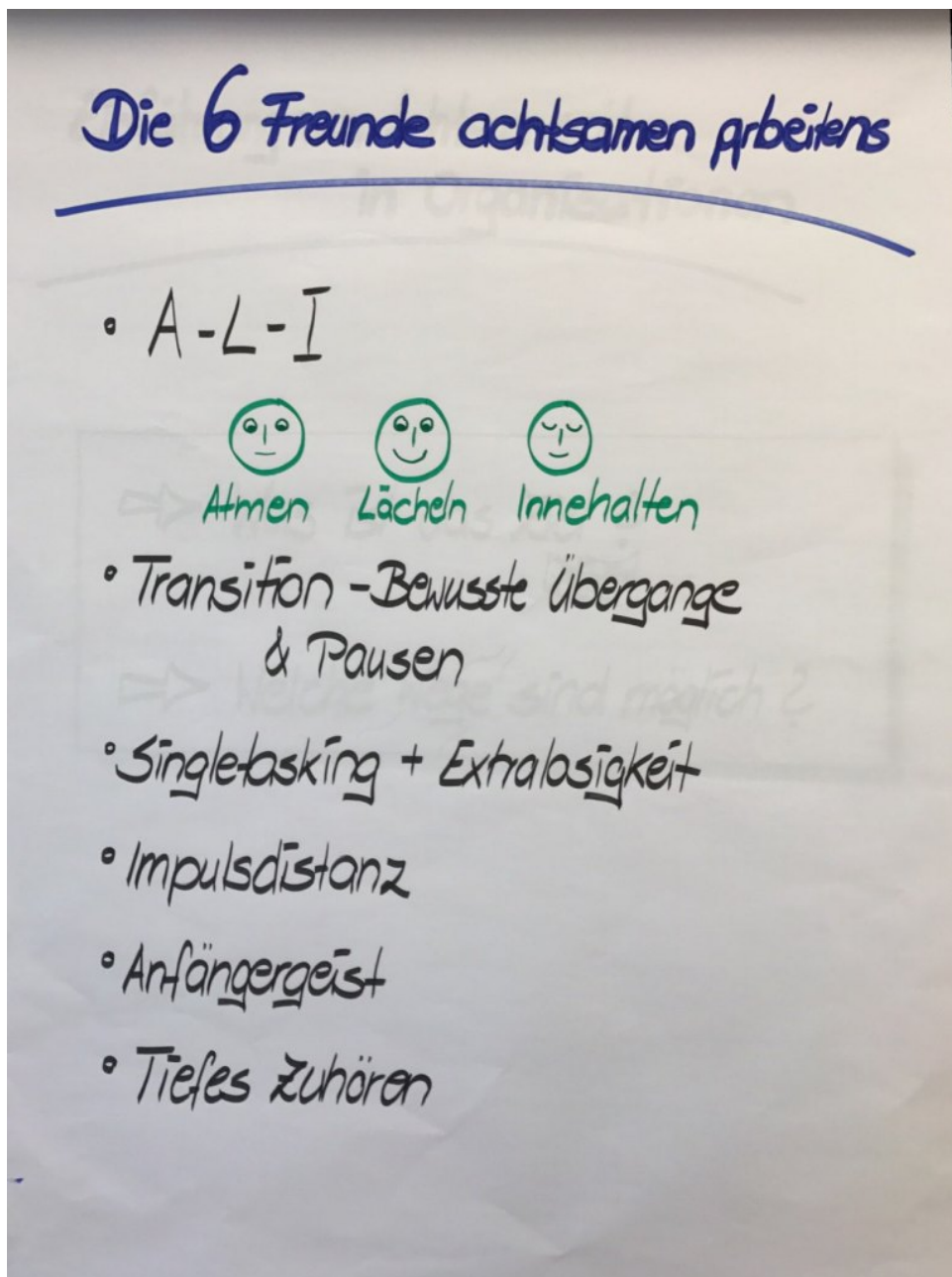


## 7.2 Freunde des Achtsamen Arbeitens<sup>3</sup>



<sup>3</sup> aus bzw. nach Kai Romhardt, Lebensbruch: Nimm ihn an. Und verändere dein Leben, Herder Verlag (2017)

