

Achtsamkeitstrainer

Basics der Achtsamkeit



flexuc@te

Nie war Bildung so nah!

2.3 TUN UND SEIN IN BALANCE BRINGEN

Den Unterschied zwischen Tun- und Sein-Modus bringt die folgende Geschichte etwas überspitzt, aber sehr charmant auf den Punkt:

Das Lebensziel

Ein völlig gestresster Manager wurde von seinem Hausarzt zur Erholung in den Urlaub geschickt. Nach einigen Tagen der Ruhe auf der idyllischen Mittelmeerinsel ging es ihm schon viel besser. Doch er langweilte sich, weil Aufgaben und Herausforderungen fehlten. Unruhig tigerte der Mann über die Insel, um sich eine neue Betätigung zu suchen. Dabei erblickte er einen Fischer, der schlafend und untätig im Sand lag. Der Manager rüttelte ihn wach und sagte: „Mann, du kannst doch nicht so faul herumliegen! Ich bin ein erfolgreicher Manager und nehme mich jetzt deiner an!“ Der überraschte Fischer brachte kein Wort über die Lippen. Was bist du? Was kannst du? Was besitzt du?“, fragte sogleich der Manager. – „Ein einfacher Fischer mit einem Boot“, war die knappe Antwort. „Dann musst du sofort ausfahren, um Fische zu fangen!“, forderte der Manager ihn auf. – „Das habe ich heute Morgen schon gemacht und meinen Tagesbedarf gefangen“, erwiderte der Fischer, der immer noch nicht verstand, was der Manager von ihm wollte. „Das ist kein echtes Unternehmertum“, rügte der Fachmann, „du musst noch ein zweites, drittes, viertes Mal hinausfahren, um noch mehr Fische zu fangen, und die bringst du zum Markt, um sie zu verkaufen.“ – „Ja und dann?“, fragte der Fischer. „Wenn du das einige Zeit gemacht hast, wirst du genügend Geldmittel gespart haben, um einen Investitionskredit für ein zweites Boot zu beantragen“, sagte der Manager mit motivierender Stimme. – „Ja und dann?“, fragte der Fischer. „Dann kaufst du dir mit diesem Kredit ein zweites Boot, lässt damit deinen Schwager hinausfahren, der wohl auch so faul herumliegt, und mit dem zusätzlichen Fang erhöhst du deinen Umsatz.“ – „Ja und dann?“, fragte der Fischer. „Dann kannst du einen zweiten, dritten, vierten Investitionskredit aufnehmen und weitere Boote anschaffen und noch höhere Umsätze erwirtschaften“, frohlockte der Experte. – „Ja und dann?“, fragte der Fischer weiter unbeeindruckt. Der Manager begeisterte sich immer mehr für den Businessplan, so dass in seiner Vision schließlich ein ganzer internationaler Konzern konzipiert wurde, mit Fischfabriken, Flottenverbund und Franchising. – Und der Fischer fragte immer nur: „Ja und dann?“ „Und wenn du das alles gemacht hast, garantiere ich dir, kannst du alles kapitalisieren, an die Börse gehen und als Aktien verkaufen – und dann Junge, hast du ausgesorgt! Bis dahin musst du zwar viel und hart und schwer arbeiten, dein Lohn jedoch wird sein, dass du dich dann zurückziehen kannst. Du fährst auf irgendeine Insel, legst dich in den Sand und brauchst nichts mehr zu tun ...“, sprach der Manager mit leuchtenden Augen. „Ja, das habe ich doch jetzt auch schon ...“, antwortete der Fischer und drehte sich zufrieden zur Seite. (Poostchi 2016, S. 44)

Siehe bitte: Die „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“ schrieb Heinrich Böll für eine Sendung des NDR zum „Tag der Arbeit“ am 1. Mai 1963.

