

WORK - LIFE - BALANCE

Unter dem Schlagwort „**Work-Life-Balance**“ ist der Konflikt zwischen einer immer stärker herausfordernden Arbeits- und Umwelt und dem persönlichen Wohlbefinden schon seit längerem Thema. Und vielen Menschen ist zumindest theoretisch bereits klar, dass es immer wieder Ruhephasen und Abstand vom Arbeitsgeschehen braucht, um gesund zu bleiben.

Allerdings können viele Menschen mittlerweile kaum mehr etwas mit Ruhe und Stille anfangen. In der Arbeitsumgebung sehen sie keine Möglichkeit, auf die eigenen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen – hier regieren eher Angst und Verunsicherung, den Arbeitsplatz zu verlieren, wenn das körperliche Wohlbefinden thematisiert wird.

Das andauernde „auf Hochtouren-Laufen“ wirkt sich sowohl psychisch, aber auch körperlich stark negativ aus: die Anzahl der Killer- und Fresszellen des Immunsystems verringert sich und es sinkt die Aktivität der vorhandenen Immunzellen. T Lymphozyten teilen sich deutlich langsamer, die Infektanfälligkeit nimmt zu. Und der Körper muss oft erst krank werden, damit eine erforderliche Ruhephase ohne schlechtem Gewissen in Anspruch genommen wird.

Zusätzlich zu der immer stärker fordernden Arbeitssituation setzen sich dann aber sehr viele Menschen auch noch in ihrer Freizeit einer permanenten Reizüberflutung durch Medien, Handys, Tablets, Laptops, Computerspiele und Internet aus. Die diversen sozialen Netzwerke scheinen die Menschen bereits mehr oder weniger unter ihrer Kontrolle zu haben: sie beherrschen das Verhalten der Menschen, anstatt dass die Menschen die Möglichkeiten sinnvoll auswählend nutzen.

Der Geist wird somit einer massiven Informationsflut ausgesetzt, alles erscheint ungeheuer wichtig und dramatisch. Jede/r muss vermeintlich jederzeit erreichbar sein, es steigt der Druck, im Außen „präsent“ zu sein z. B. in Form von Postings - Selfies, Fotos vom Essen im Lokal, Fotos von den Kindern und aus dem Urlaub, die eigene Meinung zu diesem und jenem, die Identifikation mit der Illusion der eigenen Wichtigkeit in dieser Welt der Vergänglichkeit wird damit immer stärker.

Sobald sich ein Moment des Innehaltens ergeben könnte (z. B. beim Warten, in einem Verkehrsmittel, ...), wird das Handy gezückt um zu kontrollieren ob es eine neue eMail, einen neuen facebook/twitter Eintrag, ein neues YouTube-Video oder zumindest eine Neuigkeit in den Nachrichten gibt. Beim Indoor-Sport, z. B. auf dem Ergometer, werden Journale gelesen, es wird am Handy getippt bzw. werden die Ohren zugestöpselt um möglichst lautstark Musik zu hören. O-Ton eines Fitnesstrainers: „die Menschen wissen nicht, dass ihr Training viel effektiver wäre, wenn sie beim Trainieren ihre Aufmerksamkeit auf die jeweils arbeitenden Muskelgruppen (also nach innen) richten würden anstatt sich abzulenken“. Vielleicht haben Sie ja schon selbst einmal am Ergometer beobachtet, wie die Leistung absinkt, wenn man sich dabei in eine Zeitung vertieft oder in unliebsame/ärgerliche Erinnerungen abschweift oder sorgenvollen Gedanken nachhängt?

Wenn die, an sich nützlichen, Gedanken zu obsessivem Denken mutieren führt das über kurz oder lang zu Distress. Es kommt sowohl zum Verlust der Wahrnehmung der

Realität (= das, was gerade Ist) als auch zum Verlust der Wahrnehmung unserer Körpersignale und der Intuition.

Dabei ist gerade die richtige sportliche Betätigung ein hervorragender Ausgleich zum energieraubenden Gedankenkarussell des Alltags: regelmäßige Bewegung (am besten in der Natur), mit Konzentration auf den eigenen Körper und die eigene, tiefe Atmung bringen eine wohlthuende Balance. Während der Alltagsstress unsere Atmung verflacht, löst tiefes Atmen die Ausschüttung von Endorphinen aus – was Wohlfühl und besseren Schlaf zur Folge hat.

