

Mit Meditation innere Stärke entwickeln

Sonntag, 28.07.2019, 10:21 · · von FOCUS-Online-Experte [Kai Kaufmann](#)



dpa/Christin Klose/dpa-tmn

- FOCUS-Online-Experte [Kai Kaufmann](#)

[Sonntag, 28.07.2019, 10:21](#)

Permanenter Wandel und hohe Belastungen gehören heute in den meisten Jobs zum Tagesgeschäft. Ob Mitarbeiter trotzdem erfolgreich sind, hängt sehr von ihrer inneren Haltung ab. Gut, dass sich ein gesundes Mindset trainieren lässt.

86 Milliarden Neuronen in unserem Gehirn entscheiden darüber, wie wir gerade „ticken“. Jede dieser Nervenzellen hat rund 5000 Verbindungen zu anderen Neuronen, deren Feuerwerk an Signalen unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.

Diese Zahlen klingen nach unfassbar vielen Reaktionsmöglichkeiten. Doch im Tagesgeschäft eines stressigen Jobs fühlt sich das ganz anders an: Oft reagieren wir auf Stress ganz automatisch, manchmal impulsiv und mit geringer Emotionssteuerung. Für Arbeitsprozesse, Entscheidungen und Beziehungen ist das nicht ideal.

Wie wichtig ist Ihnen die Trennung der OT- und IT-Netzwerke?



Aber wie unser Hirn funktioniert, ist keinesfalls in Stein gemeißelt. Neurowissenschaftler sprechen dabei von der Plastizität, also der Veränderbarkeit, des Gehirns.

Über den Autor

Kai Kaufmann trainiert Mitarbeiter und Führungskräfte von Unternehmen in Stressmanagement und Resilienz. Mehr Infos zu Stressmanagement und seelischer Widerstandskraft finden Sie auf seiner Homepage: www.kai-kaufmann-training.com.

Kürzlich konnten Forscher des Max-Planck-Instituts zum ersten Mal zeigen, dass das soziale Gehirn von erwachsenen Menschen, die im Mittel über 40 Jahre alt waren, noch veränderbar ist. In der weltweit größten Meditationsstudie, dem ReSource-Project, führten drei unterschiedliche Meditationstechniken schon nach acht Wochen zu strukturellen Veränderungen im Gehirn, die jeweils Basis für Konzentrationsfähigkeit, Mitgefühl oder Perspektivübernahme sind. Entsprechend erhöhten sich die Kompetenzen der Teilnehmer. Eine gute Voraussetzung für eine gelingende Kommunikation mit Kollegen und Kunden und damit mehr beruflichen Erfolg. Immerhin finden 80 Prozent unserer Entscheidungen auf der Beziehungsebene statt.

Einfluss auf verschiedene Hirnareale

Gut belegt ist, dass klassische Meditationsformen direkte Auswirkungen auf die Aktivität und Strukturen verschiedener Hirnareale haben. Einige der Effekte: geringeres Stressempfinden, weniger Ängste, bessere Emotionssteuerung, besseres logisches Denken. Eine neue Erkenntnis aus dem ReSource Project ist: Nur bei Techniken, die gezielt Empathie und Perspektivwechsel trainieren, konnte bei sozialem Stress eine um fast 50 Prozent verringerte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gezeigt werden. Insbesondere der soziale Stress ist in unseren westlichen Gesellschaften aus Sicht von Tania Singer, ehemalige Direktorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, zu einem großen Problem geworden. Sozialer Stress wird

u.a. durch Ängste ausgelöst, beispielsweise Erfolgserwartungen nicht gerecht zu werden oder negativ beurteilt zu werden.

Einer der leichtesten Einstiege in Meditationstechniken ist die Atemmeditation. Auch sie eignet sich sehr gut zur Emotionssteuerung und Impulskontrolle – beides sind wichtige Resilienzfaktoren. Ein simples Beispiel ist die Bauchatmung, die nach wenigen Minuten zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems führt. Dafür atmet man nur in den Bauch, nicht in die Brust. Beim Einatmen zählt man bis drei, beim Ausatmen bis sechs. Schweifen die Gedanken ab, führt man sie auf die Atmung zurück.

Im Kontext von Achtsamkeitstechniken gewinnt die Erforschung der einfühlsamen Kommunikation im Arbeitsumfeld an Bedeutung. Voraussetzung für die einfühlsame, konfliktfreiere Kommunikation ist, dass man sich der eigenen Gefühle bewusst wird, um möglichst wertfrei und unvoreingenommen zuhören und –sehen zu können. All dies ist gelingt selten, wenn man gestresst oder verärgert in eine Besprechung geht und sich weder seines Zustands noch der Gründe dafür bewusst ist.

Die Stopp - Look - Go-Technik

Eine einfache Achtsamkeitstechnik die in diesen Situationen auch ins Tagesgeschäft passt, empfiehlt der Benediktinerpater und Psychologe David Steindl-Rast. Sie heißt Stop – Look – Go. Statt schnell und automatisch zu reagieren hält man einen Moment inne, um wertfrei und ohne Analyse zu beobachten – die eigenen Gefühle sowie Worte, Mimik und Handlungen Anderer. Erst dann agiert man. Nur eben bewusst und nicht im Autopilotmodus. Dies lässt sich beispielsweise in Konferenzen anwenden – das Innenhalten kann dann etwa drei Minuten dauern.

Einen weiteren wesentlichen Unterschied im Hinblick auf den eigenen Stresslevel, die Reaktionen von Neurotransmittern und damit die Hormonproduktion, machen unsere inneren Monologe. Meist messen wir diesen Selbstgesprächen wenig Bedeutung bei. Doch nach neueren Erkenntnissen aus der Neurologie unterscheidet unser Gehirn nicht zwischen Worten, die von außen oder innen an uns gerichtet werden.

Denn der Thalamus in unserem Gehirn, eine Struktur in Walnussform, reagiere auf unsere innere Realität genau so wie auf die äußere, so die amerikanischen Hirnforscher Andrew Newberg und Robert Waldman in „Psychology Today“. Dasselbe gelte für die Amygdala, das Angstzentrum des Gehirns. Wenn unser innerer Richter strenge, verurteilende Worte spricht, wirkt dies also genauso wie die scharfe Kritik vom Chef.

Nun werden negative Gedanken in unserem Gehirn auch noch schwerer gewichtet als positive. Forscher verstehen diesen „Negativity Bias“ als ein Überbleibsel aus der frühen Menschheitsgeschichte. Was also ist zu tun? Eine der Begründerinnen der Positiven Psychologie, Dr. Barbara Fredrickson, fand heraus, dass wir jeden negativen Gedanken durch mindestens fünf positive ersetzen müssen. Nur so lasse sich der „Negativity Bias“ überwinden, um gesunde, blühende berufliche und private Beziehungen zu führen.

Für all diese Techniken, die unser Mindset mit neuen neurologischen Vernetzungen stärken, gilt dasselbe wie für den Erfolg im Sport: Wir müssen die Techniken regelmäßig trainieren.

© FOCUS Online 1996-2019

Drucken

Fotocredits:

dpa/Christin Klose/dpa-tmn

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.