

Geduld bringt mehr

Wer zu wenig Zeit hat, wird ungeduldig. Wer ungeduldig ist, steht schnell einmal unter Stress. Wer gestresst ist, schadet sich und oft auch seiner Umwelt. Lässt sich an diesem Teufelskreis etwas ändern? Ja, aber Sie brauchen ein wenig Geduld.

Wer im Internet eine Website öffnet, erwartet in zwei, drei Klicks zur gewünschten Information zu gelangen. Sind es mehr, werden wir ungeduldig und verlassen möglicherweise die Site. Desgleichen beim Mail oder SMS: kaum ist die Message abgeschickt, erwarten wir auch schon die Antwort unseres Gegenübers. Trifft diese nicht subito ein, werden wir ungeduldig.

Die Anbindung unseres Alltags an das Internet und Handy hat zur weit verbreiteten Erwartungshaltung geführt, dass alles in Echtzeit („real time“) beantwortet, bearbeitet, erledigt und abgehakt wird. Und zwar in allen Lebensbereichen von der Arbeit über Beziehungen bis hin zur Freizeit und Politik, wo schnelle (aber nicht unbedingt nachhaltige Lösungen) Konjunktur haben. Abwarten, überlegen, in sich gehen, überdenken war gestern. Dabei galt „warten können“ lange Zeit als eine menschliche Tugend par excellence. Den Menschen, Situationen und Dingen Zeit lassen sich zu entwickeln und zu reifen, war während Jahrtausenden die „zielführende“ Devise menschlichen Handelns. Im berühmten Roman „Die Liebe in den Zeiten der Cholera“ von Gabriel Garcia Marquez muss der Held ein halbes Jahrhundert warten, bis ihn seine grosse Liebe erhört. Heute – so versprechen uns die vielen Dating-Plattformen im Netz – wartet die grosse Liebe gleich hinter dem nächsten Klick.

Multitasking bringt es nicht

Paradoxerweise führt die Beschleunigung des ganzen Lebens nicht dazu, dass wir weniger ungeduldig würden. Unsere Geduld-Reizschwelle sinkt im Gegenteil in dem Mass, wie technische Innovationen noch schnellere Reaktionen ermöglichen bzw. von uns fordern. Ein Ende dieser Spirale ist nicht abzusehen. Das bedeutet aber, dass der Strom der zu erledigenden Aufgaben, Verpflichtungen, Inputs pro Zeitintervall stetig wächst. Wir werden deshalb nie genug Zeit haben. Wer aber zu wenig Zeit hat, ist versucht, verschiedene Aufgaben im „Multitasking“ parallel zu erledigen. Nur kann – wie zahlreiche Studien

belegen – niemand mehrere komplexe Tätigkeiten wirklich gleichzeitig ausführen. In der Regel führt Multitasking zu einem erheblichen Konzentrations- und Leistungsabfall (was im Strassenverkehr mitunter lebensgefährlich sein kann). Beim Multitasking werden mehr Fehler gemacht und es dauert länger, als wenn die Aufgaben hintereinander und getrennt voneinander angepackt worden wären. Was wiederum eine neue Drehung in der Stress-Ungeduld-Spirale bewirkt, mit all ihren gesundheitlich negativen Folgen bis hin zu Burnout und Herz-Kreislaufkrankungen.

Mit gutem Beispiel voran

Unternehmen wären also gut beraten, ihren Mitarbeitenden genügend Zeit einzuräumen, um ihre Aufgaben zu erledigen. Zumal die stressbedingten Kosten an Schweizer Arbeitsplätzen jährlich in die Milliarden gehen. Auch Dauererreichbarkeit ist kein Naturgesetz, sondern eine Frage der Arbeitsorganisation. Global tätige deutsche Unternehmen haben das begriffen. Am radikalsten



der deutsche Autobauer Volkswagen: Er schaltet Mitarbeitern mit einem Firmen-Smartphone nach Feierabend den Email-Eingang ab. Bei Daimler wiederum können sich Mitarbeiter eingehende Mails während ihres Urlaubs automatisch löschen lassen. Damit Anfragen nicht ins Leere laufen, verweist eine Abwesenheitsnotiz auf den zuständigen Vertreter. Bei der deutschen Telekom schliesslich





gibt es seit Mitte 2010 eine mit dem Betriebsrat abgestimmte Selbstverpflichtung. Die Mitarbeitenden werden aufgefordert, ausserhalb der Arbeitszeit auf geschäftliche Telefonate und E-Mails zu verzichten. Der Appell richtet sich auch an die Top-Manager des Unternehmens. Sie sollen mit gutem Beispiel vorangehen.

Konstruktiv mit der Ungeduld umgehen

Nicht jeder Stress am Arbeitsplatz oder im Alltag darf aber einer schlechten Arbeitsorganisation oder gesellschaftlichen Fehlentwicklungen angelastet werden. Oft ist es unsere ureigene, individuelle Ungeduld, welche uns auf die Dauer krank macht. Grund genug, um sich zu fragen, wie man aus der Ungeduld-Stress-Spirale herauskommt. Eine Möglichkeit besteht darin, die Vorteile zu entdecken, die darin liegen, dass etwas eben nicht sofort passiert. Zum

Beispiel kann man, sobald Ungeduld in einem hochsteigt, eine Entspannungsübung machen. Die Augen schliessen, eine Hand auf den Bauch legen und dreimal tief ausatmen. Sie können aber auch statt ungeduldig in der Warteschlange oder –schleife zu warten, etwas lesen, zu dem Sie vorher nicht die Zeit fanden. Ich habe aus diesem Grund immer ein Buch (es darf auch ein Kindle sein) dabei. Oder Sie fragen sich für einmal, weshalb Sie so ungeduldig gegenüber den anderen oder sich selbst sind. Meist lassen sich die beiden Perspektiven nicht von einander trennen. Wenn ich mich selber weniger unter Druck setze, freundlicher mit mir umgehe, erhöht sich auch meine Geduld mit meinen Mitmenschen und den Dingen, die oft sind „wie sie sind“ – immun gegen meine Ungeduld. Hilfreich kann auch sein, sich zu fragen, was die eigene Ungeduld im persönlichen Umfeld bewirkt. Stosse ich mit meiner Ungeduld vielleicht immer wieder

Menschen vor den Kopf, mit denen ich eigentlich nahe sein möchte? Kurz und gut: Sich in Geduld üben macht das Leben angenehmer – und einfacher.

Kontakt

Claude Weill

lic. phil. I
Erwachsenenbildner
SVEB



Weillbalance

Kurse und Coaching
Zypressenstr. 76
CH-8004 Zürich

Tel. +41(0)44 242 37 23

info@weillbalance.ch
www.weillbalance.ch