

Berichterstattung vom Weltwirtschaftsforum in Davos

## Manager üben Achtsamkeit

In der Hektik des Weltwirtschaftsforums in Davos sorgt nur einer für Ruhe: der Meditations-Guru Jon Kabat-Zinn. Bettina Weiguny hat mit ihm durchgeatmet.



„Das Bewusstsein muss trainiert werden wie ein Muskel. Tag für Tag.“ Jon Kabat-Zinn versammelt in Davos eine Firmengemeinde um sich.

# Manager üben Achtsamkeit

In der Hektik des Weltwirtschaftsforums in Davos sorgt nur einer für Ruhe: der Meditations-Guru Jon Kabat-Zinn. *Bettina Weiguny* hat mit ihm durchgeatmet.

**W**o sind die Yogamatten? Ich hatte fest damit gerechnet, dass wir es uns gemütlich machen würden. Aber als ich den Seminarraum zur „Mindfulness Meditation“ auf dem Weltwirtschaftsforum betrete, stehen dort nur 60 weiße Stühle, drei Flipcharts und dazwischen, still und unscheinbar, der Achtsamkeitstrainer Jon Kabat-Zinn.

Stressabbau durch Meditieren ist dieses Jahr ein großes Thema unter der versammelten Wirtschaftselite in Davos. Dass diese Kunst der Wahrnehmung nicht mehr als esoterischer Schabernack abgetan wird, sondern weltweit Einzug in die Chefetagen hält, verdankt sie vor allem diesem Wissenschaftler von der amerikanischen Eliteuniversität Massachusetts Institute of Technology (MIT).

Kabat-Zinn hat die Achtsamkeitsbewegung einst in Amerika begründet. Seit 36 Jahren leitet der promovierte Molekularbiologe Meditationskurse, er hat eine Klinik und ein Achtsamkeitszentrum aufgebaut. Dort wird Kranken und Ausgebrannten geholfen, chronische Schmerzen zu ertragen, Krebs zu bekämpfen, Stress und Burnout zu vermeiden. Auf der ganzen Welt lernen Millionen von Menschen nach der von ihm entwickelten Methode, der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Nun will ich auch achtsam durchs Leben schreiten. Gelassenheit lernen. Deshalb bin ich in seinem Kurs. Genauso wie 80 andere Teilnehmer des Forums, die während der fünftägigen Konferenz einen klaren Kopf bewahren wollen, trotz des Trubels, der vielen Termine und der viel zu kurzen Nächte.

Zunächst einmal halsen wir uns dadurch zusätzliche Termine auf. Denn wir treffen uns jeden Morgen, leider auch noch sehr früh. Später unter Tags laufen im Kongresszentrum etliche Veranstaltungen parallel, 2900 Besucher drängeln sich durch die fensterlosen Gänge und Hallen, haben die Qual der Wahl zwischen Diskussionen über China, Banken oder Erderwärmung, zwischen den Robotern der Zukunft oder Genomforschung.

Früh morgens aber haben wir das Kongresszentrum für uns. Kabat-Zinn lobt uns zur Begrüßung, weil wir unseren Schweinehund überwunden haben. Wir sind nun „eine eingeschworene Gruppe“.

Das klingt gut. Es entschädigt für den Wecker.

Kabat-Zinn zieht seine Schuhe aus und setzt sich im Schneidersitz auf den Boden. Andere tun es ihm gleich, trotz Anzug oder engem Rock. Highheels und Winterstiefel wandern ordentlich neben die Laptop-Taschen. Wir schließen die Augen und suchen unseren Atem, versuchen ihn zu spüren. Sonst nichts. 20 Minuten lang. Irgendwo summt leise ein Handy, hier und da vernimmt man das dezente Ploppen, das ertönt, wenn eine Mail einght. Plopp. Plopp. Plopp. Wer soll sich da auf den Atem konzentrieren? Aber klar, alle hier sind vielbeschäftigte Manager, Unternehmer, Wissenschaftler oder Politiker. Wichtige Leute aus aller Herren Ländern, die normalerweise um jede Uhrzeit erreichbar sind. Nur jetzt nicht.

