



Irgendwas geht immer

Arbeiten 4.0 wird unser Leben weiter verändern: Arbeiten wird flexibler, viele Tätigkeiten können zukünftig von jedem Ort und zu jeder Zeit ausgeübt werden.

Mit neuen Beschäftigungsmöglichkeiten und Arbeitsmodellen entsteht dabei auch neuer Gestaltungsspielraum für mehr selbstbestimmtes Arbeiten. Diese Freiräume können uns helfen, Arbeit, Familie und Freizeit besser unter einen Hut zu bringen, insbesondere in der so genannten "Rush hour of Life". Die räumliche und zeitliche Entgrenzung von Arbeit kann allerdings auch dazu führen, dass Arbeits- und Freizeit weniger planbar werden und Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben immer mehr verschwimmen.

Diesen Risiken können wir begegnen, indem wir sowohl vorhandene Ressourcen klug nutzen, als auch neue Fähigkeiten im Umgang mit Stress und Zeit erlernen. Kurz gesagt, wir müssen also Verantwortung für uns übernehmen. Das bedeutet, 'raus aus der Opferrolle, achtsam mit uns umgehen, Stress vermeiden wo es geht und Wohlstand neu definieren. Wir müssen selbst gut für uns sorgen, statt nur darauf zu warten, dass es andere für uns tun.

Natürlich sind dabei auch Politik, Unternehmen und Gewerkschaften in der Verantwortung. Doch genauso werden unsere Denk- und Verhaltensmuster sowie eigene Ziele und Werte mitbestimmend dafür sein, ob Arbeiten 4.0 zum Fluch oder Segen wird. Fürsorge ist an allererster Stelle unsere eigene Aufgabe, erst dann von Unternehmen, Institutionen und Politik.

Viele Menschen unterschätzen immer noch, wie groß der eigene Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden ist. Andere für Probleme verantwortlich zu machen und nach Schuldigen zu suchen ist zwar sehr verbreitet, aber nicht zielführend. Kollegen oder Geschäftsführung tragen keine Verantwortung dafür, wenn wir z. B. zu wenige Prioritäten setzen, unnötigen Perfektionismus praktizieren, Multitasking betreiben oder nicht „nein“ sagen können.

Auch die hochkomplexen Handys der neusten Generation haben eine Ausschalttaste. Die Möglichkeit der ständigen Erreichbarkeit muss nicht zwingend auch bedeuten, dass ich ständig erreichbar bin. Oft sind es selbst auferlegte Zwänge und eigene innere Antreiber, die uns schaden. Denn normalerweise ist es überhaupt nicht schlimm, wenn uns der Beruf stark fordert. Solange wir Spaß daran haben, werden wir nicht alles als zu stressig oder belastend empfinden. Stress kann durchaus auch ein nützlicher Motor sein.

Stellen Sie sich eine Sprungfeder vor. Solch eine Feder braucht den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung. Wenn wir die Feder dauerhaft überlasten, sie also ständig unter Druck steht, wird sie ausleiern oder beginnen zu quietschen. Wenn wir die Feder andererseits gar nicht benutzen, wird sie spröde, beginnt zu rosten und ist irgendwann auch nicht mehr zu gebrauchen.



Irgendwas geht immer

Wir Menschen sind wie so eine Feder. Wir brauchen eine gesunde Mischung aus Anspannung und Entspannung - aus Herausforderung und Ruhe - aus Aufregung und Gelassenheit. In welcher Mischung- ist individuell verschieden und müssen wir für uns herausfinden. Dann bleiben wir gesund.

Wenn wir also Stress nur als etwas betrachten, vor dem wir fliehen und was wir unbedingt loswerden müssen, dann wird uns Stress mehr Probleme machen. Schon mit einer veränderten Haltung zu Stress entlasten wir uns also ganz enorm. Dem äußeren Druck können wir innere Resilienz entgegen-halten und innere Resilienz können wir lernen und stärken. Wenn Belastungen zunehmen, werden Achtsamkeit, das Hinterfragen eigener Rollenerwartungen und Mut zum Setzen von Grenzen umso wichtiger.

Genauso hinterfragen sollten wir unsere Ziele und Werte: Welchen Sinn hat das was wir tun? Wem nutzt es, wem dient es? Trägt es zum großen Ganzen bei? Hilft es der Welt- oder nur einigen Wenigen? Brauchen wir immer noch mehr? Fortschreitende Globalisierung wird Antworten darauf erfordern, denn Erfolg hat langfristig nur, wer Vielen nützt und zufrieden ist nur, wer Sinn empfindet und im Einklang mit seinen Werten lebt.

Der Überfluss an Angeboten bei Waren, Informationen und Medien erfordert täglich neue Entscheidungen darüber, was wir wirklich möchten und brauchen. Welche Informationen sind wichtig? Wann stößt Konsum an Grenzen? Schon heute hat jeder von uns mehr Dinge zu Hause als Zeit, sie auch zu nutzen. Je größer das Angebot, je vielfältiger die Möglichkeiten, umso dringlicher müssen wir wählen. Alles zu wollen geht nicht mehr. Der Dalai Lama sagte sinngemäß: Wir sollen Menschen lieben und Dinge benutzen. Chaos in der Welt haben wir, weil wir es umgekehrt machen: Wir lieben Dinge und benutzen Menschen. Welchen Preis wollen wir für Gewinnmaximierung noch zahlen? Wohlstand hat nicht nur mit Geld zu tun, sondern auch mit Gesundheit und Zeit.

Arbeiten 4.0 wird unser Leben weiter verändern - ob zu unserem Schaden oder Nutzen haben wir zum Teil selbst in der Hand. Es ist unsere eigene Aufgabe, diese Zukunft so für uns mitzugestalten, damit aus den Möglichkeiten des Arbeitens zu jeder Zeit und an jedem Ort nicht ein Immer und Überall arbeiten wird. Wenn nicht jeder selbst gut auf sich achtet und ungesunde Muster verändert, ist ein zufriedenes und entspanntes Leben schwierig. Es ist sinnvoll, sich Schuhe anzuziehen, als nur darauf zu warten, dass andere die Welt mit Teppich auslegen. Und wenn Plan A nicht funktioniert, hat das Alphabet noch 25 andere Buchstaben - Irgendwas geht immer!