

Pressemitteilung

Tag der Arbeit: Achtsamkeit statt Multitasking

Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT: Pausen zwischen Reiz und Reaktion sind wichtig – bewusste Wahrnehmung reduziert Müdigkeit, Ineffektivität und Unzufriedenheit

Berlin, den 28. April 2016 – Vom 8-Stunden-Tag, einer der ältesten Forderungen der Arbeiterbewegung im 19. Jahrhundert, sind viele Berufstätige heute weit entfernt. Der Erfolgs- und Zeitdruck ist groß: Menschen, die am Arbeitsplatz Multitasking beherrschen, gelten oft als besonders leistungsfähig und belastbar. Doch Studien, wie beispielsweise die Untersuchung „[Cognitive Control in Media Multitaskers](#)“ der Universität Stanford (2009), beweisen: Mehrere Tätigkeiten zur gleichen Zeit oder abwechselnd in kurzen Zeitabschnitten durchzuführen, ist nicht effizient. „Wir sind wesentlich langsamer, wenn wir versuchen alles gleichzeitig zu erledigen und machen mehr Fehler, wenn wir ständig zwischen Aufgaben hin- und herwechseln. Besser ist es, sich auf eine einzelne Aufgabe voll und ganz einzulassen und diese bewusst zu erleben. Dabei kann Achtsamkeitstraining helfen“ erläutert Günter Hudasch, Vorsitzender des Achtsamkeitsverbands MBSR-MBCT.

Anhaltender Stress schädigt das Denkvermögen

Wer ständig unter Stress alles gleichzeitig macht, hat mehr Cortisol im Blut. Bei anhaltend hohem Spiegel blockiert dieses Stresshormon das Denk- und Lernvermögen. Überlegtes und umsichtiges Handeln wird zunehmend erschwert. Stattdessen verfallen gestresste Menschen in automatische Reiz-Reaktionsmuster, über die sie kaum Kontrolle haben und die nicht immer hilfreich sind. Dagegen hilft es, bewusst Pausen zwischen Reiz und Reaktion einzubauen: „Achtsamkeit ist eine Haltung, ein umsichtiger Lebensstil, der hilft aus dem Bewertungs- und Beurteilungskarussell auszusteigen und eigene Gedanken, Gefühle, Empfindungen sowie die Umwelt urteilsfrei wahrzunehmen“ sagt Hudasch. Diese Haltung kann in vielen kleinen Situationen während des Tages geübt werden.

Bereits kleine Achtsamkeitsübungen helfen

Ganz konkret kann schon der Weg zum Job zu mehr Ausgeglichenheit genutzt werden, zum Beispiel durch bewusstes Gehen. Darauf zu achten, wie der Fuß aufsetzt, abrollt, hochgehoben und wieder aufgesetzt wird, hilft dabei, im aktuellen Moment zu bleiben und nicht schon mit den Gedanken bei den anstehenden Aufgaben zu sein. Während der Arbeit kann wiederum eine stündliche Erinnerung auf dem Smartphone das Einrichten von kurzen Unterbrechungen für kleine Stretching- oder Atemübungen erleichtern. Auch dabei gilt es, die Aufmerksamkeit auf die momentanen inneren Prozesse und Zustände zu lenken: Wie fühlen sich die Muskeln meines Rückens an? Wo spüre ich den Atem – am Naseneingang, beim Heben und Senken des Brustkorbs? Wie geht es mir gerade? Solche Pausen fördern nicht nur die innere Sammlung, sondern können auch das Gleichgewicht zwischen Druck und Gelassenheit positiv beeinflussen.

Bewusstes Erinnern von Glücksmomenten

Bei stressigen Phasen im Berufsleben richten viele Menschen ihre Aufmerksamkeit vor allem auf das Nichterreichte, die Fehler und Probleme. Infolge dessen wächst die innere Anspannung. Ungute Gefühle machen sich breit und verzerren auf Dauer die Wahrnehmung. Dagegen hilft es, sich zum Arbeitsende drei

positive Ereignisse des Tages aufzuschreiben: ein angenehmes Kundengespräch, ein Lob vom Kollegen oder ein freundliches Lächeln des Sitznachbarn in der U-Bahn. Der Vorsitzende des MBSR-MBCT-Verbands Günter Hudasch erläutert: „Unser Geist nimmt schwierige Situationen bevorzugt wahr. Diese Übung hilft, die Aufmerksamkeit auch auf all die Situationen zu lenken, die angenehm sind und unsere Ressourcen stärken. Automatische, nicht hilfreiche Gewohnheiten kann man mit regelmäßigen Achtsamkeitsübungen durchbrechen. Durch Bewusstheit und Innehalten können wir mehr Freude erleben, aus Routinen aussteigen und unsere Zufriedenheit erhöhen.“

Wer mehr Achtsamkeit in sein Leben bringen möchte oder anderen dabei helfen will, achtsamer zu leben, kann sich beim Verband der Achtsamkeitslehrer (MBSR-MBCT-Verband e.V.) über Kurse und Fortbildungen informieren, die von qualifizierten Achtsamkeitslehrern durchgeführt werden.

Zum Verband: Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband

Günter Hudasch
Muthesiusstr. 6
12163 Berlin
Tel. 0 30 - 79 70 11 04
Fax 0 30 - 79 70 28 86
presse@mbsr-verband.org