

MANUSKRIFT ZUM THEMA „ACHTSAMKEIT FÖRDERN“

[Begrüßung]

Die heutige Folge widmet sich dem Thema „Achtsamkeit fördern“.

Einstiegsthese

Achtsamkeit – woran denkst Du, wenn Du dieses Wort hörst? – Vielleicht an buddhistische Mönche, die meditierend hinter kühlen Klostermauern sitzen? – Weit entfernt von der Hektik des Alltags. – Umgeben von Stille und Langsamkeit. – Solche Assoziationen sind gar nicht so falsch. Schließlich kommt der Achtsamkeitsbegriff ursprünglich aus dem Buddhismus.

„Nix für mich!“ – ist dann möglicherweise direkt Dein nächster Gedanke und das kann ich gut verstehen. Denn Stille, Meditation und Langsamkeit passen wahrscheinlich wenig zu Deinem Berufsalltag.

Doch halt – bleib weiter dran! Ich möchte Dir nämlich in dieser Folge vorstellen, dass Achtsamkeit nicht zwingend langsam oder in stundenlangen Übungsabfolgen praktiziert werden muss. Nein, Achtsamkeit ist stattdessen eine innere Haltung. Und genau die kann Dein Leben privat und beruflich extrem bereichern. Und wie so ein achtsamer Alltag funktionieren kann, darüber möchte ich in der heutigen Folge berichten.

Themenblock A: Achtsamkeit – was ist das?

Achtsamkeit ist eigentlich nichts anderes als eine tiefe Form der Aufmerksamkeit. Wenn Du achtsam bist, dann bist Du mit all Deinen Sinnen komplett im Hier und Jetzt. Du schaltest quasi Deinen Autopiloten aus. Der hilft Dir ansonsten, Routinen zu erledigen, ohne wirklich präsent zu sein.

Hier ein kleines Beispiel:

Jeden Morgen fährst oder läufst Du zur Arbeit. Meist bist Du in Eile, hast schon die anstehenden Tätigkeiten im Kopf, denkst an das gestrige Abendessen in netter Runde, ärgerst Dich wie immer über all die roten Ampeln. Du steuerst Dein Auto mechanisch oder setzt unbewusst einen Schritt vor den anderen. Bist nicht achtsam.

Wenn Du es wärst, dann würdest Du die Kühle des Lenkrades wahrnehmen oder die unebenen Gehwegplatten unter Deinen Füßen. Du würdest wahrnehmen, wie Du Meter um Meter vorwärtskommst.

Und Du würdest an der roten Ampel kurz innehalten, Dich ganz gerade aufrichten und zwei tiefe Atemzüge nehmen. In diesem Moment wärst Du ganz bei Dir und achtsam.

Buddha hat einmal gesagt, dass „der jetzige Moment alles ist, was wir haben.“ Wie recht er damit hat, oder? Die Vergangenheit ist passé und die Zukunft noch nicht da. Was meinst Du, warum sind wir dieser Tatsache zum Trotz so oft gedanklich woanders? Der Buddhismus liefert uns hierzu mit einem Sprichwort ein schönes Bild: – „Unsere Gedanken sind wie Affen im Baum“. Sie springen also ständig umher und machen, was sie wollen. Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, dann versuchen wir, unsere Affen zu zähmen. Und wenn auch nur für wenige Augenblicke. Die Gegenwart zählt und die ist, wie sie ist. Das ist übrigens ein weiterer Aspekt der Achtsamkeit. Du versuchst nämlich, das, was Du wahrnimmst, nicht zu bewerten. Dazu gleich noch einmal mehr.

Vielleicht fragst Du Dich, was es Dir konkret bringt, den jetzigen Augenblick bewusst wahrzunehmen? Dazu gibt es viele Studien. Die meisten davon haben das Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsprogramm des Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn erforscht. Die Studien zeigen, dass Achtsamkeit nachweislich das Stressempfinden und die Burnout-Gefährdung verringert. Auch negative Gefühle wie Ärger, Wut oder Angst lassen sich besser kompensieren. Außerdem können wir uns achtsam besser in andere hineinversetzen und mitfühlen.

