



Schloss Lautrach

LAUTRACHER compass

01 | Schwerpunkt: **Gelassenheit**



Den
Stand
nicht
verlieren!

Den Stand nicht verlieren Überlegungen zu einer Kultur der Gelassenheit

von Gerhard Herb, Geschäftsführer

Wir alle spüren es, unser Berufsalltag und unser Lebenstempo haben sich enorm verändert. Der Druck steigt, die Arbeitsverdichtung, das Tempo und die Anforderungen nehmen zu. Wir werden von Informationen überflutet. Die Ansprüche an unsere Mobilität und ständige Erreichbarkeit wachsen. Die Folge: Immer mehr Menschen rutschen in eine chronische Dauer-Erschöpfung.

Aus dem von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und -medizin publizierten »Stressreport Deutschland 2012« ist zu entnehmen, dass 60 % der Berufstätigen über psychovegetative Beschwerden wie Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen und Nervosität klagen. Diese Forschungsergebnisse zeigen das »Doppelseitige« von Arbeit. Wir schöpfen aus unserer Arbeit Erfüllung, Lebenssinn, Kreativität und Wohlstand und gleichzeitig wird der moderne Mensch in seinem Arbeitsumfeld zunehmend krank. Stellt sich die Frage, welche Chance hat der Einzelne, um dieses Szenario gesund zu meistern?

Wege aus dem Hamsterrad

Das Bild des Hamsterrads beschreibt anschaulich diesen Zustand, der das Lebensgefühl von Menschen in unserer heutigen Leistungsgesellschaft kennzeichnet – nicht nur der scheinbar im Rad Gefangenen, sondern auch derer, die das Rad vermeintlich drehen. Der Neurobiologe Gerald Hüther sieht hierfür die Ursache in »im eigenen Gehirn verankerten Vorstellungen, worauf es im Leben ankommt, wofür es sich anzustrengen lohnt, was sich im Leben verändern lässt und was man, wie alle anderen, einfach auszuhalten hat«. Hüther nennt dies einen Zustand des »optimalen Funktionierens«, in welchem wir nicht mehr hinterfragen, ob wir wirklich so leben möchten. Um diese »funktionierende Lebenshaltung« aufzugeben oder erst gar nicht entstehen zu lassen, braucht es ein gutes Angeschlossensein zu sich selbst und die Fähigkeit des Hinspürens und Hineinhorchens. Erst dann fühlen wir, dass wir mit dem, was wir tun, nicht wirklich in stimmiger Verbindung sind. Hüther ist hoffnungsvoll, dass wir zur Umkehr fähig sind, wenn wir unsere Haltungen und Überzeugungen verändern und die »angeborene Freude am eigenen Entdecken und Gestalten sowie Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen« wiederbeleben¹.

Anregungen zur Gelassenheit

In meiner Beratungs- und Trainingsarbeit mit Führungskräften und Managern ist immer wieder die Rede davon, wie relevant es ist, in beanspruchten Zeiten den Selbststand zu behalten. Was ist damit gemeint? Burnout oder andere stressbedingte Beeinträchtigungen und Erkrankungen entstehen meist aus dem Zusammenspiel von Situation und Person, also durch belastende Rahmenbedingungen, die auf eine individuelle Disposition von Menschen treffen. Wir haben zwar nicht immer Einfluss auf strukturelle Rahmenbedingungen, wohl aber auf unsere innere Stellungnahme diesen Umständen gegenüber. Ein differenziertes Wissen über sich selbst, die Bewusstheit in Bezug auf die Dinge, die mir gut tun oder mich stressen, ist Voraussetzung für eine klare Haltung. Um *Selbststand zu gewinnen*, ist es hilfreich zu erkennen, welche Quellen Halt und Kraft geben.

Der Psychotherapeut Alfried Längle² sieht vier Grundquellen, die Festigkeit und Halt geben können: Zum einem beziehen wir aus uns selbst heraus Halt, aus unseren eigenen Fähigkeiten und gemachten Erfahrungen. Dann ziehen wir aus Beziehungen, die Verbindlichkeit und Treue beinhalten, innere Festigkeit. Die dritte große Haltquelle sind strukturelle Komponenten wie Rituale, Traditionen, feste Tagesabläufe, Regelmäßigkeiten. Letztlich beziehen wir inneren Halt aus dem, was wir Glauben nennen, sei es an Gott oder aus Lebensanschauungen. Aus all diesen Quellen entsteht das Gefühl des »Gehalten-Seins«, das wir benötigen, um belastende Arbeits- und Lebensumstände gesund zu überstehen.

