

# balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG, 5. JANUAR 2019 / NR. 4/1  
TELEFON 089.2377199  
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

Wie Sie trotz Stress im Jetzt ankommen und im Job zu wahrer Gelassenheit finden – eine kleine Anleitung

Von Doris Iding

Wer kennt ihn nicht? „Stress“ ist heutzutage so allgegenwärtig im Bewusstsein der Gesellschaft wie nie zuvor. Egal ob Schüler, Student, Mutter oder Geschäftsführer. Alle leiden gleichermaßen darunter.

Das liegt daran, dass unser Leben gekennzeichnet ist von einer permanenten Informationsüberflutung, ständigem Zeitmangel und einer immer schneller werdenden Veränderung in sämtlichen Bereichen des Lebens, wobei der Beruf hier eine dominierende Stellung einnimmt. Bei dem Versuch, mit den zunehmenden Ansprüchen klar zu kommen, sind viele überfordert und geraten in Stress. Dabei spielt es auch keine Rolle mehr, ob unsere Arbeit für uns zum reinen Gelderwerb dient, oder ob wir in dem, was wir tun, unsere Berufung sehen. Durch den Stress verlieren wir immer mehr den Kontakt zu uns selbst und zu den

### Übung: Treppen steigen

Nutzen Sie das Treppensteigen bewusst als kleine Achtsamkeitsübung: Den Weg zum Chef, in die Kantine, zum Besprechungsraum können Sie gut zu Fuß gehen, statt mit dem Aufzug zu fahren. Gehen Sie achtsam Schritt für Schritt. Diese kleine, aber wirkungsvolle Übung hilft Ihnen, sich zu sammeln und frisch im Hier und Jetzt anzukommen.

Inhalten der Arbeit. Keiner hat mehr Zeit, etwas mit Achtsamkeit und Muße zu erledigen.

Wie aber kann es uns gelingen, nicht permanent das Gefühl zu haben, unter Stress zu stehen und – im übertragenen Sinne – um unser Leben kämpfen zu müssen? Wie können wir dem immer größer werdenden Druck der gesellschaftlichen Anforderungen entgegenwirken, wenn der innere und äußere Stress außer Kontrolle gerät, wenn die Belastungen unerträglich werden, weil heute ein Mensch die Arbeit erledigen muss, für die es früher fünf Angestellte gab? Wie können wir lernen, mit diesen existenziellen Ängsten umzugehen, Blockaden zu durchbrechen, neue Strategien zu entwickeln und neue Wege zu finden, um die Arbeit trotz-

## Achtsam in der Arbeit – das geht!



Gelassen und zufrieden: Das geht. Auch im Berufsleben.

Foto: imago

dem noch mit einem gewissen Maß an Freude zu erledigen? Wie kann es uns gelingen, trotz der täglichen Horrornachrichten, die wir hören, lesen und sehen, unsere Energie und Kreativität, unsere Begabungen und unsere Individualität zu nutzen, das Leben neu zu entfalten, positiv zu gestalten, eigene Wünsche zu leben, Ziele zu realisieren und den ganz persönlichen Weg mit mehr Freude und weniger Stress zu gehen?

Das Zauberwort lautet: Achtsamkeit! Achtsamkeit ist die gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir für alle möglichen alltäglichen Verrichtungen benötigen. Wenn wir achtsam sind, sind wir mit

allen Sinnen ganz gegenwärtig bei dem, was wir gerade empfinden, denken oder tun. Wenn wir achtsam sind, fühlen wir uns klar, lebendig und wach. Dadurch sind wir mit uns selbst und in Folge auch mit anderen Menschen und dem Leben selbst wieder in Kontakt.

