

WDR 3 Kulturfeature

Achtsamkeit 2.0 – Wie das Silicon Valley das Bewusstsein entdeckt

„Meditations-App“:

Sprecher:

Breathe in, hold, breathe out, breathe

O-Ton Chade Meng Tan

You need six seconds of complete gentle but intense attention to the in and the outbreath.

To be regretful, you need to be in the past, to worry you need to be in the future. And you bring full attention to the present moment for six seconds to the present moment, then you are free.

Übersetzungssprecher

Sechs Sekunden sind genug. Einmal konzentriert Ein und Ausatmen. Wenn du traurig über etwas bist, bist du in der Vergangenheit, wenn du etwas befürchtest, bist du in der Zukunft, aber wenn du deine volle Konzentration auf deinen Atem für sechs Sekunden richtest, dann bist du frei.

O-Ton Chade Meng Tan

I have been at Google for about three years and I am taking a walk and suddenly there is a moment where you know what you want to do for the rest of your life: I realized what I want to do for the rest of my life is create the conditions for world peace. But I didnt know how to do that. It took me many months to figure that out. Eventually I figured it out, the way to scale inner peace, joy and compassion by aligning it with sucess and profits.

Übersetzungssprecher

Drei Jahre war ich schon bei Google, als mir auf einem Spaziergang klar wurde, was ich für den Rest meines Lebens tun wollte: Die Konditionen für den Weltfrieden schaffen.

Aber ich wusste nicht wie? Es dauerte einige Monate bis ich die Lösung fand: Ich musste inneren Frieden, Mitgefühl und Freude zusammenbringen mit Profit und Erfolg.

Sprecher

Achtsamkeit 2.0 – Wie das Silicon Valley das Bewusstsein entdeckt
Ein Feature von Nina Hellenkemper

Autorin

Sagt Chade Meng Tan.
Er arbeitet am Weltfrieden.

O-Ton Chade Meng Tan

When I started on creating conditions for worldpeace, I knew it was impossible, I just didnt know it would be hard, its a lot of work, actually it went from impossible to hard, when I found out its not impossible, its exciting but its a lot of work. So the next question is when will it happen, my thinking is between one to two generation from now.

Übersetzungssprecher

Ich habe begonnen, die Bedingungen für den Weltfrieden zu schaffen, aber mir war nicht klar, dass es so schwierig sein würde. Es ist so viel Arbeit. Anfangs dachte ich, das ist unmöglich zu schaffen, doch inzwischen weiß ich, dass es geht, es ist nur harte Arbeit.
Und es wird dazu kommen, auch wenn es noch zwei Generationen braucht.

Autorin

Der Ingenieur aus Singapur mit einem IQ von 157 war an der Entwicklung der ersten Suchmaschine von Google beteiligt, inzwischen hat er sich auf die Programmierung des menschlichen Geistes verlegt. Mit voller Unterstützung des Giganten Google.

O-Ton Chade Meng Tan

How to do that? By teaching emotional intelligence. Mindfulness was like weird, but everybody understands emotional intelligence and everybody knows, that is good for my career, for my team, for profits. But if I teach people E.I., than I could spread peace, joy and compassion.

Übersetzungssprecher

Und wie macht man das? Indem man emotionale Intelligenz lehrt. Der Begriff „Achtsamkeit“ klang am Anfang für die meisten noch fremd, aber jeder hatte schon von „emotionaler Intelligenz“ gehört, und wusste, dass sie gut ist, für die Karriere, das Team und den Profit: und mit dem Lehren von emotionaler

2/32

Intelligenz würden sich gleichzeitig auch Frieden, Freude und Mitgefühl verbreiten.

Autorin

Chade Meng Tan empfängt mich in seinem Haus im Silicon Valley. Es ist ein größeres helles Einfamilienhaus mit Garten – so ein Haus kostet hier Millionen. Wir sitzen am Küchentisch und trinken chinesischen Tee. Der Wandschrank ist mit Hello Kitty Souvenirs gefüllt.

Für sein großes Projekt suchte sich der 42-Jährige Spezialisten, die mit ihm einen Lehrplan entwickelten: darunter Daniel Goleman, dessen Buch über emotionale Intelligenz weltweit Aufsehen erregt hatte. Goleman beschreibt seinen ersten Vortrag bei Google darin so:

Zitat Goleman

Das Publikum bei Google dürfte den höchsten Intelligenzquotienten gehabt haben, vor dem ich je gesprochen habe.

Unter all diesen Intelligenzbestien, die an jenem Tag meinen Vortrag hörten, war es Meng, der clever genug war, die emotionale Intelligenz dem Prozess des Reverse Engineering zu unterziehen. Er nahm sie auseinander und setzte sie mit einer brillanten Erkenntnis wieder zusammen. Er verstand, dass emotionale Intelligenz im Kern aus Selbsterkenntnis besteht und dass die beste geistige App dafür eine Methode der Geistesschulung namens Achtsamkeit ist.

Autorin

„Search Inside Yourself“ heisst das siebenwöchige Training, das sie entwickelten und das mittlerweile, ich schätze zwischen zwölf- bis zwanzigtausend Menschen, bei Google und anderen Softwarefirmen durchlaufen haben. Die Buchausgabe des Kurses stürmte die Bestsellerlisten der New York Times. Die Ausgaben in 22 Sprachen stehen im Wohnzimmerregal direkt neben den Selfies, die er sehr liebt. Meng Tan mit den Großen dieser Welt. Von Obama über Gorbatschow, Muhammad Ali und George Soros.

O-Ton Chade Meng Tan

I am trying to turn instinct for personal success into goodness, and objectively we know that mindfulness and peace and joy, they are good for business, happiness for example – if you are happy you sell 37 percent more, you are 31 percent more productive. So you use this as a way to encourage people to learn happiness. If you look at the gym analogy it doesnt matter why are you at the

3/32

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2016

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig.

Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben

(z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

gym it matters that you do it correctly, so one person, she goes there for the right reason to be healthy and fit, the other person goes there for the wrong reason, she goes there to be closer to the boss, but if the two of them do the same training the right way, both will get healthy and fit. The same thing here:

initially the people say, I want to learn mindfulness to earn more money and assumingly they do it right, what happens: they have access to peace and joy. They find that they are happy regardless what happens. And then they find something else: the more they do good the happier they are. And I'm hoping because of that they become good people and that they find the more money they earn, the more good they can do.

Übersetzungssprecher

Ich versuche diesen Instinkt, diese Gier nach persönlichem Erfolg zum Guten zu wenden, wir wissen ja, dass Achtsamkeit, Frieden, Freude und Mitgefühl gut für das Geschäft sind. Wenn du glücklich bist, verkaufst du 37 Prozent mehr und bist 31 Prozent produktiver. So bringt man die Menschen dazu, sich darum zu kümmern, glücklicher zu werden.

Wenn du ins Fitnessstudio gehst, dann ist es auch nicht wichtig, warum du dahin gehst; wichtig ist, dass du das Training richtig machst – der eine geht dahin aus dem richtigen Grund, um gesund und fit zu bleiben, der andere aus einem falschen Grund, der möchte nämlich seinem Chef näher kommen - aber wenn sie das Training richtig machen, werden beide fit und gesund bleiben. Und das gleiche gilt auch hier: Wenn die Leute am Anfang sagen, ich möchte Achtsamkeit lernen, um mehr Geld zu verdienen und sie das Training richtig machen, dann bekommen sie auf einmal einen Zugang zu Frieden und Freude, sie spüren, dass sie glücklich sind, egal was gerade passiert. Und sie finden noch etwas anderes heraus: dass je mehr Gutes sie tun, desto glücklicher werden sie. Und ich hoffe, dass sie herausfinden, je mehr Geld sie verdienen, desto mehr Gutes können sie tun.

