

Viele Führungskräfte stehen heute unter einem großen Druck und werden durch Stressgefühle, Burnout oder psychosomatische Erkrankungen am „immer weiter so“ gestoppt. Die von Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) hat sich nicht nur in Kliniken, sondern auch in Unternehmen und auch im Coaching als wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung erwiesen.

**Susanne Breuninger-Ballreich**

## **Achtsamkeitsbasiertes Stress-Coaching mit einer Führungskraft**

Herr M. ist Mitte 40, verheiratet und Vater von 2 Kindern. Er ist als Führungskraft sehr engagiert und nicht selten 7 Tage in der Woche für seine Firma im Einsatz. Die vielen Auslandsreisen sowie die tägliche Flut von Emails und die Anforderungen seines Chefs setzten ihn aber immer mehr unter Druck. Vor einem Jahr verlor er die Lust an der Arbeit und er hatte das Gefühl: Alles wächst mir über den Kopf! Er ließ sich aber diese Stressgefühle nicht anmerken, im Gegenteil er war weiterhin für seine MitarbeiterInnen der Fels in der Brandung und wenn er abends nach Hause kam, war er auch noch der fürsorgliche Ehemann und Vater. Er schlief aber immer schlechter, lag morgens früh wach und grübelte, wie er den Tag durchstehen sollte. Schlafstörungen, Magenschmerzen und permanente Gereiztheit belasteten ihn immer mehr.

Schließlich ging es nicht mehr. Er ließ sich für zwei Monate krankschreiben und auf Anraten seines Arztes fragte er bei mir nach, ob ich zu einem MBSR-Coaching bereit wäre. In dem Vorgespräch erklärte ich Herrn M., dass im Mittelpunkt des Coachings das Üben der Achtsamkeit steht und dass im Verlauf von 8 bis 10 Wochen in 8 Sitzungen systematisch verschiedene Themen bearbeitet werden. Wir klärten, wie es ihm möglich ist, täglich 45 Minuten Zeit zum Üben einzuplanen. Nachfolgend will ich anhand der zentralen Themen des Coachings die Erfahrungen von Herrn M. beschreiben.

### **Achtsames Erleben**

Wichtig in dem Coachingprozess sind Übungen zur Intensivierung des Wahrnehmens und Erlebens. Anhand aller Sinneswahrnehmungen bis hin zum Verspeisen einer Rosine machte Herr M. die Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn man sich mit allen seinen Sinnen bewusst nur einer Tätigkeit widmet. Es entspannte ihn, wenn er sich bewusst und achtsam auf eine Sache

konzentrierte. Normalerweise ist er bei den Mahlzeiten mit seinen Gedanken bei den Dingen, die er noch erledigen muss. Als Hausaufgaben nahm er mit, sich beim Essen, beim Arbeiten oder auch in der Freizeit für bestimmte Zeiträume immer wieder in den Zustand des achtsamen Erlebens zu versetzen. Dadurch lernte er, Inseln der Ruhe und der Besinnung in sein Leben zu integrieren.

### **Körpererfahrungen**

Herr M. nahm seinen Körper nur dann wahr, wenn er ihn beim Sport aktiv betätigte oder wenn er unter Schmerzen litt. Bei der Körpermeditation (Body-Scan), die im Liegen durchgeführt wird, erforschte er achtsam und minutiös seinen Körper. Er konnte sich gut darauf einlassen und er erlebte eine wohltuende Entspannung. Durch das regelmäßige Üben der achtsamen Körperwahrnehmung anhand einer Anleitungs-CD entwickelte er eine neue Körpersensibilität. Dadurch konnte er Müdigkeit, Erschöpfung und Anspannungen während der Arbeit nicht mehr so einfach übergehen. Und er lernte, die Stress-Signale seines Körpers ernst zu nehmen und mehr für sich zu sorgen.

### **Der Atem als Anker**

Eine zentrale Achtsamkeitsmeditation bezieht sich auf den Atem. In einer aufrechten Körperhaltung sitzend soll die Aufmerksamkeit möglichst ohne sich ablenken zu lassen konzentriert dem Einatmen und Ausatmen folgen. Dabei nimmt man bewusst wahr, was sich im Körper verändert. Er erlebte, wie schwierig es war, auch nur einem Atemzug ohne Unterbrechung zu folgen. Ständig kamen Gedanken, die ihn eigenmächtig woanders hinführten. Die Atemmeditation wurde für ihn zu einer wichtigen Konzentrationsübung. Im Alltag hielt er immer mal wieder für einen kurzen Moment inne zu halten und sich auf seinen Atem zu konzentrieren. Diese Momente halfen ihm, sich aus dem

Getriebe der Arbeit herauszunehmen und sich auf sich selbst zu besinnen. Er bemerkte schon bald, dass die Besinnung auf den eigenen Atem ein Anker ist, der ihn in jedem Moment aus der Hektik des Alltags heraus in den Zustand der Zentrierung und Achtsamkeit hineinführen kann.

