

NEXT CULTURE WORK:

Zeit für Entschleunigung – Ein Wechsel zum *Miteinander Sein*

Das Leben und Arbeiten in der modernen Gesellschaft scheint zunehmend dem Irrsinn gleichzukommen. Noch nie zuvor gab es so viele gesundheitsbedingte Ausfälle, die durch Stress und Burnout ausgelöst wurden. Einen großen Anteil daran hat die moderne Kommunikation, die mittlerweile erschreckende Ausmaße erreicht. Vor 25 Jahren, als das Internetzeitalter gerade erst begann, war die Absicht, die Kommunikation und Datenverbreitung mit Hilfe digitaler Medien einfacher zu gestalten. Aus dem „einfacher gestalten“ hat sich jedoch eine Geschwindigkeit in der Kommunikation entwickelt, die mittlerweile in hohem Grade bedenklich, um nicht zu sagen gesundheits- und sozialschädlich geworden ist. Die ursprüngliche Idee, Informationen effizient auszutauschen, um das Leben einfacher zu machen und die Menschen zu entlasten, ist abhanden gekommen. Stattdessen hat sich ein E-Mail Wahnsinn und Sozialer-Media-Dauer-Kontakt-Stress entwickelt. Das ist nicht gut und nicht schlecht, es produziert jedoch gewisse Resultate.

Viele Menschen sind mittlerweile zu regelrechten Sklaven der modernen Kommunikation geworden bzw. machen sich selbst zu Sklaven und können nicht mehr ohne Smartphone oder Laptop sein. Aus Zeitersparnis ist Zeitstress geworden. Es wird gemailt, gechattet, gepostet und geskyppt. Dank Internet, E-Mail und Smartphone ist heute fast jeder Mensch jederzeit verfügbar. Der Informationsaustausch hat sich massiv verdichtet und die elektronischen Medien werden in einem Ausmaß genutzt, sodass der Einzelne eigentlich weniger Zeit hat als vorher. Kürzlich kam ein Mann von einer 4-wöchigen Burnout-Kur zurück und sollte einige Tage später wieder seinem gewohnten Job in einer Firma nachgehen. Er sagte: „Mir graut es jetzt schon. Wenn ich wieder in die Firma komme erwarten mich ca. 1200 E-Mails. Wenn ich die alle bearbeiten soll, bin ich gleich wieder reif für die nächste Kur.“

Gerade weil es so leicht ist, eben schnell eine E-Mail oder WhatsApp zu schicken, ist es genauso einfach, zahlreiche Leute mit in Kopie zu setzen. Insbesondere in streng hierarchischen Gefügen - wie die meisten modernen Unternehmen es sind - ist es üblich, dass die Wichtigkeit und der Stellenwert einer Person daran gemessen wird, ob sie mit in einem E-Mail Verteiler ist, oder nicht bzw. an welcher Stelle im Verteiler sie genannt wird. Ein anderes Phänomen ist, dass E-Mails in großem Stil genutzt werden, um sicherzustellen „eine saubere Weste“ zu haben und alles schriftlich abzusichern, sodass es hinterher keinen Konflikt gibt oder ein Kollege bzw. Kunde behauptet, es sei alles ganz anders vereinbart gewesen. Sehr beliebt sind auch jene E-Mails, die eine Ping-Pong Konversation zwischen zwei Personen darstellen, jedoch ein Verteiler von weiteren 20 Personen mit eingebunden wird, damit auch ja alle mitbekommen, wer nun wie auf welche Äußerung reagiert. Eine weitere, sehr clevere Strategie besteht darin, sich über E-Mails ins rechte Licht zu rücken. Kürzlich erwähnte ein Geschäftsführer einer kleinen Firma beispielsweise, dass er am Abend E-Mails vorbereitet und diese dann früh morgens um 6:30 Uhr – wenn sein Wecker klingelt - losschickt. So denken die Kollegen, er sei extrem geschäftig und fleißig und schon so früh am Arbeiten.

