



# DIE WELT



**WEB WELT**  
DIE THEMEN DES TAGES IM INTERNET

**Nato verwehrt russischen Truppen den Zugang ins Kosovo:**  
<http://www.nato.int/>

**Die ausführlichen Statistiken zu den beiden Endspielen in Wimbledon:**  
<http://www.wimbledon.org>

## Wie ein streßgeplagter Manager zu Gelassenheit und innerer Ruhe fand Sein Rezept für unternehmerischen Erfolg, Gesundheit und ein besseres Betriebsklima lautet Transzendente Meditation

VON ULRICH BAUHOFFER

**Traben-Trarbach** – Für den Unternehmer Harald Hagedorn laufen die Geschäfte gut. Seinen Erfolg schreibt er einer ungewöhnlichen Methode zu: Meditation. Genauer gesagt: Transzendente Meditation oder kurz TM. „Wenn mein Geist in der Meditation ganz natürlich zur Ruhe kommt, scheint sich all meine Kreativität zu bündeln, komplexe Zusammenhänge zu vernetzen und die besten Ideen oder Lösungen daraus zu formen“, erzählt der Mittelständler aus dem fränkischen Lohr.

Was uns Deutschen noch immer suspekt anmutet, nutzen eine Reihe amerikanischer und japanischer Unternehmen seit Jahren. Sie geben an, damit ihre Produktivität um 50 bis 60 Prozent gesteigert, Fehlzeiten um bis zu 80 Prozent gesenkt, Umsätze verdoppelt, Angst abgebaut und das Betriebsklima verbessert zu haben. Was steckt dahinter?

Im Jahre 1932 fand der amerikanische Physiologe Walter B. Cannon heraus, wie sich ein Organismus verhält, der in Gefahr gerät oder

sich bedroht fühlt. Diese Notfallreaktion nannte er „fight or flight response“: Die Nebenniere schüttelt die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus, Atem-, Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Muskulatur spannt sich an, Schweiß bricht aus, Energiereserven werden mobilisiert, Verdauung und Geschlechtstrieb werden gehemmt – der Körper macht sich bereit für Kampf oder Flucht.

Im direkten Überlebenskampf erwies sich dieser Reflex für unsere frühen Vorfahren als lebensnotwendig. Heute setzen meist psychosoziale Konflikte wie chronischer Zeitdruck oder Ärger mit Kollegen und Mitarbeitern den „Kampf- oder Fluchtreflex“ in Gang. Durch die Veränderung der Lebensbedingungen mutierte die Stressreaktion selbst zur Gefahr und verkam in den westlichen Industrieländern zur direkten oder indirekten Ursache von 70 bis 80 Prozent aller Krankheiten.

Drastisch zeigt sich das bei Führungskräften. 85 Prozent von ihnen leiden unter klassischen Stresssymptomen wie Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Magen-

schwüren, Schlafproblemen oder Erschöpfungszuständen. Schon bei Nachwuchsmanagern liegt das Herzkrisiko 16 Prozent über dem der Normalbevölkerung, bei Topmanagern klettert es auf 61 Prozent. Welche Lösungsstrategie ist überhaupt denkbar, wenn die Entwicklung der Zivilisation die biologische Evolution scheinbar überholt hat?

Ende der sechziger Jahre fand der amerikanische Physiologe Robert K. Wallace an der Universität von Kalifornien einen dem Stressmechanismus exakt entgegengesetzten Entspannungsreflex. Er läßt sich, so Wallace, durch eine Technik aus dem uralten System des Yoga aktivieren, der Transzendentalen Medi-



Stress ade – Ruh und Entspannung wappnen für den Arbeitsalltag

FOTO: MAURIMIT

tation nach Maharishi Mahesh Yogi. Die Entdeckung von Wallace entfachte reges Interesse für diese Bewusstseinsstechnologie, die bis heute durch etwa 500 Untersuchungen geprüft wurde. Man erkannte, daß die tiefe Ruhe und Entspannung der Meditation das Geist-Körpersystem ganzheitlich ordnet und gegen die destruktive Wirkung von chronischem Stress schützt. Eine fünfjährige Feldstudie in den USA zeigte, daß Meditierende gesünder sind. Sie beanspruchen ihre Krankenkasse um fast 60 Prozent weniger als andere, haben 87 Prozent weniger Herz-Kreislauf-erkrankungen und 55 Prozent seltener Krebs. Auch bei Bluthochdruck wirkt sich TM positiv aus, so eine Untersuchung der „American Heart Association“.

Das nationale Gesundheitsinstitut in Japan untersuchte 447 meditierende Angestellte von Sumitomo Heavy Industries und stellte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe fest, daß sie signifikant weniger körperliche Beschwerden zeigen, emotional stabiler sind, weniger Angst haben, besser schlafen und weniger rauchen. An der Ohio State University fanden Forscher, daß selbst der Reparaturmechanismus des Erbmaterials – wichtig für den Schutz gegen Krebs – durch Meditation optimiert wird. Wohl auf Grund dieser Erkenntnisse bietet in Holland eine Krankenversicherung seit sechs Jahren TM-Meditierenden eine bis zu 40 prozentige Beitragsreduktion an.

Transzendente Meditation erlernt man in vier Sitzungen von je eineinhalb Stunden. TM erfordert keinen Glauben, und man tritt keiner Organisation bei. Die Technik läßt sich mühelos, ohne jede Konzentration mit wenig Zeitaufwand ausüben. Man praktiziert TM morgens und abends für etwa 15 Minuten in einem bequemen Sessel, kann sie aber auch auf Reisen im Flugzeug oder in der Bahn durchführen.

„Man lernt etwas fürs Leben“, sagt der Unternehmer Harald Hagedorn. „Zeit, die einem nur selbst gehört.“ Er fühlt sich besser, seit er meditiert. Bangt er nicht um seinen Ruf? Befürchtet er nicht, in den Sog der Sektendiskussionen zu geraten? „Fortschritt braucht Menschen, die zu ihren Überzeugungen stehen“, betont er. Im Zeitalter chronischer Stressbelastung benötigen wir eine wirksame Hygiene des Geistes, besonders in der Wirtschaft. Denn nur durch elastisches und kreatives Denken können wir im globalen Wettbewerb bestehen.“

Harald Hagedorn weiß, daß sich Meditation nicht verordnen läßt: „Ich habe sie getestet und Ihre „Rendite“ hat mich überzeugt. Wir haben unseren Umsatz um 200 Prozent gesteigert. Was mir aber noch wichtiger ist – ich bin ein glücklicher Mensch geworden.“

Der Autor ist ärztlicher Direktor des Ayur-Veda Zentrums Parkschlösschen in Traben-Trarbach. Er berät Unternehmen in Fragen des Gesundheitsmanagements und ist Verfasser des Buchs „Ausbruch zur Stille“.