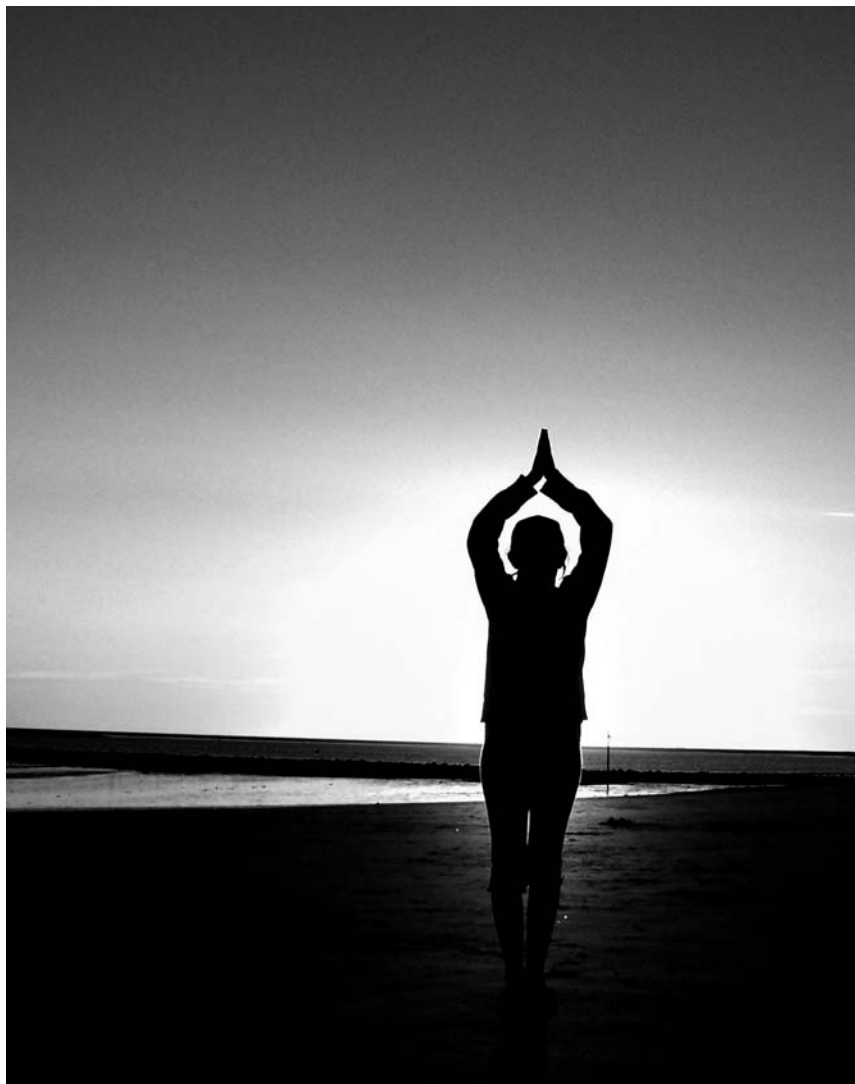


COOL BLEIBEN BEI STRESS: „JETZT ÜB ICH NICHTSTUN!“



Interview mit Anna Matzenauer
Beraterin und Coach

Das Interview führten

Andrea Cleres | Swiss Post

und Olaf Preuß | Financial Times Deutschland

Immer mehr Menschen klagen über Stress. Ist Stress eine Volkskrankheit?

Anna Matzenauer: Ich denke, dass das Stresserleben wirklich zugenommen hat. Unser Lebenstempo hat sich erhöht. Letztendlich ist dies natürlich eine subjektive Wahrnehmung, da Zeit ja eine Illusion ist. Wenn ich im Auto sitze und vor mir fährt jemand sehr langsam und ich habe es sehr eilig und ich bin nicht in der Lage Abstand zu meiner Idee von Eiligsein zu bekommen, dann geht mein Herz schneller, ich werde ungeduldig, eventuell ärgerlich, der Magen krampft – kurz: ich habe Stress. Die Sicht, dass wir in möglichst kurzer Zeit möglichst viel erreichen wollen, hat den Stress erhöht.

Seminare zur Stressbewältigung gibt es bereits viele. Jetzt bieten Sie mit „Jetzt üb' ich Nicht(s)-Tun!“ eine neue Variante an. Was ist anders an Ihrem Seminar?

