

Lob der Pause

Wie wir einen gesunden Abstand zu den alltäglichen Dingen finden.

Achtsamkeitsübungen mit Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt

VON KLAUS HOFMEISTER

Sie empfehlen zur Burn-out-Vorbeugung die »Kunst der Pause«. Müssen wir im Westen diese Kunst erst wieder lernen?

CORNELIA LÖHMER: Ja, denn Aktivsein ist bei uns im Westen sowohl im Beruf als auch in der Freizeit »in«. Was uns offensichtlich fehlt, ist die Pause, das Nichttun, die Stille. Der Achtsamkeitslehrer Saki Santorelli formuliert es so: »Tun muss durch Nichttun in Balance gebracht werden. Wir sind aufgefordert, unser Bestes zu geben und dann im Mysterium des Lebens zu ruhen.«

Sie empfehlen konkrete Übungen zur Achtsamkeit, auch für die Pause am Arbeitsplatz. Was verstehen Sie unter »Achtsamkeit«?

RÜDIGER STANDHARDT: Gern definiere ich Achtsamkeit als ein von Herzen kommendes Wahrnehmen und Erkennen des Augenblicks. Die drei Aspekte »Jetzt«, »Geist« und »Herz« sind auch die Bestandteile des chinesischen Schriftzeichens für Achtsamkeit. Das Jetzt steht für den gegenwärtigen Augenblick. Der Geist steht für ein klares Wahrnehmen und Hinschauen, und das Herz steht für Freundlichkeit, Wohlwollen und Akzeptanz.

Das heißt, wir sollen zwischendurch komplett »umschalten«, sozusagen in einen anderen »Lebensmodus« wechseln?

RÜDIGER STANDHARDT: Eine grundlegende Fähigkeit des Menschen ist, auf sich selbst zu achten. Doch der berufliche Leistungsdruck, die enorme Veränderungsgeschwindigkeit, die Arbeitsverdich-

tung, der Termindruck und Konflikte am Arbeitsplatz sind die Ursachen dafür, dass viele Mitarbeitende und Führungskräfte die Warnsignale ihres Körpers missachten und wahren Raubbau mit ihrer Gesundheit treiben. Wer durch die Einübung der Achtsamkeit wieder lernt, aktiv umzuschalten von einer Außenorientierung in eine Innenwahrnehmung, der spürt bereits nach kurzer Zeit Veränderungen. Menschen berichten, dass sie ruhiger, entspannter werden, sich schneller auf das Wesentliche konzentrieren können und aus der Stille heraus kreative und innovative Ideen entstehen. So ist es möglich, inmitten der alltäglichen Herausforderungen mit mehr Freude und Leichtigkeit zu arbeiten.

Achtsamkeit heißt »einfaches Dasein im Augenblick«, das ist aber gar nicht so einfach, wie es klingt, besonders am Arbeitsplatz ...

CORNELIA LÖHMER: Genauso ist es! Achtsam zu sein ist alles andere als leicht, denn unser menschlicher Geist hat die Tendenz, sich ständig mit irgendwelchen Dingen aus der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. Wenn wir also anfangen, unseren Geist zu beobachten, dann fällt uns auf, wie selten wir im jetzigen Augenblick sind. Wir widmen uns selten mit ungeteilter Aufmerksamkeit nur der Sache, die wir gerade tun. Lassen Sie mich



dies mit einer Geschichte verdeutlichen: *Eine Führungskraft fiel den Mitarbeitern dadurch auf, dass sie ein unglaubliches Arbeitspensum bewältigen konnte und trotzdem immer gelassen war. Ein Mitarbeiter fasste sich ein Herz und fragte, wie dies möglich sei. Die Antwort: Wenn ich in mein Büro gehe, dann gehe ich in mein Büro, wenn ich telefoniere, dann telefoniere ich und wenn ich meine Mails checke, dann checke ich meine Mails. Der Mitarbeiter sagte: »Das kann nicht das Geheimnis sein. Denn das tue ich auch. Aber warum sind wir so leicht gestresst, obwohl wir viel weniger Arbeit haben? Die Führungskraft antwortete: »Vielleicht ist das der Grund: Wenn ihr ins Büro geht, dann telefoniert ihr schon. Und wenn ihr telefoniert, dann checkt ihr schon eure Mails, und wenn ihr eure Mails checkt, dann plant ihr schon euren Feierabend.«*

Was hat Achtsamkeit mit Stressreduktion zu tun?

RÜDIGER STANDHARDT: Die Praxis der Achtsamkeit befähigt die Menschen, nicht automatisch auf Herausforderungen oder Schwierigkeiten zu reagieren, sondern bewusst zu agieren. Insbesondere in stressigen Situationen ist es so möglich, verschiedene Handlungsoptionen zu erkennen und sich für die jeweils angemessene Reaktionsweise aktiv zu entscheiden.

Durch eine Achtsamkeitsübung am Arbeitsplatz werden die Umstände einer stressigen Arbeit ja nicht geändert. Warum gewinnen Menschen durch Achtsamkeit Energie, was ist der entscheidende Schlüssel?

