



MARKT

Goldrausch mit Livemusik

Charlie Chaplins „Goldrausch“ ist ein Klassiker. Das Theater Regensburg präsentiert den Film mit Livemusik.

SEITE 32



Meditieren hilft nachweislich aus der Stressfalle

Dauerstress gilt als eine der größten Gesundheitsgefahren. Ein einst überlebensnotwendiger Mechanismus ist der Grund dafür: Bei potenziellen Bedrohungen wird die Amygdala im limbischen System aktiviert. Sie sorgt dafür, dass der Körper mit Stresshormonen geflutet wird. Der Mensch kommt in den Kampf- oder Fluchtmodus. Doch anders als in der frühen Evolutionsgeschichte des Menschen wird heute der Stresszustand nicht mehr durch Kampf oder Flucht aufgelöst. Einen Ausweg aus dem Dauerstress bietet die achtsamkeitsbasierte Meditation. Wie in Studien nachgewiesen werden konnte, zeigen sich bereits nach achtwöchigem Training Veränderungen im Gehirn, vor allem in Regionen, die für Gedächtnis, Selbstwahrnehmung, Kreativität, Empathie und Stress zuständig sind.

Foto: DragonImages - adobe.stock.com

Mit Meditation zum Erfolg

Das digitale Zeitalter setzt Beschäftigte und Führungskräfte unter Dauerstress. Der „Innehalten Kongress“ zeigt Wege auf, wie man zur inneren Balance findet. Im Fokus steht Meditation im Business.

Von Stephanie Burger

NEUMARKT. Meditation und Intuition sind die wichtigsten Kompetenzen für die Führungskräfte von morgen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Harvard Business School aus dem Jahr 2018. Die Forscher begründen ihr Fazit vor allem mit der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und Komplexität des digitalen Zeitalters. Führungskräfte geraten in Dauerstress – und dieser lähmt kognitive Fähigkeiten wie zu planen, zu entscheiden und Probleme zu lösen. Es gilt, einen Ausgleich zu finden, der die innere Balance wiederherstellt und hilft, die Verengung des Geistes zu überwinden.

Während die Themen Meditation und Achtsamkeit in US-amerikanischen Unternehmen weit verbreitet sind und sich die CEOs ganz selbstverständlich auf „Wisdom 2.0“-Konferenzen darüber austauschen, ist in deutschen Chefetagen die Offenheit dafür noch nicht so groß. Das möchte Johann Beck ändern. Der Geschäftsführer der Agentur Metatrain hat es sich zur Aufgabe gemacht, Meditations- und Achtsamkeitspraktiken in bayerischen Unternehmen zu verankern. Er hat dazu unter anderem den „Innehalten-Kongress“ in Neumarkt ins Leben gerufen. Dort beleuchten Experten aus

unterschiedlichen Blickwinkeln, wie Achtsamkeitspraktiken wirken und wie sie sich in den Businessalltag integrieren lassen. Das Auditorium wird außerdem zu kleinen Übungen eingeladen. Am 15. Mai findet die dritte Auflage des Kongresses in Neumarkt statt.

„Wer in Achtsamkeitsmeditation trainiert ist, erhöht seine mentale Präsenz, verbessert seine Selbstwahrnehmung und erschließt sich neue Handlungsoptionen“, erklärt Beck. Das seien Fähigkeiten, die alle Beschäftigten, aber speziell Führungskräfte bräuchten. Immer mehr Manager würden sich auch zu ihrer Meditationspraxis bekennen, meint Beck. So soll beispielsweise Norbert Reithofer, bis 2015 Vorstandsvorsitzender der BMW AG und heute Aufsichtsratsvorsitzender des Autoherstellers, zu meditieren begonnen haben, als im Zuge der Weltfinanzkrise 2008 die Welt um ihn herum ins Wanken geriet. Auch vom ehemaligen Siemens-Chef und heutigen CEO des amerikanischen Aluminiumherstellers Alcoa Klaus Kleinfeld ist bekannt, dass er „Transzendente Meditation“ trainiert.

Und auch eine Spitzensportlerin meisterte mithilfe der Meditation eine heikle Situation bei der Leichtathletik-WM 2019 in Doha: Malaika Mihambo stand für ihrem dritten und alles entscheidenden Versuch im Weit-

sprungfinale. Kurz bevor sie an den Start gehen musste, setzte sie sich auf den Boden, meditierte – und sprang zu Gold. „Ich habe gemerkt, dass ich immer noch zu nervös bin. Deshalb habe ich mich einfach noch einmal hingeworfen, kurz meditiert und den Atem reguliert. Das hat mir geholfen, mich emotional und mental von dem ganzen Druck zu befreien“, sagte Mihambo in einem Interview für die Wirtschaftszeitung.

Doch nicht nur der Umgang mit Drucksituationen gelingt Meditierenden besser, sie sind auch empathiefähiger und achtsamer gegenüber ihren Mitmenschen. „Im digitalen Zeitalter kommt es zunehmend auf diese Fähigkeiten an. Führungskräfte sind darauf angewiesen, achtsam zu sein und sich

in die Wertvorstellungen ihrer Mitarbeiter einfühlen zu können. Denn das Verhältnis zwischen Führungsebene und Beschäftigten hat sich grundlegend geändert. Heute geht es weniger um Führen im eigentlichen Sinne als vielmehr darum, alle mitzunehmen, die Herzen und die Köpfe zu erreichen“, sagt Beck.

Auch wenn die Meditation die Esoterikecke verlassen hat – Vorurteile sind Beck zufolge immer noch verbreitet. „Vor allem männliche Leistungsträger tun sich oft noch schwer damit. Sie befürchten, meditative Übungen könnten ihnen die Power rauben. Aber genau das Gegenteil ist der Fall: Meditation beflügelt die Leistungskraft, stärkt die innere Widerstandskraft und fördert die Standfestigkeit.“



Kongress im Klostersaal

Rund 70 Teilnehmer waren 2019 zum „Innehalten-Kongress“ nach Neumarkt in den Klostersaal des evangelischen Zentrums gekommen. Ziel der Veranstaltung ist es, die Themen Achtsamkeit und Meditation in die bayerische Wirtschaft zu tragen. Die Agenda des diesjährigen Kongresses, der am 15. Mai stattfindet, und der Link zur Onlineanmeldung sind auf www.innehalten-region.de zu finden.

Foto: Metatrain