

WIR KAUFLEUTE

Das Magazin des
Kaufmännischen
Verbandes Zürich
#03_04/2018

*Kreativ, stark,
achtsam.
So sind wir!*

**kaufmännischer
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.
in zürich.*

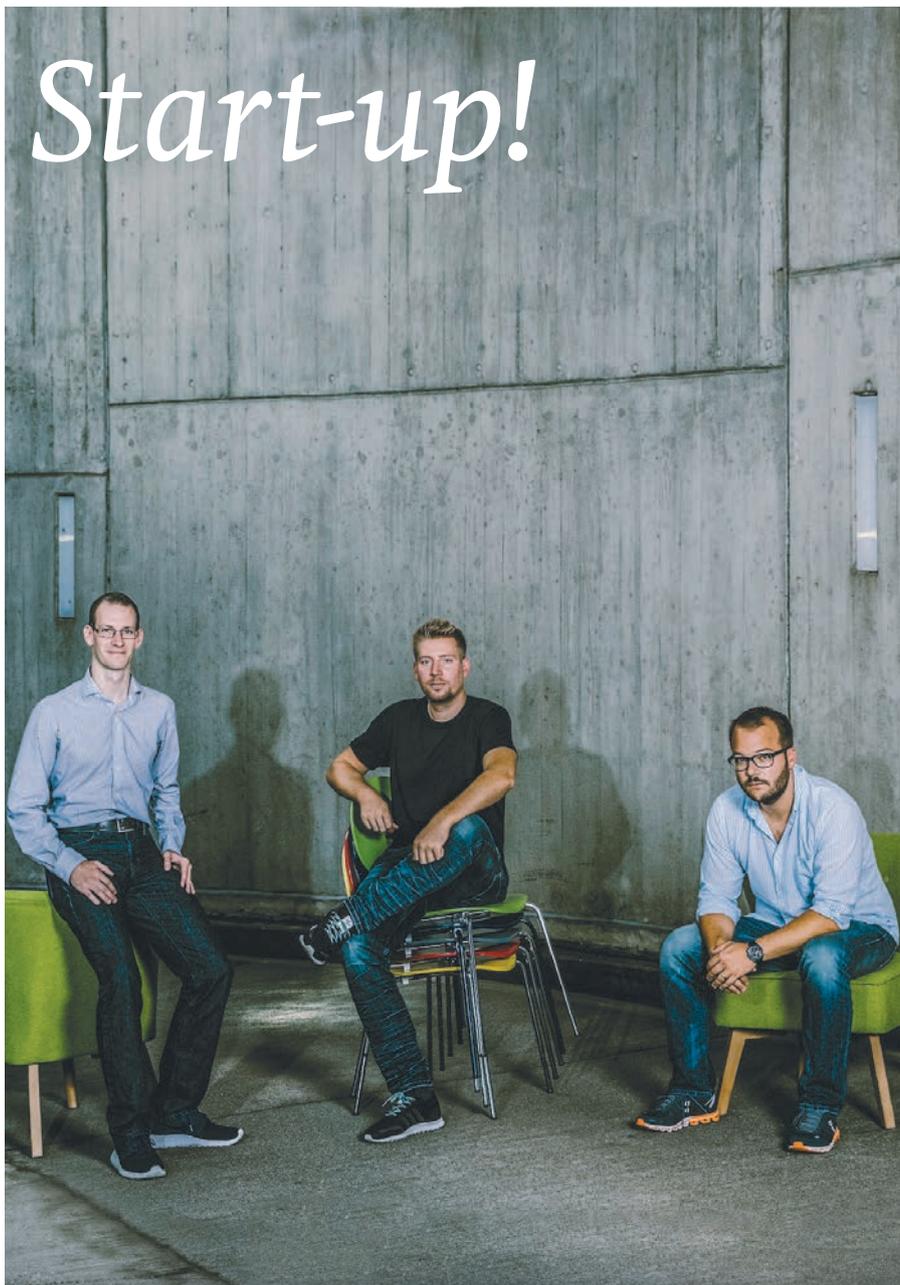


Foto: Tina Sturzenegger

... aber richtig

„Der Aufbau eines Unternehmens ist kein Sprint, sondern ein Marathon“, sagt Jeremias Meier, CEO der Business-Software-Firma Bexio. Deshalb braucht es für den Erfolg von Anfang an die richtige Herangehensweise. Wie diese aussehen kann, erzählt er im Porträt. Und was es rechtlich bei der Gründung eines Start-ups zu beachten gilt, weiss der Rechtsdienst des Kaufmännischen Verbandes Zürich.

10+29



PLATTFORM ZUM ABHEBEN

Kreative Köpfe aus Wissenschaft und Wirtschaft zusammenbringen: Das ist das Ziel des Innovationsparks Zürich auf dem Areal des Flugplatzes Dübendorf. Noch ist offen, was hier in Zukunft alles entstehen wird – doch zwei Firmen starten schon mal durch.

04



ACHTSAMKEIT: DIE NEUE EFFIZIENZPILLE?

Vor rund 15 Jahren wurde Achtsamkeit elementarer Bestandteil von Béatrice Hella's Beratungstätigkeit. Trotz des aktuellen Hypes spürt sie noch heute manchmal eine gewisse Skepsis gegenüber dem Begriff. Die psychologische Beraterin klärt auf, worum es bei Achtsamkeit wirklich geht.

06

ACHTSAMKEIT: DIE NEUE EFFIZIENZPILLE?

Als sich die Achtsamkeit vor langer Zeit zu einem elementaren Bestandteil meiner Beratungs- und Unterrichtstätigkeit wandelte, begegnete ich vielen fragenden oder skeptischen Blicken. Das Unbekannte traf auf Vorsicht, weckte Abwehr oder schürte sogar Ängste. Rund 15 Jahre später, nach einer sich rasant entwickelnden Popularität von Achtsamkeit, haben sich die Blicke verändert – doch nicht gänzlich.

Gegenüber dem Begriff „Achtsamkeit“ bleibt eine Verunsicherung, die kaum durch das Lesen von Fachliteratur in seiner Ganzheit erfasst werden kann. Unzählige wissenschaftliche Studien über ihre Wirksamkeit tragen heute jedoch viel dazu bei, dass sich die Menschen dem Experiment Achtsamkeit zuwenden. Das Interesse gründet unter anderem in der Hoffnung, die persönlichen Lebensumstände zu verbessern und das Vermisste oder Vergessene wiederzufinden: Freude, Motivation, Sinnhaftigkeit, Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

Die Dinge sehen, wie sie sind. Es ist ein unmögliches Unterfangen, langfristige Prognosen über die Auswirkungen des Megatrends auf das individuelle oder gesellschaftliche Leben zu erstellen. Denn Achtsamkeit als Haltung stellt nicht die Frage danach, wo etwas hinführt – ganz entgegen unserem tiefsten Bedürfnis. Als eine auf die Gegenwart gerichtete Form, die sich als Erstes für die vorhandene Realität interessiert, erfordert sie von uns nicht mehr so vertraute Haltungen wie Offenheit, Unvoreingenommenheit und Neugier, die ein Innehalten im Vorwärtspreschen ermöglichen. Ich spreche von einem natürlichen Interesse und Bemühen, die Dinge wirklich so zu sehen, wie sie sind. Das bedeutet nicht, mit allem einverstanden zu sein. Denn genau dort, wo die inneren oder äusseren Lebensumstände nicht unseren Vorstellungen entsprechen, werden wir normalerweise im unbewussten Zustand aus der Gegenwart herausgepresst: Wir sorgen uns, was in der Vergangenheit zu unserer Unzufriedenheit gelaufen ist oder wie eine mögliche bessere Zukunft aussehen soll. Immer dann, wenn das Gefühl uns quält: „So wie sich die Umstände darstellen, ist es einfach nicht ganz richtig“, spüren viele Menschen diesen inneren Aufruhr, der zusätzliches Leiden oder Stress verursacht.

Körperliche und emotionale Aspekte wahrnehmen. Wenn nun ein geschulter, mitfühlender Geist – und Achtsamkeit kann auf vielfältige Weise kultiviert und geübt werden – gegenwärtig und bewusst ist, tritt so einiges in den Vordergrund,

was vorher übersehen oder ignoriert wurde. Dies sind nicht nur grundlegende Erkenntnisse, etwa dass dem Menschen ein Geist eigen ist, der denkt, erinnert und plant. Nein, wir gewinnen unser Leben zurück, indem wir auch dem Körper und den Gefühlen Beachtung schenken und beides effektiv und sinnvoll für uns nutzen. Zum Beispiel indem wir uns eine erfrischende Arbeitspause gönnen, wenn wir müde werden.

Mehr als nur Aufmerksamkeit. Aber Achtsamkeit auf blosser Aufmerksamkeit zu reduzieren oder sie als Technik zu verstehen, unsere Ziele schneller und direkter zu erreichen, würde ihrer Tiefe und Sinnhaftigkeit nicht gerecht. Und darin sehe ich auch eine gewisse Gefahr in der heutigen Zeit. Wenn wir von einem achtsamen Leben sprechen, dann wächst das Verständnis dafür, dass unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln Wirkungen zeigt – und zwar nicht nur auf unser eigenes Erleben. Wir sind verbunden mit allem, was uns umgibt. Und zudem wird auf einer intuitiven Ebene die Einsicht wachsen, dass wir das Leben nicht völlig kontrollieren können.

Eine gelassene Verbundenheit mit dem Leben. Obwohl uns diese essenzielle Einsicht nicht wirklich begeistert, unterstützt sie uns paradoxerweise dabei, gelassener zu werden. Dieses innere Einverständnis setzt Ressourcen in uns frei, ein weises, sinnvolles und unseren Bedürfnissen angepasstes Leben zu leben, wo Freude, Vertrauen und Zuversicht von innen genährt werden. Wir alle wissen, wie Freude unser Tun, unsere Begegnungen oder den Umgang mit Unerwünschtem positiv beeinflussen. Unser Vorstellungsvermögen reicht jedoch kaum dazu aus, uns auszumalen, wie sich ein Unternehmen, ja eine ganze Gesellschaft wandeln würde, wenn die erwähnten Einsichten in jedem einzelnen mehr ins Bewusstsein treten würden. Wenn wir aber jetzt und hier präsent bleiben, tut sich in uns ein inneres Wissen auf, womit uns das bisherige Bildungswesen nicht sehr oft konfrontiert hat. Es geht darum, erlerntes und innewohnendes Wissen zusammenzubringen und aus unserer Ganzheit heraus zu leben.

BÉATRICE HELLER ist psychologische Beraterin, zertifizierte Lehrerin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Lehrerin für Interpersonelle Achtsamkeit. Als Co-Leiterin des Zentrums für Achtsamkeit in Zürich bietet sie offene Kurse und spezielle Angebote für Firmen und Institutionen an. Auch in ihrer eigenen psychologischen Praxis legt sie das Schwergewicht auf die Integration von Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag.

A close-up portrait of a woman with short, light-colored hair and glasses, smiling slightly. She is wearing a dark blue top. A white circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing a quote in German. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

„Wenn ein geschulter, mitfühlender Geist gegenwärtig ist, tritt so einiges in den Vordergrund, was vorher übersehen oder ignoriert wurde.“