CORNELIA LÖHMER: Viele Menschen verlieren einen großen Teil ihrer Energie, weil sie sich ständig in einem inneren Widerstand befinden. Sowohl innerlich als auch äußerlich kämpfen sie gegen Lebensumstände an. Dies geschieht oftmals vollkommen automatisch. Den Menschen ist es nicht bewusst, und sie merken nicht, was sie sich selbst damit antun. Bei der Achtsamkeitspraxis geht es um einen Perspektivwechsel von außen nach innen. Menschen bekommen durch das achtsame Innehalten wieder einen gesunden Abstand zu den alltäglichen Herausforderungen. Achtsamkeit hilft zu erkennen, was wirklich dringlich ist und was nicht, was akzeptiert werden muss und was verändert werden kann. Auch all die vielen Aspekte des Lebens, die in Ordnung sind, können wieder wahrgenommen und gewürdigt werden.

Achtsamkeitsübungen in der Arbeitspause empfehlen Sie, aber es spricht nichts dagegen, auch sonst achtsamer zu leben. Welche Einstellungen zum Leben werden dabei gestärkt, worin besteht die »Lebenskunst« der Achtsamkeit?

CORNELIA LÖHMER: Achtsamkeit ist keine Technik, sondern ein Lebensstil. Wer die Lebenskunst der Achtsamkeit lebt, der übt sich in Selbstliebe und Selbstakzeptanz, begegnet den Mitmenschen offener und neugieriger, reagiert auf Herausforderungen flexibel und entdeckt die Magie der Dankbarkeit. ■

Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt gründeten 1990 das Gießener Forum, ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Gemeinsam entwickelten sie das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA). Ihr Buch heißt: »Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit«. Klett-Cotta, 3. Auflage 2013; www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Rüdiger Standhardt und Cornelia Löhmer empfehlen ihre Achtsamkeitsübungen für die Pause zwischendurch:

Achtsames Arme-Schließen und -Öffnen

Ich nehme eine bequeme Haltung im Stehen ein. Wenn mir das Stehen zu anstrengend ist, kann ich die Übung auch im Sitzen durchführen. Die Füße sind etwas auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist aufgerichtet, der Kopf gerade und die Schultern sind locker. Die Arme hängen seitlich herunter – im Sitzen liegen Hände und Unterarme locker auf meinen Oberschenkeln. Meinen Blick richte ich auf einen Punkt etwa eineinhalb Meter vor mir auf den Boden.

Ich nehme bewusst wahr, wie ich stehe oder sitze.

Ich nehme wahr, wie der Atem automatisch einströmt und wieder ausströmt.

Mit einer der nächsten Einatmungen führe ich meine gestreckten Arme nach vorne, bis sie parallel zum Boden sind. Ausatmend kreuze ich die Unterarme vor der Brust, die Handinnenflächen zeigen zum Oberkörper. Einatmend strecke ich die Arme auf Schulterhöhe zur Seite aus und ausatmend senke ich sie in die Ausgangsposition ab. Ich bewege nur die Arme. Der Kopf bleibt still, die Schultern locker. Nach dieser Bewegung gönne ich mir mindestens einen Atemzug Bewegungspause und wiederhole dann den Bewegungsablauf.

Mein Atem führt meine Bewegung, das heißt, die Arme bewegen sich so schnell oder so langsam, wie der Atem jetzt gerade ist.

Nach einigen Minuten beende ich die Übung und spüre in der Ausgangsposition nach, wie sich mein Körper jetzt anfühlt. Ich achte auf alle Empfindungen des Körpers. Ich spüre noch einmal bewusst meinen Atem.

Achtsames Arme-Kreisen

Diese Übung hilft mir, mich zu zentrieren.

Ich nehme die Ausgangsposition im Stehen oder Sitzen ein. Mit der Einatmung bewege ich die ausgestreckten Arme über die Seite nach oben, bis sich die Handinnenflächen berühren. Ich achte darauf, dass die Schultern dabei so entspannt wie möglich bleiben.

Mit der Ausatmung führe ich die Hände unten bis vor meine Brust. Einatmend führe ich die Hände wieder nach oben, bis die Arme gestreckt sind und ausatmend senke ich die Arme seitlich ab, bis sie wieder in der Ausgangsposition sind.

Mein Atem führt meine Bewegung, das heißt, die Arme bewegen sich so schnell oder so langsam, wie der Atem jetzt gerade ist. Meine Aufmerksamkeit bleibt die ganze Zeit in den Händen, auch in den Bewegungspausen.

Nach einigen Minuten beende ich die Übung und spüre in der Ausgangsposition nach, wie sich mein Körper jetzt anfühlt.

Ich achte auf alle Empfindungen des Körpers. Ich spüre noch einmal bewusst meinen Atem und nehme wahr, wie ich innerlich gestimmt bin. Ich bleibe, so gut es mir möglich ist, in der Achtsamkeit, wenn ich mich wieder den Angelegenheiten in meinem Alltag zuwende.

