

Meistens ist die größte Herausforderung einer Aufgabe, diese zu beginnen – Mit Mental-Training gestärkt durch die Corona-Krise

LARISSA ANTRETTER

Die Maßnahmen, welche im Zuge der Corona-Krise in Deutschland durchgeführt werden, beeinflussen ohne Zweifel unser alltägliches Leben. Die negativen Folgen dieser Einschränkungen werden zahlreich in den Medien dargestellt und diskutiert. Jedoch bringt eine Krise auch immer die Chance mit, das eigene Verhalten zu reflektieren und zu verändern. Die Kunst im Leben ist es, aus einer Krise zu lernen und im besten Fall gestärkt daraus hinauszugehen.

Während die meisten Menschen zu Beginn der Krise im Frühjahr 2020 sich intensiv mit zerstörerischen Folgen der Pandemie und Horrorszenarien beschäftigten, konnte ich erfahren, wie die Gesundheit des Einzelnen während der Krisenzeit sogar gestärkt werden könnte. Im Rahmen meiner Abschlussarbeit im Studiengang Wirtschaftspsychologie (B.Sc.) ging es mir darum, ein Werkzeug experimentell zu testen, welches möglicherweise positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit des Menschen hat. Ich selbst praktiziere tägliches Mental-Training bereits seit drei Jahren und profitiere durchweg von den Effekten.

Beim Mental-Training geht es in erster Linie um die gezielte Ausrichtung der eigenen Gedanken in eine bestimmte Richtung. So kann das Gehirn vom Trainierenden erwünschte Einstellungen und Verhaltensweisen mental wiederholen und festigen. Studien aus der Sportpsychologie belegen bereits physische Veränderungen der Muskeln allein durch Mental-Training. Shackell und Standing (2007) untersuchten beispielsweise die Muskelkraft von 30 Athleten in drei verschiedenen Trainingsgruppen. Die erste Gruppe sollte die Muskelgruppe zwei Wochen lang gezielt physisch trainieren. Die zweite Gruppe sollte denselben Ablauf des physischen Trainings lediglich mental ausüben, ohne körperlichen Einsatz. Dabei sollten sie genau visualisieren, wie sie die Ge-

wichte stemmten und die Kilogrammzahl regelmäßig erhöhten. Die dritte Gruppe stellte die Kontrollgruppe dar und führte weder physisches, noch mentales Training aus. Nach zwei Wochen konnte eine Verbesserung der physischen Muskelkraft bei Gruppe eins um 28% festgestellt werden. Gruppe zwei erzielte eine Verbesserung um 24% der physischen Muskelkraft, lediglich durch Mental-Training. Die Kontrollgruppe zeigte keine signifikante Veränderung der Muskelkraft (Shackell und Standing, 2007). Im Sportbereich ist also eine Veränderung der Physis, allein durch regelmäßiges Anwenden von Mental-Training, möglich. Dabei ist vor allem die detaillierte Visualisierung der ausgeführten Übung von Bedeutung. Doch trotz der Wirksamkeit wurde Mental-Training in weiteren Bereichen, wie im Arbeitsalltag, bislang wenig empirisch untersucht.

Was genau ist Mental-Training und wie wirkt es?

Viele Arbeitnehmer erleben durch das Homeoffice und die Einschränkung der sozialen Kontakte eine zusätzliche Belastung. Die Arbeitsunfähigkeitsstatistiken der letzten Jahre zeigen bereits vor der Corona-Krise einen deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen. Ein steigender Kosten- und Zeitdruck, hohe kognitive und zwischenmenschliche Anforderungen sowie die Angst vor dem Arbeitsplatzverlust tragen dazu bei, dass Arbeitnehmer zunehmend psychisch belastet sind (Badura u. a., 2010). Um die Arbeitnehmer in diesen Punkten zu unterstützen bedarf es einer Methode, die in deren Alltag passt und einfach anwendbar ist. Mental-Training ist eine Methode, welche mit dem Trainer variiert. Das Ziel ist jedoch immer, den Trainierenden „[...] in einen psychischen Zustand zu versetzen, der es ermöglicht, unter allen denk-

baren Bedingungen die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten“ (Eberspächer, 2019). Ausschlaggebend sind dabei auch die Häufigkeit und vor allem die Regelmäßigkeit der Übung. Die wichtigste Voraussetzung für die Durchführung eines Mental-Trainings ist die Erreichung eines Entspannungszustandes, damit die anschließenden Suggestionen ohne Störfaktoren der eigenen Gedanken wirken können (Eberspächer, 2019). Ein weiterer elementarer Bestandteil von Mental-Training ist die Verknüpfung von affirmativen Glaubenssätzen und passenden Visualisierungen. Die Kombination aus den Glaubenssätzen und Vorstellungen vergrößern diesen Effekt zusätzlich. Affirmationen werden mit Bildern verbunden, welche positive Emotionen erzeugen, und werden wiederholt, bis sie zur Überzeugung geworden sind (Kaschak, 2015).