Normalerweise leben wir aber gerade so, als hätten wir einen Autopiloten eingeschaltet: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, sind aber die ganze Zeit mit den Gedanken beim nächsten Urlaub. Wir gehen von der U-Bahnstation zum Büro, sind aber schon längst in der Sitzung, die erst drei Stunden später stattfinden wird. Ständig sind wir mit unseren Gedanken in der Vergan-

### Übung: Offline sein

Schalten Sie Ihr Smartphone in der Mittagspause oder am Wochenende aus. Beobachten Sie, welche Gedanken und Gefühle aufsteigen: Fühle ich mich von der Außenwelt abgeschnitten? Kann ich etwas mit mir allein anfangen? Was passiert körperlich, wenn ich nicht konstant mit Freunden verbunden bin? Was verändert sich in Bezug auf die Wahrnehmung des Moments, wenn ich nicht konstant abgelenkt werde?

genheit, grübeln darüber nach, was wir hätten anders machen können. Oder aber wir projizieren all unsere Hoffnungen und Träume in das Morgen und stellen uns gedanklich schon heute vor, was uns nächste Woche oder in fünf Jahren erwarten wird.

Der rasante heutige Lebensstil tut seinen Teil zur gedanklichen Zerstreuung dazu, weil wir durch die vielen Anforderungen zum Multitasking verleitet werden: Wir telefonieren und schreiben Emails in einem Atemzug. Diese unnatürliche Lebensform hinterlässt aber immer offensichtlich werdende Spuren. Sowohl beim einzelnen als auch in der ganzen Gesellschaft. Wir fühlen uns of-

fensichtlich gestresst, agieren und reagieren hektisch und unachtsam und sind in vieler Hinsicht unzufrieden und werden krank. Dies ist kein Wunder, denn auf jede Anspannung muss eine Phase der Entspannung folgen, damit Körper und Geist sich erholen können. Je länger und je größer der Stress ist, dem wir ausgesetzt sind, desto länger muss logischerweise die Erholungsphase sein, in der sich der Organismus vollständig erholen kann. Erst danach sind wir körperlich und geistig wieder vollkommen leistungsfähig.

Durch das Internet und die damit einhergehende ständige Erreichbarkeit lösen sich besonders für Selbstständige die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr auf. In Firmen hat man Gott sei Dank mittlerweile erkannt, dass Mitarbeiter Pausen brauchen, sodass Mails am Feierabend oder Wochenende nicht mehr automatisch weitergeleitet werden. Und trotzdem surfen, simsen, twittern, skypen und downloaden wir selbst beim Frühstück oder in der Mittagspause, was das Zeug hält. Das traurige Resultat ist, dass wir nicht mal mehr in der Lage sind nur noch fünf Minuten am Tag ruhig zu sein und einfach nur zu sein. Wir kommen gar nicht mehr richtig dazu, abzuschalten.

Kein Wunder, dass zu diesem Zeitpunkt immer mehr Menschen intuitiv spüren, dass wir selbst die Bereitschaft und Fähigkeit entwickeln müssen, das eigene Leben so zu verändern, dass es wieder mehr Sinn und Tiefe erhält. Und immer mehr Menschen haben auch das tiefe Bedürfnis, wieder mehr im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Ein voller Terminkalender, zu wenig Bewegung und frischer Sauerstoff führen zwangsläufig früher oder später zu Stress. Aber auch drohende Arbeitslosigkeit, Euro- und Konjunkturkrisen und die Ungewissheit, was die eigene, gesellschaftliche und wirtschaftliche Zukunft betrifft er-

schweren vielen Menschen das Leben am Arbeitsplatz. Hinzu kommen auch noch Schwierigkeiten mit den Arbeitskollegen, die oft scheinbar nicht mehr zu bewältigen sind.

### Achtsamkeitszettel

Manches wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie sich anfangs kleine Erinnerungszettel am Laptop oder Telefon mit der Aufschrift „Achtsam sein!“ aufstellen. Der französische Mönch Thich Nhat Hanh hat in seinem Kloster in Südfrankreich in den Computern seiner Mitarbeiter ein viertelstündiges Glockenläuten installieren lassen. In dem Moment, in dem diese Glocken läuten, halten die Mitarbeiter einen Moment inne, um sich zu sammeln und um sich wieder ganz bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

her oder später dazu führen, dass wir körperlich, seelisch oder geistig in eine Disbalance geraten und krank werden. Viele Menschen sind heute aber bereits froh, überhaupt einen Job zu haben und haben mit dem Druck zu kämpfen, ihre Arbeitsstelle zu halten. Mit all diesem Stress am Arbeitsplatz umzugehen, ist für viele heute kaum möglich, ohne in irgendeiner Form darunter zu leiden.

