



33 SEITEN

MIT MEDITATION GEGEN DEN ALLTAGS- STRESS

von Judith Probst-Grasser

WARUM MEDITATION?

Laute Welt

Ich habe täglich viel Lärm um mich herum. Dabei prasselt auch viel Negatives auf mich ein, so dass ich mir am Ende des Tages schwer tue, abzuschalten. Denn ich arbeite als Büroangestellte in einem Großraumbüro mit über 10 Mitarbeiter*innen, die alles andere als leise vor sich hinarbeiten. Geht ja auch schlecht. Ständig muss etwas gesagt, besprochen und gelöst werden. Jemand muss telefonieren, ein anderer etwas quer über den Tisch besprechen.

Doch das ist gar nicht der eigentliche Störfaktor. An diese Lautstärke und die ständigen Unterbrechungen habe ich mich gewöhnt (oder ich halte die Ohrstöpsel immer griffbereit). Es ist vielmehr diese negative Schwingung, die von manchen Menschen ausgeht. Ich habe Kolleg*innen, die kommen fast jeden Morgen mit mieser Laune zur Tür herein. Andere sitzen murmelnd vor ihrem PC und ärgern sich lautstark über jede Email, die reinkommt. Andere wiederum sind permanent genervt. Und wenn man sie anspricht, muss man damit rechnen, angefaucht zu werden. Außerdem kennt fast jeder Betrieb eine*n Besserwisser*in, einen Lästermaul, eine*n Neurotiker*in und Choleriker*in. Sie setzen einem besonders zu. Das alles raubt mir enorm viel Energie. Wer mehr als 40 Stunden die Woche mit solchen Menschen auf engstem Raum zusammenarbeitet, braucht sich nicht zu wundern, wenn die eigene Persönlichkeit darunter leidet und wenn man selbst irgendwann komische (Charakter-)Züge annimmt. Zudem wird man selbst abgebrühtet, wenn nicht sogar immer stärker teilnahme- und emotionslos. Das ist die wohl einzige Methode, derartige Negativität nicht an sich heran zu lassen.

Man kann sich die Mitmenschen nicht immer aussuchen

Ich spreche bewusst von der Arbeit – denn hier verbringe ich die meiste Zeit, während meines Wachzustands. Die Menschen, die mir guttun, die ich liebe, schätze und *freiwillig* um mich habe, sehe ich leider nur abends, wenn ich müde und erschöpft nach Hause komme. Leider ist es auch so, dass ich meine Laune vom Tag oft mit nach Hause bringe und diese leider auch auf mein Umfeld abfährt.

Normalerweise gehe ich *toxischen* Menschen einfach aus dem Weg. Kolleg*innen kann man sich aber nicht aussuchen, genauso wenig wie Nachbarn oder manche Familienmitglieder. Deswegen ist die Strategie Aus-dem-Weg-gehen keine gute gewählte. Sie klappt nur kurzfristig. Denn ich lerne auf diese Weise nie, mit dem Problem