Nicht nur die Nachrichten-Flut ist ein Problem. Vielfach steht mit dem Versand von Nachrichten auch stillschweigend die Erwartung im Raum, dass die andere Person sofort antwortet. Schließlich

leben wir doch im elektronischen Zeitalter, wo jeder jederzeit erreichbar ist. Es macht sich oftmals sogar Groll breit, wenn eine Person nicht umgehend eine Antwort schickt. Die Erwartung hat sich in zahlreichen Firmen mittlerweile dahingehend ausgeweitet, dass Mitarbeiter selbst im Urlaub erreichbar sein müssen oder zumindest nach ihrer Rückkehr alle E-Mails innerhalb von 2 Tagen beantwortet haben müssen. Um eine Nachrichten Flut nach dem Urlaub zu verhindern, nehmen viele Menschen es sogar freiwillig in Kauf, den Laptop und das Smartphone auch im Urlaub stets parat zu haben. In diesem Fall wird der Status mittlerweile nicht selten daran gemessen, wie oft jemand im Urlaub von den Kollegen kontaktiert wird. Denn wer im Urlaub kontaktiert wird, der muss so wichtig sein, dass er unabkömmlich ist.

Und genau das ist der Teufelskreis: Wer viele Nachrichten bekommt und schickt und permanent erreichbar ist, scheint wichtig zu sein, ergo bekommt er von seinen Mitmenschen Anerkennung und Aufmerksamkeit. Wer dann auch noch gestresst aussieht und entsprechend gestresst reagiert, bekommt in der Regel noch mehr Aufmerksamkeit. Also ist es in der modernen Gesellschaft schon erstrebenswert geworden, möglichst gestresst zu sein. Also arbeiten viele Menschen noch mehr, schicken noch mehr E-Mails und posten noch mehr auf Facebook und Co., damit sie vermeintliche Aufmerksamkeit erhalten. Und – das nur am Rande - erst, wenn jemand gestresst ist, ist es „erlaubt“ krank zu werden und eine Pause einzulegen. Wenn Sie einmal hinter die Fassade schauen, geht es jedoch schlichtweg um Angst; die Angst nicht anerkannt zu sein, nicht gesehen zu werden. Und wenn Sie es ganz herunter brechen geht es letztendlich darum, keine Liebe zu bekommen und nicht dazu zu gehören. Drastisch ausgedrückt könnte man sagen, dahinter steckt die Angst zu sterben, denn das ist genau das, was früher passierte, wenn wir Menschen nicht zu einem Stamm gehörten und von Stammesbrüdern- und Schwestern umgeben waren.

Es dreht sich immer wieder um die Themen Aufmerksamkeit, Anerkennung, Wertschätzung, Liebe und Teil von etwas zu sein. Es ist ein Urinstinkt, dazu zu gehören.

Das Gefühl wichtig zu sein und Aufmerksamkeit zu bekommen, indem eine Person über email oder Soziale Medien mit ganz vielen anderen Menschen permanent in Kontakt steht und verfügbar ist, ist jedoch eine Illusion. Es ist eine Illusion, da echte Nähe und Kontakt vermieden werden. Die persönliche, nährende und erfüllende Zeit mit anderen Menschen geht verloren. Zwar haben viele Menschen dank der Sozialen Medien den Eindruck, mit ganz vielen anderen Menschen in Kontakt zu sein, doch welche Art Kontakt ist das? Ob im Business Leben oder im Privatleben, in Meetings oder abends im Restaurant, die Menschen daddeln eher an ihren Laptops und Smartphones herum, anstatt tatsächlich mit den Menschen, die ihnen gegenüber sitzen, in Kontakt zu sein. Ein elektronischer Kontakt kann den direkten persönlichen Kontakt jedoch nicht ersetzen. Kein Wunder also, dass sich mehr und mehr Menschen nicht nur im Job sondern grundsätzlich im Leben abgeschnitten fühlen. So groß der Nutzen der elektronischen Kommunikation auch ist, so bringt sie uns doch mehr und mehr weg von uns selbst, den anderen Menschen und der Erde.