Wem jedoch die Zeit zu regelmäßiger sportlicher Betätigung fehlt, kann aber zumindest den Weg zur Arbeit/zum Einkauf... für eine Atemübung nutzen:

Atemübung "auf dem Weg"

Atme beim Gehen 4 - 5 Schritte lang ein und dann die doppelte Schrittzahl wieder aus. Dabei konzentriere dich auf das Atmen und Zählen – das Denken macht dabei ganz von selbst Pause. Übe einige Minuten und beobachte den Effekt.

Der Trend, immer mehr zu konsumieren – also nach immer mehr Sinnesreizen und damit Vermeidung von „langweiligen“, weil stillen Momenten zu suchen, hat vielfältige Auswirkungen.

Bereits 2015 stellte die bundesdeutsche Drogenbeauftragte Marlene Mortler fest, dass sich laut einer Studie 60% der deutschen neun- und zehnjährigen Kinder nur mehr maximal eine halbe Stunde ohne digitale Medien beschäftigen können. Die Kreativität, sich ohne vorgefertigte Spiele – vielleicht nur mit wenigen vorhandenen Dingen - zu beschäftigen, kommt offensichtlich abhanden. Die äußeren Reize in Form von elektronischen Spielen zu konsumieren scheint bequemer, als sich selbst zu beschäftigen.

Und auch viele Jugendliche und Erwachsene zeigen deutliche Anzeichen einer ernsthaften Medienabhängigkeit = Sucht nach äußeren Sinnesreizen. Häufig kann man beobachten, dass sich Jugendliche zwar irgendwo treffen, dann aber kaum miteinander direkt sprechen, weil jede/r ununterbrochen auf sein eigenes Handy starrt um dem/der Anderen vermeintlich unterhaltsame links/Bilder oder Apps zu schicken. Und auch die Ausdrucksfähigkeit junger Menschen leidet, weil sich der Wortschatz minimiert, wenn hauptsächlich

in seltsamen Kürzeln medialer Kurzbotschaften kommuniziert wird.

Die Langzeitfolgen überwiegender Aufmerksamkeit auf äußere Reize sind derzeit auf Grund mangelnder Untersuchungen kaum absehbar – eine deutliche Folge der dauernden Ablenkung durch permanenten Konsum medialer Berichte, Spiele und Netzwerke (mit einem wachsenden Druck dazu gehören zu müssen) ist aber eindeutig, dass der Geist immer unruhiger wird: Die Zahl der (auch jungen) Menschen mit Schlafstörungen und Ängsten nimmt deutlich zu. Die Konzentrationsspanne bei SchülerInnen nimmt eindeutig ab. Die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit Ausdauer zu überwinden, indem man mit Geduld und Kreativität an der Lösung arbeitet, schwindet. Und ganze „nebenbei“ lässt auch die körperliche Geschicklichkeit und Fitness junger Menschen immer mehr zu wünschen übrig.

Wenn die Gedanken ständig mit einer virtuellen Realität beschäftigt sind, kann der Moment, in dem wir gerade leben, nicht wahrgenommen werden. Aber Leben findet immer nur im gegenwärtigen Augenblick statt. Wenn das Bewusstsein für das Jetzt immer mehr schwindet, wenn Gedanken entweder in die Zukunft wandern („wenn ich das oder jenes erreicht habe, dann werde ich glücklich/zufrieden sein...“) oder in die Vergangenheit („ich hätte es anders machen sollen“... „das hätte nicht so passieren dürfen...“) bzw. das Bild einer virtuellen Realität nicht mit dem tatsächlichen, realen Leben übereinstimmt, dann stellen sich Unzufriedenheit, Frustration, und Leere ein. Stress wird zum Langzeit-Begleiter und belastet den Körper, wenn die Balance fehlt: der Ruhe-Ausgleich zur Reizüberflutung. Es fehlt zunehmend das Hineinhören in den eigenen Körper, das Abschalten, Entspannen und Regenerieren, das erst effektiv möglich wird, wenn das Gedankenkarussell aufhört, und man damit in den gegenwärtigen Moment zurückkommt, und bewusst wahrnimmt, was JETZT gerade IST. Ohne weitere Bewertung.

Optimale Balancemöglichkeiten können sowohl kinesiologische Übungen sein, wie z. B. die "Hook Ups" oder Atemübungen, regelmäßiger Sport aber auch vor allem tägliche Achtsamkeitsübungen nach Eckhart Tolle oder Thich Nath Han und Meditationstechniken wie z. B. Kryia Yoga (von Paramahansa Yogananda) oder The Work (von Byron Katie).

Wer aber meint, dafür keine Zeit zu finden, kann es ja erst einmal mit der folgenden Ein-Minuten-Übung versuchen. Diese 60 Sekunden Körper-Scan-Übung kann jede/r überall im Alltag einbauen:

60 Sekunden Körper-Scan-Übung

Nimm im Sitzen eine entspannte Haltung ein und schließe deine Augen.