Autorin

Die Bedingungen für den Weltfrieden verkauft als Selbstoptimierung, die zum Karrieresprung führt. Für Tan ist das wie beim Gewichte heben. Wer es oft genug macht, bekommt starke Oberarme. Und wer beim Meditieren seine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu seinem Atem bringt, trainiert das Gehirn.

Auch der Dalai Lama hat Tans Buch gelesen und für gut befunden.
Die Meditation ist reif für die Konzernwelt.

„Meditations-App“:

Sprecher:

Place a raisin in your hand. Imagine you have never seen or tasted a raisin before. Look at the color and texture of the raisin. Explore the creases and folds of its skin.

Slowly bring the raisin up to your lips, take one or two bites into it and notice the sensations of taste and texture in the mouth and how these may change over time, moment by moment

Übersetzungssprecher

Nehmen Sie eine Rosine. Stellen Sie sich vor, Sie haben noch nie eine Rosine gesehen. Betrachten Sie die Farbe, fühlen Sie die Textur. Spüren Sie die Rille. Stecken Sie sie langsam in den Mund, beißen sie ein oder zweimal hinein. Wie empfinden Sie den Geschmack, die Textur? Verändern die sich, von Moment zu Moment?

Autorin

Der Highway 101 führt von San Francisco ins Silicon Valley, vorbei an Palo Alto, Mountain View und San Jose. Je mächtiger Silicon Valley wurde, desto mehr breitete es sich aus, verdrängte die riesigen Obstplantagen, für die das Tal auch mal berühmt war. Inzwischen ist das Valley bis nach San Francisco hineingewachsen.

Es sieht aus wie in vielen anderen amerikanischen Vorstädten. Gepflegter Vorgarten, Bungalow, Garage, Bungalow. Alle paar Blocks dann eine Strasse mit einem Supermarkt, drei Cafes und einer Pizzeria. Und von hier soll die Revolution ausgehen?

Google, Apple, Facebook und auch die US-Niederlassung des deutschen Softwaregiganten SAP liegen nur ein paar Kilometer voneinander entfernt.

Es ist 14:30 Uhr, ein gewöhnlicher Arbeitstag. Peter Bostelmann ist auf dem Weg zur Achtsamkeitsmeditation, die SAP seinen Mitarbeitern regelmäßig während der Arbeitszeit anbietet.

5/32

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2016

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig.

Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben

(z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

O-Ton Bostelmann

Ich bin von Hause Wirtschaftsingenieur, seit 17 Jahren bei SAP. Und ich habe vor acht Jahren Mindfulness entdeckt in einer persönlich schwierigen Situation. Ich habe zu dem Zeitpunkt im Namen der SAP große Projekte eingeführt als Programmmanager, das heißt, wenn Sie global neue Software einführen, dann klingelt das Blackberry oder das Iphone rund um die Uhr. Und ich hatte die Möglichkeit, mich über Meditation zu zentrieren, mehr innere Ruhe zu finden und ein feineres Gespür für mich und andere Menschen zu haben, das konnte ich halt spüren. Und dachte, das wäre doch toll, wenn wir sowas auch hätten, bei der SAP.

Autorin

Im Schnitt schaltet ein deutscher Smartphonebesitzer sein Handy 80 Mal am Tag ein, ein amerikanischer 150 Mal. Achtsamkeit ist der Gegenentwurf zur Multitaskinggesellschaft. Es geht darum, sich nur auf das Eine zu konzentrieren. Monotasking oder: Das hier und jetzt. Der Achtsamkeit Übende nimmt wahr und nimmt an, akzeptiert, was ist, und begibt sich dadurch in eine Beobachterposition, die Abstand herstellt zu den eigenen Gefühlen, Körperempfindungen und Gedanken.

Peter Bostelmann wollte diese Entdeckung teilen und wandte sich an seine Vorgesetzten.

O-Ton Bostelmann

Ich habe dann halt mit vielen Führungskräften gesprochen und das Interessante war, dass ich immer wieder die gleiche Antwort bekam: Aha „mindfulness based emotional intelligence“, das klingt echt interessant, ich würde das machen, aber ich glaube die Firma ist noch nicht so weit.“

Autorin

SAP ließ sich dann doch auf zwei Piloten ein. Man optierte für „Search inside yourself“, ein zweitägiges Seminar mit Übungen, die man dann über vier Wochen im Kleingruppentraining vertieft.

O-Ton Bostelmann

Zu unserer großen Freude hat der Kurs extrem gut geklappt, wir hatten eine Bewertung von 6,5 out of seven. Was wirklich hoch ist.

Auf einer Skala von 1 – 10 haben wir die Teilnehmer nach dem Kurs, vier Wochen danach und sechs Monate später befragt, wie ist dein persönliches Wohlbefinden, wie gestresst fühlst du dich, wie ist deine Art zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und dein Grad der Kooperation. Und wir haben nach vier Wochen gesehen, dass wir zwischen 5 und 11 Prozent Steigerung hatten und zu unserer großen Freude nach 6 Monaten noch mal 4-6 Prozent mehr.

Dann war die Frage da, wie sähe das denn in Deutschland aus, da kamen die skeptischen Stimmen. Ja, dass Ihr im Silicon Valley meditiert, das überrascht uns jetzt nicht, aber in Deutschland funktioniert das nicht. Und dann sind wir halt nach Deutschland geflogen. Und zu unserer großen Überraschung waren die Bewertungen noch besser als in USA.“

Autorin

Das soll nun allen SAPlern zur Verfügung stehen. Der Wirtschaftsingenieur Bostelmann wurde über Nacht zum Director of Global Mindfulness.

O-Ton Bostelmann

Wir sind am Beginn eines Umbruchs. Alle 77.000 Mitarbeiter, das ist unser Ziel, dass wir es allen verfügbar machen, das ist auch die Herausforderung der Zeit. Wir haben eine Warteliste von 4000 Leuten, es ist schon so, dass Mitarbeiter frustriert sind, dass die Kurse binnen Minuten ausgebucht sind, wenn wir sie online stellen.

Autorin

„Mindfulness“ „Achtsamkeit“ gilt im Silicon Valley als der neue Brennstoff für gesteigerte Produktivität und Kreativität.

Wer regelmäßig meditiert, ist glücklicher, produktiver und weniger krank. Die Investition muss sich rechnen. Der Produktivitätszuwachs, den das Achtsamkeitsprogramm mit sich bringt, ist für SAP nachweisbar.

O-Ton Bostelmann

Wir haben einen „health culture index“ und da schauen wir gerade drauf und der ist ganz klar verbunden mit einem „Dollarvalue“. Ich denke immer, man dient

7/32

dem Mitarbeiter und dem Unternehmen zugleich, der gesunde Mitarbeiter, der ist mit sich selbst zufriedener und hat ein schöneres Leben und er dient dem Unternehmen besser.

Wir fragen in den Kursen, was sind Fähigkeiten die dich bei Führungskräften am meisten beeindruckt haben. Es sind immerzu fast zu 100% emotionale Kompetenzen in allen Kulturkreisen. Und das findet halt jetzt Einzug in unsere Führungskräfte-Ausbildung.

Autorin

Auch Twittermitgründer Evan William und LinkedIn Chef Jeff Weiner haben meditative Praktiken während der Arbeitszeit eingeführt. Für eine Meditation der 25 wichtigsten Vorstände aus dem Valley, flog man eigens den für den Friedensnobelpreis vorgeschlagenen vietnamesischen Mönch Thích Nhất Hanh ein. Wird Achtsamkeit nicht gerade von den Firmen vereinnahmt, die stark am Entstehen des Problems beteiligt sind? Die überhaupt erst ein starkes Bedürfnis nach Stille, nach „digital detox“, also einer digitalen Entgiftung erzeugen?