Und nun? Wie soll es weitergehen?

Überlegen Sie einmal: früher hat ein Brief eine Woche gebraucht, bis er beim Empfänger war. Die Zeiten waren wesentlich ruhiger, langsamer, die Menschen haben mehr miteinander gesprochen

und Zeit verbracht. Das soll kein Plädoyer für das Abschaffen elektronischer Kommunikation sein. Es ist jedoch lohnenswert, sich bewusst zwei Fragen zu stellen:

1. Was ist Ihre wahre Absicht bei der elektronischen Kommunikation via E-Mail und Smartphone und
2. welches Gefühl stellt sich ein, bei dem Gedanken, dass Sie diese drastisch reduzieren würden oder Ihnen elektronische Medien nicht mehr zur Verfügung stünden?

Zwei häufige Antworten lauten:

- Wenn ich die elektronische Kommunikation drastisch reduzieren würde, hätte ich Angst, nicht mehr wichtig zu sein, etwas zu verpassen bzw. nicht mehr dazu zu gehören.
- Ich hätte Angst, dass die anderen ein Problem haben könnten, wenn sie von mir keine bzw. nicht sofort eine Nachricht erhalten und ich möglicherweise als nicht professionell oder vertrauenswürdig erachtet werde.

Um den psychischen Erkrankungen und der oberflächliche Schnelligkeit und Beliebigkeit entgegenzuwirken, könnte eine neue Art des Arbeitens in Firmen eine massive Entschleunigung und eine Neuausrichtung auf echtes Miteinander beinhalten. Echtes Miteinander im Sinne von physisch, direkt, persönlich, authentisch verletzlich. Interessanterweise macht genau das vielen Menschen Angst, obwohl sie gleichzeitig eine tiefe Sehnsucht danach in sich tragen; die Sehnsucht in Kontakt und authentisch menschlich miteinander zu sein. Es ist vordergründig natürlich leichter, eben schnell eine E-Mail oder WhatsApp zu schreiben, als jemanden anzurufen oder gar bei der Person persönlich vorbeizuschauen, zumal Sie sich nicht direkt der Reaktion des Gegenübers stellen müssen. Das Paradoxe daran ist jedoch, dass E-Mail, WhatsApp und Posts viel mehr Raum für Missverständnisse und Konflikte lassen, als eine persönliche Unterhaltung von Auge zu Auge. Zudem findet nährende Verbindung nicht statt. Und ja, tatsächliche Nähe und Verbindung untereinander kann beängstigend sein, denn wenn Sie das zulassen, kann es sehr schnell passieren, dass Ihr Gegenüber Sie tatsächlich sieht und Ihre Seins-Qualitäten wertschätzt. Doch Angst ist nur Angst, eine wunderbare Gefühlskraft, die – anstatt Sie zu blockieren oder zu lähmen (alte Sichtweise in unserer Gesellschaft) – ein wunderbarer Wegweiser sein kann, dass Sie in Bezug auf authentischen, persönlichen Kontakt neues Gebiet betreten und das Experiment wagen, aus der elektronischen Schnelllebigkeit auszusteigen.

Der ein oder die andere mag jetzt sagen: „Ja, aber das geht ja nicht so einfach. Mein ganzes Umfeld ist ja auf schnelle Kommunikation ausgerichtet.“ Ja, und die Frage ist, sind SIE bereit auszusteigen. Sind Sie bereit, mehr Menschlichkeit zurück in die Arbeitswelt zu bringen, den Fokus auf authentisch menschliche Verbindung zu legen und die Kommunikation zugunsten der Qualität und des Wohlbefindens des gesamten Teams zu entzerren und zu entschleunigen?

An dieser Stelle ist eine Unterscheidung zum sogenannten Problembesitztum hilfreich. Oftmals entscheiden wir uns nicht, Dinge zu verändern oder eine Grenze zu setzen (z. B. bei zu viel Arbeit oder bei oberflächlichen Gesprächen), weil wir meinen, die andere Person könnte damit ein Problem haben. Lassen Sie uns daher kurz schauen, was es mit dem Problembesitztum auf sich hat.