Jetzt zählen nur der Atem und der Augenblick. „Der Augenblick ist alles, was wir haben“, sagt Kabat-Zinn. „Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da. Genießt das Hier und Jetzt.“ Während er spricht, spüren wir weiter unserem Atem nach. Sobald wir gedanklich abschweifen, sollen wir die Gedanken sanft einfangen und weiter atmen. Immer nur atmen. Achtsamkeit, so erläutert Kabat-Zinn leise, macht ruhig, gelassen und glücklich. Macht folglich Eltern zu besseren Eltern, Chefs zu

besseren Chefs. Der Gedanke beschwingt mich. Gleich im Anschluss werde ich auf Pharrell Williams treffen, den Sänger von „Happy“, der mit diesem Ohrwurm die ganze Welt beglückt hat. O je, schon wieder ein Gedanke, den ich einfangen muss.

Am Ende der ersten halben Stunde fühle ich mich gut. Und immerhin so tiefenentspannt, dass ich die Diskussion mit Happy-Sänger Pharrell fast verpasse. Der Rest des Tages schnurrt dahin wie von selbst. In der nächsten Sitzung wird mehr diskutiert. Arianna Huffington ist dabei, die Gründerin der „Huffington Post“, die vor sieben Jahren nach einem Burnout-Zusammenbruch zu Kabat-Zinns Achtsamkeitslehre fand. Sie schwärmt: „Das hat mein Leben verändert.“

Eine andere Frau erzählt, dass sie jeden Morgen mit ihrem Mann zusammen meditiert, eine halbe

Stunde, auf der Yogamatte sich gegenüber sitzend. „So halten wir unsere Beziehung im Gang.“ Eine junge Professorin aus Indien will von Kabat-Zinn wissen: „Wir haben drei kleine Kinder. Wie formen wir achtsame Menschen aus ihnen? Wie verhindern wir, dass wir Eltern sie mit unserem Stress vermurksen?“ Der Wissenschaftler hält sich kurz: „Leben Sie ihnen Achtsamkeit vor! Und auch Kinder können meditieren, nur möglichst nicht mit den eigenen Eltern.“

Ein ehemaliger Vorstandsvorsitzender berichtet von seiner Erleichterung darüber, dass Meditieren heute Mainstream ist. Im Silicon Valley ist es ein Volkssport. Die Firmen dort, allen voran Google, treiben ihre Mitarbeiter geradezu in die Kurse. „Ich dagegen musste früher im Büro heimlich meditieren, selbst vor meiner Sekretärin war es mir peinlich.“

Dann schließen wir wieder die Augen. Diesmal klappt das mit dem Atmen schon besser. Alles eine Frage der Übung, erklärt Kabat-Zinn. „Das Bewusstsein muss trainiert werden wie ein Muskel. Tag für Tag, und wenn es nur ein paar Minuten sind.“ Denn zu leicht lassen wir uns ablenken von banalen Dingen, besonders seit wir auf diese über unsere Smartphones ständigen Zugriff haben. „Die Geräte sind verführerisch und machen süchtig“, warnt der Trainer. Sie gehören, wann immer möglich, ausgeschaltet. Das beherzigen leider nicht alle in seinem Kurs. Plopp, Plopp, Plopp macht es weiterhin. Die Frau neben mir ist eingeschlafen. Ist das ein Zeichen besonders erfolgreicher Meditation? „Nein“, sagt Kabat-Zinn. Meditieren solle aufwecken, nicht einschläfern. „Aber wir leiden fast alle unter Schlafentzug.“ Fühlen uns matt und schlaff, nicken weg, sobald wir die Augen schließen. „So kann niemand erfolgreich arbeiten, weise Entscheidungen treffen.“ Wer wollte ihm da widersprechen?

Am Ende der Woche bin ich stolz. Ich habe es zu jeder Sitzung mit Jon geschafft, trotz der frühen Stunde, wenig Schlaf und einer Menge Arbeit. Ich bin kein einziges Mal weggedämmert, habe mein Handy brav ausgeschaltet und mich von Mal zu Mal frischer gefühlt. Künftig, nehme ich mir vor, achte ich auf meinen Atem, auf ausreichend Schlaf und kaufe mir eine Yoga-Matte.