Eine alte Erkenntnis sagt, je mehr wir gefordert sind, umso mehr brauchen wir eine gesunde Distanz zu den Ereignissen. Franz von Sales, Gründer des gleichnamigen Ordens, kleidet diese Erkenntnis in folgende Worte: »Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Gebet (oder Meditation), außer wenn du viel zu tun hast, dann nimm dir eine Stunde Zeit«. Der Theologe und spirituelle Begleiter Pierre Stutz nennt dieses Tun den Weg der »engagierten Gelassenheit«³, was für ihn bedeutet, »dass ich mir innere und äußere Räume schaffe, in denen ich Distanz zum Alltag herstelle, um zu merken, was in mir und um mich herum vorgeht«.

Gerade Menschen, die hohen Belastungen ausgesetzt sind, hilft ein tägliches Ritual, um die lebensbehindernden Mechanismen zu durchbrechen und *Gelassenheit zu üben*. Dies kann eine Meditation sein, das Hören von Musik, das achtsame Gehen in der Natur, eine Zeit der Stille oder zweckfreies Sinnieren – kurz absichtsloses Tun. »Gelassen der Mensch, der darauf vertraut, dass es wohl auf ihn ankommt, jedoch Wesentliches nicht von ihm allein abhängt«³.

Der Benediktinermönch Pater David Steindl-Rast⁴ hat eine Beobachtung zu unserem Umgang mit der Zeit gemacht: Der Grund, weshalb wir uns keine Zeit nehmen, ist das Gefühl, dass wir in Bewegung bleiben müssen. Eine Kettenreaktion bedroht uns: Überarbeitung, Überstimulation, Überkompensation, Überfrachtung. Wir müssen uns der ganzen Vorstellung von Zeit auf eine neue Art nähern und *die Seele ruhig werden* lassen. Dies gelingt zum Beispiel beim Zazen, eine im Westen häufig praktizierte Meditationstechnik. »Einfach dasitzen, ohne irgendetwas zu tun, die Aktivität rausnehmen, wahrnehmen, die Atmung spüren und einmal nur da sein«, wie es der Theologe und Neuropsychologe Christian Hoppe ausdrückt⁵. Es geht um ein Gegenwärtig-Sein im Hier und Jetzt.

Oft ertappen wir uns, nicht einen Moment zum Verschnaufen zu kommen. Beschäftigt man sich eingehend mit dieser Aussage, fällt auf, dass »wir einfach nicht daran gedacht haben, einen Augenblick *inne zu halten*, um uns zu orientieren, uns im Körper zu verankern, den Atem zu fühlen«⁶. So beschreibt der Verhaltensmediziner und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn dieses uns vertraute Geschehen. Sein Lösungsansatz ist das Training der Achtsamkeit. Eine Fähigkeit, die es ermöglicht, »in jedem Moment zu erkennen, was wir wirklich tun und fühlen«. Mit dieser Bewusstheit können wir entscheiden, im selben Tempo weiterzumachen oder besser einen Gang zurückzuschalten.

In unserer Beschleunigungsgesellschaft kommt die Muße, einst die höchste Lebenskunst, zunehmend abhanden. Dabei haben Hirnforscher und Psychologen herausgefunden, dass Phasen absichtlosen Nichtstuns für Menschen bedeutsam sind⁷. Es gilt also, eine gute Balance zwischen Arbeit und *Muße zu finden*. Als Faustformel kann gelten: Wir erholen uns dann, wenn wir genau das Gegenteil vom Vorherigen machen. Waren wir in Anspannung, hilft uns das Umschalten in Entspannung. Waren wir viel mit rationalen Dingen beschäftigt und geistig gefordert, bringt das emotionale Genießen, das Leben von Beziehung, das Hören auf Herzenswünsche die nötige Erholung und Muße.

Die Fähigkeit zur Gelassenheit will »erarbeitet« werden. Sie ist nicht nur Begabung, sondern eine lebenslange Aufgabe: Es geht darum, gelassen zu werden.

