



DIE HEILSAME KRAFT DER STILLE

Einatmen, und – Pause! In unserem Alltag kommen echte Pausen, das Ausatmen und Loslassen oft zu kurz. Lernen wir die Stille und das Nichtstun in unser Leben zu integrieren, so belohnen wir uns selbst mit neuer Kraft, Kreativität, Gesundheit und Wohlbefinden und navigieren nachhaltig erfolgreicher durch den hektischen Alltag.

Stress sei die größte Gesundheitsfalle des 21. Jahrhunderts, so warnt zumindest die World Health Organization (WHO) seit mehr als zehn Jahren. Es stimmt auch, viele Krankheiten entstehen nachweislich durch innere Unruhe und Stress. Deswegen sollten wir alle genau hier die Chance erkennen und die darin liegende Kraft für eine Veränderung einsetzen. Erkennen wir die innere Hektik als Frühwarnzeichen an, können wir ein Umdenken einleiten und uns ein „anderes“ Handeln erlauben oder aneignen. Außerdem, wer kennt es nicht? In Schulzeit und Berufsleben sind wir oft auf Leistung, Durchhaltevermögen und Belastbarkeit getrimmt worden. Viele Unternehmen verfolgen hartnäckig immer neue Wachstumsziele, und geben das Motto auch an die Mitarbeiter weiter: „Höher, schneller, weiter – wer bremsst, verliert.“ Für den Einzelnen ist dieser Weg oft eine Einbahnstraße, bis ein Körperteil streikt, der Kopf voll ist und nichts mehr geht.



Pause macht den Meister

Dabei sind Pausen im Alltag nicht nur Balsam für die Seele, sondern steigern auch unsere geistige Leistungsfähigkeit und sind eine absolute Notwendigkeit, um unsere körperliche Gesundheit sowie das Streben nach Wirksamkeit im Außen in Balance zu halten.

Unser Gehirn besteht aus 100 Milliarden Neuronen, bewältigt bis zu 60.000 Gedanken pro Tag und verarbeitet pro Sekunde 50 Erfahrungen. Ein Viertel der vom Körper verbrauchten Energie konsumiert allein das Gehirn.

Und unser Gehirn liebt die Pause: Wenn wir etwas Neues lernen – zum Beispiel ein Musikinstrument – werden wir nicht durch stundenlanges Spielen besser, sondern in den Pausen zwischen den Übungsabläufen. Während dieser Zeit laufen im Gehirn die gleichen Aktivitätsmuster ab, wie während des Übens – allerdings dreimal so häufig und in 20-facher Geschwindigkeit. Das haben ForscherInnen der US-amerikanischen National Institutes of Health herausgefunden, berichtet das Fachmagazin „Cell Reports“.

Aus „Übung macht den Meister“ wird „Pause macht den Meister“. Wer nichts tut, befördert sein Gehirn in den Default-Modus. Dort werden die bisherigen Erfahrungen miteinander verknüpft, eingeordnet, abgespeichert und gefestigt. Das Gehirn lädt gewissermaßen seine Batterie auf, tankt Spirit nach und bringt sein eigenes System wieder auf Vordermann. Dieses Muster gilt für unseren gesamten Arbeitsalltag: Wer öfter Pausen einlegt, kann sich besser konzentrieren und seine Gedächtnisleistung steigern, bessere Ideen ablefern und in einer kürzeren Zeitspanne mehr schaffen. Langfristig wirkt sich das auf unser Wohlbefinden aus.

STAY IN BALANCE | 2

Die Kunst der Achtsamkeit lehren

Meditationsleitung. Der Papst hat zu Beginn der Welsynode eine eingebaut, Hotels bieten Meditationen schon lang an. Doch wie kann man lernen, diese Tätigkeit zu lehren?

VON CLAUDIA DABRINGER

Im Hinduismus ist es gängige Praxis, im Buddhismus ebenso, und wenn es die Christen tun, nennt man es Kontemplation: Meditieren ist heutzutage vor allem deshalb in aller Munde, weil es die Achtsamkeit schult. Psychologische, medizinische und neurologische Studien haben ergeben, dass Meditation die Aufmerksamkeit erhöht, die Impulskontrolle entspannt und die Konzentration stärkt. Wer Meditation lernen will, findet auf Google 22 Millionen Angebote, wer sie lehren will, immerhin noch über 22.000. Doch wie die richtige Institution finden? „Wenn bei einem Ausbildungsangebot jeder und jede genommen wird, wäre ich persönlich vorsichtig“, sagt Nicole Hobiger-Klimes, Gründerin des Instituts Quantensprung. Wichtig sei, dass der Leiter einer meditierenden Gruppe sowohl geistig als auch körperlich in der Lage sei, Einzelpersonen und Gruppen wirklich begleiten zu können, und zwar in den verschiedenen Meditationsprozessen.

Vorsicht vor starren Dogmen

Auch sollte man möglichst die Einstellung hinter dem Angebot erkunden, rät Paul Ennemoser, Leiter des Lehrgangs zum Meditations- und Achtsamkeitstrainer am Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch. „Mit Tausenden Jahren Tradition und unzähligen Sichtweisen und Theorien ist bei einer Ausbildung wichtig, dass man die Meditation aus mehreren Perspektiven objektiv betrachtet lernt. Sie sollte keine Dogmen schüren, sondern das freie Denken stärken.“ Am Institut Quantensprung dauert die Ausbildung zum Meditationsleiter rund 150 Stunden. Sie umfasst neben den täglichen Übungen und dem Selbststudium von 72 Stunden acht Praxistage sowie einen Intensivtag, der als Silent Retreat mit vielfältigen Teilnehmern angelegt ist. Der Lehrgang beim Bildungsforum umfasst sechs Module à zehn Stunden und sechs Stunden Peer-Group-Treffen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind unter anderem das vollendete 18. Lebensjahr, gute psychische und physische Verfassung sowie zwischen 30 und 60 Minuten Zeit für tägliche persönliche Übungen.



