

UNTER 4 AUGEN

Seit Beginn der COVID-19-Pandemie arbeite ich noch mehr als zuvor. Ich fühle mich oft überfordert. Reicht es, allein mein Selbstmanagement zu verändern, um in diesem Ausnahmezustand arbeitsfähig zu bleiben?, fragt ein Forschungskordinator eines Exzellenznetzwerks

Coach Silke Oehrlein-Karpi antwortet: Es fällt vielen schwer anzuerkennen, dass sich bislang Selbstverständliches durch die Pandemie verändert hat. Es bedeutet außerordentlichen Stress für Körper und Geist, mit der von äußeren Umständen bestimmten Taktung von Ereignissen in dieser Extremsituation innerlich Schritt zu halten. Durch diesen vielschichtigen Eingriff in den eigenen Lebensrhythmus geht das essenzielle Gefühl, mit sich selbst und der Situation verbunden zu sein, schnell verloren. Dieser Kontaktverlust irritiert und verunsichert auf existenzielle Weise.

Ich kann gut nachvollziehen, dass Strategien zum Selbstmanagement Ihnen hier nicht weiterhelfen. Vielleicht könnte Sie die Meditation unterstützen? Meditation ist ein tiefergehender Ansatz, um (wieder) mehr Zugang zu sich und der eigenen Umwelt zu finden und innerlich zur Ruhe zu kommen. Studienergebnisse aus den Bereichen Neurologie, Psychologie und Physiologie belegen, dass regelmäßige Meditationspraxis Hirnareale nachhaltig verändert. Mittel- bis langfristig lernen Praktizierende, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und Bewusstseinsinhalte wie Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse zu beobachten und zu erforschen. Durch die wachsende Achtsamkeit lernen sie nach und nach, Irritationen und Verunsicherungen angemessener zu begegnen. Menschen, die mehrere Jahre meditieren, werden zunehmend gelassener und fühlen sich auch in Krisenzeiten mit sich und der Welt verbunden.

Hört sich das für Sie attraktiv an? Dann könnte folgende Vorgehensweise sinnvoll sein: Informieren Sie sich, bevor Sie mit dem Meditieren beginnen, welcher Ansatz Sie am meisten anspricht. Es gibt unter den vielen Methoden zum Beispiel die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR), ZEN-Meditation oder meditative Yoga-Richtungen. Im Zentrum steht dabei immer die Fokussierung auf den Atem als das zentrale Element des Lebens. Sich in der Anfangsphase von einer geschulten und erfahrenen Person in die Methode einführen zu lassen, erleichtert den Zugang.

Probieren Sie es ein bis zwei Monate aus: Wählen Sie einen ruhigen Ort und Moment am Tag aus, setzen Sie sich aufrecht auf ein Meditationskissen oder einen Stuhl, möglichst ohne sich anzulehnen, schließen Sie die Augen und achten Sie auf Ihren Atem. Wenn Gedanken auftauchen, lassen Sie sie zu und wieder los, ähnlich wie Wolken, die vorbeiziehen. Tägliches Üben wird eher spürbare Veränderungen bringen. Durch die Erfahrung, wie es ist, wenn der Fluss Ihrer Gedanken unterbrochen wird und Ihr Geist zur Ruhe kommt, werden Sie womöglich aus eigener Motivation heraus der Meditation einen festen Platz einräumen.

Außergewöhnliche Umstände wie diese Pandemie erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Meditation ist ein kraftvoller Weg. Vielleicht haben Sie Lust bekommen, diese Methode auszuprobieren. In ein paar Wochen haben Sie bestimmt einen guten Eindruck, ob Ihnen das Meditieren liegt. Auch, wenn es nichts für Sie ist, haben Sie es zumindest einmal probiert.



Foto: Ralf Guenther

SILKE OHRLEIN-KARPI

ist Coach und Trainerin im Hochschulbereich. Zu ihren Themenschwerpunkten gehören Selbstführung, Kommunikation und Führung; Ihr Kernthema ist die Karriereentwicklung und dabei ganz besonders die Rolle der Sichtbarkeit in Netzwerken. Sie ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, Partner der DUZ.

Literatur: Suzuki, Shunryu (2001). Zen-Geist Anfänger-Geist: Einführung in die ZEN-Meditation. Theseus.

www.kte-coaching.de

www.coachingnetz-wissenschaft.de