Wie für den Manager in unserer Geschichte, ist es für die meisten Menschen selbstverständlich, etwas „zu tun“ zu haben – ganz gleich ob körperlich oder geistig. Zu den Charakteristika des Tun-Modus zählen unter anderen:

*Charakteristika
des Tun-Modus*

- **Kein (Er-)Leben im Augenblick:** Sie sind nicht mit Ihren Sinnen verbunden und damit nicht im gegenwärtigen Moment. Ihre Sinneswahrnehmung wird von Gedanken überlagert, die auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft gerichtet sind.
- **Bestimmte Ziele sollen einen Zustand verbessern:** Sie entwickeln Zielvorgaben, wie bestimmte Dinge oder Situationen sein bzw. verlaufen sollten. Sie wollen den aktuellen Zustand verbessern und sind fixiert auf eine gewünschte Vorstellung – und letztlich getrieben davon.
- **Handlungen geschehen meist automatisch:** Sie handeln häufig automatisch. Gerade unangenehme Gedanken, Gefühle und Körpersignale werden leichter verdrängt. Dennoch haben diese eine unbewusste Auswirkung auf Ihr Verhalten.

(vgl. Alidina 2015, S. 86)

Der Tun-Modus ist grundsätzlich nicht schlecht! In unserem Alltag brauchen wir ihn immer wieder, um anstehende Aufgaben gut bewältigen zu können. Problematisch wird es dann, wenn wir uns über eine längere Zeit vorwiegend im Tun-Modus befinden. Hierzu möchten wir Ihnen in den folgenden Unterkapiteln zwei besonders unbewusste Formen des Tun-Modus vor Augen führen: Den Autopiloten- (vgl. Kapitel 2.3.1) und den Multitasking-Modus (vgl. Kapitel 2.3.2). Anschließend wechseln wir dann in den Sein-Modus über (2.3.3) und bringen beide Modi in Balance.



2.3.1 DER AUTOPILOT-MODUS

Vielleicht kennen Sie den sogenannten „Autopiloten“ aus dem Bereich der Luftfahrt. Dort wird „Autopilot“ umschrieben als „ein System, das automatisch anhand von äußeren Einflüssen und Informationen selbstständige Entscheidungen trifft und daraufhin ein Fahrzeug, sei es ein Luftfahrzeug oder eine andere Art von Fahrzeug, steuert. Damit kann es Lage, Richtung, Geschwindigkeit des Fahrzeuges beeinflussen.“ (de.wikipedia.org).

Drückt ein Pilot also den Autopiloten-Knopf, muss er das Flugzeug nicht bewusst selbst steuern – die Maschine fliegt von selbst. Im übertragenen Sinne können auch wir den Autopiloten-Modus aktivieren. Vielleicht kommt Ihnen eine der folgenden Situationen bekannt vor:

*Autopiloten-Modus
aktivieren*

- Sie laufen in den Keller (oder ein beliebiges anderes Zimmer in Ihrem Zuhause) ... und wenn Sie dort angekommen sind, bleiben Sie grübelnd stehen und überlegen, was Sie dort eigentlich machen wollten.
- Sie fahren mit dem Auto zur Arbeit (oder eine sonstige vertraute Strecke von A nach B) ... und wenn Sie an Ihrem Ziel angekommen sind, erschrecken Sie fast ein wenig, dass Sie schon da sind, weil Sie von Ihrem Fahrtweg so gut wie nichts mitbekommen haben.
- Sie öffnen während des Fernsehens eine Tüte mit Cashew-Nüssen (oder wahlweise auch eine andere Leckerei) ... und stellen irgendwann überrascht fest, dass Sie alles aufgefuttert haben.



TRANSFERAUFGABE

Welche Beispiele für den Autopiloten-Modus kommen Ihnen bekannt vor? Welche weiteren Situationen fallen Ihnen aus Ihrem beruflichen oder privaten Alltag ein?

Sind wir im Autopiloten-Modus, dann beschäftigt sich der Körper meist mechanisch mit einer bestimmten Tätigkeit, während der Geist gleichzeitig etwas anderes macht. Interessant ist: Oft wollen wir uns gar nicht absichtlich mit dieser oder jener Sache beschäftigen – es passiert einfach. Bildlich gesprochen könnte man sagen, unsere Aufmerksamkeit wird im Autopiloten schlichtweg „entführt“ (vgl. Segal et al. 2015, S. 133).

Vorteile Der Autopilot-Modus hat sich im Laufe der Evolution entwickelt und ist natürlich mit gewissen Vorteilen verbunden. So sparen wir Ressourcen, da die Wahrnehmungstiefe enorm reduziert ist. So treffen wir Tag für Tag rund 20.000 Entscheidungen unbewusst im Autopiloten und können dadurch unseren Alltag effizient meistern. (vgl. www.geistundgegenwart.de). Kaum vorstellbar, wie viel Energie es uns kosten würde, all diese Entscheidungen bei vollem Bewusstsein zu treffen! Schon allein die Frage, mit welchem Bein wir morgens aus dem Bett steigen, klärt unser Autopilot in der Regel für uns.

