

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Zeit für eine Erholungspause

Wie oft lassen wir täglich unnötige, belastende Gedanken zu, die uns in unserer Produktivität behindern? Ertapen wir uns nicht gelegentlich, uns nach völlig anderen Lebensräumen und Umgebungen zu sehnen oder uns einen ganz anderen beruflichen Werdegang vorzustellen, ohne uns wirklich ernsthaft um entsprechende Veränderungen zu bemühen? Stellen wir uns vor, wir verfügten über die Fähigkeit, unsere mentale Energie auf die wesentlichen Dinge des Lebens, ausschließlich im Hier und Jetzt, zu fokussieren, anstatt uns von Gedanken leiten zu lassen, die meist ohnehin nirgendwohin führen.

Setzen wir unsere mentale Energie zielgerichtet ein, würde dies nicht nur eine enorme Zeitersparnis, sondern auch die Neuentdeckung und Nutzbarmachung bislang ungenutzter Kräfte bedeuten. Tatsächlich bietet unser hektisches Leben eine Fülle von Gelegenheiten und Chancen, um uns selbst wach zu rütteln und unsere oftmals tranceähnliche, tägliche Routine zu beenden. Konzentrieren wir unsere Kräfte auf das Wesentliche, damit wir, individuell und auch als Kollektiv, unsere wertvolle Zeit effektiver und effizienter nutzen, um unserem erklärten Ziel ohne Umwege und unnötige Kraftverluste näher zu kommen. Lassen wir uns nicht weiterhin von unserem persönlichen Autopiloten lenken!

Es gibt mehrere Möglichkeiten, unserem hektischen Leben zu begegnen:

1. keinerlei Veränderung anstreben
2. unter den gegebenen Bedingungen ein Leben lang leiden
3. drastische Veränderungen provozieren.

Wachsamkeit und Besinnlichkeit im Umgang mit uns selbst, sowie mit unseren Kollegen, bieten uns die Chance, unseren Autopiloten auszuschalten und mögliche Spannungen zu lösen. Wir können lernen, uns aus der Distanz zu betrachten und für unser eigenes Leben Verantwortung zu übernehmen. Um diese Besinnung zu erlangen, sind körperliche Aktivitäten, Atmung sowie Meditation erforderlich. Die Meditationsübungen werden in der Regel mit geschlossenen Augen in Stille verbracht, wobei äußere Einflüsse auf ein Minimum reduziert und die Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Innere gelegt wird. Physische, emotionale und mentale Signale dürfen an die Oberfläche gelangen und gehört und wahrgenommen werden.

Meditation hilft uns, unseren unmittelbaren, dringenden Bedürfnissen näher zu sein. Sie bringt uns qualitativ wertvolle Zeit in einer von nackten Zahlen beherrschten Welt. Sie fördert eine gesunde Spannung zwischen unserem täglichen Tun und

unserem Sein. Sie stärkt die Konzentrationsfähigkeit und beeinflusst die Produktivität im positiven Sinne. Insbesondere Firmen, sollte sich im

Klar sein, dass weit aus mehr als eine Modeerscheinung unter Managern oder eine verrückte Idee aus einer magischen

Zauberkiste ist, die man über Nacht erlernen kann. Es ist eine Grundhaltung, die es Individuen ebenso wie Konzernen oder Organisationen er-

Ein zweijähriges Pilotprojekt

Unsere Erfahrungen resultieren aus einer privaten, innerbetrieblichen, bankeninternen Initiative. Die Kursinhalte basieren auf dem sog. Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR), welches von dem amerikanischen Arzt und Buchautor Dr. Jon Kabat-Zinn, initiiert wurde. Wir haben das MBSR-Programm übernommen und es unserer innerbetrieblichen Firmenrealität angepasst. Es besteht aus achtwöchigen Anfänger- bzw. Aufbaukursen mit jeweils einer 45minütigen Übungszeit pro Woche.

Die Teilnehmerzahl ist variabel. Nach der Anmeldung ist die regelmäßige Teilnahme an den wöchentlichen MBSR-Kursen verpflichtend, während Meditations- und Entspannungskurse unregelmäßig besucht werden können. Es ist auch gestattet, den Raum zur persönlichen Entspannung und zum Auftanken neuer Energien während der täglichen Pausen zu nutzen.

Während der vergangenen zwei Jahre haben wir gelernt, was nötig ist, um unser Programm attraktiv zu gestalten und haben erfahren, was unseren Kursteilnehmern wichtig ist. In diesem Zuge haben wir erkannt, dass die Interessenten die MBSR-Kurse aus vier Hauptgründen besuchen und sich langfristig an das Programm binden:

1. die Unterbrechung der täglichen Arbeitsrhythmen, um Körper und Geist zu erfrischen und zu entspannen
2. die Linderung oder Behebung physischer Schmerzen und Spannungen, wie z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen bzw. muskulärer Verspannungen

3. die Vermeidung drohender, berufsbedingter Erschöpfungszustände und
4. die Erleichterung bei der Wiedereingliederung in betriebliche Abläufe nach Rückkehr aus längerer, krankheitsbedingter Abwesenheit

Unser Programm leistet damit zu einem erheblichen Teil auch Gesundheitsvorsorge. Ohne zwar über wissenschaftlich gesicherte Beweise darüber zu verfügen, dass krankheitsbedingte Ausfälle unmittelbar reduziert wurden, geben uns die zahlreichen Feedbacks unserer Kursteilnehmer, dass sich unsere Anstrengungen auf Gesundheit und Wohlergehen der Teilnehmer positiv auswirken jedoch Recht.

Besinnung und Reflektion bedeuten für uns Menschen, was Umweltschutz für die Natur bedeutet.

Introspektive erfordert Disziplin und Hingabe. Es kann das Verhalten von Individuen und den Umgang ganzer Organisationen mit seinen Mitarbeitern nachhaltig beeinflussen, indem Authentizität und Präsenz in den Vordergrund rücken. Es fördert die bewusste Definition unserer Werte, die unser Leben formen und prägen. In dieser Dynamik verbinden Besinnung, Wachsamkeit und das In-sich-kehren unsere Existenz mit dem Gedanken der Ökologie und der Natur.

Valérie Saintot (valerie.saintot@gmx.net),
HR Managerin, Europäische Zentralbank,
Frankfurt am Main.

Der Text gibt die Meinungen der Autorin wider und nicht die ihres Arbeitgebers. Valérie Saintot ist Initiatorin des Projektes „Mindfulness at Work“ und leitet die MBSR- und Meditations-Kurse.

möglichst, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, die ihrerseits wiederum materielles, sowie geistiges Wachstum generieren.