

„Achtsamkeit ist eine Fertigkeit, die man trainieren kann wie einen Muskel“, sagt die Expertin Sabine Schuster.

BEWUSST MITEINANDER UMGEHEN

„Jeder Mensch will wahrgenommen werden“

Das Wort „Achtsamkeit“ ist derzeit oft zu hören. Aber was genau bedeutet es eigentlich? Achtsamkeitsexpertin Sabine Schuster hat uns erklärt, warum eine achtsame, aufmerksame Grundhaltung im Arbeitsumfeld so wesentlich ist.



Sabine Schuster erklärt, wie man kommuniziert – und vor allem, wie man zuhört.

Sabine Schuster ist studierte Pädagogin und seit 20 Jahren in der Gesundheitsförderung tätig. Sie berät unter anderem Unternehmen zum Thema Achtsamkeit am Arbeitsplatz.

Was genau bedeutet eigentlich „Achtsamkeit“?

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Aufmerksam sein für das Hier und Jetzt. Dass man wahrnimmt, was gerade in einem und rund um einen vorgeht.

Und warum ist das in der Arbeitswelt wichtig?

Wahrnehmung und Anerkennung sind, das wissen wir schon lange aus der Forschung, neben dem Geld der wichtigste Lohn.

Kann man Achtsamkeit lernen?

Man kann sie üben. Zum Beispiel mit Kurzpausen, die wir auch am Arbeitsplatz empfehlen. Wenn man irritiert, aufgebracht oder müde ist, sollte man erst einmal gut durchatmen. Und dann, wenn sich die Gelegenheit ergibt, die Aufmerksamkeit nach innen richten, eine Minute lang den eigenen Atemrhythmus wahrnehmen. Dann kommt man automatisch zu sich. Wenn man so eine buchstäbliche „Atem-Pause“ öfter macht, dann lernt man, sich zu beobachten: Wie geht's mir, mental und körperlich?

Acht Sätze für die Achtsamkeit

WAS WIR ÖFTER ZU DEN KOLLEGEN SAGEN SOLLTEN

1. „Wie geht es dir? Hast du heute schon etwas Schönes erlebt?“
2. „Ich würde zu diesem Thema gerne deine ehrliche Meinung hören.“
3. „Ja, du hast recht. Ich verstehe, was du meinst.“
4. „Nein, dein Problem ist keine Kleinigkeit. Mir ist wichtig, dass wir es gemeinsam lösen.“
5. „Wie würdest du an meiner Stelle entscheiden?“
6. „Es ist gerade alles ein bisschen viel. Komm, wir gehen kurz raus, dann geht's gleich wieder besser. So viel Zeit muss sein.“
7. „Erzähle mir, was du auf dem Herzen hast, ich höre dir zu.“
8. „Kommst du mit allem zurecht? Ich bin da, wenn du etwas brauchst.“

„Wenn man das eigene Körperbewusstsein stärkt, stärkt das auch das Empathie-Gefühl anderen gegenüber.“



Klingt einfach, ist aber nicht selbstverständlich: Beim Gespräch ist Aufmerksamkeit wichtig.

Das heißt, Achtsamkeit fängt immer erst bei einem selber an?

Ja, genau. Das ist wie im Flugzeug, wo man im Notfall zuerst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzt und dann erst anderen hilft. Sonst hat man die Kraft nicht, anderen Beistand zu leisten. Wenn man als Führungskraft für andere da sein soll, muss man bei sich selbst beginnen. Achtsamkeit, das gilt gerade am Arbeitsplatz, geht nur von oben nach unten, vom Kopf abwärts. Man muss als Führungskraft Vorbild sein, an dem sich andere orientieren können.

Wie lernt man dann die Achtsamkeit für andere?

