

Immer mit der Ruhe

Arbeit muss sein, zumindest für die meisten von uns. Schließlich kann nicht jeder im Lotto gewinnen, obwohl es ja so schön wäre. Arbeit kann aber auch krank machen. Wer zu viel auf einmal tun muss, kann leicht ins Straucheln geraten.

„**Entschleunigung**“ ist eine mögliche Alternative.

Text: Heike Bucher (heike.bucher@revue.lu)

Fotos: Nomad_Soul/Fotolia, Privatarchiv, Dudarev Mikhail/Fotolia

„Das Leben ist schneller geworden“, sagt Isabelle Weyand. Als Personal Coach kennt die 38-Jährige die Sorgen und Ängste von Menschen, die im Beruf stecken. In ihr Büro nach Saarbrücken kommen sowohl Führungskräfte als auch einfache Arbeitnehmer, viele haben dieselben Probleme. „In unserer Leistungsgesellschaft geht es oft darum, in kürzerer Zeit schneller zu arbeiten. Das geht nur, wenn man mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigt. Doch das funktioniert nicht. Oder haben Sie schon einmal versucht, beim Telefonieren eine E-Mail zu schreiben? Das klappt dann beides nicht richtig, da leidet sowohl die Konzentration als auch die Leistungsfähigkeit“, sagt sie.

Ein Grund für die erhöhten Anforderungen im Beruf sieht Weyand vor allem in der Zunahme der medialen Kommunikationstechnik. Per E-Mail und Smartphone ist jeder

jederzeit erreichbar, was einer permanenten Belastung gleichkommt. Außerdem wird es dadurch fast unmöglich, sich auf einen Aspekt zu konzentrieren. „Allein wenn das Telefon alle paar Minuten klingelt oder eine neue Mail im Postfach liegt, wird man aus seinen Gedanken herausgerissen“, sagt sie, „und dann ist es oft schwer, wieder hineinzufinden.“

Diese Gedanken sind nicht neu, trotzdem bekommen wir das Problem nicht in den Griff. Krankschreibungen aufgrund psychischer Ursachen und Fälle von Burn-out sind häufiger geworden.

Fragt man heutzutage Leute nach ihren Jobs, klagen viele über Stress. Die Gründe ähneln sich: zu viel zu tun, zu wenig Zeit, zu viele E-Mails, zu viele Meetings, zu viele inkompetente Mitarbeiter, deren Arbeit noch miterledigt werden muss, zu wenig

„Ein schlecht organisierter Chef kann demotivierend für alle Mitarbeiter sein.“

Isabelle Weyand, Personal Coach

Isabelle Weyand

bietet Weiterbildungsseminare auch in Luxemburg sowie Einzelcoaching an. Kontakt: www.isabellweyand.de



Feedback und Lob, et cetera. Alles Gründe, die man selbst gar nicht ändern kann.

„Die Menschen sind fremdbestimmt und merken es meist nicht einmal“, sagt Weyand. Deshalb ist ihr erster Rat: „Gehirn einschalten!“ Nur wer merkt, was nicht stimmt, kann auch an die Wurzeln des Übels gehen. Die äußeren Umstände lassen sich oft nicht ändern, dafür aber die Art und Weise, wie man mit ihnen umgeht. So kann zwar keiner die Zahl der E-Mails, die tagtäglich im Kasten landen, kontrollieren, wohl aber die Zeit, die man mit der Bearbeitung der E-Mails verbringt. „Menschen müssen Prioritäten setzen und Zeitfenster schaffen, in denen bestimmte Dinge erledigt und andere vernachlässigt werden“, meint Isabelle Weyand.

Seine Mails nur noch zwei Mal am Tag zu kontrollieren, kann ein Anfang sein. Dadurch entgeht man dem permanenten Druck, in je-

der Situation erreichbar und abkömmlich zu sein. Um aber Stress und Fremdbestimmung nachhaltig zu minimieren, ist es nötig, seine Zeit zuverlässig einzuteilen. In diese Planung gehören die Phasen, die man mit der Bearbeitung der E-Mails verbringt ebenso hinein wie die Stunden in Meetings oder Besprechungen.

„Und auch wenn es sich viel anhört: Vierzig Prozent des Tages sollten nicht verplant werden“, erklärt Weyand, „Das gilt für die Arbeit, aber auch für das Privatleben.“ Wer nämlich keine Luft mehr in seinem Terminkalender hat, bekommt auch sonst keine mehr. Und kann seine Aufgaben nicht mehr konsequent erledigen. Denn dafür braucht man Zeit und Ruhe. Zeit, um sich zu konzentrieren und Ruhe, um nicht abgelenkt zu werden.

Vor allem Chefs sind hier gefragt: Sie sollten mit gutem Vorbild vorangehen und eine gesunde Zeitplanung vorleben. Ein schlecht

organisierter Chef kann demotivierend für alle Mitarbeiter sein, was sich nicht nur auf Qualität und Leistung, sondern auch auf das Betriebsklima auswirkt.