Die Firmen selbst verstehen sich eher als Avantgarde des Wandels und der Erneuerung und so wollen Apple, Google & Co. durch die Entwicklung von Apps und anderer Software in Zukunft „Mindfulness“ massentauglich machen. Die Weltveränderer aus dem Valley sind gut darin, Nischen zu erkennen und sie zu etwas zu machen, das hunderte Millionen anderer auch wollen. In den USA gibt es bereits über 700 verschiedene Apps, die Manager und andere Menschen auf ihren Smartphones mehrmals täglich zum Innehalten anleiten. So wie die Meditations-App der Firma „Headspace“:

Meditations-App:

O-Ton:

„My name is Andy and over the next ten days I will show you very simple ways to get more headspace in your life, all you need to do is sit back, relax and allow you body and mind to align, so just take a moment to get comfortable...“

Autorin

Mit „Headspace“ auf dem Smartphone „Digital Detoxen“. „Als hättest du immer einen Mönch in der Tasche stecken“ schwärmen die Nutzer der App, die in den USA schon 8,5 Millionen sein sollen. Darunter Firmengrößen wie Richard Branson, der die Meditationsapp direkt ins Flugprogramm der Virgin Airlines aufnahm oder die Investmentbank Goldman Sachs, die all ihren Angestellten

8/32

Abos kaufte. Laut New York Times hat App-Erfinder und ex-buddhistischer Mönch Andy Puddicombe für die Meditation so viel getan hat wie Jamie Oliver fürs Essen.

O-Ton Kathrin O Sullivan

Es ist eine tolle Firma, wir haben wahnsinnig viele Möglichkeiten, uns zu entwickeln

Autorin

Kathrin O Sullivan ist Head of Cross-functional Leadership Development bei Google. Das ist so hoch in der Hierarchie, dass sie nicht nachfragen muss, ob sie ein Interview geben darf. Interviews werden in der Branche, die uns alle so transparent haben will, ungern gegeben. Und wenn, dann nur nach erfolgreich absolvierten Interviewtraining.

O-Ton Kathrin o Sullivan

Wir haben die Freiheit, wenn der Job nicht passt, zu schauen, wo könnte ich sonst hingehen innerhalb des Unternehmen.

Ich bin das beste Beispiel, ich hab in zehn Jahren bei Google in drei verschiedenen Ländern gearbeitet in zwei verschiedenen Abteilungen in fünf verschiedenen Jobs.

Autorin

Vor dem Eingang lässt sich eine Gruppe europäischer Geschäftstouristen mit dem Logo fotografieren. Hinein kommen in die schöne neue Google Welt nur die wenigsten. Die vielen Betongebäude gruppieren sich zu einer Art Uni-Campus. Drinnen gibt es viel modernes Design, im Garten locken Beachvolleyball und Liegestühle. Die hervorragenden Restaurants auf dem Gelände sind kostenlos: hauseigene Kaffeeröstungen, Obst- und Süßwarenbuffet, mexikanische Tacos oder japanische Reisbällchen. Jeder soll hier ungezwungen auf jeden treffen - das soll die Kreativität anregen. Schliesslich sagt die Wissenschaft, dass neue Ideen aus neuen Begegnungen entstehen.

O-Ton Kathrin o Sullivan

Um in der Techindustrie erfolgreich zu sein, Innovation ist Nummer 1, muss man was Neues erschaffen, was kein anderer erschaffen hat, und deshalb wird man in der Techindustrie schon darauf getrimmt, oder man lernt, anders zu denken, vielleicht auch irgendwie größer zu denken.. man muss immer einen Schritt weiter in der Zukunft sein. Deshalb können wir riskanter denken. Ich will irgendwas in der Welt erschaffen, was gut ist, was mir gut tut, was der Welt gut tut und was uns voranbringt.

Autorin

Kathrin kommt aus Deutschland. Sie ist schon über 35 und liebt Katzen. Bei Google darf man seine Haustiere mitbringen, sie sollen den Menschen helfen, am Arbeitsplatz Stress abzubauen. Sehen tue ich aber keine.

O-Ton Kathrin o Sullivan

Wir wollen dieses Produkt herausbringen, wir wollen die Welt verändern, wir lieben Technologie, wir lieben es vor unseren Computern zu sitzen und etwas zu programmieren und auf dieser Basis entsteht die Firmenkultur. Und für eine zeitlang kann man das auch gut durchhalten, weil man die Motivation hat, man will was in der Welt verändern und ich gebe mein Leben dafür auch temporär her, um das zu machen.

Autorin

In der Techindustrie, wie man die Firmen im Silicon-Valley nennt, arbeitet man auch auf dem Weg nachhause. Draußen warten die weißen Google-Busse – nur für Mitarbeiter selbstverständlich - mit Internet, Snacks und Arbeitsplätzen, mit denen man komfortabel im Stau stehen kann - den es auf den Highways im Valley fast zu jeder Stunde gibt.

O-Ton Kathrin o Sullivan

Wir sind vernetzt, dauernd blinkt etwas, piept etwas, kommt eine Email rein.

Wir sind drauf getrimmt, gut zu sein, unsere Kollegen zu überholen, wir wollen die Besten sein, Erwartungen erfüllen können und übererfüllen können und das hindert uns daran, gut zusammenzuarbeiten.

Dann guckt man sich an, wie die Statistiken sind: Antidepressiva, Alkohol, Einkaufssucht, Spielsucht, Computersucht - so manifestiert sich das dann.

10/32

Und man sieht ja, wohin das führt, die Welt geht zugrunde, weil wir nur noch versuchen Profite zu maximieren, anstatt uns gegenseitig zu helfen.

Autorin

Hier wird an der Zukunft gearbeitet, die den einen Teil der Welt in Begeisterung versetzt, den anderen in Angst. Die einen erhoffen sich einen Aufbruch in eine bessere Welt. Die anderen fürchten die völlige Überwachung. Die Googler, die ich traf, wirkten alle sympathisch und schwärmten von ihrer Firma. Spirituelle Praktiken sind dort schon fester Bestandteil der Firmenkultur:

O-Ton Kathrin o Sullivan

Wir haben in jedem Gebäude einen Meditationsraum, wir haben dann auch jeden Tag eine Anleitung, also wo ein anderer Googler kommt und seinen Kollegen eine Meditationsanleitung gibt. Wir machen es auch über Videokonferenz, wir haben Videoclips, die die Leute sich abspielen können, mit Atemübungen. Bei uns gibt es die „mindful lunches“, das machen auch die Mitarbeiter, die reservieren in der Cafeteria einen Tisch, das sind dann 45 Minuten Essen ohne zu sprechen und sich wirklich auf jeden Bissen bewusst zu konzentrieren und das Essen zu schmecken.

Das ist eine Bewegung, die von der Basis kommt. Das ist nichts, was Google von der Führungsetage rausposaunt.

O-Ton Chade Meng Tan

There is one thing which changed also visible is the culture at Google. So when I started all of this my kind friends said, o its avantgarde, the not so good would say he is crazy. He is kind of nice, but he is kind of weird, but because of Google they dont mind weird. And then a few years later the culture is different.

There are people who got promoted after doing „Search inside yourself“, there was one person, an engeneer, who solved the biggest two problems he had to solve :the answers came to him during meditations. There was a guy who was able to become less angry , he had to do with anger issues, he was more effective, he got promoted.

My bosses boss, he started with the idea to start every team meeting with a two minute meditation. That changed everything. He asked his team, and they HahaHa, and after a month he asked, we did this experiment, shall we do this again? And the one person, who made most Hahaha, said of course, because these two minutes of silence changed the quality of meeting.

