

Spielräume nutzen

Ich hatte gerade ein zweitägiges Seminar zum Umgang mit Stress am Arbeitsplatz geleitet, als ich auf der Heimreise eine beeindruckende Geschichte las. Doch dazu später.

Wie in allen Seminaren zum Thema Stress am Arbeitsplatz hatte ich auch diesmal von Zuständen in der Arbeitswelt gehört, die von den Betroffenen als belastend erlebt werden. Die Seminarteilnehmenden berichteten von überfordernden Arbeitsmengen, verunsichernden Unwägbarkeiten, Hektik, Respektlosigkeiten und von sinnlosen Administrationsaufgaben. Die meisten fühlten sich eingeklemmt in Bedingungen, die wenig Spielraum für Eigeninitiative lassen.

Gemeinsam arbeiteten wir daran, die möglicherweise auch nur geringen Spielräume zu erkunden. Wir überlegten, wie man diese Spielräume nutzen kann, um gute Arbeit zu leisten ohne sich zu überfordern oder sich als Person zu verlieren. Und wie immer, wenn Spielräume ausgekundschaftet werden anstatt sich ausschliesslich an deren Begrenzungen zu reiben, wurde die Stimmung unter den Seminarteilnehmenden zunehmend besser.

Je länger ich mich mit dem Thema Stressbewältigung bzw. mit dem Thema der guten Arbeit beschäftige, umso mehr halte ich es für entscheidend, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die Erkundung und die Gestaltung unserer Spielräume ausrichten.

Das tun wir nicht, wenn wir uns in Pausengesprächen gegenseitig in eine mentale Verfassung hineinklagen, die uns gelähmt an den Arbeitsplatz zurückkehren lässt. Wir tun es auch nicht, in dem wir angesichts fragwürdiger Zustände «die Faust im Sack machen» oder uns auf einen schönen Feierabend vertrösten.

Wir tun es, indem wir überlegen, was erstrebenswert ist, welche nächsten Schritte draus folgen und dann handeln. Wir tun es, indem wir ungute Dinge ansprechen. Wir tun es auch, indem wir uns nach getaner Arbeit die notwendige Erholung gönnen.

Zurück zur Geschichte, die ich auf dem Heimweg von meinem Seminar las: Da wurde von einer 17-jährigen Afrikanerin berichtet, die als Neunjährige und Älteste von fünf Geschwistern ihre Eltern verloren hatte. Mit harter Arbeit als Tagelöhnerin hatte sie sich und ihre Geschwister durchgebracht. Erst als sie 15 Jahre alt war, bekam sie die Chance, sich zur Schneiderin ausbilden zu lassen. Inzwischen führt sie eine kleine Nähwerkstatt und bildet zwei weitere Mädchen aus. Ihre Geschwister können wieder zu Schule gehen, weil ihr Verdienst für das Schulgeld nun ausreicht. Abgebildet war eine strahlende junge Frau an einer Nähmaschine. Der Spielraum dieser jungen Frau war sehr klein. Sie hat ihn genutzt.

Sybille Wölfig Kast, Januar 2019

impulsa-News

Auch Astrid Mehr, die seit 2005 tatkräftig bei impulsa mitgearbeitet hat, nutzt ihre Spielräume! Ab 2019 führt sie ihre eigene Firma Denkzeit. Danke für die gemeinsamen Jahre bei impulsa.

Wir arbeiten weiterhin eng und gemeinsam in unseren Räumen an der Mittelstrasse 58 in Bern zusammen.

Herzlichen Glückwunsch zu dem mutigen Schritt, liebe Astrid.