

*Achtsam
leben*

THOMAS HOHENSEE

Heute bleibe ich gelassen



SCORPIO

Für viele bedeuten die Fahrten ins Büro große Belastungen, besonders wenn auf der Strecke Unfälle Staus verursachen oder schlechte Wetterverhältnisse die Fahrten unsicher machen. Wer nicht mit dem Auto unterwegs ist, sondern Bahn und Bus benutzt, klagt über Verspätungen, überfüllte oder gar ausgefallene Züge und über Regengüsse auf dem Fußweg.

Kann man da gelassen bleiben? Nun, das kommt darauf an, wie man darüber denkt. Wer der Meinung ist, dass Verkehrssysteme perfekt sein müssten, wird sich wohl häufig ärgern. Wer dagegen begreift, dass Verspätungen, Zugausfälle, Staus und schlechtes Wetter normal sind und allemal keine Katastrophen darstellen, wird sich wenig darüber aufregen.

Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive,
eine negative und eine komische.

Karl Valentin

Wo steht geschrieben, dass alle Ampeln auf Grün zu stehen haben, wenn man auf dem Weg zur Arbeit ist? Gibt es irgendein Land auf der Erde, in dem sämtliche Straßen in allerbestem Zustand sind? Mir ist keines bekannt. Wo findet man keine Verkehrsstaus und kein Gedränge? Okay, am Nordpol herrscht noch einigermaßen Ruhe, aber dort fühlt man sich nur als Eisbär richtig wohl.

Außerdem kann man Zeitnot vermeiden, wenn man rechtzeitig losfährt. Manche haben für den Fall, dass sie im Stau stehen, immer ein Hörbuch dabei. Auf diese Weise nutzen sie die Unterbrechung sinnvoll. Man muss den Weg zur Arbeit nicht lieben, doch wenn er ein ständiges Ärgernis darstellt, sollte man lieber umziehen, sich eine günstiger gelegene Arbeitsstelle suchen oder anfangen, gelassener über die Verkehrsprobleme zu denken.

Probleme lösen

Arbeiten heißt Probleme lösen. ÄrztInnen bekämpfen die Krankheiten ihrer PatientInnen. AnwältInnen verteidigen die Rechte ihrer MandantInnen. SchriftstellerInnen unterhalten ihre LeserInnen, erklären ihnen die Welt oder sagen ihnen, wie sie gelassen durch den Tag kommen. Sie alle lösen die Probleme ihrer KundInnen.

Auch Eltern tun im Grunde nichts anderes, als Probleme zu lösen. Sie kochen für ihre Kinder, bringen sie zur Schule und machen ihr Zimmer sauber, solange der Nachwuchs noch nicht alleine dazu imstande ist.

Das alles ist mühsam. Aus diesem Grund nennt man es Arbeit!

Weniger anstrengend ist es, wenn man die vor einem liegenden Aufgaben mit viel Gelassenheit angeht; Probleme haben nämlich eine praktische und eine emotionale Seite. Die praktischen Dinge lassen sich leichter regeln, wenn es einem gelingt, die Ruhe zu bewahren. Niemand möchte einen Chirurgen, dem die Hände zittern. Herumbrüllende LehrerInnen braucht kein Schüler beim Lernen. Nervöse Busfahrer, die rasant beschleunigen, nur um im nächsten Moment abrupt zu bremsen, bereiten ihren Gästen keine angenehme Fahrt.

Daher ist es für alle Beteiligten gut, wenn Sie sich bei Ihrer Arbeit entspannen. Ja, entspannen! Vielen wird das wie ein Oxymoron vorkommen, aber sei's drum!

Vielleicht fragen Sie sich auch, wie das gehen soll. Im Grunde ist es gar nicht so schwer. Hier kommt eine kleine Liste von Möglichkeiten, bei der Arbeit zu relaxen:

1. Sie legen Ihre Arme auf den Schreibtisch, Ihren Kopf auf die Arme und schlummern sanft ein. Kein Scherz! So hat es ein Kollege von mir gemacht. Außer der Geschäftsleitung wusste jeder, dass er bei der Arbeit ab und zu ein Nickerchen machte. Da er so liebenswürdig und überall geschätzt war, wurde es toleriert. Aber grundsätzlich würde ich davon eher abraten. Hätte die Geschäftsführung davon erfahren, wäre er sicherlich abgemahnt und im Wiederholungsfall gekündigt worden.

2. Günstiger ist es, regelmäßig kleine bewusste Atempausen einzulegen. Das ist so unauffällig, dass es außer Ihnen niemand bemerken wird. Wenn es gar nicht anders geht, können Sie diese Minipausen mit einem Gang zur Toilette verbinden.