Wie die unten stehende Landkarte zeigt, gibt es nur 3 Möglichkeiten bei der Frage, wer ein Problem haben kann:

1. Ich habe ein Problem

Wenn Sie ein Problem haben, dann können Sie damit tun und lassen, was Sie wollen. Sie können es behalten, es ausschmücken und größer machen, es liegenlassen, es verdrängen oder es einfach lösen. Es ist Ihr Problem.

2. Der andere hat ein Problem

Wenn eine andere Person ein Problem hat, dann lassen Sie sie bitte ihr Problem haben. Sie hat hart dafür gearbeitet, dieses Problem zu haben. Wenn Sie nun hergehen und das Problem der anderen Person lösen, dann muss Sie sich ein neues Problem suchen, um das zu lernen, was sie zu lernen hat. Zudem schaden Sie sich eher selbst, denn Sie laden sich ein Problem auf, das nicht Ihr Problem ist und bekommen möglicherweise Schwierigkeiten gesundheitlicher oder welcher Art auch immer.

Spannend wird es nun bei der dritten Option. Man könnte annehmen, dass die dritte Option beim Problembesitzum lautet „Wir haben ein Problem“. Doch mal ehrlich, wenn Sie in einer Besprechung oder zuhause sagen „Ja, dann müssen wir das mal machen.“, wer macht es dann? Richtig, niemand macht es. Das liegt daran, dass es kein WIR gibt, wenn es um Verantwortung geht. Entweder Sie haben ein Problem oder der andere hat ein Problem. Es kann durchaus sein, dass sie beide das gleiche Problem haben, doch jeder kann nur seinen Teil der Verantwortung tragen und seinen Beitrag zur Lösung. Somit scheidet die Option „Wir haben ein Problem“ aus.

Die dritte Option ist so naheliegend wie fern:

3. Es gibt kein Problem

Können Sie sich das vorstellen? Es gibt kein Problem? Das ist die Zeit des sogenannten *grundlegenden Gutseins*, in der es darum geht, die Zeit miteinander zu genießen. Allerdings gibt es einen Teil in uns – unser sogenannter Gremlin, d. h. der innere Schweinehund oder Schattenanteil in jedem Menschen – der das nur schwer aushalten kann, denn wenn es kein Problem gibt, wird echte authentische Begegnung möglich. Deswegen ist dieser Gremlin Teil sehr clever darin, in Lichtgeschwindigkeit ein neues Problem zu erfinden und wenn es das Problem ist, dass noch 15 E-Mails und 5 WhatsApp Nachrichten unbeantwortet sind.

Wessen Problem ist es also, wenn Sie aus der Hochgeschwindigkeit der elektronischen Kommunikation ein Stückweit aussteigen und Ihr Umfeld zunächst irritiert ist, dass Sie nicht mehr jederzeit verfügbar oder online sind?



Ziehen Sie einmal in Betracht, dass im Kontext von Next Culture Work – einer neuen Art des Arbeitens - diejenigen ein Vorbild sind, die genau das tun: zu entschleunigen und wieder miteinander in authentischen Kontakt zu treten. Wenn Sie sich entscheiden, vom Sklaven der Kommunikation zum Erschaffer von Miteinander zu werden, wird das Ihren Kollegen – oder auch den Menschen in Ihrem Privatleben – auffallen. Wenn die Beziehungen und Begegnungen nicht mehr der Alltagshektik und -logistik zum Opfer fallen, werden die Menschen, mit denen Sie in Kontakt treten, genährt und Sie selbst zugleich auch.

Geben Sie dem folgenden Gedanken einmal 1% Chance: Das, was Sie unterschwellig den Kollegen und Mitmenschen kommunizieren, wenn Sie sich bewusst für ein neues Spiel entscheiden, ist *Ich achte auf mich!* Wenn Sie sich die Freiheit nehmen, sich auszuklinken, hat das sehr viel mit Selbst-Respekt zu tun. Sie kommunizieren, dass Sie sich selbst und ihre Gesundheit Ihnen mehr wert sind, als die Arbeit, die Schnelligkeit und die weit verbreitete Beliebigkeit elektronischer Kommunikation. Sie rücken in dem Moment den Wert des Menschen wieder in den Mittelpunkt und werden damit zu einer Leitfigur, einem *Edgeworker*, der sich auf menschliche Werte besinnt.