Für meine Studie entwickelte ich ein eigenes Mental-Training, um die Wirksamkeit der Methode auch auf die mentale Gesundheit von Arbeitnehmern zu untersuchen. Der Hauptteil stellte ein Experiment dar, welches sich über sieben Tage erstreckt hat. Zehn Teilnehmer sollten jeden Morgen vor Arbeitsbeginn mein Trainingsprogramm absolvieren. Das Training habe ich als mp3-Datei eingesprochen, welche die Teilnehmer auf ihr Smartphone laden und bequem von überall abspielen konnten. In einer ruhigen Umgebung und angenehmen Sitzposition führten sie jeden Morgen das Training durch, welches insgesamt zehn Minuten dauerte und aus zwei Teilen bestand:

1. Autogenes Training

Zunächst wird der Anwender in einen Entspannungszustand versetzt. Dies wird durch eine Achtsamkeitsübung aus dem autogenen Training erreicht. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung gelenkt, und die Gedanken sollen beobachtet werden. Hier helfen suggestive, verbale Sätze aus dem autogenen Training wie „Ich bin ganz ruhig“ (Kraft, 2014).

2. Affirmationen & Visualisierung

Nach circa fünf Minuten kommt der affirmative Teil. Hier wird ein Glaubenssatz eingesprochen und zwölf Mal wiederholt. Für mein Training wählte ich die Formulierung „Ich bin vollkommen gesund und erledige erfolgreich alle meine Aufgaben.“ Abschließend soll der Anwender dazu eine Situation visualisieren, in der er auf seine tägliche Aufgabe bezogen besonders erfolgreich ist. Die Aufgabe kann ein größeres Projekt sein, ein Gespräch, welches die Person mit jemandem führen möchte, oder eine Aufgabe im Haushalt. Das ist dem Anwender persönlich überlassen und musste auch nicht für die Forschung preisgegeben werden. Diese Visualisierungsübung soll den Effekt der vorherigen mentalen Suggestion noch verstärken. Daher wird diese Visualisierung bis zum Ende der Übung wiederholt. Die Übung endet mit der Zurücknahme, einer Übung aus dem Autogenen Training, welche essentiell für den Übergang zurück aus dem Entspannungszustand ist (Kraft, 2014).

Anhand eines Tagebuchs dokumentierten die Teilnehmer täglich ihre Erfahrungen mit dem Training. Für die Auswertung wurden die tägliche Gemütsverfassung, Motivation und Tagesstruktur betrachtet, da diese Kriterien die mentale Gesundheit als Konstrukt eines Menschen maßgeblich beeinflussen (Rose et al., 2016). Bei Betrachten der Ergebnisse fällt vor allem die positive Entwicklung der Gemütsverfassung jedes Teilnehmers auf. Alle Teilnehmer erlebten im Zusammenhang mit der Übung ein positiv gesteigertes Gemüt. Keiner berichtete von negativen Gefühlen während oder nach dem Training. Auch wurden keine negativen Auswirkungen des Trainings auf die Einstellung zur Arbeit oder auf die Motivation beobachtet. Zum Teil steigerte sich sogar die Gemütsverfassung im Verlauf der Woche bereits morgens vor dem Training zu einem freudigeren Gemüt. Alle Teilnehmer berichteten zudem von einer entspannenden Wirkung des Trainings und von einem Gefühl von mehr Ruhe und Fokus. Vor allem die Teilnehmer, die sich im Homeoffice befanden, profitierten von dieser Wirkung und konnten so ihrem Tag mehr Struktur verleihen. Die entspannende Wirkung entstand vor allem durch den autogenen Trainingsteil der Übung, welcher auf die Lockerung bestimmter Muskelgruppen des Körpers abzielt. Der affirmative Teil der Übung beeinflusste, wie zuvor vermutet, die Einstellung zur konkreten Arbeit: Jeder Teilnehmer berichtete zusätzlich von einer gesteigerten Motivation durch das Training. Diese entstand dadurch, dass bereits Teile der täglichen Aufgaben mental erfolgreich durchlebt wurden. Dadurch hatten sie einen deutlich geringeren kognitiven Aufwand, um dann tatsächlich mit der Arbeit anzufangen. Meistens ist die größte Herausforderung einer Aufgabe, diese zu beginnen. Diese Hürde wurde durch mentale Vorarbeit reduziert. Auch die Verbindung von der mentalen Vorstellung mit positiven emotionalen Impulsen, wie beispielsweise die Freude über den erfolgreichen Abschluss einer Aufgabe, trug zur Steigerung der Motivation bei. Das emotionale „Aufladen“ dieser Situation führte dazu, dass die Aufgabenerledigung mit positiven Gefühlen assoziiert war. Je öfter diese Übung wiederholt wurde, desto stärker konnte dieser Effekt ausfallen.