Das Interesse an Meditation steigt. Sich als Lehrer einen Lebensunterhalt zu verdienen, ist dennoch nicht einfach. [Photo/Ver Kruus]

Als Kern einer Ausbildung bezeichnet Ennemoser die Selbsterfahrung der Meditation und Achtsamkeit. „Denn nur das, was wir selbst realisieren, können wir authentisch weitergeben.“

Wolfgang Eljja Kaschel bezeichnet dies als „meditatives Gewahrsein, als das ultimative Verbindungsglied in sich, um wirkliches soziales Menschsein und tiefe vertrauensvolle Gottverbundenheit zu entdecken. An jedem Ort, zu jeder Zeit und in jeder Situation.“ Er bietet an der Mindfulness-Akademie eine Ausbildung zum Achtsamkeits- und Meditationstrainer an. In 28 Ausbildungstagen mit 412 Lerneinheiten kann man wählen, ob man sich die entsprechenden Kenntnisse im persönlichen Austausch oder online aneignet. Die Kursinhalte werden ergänzt durch tägliche formelle Übungspraxis, das Führen eines Achtsamkeitstagebuchs und Peer-Group-Treffen.

Wer nach Jobs als Meditationsbegleiter sucht, findet rund 31.000 Google-Einträge. Nichtsdestotrotz kann es nicht ganz leicht sein, sich damit eine Existenzgrundlage zu schaffen. Der erste Schritt sei meist der schwierigste, sagt Hobiger-Klimes. „Wie in der Meditation selbst bedarf es hier Geduld, Persönlichkeitsentwicklung sowie der Steigerung der eigenen Präsenz“, ergänzt Mona Schramke, Leiterin des Meditationszentrums Meditas.

Interesse gestiegen

In den letzten Jahren habe das Interesse an Meditation, vor allem bei der jüngeren Zielgruppe, zugenommen. „Deshalb sind wir der Meinung, dass dieses Berufsfeld in den nächsten Jahren weiter wachsen wird.“ Die Ausbildung bei Meditas setzt eine abgeschlossene Berufsausbildung, Erfahrung in Meditation sowie ein Mindestalter von 18 Jahren voraus. Sie umfasst 125 Präsenzeinheiten sowie 90 Einheiten zum Selbststudium. „Der Kern unserer Ausbildung ist zum einen die Selbsterfahrung, denn um Meditation vermitteln zu können, bedarf es der Reflexion der eigenen Praxis und ein Bewusstsein in Bezug auf die alltägliche Achtsamkeit.“ Zum anderen lege man Wert darauf, dass die angehenden Meditationsleiter Kompetenzen im Anleiten von Meditationen erlangen. Ein Bewusstsein für Sprache und die Wirkung von Worten solle ebenfalls entwickelt werden.

Tipps der Experten können dabei helfen. „Suche dir eine Meditation, die dir leichtfällt, und mache sie täglich. Dann finde eine Meditationstechnik, die dich herausfor-

dert. Mache sie gelegentlich, aber bleib dran. Denn hier ist oftmals der größte Lerneffekt zu entdecken“, rät Hobiger-Klimes. Ein Tipp ist, sich zu Beginn der Meditation in eine absichts- und ziellose Haltung einzustimmen, wodurch es einfacher wird, sich selbst und den Moment ohne Widerstände wahrzunehmen. Dieses Nicht-Verändern-Wollen ist laut Schramke ein ungewohnter Bewusstseinszustand, in dem neue Erkenntnisse gewonnen und Gelassenheit erfahren werden können.

Web: www.bildungsforum.at,
www.mindfulnessakademie.com
www.nicolehobigerklimes.at
<https://wien-meditation.at>

NACHRICHTEN

Stipendium: US-MBA in Österreich absolvieren

Ein MBA einer anerkannten US-Universität ohne langen Auslandsaufenthalt: Diese Option bietet die IBSA, International Business School Austria, in Kooperation mit der California Lutheran University (CLU). Im Rahmen des 15-monatigen Programms finden sieben Präsenz-Wochenenden in Österreich statt, der Rest wird über die E-Learning-Plattform der CLU vermittelt. Den Abschluss bildet ein 14-tägiger Aufenthalt an der CLU mit den finalen Unterrichtseinheiten und einer Abschlussfeier. Die CLU ist in einem Ranking der akademischen Einrichtungen in den westlichen US-Staaten auf Platz zehn von 1200 geklettert. Im Innovationsranking der Region steht sie sogar auf Platz fünf. Sie ist von der Accrediting Commission for Senior Colleges and Universities of the Western United States (WASC) akkreditiert, ihre Managementeschule wurde im November 2020 von der ACBSB akkreditiert.

„Die Presse“ vergibt je ein Voll- sowie ein Teilstipendium im Wert von 30.000 beziehungsweise 15.000 Euro. Reisekosten sind nicht inkludiert. Bewerbungen (CV plus Motivations schreiben) an pressestipendium@ibsa.co.at. Die Bewerbungsfrist läuft bis 24. Oktober.

Web: www.diepresse.com/stipendium

AUS- UND WEITERBILDUNG

Redaktion: Andreas Tanzer
Telefon: 01/51414-236
E-Mail: andreas.tanzer@diepresse.com
Anzeigen: Tel.: 01/514 14-535, Fax: -405
E-Mail: anzeigenleitung@diepresse.com
Die Bildung im Internet: diepresse.com/bildung