



## Achtsamkeit

Guten Morgen.

Dienstags – so wie heute – ist für mich der Tag der Woche, da fließt die Woche ganz alltäglich dahin. Die Aufgaben, denen ich nachgehe, fühlen sich gewohnt an. So ein Alltagstrott tut mir gut; manches wird durch die Routine erleichtert, läuft irgendwie automatisch. Aber zu viel Routine bewirkt manchmal auch mangelnde Aufmerksamkeit. Dann geschieht das, was ich gerade tue, unbewusst, wird irgendwie nebensächlich. Dann habe ich zum Beispiel denjenigen, der mir gerade im Gespräch gegenüber steht, nicht mehr im Blick. Die Achtsamkeit lässt nach, wenn die Routine und der Trott allzu groß werden, oft lässt dann sogar die Achtsamkeit für mich selbst nach. Ich weiß, wie schwer das ist, aber: Mir ist es wichtig, achtsam das in den Blick zu nehmen, was vor mir ist und was diese Woche noch werden soll. Und das gerade dienstags, wenn die Woche noch so viel erwarten lässt.

Achtsamkeit ist da besonders wichtig: Was für Aufgaben erwarten mich diese Woche noch? Wer bietet mir diese Woche seine Kooperation an? Auf wen muss ich besonders zugehen? Als Verantwortliche für Personalfragen im Bistum Essen hängt viel von meiner Achtsamkeit ab. Mir geht es vor allem um neue Formate des Miteinanders – nicht nur im Beruf. Nicht nur, weil vier Augen mehr sehen als zwei, ist so ein Miteinander belebend. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine Arbeitsgemeinschaft immer mehr Leistung hervorbringt als die Summe aller Einzelleistungen dieser Gruppe. Eine Gruppe, die konstruktiv zusammenarbeitet, ist immer kreativer als das einzelne Mitglied, mag es noch so kreativ sein. Soziologen nennen das Emergenz. – Ich persönlich nenne es lieber die Wirkung von Gottes Geist. Denn – so meine Erfahrung – Gottes Geist hilft bei der konkreten Weltgestaltung. Er sorgt dafür, dass Gemeinschaften entstehen, die effektiv miteinander arbeiten, entspannt miteinander das Leben genießen, verzeihend mit Konflikten umgehen, respektvoll die Bedürfnisse einzelner wahrnehmen. Schon der große deutsche Dichter Goethe wusste zu sagen: Zusammenarbeit ist der Schlüssel zum Erfolg.

Das hat sich mir unmittelbar erschlossen, als ich mir kürzlich ein neues Auto gekauft habe und dabei eine Werksbesichtigung in der Autofabrik erleben durfte. Faszinierend, wie dort die Arbeitsabläufe perfekt ineinander greifen. Jede und jeder Einzelne erfüllt genau die Aufgabe, die vereinbart wurden, und dabei wirkt der gesamte Ablauf leicht, mühelos und selbstverständlich. Natürlich sind solche Handlungsabläufe die ineinandergreifen oft sehr stumpf und zeigen wenig individuelle Kreativität. Aber dass so eine Zusammenarbeit, ein Zusammenspiel überhaupt möglich ist, das finde ich faszinierend.

Egal ob nun in der Autofabrik oder einer Teamsitzung bei mir im Büro: Zusammenarbeit

bedarf immer auch einer inneren Haltung und das setzt einen inneren Halt voraus.

Menschen mit einem inneren Haltepunkt strahlen nach meiner Erfahrung etwas Besonderes aus; sie haben zudem eine größere Achtsamkeit für die Menschen um sie herum und können sich leichter mit ihnen verzahnen. Sie gehen leichter auf andere zu und schaffen Gemeinschaft. Und sie spüren deshalb wohl auch eher als andere, ob die Welt das braucht, was sie tun. Und ob sie für das, was sie tun oder was sie lassen, geradestehen können.

Achten sie auf sich und die anderen, damit Zusammenarbeit und bereichernde Gemeinschaft gelingt. Das wünscht Ihnen Ihre Ingelore Engbrocks aus Oberhausen

Copyright Vorschaubild: Public Domain Pixabay