11/32

Übersetzungssprecher

Was sich sichtbar verändert hat, ist die Miteinanderkultur bei Google. Als ich damit anfang, haben meine wohlmeinenden Freunde gesagt, er ist Avantgarde, die nicht so wohlmeinenden, er ist verrückt. Oder, ja, er ist ja nett, aber ein bisschen seltsam. Aber weil es Google ist, versucht man damit klarzukommen. Und ein paar Jahre später hat sich die Kultur verändert.

Es gibt Menschen, die sind befördert worden, nachdem sie „Search inside yourself“ gemacht haben, zum Beispiel ein Ingenieur, der die Antworten auf seine größten Probleme während der Meditation fand. Einer, der immer Probleme mit seiner Wut hatte, und danach weniger wütend und so effizienter war, wurde deshalb befördert.

Einer der obersten Bosse hatte die Idee, jedes Teammeeting mit einer zweiminütigen Meditation zu starten. Das veränderte alles. Am Anfang lachte man, er bat sein Team das Experiment zu wagen und nach einem Monat fragte er nach. Und derjenige, der am lautesten gelacht hatte, sagte, ja natürlich machen wir weiter, diese zwei Minuten am Anfang verändern die Qualität des ganzen Meetings.

O-Ton Kathrin O Sullivan

Früher war's: Ich bin der Chef und ich sag dir, was du zu tun hast und du tust es dann. So kann man heute nicht mehr führen bei uns, in der Techindustrie kann man so keine Mitarbeiter halten, weil man als Führungskraft nicht mehr alle Antworten hat.

Wenn es bei mir im Teammeeting heiß hergeht, dann hebt jemand die Hand hoch und sagt, komm, lass uns erstmal atmen. Lass uns mal 5 Minuten tanzen. Das hat auch geholfen. Man muss die Angst davor verlieren, wenn das ganze Team abrockt oder atmet, oder fünf Minuten die Augen zu macht und atmet.

„Meditations-App“:

Sprecher:

Step out with your left foot. Feel it swing, feel the heel hit the ground, now the ball, now the toes.

Feel the same as the right foot comes forward.

Autorin

Bei Google gibt es kein „Om“. Keine Räucherkerzen. Keine spirituellen Mantren. Meng Tan ist Ingenieur und hat sein Konzept für andere Ingenieure entworfen.

O-Ton Chade Meng Tan

The first factor is the science. Everything I say has scientific bases, for example when I say bring attention to your breath you strengthen this part of brain.

The second factor is precision in language, so for example I never say, go deep into your emotion, because the engineers will ask what is shallow, what is deep, how we measure that. So I say something like create a high solution perception to the process of emotion.

The third is there has to be business application. It cannot be only good for your soul. One example is kindness, we teach kindness in class and we also ask how do you apply kindness at work. You go in a meeting room, you look at everybody in kindness and on the long term they all like you.

Übersetzungssprecher

Der erste Faktor ist die Wissenschaft: alles muss wissenschaftlich fundiert sein. Wenn ich sage, dass ein bestimmtes Atmen dein Gehirn unterstützt, kann ich das auch beweisen.

Der zweite Faktor ist die Präzision der Sprache. Ich sage nie, gehe tief hinein in deine Gefühle, da fragen die Ingenieure, wie misst man das. Ich formuliere präziser: es geht nun um eine hohe Auflösung im emotionalen Prozess.

Der dritte Faktor ist, man muss es auch im Beruf anwenden können. Es kann nicht einfach nur gut für deine Seele sein. Wenn wir zum Beispiel Freundlichkeit lehren, frage ich, wie wendet ihr die im Job an? Schaut alle Mitarbeiter auf einem Treffen freundlich an, dann werden sie euch am Ende mögen.

Autorin

Meng macht es den Leuten einfach, zu meditieren:

Sein „leichter Weg“ besteht darin, die Aufmerksamkeit zwei Minuten auf den Atem zu richten.

Der „noch leichtere Weg“ besteht darin, zwei Minuten einfach zu sein, ohne jegliche Absichten zu verfolgen.

Meng selber ist das inzwischen zu einfach. Er bat bei Google um seine Entlassung, um sich fortan nur noch der Meditation zu widmen.

„Meditations-App“:

Sprecher:

Smile, take a deep breath, just smile, hold

Autorin

Pamela Weiss ist seit über 30 Jahren Buddhistin. Jahrelang hat sie in einem buddhistischen Kloster gelebt. Wenige Stunden nach diesem Interview wird sie sich wieder lange in ein Schweigeretreat zurückziehen. Im Silicon Valley und in der Bay Area ist sie als Coach für Führungskräfte sehr gefragt.

O-Ton Pamela Weiss

I watched it come on board in the last number of years and all of the sudden everybody is „look, look, it is proved, it is proved“. And my feeling is, that anyone who has done any practice, doesnt need scientific proof, the proof is in the transformation, that happens. It's a way of almost coopting scientific language as a way to put people at ease, because specially in the business world, you are not allowed to do anything religious. And the truth is: mindfulness and meditative practice as it is introduced is a buddhist practice. No question about it. So for me, I am a buddhist teacher, there is an irony, you are not allowed to say where it really came from, almost a whitewashing or stripping of that. In the sense that it may allow people to step in and benefit who otherwise wouldnt do it. But there is also: meditative practice grew in a context, it is not just a toolset and if the context is missing, then something is missing. Mindfulness is not about calming down, which is the word everybody uses , because we are all so crazy maniac gogogo, specially in the techworld, it is not about calming down , it is about waking up.

And if that orientation is stripped out of it, you are missing the whole point actually, what doesnt mean it is not beneficial, we live in a crazy speedy culture,so helping people calm down, good, but then imagining thats all meditation has to offer, thats frankly a little bit insane.

Übersetzungssprecherin

In denn letzten Jahren sagen alle auf einmal: oh schau mal, jetzt kann man es beweisen. Ich denke, jeder der auch nur eine gewisse Meditationspraxis hat, der braucht keinen wissenschaftlichen Beweis - der hat es erfahren – aber es ist, als bräuchten wir diese wissenschaftlichen Beweise, damit die Menschen dazu stehen können. In der Welt des Business darf nichts den Anstrich des Religiösen haben.

Aber Achtsamkeit und Meditative Praxis sind buddhistische Praktiken, da braucht man nicht drum herum zu reden. Für mich als buddhistische Lehrerin ist das nur ironisch zu verstehen, das man nicht sagen darf, wo diese Praktiken herkommen, als würde man sie weiß waschen wollen: klar, so können sich auch Menschen darauf einlassen, die es vielleicht sonst nicht tun würden, aber diese Meditationspraktiken sind ja in einem Kontext entwickelt worden. Es ist nicht nur ein Handwerkszeug. Wenn der Kontext nicht mehr da ist, fehlt etwas ganz wichtiges. Denn in der Achtsamkeitspraxis geht es nicht darum, ruhiger zu werden - obwohl es viele so beschreiben, weil wir alle so verrückt-manisch sind, vor allem in der IT-Branche - sondern es geht darum aufzuwachen.

Und wenn diese Orientierung wegfällt, dann fehlt dir das Wichtigste. Es kann einem dann trotzdem helfen. Wir leben in einer verrückten schnellen Welt – deshalb ist es gut, wenn Menschen ruhiger werden, aber wenn das alles ist, was in der Meditation passiert, dann ist das Irrsinn.

Autorin

Die buddhistische Vipassana Meditation, aus der man die Achtsamkeit entwickelt hat, spricht von der Atembetrachtung als einem vollständigen Befreiungsweg, innerhalb dessen sich Ruhe und Einsicht sukzessive entfalten. Meditation und Achtsamkeit, so wenden die buddhistischen Meister ein, seien nur Teilaspekte des Buddhismus. Zur wahren Lehre gehöre auch eine Sozialethik des Teilens und des einfachen Lebens.