Das geht Hand in Hand. Aktuelle Studien besagen zum Beispiel, dass man, wenn man das eigene Körperbewusstsein stärkt, das Empathie-Gefühl anderen gegenüber stärkt. Wenn ich den eigenen Körper besser spüre, meine Grenzen kenne, meine Emotionen wahrnehme und differenzieren kann, dann kann ich das auch beim anderen besser wahrnehmen. ➤

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG



Diese Übung hilft, negative Gedanken- spiralen zu durchbrechen und sich auf den Augenblick zu fokussieren.

AM BODEN BLEIBEN

Setze dich im Schneidersitz auf den Boden oder auf ein Sitzkissen, senke den Blick und falte die Hände – das hilft der Konzentration. Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atembewegungen und beobachte, wie die Luft ein- und wieder ausströmt.

CHEFSSEL DES LEBENS

Setze dich aufrecht wie im Bild auf einen festen Stuhl. Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Atembewegung und auf deinen Untergrund, auf das Hier und Jetzt.



GEH IN DICH

Für die Konzentration: Stelle dich bequem gerade hin. Mache ganz langsam und bewusst einen kleinen Schritt mit dem rechten Bein, dann mit dem linken usw.



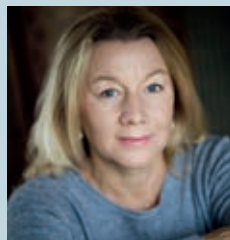
Wie kann man Achtsamkeit konkret zeigen?

In einem Unternehmen geht es ganz stark um Aufmerksamkeit in der Kommunikation. Das heißt konkret, dass man beispielsweise eine Frage nicht mit einem barschen „Ja“ oder „Nein“ beantwortet, sondern mit einem ganzen Satz. Dass man einander grüßt, auch wenn man in Gedanken ist. Dass man in Gesprächen – mit Kollegen genauso wie mit Kunden – wirklich zuhört und nicht schon an die nächste Aufgabe denkt. Dass man dabei Augenkontakt aufnimmt, sich aufrichtig dem anderen zuwendet. Das spüren Menschen und fühlen sich wertgeschätzt.

Was passiert, wenn die Achtsamkeit fehlt?

Die Hauptbelastungsfaktoren für Mitarbeiter in Unternehmen sind immer Kommunikationsprobleme, die machen die meisten Leute krank – viel mehr als körperliche Faktoren. Oft wird zu wenig kommuniziert, das Falsche vermittelt oder nicht rückgefragt, ob die Botschaft auch so angekommen ist, wie sie gemeint war. Dadurch ist dann oft der Sinn einer Maßnahme nicht erkennbar, und das erzeugt Frust, Widerstand und Belastung.

Unsere Expertin



Sabine Schuster studierte Pädagogik und ist in der Gesundheitsförderung tätig. Sie veranstaltet Workshops und Seminare und begleitet Unternehmen bei der Umsetzung von mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz.

Aber man kann ja auch oft Veränderungen, die noch im Prozess sind, nicht kommunizieren, wenn man zum Beispiel den Ausgang von Verhandlungen nicht negativ beeinflussen will.

Das ist sehr schwierig, klar. Und genau deshalb sollte der Aufbau der richtigen Kommunikation auch ein fixer Bestandteil von Veränderungsprozessen sein. Da muss man auf allen Ebenen Leute suchen, die mithelfen, die Botschaft gezielt und auch in der entsprechenden, für alle verständlichen Sprache zu verbreiten. Achtsam eben.

Das stellt Führungskräfte oft vor große Herausforderungen.

Und vor allem für Führungskräfte ist es wichtig, die Kommunikation am Laufen zu halten, auch wenn sie sich selber nicht optimal informiert fühlen. Da muss man dann eben ehrlich sein. Nichts sagen ist schlimmer: Der Mensch neigt dazu, Lücken in der Kommunikation auszufüllen, und das meist mit negativen Dingen. Bei der Achtsamkeit zählt das Mitgefühl – dass man aufrichtig mit offenem Herzen in die Welt geht. Denn letztlich wollen alle Menschen glücklich sein, in Frieden leben und wahrgenommen werden. ●