So ganz neu ist das Seminar ja nicht. Ich mache es bereits seit zehn Jahren, habe es aber natürlich weiterentwickelt. Mei-

Die Sicht, dass wir in möglichst kurzer Zeit möglichst viel erreichen wollen, hat den alltäglichen Stress immens erhöht. Was aber tun, wenn man nicht gelernt hat sich zu entspannen? Die Trainerin Anna Matzenauer zeigt in ihren Seminaren interessierten Erwachsenen und Kindern, warum Meditation bei Stress hilft.

ne Idee ist simpel: Ich versuche, den Menschen im Seminar eine größtmögliche Einfachheit zu bieten. Daher vermittele ich wenig Input, mehr Praxis und eigene Erfahrung sowie Übungen, die alltagstauglich sind und Meditation als roten Faden. Meine These ist: Wenn überschaubare, aber tiefgehende Erfahrungen gemacht werden, überträgt sich der Lerneffekt auf größere Bereiche von alleine. Ausreichend Pausen, in denen das Gelernte sich setzen darf, sind wichtig. Aber ich denke, das Wichtigste ist der Rahmen: Ich versuche für die Zeit des Seminars einen Raum von Wertschätzung, Vertrauen und Angenommen-Sein zu schaffen. Das ist die Basis allen Lernens.

In Stille sitzen, meditieren, nichts tun: All das braucht Zeit. Verursacht die fehlende Zeit nicht wiederum Stress?

Niemand zwingt mich zu meditieren. Wir entscheiden doch selbst, ob wir Fernsehen oder ein Buch lesen oder meditieren. Manchmal sagen Leute zu mir: „Ich bin so gestresst. Ich sollte mal zu Dir ins Seminar kommen. Aber sorry – ich habe keine Zeit.“ Bei aller Liebe: Ich halte das für Koketterie. Jedoch, wir wissen es alle, ist die Not groß genug, findet man die Zeit etwas für sich zu tun.

Mit dem Workshop „Cool bleiben bei Stress“ sprechen Sie Jugendliche – immerhin ab sechs Jahre – an. Brauchen Kinder schon Stressbewältigungsseminare?

Leider ja. Wir brauchen nur auf uns Erwachsene zu schauen. Alle klagen über Zeitmangel und enormen Druck. Kinder und Jugendliche befinden sich auch schon in diesem Beschleunigungszirkus. Viele Eltern haben wenig Zeit für ihre Kinder, der Druck in der Schule ist, auch durch die Einführung von G8 (Abitur in zwölf Schuljahren), größer geworden. Kinder sind oft nachmittags allein, haben wenig Ausgleich durch Bewegung und gute Ernährung etc. All das

„Ich bin so gestresst. Ich sollte mal zu Dir ins Seminar kommen. Aber sorry – ich habe keine Zeit.“

Mechtild, 42 Jahre

kann zu Stress-Symptomen wie Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen und Zwängen führen.

Wie gehen Sie im Workshop vor? Und was lernen Ihre jungen Teilnehmer?

In dem Seminar „Cool bleiben bei Stress“ arbeite ich mit Yoga, Tiefenentspannung, viel Bewegung, möglichst auch im Freien sowie mit Methoden der gewaltfreien Kommunikation und der Meditation. Letzteres kann am Anfang sehr ungewohnt sein. Ein Junge, der recht unruhig war, sagte neulich in der Schlussrunde: „Zuerst hat mir die Stille in den Ohren geklingelt. Aber dann hab' ich mich total entspannt.“ Viel Anklang finden auch die Phantasiereisen, wo die Kinder tief entspannen und gleichzeitig mit Bildern gearbeitet wird, die ihre Ressourcen stärken. Kinder sind sehr dankbar für ein Angebot, bei dem sie ernst genommen werden und doch ohne Wettbewerb spielend lernen und entspannen können.

Sie haben selbst eine Tochter im Teenageralter. Wendet sie Ihre Techniken an?

„Zuerst hat mir die Stille in den Ohren geklingelt. Aber dann hab' ich mich total entspannt.“

Nico, zehn Jahre

Selten. Wenn Eltern einigermaßen ausgewogen leben und sind, brauchen die Kinder keine Stressbewältigungs-Methoden.

Ist Stressbewältigung auch Thema in Ihren Coachings?

Es ist auch ein Thema, aber eher im Coaching mit Kindern und Jugendlichen, das ich auch mache. Bei Erwachsenen tauchen ganz unterschiedliche Themen, wie z. B. eine berufliche Entscheidung oder der Umgang mit KollegInnen, Work-Life-Balance, Veränderung etc. auf.

Sind Ihre Methoden zur Stressbewältigung leicht zu erlernen?

Ja. Das Wichtige ist, regelmäßig etwas zu tun. Dann genügen bereits fünf oder zehn Minuten. Tu ich dies täglich, verändert sich bereits etwas, weil ich mir zehn Minuten am Tag die Chance gebe zu mir zu kommen.