Ein Bodhisattva ist in der buddhistischen Lehre ein Wesen, das sein höchstes Potential entfaltet, um so anderen und der ganzen Welt von Nutzen zu sein. Und nichts wünscht sich Pamela Weiss mehr, als dass in einigen Jahren der Begriff Bodhisattva allen so geläufig ist wie das Wort Cappuccino. Denn so sollen ihrer Vorstellung nach die neuen Führungskräfte sein. Für die hat sie dann doch ein Training beim Biotechnologie-Riesen Genentech entwickelt.

O-Ton Pamela Weiss

I think, people, specially inside business, there is a way that you can only bring a part of yourself, and wether it is the heart or your relationship or what you really care about, gets truncated.

What I saw, is that people are very hungry for a quality of realness and not just being in a role. They are interested of building a relationship with themselves and with others and so we ended up to create a whole coaching programm that has mindfulness at the center, but it is really a lot about community building, about relationship building out of listening deeply to yourself and learning to listen deeply to others. And what I saw was that the whole culture of the organisation changed, in a very positive way.

Maybe 10 percent of the people who go in meditation, they go that deeply that they wanna leave. But I also think that companies know that if you have trapped people in a little tiny box of where they are allowed to be at work, you gonna get robots, not creative people and there is a need for some creativity, not just calming, not just stressreduction, but actually the source of what you are tapping into in meditative practice is the source of creativity.

Übersetzungssprecherin

Im Businesskontext kannst du immer nur einen Teil von dir mit zur Arbeit bringen. Dein Herz oder etwas anderes, was dir wichtig ist, kommt nicht mit. Ich habe erlebt, wie die Menschen danach hungern, real zu sein und nicht nur in einer Rolle. Daraufhin haben wir ein Training entwickelt, bei dem Achtsamkeit im Zentrum steht, aber es auch um den Aufbau von Gemeinschaft und Beziehungen geht: nämlich, indem man sich selbst und anderen bewußt zuhören lernt. Die komplette Unternehmenskultur hat sich daraufhin sehr positiv verändert. Ich denke, rund 10 Prozent der Menschen steigen auf Dauer so tief in Meditation ein, dass sie dann aussteigen müssen. Aber Firmen sollten wissen: wenn sie ihre Angestellten in einer kleinen Kiste gefangen halten, bekommen sie keine kreativen Köpfe, sondern Roboter. Und sie brauchen kreative Menschen. Es geht hier nicht nur um Stressreduktion, sondern durch Meditation gelangst du an die Quelle Deiner Kreativität.

Autorin

Bei Apple ist "Flowing – Meditation und Achtsamkeit" sogar die „App der Woche“ geworden. Beworben wurde sie von Apple mit:

16/32

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2016

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig.

Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben

(z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

Zitatsprecher:

Laute Nachbarn, Straßenlärm, unruhige Nächte, schnarchende Zimmergenossen. Genug davon! Stell dir vor du könntest stattdessen einfach draußen in der Natur schlafen. Stell dir vor du könntest jederzeit den Klängen fantastischer Flüsse, Bäche und Wasserfälle lauschen.

Autorin

Und die kann man dann sogar individuell einstellen: etwas mehr Wasserfall oder lieber Vogelgezwitscher? Mehr Regen dazu oder doch lieber eine entspannende Musik vom Star-Komponisten aus Hollywood?

Autorin

Dass „Junge Menschen einfach smarter sind“, meint im Silicon Valley nicht nur Mark Zuckerberg. Vermutlich sind sie auch erstmal belastbarer. Das Durchschnittsalter bei Google ist 30, bei Facebook oder LinkedIn 29 und bei Apple 31. Google schlägt sich gerade mit der zweiten Klage wegen Altersdiskriminierung vor Gericht herum. Lea ist auf der Suche nach einem gut bezahlten Job direkt nach dem Studium nach San Francisco gezogen. Mit einer Freundin teilt sie sich ein kleines Apartment, die Mieten sind hoch. Die 26-jährige arbeitet bei dem Softwaregiganten Salesforce, der sich auf Cloudcomputing spezialisiert hat.

O-Ton Lea Williams

I met a lot of people who say you are very ahead of schedule but then you have met this person, who is 22 and sold the company for four million dollars. There is a lot of competition.

Every time something takes off, we all go, oh, why wasn't I who thought of it, like Uber. It seems so simple, a billion dollar idea.

A lot of the people I am hanging out are what we called entrepreneurs, they are building companies, finding the next big idea and seeing if it takes off.

Übersetzungssprecherin

Viele sagen, ich bin noch jung für die Position, die ich im Job schon erreicht habe, aber dann triffst du jemanden, der ist 22 und hat gerade seine Firma für 4 Millionen Dollar verkauft. Der Wettbewerb unter uns ist enorm.

Und jedes Mal, wenn hier eine Idee erfolgreich ist, denken alle, warum hatte ich die nicht. So wie mit Uber, es scheint so einfach. Eine simple Milliardenidee.

Viele meiner Freunde wollen Unternehmer werden, ihr Interesse ist es Firmen zu gründen und die nächste große Idee zu finden, die durchstarten könnte.

Autorin

Alle sind sie auf der Suche nach dem nächsten Einhorn, so nennen sie im Valley die Startups, die über eine Milliarde bringen. Jeder will an der digitalen Mitmachgesellschaft teilhaben, jeder macht sich Gedanken darüber, was neue Geschäftsmodelle sein könnten und wie sich die traditionelle Wirtschaft aus den Angeln heben lässt.

O-Ton Lea Williams

I think there are quite a lot of choices, many young people, the first thing what they are considering when choosing a job, is a company's name: is it considered cool and secondly then: the benefits.

What that companies are trying to do, is that you can enjoy at work as much as possible, so you want to work there, perhaps it will be okay also working longer hours. Because your real good friends are the people you are working with. The majority of the people I spent time with, outside, are people from my office. That is very common for people my age. You have fun, company has lots of young people, there is beer in the office on Friday or there is a company outing to go wine tasting.

Übersetzungssprecherin

Das erste, wonach junge Leute, die einen Job suchen, hier schauen, ist, ob die Firma als cool gilt und: wie die Zusatzleistungen aussehen. Die Firmen wetteifern darum, dir deinen Arbeitsplatz so angenehm wie möglich zu gestalten, damit Du dort gerne arbeitest, auch mal länger. Denn deine wirklich guten Freunde sind die, mit denen du arbeitest. Die meisten Menschen, mit denen ich auch draußen Zeit verbringe, sind die aus meinem Büro, und das geht fast allen in meinem Alter so. Die Firma hat jede Menge junge Leute,

18/32

freitags gibt es Bier im Büro oder sie organisieren einen Ausflug für alle zur Weinprobe.

Autorin

Wenn die Firmen mit gutem Essen und spannenden Freizeitangeboten locken, und Masseur und Sauna zur Entspannung einladen, warum soll man dann noch nach Hause gehen?

Leas Arbeitgeber zahlt ihr 100 Dollar im Monat für Wellness, dazu kostenlose Yogastunden oder Vorträge über Mindfulness. Und einen Lohnausgleich für 48 Stunden ehrenamtlicher Tätigkeiten im Jahr.

O-Ton Lea Williams

My company in particular has a really big focus on giving back to the community, there has been a lot of talk about the technology displacing people, making the city unaffordable to artists. Companies don't want to be seen as just like evil. So we do team activities, where we play with kids or we went to a dog shelter, it is fun, you got out of the office and you are doing something good.

Übersetzungssprecherin

Meine Firma legt großen Wert darauf, auch etwas zurückzugeben, damit es nicht nur heißt, die Softwareindustrie macht die Gegend, macht San Francisco unlebbar, zum Beispiel für Künstler. Die Firmen wollen nicht wie die Bösen dastehen. Wir machen im Team freiwillige Arbeit, spielen mit Kindern oder gehen in Tierheime, es macht Spaß und du tust Gutes.