3. Sehr entspannend kann es sein, einer Aufgabe seine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Ein zerstreuter Geist verbraucht mehr Energie als ein gesammelter. Mit den Händen bei der Arbeit, doch mit dem Kopf sonst wo zu sein ist zwar weit verbreitet, aber nicht die leichteste Art, etwas zu schaffen. Mit unangestregter Konzentration zu arbeiten ist fast wie eine Meditation.

Manche Menschen geraten dabei in einen Flow-Zustand. Wenn die Aufgabe als interessant empfunden wird und man sich voll und ganz auf sie einlässt, vergeht die Zeit wie im Flug.

4. Entscheidend ist es, sich bei der Arbeit so gut wie möglich von jedem Druck zu befreien. Manche machen sich diesen Druck selbst, indem sie von sich perfekte Ergebnisse verlangen. Andere lassen sich von ihren Vorgesetzten unter Spannung setzen.

Wie Sie bereits wissen, geht der Stress nie von der Situation oder anderen Personen aus, sondern immer vom eigenen Denken. Sobald sich ein MUSS in Ihr Denken einschleicht, bauen Sie eine innere Anspannung auf: »Ich MUSS bis um 17 Uhr fertig werden«, »Mein Chef MUSS immer hundertprozentig mit mir zufrieden sein«, »Ich MUSS jedes Mal Erfolg haben«. Mit solchen oder ähnlichen absoluten Forderungen machen viele ihre Arbeit zum Stress.

Verzichten Sie auf MUSS-, SOLLTE- und DARF-NICHT-Sätze (»Ich DARF mir KEINE Fehler erlauben«, »Mein Job SOLLTE mir täglich Spaß machen«) und Sie haben die Gelassenheit auf Ihrer Seite.

Oft reicht es schon, wenn man seine »MUSS«-Gedanken bewusst wahrnimmt, um sich von Druck zu befreien. Falls das nicht genügt, empfiehlt es sich, seine Gedanken anzuzweifeln (»MUSS ich wirklich bis um 17 Uhr fertig werden?«, »DARF ich mir tatsächlich KEINE Fehler leisten?«) und dann Gründe zu finden, dass die eigenen Überzeugungen nicht zutreffen (»Notfalls kann ich die Sache auch noch morgen Vormittag beenden«, »Ich möchte fehlerfrei arbeiten, aber falls mir doch welche unterlaufen, kann ich damit fertigwerden«).

5. Wahren Sie eine gesunde Distanz zu Ihrer Arbeit und den Problemen, die Sie dabei lösen möchten. Dass entspanntes Arbeiten kein Luxus, sondern oft sogar eine absolute Notwendigkeit ist, wurde mir klar, als ich die folgende Geschichte las:

Ein Chirurg, der sich auf Hirnoperationen spezialisiert hatte und auf seinem Gebiet zu einem anerkannten Experten geworden war, führte vor einem Eingriff, bei dem es um die Entfernung eines Aneurysmas (das ist die krankhafte Erweiterung einer Schlagader) ging, mit seiner Patientin mehrere intensive Gespräche. Er lernte sie dabei, anders als dies üblicherweise bei seinen PatientInnen der Fall war, näher kennen. Sie war Sängerin, und ihr Beruf bedeutete ihr alles. Deshalb offenbarte sie ihm, dass sie lieber sterben wolle, als nach der Operation körperlich oder geistig beeinträchtigt zu sein.

Der Chirurg konnte sich mit ihrem Standpunkt sehr gut identifizieren. Und genau das, die fehlende Distanz zu seiner Patientin, sollte sich bei der Operation als Problem erweisen. Ihm zitterten zum ersten Mal in seiner Karriere die Hände. Glücklicherweise hatte er jahrzehntelange Erfahrung in Meditation. Er setzte sich für ein paar Minuten auf einen Stuhl und atmete entspannt ein und aus. Danach war er imstande, die Operation zu beginnen. Sie verlief erfolgreich.

Professionelle Routine schadet der Arbeit nicht. Im Gegenteil: Sie ist sogar nützlich. Zu Beginn sagte ich, dass Probleme eine praktische und eine emotionale Seite haben. Eine Gehirnopration ist schon technisch gesehen schwierig genug. Wenn dann noch emotionale Probleme dazukommen, wird die Ausführung unmöglich oder gefährlich. Deshalb ist eine gewisse Gelassenheit im Beruf – nicht nur bei HirnchirurgInnen – eine große Hilfe.

Anhand dieses Beispiels möchte ich auch gleich die Frage mit beantworten, ob man die Dinge immer so akzeptieren muss, wie sie sind, oder ob man sie auch ändern kann. Wie unterscheidet sich Gleichgültigkeit von Gelassenheit?

Man kann alles übertreiben, auch das Akzeptieren. Wie überall im Leben ist der mittlere Weg oft der beste: nicht zu viel ändern und nicht zu wenig, nicht zu viel akzeptieren und nicht zu wenig. Positiv ausgedrückt: einen Teil der Dinge ändern und einen Teil von ihnen akzeptieren.