Zur Veranschaulichung einige Zitate der Teilnehmer:

L.R.B.: „*Ich habe mich achtsamer und fokussierter auf mich und meine Aufgaben gefühlt.*“

S.H.: „*Die Reflektion der Gedanken und die für sich selbst genommene Zeit wirken heilend für einen durch Alltagsstress geschädigten Gemütszustand. Durch das dauerhafte Wiederholen der Affirmation, welche die Sprecherin vorträgt, fühlt man sich motiviert die Aufgaben gewissenhaft und vollständig zu erledigen. Die begleitende Musik am Anfang der Audiodatei ermöglicht es Teilnehmern mit wenig Erfahrung in meditationsähnlichen Übungen einfach in die Übung einzusteigen. Das Vollenden der Übung vor allen anderen Aufgaben des Tages ist gleichzeitig das erste Erfolgserlebnis und motiviert somit umso mehr.*“

J.A.: „Das Aufstehen ist mir leichter gefallen, da der Übergang in den Tag sanfter war. Gegen Ende der Studie war ich etwas gelockerter, da zumindest eine Aufgabe pro Tag klar und deutlich war, und diese mit einer anderen Energie verfolgt wurde.“

Struktur und Planung erwiesen sich als eines der bedeutsamsten Themen für die Arbeitnehmer. Dies ist auch auf die Beschränkungen durch die Corona-Krise zurückzuführen, welche die gewohnten Strukturen des Arbeitsalltags für jeden Arbeitnehmer zunächst zerbrechen ließen. Es mussten neue Wege gefunden, Regelungen eingeführt und Methoden benutzt werden, was für alle Arbeitnehmer ungewohnt war. Die wenigsten Teilnehmer konnten ihre Arbeit vor Ort weiterführen. Durch das tägliche Mental-Training war ein kleiner Teil des Tages bereits fest definiert. Da die Übung morgens stattfand, erlebten alle Studienteilnehmer einen besseren Start in den Tag und einen sanfteren Übergang in die Arbeit. Es konnte für viele Arbeitnehmer im Homeoffice eine klarere Linie zwischen Arbeit und Privatleben gezogen werden. Durch das Training wurden sie bereits auf ihre Rolle als beispielweise Unternehmensberater, Sekretärin oder Erzieherin vorbereitet, in welche sie normalerweise mit dem Betreten des Arbeitsplatzes schlüpfen. Den Teilnehmern fiel es zudem leichter, kognitive Prozesse durchzuführen. Das kann aus Sicht der Theorie damit erklärt werden, dass die Amygdala im Gehirn, welche bei Bedrohungen aktiv wird, keine weiteren Stressreize empfing. Somit wurde das Abwehrsystem in einen ruhenden Zustand versetzt und der Körper schüttete weniger Stresshormone, wie beispielweise Cortisol aus (Schwing, 2010). Das ermöglichte es, auf die vorhandenen Ressourcen zurückzugreifen und rationale Entscheidungen zu fällen. Durch die Studie konnte insgesamt ein positiver Einfluss von Mental-Training auf Kriterien der mentalen Gesundheit wie Gemütsverfassung, Motivation und Struktur beobachtet werden. Durch die zeitliche Begrenzung der Studie sind die Effekte des Trainings allerdings nicht in ihrer Ganzheit zu erfassen. Für zukünftige Forschungen wäre es interessant, das Experiment über einen Zeitraum von mehreren Monaten auszuweiten.