## 1. ALI



Atmen



Lächeln



Innehalten

## 2. Bewusste Übergänge und Pausen – Transition

*„Wir können unseren Arbeitstag als eine Reihe von vielen kleinen, mittleren und größeren Aktivitäten sehen. Wir telefonieren, schreiben ein E-Mail, treffen einen Kollegen, planen ein Projekt, gehen zur Toilette oder zum Essen.*

*Doch wie gestalten wir die Übergänge?*

*Häufig werden sie vergessen, es fehlt ein Moment des Innehaltens.*

*Der Wechsel, der Übergang ist die Chance des Neubeginns“*

## 3. Singletasking

*„In gewissen Situationen ist es notwendig, mit mehreren Bällen gleichzeitig zu jonglieren. Wir telefonieren, fahren Auto und stimmen uns zudem noch nonverbal mit unserem Kollegen auf dem Beifahrersitz ab.*

*Singletasking ist das genaue Gegenteil davon. Es bezeichnet konzentriertes, gesammeltes Tun oder Arbeiten. Über einen längeren Zeitraum entspannt und fokussiert bei einer Sache bleiben. Sei es eine Aufgabe, eine Person oder die Situation, in der wir uns gerade befinden.*

*Ich habe viele Menschen kennengelernt, die diese Fähigkeit in ihrem Leben und Arbeiten fast vollständig eingebüßt hatten und eine enorme Erleichterung verspürten, das Singletasking wiederzuentdecken.*

*Ein netter Begleiter von entspannter Konzentration auf eine Sache ist, dass sie uns Freude schenkt. Freude an einem Gespräch, in dem beide Seiten aufmerksam zuhören und ihr Gegenüber zur Hauptsache machen.“*

#### **4. Extralosigkeit - die eigentliche Hauptaktivität von unnötigen Extras zu befreien**

„Eng verwandt mit dem Prinzip des Singletasking ist die sogenannte Extralosigkeit. Was bedeutet das? Nehmen wir an, Sie müssen sich einer unangenehmen Tätigkeit widmen. Vielleicht ist es die Steuererklärung, vielleicht die Vorbereitung eines schwierigen Gesprächs. Was fügen Sie innerlich der eigentlichen Tätigkeit hinzu? Während wir beim Singletasking versuchen nicht zwischen parallel ablaufenden Prozessen hin-und herzuspringen, geht es bei der Extralosigkeit darum, die eigentliche Hauptaktivität von unnötigen Extras zu befreien. Der erste Schritt hierzu ist, sich bewusst zu werden, dass wir etwas Unnötiges hinzufügen und was dieses genau ist.“

#### **5. Impulsdistanz**

„Im weiten Feld der Arbeit ist die Fähigkeit, bewussten und unbewussten Impulsen auf der Ebene von Körper und Geist nicht unmittelbar nachzugeben, von ebenso großer Bedeutung.

Im Arbeitsumfeld kann Impulsdistanz in ganz unterschiedlichen Bereichen helfen und Freiheit schenken:

- Eine Arbeitsaufgabe steigt während meiner Freizeit in mir auf und ich steige nicht ein, sondern lasse den Denkipuls vorbeiziehen –ohne zu grübeln oder mich zu sorgen.
- Ich erhalte ein Angebot und werde unter Druck gesetzt, mich zu entscheiden, und schlafe dennoch eine Nacht darüber.
- Ich gebe dem Tatimpuls: »Nur noch einmal kurz online gehen« nicht nach. Das Telefon klingelt und ich gehe nicht automatisch ran, sondern nutze den Anruf zum Innehalten.
- Ein Kollege weist mich auf ein Versäumnis hin und ich reagiere nicht automatisch mit Ärger oder Schuldgefühlen.“

#### **6. Anfängergeist**

„Der Schlüssel zum Wachbleiben im Kontakt mit scheinbarer Wiederholung ist der Anfängergeist.

Oft bleiben wir nicht in der Gegenwart, weil dort nichts los zu sein scheint. Alles schon erlebt!

Zum 20.000 Male die Zähne geputzt, schon wieder in den Bus steigen...

An dieser Stelle hilft uns Anfängergeist.

