzenpolitiker ihren Burn-out auskurieren. Hier zeigt sich ganz klar, dass die Digitalisierung für Erschöpfung, Depressionen und digitale Süchte mitverantwortlich ist. Es gibt darüber ein spannendes Buch Titel namens „Unwiderstehlich“ des Psychologen Adam Alter. Er zitiert Studien, wonach nahezu die Hälfte der US-amerikanischen Bevölkerung an digitalen Süchten leidet. Das betrifft E-Mails, Soziale Medien, Internetpornographie oder Online-Spiele wie World of Warcraft oder Fortnite.

Wie entkommt man diesem Teufelskreis?

Mit Achtsamkeitstraining üben wir, bewusst entscheiden zu kön-

nen: Womit setze ich mich jetzt auseinander. Womit nicht. Womit vielleicht später. Das hilft ungemein.

Reicht es, daran auf individueller Ebene zu arbeiten? Müsste man nicht auch die Unternehmen in die Pflicht nehmen, nicht mehr süchtig machende Mechanismen einzubauen?

Schön wäre beides. Aber realistischere Weise kommen wir nicht darum herum, als Führungskräfte und Arbeitgeber zu reagieren. Wenn wir darauf warten, bis diese Unzahl an Playern einen bewussteren Umgang entwickeln, ist es zu spät. Denn wer hätte die Macht, hier zu regulieren? Diese Instanzen gibt es heute nicht. Digitalisierung ist nicht zu stoppen, sie ist nur bewusst gestaltbar durch uns.

Achtsamkeitstraining kann ganze Hirnareale verändern. Was macht es zu einem so mächtigen Instrument?

Im Laufe der vergangenen 20 Jahre hat sich durch den Fortschritt in den Neurowissenschaften immer mehr gezeigt, dass wir unser Gehirn ein Leben lang weiterentwickeln können – ganz ähnlich wie unsere Muskulatur. Natürlich hat ein Sportler irgendwann im Laufe seines Lebens einen Peak seiner Leistungsfähigkeit. Aber ob wir durch regelmäßiges Training, Bewegung und gute Ernährung bis ins hohe Alter fit bleiben, liegt zu hohem Grad an uns selbst. Genauso ist es mit unserem Gehirn. Achtsamkeit ist die Möglichkeit, mental und emotional über unsere bestehende Version hinauszuwachsen. Doch je mehr wir uns durch digitale Medien fremd steuern lassen, desto mehr verkümmern die entsprechenden Hirnregionen, die zuständig für eigenständige Entscheidungen sind.

Inwiefern ist Achtsamkeit etwas für die Elite? Muss man es sich leisten können, achtsam zu sein?

Ja, im Augenblick ist das eine elitäre Angelegenheit. Wenn man ums Überleben kämpft und die Grundbedürfnisse nicht gesichert sind, fällt es schwer, aus der Getriebtheit auszusteigen. Um Achtsamkeit üben zu können, braucht man Freiraum. Heute üben sich vor allem Menschen mit einem gewissen Bildungsgrad in Achtsamkeit. Aber das muss nicht so sein. Neben Achtsamkeitstrainings für Top-Manager in Anzug und Krawatte mache ich auch Trainings mit ganz einfachen Arbeitern. Es gibt wenig, das mir mehr Spaß macht.

App downloaden und gratis lesen!



Tagesaktuelle Infos zum Europäischen Forum Alpbach in Ihrer Wiener Zeitung.