So haben automatisierte Handlungen den Vorteil, dass Sie nicht mehr bewusst darüber nachdenken müssen, was bzw. wie Sie etwas tun – dadurch können Sie Ihren Fokus auf eine andere Aktivität richten. Beim Autofahren ist es sogar sehr hilfreich, dass Sie sich nicht (wie zu Beginn in der Fahrschule) voll und ganz darauf konzentrieren müssen, wie Sie kuppeln und gleichzeitig schalten. Dank Ihrer Fahroutine können Sie sich auf das Straßengeschehen konzentrieren.

Allerdings bringt der Autopilot-Modus auch durchaus problematische Aspekte mit sich:

problematische Aspekte

- **Gefangen im Autopiloten-Modus:** Sie verlieren immer mehr das Bewusstsein und wahrlich „den Sinn“ für die schönen Dinge des Lebens: Das helle Strahlen der Sonne, das Zwitschern der Vögel, der freundliche Gruß der Kollegin, der Geschmack von Schokoladen-Eis, die liebevolle Berührung eines nahestehenden Menschen – all das und noch vieles mehr wird für Sie zur Gewohnheit, wenn Sie Ihr Leben ständig im Autopiloten-Modus verbringen, beachten Sie die kleinen und großen Alltagsmomente nicht (mehr) bewusst mit all Ihren Sinnen. Sie sind gefangen in einem Zustand der Unbewusstheit, der dauerhaft in die Unzufriedenheit führt.
- **Destruktiv im Autopiloten-Modus:** Besonders kritisch ist dieser Zustand im Zusammenhang mit destruktiven Gedanken und den einhergehenden Gefühlen. „Ich bin nicht gut genug!“, „Ich fühle mich ungeliebt.“ oder „Ich schaffe das nie!“ – all diese und ähnliche negative Gedanken beeinflussen stark die Gefühlswelt. Besonders schädlich bzw. problematisch wird es, wenn Sie sich mit diesen Gedanken identifizieren und diese somit als wahr empfinden. So kann es vorkommen, dass Sie plötzlich wütend sind oder sich müde und niedergeschlagen fühlen. Erleben Sie diese negativen Gedanken jedoch bewusst, können Sie daraufhin entscheiden, ob Sie diesen Gedanken glauben möchten – oder nicht!

(vgl. Alidina 2015, S. 87)

2.3.2 DER MULTITASKING-MODUS

Was macht den Multitasking-Modus so attraktiv? Die Gründe dafür sind vielschichtig: Auf der einen Seite ist unsere Arbeitswelt zunehmend komplexer und dynamischer geworden.

Arbeitswelt zunehmend komplexer und dynamischer

Betrachten wir allein den Aspekt der Kommunikationstechnologie: Bis zum Ende des 20. Jahrhunderts war es beispielsweise noch üblich, die Aufmerksamkeit vorwiegend auf einen Informationskanal bzw. eine Tätigkeit gleichzeitig zu richten (vgl. Siepmann 2016, S. 41). Wer beispielsweise im Büro arbeitete, führte in der Regel ein Telefonat oder Gespräch zu Ende, bevor er sich an die Schreibmaschine oder an den Computer setzte, ein Schreiben verfasste und dieses dann verschickte – per (Haus-)Post, per Fax oder, mitunter schon etwas moderner, per E-Mail. Pausen waren vorprogrammiert (vgl. Löhmer et al. 2013, S. 20): Antworten per Post dauerten zumindest einige Tage und selbst durch den Einwahl- bzw. Übertragungsprozess per E-Mail oder Faxgerät musste man sich einige Sekunden gedulden – was oft die Gelegenheit zu einer kurzen Verschnaufpause bot.