Autorin

Manche leisten ihre freiwillige Arbeit sogar in der Südsee. Auch bei Google darf man sich 20 Prozent seiner Arbeitszeit anderen Dingen widmen, vorausgesetzt, man schafft sein Arbeitspensum. Auf die Überforderung durch immer mehr Arbeit und Technik reagiert man jedoch nicht mit der naheliegenden Reduzierung des Arbeitsumfangs.

O-Ton Lea Williams

I think a lot of young people are burning out of jobs, where you see burnout is of the people who very quickly had to get a job after graduating in university, where they could make money.

I know when I was preparing for graduating from university, I felt an immense pressure to have a job arranged right away. There is a lot of students who are financing their entire studies through loans, which for an average university comes to 200 000 dollars.

Übersetzungssprecherin

Viele junge Leute haben bereits einen Burnout hinter sich, sie haben irgendwo angefangen, wo sie nach der Universität schnell einen Job gefunden haben und gut Geld verdienen konnten. Als ich mein Studium beendete, war da der enorme Druck, sofort einen Job zu finden. Viele finanzieren ihr Studium durch Darlehen, das macht bei einer Durchschnittsuniversität ungefähr 200 000 Dollar aus.

Autorin

Wer Probleme mit dem stetig wachsenden Arbeitspensum hat, ist am Ende vielleicht selbst schuld, weil er noch nicht die richtigen Techniken zu deren Bewältigung gelernt hat.

Das Geld lockt. Wenn z.B. Facebook laut Zeitungsberichten pro Mitarbeiter 2,8 Millionen Dollar jährlich verdient, ist verständlich, dass auch die Gehälter nach oben keine Grenzen zu kennen scheinen. Das Gehalt eines mittleren Angestellten von Google liegt bei 151 600 Dollar Jahreseinkommen.

O-Ton Lea Williams

I wanna stay here, I would love one day to have property here, own a house, raise a family, but I know in order to that, I need to be very very successful, probably a combined family income of at least 300 to 400 thousand Dollars – that is with two people earning money, for a middle class life in the city.

Übersetzungssprecherin

Ich würde gerne eines Tages hier ein Haus und eine Familie haben, aber um das zu schaffen, muss ich sehr, sehr erfolgreich werden,

20/32

dafür braucht es zusammen ein Familieneinkommen zwischen 300-400 000 Dollar im Jahr - also wenn zwei das Geld verdienen. Und das reicht dann vielleicht gerade für ein Leben in der Mittelklasse.

Autorin

Drei oder vierhunderttausend Dollar Jahreseinkommen, um als Familie durchzukommen – es wirkt, als lebten viele in der Boom-Area auf einem eigenen Planeten. Denn zwischen den 53 Milliarden und Zehntausenden Millionären in der Region leben hunderttausende Menschen in Armut. 250 000 warten Monat für Monat an den Essensausgaben der Wohlfahrtsvereine. Die Firmen spenden.

„Meditations-App“:

Sprecher:

Breathe out, hold, breathe, relax, smile

Autorin

In den USA bringt man inzwischen sogar Marines zum Meditieren. Vielleicht sind konzentrationsfähige Soldaten besser im Töten? Und auch an der Wallstreet steht Meditation hoch im Kurs.

Jedes Jahr wieder trifft man sich in San Francisco zur Achtsamkeitskonferenz Wisdom 2.0. 2010, im ersten Jahr, kamen ein paar hundert, inzwischen sind es über zweieinhalbtausend. Hier treffe ich auch Tom Stoffel, der in der Bank of America arbeitet.

O-Ton Tom Stoffel

I am actually in the technology division in our bank, in the software development, so we are in the same High Tech world, and I was in the Military, in the Airforce for ten years and then I am in Hightech since then. Hightech is a very stressful industry.

Since a year and half we are teaching mindfulness based class at the biggest bank in America , working in a big corporation, over 400 000 people work for this company. We got permission to do this particular training once a week at work. We have little pictures of ourselves at the beginning slides and we are talking to people all across the nations and we have a large part of our company in India.

21/32

Now focus on your breathing, try to take your attention off the computer screen, turn off your phone – as best we can with people remotely because they are sitting at their desks. Get yourself out of your workspace, get yourself out of the email, out of the meeting what just happened, just breathe and give yourself awareness, be right here, right now.

We are in cubicle world, so/one person sitting in a cubicle and breathing and the person next to him is trying to make a deadline.

Übersetzungssprecher

Ich bin in der Softwareentwicklung der Bank, das ist die gleiche High Tech Welt, davor war ich 10 Jahre beim Militär, Luftwaffe. Hightech ist totaler Stress. Seit anderthalb Jahren haben wir Achtsamkeitsklassen in Amerikas größter Bank. Ich arbeite in dieser riesigen Firma mit 400 000 Menschen. Wir haben die Erlaubnis bekommen, einmal in der Woche ein Programm während der Arbeitszeit zu machen.

Die Menschen sehen uns nur in einem kleinen Bild am Bildschirm, wir reden mit der ganzen Nation und auch mit denen in Indien, wo viele unserer Angestellten sitzen:

Konzentrier dich auf deinen Atem, nimm die Aufmerksamkeit weg vom Computerbildschirm, stell dein Telefon ab. Alles so gut, wie es gerade geht - die Kollegen sitzen ja gerade an ihrem Schreibtisch.

Verlass für diesen Moment deine Arbeit, denk nicht mehr an die letzte Konferenz, atme und sei bewusst im Moment. Es ist eine Welt der kleinen Bürozellen, in einer sitzt einer und atmet und in der nächsten arbeitet jemand auf Hochtouren.

Autorin

Und macht Börsengeschäfte. Wie lässt sich Achtsamkeit und Mitgefühl leben, wenn man gleichzeitig vom Zerstören tradierter Geschäftsmodelle träumt?

O-Ton Tom Stoffel

I consider myself one of the awakening conscious beings. I had the right teachers. I could work for another company like Google or Facebook or someone right here, which is more conscious and aware, where are more people like me, they get it, I am aware of it. And they are more of us in these

22/32

companies, and we are feeling lost, we can very much feel isolated, like we are nuts.

But now we have a growing awareness in humans, we have enlightenment, which means something to people in different degrees of inner awareness, that we really didnt have before, this is like the next level of evolution of human kind.

Übersetzungssprecher

Ich sehe mich selbst als ein erwachtes bewusstes Wesen, ich hatte die richtigen Lehrer. Ich könnte bei Google oder Facebook sein, dort arbeiten schon mehr Menschen so wie ich. Oft genug kommt es vor, dass wir uns in Firmen noch verloren fühlen, als wären wir Verrückte.

Aber jetzt gibt es dieses gesteigerte Bewusstsein bei den Menschen, es geht um Erleuchtung, um unterschiedliche Bewußtseinsstufen, das gab es vorher nicht, das ist die nächste Stufe der Evolution der Menschheit.

Autorin

Facebook hat eine ganze Abteilung gegründet, das „Compassion research department“, um das buddhistische Konzept von Mitgefühl ins Herz von Facebook zu bringen. Man holte sich wissenschaftlichen Beistand aus Stanford und Berkeley und stellte buddhistisch inspirierte Akademiker ein. Sie erforschten zum Beispiel wie man es Menschen nach Trennungen einfacher macht. Und man kreierte die neuen Emojis, mit denen sich Mitgefühl und Empathie so viel besser ausdrücken lassen sollen. Der Buddhismus lehrt, dass alles miteinander verbunden ist. Da findet sich Facebook wieder.

„Meditations-App“:

Sprecher:

Take a deep breath.

Remember compassion.

