

FEATURING ANDREAS CAMINADA, LAURENCE ROCHAT, NINA RUGE

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

seit 2007

No 62

Holistic Health

WIE WIR LERNEN,
UNS UND DIE (BUSINESS-)WELT
GANZHEITLICHER ZU SEHEN |

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRLICHE ERSCHEINUNGSWEISE
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

SOMMERAUSGABE 2023, 16. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



SOMMERAUSGABE 2023

FOTO: ISTOCK/ALEKSANDARBERGICV

Von der Fähigkeit, kein Selbst zu haben

_Food for thought von Tanja VoIm, KD Dr. med.

*„Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen,
der frei ist von Anhaftung und Ablehnung.“
Aus den „Brahmaviharas“ („die vier Unermesslichen“)*

In allen Businessjournalen geht es darum, die Universitäten lehren es ihre Studierenden, es ist Inhalt der MBA-Weiterbildungen, die HR-Abteilungen spezialisieren sich darauf:

Wir sollen in unserer schnellen und anspruchsvollen Welt gesund bleiben, kein Burn-out und keine Angststörung bekommen und trotzdem möglichst erfolgreich sein?

Die Empfehlungen reichen von Achtsamkeitstraining, wertschätzender und aggressionsfreier Kommunikation über nahrhaftes Essen bis hin zu „den besten Tipps für die erfolgreiche Karriere“.

Ich denke, das ist alles nicht falsch. Aber ist es richtig? Helfen uns diese Tools dabei, gesund zu bleiben und erfolgreich zu sein? Es scheint nicht so, denn weiterhin nehmen Depressionen und Ängste zu, verlassen Menschen Jobs, weil sie sich dort nicht wohl- oder nicht gut behandelt fühlen. Um im nächsten Job dasselbe Problem wieder zu haben.

Nach vielen Jahren als CEO, als Beraterin, als Mutter (und in noch vielen anderen Rollen) meine ich, dass wir anders vorgehen sollten. Und als Ärztin meine ich, dass wir uns selbst ehrlich und auch mit etwas Skepsis betrachten sollten. Damit fange ich hier mal an:

Vor vielen Jahren, meine Kinder waren klein, waren wir mit Freunden in Italien. Wir kamen auf die Seele zu sprechen. Eine der Freunde sagte: „Ich glaube nicht, dass es eine Seele gibt.“ Ich bin katholisch aufgewachsen und war verstört. Ich bin für Stunden allein in die Berge gegangen und habe dort entschieden, dass dieser Mensch kein Freund mehr sein kann. Oh, wie sehr war ich verblendet!

Immerhin mehr als die Hälfte der Menschen in Europa mein heute, dass sie eine unsterbliche Seele haben. Manche nennen die Seele auch Psyche, so wie die alten Griechen. Oder sie sagen: „mein innerer Kern“, „mein Wesen“, „meine Persönlichkeit“. Viele Religionen stützen diese Sicht. So gibt es Lehren von der Wiedergeburt oder der Unsterblichkeit der Seele.

Allerdings wissen wir heute mit grosser Sicherheit, dass es sich beim Konzept der „Seele“ um eine Illusion handelt. Unser Fühlen, Erleben und Denken stammen nicht aus einem „Inneren Kern unseres Wesens“, sondern sind das Ergebnis physikalischer Vorgänge in unserem Hirn. Jeder Gedanke und jedes Gefühl lassen sich im Gehirn als Aktivität nachweisen. Und wenn man die richtigen Zentren im Gehirn anregt, führt das zu definierten Gefühlen und Gedanken. Es gibt kein „inneres Ich“ im Sinne eines „Zentrums“, sondern ein vielfältig verschaltetes Nervensystem im Gehirn. Das Gehirn arbeitet dabei nicht wie eine

hierarchische Organisation, sondern eher wie eine Sportmannschaft mit mehreren Mitgliedern oder wie ein Oktopus mit seinen acht Armen – jedes Teil stimmt seine Aktion mit den anderen Teilen ab, ein lenkendes „Ich“ braucht es dafür nicht.

Das ist erst mal schwer zu verdauen. Wir wollen doch keine durch Nervenreaktionen gesteuerten Automaten sein. Wir wollen glauben können, dass wir „einzigartig“ sind, dass unsere „Wahrnehmung“ speziell ist. Wir wollen nicht wahrhaben, dass es keine Seele/Psyche ohne Körper gibt und dass wir auch keinen „Wesenskern“ haben. Wir haben Schwierigkeiten damit zu verstehen, dass wir Erfahrungen haben, aber kein Ich, welches diese Erfahrungen macht.