„To be ignorant is one thing. To NOTICE you are ignorant is not ignorant at all!“

Sogyal Rinpoche

Was stresst Sie? Und was tun Sie dann?

Ich versuche anzuwenden, was ich gelernt habe. Um auf das Beispiel mit dem Auto zurückzukommen: Ich bemerke, dass ich ungeduldig werde und dass mein Herz aus Ärger und Ungeduld schneller schlägt. Das schafft schon eine kleine Lücke. Dann sehe ich, dass ich nichts ändern kann und, dass die Welt eventuell nicht untergeht, wenn ich den Termin nicht halten kann. Ich überlege mir, dass der andere nicht

langsam fährt, um mich zu ärgern, sondern vielleicht, weil es ein älterer Mann ist, der ängstlich und unsicher im Stadtverkehr ist usw. All diese Überlegungen nützen aber nur, wenn sie nicht rein intellektueller Art bleiben. Durch die Meditation und das Entwickeln von Bodhicitta werden sie zu einer gelebten Erfahrung, die Geist, Rede und Körper betreffen. Übrigens kann es mir trotzdem passieren, dass ich im Auto schimpfe wie ein Rohrspatz, wenn ich's eilig habe. Ich übe noch.

Sie haben eine Vortragsreihe organisiert: „Ich arbeite, also bin ich“. Was ist neu daran, dass Menschen in der Arbeitswelt die Sinnfrage stellen – taten sie das nicht schon immer?

„Das Seminar ist echt cool. Ich habe gelernt, wie ich mit Schulstress besser umgehen kann.“

Anna-Lena, zwölf Jahre

Hier geht es weniger darum, dass etwas Neues kreiert wird. Die Sinnfrage ist mit Sicherheit nicht neu. Vielleicht spielen Sie darauf an, dass Trainer, um sich am Markt zu behaupten, immer neue Seminarthemen auftischen. Ich habe meine Seminare und auch diese Vortragsreihe eher nach dem Bedarf konzipiert. Als ich vor acht Jahren mit Meditation als Stressbewältigung begann, war die Methode für Manager sicher etwas Exotisches, der Bedarf war jedoch eindeutig da. In Kommunikations- oder Führungskräfte-Seminaren hörte ich immer wieder, dass eine Fokussierung auf das Wesentliche, zur Ruhe kommen und sich neu ausrichten eine wesentliche Quelle seien, ohne die das Arbeitspensum nicht mehr zu bewältigen sei. So entstand das Seminar „Jetzt üb' ich

Nicht(s)-Tun!“. Heute haben wir ja eine breite Werte- und Ethikdiskussion. Ich sehe das als Ergebnis dieser Entwicklung.

Sie unterrichten also Manager in Meditation. Was haben kapitalistische Wirtschaft und buddhistische Erkenntnis miteinander zu tun?

Eine provokative Frage, auf die man vor schnell sagen könnte: Um Himmels Willen, nichts! Der Buddhismus ist aber keine Sichtweise, die innerhalb oder außerhalb eines bestimmten Wirtschaftssystems gültig ist. Es ist eine grundlegende Weisheitssicht, die aufzeigt, wie die Dinge sind. Dies erfahre ich in erster Linie als Mensch. Ich muss wieder an den Straßenverkehr denken: Gerade saß ich noch auf dem Fahrrad und habe mich möglicherweise über rücksichtslose Autofahrer geärgert. Am Abend hab' ich's eilig, fahre mit dem

„Eine ethische Grundhaltung ist keine luxuriöse Angelegenheit, sondern eine Überlebensnotwendigkeit.“

Auto und – den Rest kennen Sie ja schon. Wir nehmen vielerlei Perspektiven ein, wir haben unterschiedliche Rollen. Die kapitalistische Wirtschaft existiert immer noch durch Menschen, welche völlig unterschiedliche Funktionen, Bedürfnisse, Anliegen, Lebensträume etc. haben. Viele Menschen fragen, wenn man Meditationsseminare für Manager macht, ob man nicht den



Foto: © Christophe Kaurcke, PhotoCase.com

Buddhismus missbraucht, um Firmen noch mehr Umsatz zu ermöglichen. Ich arbeite aber mit Menschen und meine Teilnehmerin ist eventuell Geschäftsführerin, aber sie ist gleichzeitig auch Mutter, Kollegin und Ehefrau.

Welchem Zweck dient es, anhand dieser Seminare buddhistische Ethik in der Berufswelt zu verankern?

