



Sense and Success

Flash of Inspiration

Anregungen für meine Geschäftspartner und -freunde

Nr. 5

27. September 2013

Die Themen in dieser Ausgabe:

Hauptsache: Gesund ...!?

Seite 1-2

Die Fünf-Elemente-Achtsamkeitsformel

Seite 2

Buchtipp

Seite 2

Impressum

V.i.S.d.P.

Helmut Beck
Don-Bosco-Str. 10

96047 Bamberg

tel 0951-6030700
fax 0951-6030701
info@helmut-beck.de
www.helmut-beck.de

Hauptsache: Gesund!? -

Provokante Zwischenrufe zu einem gehypten Thema

Zwischenruf 1:

Die Vergötzung der Gesundheit und des damit verbundenen bio-psycho-sozialen Wohlbefindens ist eine Konsequenz aus der permanenten Flucht vor den leidvollen biografischen Brüchen, dem Aushalten von Leid und Schmerz - letztlich vor der Endlichkeit des Lebens. Diese Tendenz schwächt den Menschen, weil er das Vertrauen und die Fähigkeit verliert, auch angesichts von Leid, Schmerz, Trauer und Endlichkeit ein sinnvolles und gelingendes Leben führen zu können.

Zwischenruf 2:

Gesundheit wird zur Aufgabe bzw. Krankheit zum Problem des Individuums ('Was tust Du für Deine Gesundheit ...?'). Die Rolle der sozioökonomischen Rahmenbedingungen bleibt eher unreflektiert. Damit werden die krank machenden Ängste von in prekären Verhältnissen lebenden Menschen nochmals verstärkt. Nur wenn sie gesund sind, haben sie überhaupt noch eine Möglichkeit, sich in der Gesellschaft positiv zu positionieren.

Zwischenruf 3:

'Betriebliches Gesundheitsmanagement betrachtet die Gesundheit der Beschäftigten als strategischen

Faktor, der Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, die Kultur und das Image der Organisation hat.' (Wienemann, 2002)

Gesundheit wird also dem totalitären Anspruch des ökonomischen Paradigmas unterworfen - Gesundheit nur als Faktor in einem ökonomischen Rechenwerk, das Profit auszuweisen hat?

Wie wäre es, die Würde des Menschen in den Vordergrund zu stellen, und ihn im Krankheitsfall nicht zu einer unzureichenden 'Human Resource' degenerieren zu lassen?

Zwischenruf 4:

Maßnahmen im Rahmen der Burnout-Prävention und des Resilienztrainings, die mit der Erfolgsperspektive verbunden werden ('Burnout besiegen' - 'Resilienz als Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen' - 'Gesundheit als Erfolgsfaktor'), erliegen letztlich wieder der Versuchung des 'Höher-Besser-Schneller-Syndroms', wirken somit kontraproduktiv und geben Zeugnis von einem auf Leistung und Funktionalität beschränkten Menschenbild.

Ein würdevolleres Menschenbild scheint mir beispielsweise durch das Konzept des 'Burnout als Kompetenz' (G. Schmidt) repräsentiert!

>>>

Zwischenruf 5:

Dass Gesundheit sowohl für die Führungskräfte selber als auch für die 'geführten' MitarbeiterInnen eine im Arbeitsalltag ganz wichtige und immer wieder zu berücksichtigende Dimension ist, wird wohl niemand bestreiten.

Aber macht es Sinn, dafür den Begriff 'Gesund führen' zu wählen, der zunächst unklar lässt, welche Wertorientierungen sich genau dahinter verbergen, der schnell als moralische Keule verwendet werden kann ('Sie führen aber nicht gesund ...') und der im übrigen dazu beiträgt, dass 'krank' und 'Krankheit' weiterhin als randständig - oder unanständig(?) - stigmatisiert werden?

Die Fünf-Elemente-Achtsamkeitsformel

Anregungen für eine alltagstaugliche positive Veränderung subjektiven Erlebens

1. Konzentrieren

Unsere Kopfmaschine arbeitet unaufhörlich. Deswegen sind Übungen gut, die die Aufmerksamkeit fokussieren und die ausufernde Tätigkeit des Geistes kanalisieren.

Beispiel:

Zählen Sie Ihre Atemzüge von 1-10.

Oder verfolgen Sie das Ein- und Ausatmen durch die Nase bis tief in den Leib hinein.

2. Beobachten

Wir verknüpfen sehr schnell Sinneswahrnehmungen mit Gefühlen, inneren Bildern und Dialogen und entfernen uns so von der unmittelbaren Erfahrung der Wahrnehmung. Durch die konzentrierte und verweilende Aufmerksamkeit erschliesst sich uns ein Beobachtungsobjekt oder ein Beobachtungsfeld oft in ganz neuen Dimensionen.

Beispiel:

Der 'Sinnes-Rundgang': Nehmen Sie ein Beobachtungsobjekt oder Ihr Umfeld ohne weitere innere Benennung jeweils drei Minuten lang nur mit einem Sinneskanal wahr: 3 Min. nur sehen, 3 Min. nur hören, 3 Min. nur fühlen, 3 Min. nur riechen und 3 Min. nur schmecken!

3. Benennen

Auslösereize wie Bilder, Geräusche etc. lösen in uns oft sofort Gedankenketten, Gefühlsknäuel und verwirrende Handlungsimpulse aus.

Deswegen tut es gut, die Auslösereize einfach einmal etikettierend zu benennen (Flugzeug ist sichtbar > Benennung: 'Flugzeug'; Geräusch hörbar > Benennung: 'Knirschen').

Beispiel:

Schauen Sie drei Minuten aus dem Fenster und Benennen Sie einfach, was Sie sehen, hören etc.

4. Nicht-Bewerten

In der Regel beziehen wir Erfahrungen der Aussenwelt sofort auf uns (*mag ich/mag ich nicht; ist gut/schlecht; ist angenehm/unangenehm etc.*). In der Regel werden dadurch unmittelbar komplexe kognitiv-emotionale Verarbeitungen eingeleitet, die sich oft auch aufschaukeln. Es kann hier hilfreich sein, diesen Prozess zu unterbrechen.

Beispiel:

Menschen in einem Kaufhaus. Ich bemerke meine Bewertungen, die automatisch ablaufen ('ein Unsympath'), nehme dies bewusst an, lasse sie los oder führe sie auf nicht-bewertende Beschreibungen zurück ('er schaut mir nicht in die Augen').

5. Nicht-Reagieren

Oft reagieren wir ganz spontan und automatisch auf Reize von Aussen.

Den Impuls spüren und auf ihn weder in einer äusseren Handlung noch in einem inneren Szenario sofort reagieren - das kann hilfreich sein.

Beispiel:

Nehmen Sie bei einer abendlichen Tagesreflexion einfach wahr, welche Impulse spontan aufkommen, wenn Sie z. B. an Unerledigtes denken. Registrieren Sie diese Impulse und benennen Sie sie ruhig und folgen ihnen dieses Mal nicht, sondern gehen weiter in der Reflexion des Tages!

Was verändert sich durch diese Übungen im alltäglichen Leben?

Buchtipps

Byung-Chul Han, *Duft der Zeit - Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens*, Bielefeld, 7., unveränderte Auflage, 2013