

«Wer nicht gestresst ist, hat zu wenig zu tun»?!

Vielleicht haben auch Sie lieber Leser gemerkt, dass das Trendwort «Stress» langsam aus den kontroversen Debatten über Gesundheit und Arbeitsgestaltung zu verschwinden scheint. Die Erkenntnis, dass Stress für den Menschen ungesund ist, ist längst aus der Forschung verschiedener Fachgebiete in den Mainstream gesickert. Die Feinheiten was Stress genau ist und wie er sich auf uns auswirkt, gingen dabei grösstenteils verloren. Wer das Wort heute benutzt meint vor allem, dass sie /er (zu) viel zu tun hat. Viel zu tun zu haben wiederum, gehört schon fast zum guten Ton und wird häufig als Zeichen eines effizienten Zeitmanagements missdeutet. Schliesslich «entsteht kein Diamant ohne Druck» und Ruhe und Gelassenheit lassen sich allzu leicht mit Faulheit verwechseln. Wohingegen das Gestresst-Sein das Vorrecht derjenigen zu sein scheint, die weiterkommen wollen, die Motivierten und Ehrgeizigen unter uns.

Kontaktmodell

Als ich Letztens an einer Weiterbildung teilnahm, machte ich eine interessante Entdeckung. Es ging um die sogenannten Kontaktmodelle im Hintergrund der Gestaltpsychologie. Demnach basiert jede menschliche Interaktion oder Aktivität auf einem sogenannten Kontaktzyklus, welcher aus verschiedenen Phasen besteht. Ich werde sie jetzt nicht mit den Einzelheiten langweilen. Wichtig ist für diesen Text nur der sogenannte Nachkontakt. Jawohl, richtig gehört, «Nach» wie in «danach», also etwas das stattfindet nachdem der Kontakt schon abgeschlossen ist. Im Nachkontakt wird die Erfahrung ins eigene Erleben integriert. Etwa wenn ich die Sätze meines Gegenübers erst im Nachhinein verstehe, hinterfrage oder sie weitererzähle als wären sie meinem eigenen Geist entsprungen. Das Erleben wird verarbeitet, ohne das daran aktiv gearbeitet wird.



Zwischenräume

Dieses Phänomen kam mir auf Anhieb bekannt vor. Ich kenne es aus der Zeit meines Gitarrenspiels, wenn ich plötzlich eine schwierige Passage klimpern konnte, obwohl ich mir einen Tag zuvor noch die Zähne daran ausgebissen hatte. Oder von den unsäglichen Versuchen meinen grossen Bruder im Tischtennis zu schlagen, als ich den blöden Ball tatsächlich erst schneiden konnte, nachdem ich das Unterfangen am Vortag hoffnungslos aufgegeben hatte. Ich nenne dieses Phänomen: Zwischenräume. Also eine Phase des süssen Nicht-tuns oder eines angemessenen Etwas-anderes-Tuns zwischen zwei Aktivitäten.

Diese Idee konstruktiver Zwischenräume, findet sich auch in der Neurologie. So hat die Forschung in diesem Bereich gezeigt, dass der Prozess der Informationsaufnahme jeweils von der Konsolidierung gefolgt wird. Während der Konsolidierung werden Gedächtnisinhalte vertieft indem im Gehirn neue Synapsen entstehen und die Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis übertragen werden. Zahlreiche

Studien belegen diesbezüglich, dass dieser Prozess sogar noch verstärkt während dem Schlaf vor sich geht. Nein, damit möchte ich sie nicht dazu auffordern hin und wieder ein Nickerchen während der Arbeit zu machen (wobei ich diesbezüglich auch so meine Ideen habe). Meine Überlegung ist schlicht die, dass Zwischenräume eine überraschend effizienzsteigernde Wirkung auf unsere Leistung haben können. Wenn sie also nächstes Mal gefragt werden, warum sie denn so viel Zeit hätten und ob sie denn nicht genug zu tun haben, können sie guten Gewissens antworten: « Ich konsolidiere gerade ».

Kreativität braucht Zeit und Raum

Auch das Prinzip wonach Kreativität eine gewisse Menge an Zeit und Raum (auch bekannt unter dem Wort «Langeweile») benötigt um zu Tage treten zu können ist altbewährt. In der Kreativitätsforschung hat sich mehrfach gezeigt, dass sich das menschliche Gehirn durch die Ödnis von Pausen oder Sisyphusarbeiten beflügeln lässt und sie automatisch dazu nutzt, bisher unbekannte Zusammenhänge herzustellen.



Wenn also Arbeitsorganisationsgurus wie Reinhard K. Sprenger von der «Digitalisierung als Wiedereinführung des Menschen in das Unternehmen» sprechen, ist das zwar interessant und optimistisch, es stellt sich aber auch die Frage, was für Menschen da wiedereingeführt werden sollen. Ich vermute: sehr Beschäftigte. Verstärkte Erreichbarkeit zum Beispiel heisst logischerweise auch, dass man weniger unerreichbar ist und somit die oben genannten Zwischenräume noch mehr rationalisiert werden. Dabei brauchen wir Zwischenräume um unsere Weiterentwicklung möglichst effizient voran zu treiben. Wenn sie auch keine aktiv gestalteten Arbeitsphasen sind, so ermöglichen sie doch die kreative Anpassung an unsere Umwelt sowie die Erhaltung langfristig hochstehender Leistung. Wer nicht gestresst ist, kann also sehr wohl genug zu tun haben. Das diese seltenen Individuen trotzdem Zeit haben liegt daran, dass sie gekonnt Prioritäten setzen, sich ihrer Ressourcen bewusst sind und sich hin und wieder von einem süssen Zwischenraum inspirieren lassen. Aber was weiss ich schon davon? Ich bin ja nur ein Plädoyer. Dem es, wenn ich das noch anmerken darf, zumindest gelungen ist, Sie lieber Leser zu einem kleinen Zwischenraum zu verleiten.

Isabelle Schmid

Organisationsberaterin

(Quellen : Manoush Zomorodi – Wie Langeweile zu den hervorragendsten Ideen führen kann : https://www.ted.com/talks/manoush_zomorodi_how_boredom_can_lead_to_your_most_brilliant_ideas?language=de;
Dr. Reinhard K. Sprenger - Radikal Digital - Teaser : <https://www.youtube.com/watch?v=BlcpXuVWI-s&t=4s>)