

Sabine Bobert

Spiritualität als Burn-out-Prophylaxe

Bessere Examensnoten? Eine Nacht durcharbeiten und am nächsten Tag fit sein? Als Manager mühe-los konzentriert bleiben? Der derzeitige gesellschaftliche Trend heißt „Neuro-Enhancement“. Man könnte dies salopp mit „Hirndoping“ übersetzen. Die Nachfrage nach pharmazeutischen Kognitionsverstärkern boomt. 2008 ergab eine Umfrage der renommierten Fachzeitschrift „Nature“, dass jeder fünfte der akademischen Leser schon „Ritalin“, „Modafinil“ oder Betablocker zur Leistungssteigerung eingenommen hatte.

Inzwischen bezeugen deutsche Meditationsforscher wie Ulrich Ott (Meditation für Skeptiker, 2010) und internationale Meditationsforscher, dass alte spirituelle Traditionen nachhaltigere Wege zur kognitiven Leistungssteigerung und zur Burn-out-Prävention kennen. Wir sind unseren Gehirnstrukturen nicht ausgeliefert. Das Gehirn bleibt lebenslang formbar. Mit Hilfe von fokussierenden Übungen wie im Zen und mit Achtsamkeitsübungen können wir pathologische Verbindungen kaputt, beschädigte Bereiche durch spezifische Übungen reparieren und unser Gehirn zur Bildung neuer Nervenzellen und neuer Verbindungen anregen (vgl. Sharon Begley, Neue Gedanken – neues Gehirn, 2010). Für Funktionen, die man häufiger ausführt, stellt das Gehirn mehr Gewebe zur Verfügung, hingegen begrenzt es Bereiche für Prozesse, die seltener ausgeführt werden. Das Gehirn gibt nur unter den schlechtestmöglichen Nutzungsbedingungen die Lebensbahnen vor.

Die Grundübungen

Im Konzept „Mystik und Coaching“ arbeite ich mit drei Grundübungen. Sie dienen – je nach Übungshäufigkeit:

1. *dem Selbst-Coaching*: dem nachhaltigen Neuro-Enhancement und der Burn-out-Prophylaxe. Man wird zunehmend sein eigener Supervisor und Trainer.
2. *der Selbstheilung*: Auf einer intensiveren Übungsstufe erschafft sich der/die Übende neuroplastisch neue Gehirnstrukturen.
3. *Mystik*: Durch intensives Training wird das Bewusstsein zunehmend von negativen Gedanken-

mustern, von Barrieregefühlen und von unkontrollierten Willensimpulsen gereinigt. Es kann klar genug werden, um „Gott zu schauen“. Dies ist eine Metapher für das Erleben von Lichthaftigkeit und Liebe des Bewusstseinsgrundes, mit dem jeder Mensch schon immer verbunden ist. Dieser Grund ist immer da. Doch im Alltagszustand trüben Denkschleifen und Barrieregefühle unser Bewusstsein und verdecken die Quelle.

Der christliche Übungsweg in „Mystik und Coaching“ hat drei Grundübungen zusammengestellt, die keine zusätzliche Meditationszeit erfordern. Hier wird der Alltag direkt als Trainingsplatz genutzt. Die drei zentralen Bewusstseinskräfte des Menschen sind: Denken, Fühlen, Wollen.

– *Denken*: für die Klärung und Höherentwicklung des Denkens: mantrisches Beten bzw. Meditieren (Jesusgebet),

– *Fühlen*: für das autonome Ansteuern tiefer Ruhe: die Übung „Perfekter Ort“ (eine Imaginationsübung),

– *Wollen*: eine spielerische Minihandlung zum Erlernen der Kontrolle über die eigenen Willensimpulse und zur Willensstärkung. Der Vorsatz, „Nein“ zu sagen, scheitert meist an einem ungenügend geschulten Willen.

Mit diesen drei Übungen lernt man, seine Burn-out-Lecks im Denken, Fühlen und Wollen in den Blick zu bekommen. Das Üben beginnt mit der Schulung der Selbstwahrnehmung: warum man z.B. abends so kaputt nach Hause kommt.

Mit der Zeit trainiert man zusätzlich zur Wahrnehmung auch das Ansteuern und Aufbauen gesunder Strukturen: das Aussteigen aus negativen Denkspiralen, das Verweilen in regenerativen Gefühlen und eine Zielstrebigkeit, die vor Sich-Verzetteln und Verausgaben schützt. Ein Kursteilnehmer beschreibt das Resultat so: „Ich bin geduldiger im Alltag, kann aber meine Sachen genauso gut und sogar besser auf die Reihe kriegen, kann vor allem schneller und selbstverständlicher entscheiden, was dran ist und was nicht.“ Eine an Depression erkrankte Frau kann sich besser vor ihren Ängsten schützen: „Das mit ‚Jesus Christus‘ (das mantrische Beten – SB) habe ich vorhin bei einer Rad-

Wir sind unseren Gehirnstrukturen nicht ausgeliefert. Mit Hilfe von fokussierenden Übungen können wir beschädigte Bereiche reparieren.