Leider versuchen zahlreiche Menschen, ausgerechnet das zu ändern, was sich nicht ändern lässt, sondern nur akzeptiert werden kann, während sie das akzeptieren, was sie sehr wohl ändern könnten.

Der Chirurg in unserem Beispiel war engagiert und entspannt zugleich. Gleichgültigkeit wäre in seinem Beruf unpassend. Es war ihm nicht egal, wie die Operation ausging. Andererseits brauchte er für den Eingriff Gelassenheit. Doch solange er angespannt war,

zitterten ihm die Hände. Er durfte sich nicht auf das Ergebnis konzentrieren, sondern musste auf jeden einzelnen Handgriff achten. Das war alles, was in seiner Macht stand. Was am Schluss dabei herauskam, oblag nicht ihm, sondern höheren Mächten, dem Schicksal oder dem Zufall, wie immer Sie das sehen wollen.

»Schwierige« Kunden

Wenn da die Kunden nicht wären, würde ich diesen Job lieben, heißt ein Buch von Robert Bacal. Damit spricht er vielen VerkäuferInnen aus dem Herzen. Aber nicht nur ihnen. »Wenn da die SchülerInnen nicht wären, ...«, »Wenn da die PatientInnen nicht wären, ...«: Eine Menge Menschen leiden in ihrem Beruf unter den Leuten, mit denen sie zu tun haben. Natürlich nicht unter allen, aber ein paar sind immer darunter, die einem gehörig auf den Senkel gehen können. Als man noch von seinem Beruf träumte (wenn überhaupt), hatte man oft idealistische Vorstellungen, wie alles sein würde: ideale KundInnen und KlientInnen, ideale Arbeitsverhältnisse, eine ideale Karriere. Doch dann kam die Wirklichkeit dazwischen und mit ihr die Klage: »Mein Beruf nervt!«

Aber erstens wissen Sie inzwischen, dass es nicht der Beruf selbst ist, der nervt, sondern nur Ihre unrealistischen Forderungen, wie Ihre Arbeit zu sein habe. In Gedanken kann man sich alles schön träumen, aber Träume und Tatsachen sind eben zweierlei.

Zweitens gibt es einen Unterschied zwischen Profis und Amateuren. Erstere haben gelernt, über die Schattenseiten ihres Berufs hinwegzusehen bzw. sie können damit umgehen und ihre Ruhe bewahren. Die Amateure dagegen werden nicht müde, weiter zu träumen. Nicht selten jagen sie dem idealen Beruf oder dem idealen Arbeitsplatz ein Leben lang hinterher, ohne ihn zu finden. Meist verbittern sie dabei und beklagen sich, dass das Leben zu hart sei.

Deshalb empfehle ich Ihnen, sich so früh wie möglich eine professionelle Einstellung zuzulegen. Als Schriftsteller muss ich zum Beispiel eine Menge Absagen und Kritik ertragen. Das geht jedem Autor und jeder Autorin so. Nicht einmal Joanne Rowling wurde mit ihrem »Harry Potter«-Epos von der Verlagswelt mit offenen Armen empfangen. Zunächst wollte niemand ihren Roman drucken. Die einen fanden ihn zu lang, andere nicht kommerziell genug. Schließlich überlegte es sich eines der Verlagshäuser doch noch und veröffentlichte das Buch – in einer Erstauflage von 500 Stück. Mittlerweile sind 500 Millionen weitere Exemplare hinzugekommen.

Und die LeserInnen? Ja, die meisten lieben Rowlings Bücher, aber einige finden die Lektüre reine Zeitverschwendung: keine Magie, die Story lieblos und platt erzählt. Was lernen wir daraus? Niemand kann es allen recht machen!

Das alles sind Gelegenheiten, Gelassenheit zu lernen.

PROBIEREN SIE DAS MAL

Nehmen wir an, Sie wären Joanne Rowling. Wie würden Sie an ihrer Stelle mit den Erinnerungen an die lange Liste der Absagen und der respektlosen Kritik einiger LeserInnen umgehen? Was müssten Sie sich sagen, um sich darüber aufzuregen? Und was, um gelassen zu bleiben?

Und jetzt denken Sie an die Misserfolge in Ihrer Berufslaufbahn und die Kritik, die an Ihnen und Ihrer Arbeit geübt wurde. Welche Überlegungen könnten Ihnen helfen, um mit der gleichen Gelassenheit zu reagieren, die Sie anstelle von Joanne Rowling zeigen würden.

Wenn Sie wollen, können Sie sogar noch einen Schritt weiter gehen. Im Buddhismus gibt es eine Übung, die sich »Liebende Güte« nennt. Bezogen auf schwierigen KundInnen, könnte sie so aussehen: