

Arbeiten im eigenen Rhythmus

April 2024

Hast du das Gefühl, selber bestimmen zu können, in welchem Tempo du arbeitest? Bist du zufrieden mit der eigenen Leistung, oder hast du das Gefühl, dem Anspruch der Gesellschaft eher hinterher zu hecheln?

In der letzten UmdenkBAR haben wir uns mit dem Thema *Arbeiten im eigenen Rhythmus* beschäftigt und dabei festgestellt, dass wir alle diesen *inneren Druck* kennen, oft mehr leisten zu müssen, als wir eigentlich schaffen. Dabei haben wir eher ein ambivalentes Verhältnis dazu, ob wir dieses innere Gefühl nun als Fremdbestimmung oder eigene Unzufriedenheit erleben.

Wie gehst du damit um, wenn du krank bist?

Diese Ambivalenz wird uns oftmals dann bewusst, wenn wir einmal krank werden. Da spüren wir plötzlich diese Hemmschwelle: "Ich darf nicht krank sein". Und oft ist die erste Frage nicht, was kann ich mir jetzt Gutes tun, sondern vielmehr, was muss ich tun, um schnell wieder fit zu sein?

Dass wir selbst, wenn wir krank sind, immer noch nach Erlaubnis fragen, zeigt, wie verstrickt wir letztlich in ein individualisiertes Leistungsdenken sind, das uns oftmals über unsere eigenen Grenzen hinausgehen lässt.

Selbstoptimierung vs. Selbstfürsorge

Gerade weil wir in einer Gesellschaft leben, in der das Thema der *Effizienz* eine so wesentliche Rolle spielt, fehlt uns schnell ein Empfinden dafür, was eine gesunde Selbstfürsorge ausmacht. Ist es nicht auch Selbstfürsorge, wenn ich Dinge effizienter, also mit weniger Energie oder Zeitaufwand für mich bewältigen kann?

Tatsächlich geht es um grundsätzlich unterschiedliche Perspektiven. Denn mit dem Blick der Optimierung schaue ich auf die Dinge, die ich tun muss. Mit dem Blick der Selbstsorge hingegen vielmehr darauf, welche Dinge ich überhaupt an mich heranlassen will?

Selbstfürsorge heißt vor allem zu lernen, Grenzen zu setzen. Etwas, das in der heutigen, individualisierten und sich immer weiter beschleunigenden Gesellschaft eine der wesentlichen Herausforderungen ist.

Im Zirkel der Beschleunigung

Bereits 2013 beobachtete der Soziologe Hartmut Rosa, dass neue Kommunikationsmedien wie das Smartphone, statt den Alltag zu entfrachten, vielmehr dazu beitragen, Prozesse enorm zu verdichten und zu beschleunigen. Statt eines Gewinns an "Quality Time", steigern wir vielmehr unsere Aktivitätsdichte, indem wir noch mehr kommunizieren und noch schneller arbeiten. Rosa spricht hier auch von einem *Zirkel der sozialen Beschleunigung*, durch den sich das Lebens- und Arbeitstempo in unserer Gesellschaft fortwährend erhöht.

Welch hohes Tempo uns heute abgefordert wird, wird uns oft erst bewusst, wenn wir von der Autobahn des Lebens einmal abfahren mussten. So braucht es seine Zeit, um nach längerer Krankheit oder einem Sabbatical wieder auf Tempo zu kommen. Schnell haben wir das Gefühl, abgehängt zu sein. Dabei sind gerade solche Auszeiten durchaus produktiv, denn eine bewusste Selbstfürsorge entsteht oft erst dann, wenn wir aus unseren Aktivitäten einmal aussteigen und uns neu orientieren müssen.

Wie können wir gegensteuern?

Einen bestimmten Leistungsgedanken zu hinterfragen, mich mal bewusst von meinem inneren Druck abzugrenzen, kann bereits ein guter Ausgangspunkt für einen gesünderen Umgang mit dem Thema Arbeit sein. Um an einem Migräne Tag mal sagen zu können: "Fuck it, heute gibt's mal Dienst nach Vorschrift" braucht es aber meist mehr als das.

In vielen Fällen müssen individuelle Spielräume in Gruppen ausgehandelt werden. Hier ist es am Ende wichtig, über Unterschiedlichkeiten ins Gespräch zu kommen. Denn die Frage "Mit wieviel Energie starte ich heute in den Tag?" wird, je nach Lebenssituation und Disposition, sicherlich sehr unterschiedlich beantwortet werden.

Um in Institutionen einen guten Umgang mit unterschiedlichen Leistungsniveaus zu finden, ist die Lebensrealität, nicht von jedem zu jeder Zeit das Gleiche erwarten zu können, sicherlich eine der größten und wichtigsten Herausforderungen.

Über uns

VIERfältig begleitet Organisationen in Veränderungsprozessen – gern auch auf neuen und ungewohnten Wegen. Mit der Umdenkbar gestaltet VIERfältig seit 2018 regelmäßig Events zur innovativen Organisationsentwicklung. Hier teilen wir unsere Erfahrungen, Fragen und Herausforderungen aus unserer Arbeit.

Weitere Informationen

www.vierfaeltig.de | www.facebook.com/vierfaeltig | www.instagram.com/vierfaeltig_halle | www.vierfaeltig.de/#newsletter