Nun konzentriere Deine ganze Aufmerksamkeit auf Deine Füße und spüre ausschließlich in Deine Füße hinein. Wandere dann mit Deinem Spüren über die Fußknöchel und die Waden zu Deinen Knien, Oberschenkeln und zum Po. Sobald Du irgendwo Anspannung fühlst, lasse bewusst los. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Bauch und Rücken, Brustkorb, Schultern, Armen und schließlich über den Hals und Nacken hoch zum Gesicht und entspanne bewusst jeden Muskel. Fühle dann Deinen gesamten inneren Körper, von den Zehen bis zum Gesicht und bleibe so lange in diesem Gefühl, wie es sich für Dich gut anfühlt.

In dieser Minute, in der man ausschließlich nach innen spürt, setzt das Denken weitgehend aus. Man kann nur entweder ganz bewusst spüren oder denken. Beides zugleich ist nicht möglich. Und sobald das Denken Pause macht, stellt sich innerliches Wohlfühl ein. Der Körper entspannt und regeneriert.

Eine Minute zum Nach-Innen-Gehen. Eine Minute findet jeder Mensch Zeit, auch wenn er noch so sehr beschäftigt ist. Eine Minute für die Balance von Innen und Außen. Und wenn es sich gut anfühlt, kann sich jede/r diese eine Minute auch mehrmals am Tag gönnen....ist das nicht einen Versuch wert?

Hook Ups

zur Minderung von Stress auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene

Diese Übung wurde vom Begründer der Edu Kines-thetik, Dr. Paul Dennison, entwickelt. Sie kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden.

Überkreuze die Beine, strecke die Arme nach vorne, überkreuze die Handgelenke und verschränke die Finger. Drehe die verschränkten Hände nach unten und lege sie am Brustbein ab. Atme tief ein und aus.

Beim Einatmen: drücke die Zunge leicht an den oberen Gaumen hinter Deinen Zähne.

Beim Ausatmen: lass die Zunge entspannt sinken.

Führe diese Übung durch, bis Du Entspannung und Ruhe fühlst – mindestens aber 2 Minuten.

Danach stelle Deine Füße wieder nebeneinander. Führe sanft die Spitzen der Finger aneinander. Berühre die Fingerspitzen nur sehr zart. Atme wieder bewusst ein und aus und halte die Aufmerksamkeit auf die Berührungspunkte der Fingerspitzen gerichtet. Fühle.

Übe wieder mindestens 2 Minuten.

Ziel ist, auch im stressigsten Arbeitsalltag Achtsamkeit zu üben, indem ich das, was ich gerade tue, mit voller Aufmerksamkeit und Konzentration mache. Ohne dabei mit den Gedanken bereits wieder in der Zukunft oder in der Vergangenheit zu sein. Wenn das gelingt, stellt sich ein Zustand ein, der auch als „Flow“ bezeichnet wird: alles geht leicht von der Hand und es stellt sich Zufriedenheit ein.



Fotos: © Prof. Mag. Herta Meirer



Prof. Mag. Herta Meirer

Touch for Health (TfH) Instructor, Brain Gym® Instructor, R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor, zertifizierter Facilitator für The Work von Byron Katie

9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a

Tel.: 0650 40 84 089 Mail: lernpaedagogik@gmail.com

www.herta-meirer.at



2019: AUSBILDUNG zum BEGLEITER für THE WORK® von Byron Katie mit Mag. Herta Meirer in Lienz/ Osttirol

THE WORK® von Byron Katie ist die Technik, mit Hilfe von vier Fragen zu erfahren, dass es allein unsere Gedanken sind, die unser Leid verursachen. Jeder stressvolle Gedanke wird mit diesen vier Fragen überprüft.

In 2 Blöcken à 2 Modulen, die aufeinander aufbauen, kann jede/r mit der Technik von **THE WORK®** seine persönlichen Herausforderungen und Muster identifizieren und die verursachenden, stressvollen Gedanken und Glaubenssätze hinterfragen und loslassen, sowie lernen, Andere fundiert mit The Work zu begleiten.

Jedes Modul dauert 3 Tage: von Freitag 16h bis Sonntag 17 h;
ein Modul umfasst 4 Tage

Details unter www.herta-meirer.at/Veranstaltungen

INFOS UND ANMELDUNGEN:

Mag. Herta Meirer

0650 408 408 9

lernpaedagogik@gmail.com

www.herta-meirer.at