Achtsamkeit zielt nicht nur darauf ab, innere Zufriedenheit zu erlangen, sondern auch in Frieden mit anderen Menschen zusammen zu leben und einen entsprechenden Umgang mit ihnen zu pflegen. Dies ist nicht nur in einer persönlichen Liebesbeziehung oder innerhalb der eigenen Familie wichtig, sondern gerade in der heutigen Zeit im Arbeitsleben essenziell. Konkurrenzdenken, Intoleranz, Neid und Missgunst lassen sich so wieder in Zusammenarbeit, gegenseitiges Verständnis, Respekt und Toleranz transformieren.

Aber etwa auch Menschen, die in der Gastronomie tätig sind, im Supermarkt an der Kasse sitzen oder als Arzt im Dienst sind, sind einem Ansturm von unterschiedlichsten Sinneseindrücken ausgesetzt. Die Folge ist, dass unsere Sinne nicht mehr wirklich zur Ruhe kommen können, denn selbst abends geht für viele Menschen die Reizaufnahme, oft nicht bewusst, weiter – etwa dann, wir uns vor den Fernseher setzen und vermeintlich glauben, abzuschalten.

Ein achtsamer Umgang mit äußeren Reizen kann Sie darin unterstützen, immer wieder in Rückzug zu gehen, damit Ihr Körper und Geist all das verarbeiten können, was unentwegt auf sie einprasselt.

## ÜBUNG 1 Achtsame Gespräche

Verabreden Sie sich mit Ihrem Kollegen oder Mitarbeiter, wenn Sie etwas zu besprechen haben. Achten Sie darauf, dass keine äußeren Ablenkungen Sie stören können.

Schalten Sie das Handy ab und sorgen Sie dafür, dass ein Gefühl von Ruhe entsteht, so dass die Dinge, die besprochen werden müssen, ohne Zeitdruck, Stress, Eile und äußere Störungen geregelt werden können.

Versuchen Sie nun beide, mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dem Gespräch zu sein. Bleiben Sie so bewusst und achtsam wie möglich bei der Besprechung.

Sobald Sie bemerken, dass Sie aussteigen, holen Sie sich geistig wieder zurück.

Schenken Sie Ihrem Mitarbeiter, Kollegen oder Kunden genau die gleiche Aufmerksamkeit, mit der Sie selbst behandelt werden möchten.

## ÜBUNG 2 Stärken wertschätzen

Formulieren Sie die Stärken Ihres Kollegen. Beantworten Sie dazu folgende Fragen:

Was mögen Sie an Ihrem Kollegen, Mitarbeiter, Kunden oder Chef besonders? Was sind seine besonderen Vorzüge, Fähigkeiten und Qualitäten?

Seien Sie nicht bescheiden, sondern schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Sollten Sie gerade Stress mit Ihrem Kollegen haben, dann fragen Sie ruhig andere Kollegen, was sie an

dem Menschen schätzen. In einer Gesellschaft, die gerne ihre Finger in die Wunden der anderen legt, ist es gar nicht so einfach, Wertschätzung zu pflegen. Hier braucht es besonders viel Achtsamkeit.

Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Im Laufe der Zeit wird es Ihnen wie selbstverständlich erscheinen, Ihre Mitmenschen wertzuschätzen und es entsprechend auszusprechen.

## ÜBUNG 3 Loben Sie!

Loben Sie Ihre Mitarbeiter, Ihren Kollegen oder auch Ihren Chef hin und wieder. Alleine ein „Das machen Sie gut!“ oder „Ich bin so dankbar, dass Sie immer mitdenken“ lassen das Herz weiten. Eine solche Geste öffnet uns und andere wieder für das Wesentliche.

Sie werden wahrscheinlich schnell eine Veränderung bei Ihren Mitarbeitern oder Kollegen erleben, weil Lob auf Dauer eine bessere Motivation ist als

mehr Geld. Wenn Sie mithilfe der Übungen angefangen haben, Ihren Mitmenschen mit Dankbarkeit und Wertschätzung zu begegnen und ein Bewusstsein für Ihre Stärken zu entwickeln, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Sie werden schnell merken, dass Ihr Leben durch einen solch achtsamen Umgang mit anderen Menschen eine andere Qualität erhält, als wenn Sie unbewusst durchs Leben gehen.