Der Alltag mit seinen Hürden dient dem spirituellen und persönlichen Wachstum.

tour geübt. Es klappt. Dann bin ich mit dem Rad zur Rückenschule gefahren und ich hatte kaum Ängste. Es war ganz toll.“

Beten hilft

Im evangelischen Raum mag es überraschen, dass mantrisches Beten eine so zentrale Stellung in der Burnout-Prophylaxe einnehmen kann. Das ist jedoch inzwischen medizinisch erwiesen. Prof. Dr. Herbert Benson von der Harvard Medical School hat mit seinen Kollegen am „Mind/Body Medical Institute“ aus medizinischem Interesse die Auswirkungen von mantrischem Beten untersucht (Herbert Benson, Heilung durch Glauben, 1997). Er untersuchte hierzu Menschen, die zweimal täglich 10-20 Minuten mit „religiösen“ und „nichtreligiösen Konzentrationsworten“ übten. Als „religiöse Konzentrations-Worte und Gebete“ untersuchte er: „Vater unser im Himmel“, „Der Herr ist mein Hirte“, „Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade“, „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“ (also das Jesusgebet), für Juden „Sch´ma Yisroel“, „Shalom“ und „Echod“, für Muslime „Insha´allah“ und für Buddhisten und Hindus „Om“. Benson belegt als therapeutische Effekte dieser Meditationsform:

- Bluthochdruck sinkt signifikant,
- chronische Schmerzen verringern sich,
- 75 Prozent der Patienten mit Einschlafstörungen wurden geheilt und konnten wieder normal schlafen, die übrigen 25 Prozent erlebten eine Besserung ihrer Schlafstörung;
- bei Krebs- und Aidspatienten reduzierten sich die Symptome und Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkungen der Chemotherapie ließen sich besser unter Kontrolle halten;
- bei Patienten, die unter Angstzuständen oder leichten oder mittelschweren - Depressionen litten, trat eine deutliche Besserung ein;
- bei Patienten mit Migräne reduzierten sich die Häufigkeit und Heftigkeit der Anfälle.

Durch die Konzentration auf ein mantrisches Gebetswort wird Benson zufolge die Neigung zur „Kampf- oder Fluchtreaktion“ von einer „Entspannungsreaktion“ abgelöst. Kraftverschleiß durch Stress wird beendet, und der Körper beginnt, sich zu regenerieren. Messbare Effekte von zweimal 20-minütiger Mantrameditation sind: der Stoffwechsel wird entlastet, der Blutdruck sinkt, die Herzfrequenz sinkt, die Atemfrequenz wird niedriger, die Muskeln entspannen sich.

Der Alltag als Trainingsort

Viele im Beruf und familiär eingespannte Menschen scheitern allerdings an der Hürde, dass sie keine Zeit für spirituelle Übungen finden. „Mystik und Coaching“ ist genau für solche Menschen entwickelt worden. Der Alltag mit seinen Hürden dient dem spirituellen und persönlichen Wachstum. Die Übungen werden beispielsweise von Anfang an dazu aufgefordert, mit dem mantrischen Beten während einer täglichen Routinehandlung zu beginnen: sei es unter der Dusche, beim Einschlafen oder unterwegs zur Arbeit mit dem Rad. In der nächsten Übungsstufe sollen sie es zusätzlich in allen Standby-Zeiten sprechen statt sich in (meist stressenden) Gedankenschleifen zu verlieren: beim Warten auf den Bus, beim Anstehen an der Kasse, bei endlosen Sitzungen. Zudem sollen sie es immer integrativ, niemals abgrenzend gegen „Alltagsübel“ sprechen. Das heißt z. B.: „Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner Sorgen um N.N.“ oder „... erbarme Dich meines Ärgers über XY“. Dies verhindert im Ansatz das Abdriften in eine religiöse Sonderwelt, das Menschen nicht stärkt, sondern destabilisiert.

Mit Hilfe der spielerischen Minihandlung erarbeiten sich die Übenden zunächst ein Tagesprofil, das ihnen spiegelt, wann sie sich am meisten verausgaben und wann sie in sich ruhen. Dadurch können Burn-out-Lecks fokussiert werden.

Auf weiteren Übungsstufen kann der/die Übende sich mit den Übungen neue Muster im Denken, Fühlen und Wollen erarbeiten. Letztlich geht es genau wie in der christlichen Mystik darum, sich direkt an Gott als Kraftquelle anzuschließen und diesen Kontakt im Alltag nicht mehr zu verlieren.



Sabine Bobert

Professorin am Institut für Praktische Theologie der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Literatur:

Sabine Bobert, Mystik und Coaching, 2011