

Edith Moser

Beschleunigung, mehr Informationen, steigende Anforderungen und ein volatiles Umfeld – das kennzeichnet die Arbeit in vielen Unternehmen. Zudem sind Mitarbeiter\*innen heute häufig glücklicherweise nicht „nur“ mehr „Ausführende“ sondern sollen möglichst selbstorganisiert ihr ganzes Potential innerhalb ihrer Tätigkeiten entfalten können.

Eine Maßnahme, die Unternehmen ganz einfach setzen können ist, einen Raum der Stille zu schaffen. Dort können Beschäftigte aus dem Autopiloten des beruflichen Arbeitsalltags aussteigen und wieder zu Klarheit gelangen. Der Körper ist dabei der erste und wichtigste Anker, er kann Hinweise liefern, unsere Grenzen zu erkennen und Impulse für sinnvolle nächste Schritte zu erspüren.

Die Wirkung entsteht dadurch, dass äußere Stille auch eine innere Stille und Ruhe erzeugen kann – das zeigen unzählige Studien.

### **Die Wirkfaktoren der Stille**

#### **Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.**

Ich bin auf mich zurück geworfen – es gibt keine Ablenkungen. Wir lernen unsere Aufmerksamkeit dort zu halten, wo wir sie haben möchten und lernen dadurch Reizüberflutungen zu erkennen, aber auch zu regulieren.

#### **Achtsamkeit verbessert die Beziehungsqualität – zu uns selbst und zu anderen.**

Ich lerne, mit mir selbst besser in Kontakt zu gehen – ich spüre mich selbst – meinen Körper, der atmet, der vielleicht am Boden liegt. Ich merke, dass ich unterschiedliche Gedanken habe, und dass viele dieser Gedanken mit unangenehmen Emotionen verknüpft sind. Es kann passieren, dass man an Emotionen hängen bleibt, das lässt sich nicht abschalten.

Aber mit einer Achtsamkeit auf mich kann ich eine Distanz zu dieser Emotion erzeugen, wie eine Wolke, die vorüberzieht, wie ein Wetter, das im Außen stattfindet. Wir hängen weniger an einem starren Selbstbild, es entsteht mehr Raum und Weite – dies ermöglicht auch einen neuen Blick auf andere und fördert die Fähigkeit der Selbstannahme und des Mitgefühls.

#### **Achtsamkeit fördert Kreativität.**

Gedanken sind nicht die Realität – ich kann jederzeit einen anderen Gedanken wählen. Ein Gefühl ist nur ein Gefühl – ich kann mich jederzeit für ein anderes entscheiden. Durch diesen Blick entstehen Entscheidungsspielräume und Kreativität.

#### **Achtsamkeit kann Stress reduzieren**

Ich kann meine Emotion klar wahrnehmen und stelle zum Beispiel fest – aha, ich habe Angst. Ich möchte zurückschlagen, flüchten oder werde starr. Ich kann in Gedanken eine Distanz zu diesem Impuls aufbauen. Ich stelle mir die Person vor, die mir gegenübersteht und dehne den Moment meiner Reaktion aus, indem ich sage, das Gefühl ist jetzt da und ich lasse es stehen. Ich mache nichts weiter. Das, was da ist, einfach anerkennen, benennen, warten und erst später reagieren. Zum Beispiel zu sagen „ich muss das noch überlegen, ich muss noch darüber schlafen.“

Diese Möglichkeit haben viele Menschen nicht in petto. Sie glauben, dass sie immer sofort liefern müssen. Wir können lernen, unsere Freiheitsgrade zu nutzen. Wenn wir Angst haben, haben wir maximal die Hälfte unserer Kapazitäten zur Verfügung – wir sind fokussiert auf schnelles Reagieren. Daher ist es, wenn wir Angst spüren, am besten nichts zu machen. Im Beruf geht es nicht um Leben oder Tod. Wir dürfen warten, bis sich unser Nervensystem wieder beruhigt hat und wir wieder denken können.

### **Stille Räume in Organisationen brauchen Begleitung und Gestaltung**

Geschäftsführung, Personalabteilung, Betriebsräte, Sicherheitsfachkräfte, Führungskräfte, sowie Personen, welche sich im weitesten Sinne mit menschengerechtem Arbeiten beschäftigen sollen in die Gestaltung eingebunden sein. Der Stille-Raum benötigt eine gelebte Pausenkultur und eine achtsame Unternehmenskultur.

Bei der Gestaltung des Raumes sind drei Ebenen zu bedenken: erstens die äußere Gestaltung: Look and Feel – Ästhetik und Wohlgefühl, zweitens die innere Gestaltung: How does it work? – Regeln, Normen und drittens die inhaltliche Gestaltung: What should take place? – Stille, Meditationssession, Bewegungsimpulse.

Es gibt ganz wenig Menschen, die mit permanenter Veränderung viel Freude haben. Aber wir müssen die Veränderungen gestalten, lernen, ihnen zu begegnen und dabei nicht verloren zu gehen. Wir müssen uns erlauben, uns unsicher zu fühlen. Unsicherheit, Scheitern und nicht genügen gehören zum Leben dazu. Wir können nicht immer zu 100 Prozent performen, wir müssen uns Fehler erlauben dürfen und nicht so tun, als könnten wir alles zu jederzeit.

Digitale Riesen wie Google, Microsoft oder SAP erlauben Pausen und bieten Ruheräume an. Es wird von der Führungsebene ausdrücklich erlaubt, sich zurückzuziehen und Achtsamkeit zu praktizieren, Meetings werden in Stille gestartet, oder durch Stille unterbrochen, um durchatmen zu können. Die Stille-Revolution kann den Kulturwandel in die Arbeitswelt 4.0 unterstützen und zu einem menschengerechteren Umfeld beitragen.

**Edith Moser** betreut Unternehmen als Organisations-, Gesundheitspsychologin und Resilienzcoach, vor allem in Veränderungsprozessen. [www.edithmoser.at](http://www.edithmoser.at).