

# „Wir sind eine Gehirngesellschaft“

**Digitaler Wandel und neue Medien schaffen eine Reizdichte und -frequenz, die Kopf, Körper und Sinne fordern – und Menschen auch schnell überfordern. Wenn obendrauf noch eine Ausnahmesituation wie zuletzt die Corona-Pandemie kommt, kann das der berühmte letzte Tropfen sein. Ist es trotzdem möglich, positiv und vor allem gelassen und gesund zu bleiben? Ohne dafür vier Wochen im Schneidersitz im Himalaya zu meditieren? Lotte Bock, Achtsamkeits- und Stressmanagement-Trainerin sowie Psychologin, teilt ihre Erfahrungen und gibt Anregungen für mehr mentale Gesundheit in schwierigen Zeiten.**

*Das Gespräch führte Sarah Meixner, blaupause-Redaktion*

## **Frau Bock, wie haben Sie die Pandemie bis heute erlebt, auch durch Ihren Job?**

**Lotte Bock:** Im März 2020 hat es einfach Rumms gemacht! Wir alle sind auf einen Schlag aus unserem gewohnten Umfeld gerissen worden. Und dann saßen viele von uns von jetzt auf gleich in der so genannten „New World“, über die im Zuge der Digitalisierung ja bereits viel gesprochen, aber praktisch wenig umgesetzt wurde. Technische Probleme wie stabile WLAN-Verbindungen sowie die stundenlange Präsenz am Rechner und in Video-

konferenzen war die eine Seite, die viele von uns kalt erwischte. Die andere Seite war das Privatleben, das ebenfalls komplett auf den Kopf gestellt wurde. Hier standen und stehen immer noch Themen wie soziale Interaktion, Gemeinschaft, Einsamkeit, die Angst um die eigene Gesundheit und die der Familie, aber auch Finanzen und die Zukunft ganz allgemein im Fokus. Ganz einfache, aber elementare Dinge, die immer selbstverständlich waren, hat Corona einfach weggewischt. Und dafür eine große Frage mitten in den Raum platziert: „Wie geht es weiter?“

## **Was geschieht, wenn ein Körper unter Stress steht?**

- Geschehnisse, wie z. B. der erste Lockdown, werden durch die persönliche Wahrnehmung entweder als positiv, egal oder gefährlich eingeschätzt.
- Wenn die Wahrnehmung meint, dass die Situation gefährlich sein könnte, fragt sich das Gehirn: „Hast du eigentlich die Ressourcen, das zu bewältigen?“
- Wenn diese Frage mit „Nein“ beantwortet wird, reagiert der Körper, um sich auf „Kampf“ oder „Flucht“ vorzubereiten.
- Es werden Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, also Stresshormone, die uns in Alarmbereitschaft versetzen.
- Die Stresshormone fluten die Blutbahn, und man bekommt u. a. einen Tunnelblick, wodurch man sich nur auf die erlebte „Gefahr“ konzentriert. Gleichzeitig wird das Erinnerungsvermögen begrenzt, Neues lässt sich nur noch schwer aufnehmen.
- Schlaf, Verdauung, Immunsystem, alles läuft im Notbetrieb, weil der Körper nun alle Ressourcen für Kampf oder Flucht braucht.<sup>1</sup>
- Einfache Achtsamkeitsübungen können dem Körper und Gehirn helfen, sich zu entspannen und gelassen mit der Situation umzugehen.



