

Drei tiefe Atemzüge

SAP bietet jenseits von IT eine neue Dienstleistung an / Kurse in Achtsamkeit sollen die Mitarbeiter zufriedener und damit leistungsfähiger machen

Von Akiko Lochenmann

Kundentermin bei Siemens. SAP-Mitarbeiter Tomten Simon setzt sich bereits in Waldorf ins Auto und steuert am nächsten Morgen in der Münchner Zentrale vor einer Gruppe von 40 Siemenslernern. Was folgt, ist keine Präsentation neuer Software. Es geht auch nicht um schwer zu erklärende neue Digital-Technologien wie Bitcoin oder Blockchain. Simons Einsatz widmet sich Existenzzielen. „Bitte lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf einen einzigen Atemzug, vom Beginn der Einatmung bis zum Ende der Ausatmung“, sagt der 43-jährige IT-Experte und schließt die Augen.

Als Simon 2005 in Waldorf anfang, lag seine Kernkompetenz darin, bei den Kunden Software zu konfigurieren. Niemand hätte sich der studierte Wirtschaftsinformatiker damals träumen lassen, eines Tages in seiner Arbeitszeit jemandem beim Meditieren anzuleiten. Seit 2013 hat sich in der Unternehmenskultur des Softwareriesen jedoch einiges getan – genauer gesagt, seit ein Mitarbeiter namens Peter Bostelmann, damals als Berater im kalifornischen Silicon Valley unterwegs, einige Manager in Waldorf für sogenannte Achtsamkeitskurse begeistern konnte – Kurse, wie sie Nachbar Google seinen Mitarbeitern seit über einem Jahrzehnt anbietet.

Die Fehlzeiten sinken, die Konzentration steigt

Die Seminare, die auf Erkenntnissen der Wissenschaft und der buddhistischen Lehre basieren, aber frei sind von religiöser Bedeutung, sollen eine Reihe von nützlichen Eigenschaften fördern: Die Selbstwahrnehmung wird erhöht, die emotionale Intelligenz gefördert, die Konzentration gesteigert, „führt Simon auf.“ Teilnehmer berichten, seien zufriedener, gelassener und kreativer geworden.

Ewa Elisaveta Metzner, eine Management-Assistentin, die gleich drei Terminkalender organisiert und manchmal nicht weiß, wo ihr der Kopf steht. „Dann nehme ich drei tiefe Atemzüge. Das erdet mich“, sagt die 35-Jährige. Eine andere Übung sei sie manchmal nach einem langen Arbeitstag ein, wenn eine Art innere Leere in ihr aufsteige. „Ich überlege mir drei Dinge, für die ich dankbar bin, und schreibe sie in ein Dankbarkeitsstagebuch.“ Obwohl manche Übung etwas Gefühlig anmutet, sind die freiwilligen Kurse so ausgelegt. Weltweit haben bereits



Yoga, Meditation, stille Kantineessen: Mehr Achtsamkeit hilft im Berufsleben.

FOTO: STOCK.ADOBE.COM

8000 SAP-Mitarbeiter das Programm durchlaufen, weitere 8000 stehen auf der Warteliste.

Als die Medien davon Wind bekamen, dass bei dem bodenständigen DAX-Konzern quer durch alle Hierarchieebenen meditiert wird, erschienen Kravattenträger mit geschlossenen Augen auf den Titelseiten einschlägiger Magazine. Andere Firmen wurden heilfroh: Konzerne wie Siemens, Thyssen-Krupp oder Deutsche Telekom luden Peter Bostelmann zu Vorträgen ein. Der Director Global Mindfulness Practice, wie man ihn bei SAP nennt, konnte brave Fakten aus einer internen Vergleichsstudie mit 4800 Mitarbeitern präsentieren. Zum Beispiel, dass die Fehlzeiten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe deutlich gesunken sind. „Muster“ ausgedrückt nehmen wir mit dem Programm doppelt so viel ein, wie wir ausgeben. Das entspricht einem „Return on Investment“ von 200 Prozent.“

Daraufhin reiste der eine oder andere Manager nach Waldorf zur Hospitation. „Könnst Ihr das nicht auch bei uns ma-

chen“, sei Bostelmann immer wieder gefragt worden. Ende 2016 stand die Entscheidung daher fest: SAP bekommt ein neues Geschäftsfeld.

