



Sarnen, 5.Mai 2010

## Kolumne

# Menschen in der Arbeitswelt

Wenn ich als Coach und Dozent mit Führungspersonen und mit Menschen in ihrer Arbeitswelt arbeite, beschäftigt es mich sehr, dass sich diese Menschen immer häufiger an den Grenzen ihrer Belastbarkeit „aufreiben“. Nicht selten führt dies zu einem Bündel von körperlichen und seelischen Reaktionen – ein Selbstschutz von Körper und Psyche.

Es ist mir bewusst, dass der Wettbewerb immer neue und höhere Anforderungen an das Leistungsvermögen und an die Flexibilität von Unternehmen, an die Führungspersonen und die Mitarbeitenden stellt. Unternehmen und Betriebe befinden sich heute in kontinuierlichen Veränderungsprozessen. Die Veränderungsgeschwindigkeit und die Veränderungsdynamik hat unweigerlich entscheidende Auswirkungen auf die Menschen in der Arbeitswelt.

Immer weniger Menschen leisten immer mehr Arbeit. Controlling, Gewinn, Rentabilität, Zielvorgaben, Leistungskontrolle und selbst Kundenzufriedenheit lassen sich in Zahlen abbilden. Zielvorgaben, Rahmenbedingungen und Termine sind vorgegeben – „Also tun Sie es!“ Protokolle, Rapporte, schriftliche An- und Aufträge und ein gewaltiger Mail-Verkehr - es ist ein „Bürokratismus“ entstanden, der verwaltet werden muss, viel Zeit kostet und auch zum Gefühl der Fremdbestimmung beiträgt. Der Spielraum wird stetig enger, die Personaldecke dünner und der Druck höher.

Für all diese veränderten Rahmenbedingungen brauchen die Menschen zunehmend Unterstützung und müssen neue Strategien entwickeln, um gesund zu bleiben oder aus dem Strudel von Stress und Hektik herauszukommen.

Oft erzeugen sich die Menschen den Druck auch selbst. Vielen fällt es schwer, „nein“ zu sagen. Sie möchten gemocht und „geliebt“ werden. „So stellt sich die Frage, ob ich arbeite, damit ich wertvoll bin, oder weil ich wertvoll bin“, sagt der Unternehmensberater Johannes Czwalina. „Fremdbestimmung kommt durch die Hektik des Berufsalltags, aber auch durch den fehlenden Mut zu Authentizität“, „das führt dann irgendwann zum Burnout.“

ABER „nein“ sagen – das ist so schwierig, das kann ich nicht. Ich möchte Ihnen dazu eine Geschichte erzählen:

„Ein Mensch kam zu einem weisen Mann. „Meister“, sprach er mit schleppender Stimme, „das Leben und die viele Arbeit liegt wie eine Last auf meinen Schultern. Sie drückt mich zu Boden, und ich habe das Gefühl, unter dem Gewicht zusammen zu brechen.“ Der Meister sagte ruhig: „Die Arbeit ist wertvoll und leicht wie eine Feder.“ „Bei aller Demut, aber das ist ein Irrtum. Ich spüre die Arbeit wie eine Last von tausend Pfund auf mir. Sag mir, was kann ich tun?“ „Wir sind es selbst, die uns die Last auf unsere Schultern laden“, sagte der Meister. „Aber.....“, wollte der Mensch einwenden. Der Meister hob die Hand: „Dieses ABER, mein Lieber, wiegt allein tausend Pfund.“



Die Pausenlosigkeit des „Immer und Überall“ hat die Lebens- und Arbeitswelt weitgehend im Griff. Keine Pause verkündet uns mehr, wann etwas losgeht und wann etwas aufhört. „Die Arbeitsleistung hängt nicht nur davon ab, wie lange gearbeitet wird, sondern auch wie lange nicht gearbeitet wird“, sagt Karlheinz Geissler in seinem Buch „Lob der Pause“. Pausen sind Zwischenzeiten, die uns Gelegenheit bieten, zu sich zu kommen, ohne bei sich bleiben zu müssen.

Pausen und Auszeiten sind eine immens wichtige „Beschäftigung“, welche die Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion fördert und hilft, Abstand zu schaffen. Planen Sie also regelmässig Pausen zur Erholung ein, damit sich ihr Organismus regenerieren kann.

Vergessen Sie nicht, Georg Christoph Lichtenberg hat treffend formuliert: „Die Leute, die niemals Zeit haben, tun am wenigsten!“

Wer weiss, vielleicht haben Sie doch einmal etwas Zeit, um zu reflektieren und sich folgende Fragen zu stellen - ich wünsche es Ihnen:

- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Was macht mich wirklich glücklich?
- Was ist für mich wichtig und wertvoll?
- Was möchte ich im Leben erreichen?
- Worauf möchte ich keinesfalls verzichten?
- Inwiefern unterstützt mich mein Beruf beim Erreichen dieser Lebenseinstellungen?
- Inwiefern unterstützt meine aktuelle Arbeitssituation meine persönliche Lebensentwicklung?
- Welches sind die wichtigsten Erkenntnisse, die ich aus meiner Reflexion ziehe?
- Was werde ich konkret tun? Bis wann?

Herzlich  
Markus Tschopp

Dipl. Supervisor, Coach und Organisationsberater NDS / BSO  
Dipl. Biomedizinischer Analytiker HF  
[www.tschoppcoaching.ch](http://www.tschoppcoaching.ch)