Aber – wenn man sich vom Schreck dieser Erkenntnis einmal erholt hat, bringt das Wissen um diese Tatsache auch viele Vorteile: Wir müssen nicht authentisch sein, weil das gar nicht möglich ist. Wir müssen uns nicht verwirklichen, weil das keinen Sinn macht. Wir müssen nicht unser „Ego“ behaupten, weil es das in dieser Form nicht gibt. Wir brauchen nicht so viel Individualität, wie wir gerne meinen.

Für unsere Fähigkeit, in unserer heutigen Gesellschaft gesund und trotzdem leistungsfähig zu bleiben, ist dieses Wissen von relevanter Bedeutung.

Wie das?

Wenn es keine Seele unabhängig vom Körper/Gehirn gibt, dann kann ich mich anders als bisher wahrnehmen. Ich muss nicht ergründen, warum ich bestimmte Gefühle oder Gedanken habe, sondern kann sie als Reaktion meines Gehirns auf bestimmte Reize interpretieren. Dabei kann ich durchaus verschiedene Standpunkte einnehmen:

Standpunkt „Innensicht“: Ich fühle mich ärgerlich. Ich denke, er will mich verletzen.

Standpunkt „Aussensicht“: Mein Körper reagiert auf seine Aussage mit einer Emotion und einem Gedanken.

Wenn ich weiss, dass mein Ärger und meine daraus folgenden Gedanken nur eine physikalische Reaktion meines Gehirns sind, kann ich meine Gefühle und meine Gedanken anders bewerten. Sie sind dann kein „Angriff“ eines anderen, sondern nur ein Stück der Wirklichkeit, des ganz normalen Lebens. Ich kann das negative Gefühl wahrnehmen, aber es auch wieder loslassen. Und vor allem – ich kann es eine Weile ertragen, ohne mich schlecht zu fühlen. Es ist einfach ein normaler Prozess, dass mein Gehirn physikalische Prozesse ablaufen lässt, die aus der Innensicht unangenehm sind. Aber diese „Emotion“ ist nicht die Wirklichkeit, sie ist nicht „wahr“. Ich muss sie weder übermässig ernst nehmen noch muss ich sie unbedingt sofort loswerden. Ich kann sie wahrnehmen, interpretieren und dann zur Tagesordnung übergehen. Medizinisch gesehen kann ich so verhindern, dass meine Stresshormone ansteigen. Das schützt mich vor Ausgebranntsein, Überfordertsein,

Aggressivität und Depression (Stresshormone sind nebenbei noch für viele andere Störungen und Krankheiten zuständig).

Das Gleiche gilt aber auch, wenn ich ein angenehmes Gefühl oder sehr positive Gedanken habe. Auch diese sind eine physikalische Reaktion meines Gehirns auf einen Aussenreiz. Ich kann das schöne Gefühl, diesen Gedanken wahrnehmen, ihn eine Weile geniessen und dann wieder loslassen. Medizinisch gesehen kann ich so verhindern, dass ich zu Suchtverhalten neige. Versuche ich, positive Gefühle und Gedanken zu behalten oder immer wieder zu erleben, neige ich zu Essstörungen aller Art, konsumiere Alkohol und Nikotin oder kommuniziere übermässig in sozialen Netzwerken.

Aber wie kann ich das nun lernen?

Wie immer braucht alles, was man gut können will, ein gewisses Mass an Übung. Es gibt die Faustregel, dass Exzellenz nach 10.000 Stunden Üben erreicht werden kann. Das gilt für Violinisten, Chirurgen und Sportler gleichermaßen.

Aber wir brauchen ja nicht gleich Exzellenz. Auch ein Laufanfänger kann nach vier Wochen ein paar Kilometer laufen.

So geht es uns auch mit dem „anderen Denken“. Wenn wir damit beginnen, unsere Emotionen und Gedanken als physikalische Reaktion wahrzunehmen und nicht als eine relevante Ich-Erfahrung, werden wir schnell ein paar schöne Erfolge erreichen. Allerdings braucht es mehr Übung, bis wir sicher sein können, unser gewünschtes Ergebnis, also Gesundheit und Leistungsfähigkeit, zu erreichen.

Ich beschreibe hier einmal, wie ich übe. Das wird für viele nicht der richtige Weg sein, aber für mich passt er: Ich habe mich entschieden, beim Dauerlauf zu üben. Ich laufe ohnehin seit Jahren und habe in der Zeit auch nicht viel anderes zu tun.