**Lotte Bock**

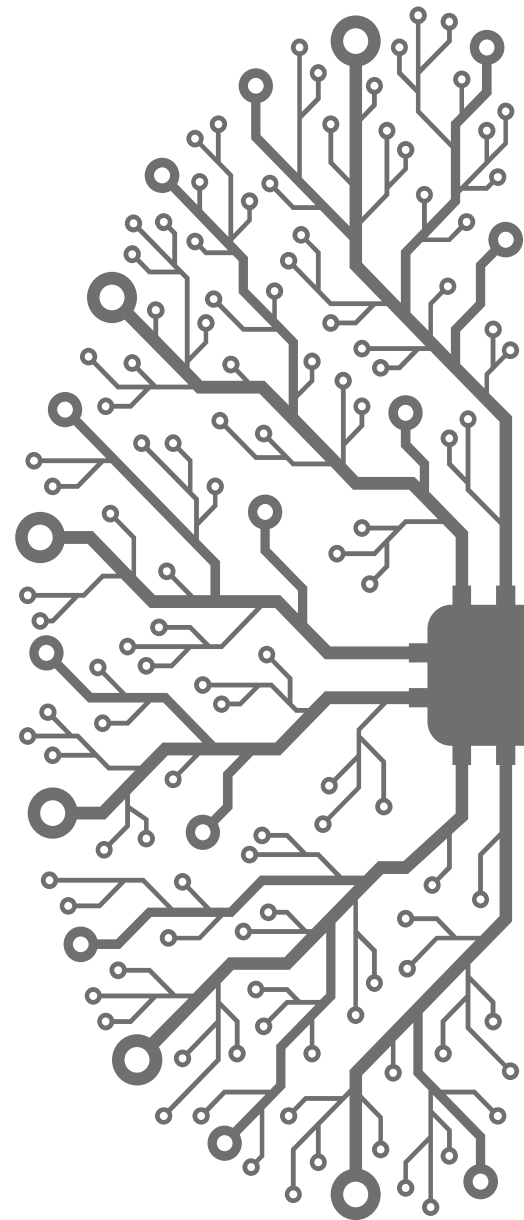
In Kopenhagen geboren, war Lotte Bock erst Marketingleiterin einer IT-Firma, danach Consultant in einer Software-Beratung und seit 2011 selbstständige Stressmanagement-Trainerin, Achtsamkeitstrainerin und Meditationslehrerin für Unternehmen. 2021, während des Lockdowns, beendete sie ein Masterstudium (M.Sc.) in Psychologie mit Schwerpunkt Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie.

[vollerejan.de](https://www.vollerejan.de)

auch der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Viele Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) wurden schnell auf Online umgestellt, und immer mehr Unternehmen erkennen: Gesundheit ist unser höchstes Gut. Und zwar körperlich und mental.

### **Die Macht der Gedanken ist ein wichtiger Punkt innerhalb Ihrer Arbeit: Was genau können wir uns darunter vorstellen?**

Egal, ob Corona, Termindruck, Umstrukturierung oder einfach nur eine vorübergehende Erschöpfung: Die Frage ist immer, welche Rolle spielen meine Gedanken und meine selektive Wahrnehmung dabei? Fakt ist, dass die Wahrnehmung nie ganz die Realität abbildet, sondern nur eine kleine Teilmenge davon. Je nachdem, wie wir erzogen sind und welche Erfahrungen wir bisher gemacht haben, filtern wir die Realität und beurteilen sie als „gefährlich“ oder „nicht gefährlich“, sprich stressig oder nicht stressig. Diesen Filter können wir aber mit ein wenig Achtsamkeit selbst beeinflussen. Denn inzwischen weiß man, auch dank moderner Hirnforschung, dass unser Glückszustand zu 50 Prozent genetisch und zu sagenhaften 40 Prozent von uns selbst bestimmt werden kann! Und nur 10 Prozent lassen sich auf äußere Einflüsse zurückführen.<sup>2</sup> Und genau da kann man ansetzen: Ob mein Chef, meine Kinder, die Arbeit oder der Lockdown nerven, ist also eine Frage der Wahrnehmung, die sich relativ schnell durch Achtsamkeitstraining signifikant positiv verbessern lässt. →



### **Was ist nach dem ersten Knall passiert?**

Der anfängliche Schockzustand ist relativ bald – und das erstaunt mich bis heute – einem tollen Pragmatismus gewichen, sowohl seitens der Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber als