Seit dieser Zeit ist die Digitalisierung in großen Schritten vorangeeilt und hat vor der allgemeinen Datenverarbeitung nicht Halt gemacht. Bei all den kommunikativen Vorteilen und Möglichkeiten, die wir heute genießen, birgt diese Entwicklung auch ihre Schattenseiten: „Die Tatsache, dass Informationen an sieben Tagen die Woche 24 Stunden lang simultan und durch verschiedene Kanäle parallel gesendet werden können, hat die Erwartungshaltung hervorgebracht, jederzeit erreichbar zu sein, und viele von uns glauben, auf jede Information unmittelbar reagieren zu müssen.“ (Siepmann 2016, S. 42).

Vielfältige Kommunikationskanäle, die den schnellen Austausch fördern, ein ständiger Zeitdruck, der eigene Anspruch und zugleich die Erwartungen einer leistungsorientierten Gesellschaft, wonach Aufgaben möglichst effizient erledigt werden sollten, sitzen vielen Menschen im Nacken. Überstunden gehören immer mehr zum guten Ton.

*Getriebensein
im Privatleben*

Auf der anderen Seite lässt uns das Gefühl der Zeitnot und des permanenten Getriebenseins selbst im Privatleben nicht los: Auch hier hetzen viele Menschen häufig noch nach Feierabend oder am Wochenende von Termin zu Termin, gehen familiären oder ehrenamtlichen Verpflichtungen nach und schaffen sich dadurch ihren „hausgemachten Freizeitstress“. Zudem besteht heutzutage eine solche Fülle an Informationen sowie ein Überangebot an Möglichkeiten in sämtlichen Lebensbereichen: von der Auswahl des Hobbies über den Hausbau bis hin zum Heiraten. Entscheidungen zu treffen war noch nie so herausfordernd und zeitaufwändig wie heutzutage!

Welche Auswirkungen hat das auf unseren Organismus und unsere Leistungsfähigkeit? „Aus neurologischer Sicht versucht das menschliche Gehirn der Datenflut Herr zu werden, indem es alles gleichzeitig bearbeitet. Es erledigt Dinge im Modus des Multitasking.“ (Siepmann 2016, S. 42).

Vielleicht kennen Sie diese oder ähnliche Situationen: Während des Frühstücks werden schnell schon mal die beruflichen E-Mails gecheckt und der bevorstehende Wochenend-Kurztrip wird gedanklich bereits auf dem Arbeitsweg geplant. In der Mittagspause werden kurz die wichtigsten Einkäufe per Internet-Shopping erledigt, während nebenher schon wieder der nächste Anruf entgegengenommen wird. Und während der Partner, die Kinder oder Freunde am Abend von ihrem Tag berichten, schweifen die Gedanken zu den bevorstehenden Aufgaben am nächsten Morgen ab.

T RANSFERAUFGABE

Notieren Sie sich in den kommenden zwei Wochen, wie häufig Sie jeden Tag Dinge gleichzeitig erledigen und welche das sind. Erkennen Sie daraus ein Muster?

Wer jedoch glaubt, mit dieser Art von Multitasking effizienter und leistungsfähiger zu sein, täuscht sich. Zwar wurde die Arbeitsweise des Multitasking „in den vergangenen Jahrzehnten als Kernkompetenz für Höchstleistung und Erfolg geadelt“ (Siepmann 2016, S. 42), aus Sicht der Neurobiologie kostet das Hin- und Herspringen zwischen zwei Aufgaben unser Gehirn aber viel mehr Energie und Zeit. Unterschiedliche Studien belegen, dass Multitasking nicht nur die Fehlerraten steigen lässt, sondern im schlimmsten Fall sogar dem eigenen Denkvermögen schaden kann (vgl. Siepmann 2016, S. 46 ff.).



BUNG

Wir laden Sie nun zu einem kleinen Experiment in Sachen Multitasking ein: Dafür benötigen Sie eine Stoppuhr, einen Stift sowie ein DIN-A4-Blatt (bitte im Querformat verwenden). Insgesamt entstehen auf diesem Blatt vier Zeilen, so dass Sie sich den Platz im Vorfeld etwas einteilen können. Das Experiment verläuft in zwei Durchgängen. Bitte stoppen Sie für jeden Durchgang separat die Zeit, die Sie benötigen.

1. Durchgang: Sobald Sie die Stoppuhr gestartet haben, schreiben Sie in die erste Zeile in einem Zug das komplette Alphabet in Großbuchstaben von A bis Z. Wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie in die zweite Zeile nacheinander die Zahlen von 1 bis 26. Notieren Sie dann Ihre gestoppte Zeit, die Sie für diesen ersten Durchgang benötigt haben und spüren Sie kurz nach, wie Sie sich fühlen.