Die bis dato interne Abteilung hat inzwischen sieben zahlende Kunden, darunter Autobauer aus dem Süden der Republik, weitere 30 potenzielle Kunden sowie einen Pool aus 45 internen ausgebildeten Trainern. Das es für die Abteilung weiter Bedarf geben wird, darauf deuten auch Zahlen der Krankenversicherungen hin, nach denen die Zahl der Fehltage aufgrund von psychischen Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt hat. Bostelmann glaubt zudem, dass das Programm auf die Umbrüche in der Arbeitswelt vorbereitet, die vielen Sorgen bereiten. „Im Grunde kann man unser Angebot auch als Begleitservice zum digitalen Wandel verstehen. Das Umfeld verändert sich rasant. Am Anfang steht für jeden ein mentaler Schritt, nämlich aufgeschlossen an neue Situationen heranzugehen.“ Der Service beschränkt sich jedoch nicht nur auf Trainings, er um-

fasst auch strategische Beratung. „Entscheidend für den Erfolg ist, wie man das Thema verpackt“, erklärt Bostelmann.

Noch immer kursieren falsche Vorstellungen. „Manche glauben, Achtsamkeit mache weich und willenslos oder sei eine religiöse Praxis.“ Darum sollten – gerade vor einem Publikum, das faktenbasiert denkt – von vornherein die Erkenntnisse der Neurowissenschaft kommuniziert werden. Ein weiterer Tipp: „Hilfreich ist, von Beginn an jemanden aus dem obersten Management dabeihaben, der sich zur Praxis bekennt.“

So wie Daniel Holz, der Geschäftsführer von SAP Deutschland ist. In einem internen Kurzfilm erzählt er, wie er Achtsamkeit im Alltag einbringt. Oder wie Wolfgang Fassnach, Vizepräsident und Leiter der Personalabteilung, der Sitzungen stets mit einer Minute Stille einleitet. Dass Führungsfiguren die Praxis anleiten, senkt offenbar auch die Hemmungen bei den Mitarbeitern. „Mein PC erinnert mich alle zwei Stunden daran, kurz innezuhalten“, erzählt Marion Augenstein aus

dem Bereich Industry Solutions. „Dann setze ich mich im Yogasitz auf den Bürostuhl und beobachte meinen Atem.“

Am Standort Waldorf scheint das Thema allgegenwärtig. An zentraler Stelle gibt es einen Baum der Stille, in dem täglich geführte Meditationen stattfinden, mal in Zenmanier um 7.30 Uhr, mal Einachtsmeditation am Mittag, im Sitzen, im Liegen, im Gehen. Heute führt Oliver Boreis durch die Meditation. Er ist einer von über 50 Botschaftern, die neben ihrer Arbeit die Achtsamkeitskultur bei SAP fördern. Nach einer kurzen Atemmeditation spricht Boreis über subjektive Realitäten. „Wir sind ja alle berufsbedingt viel in Gedanken. Machen wir uns bewusst, dass die Realität eigentlich nur eine Vorstellung ist, die unser Geist erschafft, können wir auch versuchen, kontraproduktive Gedanken loszulassen.“

„Führt den Unterschied zwischen den Gemüsen“

Mindfulness Motion, eine Art achtsames Yoga, ist ein weiteres Angebot ebenso wie der stille Lunch. Fast täglich findet in einer der sieben SAP-Kantinen am Hauptplatz ein achtsames Mittagessen statt. Man geht geschlossen hinein ins Kantinenregio und sucht einen etwas abseits gelegenen Tisch. Während der Mahlzeit schlägt der Botschafter hin und wieder eine Klangschale an und gibt Tipps. „Führt mal den Unterschied zwischen gekochtem und rohem Gemüse.“

Bei aller Zustimmung weiß Bostelmann auch um die Kritik. Vor allem in den USA, wo der englische Begriff Mindfulness fälschlicherweise verwendet und wirtschaftlich ausgeschwächt wird, sprechen Beobachter häufig vom Phänomen McMindfulness. Gemeint ist, dass die Erkenntnisse der 3000 Jahre alten Lehre stark entschleiert zum sofortigen Wohlstand angeboten werden. „Daraus entsteht eine banale, therapeutische Selbsthilfetechnik, die mit der Intention des Buddha“ – nämlich Verblendung, Gier und Böswilligkeit auszumerzen – „nicht mehr zu tun hat“, schreibt der Managementprozessor und Buddhist Ron Purser in der *Huffington Post*. Andere sehen darin nur die weitere Maßnahme der Wirtschaft, Mitarbeiter zu optimieren. Bostelmann fühlt sich nicht angesprochen. „Bei uns geht es nicht um Effizienzsteigerung des Seelenlebens, sondern um Persönlichkeitsentwicklung. Die Mitarbeiter sollen klarer sehen, worauf es ihnen im Leben ankommt – davon profitieren auch SAP.“