Anzeige

**T.CON**

**SAP S/4HANA? Mit uns kommen Sie erfolgreich ans Ziel!**

SAP S/4HANA Transition & Innovation – schnell, sicher und von SAP zertifiziert



[www.team-con.de](https://www.team-con.de)

### Und wie erreichen wir das praktisch, mehr Achtsamkeit – und damit auch mehr Zufriedenheit, Glück oder gar Erfüllung?

Das Leben gelassener, zufriedener und weniger urteilend zu erleben, das lässt sich trainieren. Das sind die 40 Prozent, die wir selbst in der Hand haben. Und das klappt erwiesenermaßen schon innerhalb von sechs bis acht Wochen, denn dann können sich neue Synapsen, neue Verknüpfungen, im Gehirn bilden, die die Voraussetzung für ein neues Verhalten oder eine Veränderung der Wahrnehmung sind. Während der Pandemie und den Lockdowns hat sich gezeigt, dass sogar schon vierwöchige Online-Kurse mit täglich zehn Minuten Meditation einen signifikanten Effekt aufs Erleben von Stress haben, wo bisher achtwöchige Trainings mit 45 Minuten Auszeit und Meditation Standard waren. Das zeigt eindrücklich, wie schnell wir unser Erlebnis von Stress verändern können – natürlich ohne, dass sich die Umwelt dabei verändert hat. Und welche Kraft und Wirkung auch schon kleine Auszeiten und Ruhepausen haben können – auch ganz ohne Yogamatte und Kräutertee.

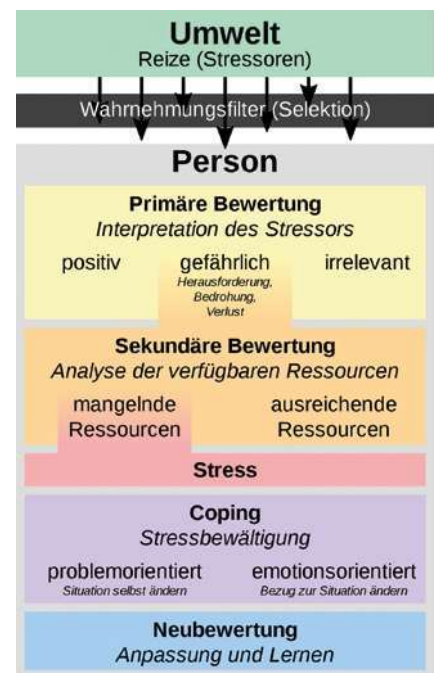
### Was muss jeder und jede Einzelne auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit mitbringen?

Erstens: Den Willen zur Selbstverantwortung. Eine gewisse Portion Selbstmotivation. Und

auch (Selbst-) Empathie: Denn der Kassierer kann schließlich genauso gestresst sein wie die Ärztin. Egal, ob Team-Mitglied oder Führungskraft, als Menschen haben wir alle grundsätzlich die gleiche Hirnstruktur. Und ähnliche Bedürfnisse: Sicherheit, mit unseren Liebsten oder unserer Familie zusammen zu sein. Glücklich und gesund zu sein. Zweitens: Die Einsicht, dass wir durch rationales Denken Stress nicht wegzaubern können. Wir sind eine Gehirngesellschaft, meist liegt unser Fokus auf vom Hals nach oben. Aber das, was auf unserem Hals sitzt, funktioniert nur gut, wenn es dem Rest von uns ebenfalls gut geht. Wir müssen erkennen, dass, solange sich das Nervensystem nicht gelegentlich entspannt, das Gehirn und der Rest des Körpers nicht optimal funktionieren, und wir immer wieder von mentaler Erschöpfung überrumpelt werden.