In einem neuen Kontext des humanen Wirtschaftens hätte das authentische, verletzliche Miteinander wieder einen hohen Stellenwert und dafür braucht es mutige Menschen, die bereit sind, voranzugehen. Es braucht *Edgeworker*, die die Notwendigkeit erkennen, das derzeitige Muster der Kommunikations- und damit Reizüberflutung zu durchbrechen und sich wieder auf die entscheidenden Faktoren von Menschlichkeit, Herzlichkeit, Verbindung, Kontakt, Authentizität, Liebe, Wertschätzung und *Miteinander sein* zu besinnen.

Experiment 1:

Bitten Sie in Ihren Besprechungen die Kollegen, Laptops und Smartphones auszumachen bzw. gar nicht erst zum Meeting mitzubringen. Einige werden möglicherweise protestieren, denn schließlich haben doch alle so viel zu tun. Seien Sie einfach klar in Ihrem Vorhaben. Einige Kollegen werden dann möglicherweise nicht kommen, doch die Kollegen, die kommen, sind letztendlich jene, die verpflichtet sind, zu 100% ihre Aufmerksamkeit auf das konstruktive Miteinander des Teams zu legen. Lassen Sie sich überraschen, wie anders das Meeting verläuft.

Experiment 2:

Koppeln Sie sich in der Mittagspause für 1 Stunde von jeglicher elektronischer Kommunikation ab und gehen Sie authentisch in Kontakt mit Ihren Kollegen. Versuchen Sie, nicht über den Job zu sprechen.

Experiment 3:

Beginnen Sie damit, das kommende Wochenende ohne jeglichen elektronischen Kommunikationsmedien zu verbringen. Das ist Teil der Heilung der sogenannten *Technopenuriaphobie* (Angst vor dem Verlust der Technik) und der Rückverbindung mit der Erde. Schalten Sie das Smartphone aus, lassen Sie den Laptop zu, surfen Sie weder im Internet, noch beantworten Sie E-Mails oder WhatsApp Nachrichten. Schalten Sie am besten Ihr Telefon komplett aus. Es könnte sein, dass Ihr Verstand am ersten Tag halb durchdreht und die ganze Zeit meint, Sie könnten etwas verpassen. Lassen Sie den Verstand plappern und hören Sie nicht auf ihn. Schon am 2. Tag werden Sie merken, wie die Stimmen weniger werden.

Nutzen Sie dann die frei gewordene Zeit, um bewusst in tieferen Kontakt mit einem Menschen aus Ihrem Umfeld zu gehen.

Der Mann aus dem zu Anfang genannten Beispiel, dem es vor den 1200 E-Mails graute, tat auf den humorvollen Ratschlag eines Freundes hin übrigens folgendes: Er ging am ersten Tag wieder in die Firma und löschte ALLE E-Mails ungelesen. Er hatte sehr viel Angst bei diesem waghalsigen Experiment und hatte die schlimmsten Befürchtungen. Und was passierte? ... NICHTS!!! Rein gar nichts! Diejenigen Kollegen, die dringend etwas von ihm benötigten, schickten erneut eine E-Mail und wenn ihm eine wichtige Information fehlte, bat er die Kollegen entsprechend um nochmalige Zustellung der E-Mail. Ihm war es wichtiger, mit den Kollegen in Kontakt zu sein, als der Illusion von Wichtigkeit und Aufmerksamkeit gemessen an der E-Mail Anzahl zu erliegen, die ihn wieder in den Burnout geführt hätte.

Sind Sie bereit aus der Informations-Flut auszusteigen und wieder mehr Zeit für authentisches Miteinander zu schaffen?

(Autorin: Nicola Nagel)