Nun aber zurück. Wie Du siehst: Achtsam sein ist gar nicht so kompliziert und braucht auch keine dicken Klostermauern.

Themenblock B: Achtsamkeit im Berufsalltag

Soviel zur Theorie. – Wie kann es Dir nun konkret gelingen, Deinen Arbeitsalltag achtsamer zu gestalten?

„Innenhalten“ und „Auf die Atmung konzentrieren“ sind zwei zentrale Stichworte, die ich Dir dazu fürs erste ganz niedrigschwellig mit auf den Weg geben möchte. – Was ich damit meine? Ich mache es Dir an einer typischen Situation deutlich:

Die Büros der Kollegen, der Konferenzraum und das Druckerkabuff – vielleicht kommen bei Dir noch weitere Räume hinzu, zwischen denen Du hin- und herpendelst ... Und Gleiches gilt auch für Besprechungen, zu denen Du Dich per Video zuschaltest – also ein digitaler Raum. Halte vor dem Durchschreiten einer neuen Tür oder dem Beitreten einer digitalen Konferenz jedes Mal für eine Sekunde inne. Was nimmst Du jetzt gerade in diesem Moment wahr? Atme zwei Mal tief ein und aus. – Das hilft, mit dem Zurückliegendem bewusst abzuschließen und klärt Deinen Geist für das, was Dich im nächsten Raum erwartet.

Überlege einmal: Alles, was wir oft unachtsam machen, können wir auch mit gesteigerter Aufmerksamkeit tun. Eine Treppe hinaufgehen, einen Telefonanruf entgegennehmen, Fahrstuhl fahren, essen oder die Hände waschen ... – Und genau hierzu schlage ich Dir eine kleine Übung vor. Um mehr Achtsamkeit in Deinen Alltag zu bringen, suche Dir eine Aktivität bei Deiner Arbeit aus, die Du eine Woche lang ohne „Autopilot“, also ganz bewusst erledigst. Dabei helfen Dir kleine Erinnerungsstützen wie Post its oder Symbole, die Du Dir irgendwo platzierst. Ist die Woche rum, nimmst Du die nächste Alltagshandlung dazu. Du kannst es natürlich genauso auch im privaten Bereich üben, zum Beispiel beim Duschen. Einfach nur duschen, mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen – und wenn Gedanken kommen, dann nimm sie wahr und verabschiede sie wieder. Störungen und Ablenkungen der Aufmerksamkeit sind ganz normal, bewerte sie nicht, sei gütig mit Dir selbst. Und kehre einfach wieder zurück zu Deinem achtsamen Duschen.

Klingt gut, oder? Natürlich kannst Du auch sogenannte formelle Achtsamkeitsübungen wie Meditations- oder Atemübungen machen und damit Deine Wahrnehmung für eine etwas längere Zeit gezielt lenken. Hast Du Lust es auszuprobieren? Es gibt dazu unzählige Praxistipps im Netz, Podcasts oder auch Bücher. Schau Dich einfach mal ein bisschen um und teste, was Dich anspricht.

Ende des Berichts/ Verabschiedung

Gut, wir wissen jetzt, dass Achtsamkeit vielmehr ist als eine Entspannungsmethode. Und dass sie sich auch im Job mit kleinen Übungen wunderbar praktizieren lässt. Bereits erste Schritte zu mehr Achtsamkeit können viel Gutes bewirken. Du kannst zum Beispiel neue Wege für den Umgang mit Stress entdecken. Und das ohne viel Zeit zu investieren.

Probiere es doch direkt mal aus! Was kannst Du jetzt gerade mit Deinen Augen und Deiner Nase wahrnehmen? Oder anders gefragt: Was siehst oder was riechst Du in diesem Moment? –

In diesem Sinne, lass es Dir gut gehen! Ich wünsche Dir viele schöne Achtsamkeitsmomente!

[Verabschiedung]