

ENTSCHLEUNIGUNG

Rosinen des Alltags bewusst geniessen

Die Beschleunigung unseres Arbeitsalltags ist das eine, unser Umgang damit das andere. Versuchen Sie einmal, sich auf die Rosinenübung einzulassen oder sich der Frage der Philosophenkönige im alten Rom zu stellen: Wenn wir nur noch wenige Tage zu leben hätten – wären wir zufrieden mit unserem Leben? **Von Tobias Karcher**

Zugegeben, es ist oft eine Gratwanderung: die klassische Rosinenübung am ersten Seminartag. Mit allen fünf Sinnen werden drei Rosinen im Zeitlupentempo verkostet. Was zunächst wie eine Spielerei erscheint, führt die Teilnehmenden zu einer anderen Haltung im Umgang mit Stress und den beschleunigten Abläufen unseres Arbeitsalltags. Die Körperwahrnehmung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Denn nicht nur die Beschleunigung ist das Problem, sondern unser Umgang damit. Eine ganz bewusste Körperwahrnehmung hilft, die Aufmerksamkeit zu fokussieren – den Atem wahrzunehmen, den Boden unter den Füßen zu spüren, die frische Luft durchs offene Fenster zu schätzen. Es geht auch darum, Ablenkungen zu erkennen – Gefühle, Stimmungen, steigender Arbeitsdruck – und immer wieder Distanz zu finden und die Aufmerksamkeit auf unsere eigentliche Aufgabe zurückzuführen. Diese Wahrnehmungsübungen stehen zu Beginn unseres Seminars für Führungskräfte am Lassalle-Institut – sie sind einfach und können auch für Sie von Nutzen sein, wo immer Sie arbeiten und wirken.

Die gegenteilige Haltung wäre die «Augen zu und durch»-Parole.



Tobias Karcher

Wenn wir in dieser Haltung verharren und mit Scheuklappen durch unseren Berufsalltag gehen, dann werden wir weder die Körpersymptome wahrnehmen, die uns Grenzen signalisieren, noch die Signale unserer Mitarbeitenden und Arbeitskollegen. Über kurz oder lang fahren wir mit solch einer Haltung an die Wand.

Der zweite Teil unseres Seminars dreht sich um die Frage der Motivation: Welche Werte und Ziele sind in unserem Lebens- und Berufsalltag wichtig? Eine zweitausend Jahre alte Übung der Philosophenkönige im Alten Rom verfehlt auch heute nicht ihre Wirkung. Es ist die Frage:

Wenn wir nur noch wenige Tage zu leben hätten und zurückschauen – sind wir zufrieden mit unserem Leben? Oder würden wir etwas verändern wollen?

Ich frage weiter: Wie nehme ich meine Grundmotive wahr? Welche Werte sind mir persönlich wichtig? Welche Werte stehen im Unternehmen im Vordergrund und spiegeln die Unternehmenskultur wider? Stehen diese Wertevorstellungen im Widerspruch mit meinen eigenen – oder können sie meine Vorstellungen im besten Fall verstärken und meine Leidenschaft wecken? Und: Wie verwirklichen wir gesetzte Ziele als Einzelne und als Unternehmen angesichts von verdichteten Arbeitsabläufen, einer sich verändernden Arbeitswelt und zunehmender Ressourcenknappheit?

Wir sind Teil einer modernen Wissensgesellschaft mit neuen Idealen von Service-, Informations- und Kreativmitarbeitenden, die stetig erreichbar sind – oder meinen, es sein zu müssen. Das lässt die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben verschwimmen. Eine systemische Betrachtung der Firma, der Aufgaben, der Rollen jedes Einzelnen hilft, Transparenz zu schaffen.

Die Türen im Lassalle-Haus, dem Kompetenzzentrum des Jesuitenordens ob Zug, stehen auch allen offen, die auf ihrem persönlichen Weg weiterkommen möchten. Hier finden Menschen innere Ruhe, Antworten auf ethische Fragen im hektischen Wirtschaftsleben. Hier stossen sie auf Visionen anderer, tauschen sich aus – oder schweigen weitgehend und nehmen ihre Entschleunigungserfahrung mit in den Alltag.

Tobias Karcher ist Jesuit und Direktor des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn in Edlibach ZG.

LASSALLE-HAUS

Mit rund 80 Kursleitern und 5500 Gästen an 22000 Kurstagen im Jahr ist das Lassalle-Haus das grösste christliche Bildungshaus der Schweiz. Die vier Übungswege des Hauses sind Zen, Exerzitionen, Kontemplation und Yoga. Verstärkt soll es für Menschen in Grenzsituationen Kraftquelle sein und eine Auszeit zur rechten Zeit ermöglichen. Auch das Fasten, das im Lassalle-Haus eine lange Tradition hat, wird tiefer verankert und um die soziale Dimension erweitert. www.lassalle-haus.org