#### **7. Tiefes Zuhören**

„In Gruppensituationen lade ich die Teilnehmer regelmäßig ein, ganz bewusst auf den inneren Parallelvortrag zu achten und sich im Tiefen Zuhören zu üben.

Beim Tiefen Zuhören bleibt ein Teil unserer Aufmerksamkeit beim Atem. Und wenn uns Gedanken davontragen wollen oder davongetragen haben, kehren wir einfach entspannt zum Atem zurück. Immer wieder.

Wir nehmen uns vor, ohne Wertung und mit großer Offenheit zuzuhören und die Äußerungen der Gesprächspartner weder innerlich noch äußerlich zu kommentieren, zu verurteilen oder zu loben. Dies fällt vielen zu Beginn nicht leicht, da sie eine starke innere und äußere Reaktivität auf Worte entwickelt haben, die sich in Widerspruch, Kommentierungen, Unterbrechungen oder starken Kopfbewegungen zeigen kann.

Verzichten wir auf all dies, entspannt sich die Situation und nicht selten entsteht Raum für Wesentliches, bisher nicht Gesagtes. Zu lernen so zuzuhören, ist ein langjähriger Übungsprozess.“

### **Der besonnene Handwerker (aus China)**

In China lebte einst ein Mönch, dessen besondere Fähigkeit darin lag, meisterhafte Möbel herzustellen. Davon hörte auch der Obereunuch des Kaisers, der für die Ausstattung der kaiserlichen Gemächer verantwortlich war. Er ließ den Mönch zu sich rufen und gebot ihm, einen Schrank für das Schlafzimmer der ersten Dame im kaiserlichen Palast herzustellen. Der Mönch nickte und es wurde ihm ein Raum zugewiesen; alles, was er benötigte, würde ihm zur Verfügung gestellt werden.

Die kaiserlichen Aufseher beobachteten den Mönch und wunderten sich, denn fünf Tage lang saß er nur mit geschlossenen Augen in der Kammer und tat nichts –er berührte weder die Werkzeuge noch das Holz. Die Aufseher berichteten es dem Obereunuchen, der immer unruhiger wurde. Als fünf Tage verstrichen waren, beschloss der Obereunuch den Mönch zur Rede zu stellen –und fand ihn bei der Arbeit. Ohne ihn zu stören, ging er wieder.

Nach nur drei Tagen war der Schrank fertig. Und es war ein vollendeter, vollkommener Schrank, wie ihn noch niemand gesehen hatte. Als der Kaiser den Schrank sah und von seinem Eunuchen hörte, dass er in nur drei Tagen fertiggestellt worden war, dass der Handwerksmeister in den fünf Tagen zuvor jedoch nichts getan hatte, war er begeistert, aber auch neugierig, und er ließ den Mönch zu sich kommen. »Was hast du in diesen fünf Tagen gemacht?«, fragte ihn der Kaiser.

Der Mönch verneigte sich und antwortete: »Oh kaiserliche Hoheit, es war so:

Den ersten Tag verbrachte ich damit, jeden furchtsamen Gedanken an Versagen und Bestrafung, falls meine Arbeit Euch nicht gefiele, loszulassen.

Den zweiten Tag verbrachte ich damit, jeden Gedanken an meine Unzulänglichkeit und Unwürdigkeit und jeden Glauben, dass es mir an der nötigen Kunstfertigkeit fehlen würde, loszulassen.

Den dritten Tag verbrachte ich damit, alle Hoffnung und alles Begehren nach Ruhm und Ehre und Belohnung, wenn es mir gelänge, einen Schrank zu fertigen, der Euer Gefallen fände und Eurer würdig sei, loszulassen.

Den vierten Tag verbrachte ich damit, den Stolz, der in mir erwachsen könnte, wenn ich das Lob Eurer Hoheit empfangen würde, loszulassen.

Den fünften Tag verbrachte ich damit, in meinem Geist eine klare Vorstellung von dem, was ich anfertigen würde, zu bilden und den Schrank vor meinem inneren Auge eingehend zu betrachten, in der Gewissheit, dass sogar der göttliche Kaiser ihn sich genauso wünschte, wie er nun vor Euch steht.«

Aus "Füttere den weißen Wolf: Weisheitsgeschichten, die glücklich machen" von Ronald Schweppe, Aljoscha Long