Autorin

Das Geschäft mit dem Geist boomt. Aus den Privatvermögen der Silicon Valley Milliardäre fließen jedes Jahr beachtliche Forschungsgelder an die amerikanischen Universitäten.

Die Veränderungen der Hirnstruktur bei den verschiedenen Meditationsformen. Vorreiter war der Neurowissenschaftler Richard Davidson, der als erster Hirnscans einsetzte. Er machte die Universität von Madison, Wisconsin im steten Austausch mit dem Dalai Lama zu einer Art Thinktank der Meditationsforschung. Praktiken, die seit Jahrtausenden in Tempeln und Klöstern praktiziert und kultiviert werden, werden dort in wissenschaftlichen Labors untersucht.

Charles Raison hat erst vor kurzem seinen Lehrstuhl in Tucson, Arizona gegen einen Lehrstuhl als Professor für Psychiatrie und Human Ecology in Madison getauscht. In Tucson hatte er das Zentrum für „Vergleichende Forschungen über das Mitgefühl“ gegründet. Doch für Madison sprach ein größerer Austausch unter Kollegen und die beachtlichen Gelder, die in Forschungsgebiete wandern, die es vor zehn Jahren noch nicht einmal gab.

O-Ton Charles Raison

Oh yes, money is definitely there. Federal money is there to some degree, but there is such a passion for this, that there is a lot of foundation money available, probably in the hundreds of millions right now in the United States. Madison has received many, many millions of Dollars in the last couple years. I think everybody has the sense that there is an urgent need for the next generations to be transformed in some ways that will lead to a more sustainable future.

I think what they are interested in, is that emerging evidence that mindfulness can make people more relaxed, they can better deal with stress. They wanna make money, it's now hip, and if you can make more money in being a little nicer to people, over all that's probably good. Is that the same thing, as the type of compassion that the guys that live up in the caves in the Himalayas and meditating 8 hours a day is about to achieve, probably not.

Übersetzungssprecher

Ja, das Geld ist da. Geld vom Staat, aber auch sehr viel privates Geld, ich würde denken, das geht in die hunderte Millionen Dollar in den USA. Madison hat viele Millionen in den letzten Jahren bekommen. Da ist das dringende

Bedürfnis zu spüren, dass die nächste Generation anders werden soll. Und der Wunsch nach einer nachhaltigen Zukunft.

Die Leute aus dem Bereich der Software Technologie sind ja vor allem an Stressreduzierung interessiert, sie wollen Geld verdienen. Es ist hip. Und wenn man mehr Geld verdienen kann, wenn man ein bisschen netter zu den Menschen ist, warum nicht. Aber ist das das Gleiche, was der Mensch will, der in einer Höhle im Himalaya 8 Stunden täglich meditiert. Sicher nicht.

Autorin

Jahrzehntelang ging die Neurowissenschaft davon aus, dass das Gehirn von Erwachsenen in seiner Form und Funktion weitgehend fixiert ist. Heute weiß man von der „Neuroplastizität“, der Fähigkeit des Gehirns, sich in Begriff auf Struktur und Funktion immer wieder neu zu organisieren.

„Der Geist kann den Körper auf molekularer Ebene beeinflussen“, lautet die Erkenntnis von Jon Kabat-Zinn. Dem amerikanischen Molekularbiologen gebührt die Anerkennung, der Achtsamkeitspraxis im Westen zum Durchbruch verholfen zu haben. 2011 trug ein Team von Wissenschaftlern Daten aus über 20 Studien zusammen: mindestens acht verschiedene Hirnregionen sind von den Veränderungsprozessen betroffen. So war nachweisbar, dass wir mit Meditation unsere Hirnsubstanz vergrößern können – unter anderem den Hippocampus.

Kann man auch Mitgefühl durch Üben antrainieren? ja. Dankbarkeit, Liebesfähigkeit und soziales Miteinander lassen sich schulen. Charles Raison konnte nachweisen, dass das Mitgefühlstraining Schmerzen reduzieren, positive Emotionen erhöhen und soziale Nähe fördern kann.

Sein Freund Steve Cole von der University of California ist einer der bekanntesten Erbgutforscher der USA. Der Genomiker nennt sich einen Spezialisten für Elend und Tod – in seinem Wissenschaftsgebiet gab es dafür lange die meisten Forschungsgelder.

O-Ton Steve Cole

I never forget the first time an investigator came to me and said ,oh I did this meditation study, I just rolled my eyes and thought ,oh thats for sure not gonna have any impact on gene expression. But when we run the numbers, and I looked at the pattern of gene expression, I thought woow, that is completely upside down of what we see in stressed and threatened people or what we can create by stressing mice. These meditators seemed to be moving their gene

25/32

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2016

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig.

Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben

(z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

expression profiles in the opposite direction. And so I thought, that looks promising – but that will probably never happen again.

I hate meditation, it drives me crazy. I am not the type of person who sits crosslegged in the atrium and listens to the breeze. And not more than six months later someone else came knocking at my door and said, hi, I got this meditation study and I said ,oh not again, really, but it wont work a second time, but it looked pretty good. So after two or three rounds of that I came to a grudging respect of meditation.

Übersetzungssprecher

Ich werde nie vergessen, wie jemand auf mich zu kam und sagte: Ich habe eine Studie zu Meditation gemacht, ich rollte schon die Augen und dachte, na ja, das wird mit Sicherheit keine Auswirkungen auf die Genexpression, auf diese fundamentale Herausforderung für uns alle haben. Aber als wir dann die Daten durchgingen, dachte ich wow , das ist erstaunlich, das ist genau das Gegenteil dessen, was wir bei gestressten oder bedrohten Menschen sehen oder was wir erzeugen, wenn wir Mäuse Stress unterziehen.

Diese Meditierenden schienen ihre Genprofile in die umgekehrte Richtung zu lenken – und ich dachte, ja das sieht vielversprechend aus, aber das wird in anderen Studien vermutlich nicht wieder passieren.

Ich hasse Meditation, ich kann nicht meditieren, es macht mich wahnsinnig. Ich bin nicht der Typ, der sich mit gekreuzten Beinen ins Atrium setzt und dem Wind zuhört.

Und dann kam 6 Monate später jemand zu mir, und sagte hey, ich habe diese Studie über Meditation, und ich, oh nicht schon wieder, aber das wird sich schon nicht wiederholen haben, hatte es aber. Nachdem sich das zwei oder dreimal wiederholt hatte, bekam ich widerwillig Respekt vor Meditation.

Autorin

Mithilfe von Genexpressionanalysen, also der Analyse, wie die genetische Information für die Zelle nutzbar gemacht wird, ist es den Molekularbiologen heute möglich, die Aktivität und Expression tausender Gene gleichzeitig zu messen. Der durch Meditation erreichte Ruhezustand schaltet tatsächlich Gene an, die das Immunsystem stärken, eine Reihe chronischer Krankheiten wie Arthritis, Bluthochdruck und Diabetes bekämpfen und Entzündungen hemmen.

O-Ton Steve Cole

We really got a great science in how to convert misery into death –but we now really wanna understand how we can stop that. How in a complicated unpredictable sometimes overwhelming life around us, we can best surf that energy and not feel that kind of threat and uncertainty that drop forth that gene expression responses that promote disease.

It still drives me crazy, but when you ask me what is the best established intervention to move gene expression in a favourable direction in your immune cells, that seems to be it.

Übersetzungssprecher

Wir haben inzwischen großartig erforscht, wie sich Elend in Tod verwandelt – aber eigentlich wollen wir ja wissen, wie wir das stoppen können : wie wir in einem komplizierten unvorhersehbaren Leben mit schlechten Ereignissen um uns herum am besten umgehen können und uns nicht nur dem Gefühl von Bedrohung und Unsicherheit ausgeliefert fühlen, das sich dann auf unsere Genexpression auswirkt und uns krank macht.