### Die überraschendste Erkenntnis im Job?

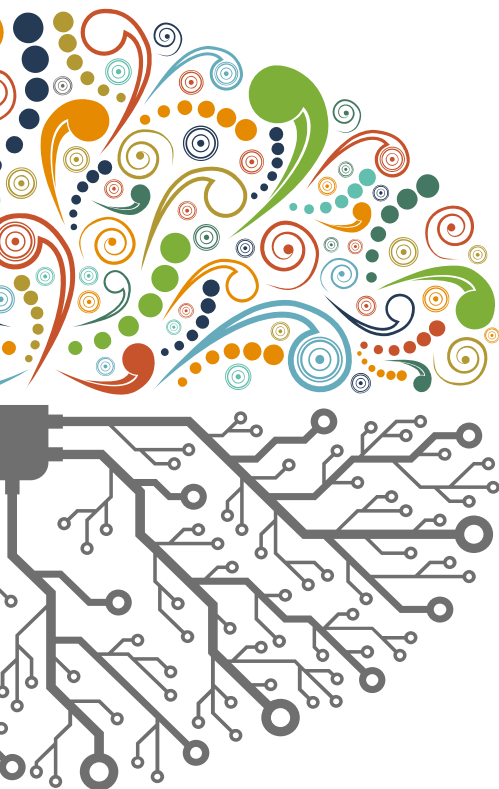
Es gibt Studien, die zeigen, dass man nach einem Jahr – unabhängig davon, was passiert ist – wieder denselben, grundsätzlichen Glückszustand erreichen kann wie vor einem schlimmen Ereignis oder einer „Unnormalität“ wie Corona. Nach über eineinhalb Jahren Pandemie ist man nicht mehr so panisch, man hat sich daran quasi gewöhnt. Ich persönlich denke, es war gut, dass wir nicht wussten, dass dieser Ausnahmezustand, diese neue Situation,



Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus<sup>3</sup>

so lange dauern würde. Und ich freue mich, wenn ich auf Menschen treffe, die während der Pandemie zu der Erkenntnis gekommen sind, dass in jeder Krise auch Möglichkeiten stecken und dass körperliche und psychische Gesundheit keine Selbstverständlichkeit sind.

**Vielen Dank für das Gespräch!** ■



### Der Weg zu mehr Achtsamkeit

- **Was ist meine eigene Rolle?**
  - Was kann ich heute mit eigenen Maßnahmen ändern?
- **Wie entspanne ich mich, mein Gehirn, meinen Körper?**
  - Hilft es mir, bewusster zu atmen? An die frische Luft zu gehen? Gesund zu essen?
- **5 Tipps zum schnellen Entspannen zwischendurch:**
  - Tägliche „mentale Hygiene“ in Form regelmäßiger Entspannungseinheiten, die eine genauso hohe Priorität bekommen wie Duschen und Zähneputzen.
  - Erinnerungen einstellen für kleine Pausen, z. B. anhand von Post-Its oder Outlook-Terminen.
  - Die eigene Wahrnehmung öfter in Frage stellen.
  - Gedanken prüfen: Was ist der Beweis dafür, dass es so laufen wird, wie ich mir das gerade ausmale?
  - Eine stringente „Haushaltsführung“ mit den eigenen Ressourcen, indem man rechtzeitig dafür sorgt, dass die Batterien nie ganz leer werden.

<sup>1</sup> [https://www.ibio.ovgu.de/ibio\\_media/pdf/lehrstuehle/zoologie\\_entwickl/hirnforschung/Stress\\_Gehirn.pdf](https://www.ibio.ovgu.de/ibio_media/pdf/lehrstuehle/zoologie_entwickl/hirnforschung/Stress_Gehirn.pdf); letzter Zugriff am 05.06.2021

<sup>2</sup> <https://www.dgpp-online.de/home/f%C3%BChrende-forscher/sonja-lyubomirsky/>; letzter Zugriff am 05.06.2021

<sup>3</sup> Richard S. Lazarus, Susan Folkman (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*, S.54; Grafik von Philipp Guttman, eigenes Werk; Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell\\_von\\_Lazarus](https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus); letzter Zugriff am 22.06.2021