

Leben und Arbeiten

in Zeiten wie diesen.

„Dank“ Corona erleben wir einen unfreiwilligen Großversuch zur virtuellen Zusammenarbeit. Für Mitarbeitende, die sich noch an die virtuelle Zusammenarbeit gewöhnen müssen, fällt die Umstellung schwer. Insbesondere das Fehlen der im Arbeitsalltag selbstverständlichen Face-to-Face-Kommunikation erweist sich als schwierig. Während die Technik vorzüglich klappt werden Probleme deutlich. Virtuelle Zusammenarbeit verlagert Arbeiten und Kommunikation in das private Zuhause, das oft bewusst vom Berufsalltag ferngehalten werden sollte.

Emotionen bleiben oft auf der Strecke

- Häusliche Probleme. Gestörte Beziehungen werden zum virulenten Problem. Gewalt nimmt zu. Alleinlebende vermissen den sozialen Kontakt und bekommen Lagerkoller.
- Stimmungen, Unsicherheit über die weitere Zukunft, Gerüchte und schlechte Nachrichten breiten sich viral aus. Die Stimmung kippt schnell um. Die Nutzung von Notteléfono und Sozialberatung in Unternehmen nimmt zu.
- Work-live-Vermischung. Es gibt Vorbehalte gegen die Vermischung der beruflichen und privaten Sphäre. (Man hält die Wohnung für nicht vorzeigbar; unterschiedliches Standing in der Familie oder im Büro; das Gefühl, dass Auftauchen der Kinder sei nicht professionell; Vorgesetzte, die man nicht nach Hause einlädt, sollen nicht per Video in der Wohnung sein u.a.) Reaktionen sind: Zögern, Ausreden, Telefonieren oder sogar Verweigerung von Webcams.
- Emotionale und achtsame Führung. Kommunikation funktioniert nicht nur technisch sondern vor allem emotional anders. Wo bisher schon ein reserviertes Verhältnis bestand, ist es jetzt noch reservierter. Wo bisher schon offene Kommunikation herrschte, geht es auch jetzt offener zu.
- Interaktive Gestaltung. Gerade beginnt ein Umdenken danach, wie man Videokonferenzen interaktiver, persönlicher und vor allem emotionaler gestalten kann. Es wird Zeit, zum Austausch über Emotionen verwendet. Kinder oder Partner*innen werden eingeladen, sich zu zeigen. Das Wohnumfeld oder der Garten wird gezeigt, u.a.m.
- Psychische Belastungsfaktoren prägen und beeinflussen verstärkt den Alltag. Private und berufliche Einflüsse vermischen sich im Inneren eines Menschen zu einem einheitlichen „emotionalem-Gemisch“. Das sind keineswegs nur „positive“ Emotionen, manches ist zutiefst toxisch. Das verstärkt sich wenn in jeder Hinsicht beruflich gleich privat ist. Eine Trennung im Sinne von „Zuhause herrscht der Horror aber im Büro geht es mir gut.“ funktioniert so nicht mehr. Die ohnehin hohen Zahlen zu psychischen Belastungsstörungen dürften steigen.

Kurz gesagt, sollte Führung den Umgang mit Emotionen in ihre Toolbox aufnehmen, sich diesem Thema und dem Thema Achtsamkeit stellen und erkennen, dass wir alle mit unseren Gedanken und unseren Gefühlen unsere Innen- und Umwelt, unseren Geist formen. Wir wissen heute, dass wir unsere Überzeugungen darauf abstimmen können, das, was uns lieb und teuer ist, zu erhalten. Im riesigen Feld des Bewusstseins gibt es wie bei Corona keine Grenze, die definiert, wo wir aufhören und wo der Rest der Welt beginnt.

In dieser interaktiven Wirklichkeit können wir die Welt in uns und um uns herum gestalten, indem wir meditieren, beobachten und unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen verändern. Unsere Emotionen sind der Code zum Universum. Meine Empfehlung an Unternehmen, Organisationen und Ministerien: Schickt eure Top-Leute in ein Meditationstraining in dem die Transformation von Emotionen im Zentrum steht. Das kann aus meiner Sicht als Meditierende und forschende Wissenschaftlerin nichts anderes sein als ein Training in integral-aktiver Meditation.