Umgekehrt wird ein Schuh daraus. Menschen in ihrem beruflichen Alltag stoßen allerorten an ihre Grenzen: Burnout, Alkoholprobleme, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Depressionen – all das nimmt zu. Es sind die Menschen, die sagen, so geht das nicht weiter. Wir haben eine Welt kreiert, die ein derartiges Tempo veranschlagt, dass manche(r) auf der Strecke bleibt. Vieles, was wir einen normalen (Arbeits-)Alltag nennen ist nicht mehr zu schaffen. Wir versuchen es trotzdem und zahlen einen hohen Preis. Meine These ist: Eine ethische Grundhaltung ist keine luxuriöse Angelegenheit, ein Trend-Accessoire, das manche Unternehmen sich eben ans Revers heften, sondern eine Überlebensnotwendigkeit. Ohne sie wird es sonst auf Dauer (und damit meine ich in 50, 100 ja 500 Jahren) keine funktionierende Marktwirtschaft geben. Wenn wir ein Verständnis von Wertschätzung, Respekt, Ehrlichkeit, Liebe und Mitgefühl tief in uns verankern – übrigens nicht nur in den Unternehmen – , werden wir keine Jugendlichen haben, die Lehrer und Schüler niederschießen. Dann werden wir nicht mehr mit Firmen leben, die Wachstum als einzige Maxime ansehen und aufgrund einer Fusion von heute auf morgen 1400 Mitarbeiter entlassen. Sondern wir werden Ärztinnen und Ärzte haben, die Sterbenden offen und ehrlich gegenüberstehen. Wir werden Eltern haben, die keine Supernanny brauchen, weil sie nämlich wissen, was natürliche Autorität und Liebe Kindern gegenüber heißt.

Welche Erkenntnisse haben Sie über gestresste, einflussreiche und ehrgeizige Manager, die mit der Meditation in Berührung gekommen sind?

Ich erinnere mich gut an den Vice-Präsident Human Resources eines namhaften deutschen Automobilherstellers. Er sagte mir, dass er für eine Woche in einem Kloster meditieren war. Dies sei immer noch das Eindrücklichste an „Fortbildung“ gewesen, das er je gemacht habe. Die Meditationswoche lag übrigens zehn (!) Jahre zurück. Für manchen ist eine persönliche Krise oder Krankheit der Auslöser, das Leben und die eigene Arbeit neu zu überdenken.

„Wer je versucht hat zu meditieren, weiß, dass dies beileibe nicht leicht ist und doch lohnt es sich, denn es ist sinnvoll, heilsam und befreiend bei sich anzukommen. Und nur dann können wir anderen behilflich sein.“

Was sind Ihre beruflichen Ziele?

Mit Zielen ist das so eine Sache. Ich habe Wünsche und Visionen, ich möchte meine Stress-Seminare und den EBI-Workshop in Unternehmen stärker verankern. Mit meinen beiden KollegInnen sind wir dabei, ein Meditationsprogramm für Führungskräfte zu entwerfen. Außerdem wünsche ich mir, dass Eltern und Schulen sich mehr und mehr für eine Zusammenarbeit mit Trainern und Coaches öffnen. Der Bedarf bei Kindern und Jugendlichen

ZUM SCHMUNZELN:

Zwei Mütter treffen sich. Die erste Mutter: „Hallo, schön, dich mal wieder zu treffen nach so langer Zeit. Wie geht es dir und was macht deine große Tochter jetzt eigentlich?“

Die zweite Mutter, stolz: „Also Melanie studiert jetzt Medizin. Und was macht dein großer Sohn?“ Die erste Mutter, verlegen: „Also Gregor meditiert meistens.“ Die zweite Mutter: „Na ja, besser als rumsitzen und Nichts-tun.“

nach Klarheit, Ruhe und Geborgenheit, und gleichzeitig konkurrenzfreiem Lernen ist immens.

Und dann möchte ich für mich immer weiter gehen auf dem Weg von „There is nothing to do, just to be.“ (Es gibt nichts zu tun, nur zu sein.) – ein wunderbares Zitat eines tibetischen Lehrers. Wer je versucht hat zu meditieren, weiß, dass dies beileibe nicht leicht ist und doch lohnt es sich, denn es ist sinnvoll, heilsam und befreiend bei sich anzukommen. Und nur dann können wir anderen behilflich sein.



Anna Matzenauer ist selbstständige Seminarleiterin, Beraterin und Coach. Seit zehn Jahren bietet sie Seminare zur Stressbewältigung an, seit 2005 auch für Kinder und Jugendliche. Seit 17 Jahren ist sie Buddhistin der Karma Kagyü-Tradition.

Infos: www.lotus-consult.de
matzenauer@lotus-consult.de