J.A.: „In dieser kurzen Zeit wurde zumindest ein kleiner Teil des täglichen Doings definiert, was die Motivation dies zu erledigen etwas gesteigert hat. Ein größerer Impact ist vermutlich erst nach einigen Wochen / Monaten spürbar.“

Nicht nur während einer Pandemie ist ein Mental-Training hilfreich. Auch in Alltagssituationen kann ein solches Training für einen strukturierteren und stressreduzierten Tag sorgen. Zehn Minuten am Tag reichen dabei völlig aus; entscheidend ist ein regelmäßiges Durchführen der Übung. Für den Anfang ist es sinnvoll, sich von einem Mental-Trainer coachen zu lassen. Es gibt zusätzliche Rahmenbedingungen, die eingehalten werden müssen, damit das Training wirkt. Die Übung, welche ich für meine Studie entwickelt habe, bezieht sich auf die Bereiche Gesundheit und Erfolg bei der Arbeit. Es lassen sich jedoch alle Lebensbereiche mit

Mental-Training positiv beeinflussen, wenn dieses korrekt eingesetzt wird. Jemand mit mehrjähriger Erfahrung in diesem Bereich kann gezielt auf die individuellen Ziele des Trainierenden eingehen. Dies dient auch zum Schutz vor Selbstüberforderung bei unrealistisch hoch gesteckten Zielen. Man kann leicht in Versuchung gelangen, sein Leben in jedem Bereich zeitgleich verändern zu wollen, was den gegenteiligen Effekt erzielen wird und vor allem bei Menschen mit Gesundheitsstörungen problematische Folgen haben kann. Ein Mental-Training soll unterstützend wirken bei anstehenden Aufgaben und Visionen innerhalb der Möglichkeiten des Trainierenden. Mit einem Coach kann dieser sichere Rahmen eingehalten werden und so das individuelle Potenzial des Trainierenden ausgeschöpft werden. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass korrekt eingesetztes Mental-Training Wunder wirken und das allgemeine Wohlbefinden ungemein steigern kann. Ich habe persönlich viele Meilensteine und Ziele mit Hilfe von Mental-Training erreicht und erlebe es immer wieder als Bereicherung. Ich möchte es aus meiner täglichen Morgenroutine nicht mehr missen und bin dankbar, dieses Werkzeug weitergeben zu dürfen.

Literatur:

- Antonovsky, A. (1979): „*Health, stress and coping.*“ San Francisco, CA: Jossey-Bass.
 Antonovsky, A. (1987): „*Unraveling the mystery of health*“, How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
 Badura, B., Schröder, H., Klose, J., Macco, K. (Hrsg.) (2010): „*Fehlzeiten Report 2009*“, Arbeit und Psyche: Belastungen reduzieren – Wohlbefinden fördern. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft. S. 4 – 29. Berlin: Heidelberg Springer Medizin.
 Eberspächer, H. (2012): „*Mentales Training*“, Das Handbuch für Trainer und Sportler. S. 69 -73. München: Copress Verlag in der Stiebner Verlag GmbH, 8. Auflage.
 Kaschak, H.-J. (2015): „*Mentaltraining für Finanzdienstleister und Versicherungsvermittler*“. S. 49 – 65. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
 Rose, U., Müller, G., Birr, H., Schulz, A., Freude, G. (2016): *Arbeit und Mentale Gesundheit*, Ergebnisse aus einer Repräsentativerhebung der Erwerbstätigen in Deutschland. S. 7 – 11. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
 Kraft, H. (2014): „*Autogenes Training*“, Grundlagen, Technik, Anwendung. S. 65 – 147. Berlin: MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG., 5. Auflage.
 Shackell, E., Standing, L. (2007): „*Mind over Matter: Mental Training Increases Physical Strength*“, North American Journal of Psychology, S. 189 – 200. Vol. 9, No. 1
 Schwing, R. (2010): „*Krisenverhalten im Lichte der Neurobiologie.*“, RKW Magazin. Heft 2, 2010.

Schlüsselwörter:

Mentale Gesundheit, Corona-Krise, Mental-Training, Leistungssteigerung, Entspannungstechnik

Larissa Antretter,

geb. 1997, hat International Business und Wirtschaftspsychologie in Santa Barbara und Stuttgart studiert (B.Sc.) und ist derzeit im Masterstudiengang und als Werkstudentin im Bereich Outplacement- und Karriereberatung tätig. Ihre Hobbies sind Musik (Gesang und Gitarre), Sport, Meditation und Reisen