Den inneren Kritiker vom Thron stossen

Die Meditationspraxis ermutigt uns zum Fehlermachen, erlaubt uns ganz ausdrücklich den inneren Kritiker vom Thron stoßen. Meditierende wissen es: Die Wolken sind nicht der Himmel. Genauer: Unsere Gedanken sind nicht der Geist. Aber negative Gedanken können wie dunkle Wolken das Blau des Himmels verdecken und unsere Stimmung trüben. Das passiert immer dann, wenn wir unserem inneren Kritiker das Zepter überlassen. Er sitzt auf seinem Thron in unserem Kopf, bestimmt ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Er beeinflusst unsere Stimmung und unser Verhalten negativ. Grässlich, diese Stimme in unserem Oberstübchen, die uns regelmäßig auf unsere Schwächen und Unsicherheiten aufmerksam macht, uns blockiert und uns mit Sätzen wie „Das schaffe ich nie“ klein hält. Dann wird es problematisch. Höchste Zeit diese Nervensäge zu enttarnen und vom Thron zu stoßen. Jeder von uns kennt den inneren Kritiker und das daraus resultierende negative Selbstgespräch. Selbst die erfolgreichsten Menschen haben mit dem inneren Kritiker zu kämpfen. Das Gute ist, dass wir unsere Gedanken umgestalten können und selbst bestimmen können, welcher inneren Stimme wir in uns Macht verleihen. Im Moment der Erkenntnis „da ist er wieder der Plagegeist!“ haben wir einen entscheidenden Schritt in eine selbstbestimmte Zukunft getan. Wir ermächtigen uns unseren Gedanken Form und Richtung zu geben. So können wir Abstand gewinnen und uns befreien. Um das zu können, müssen wir wacher und aufmerksamer werden, das ganze innere Kauderwelsch beobachten. Wir müssen es vor allen Dingen ohne wenn und aber akzeptieren.

Es verlangt Mut und Wachstum sich seinem inneren Kritiker zu stellen. Heiße deinen inneren Kritiker willkommen, schließe ihn in dein Herz – jederzeit. Unermüdlich. Immer wieder. Meditiere, aktiviere das Dritte Auge. Denn aus der neutralen Beobachterposition heraus, verfügen wir über Einsicht in das Wachstumspotential unserer Fehler, beanspruchen den Thron, nehmen den Platz ein, stellen uns in die Sonne, ins pralle Leben. Neugierig. Offen. Wagemutig. Heiter.



Wege aus dem Labyrinth – Meditation ist der Faden

Stellen wir uns vor: Es ist Samstagvormittag. Wir befinden uns – in Köln - auf der Schildergasse und wollen in wenigen Minuten am Dom sein. Im ersten Moment erscheint uns dieses Vorhaben geradezu unmöglich – wir sind umgeben von Menschen. Einzeln zu zweit, in Gruppen, mit Kinderwagen, Fahrrad, Skateboard, die unkoordiniert, teils hastig gestresst, teils in Wochenendlaune unterwegs sind. Uffff. Wir nehmen einen sehr sehr tiefen Atemzug und konzentrieren uns auf den Raum zwischen den wuseligen Menschen – die Lücken, die sich öffnen und schließen. Plötzlich scheint sich alles zu ordnen. Dann nämlich, wenn wir „von oben“ auf dieses Menschenlabyrinth schauen, erkennen wir ihn, den unsichtbaren Faden, den Weg durch das Dickicht. Mit fließenden Bewegungen bahnen wir unseren Weg durch die Menge. Wir sind in unserer Energie. Kein Anrumpeln, keine Irritation, kein Stress – schnell erreichen wir unser Ziel. Ganz einfach, weil wir unseren Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen legten, die uns der vor uns liegende Weg bietet – und nicht auf die Stolpersteine, die uns scheinbar hindern. Diese Qualität entwickeln wir wenn wir üben.