### **Umgang mit den eigenen Grenzen**

Herr M. ist sehr sportlich und gut durchtrainiert. Sein Ehrgeiz zeigte sich bei den achtsamen Yogaübungen. Er konnte lange in einer Haltung verweilen, ohne wahrzunehmen, dass er dabei auf die Zähne biss und den Atem anhielt. Obwohl er körperlich aktiv war, spürte er seinen Körper nicht. Er war überrascht, wie er durch einfache Yogaübungen mit seinen Verhaltensmustern in Kontakt kam: Zähne zusammen beißen, Atem anhalten und durchhalten ohne Rücksicht auf sich selbst. Beim Yoga übte er, seine Grenzen zu beachten und in der Anspannung loszulassen. Auch im Alltag lenkte er seine Achtsamkeit auf die Momente der Überforderung und lernte, rücksichtsvoller und aufmerksamer mit sich selbst umzugehen.

### **Gedanken wahrnehmen**

Als wir uns mit seinen Verhaltensmustern im Stress beschäftigten, wurde Herrn M. deutlich, wie er dazu neigt, sich negative Zukunftsszenarien auszumalen, die ihn dann schon im Vorfeld plagten. Er bemerkte, wie er sich mit seinen hohen Erwartungen an sich selbst unter einen massiven Druck setzte. Er spürte auch immer mehr, wie die negativen Gedanken seine Magenschmerzen und seinen Tinnitus verstärkten und seinen klaren Blick auf die Dinge trübten. Als Technik übte er, die Verstrickung mit den negativen Gedanken zu überwinden, indem er einen Moment inne hielt und ruhig den eigenen Atem wahrnahm. Das half ihm Abstand zu gewinnen von den negativen Gedankenketten und seine Situation wieder mit einem klareren Blick anzuschauen.

### **Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen**

Früher hatte Herr M. sich einfach „schlecht“ gefühlt. Nun machte er die Erfahrung, dass das Schlechtfühlen ein Konglomerat aus Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen war. Und dass diese Gefühle mit unerfüllten Bedürfnissen zusammenhängen. Allein durch das Benennen seiner Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen bekam er wieder mehr Abstand. Und er lernte sich selbst mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen immer besser kennen. Es erkannte z.B. wie wichtig es für ihn ist, Zeit für sich ganz allein zu haben.

### **Achtsame Kommunikation**

Herr M. hatte von sich immer angenommen, dass er keine Gefühle von Ärger und Wut kennt. Durch die Achtsamkeitspraxis sensibilisiert, wurde ihm bewusst, wie ärgerlich und wütend er wurde, wenn seine Verhandlungspartner nicht auf seine Vorschläge eingingen. Er verstand jetzt auch besser, warum er nach solchen Gesprächen Süßigkeiten in sich hineinstopfte und sich erst einmal nicht arbeitsfähig fühlte. Nach diesen Einsichten wappnete er sich schon im Vorfeld eines Verhandlungsgesprächs, indem er sich im Atem verankerte und sich in einem Zustand der erhöhten Achtsamkeit auf das Gespräch vorbereitete. Die Gespräche verliefen viel besser und er bekam auch positive Rückmeldungen von den KollegInnen und von seinem Chef.

### **Achtsamkeit im Alltag**

Ab der 3. Sitzung übte Herr M. die zentrale Achtsamkeitsmeditation bei der es darum geht 25 bis 45 Minuten zu sitzen und die Aufmerksamkeit bei dem zu halten, was von Moment zu Moment im Bewusstsein auftaucht. Bei dieser „Jetzt-Übung“ werden die Bewusstseinsmuskeln der Achtsamkeit direkt trainiert.

Herr M. versuchte aber auch die ganze Zeit, die Praxis der Achtsamkeit im Alltag anzuwenden. Wenn er morgens aufwachte, blieb er zuerst ein paar Augenblicke liegen, um sich zu spüren, sich zu räkeln und zu strecken und ein paar Mal tief ein- und auszuatmen. Die Momente der Achtsamkeit beim Essen oder die kurze Atempause beim Halten an der roten Ampel und vieles mehr wurden seine Achtsamkeitsinseln im Alltag. Das führte dazu, dass er sich nicht mehr so getrieben und fremd bestimmt fühlte. Das Leben fühlte sich wieder intensiver und anregender an, weil er es bewusst mit allen seinen Sinnen erlebte.

### **Abschluss**

Herr M. fühlte sich nach den 8 Coachingsitzungen gestärkt. Er meditierte weiter regelmäßig. Bei der Arbeit, aber auch im Privatleben konnte er konzentrierter und mit Engagement bei der Sache sein, was dazu führte, dass ihm seine Arbeit wesentlich leichter und erfolgreicher von der Hand ging. Die KollegInnen und seine Familie erlebten ihn entspannter und zufriedener. Und er hatte wieder Lust am Leben und an der Arbeit.

Artikel aus: TrigonThemen 3/2012