2. Durchgang: Sobald Sie die Stoppuhr wieder gestartet haben, schreiben Sie in die dritte und vierte Zeile immer einen Buchstaben und darunter die entsprechende Zahl. Die Besonderheit ist, dass Sie diesmal Wechsel Alphabet und Zahlen im Wechsel (!) aufschreiben, das heißt Sie starten mit dem Buchstaben „A“ und schreiben darunter die Zahl „1“. Anschließend folgt Buchstabe „B“ und darunter die Zahl „2“ usw., bis Sie wiederum bei dem Buchstaben „Z“ angekommen sind und darunter die Zahl „26“ notieren. Halten Sie auch für diesen Durchgang Ihre Zeit fest und ebenfalls einen Moment inne, wie es Ihnen geht.

Prüfen Sie für sich selbst im Nachgang: Für welchen Durchgang haben Sie mehr Zeit benötigt? Bei welchem Durchgang haben bzw. hätten Sie eher Fehler gemacht? Wie haben Sie sich beim jeweiligen Durchgang gefühlt?

Zusammengefasst kommen verschiedenste Studien zum Thema Multitasking zu folgendem Ergebnis:

*Nachteile von
Multitasking*

Multitasking ...

- ... mindert unsere Produktivität, weil das gedankliche „Umschalten“ von einer zur nächsten Aktivität Zeit kostet (z. B. liegt die durchschnittliche „Switch-Time“, um sich nach einer Unterbrechung per E-Mail wieder auf die ursprüngliche Aktivität zu konzentrieren bei 60 Sekunden!).
- ... verringert die Qualität unserer Arbeit, weil unsere Anfälligkeit für Fehler zunimmt. Das rührt daher, dass wir bereits denken, reden oder schreiben noch bevor die volle Konzentration auf den jeweiligen Inhalt gerichtet ist.
- ... beeinträchtigt unsere Kreativität, weil der nötige „Leerlauf“ für mögliche Geistesblitze fehlt. Unser Gehirn wird durch das fortlaufende Hin-und-Her-Springen zwischen gedanklichen Aufgaben oder Ereignissen dauerhaft mit Informationen befeuert.
- ... verhindert unsere Fähigkeit zur Übersicht und Struktur, weil wir schneller den roten Faden verlieren, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig tun (z. B. wenn wir mit dem Smartphone im Internet surfen, hangeln wir uns häufig von einer Information zur nächsten und vergessen mitunter, weshalb wir unser Mobilgerät überhaupt zur Hand genommen haben).
- ... kostet uns wertvolle Energie und greift unser Wohlbefinden an, weil unser Organismus dauerhaft unter „Strom“ steht.
- ... erzieht unseren Geist zu permanenter Unstetigkeit. So trainieren wir uns eine schnelle Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwäche sowie eine hohe Unaufmerksamkeit und Zerstretheit selbst an.

(vgl. Siepmann 2016, S. 46 ff.).

2.3.3 IN DEN SEIN-MODUS WECHSELN

Spätestens, nachdem Sie sich nun mit den beiden Extremformen des Tun-Modus beschäftigt haben, wird es Ihnen leichtfallen, sich zwischendurch auf den Sein-Modus einzulassen.

*Eigenschaften des
Sein-Modus*

Der Sein-Modus ist grundsätzlich der Zustand, den jeder mithilfe von Achtsamkeit aktivieren und als Gegenpol zum Tun-Modus kultivieren kann. Zu den Eigenschaften des Sein-Modus zählen unter anderen:

- **Einlassen auf den gegenwärtigen Moment:** Sie nehmen alles aufmerksam wahr, was Sie hören, sehen, riechen, berühren und schmecken.
- **Dinge annehmen und so sein lassen, wie sie sind:** Sie sind weniger fixiert auf bestimmte Ziele und akzeptieren die Dinge so, wie sie sind. Damit können Sie gut sein – Ihr Wunsch nach Veränderung steht nicht im Fokus.
- **Aufgeschlossen für sämtliche Gedanken und Empfindungen:** Sie sind bereit, sich Ihrem Innenleben zu öffnen und können sämtliche Gedanken, Gefühle und Körpersignale betrachten und wieder loslassen.