Meditativ dem Alltag begegnen

Genau das ist es, was aktive Meditation bewirken kann. Ruhe bewahren, Überblick gewinnen, unseren Weg finden, Herausforderungen als Chance begreifen und zu bewältigen. Vielleicht, mag es dem einen oder anderen als Widerspruch erscheinen, im Schütteln, Tanzen oder Mantra-Springen innere Ruhe und den Überblick zu finden. Tatsächlich vereinen die in den 1960-Jahren entwickelten Methoden das Wissen alter Traditionen mit den Bedürfnissen der heutigen Zeit. So wird aus der Meditation ein meditativer Seinszustand. Wir lernen nicht nur, mehr und mehr die Sprache unseres Körpers, tief liegende Gefühle, unsere Energie und unsere Kraft wahrzunehmen, sondern auch im Alltag erfolgreich vermehrt körperlichen und seelischen Widerständen zu begegnen.

Mit den eigenen Grenzen spielen

Warum bringen uns aktive Meditationen mehr in unsere innere Ruhe als ein Abend im Sessel? Ganz einfach: Wir haben uns von unserem Körper entfremdet. Und das, obwohl unser Körper der einzige Teil von uns ist, der wahrhaftig im Hier und Jetzt ist. Die Praxis unterstützt uns dabei, mithilfe des Körpers unser Herz und den Geist in den Moment zu holen. Dann kann das Hier und Jetzt fließen. Die Stimmen in unserem Kopf werden in den Hintergrund gedrängt. Wir schaffen mehr Raum für das Unterbewusstsein, machen uns innere Widerstände bewusst und können uns Stück für Stück daraus befreien. Fällt es uns schwer,

Wut oder Ärger anzunehmen oder davon loszulassen? Dann helfen uns die Osho-Meditationen Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, indem wir unsere Möglichkeiten und Grenzen spielerisch ausloten – ja, und auch darüber hinausgehen.

Führungskompetenz Achtsamkeit

Das Interesse an Meditation, vertiefter Selbstwahrnehmung, Erleben einer Bewusstseinsweiterung und Transformation steigt von Jahr zu Jahr. Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten für achtsamkeitsbasierte meditative Stressbewältigungsprogramme und Manager erwerben, beispielsweise im Rahmen von Weiterbildungen zum Gesundheitsmanager die Führungskompetenz „Achtsamkeit.“ Eine Fähigkeit die sie darin unterstützt ihre vielfältigen Aufgaben ohne Schaden an der eigenen Gesundheit bewältigen zu können, indem sie eine innere Distanz der neutralen Beobachtung und Akzeptanz allen Erscheinungen gegenüber lernen. Meditation als körperorientiertes Entspannungsverfahren dient der Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Glück. Es existieren gesicherte Erkenntnisse darüber, dass durch Meditation induzierte Entspannungszustände das Immunsystem stärken, die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems und die Resilienzfähigkeit erhöhen. Kliniken integrieren Meditationsmethoden in ihr Therapieprogramm und erzielen damit nachhaltige Erfolge.

Meditation wirkt auf lange Sicht immer transformierend, erweitert das Bewusstsein, zeigt das sich wandelnde Ich, ebenso wie den sich wandelnden Moment aus dem der nächste entsteht. Pan ta rei, alles fließt, wie wir wissen. Das Persönlichkeitsideal der östlichen Kultur geht mit der Identität und dem Selbstverständnis eines westlichen ‚Ichs‘ eine Symbiose ein. Der Kreis schließt sich.

Bild von ddzphoto auf Pixabay

Dr. Dwariko M. Pfeifer leitet die Ausbildung zum Meditationspraktiker*in® und die Fortbildung Gesundheitsmanagement, Burnout-Prävention und Achtsamkeit an der Gezeiten Haus Akademie in Wesseling bei Köln. Die Sozialwissenschaftlerin erforscht seit 2009 die Effekte von Meditation und Achtsamkeit und meditiert selbst seit mehr als dreissig Jahren.

Informationen unter www.meditationcologne.de
Mail: dr.dwariko.pfeifer@gmail.com