¹ Gerald Hüther: Was wir sind und was wir sein könnten. S. Fischer Verlag 2012

² Alfred Längle: Lehrbuch zur Existenzanalyse. Facultas. Wien 2013

³ Pierre Stutz: Meditationen zum Gelassenwerden. Herder Spektrum 2001

⁴ David Steindl-Rast, OSB: Erinnerungen an die letzten Tage von Thomas Merton im Westen

⁵ Ulrich Schnabel. Die Vermessung des Glaubens. Pantheon Verlag 2010

⁶ Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen. Arbor Verlag 2006

⁷ Ulrich Schnabel: Muße. Die Wissenschaft vom Nichtstun. Blessing Verlag 2010

Pflicht zum Wohlfühlen

von Dr. med. Dieter Gabányi

Was ist eigentlich Gesundheit? Was umfasst Gesundheit und was ist Krankheit? Gesundheit ist körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Diese Definition der Weltgesundheitsorganisation – zum Zeitpunkt ihrer Entstehung empirisch begründet – ist heute naturwissenschaftlich über den Nachweis, auch über das Fehlen bzw. fehlerhafte Verarbeiten von Wohlfühlhormonen (Endorphinen) belegbar. Nur mit diesen Endorphinen sind wir Menschen in der Lage, unser Leben zu meistern, unsere Lebensaufgaben zu erfüllen, uns zu entwickeln. Wenn wir also den Sinn zu leben akzeptieren, müssen wir uns um unser Wohlbefinden bemühen. Gleichzeitig sind Körper und Psyche so ausgerichtet, dass Richtig oder Falsch über Wohlfühlen oder Leiden beurteilt wird. Natürlich gibt es Grauzonen, falsches Entwickeln und Trainieren eines Wohlfühlens, das in der Endbeurteilung ein fehlerhaftes Pseudo-Wohlbefinden erzeugt und damit zu falschen Entscheidungen führen kann. Dies ist ein Lernprozess und hat mit unserer Emanzipation zu tun.

In dieser Entwicklung hat auch das Leiden oder die Krankheit ihren Sinn. Krankheit hindert unser Wohlbefinden, kann aber ebenso Lernen und Entwickeln fördern. Hinter jeder Krankheit steht irgendein Sinn. Es ist nichts umsonst, schon gar nicht sollte das Leiden oder die Krankheit um-

sonst sein. Hinter jeder Krankheit steckt ein höherer Sinn für Körper und Geist. Den Sinn zu erkennen, sich danach zu richten, führt oft schon zur Heilung. Was aber nahezu jeder Kranke erlebt, ist der Wunsch nach Wohlbefinden, auch weil er zumindest unbewusst weiß, dass er damit leichter gesund wird.

Gerade in unserer fremdbestimmten Arbeitswelt wird das Wohlfühlen unter ferner liefen geführt. Besonders Führungskräfte und Manager sind im alltäglichen Berufsleben, im Kampf um Erfolg und Anerkennung, überfordert oder überfordern sich selbst. Problematisch ist oft, dass sie klare Signale ihres Körpers überhören bzw. verdrängen und nicht die richtige Balance für ihr Leben finden. Im Wohlfühlen durch Erfolge schleicht sich aber leider oft ein Anteil Pseudo-Wohlfühlen ein; ein Aspekt, der zum Beispiel bei der Entstehung des Burnout-Syndroms eine wichtige Rolle spielt.

Das Ziel, sich wirklich wohl zu fühlen, ist deshalb eine individuelle und gesellschaftliche Pflicht. Unsere Arbeit ist ein ständiger Kompromiss zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. In der Natur eines gesunden Kompromisses liegt die Berücksichtigung beider Seiten. Dazu muss ich wissen, was mir und meinem Körper gut tut. Das ist eine wichtige Voraussetzung, **um meiner Pflicht zum Wohlfühlen** nach zu kommen.

Zehn Fragen zum Nachdenken

eins

Lebe ich zu schnell?

—

zwei

Habe ich heute mal an nichts Bestimmtes gedacht?

—

drei

Halte ich an etwas fest, das ich eigentlich loslassen müsste?

—

vier

Worüber ärgere ich mich mehr, über einen Misserfolg oder etwas nicht getan zu haben?

—

fünf

Habe ich noch den Blick zu sehen, was um mich herum geschieht und auch Dinge zu verstehen, die mein Auge übersieht?