Ein weiterer wichtiger Punkt im Entschleunigungsverfahren ist der, sich für sich selbst wieder Zeit zu nehmen und

diese fest in den Tagesplan einzubauen. „E-Zeit“, also Eigen-Zeit nennt Isabelle Weyand das. Sie selbst geht zum Beispiel gerne in den Wald. Andere ziehen lieber ein paar Bahnen im Schwimmbad. „Das muss jeder für sich selbst herausfinden“, sagt sie. Diese Zeit aber dann doch wieder vor dem Computer zu verbringen, hält die Entschleu-

nigungsexpertin für kontraproduktiv. Es gehe darum, sich ab und zu selbst dafür zu belohnen, den ganzen Alltag tagtäglich so hinzubekommen. Mit Arbeit, Kindern und Haushalt. Sich selbst eine Freude zu machen, kann nämlich ungeheuer befriedigend sein.

LEBEN IM HIER UND JETZT

Es mag nach Esoterik klingen, doch Kurse, in denen „Achtsamkeit“ trainiert wird, sind schnell ausgebucht. Was es damit auf sich hat, erklärt der Psychologe Andreas Mettchen-Blasius.



„Achtsamkeit“ und „Entschleunigung“ – welchen Unterschied gibt es zwischen diesen beiden Strategien?

Beides steht in einer engen, wechselseitigen Beziehung. Entschleunigung im Sinne von „langsamer machen“, „ein paar Gänge zurückschalten“, „eine Sache nach der anderen, anstatt drei Dinge gleichzeitig zu tun“ begünstigt und fördert die Entwicklung von Achtsamkeit. Wir können uns auf diese Art wieder sammeln und neu ausrichten, anstatt uns in einem hektischen Alltag voller Anforderungen zu verlieren.

Was bedeutet Achtsamkeit für Sie?

Für mich ist Achtsamkeit ein Zustand von empfundener Einheit mit dem Sein. Ein Zustand, der aus dem wahrnehmenden Selbst heraus spürbar wird und nicht mit dem denkenden Selbst erfasst werden kann. Freundliche, in den gegenwärtigen Moment gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit. Es geht darum, beim Duschen zu spüren, wie das Wasser über die Haut fließt, das Duschen bewusst zu erleben, anstatt in der Zukunft zu leben, während mein Körper unter der Dusche steht und ich darüber nachdenke, was der heutige Tag bringen wird.

Was ist das langfristige Ziel davon, Achtsamkeit zu üben?

Sein Leben nicht zu verträumen. Den wohlwollenden Kontakt zu sich selbst zu kultivieren und zu pflegen. Im Hier und Jetzt zu leben.

Wem würden Sie empfehlen, achtsamer mit sich umzugehen?

Jedem, der mich danach fragt.

Was hindert Menschen daran, nicht ohnehin schon acht- und sorgsam mit sich umzugehen?

Da gibt es leider viele Gründe. Meiner Erfahrung nach sind nur wenige Menschen wirklich authentisch, ruhen in sich Selbst. Stattdessen versuchen wir ein Ideal von uns selbst zu verkörpern, uns von der besten Seite zu präsentieren, wodurch wir Gefahr laufen, den Kontakt zu unserem realen Selbst zu verlieren.

Wir glauben, wenn wir dies oder jenes erreicht haben, werden uns alle respektieren, uns beachten, bewundern, vielleicht sogar lieben. Dann können wir uns endlich zufrieden zurücklehnen. Doch wir jagen einem Phantom hinterher, denn wir sind alle nur bedürftige, unvollkommene Wesen mit Stärken und Schwächen.

Mit welchen Übungen wird Achtsamkeit trainiert?

Innehalten, atmen, offen und weit werden – den Blick nach innen richten und die aufkommenden Verhaltensimpulse, Gedanken, Gefühle, Empfindungen vorüberziehen lassen, bis – manchmal zumindest – Ruhe einkehrt. In den achtsamen Momenten, in denen man realisiert, dass man abgelenkt ist, die Aufmerksamkeit immer wieder freundlich auf das Objekt der Beobachtung wie beispielsweise die im Körper spürbar werdende Atembewegung zurücklenken.

„Ein Buch ist sicher ein guter Einstieg, um eine Idee zu entwickeln.“

Reicht ein Achtsamkeit-Ratgeber aus, um erste Erfahrungen zu sammeln oder sollte man sich direkt an Psychologen oder einen Coach wenden?

Ein Buch ist sicher ein guter Einstieg, um eine Idee zu entwickeln. Aber auch Klavier spielen lernt man nicht, indem man ein Buch darüber liest. Achtsamkeit sollte man idealerweise bei meditationserfahrenen und warmherzigen, Achtsamkeit lebenden und praktizierenden Menschen üben, die einem sympathisch sind.

Kontakt: Tel.: 26745460 oder email an mettchen.blasius@me.com