Mich macht Meditation immer noch verrückt, aber wenn sie mich fragen, was ist die am meisten Erfolg versprechende, am besten erforschte Interventionsmöglichkeit, die Genexpression positiv in unserem Immunsystem zu beeinflussen, dann so.

O-Ton Charles Raison

There is this emerging data that if you take people and give them a time limited course of meditation that you can impact brain function. But the really interesting question is: Is it possible to transform people's social behaviour in the world so that conflicts and violence and general misery declines and winwins advance. And it is hard to study that.

We need to find a way to introduce these things early in life on the playground where the kids are beating each other up.

Much of the interest in kids is in risk kids, poverty kids, abused, neglected kids. So not just, can we bring up leaders in society, but can we transform elements of society that are more problematic in terms of behaviour. Google is not so interested in people that are problematic, they are trying to transform people, who are highly functional.

27/32

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2016

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig.

Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben

(z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

Übersetzungssprecher

Wir können heute nachweisen, dass selbst ein zeitlich beschränkter Meditationskurs bei Menschen das Gehirn verändert. Aber ist es wirklich möglich, das soziale Verhalten von Menschen so zu verändern, dass Kriege, Konflikte, Gewalt, Elend sich in WinWin Situationen verändern lassen. Das ist schwierig zu erforschen.

Wir müssen Mitgefühlstechniken eigentlich schon den Kindern auf dem Spielplatz beibringen, wo sie sich hauen. Es geht um die Risikokinder, um die Vernachlässigten, um die Armen. Die Frage ist doch nicht, wie wir bessere Führungskräfte hervorbringen, sondern ob wir wirklich das Verhalten derjenigen verändern können, die in unserer Gesellschaft Probleme haben. Google ist nicht an den Menschen interessiert, die Probleme haben, sondern will die verändern, die gut funktionieren.

Autorin

Mitgefühl, die uneingeschränkte Bereitschaft sich für andere Wesen einzusetzen, ist der glücklichste Zustand überhaupt. Meint zumindest der Franzose Matthieu Ricard, laut Untersuchungen der glücklichste Mensch der Welt. Seine Meditationspraxis ist allerdings höher als 40 000 Stunden. Nach einem Studium der Molekularbiologie bei einem Nobelpreisträger an der Sorbonne, beschloss er 1972, in den Himalaya zu gehen und buddhistischer Mönch zu werden. Er ist einer von einer ganzen Reihe tibetisch-buddhistischer Meditationsmeister, deren Gehirn man mit Magnetresonanztomographie scannte und bei denen man extrem hohe Glückswerte fand. Die Gamma-Wellen-Frequenz war bereits überdurchschnittlich, bevor die Mönche zu meditieren begannen. Dies legt nahe, dass die Wirkung von Meditation auf die Gehirnwellen dauerhaft und nicht auf den Zeitraum der Meditation begrenzt ist.

O-Ton Steve Cole

The truest happiness is coming from discovering what you were meant to do, it has to be a deep engagement. And relatively to hedonic wellbeing -which is a simpler sense of happiness, it could be derived by eating a lot of tasty food or watching funny movies or going to a mall. There are lots of ways to get into a positiv psychological state, that dont necessarily involve that deeply annoying diversion into making the world a better place or helping other people. And yet it were these people, who if anything we would expect to have a hard life, because they were struggling to do something magnificent, they actually were showing the most favorable gene expression.

28/32

Übersetzungssprecher

Das wirkliche Glück kommt aus dem Entdecken, dessen was du tun solltest, aus einem tiefen Engagement. Und zwar sehr viel stärker als bei hedonistischen, also sehr viel einfacheren Glückszuständen, die man zum Beispiel hat, wenn man viel gut isst oder lustige Filme anschaut oder einkaufen geht. Es gibt viele Arten und Weisen, um in einen positiven Zustand zu kommen, ohne dass man solche anstrengenden Sachen macht, wie die Welt zu einem besseren Platz zu machen oder Menschen unbedingt helfen zu wollen. Aber genau diese Menschen, die es sich ja eigentlich schwer machen, die hart darum kämpfen, etwas Großartiges zu leisten, ausgerechnet die haben die besten Genexpressionprofile.

Autorin

Schokolade essen hilft also nicht weiter. Schade. Aber vielleicht doch die richtige Pille:

O-Ton Charles Raison

One of the things we are preparing to study are psychedelic medications and there is some pretty strong evidence that these agents can help people experience states that then stay with them and produce all sorts of feelings.

Übersetzungssprecher

Wir fangen jetzt auch an, psychodelische Drogen zu erforschen. Denn es gibt eine starke Evidenz, dass auch sie den Menschen helfen können, in bestimmte Stimmungen zu kommen und dort auch zu bleiben.

Autorin

Vielleicht kann man sich doch die 40 000 Stunden sparen. Hat mit bewusstseinsweiternden Drogen nicht einmal alles angefangen? Pamela Weiss kann sich da noch gut erinnern:

O-Ton Pamela Weiss

A lot of the key meditation teacher of meditation and mindfulness started out, as hippie students in the sixties taking a lot of drugs and having this consciousness opening experiences and then when they went to Asia and learnt meditation, they realized oh, we can do the same thing without the drugs. And so there is a connection there between those things as it goes for a circle and as we learned a way to engage with our mind without drugs, now the pharmaceutical companies would come back in and go: oh take that pill and we just miss the whole transformational part of it. They would probably make a lot of money, that's what they are most interested in.

Übersetzungssprecherin

Eine ganze Reihe der bekannten westlichen Achtsamkeitslehrer waren in den sechziger Jahren Hippies und haben jede Menge Drogen genommen, die ihr Bewusstsein öffneten. Und als sie dann später nach Asien gingen und dort Meditation lernten, wurde klar, wir können das auch ohne Drogen tun. Da schließt sich der Kreis: wenn wir endlich einen Weg gefunden haben, kommt vielleicht bald die Pharmaindustrie und sagt, nimm doch einfach eine Pille und dann würde man den ganzen Prozess, in dem man sich verändert, verpassen. Aber die Firmen würden einen Haufen Geld verdienen und das ist ja auch ihr größtes Interesse.

Zitat Chade Meng Tan

Übersetzungssprecher von Meng Tan

Der Prozess beginnt mit einer Absicht. Fassen Sie zunächst einen Vorsatz. Finden Sie einen Grund, warum sie in Achtsamkeit verweilen möchten. Falls sie echt faul oder echt beschäftigt oder beides auf einmal sind, können sie die Meditation an diesem Punkt für erledigt erklären. Allein, der Akt, gute Vorsätze zu fassen, ist bereits eine eigene Meditation.

Autorin

Sagt Chade Meng Tan

Autorin

How has been your meetings with the Dalai Lama?

Und was sagt der Dalai Lama, wenn sie ihn treffen?

O-Ton Chade Meng Tan

He gives me hugs. When I see him, his holiness is smiling: You gonna give me a hug (ahmt die Stimme des Dalai Lama nach...)

Übersetzungssprecher

Er umarmt mich.

Absage:

Achtsamkeit 2.0

Wie das Silicon Valley das Bewusstsein entdeckt

Ein Feature von Nina Hellenkemper

Es sprachen:

Daniel Berger

Tobias Teschner

Lisa Sommerfeld

Sigrid Burgholder

Valentin Stroh

Matthias Kiel

Florian Jahr

Justine Hauer

Eric Carter

und Anja Herden

Mitarbeit Recherche Stefan Sieben

Technische Realisation: Olaf Dettinger und Gerd Nesgen

31/32

Regieassistentz: Katarina Schnell

Regie: Matthias Kapohl

Redaktion: Leslie Rosin

Eine Produktion des Westdeutschen Rundfunks mit dem Norddeutschen
Rundfunk und dem Deutschlandfunk 2016