Jeder Läufer kennt den Zustand, dass die Beine nicht mehr rennen

wollen, das Atmen schwerer und der Körper müde wird. Jeder Läufer kennt aber auch den Zustand, dass es plötzlich wieder leichter wird, dass man „die zweite Luft“ bekommt. So wie ich beim Laufen meine Muskeln und mein Kreislaufsystem trainiere – das ist schon per se nicht ganz unwichtig zum Gesundbleiben –, trainiere ich nun dabei auch meine Fähigkeit, Unangenehmes aushalten zu können. Sei es der Wunsch, dass es endlich vorbei sein möge mit der Quälerei, seien es Schmerzen, die plötzlich auftauchen. Die Erfahrung, dass dieses Unangenehme wieder vorbeigeht, führt dazu, dass ich es wie „von aussen“ anschauen kann. Ich kann mit ihm sprechen wie mit einer Kollegin: „Na, da bist du wieder, hallo.“

Und ich trainiere meine Fähigkeit, mich von einem sehr angenehmen Zustand wieder lösen zu können. Ich akzeptiere, dass die kurze Pause vorbei ist, dass der Downhill zu Ende ist und der nächste Anstieg kommt, und ich kann auch hier sagen: „Schön, warst du da, leb wohl.“

Diese Fähigkeiten helfen mir, auch bei der Arbeit das Unangenehme auszuhalten und sogar zu schätzen und das Angenehme zu geniessen, aber nicht festhalten zu wollen. Das Unangenehme und das Angenehme sind dabei einfach zwei Seiten der gleichen Wirklichkeit, beide haben nichts mit meinem „Selbst“ oder „Ego“ zu tun. Und indem ich mich nicht gegen sie wehre bzw. sie nicht festhalten will, gelingt es mir besser, Stress und Sorgen auszuhalten und nicht unterzugehen in der Fülle der Aufgaben und Anforderungen.

Bei diesem Training kann einem wahrscheinlich keine Weiterbildung helfen, und auch der Arbeitgeber spielt da keine Rolle. Das müssen wir selbst machen. Aber es hilft.

Hätte ich das, was ich heute weiss, schon vor 20 Jahren gewusst, und hätte ich damals schon verstanden, dass meine Gefühle nicht viel mit der Realität zu tun haben: Ich hätte heute einen Freund mehr!

Dr. med. Tanja VoIm

ist Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Palliativmedizin – aber auch Unternehmerin und Business Coach. Unter anderem gilt sie als Erfinderin der heutigen Brustkrebs-Zentren. Seit 2008 ist sie Direktorin der EVO Consult (Spitalberatung und Doc-Cert, Zertifizierungsunternehmen). Die gebürtige Deutsche wohnt mit Mann und zwei Söhnen in Kreuzlingen am Bodensee. www.evo-consult.ch

FOTO: SEBASTIAN HESSOK



Wear Toms, Wear Good



Sie suchen eine Schuhmarke, die Komfort, Stil und soziale Verantwortung vereint? Dann sind Sie bei TOMS an der richtigen Adresse. TOMS bietet eine grosse Auswahl an trendigen und bequemen Schuhen, die perfekt zu jedem Sommeroutfit passen. Die Alpargatas, Sneakers oder Sandalen sind seit Jahren ein fester Bestandteil des Sommers in der Schweiz. Und das Beste daran? Mit jedem Kauf helfen Sie, Betroffenen den Zugang zu Ressourcen für die mentale Gesundheit zu finanzieren. Damit ist TOMS eine Marke, die nicht nur gut aussieht, sondern auch Gutes tut. Erhältlich im Schweizer Fachhandel.



FEMALE
INNOVATION FORUM
VOL. 6

**MAKE IDEAS
BIGGER BETTER
FASTER TOGETHER**

21. SEPTEMBER 2023

BMW GROUP
BRAND EXPERIENCE
CENTER
DIELSDORF (ZH)

4 INNOVATIONS-
KEYNOTES

WORKSHOPS
MIT FEMALE FOUNDERS

AWARD NIGHT
(FEMALE INNOVATOR
OF THE YEAR)

TICKETS UNTER:
WWW.FEMALEINNOVATIONFORUM.CH

PRESENTING PARTNER



SIEMENS



talpian Digital Private Banking



CO-PARTNER



oppenheim & partner

emediately

MEDIAPARTNER



EqualVoice