—

sechs

Wenn ich jeden Tag eine Stunde geschenkt bekäme, wofür würde ich sie nutzen?

—

sieben

Will ich überhaupt mehr Zeit für Muße?

—

acht

Bestimmt mich mein Leben oder bestimme ich mein Leben?

—

neun

Wer bin ich, wenn ich mit mir allein bin?

—

zehn

Bin ich mir selber gut gesonnen?



Neu im Team: Ulrike Engels

» Komplementäres Beraten bedeutet für mich, Menschen und Wirtschaftssysteme miteinander in einen sinnstiftenden Einklang zu bringen. In der Organisation gemeinsam zu lernen, nachhaltig zu wachsen und mit Vertrauen und kontrolliertem Mut den eigenen Weg der Organisation zu finden.«

Seit Januar 2016 verantwortet Frau Ulrike Engels den Auf- und Ausbau des Beratungsgeschäftes im Management Centrum Schloss Lautrach.

Die erfahrene Betriebswirtin war über 30 Jahre in diversen Stabs- und Führungspositionen in der Finanz-Dienstleistungsbranche und Versicherungswirtschaft tätig.

Zuletzt leitete sie die strategischen Unternehmensprojekte Personal in einem großen deutschen Versicherungskonzern.

Frau Engels verfügt über 15 Jahre Beratungserfahrung in den Bereichen Personalentwicklung, Management Development, systemische Organisationsentwicklung, Training, Coaching sowie Vertriebs-, Branchen- und zentrales Innovationsmanagement.

Ihre Beratungsschwerpunkte im Management Centrum Schloss Lautrach: Begleitung von komplexen komplementären Veränderungsprozessen, strategische Neuausrichtung im Unternehmen, Organisationsentwicklung und -beratung, Großgruppen-Interventionen, Top-Management-entwicklung und Coaching.

Vorschau:

In Ausgabe 02 – erscheint im Mai – geht es um das Schwerpunktthema

»Sinnstiftende Organisationen«

Darin ein Beitrag von Ulrike Engels, die als Senior Consultant das Geschäftsfeld Organisationsberatung verantwortet.

Seminarempfehlungen

Persönlichkeitsentwicklung

Stress- und Ressourcenmanagement – aktiver Umgang mit Belastungen

mit Marianne Großklaus

1. Durchführung: 17. – 19.03.2016

2. Durchführung: 22. – 24.09.2016

Persönlichkeitsentwicklung

Praxis der Achtsamkeit – ein Übungsweg zu mehr

Gelassenheit und Stresstabilität

mit Günter Hudasch

1. Durchführung: 28. – 30.04.2016

2. Durchführung: 24. – 26.11.2016

Lehrgänge | Entwicklungsprogramme

Resilienz-Training für Führende

mit Sylvia Wellensiek

1. Durchführung

Teil I: 11. – 13.04.2016

Teil II: 06. – 08.06.2016

2. Durchführung

Teil I: 13. – 15.10.2016

Teil II: 01. – 03.12.2016

Menschenführung

Umgang mit Krisen und persönlichen Umbruchsituationen bei Mitarbeitern

mit Dr. Bertold Ulsamer

1. Durchführung: 22. – 24.06.2016

2. Durchführung: 26. – 28.09.2016

Buchtipp

Muße. Vom Glück des Nichtstuns von Ulrich Schnabel

Ulrich Schnabel, Redakteur der Wochenzeitung DIE ZEIT und Autor mehrerer Sachbücher, beschreibt die Ursachen der allgemeinen Zeitnot, zeigt uns, wo wir auch heute noch Inseln der Muße finden können, und bietet eine Fülle von konkreten Anregungen und Tipps für alle, die dem permanenten Drang zur Beschleunigung widerstehen wollen.

Impressum

Management Centrum
Schloss Lautrach GmbH

Schlossstr. 1 | 87763 Lautrach
Tel. +49 (0) 8394 910 415
seminare@schloss-lautrach.de
www.schloss-lautrach.de

Redaktion

Gerhard Herb, Christina Kral-Voigt

Konzept und Gestaltung
oup kommunikation

Fotografie

T. W. Klein

Druck

Druckerei Joh. Walch

Noch mehr Informationen und Tipps
zum Thema Gelassenheit:
www.schloss-lautrach.de/gelassen

