

Wer achtsam ist, ist auch konzentrierter

Neu St. Johann Im Johanneum sprach Coach Romeo Ruh im Rahmen des Fachvortragszyklus über die Achtsamkeit im Alltag. Denn achtsam zu sein, kann man üben.

Bewusstsein schärfen, Gelassenheit entwickeln, Beziehungskompetenz und Lebenszufriedenheit verbessern: Wie diese positiven Prozesse und Eigenschaften auf einfache Art beeinflusst und erreicht werden können, zeigte Romeo Ruh, Unternehmenscoach und Berater, in seinem Referat «Achtsamkeit als wirksamste Form der (Selbst-) Führung». Mit dem Referat und den Beispielen für die Anwendung im Alltag wurde der öffentliche Vortragszyklus im Johanneum vor viel Publikum erfolgreich fortgesetzt. Über 100 Teilnehmende sind der Einladung gefolgt.

Vortragsreihe öffnet gegen aussen

Aktuelle und wichtige Fachthemen aufgreifen und neue Erkenntnisse dem Publikum aus der Region und der Institution selber vermitteln, ist das Ziel des laufenden Vortragszyklus im Johanneum in Neu St. Johann. Bewusst will sich die Institution, die Lebensraum für Menschen mit Behinderung bietet, über die öffentliche Vortragsreihe auch gegen aussen öffnen und die Verbundenheit mit der Region unterstreichen. Ganz im Sinn dieser Ziele begrüsst Franz Grandits, Leiter des Johanneums, die erwartungsvollen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum dritten Vortrag in der Referatsreihe. Das Thema «Achtsamkeit» berührt im privaten und beruflichen Alltag, es hat nach Franz Grandits im Johanneum aber einen ganz besonderen Stellenwert. Mit Romeo Ruh konnte er einen kompetenten Referenten vorstellen. Ruh ist als Senior-Berater bei Grass&Partner in Zürich tätig. Der Betriebswirt hat sich in Psychologie, Achtsamkeit und Coaching weitergebildet. Er gilt als Experte und coacht erfolg-



Das Thema «Achtsamkeit im Alltag» interessiert die Gäste des Vortrags. Aktiv machen sie an den verschiedenen Übungen mit. Bild: PD

reich Unternehmen, schwergewichtig im Zusammenhang mit Achtsamkeit.

Achtsamkeit als Haltung kann man trainieren

Ausgangspunkt für Ruh ist der immer anspruchsvollere und herausforderndere Alltag. Erhöhter Zeitdruck, steigende Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, wachsende Komplexität, kurzfristige Erwartungen und eine ständig grössere Aufgabenfülle charakterisieren den Privatbereich wie auch die Arbeitswelt. All diese Entwicklungen und Prozesse prallen merklich und unmerklich auf einen ein. Detailliert zeigte der Referent auf, wie sich diese Beschleunigung im Alltag, besonders im Arbeitsalltag häufig negativ auswirkt. Spürbar ist dies in der direkten Zusammenarbeit mit anderen oder über Verluste im emotionalen Bereich. Dieser Entwicklung kann jeder und jede bewusst und erfolgreich entgegenwirken. Der Referent erläuterte überzeugend, welche Fähigkeiten in dieser schnelllebigen Welt neu erforderlich sind. Hier setzt Achtsamkeit als wich-

tigste Möglichkeit ein und an. Nach Romeo Ruh kann Achtsamkeit als Haltung trainiert werden. Beim Achtsamkeitstraining geht es um fünf Fähigkeiten. Zu diesen gehört die Aufmerksamkeitskontrolle. Sie hilft nicht einzig bei der Konzentration auf das Wesentliche, sie kann auch helfen, neuen Situationen offen und neugierig zu begegnen.

Eine andere Fähigkeit ist die Selbstwahrnehmung, wie gut erfasse ich etwa körperliche Empfindungen. Die weiteren Fähigkeiten, die gezielt geschult werden können, sind die emotionale Regulierung. Das heisst, «wie schnell oder langsam erhole ich mich von belastenden Erlebnissen»? Die positive Grundeinstellung sowie Empathie und Mitgefühl: «Wie kann ich mich in andere hineinversetzen oder diese unterstützen»? Zu welchen Erkenntnissen die Wissenschaft bei Achtsamkeit gekommen ist, führte der Referent ebenfalls aus. So wurde nachgewiesen, dass Personen, die Achtsamkeit bewusst praktizieren, höhere Konzentration, bessere emotionale Steuerung und auch wirksamere Prob-

lemösungen erreichen können. Auf grosses Interesse der Zuhörenden stiessen die verschiedenen Übungen, mit denen sie vom Referenten direkt einbezogen wurden. Die Diskussionsbeiträge aus dem Publikum bewiesen die hohe Aktualität des Themas. Verschiedene Anregungen zur Achtsamkeit fliessen bestimmt unmittelbar in den Alltag der Teilnehmenden ein.

Angeregt diskutiert wurde das Thema Achtsamkeit auch im Anschluss an das Referat beim traditionellen Netzwerk-Apéro mit Leckereien aus der Klosterküche des Johanneums. Der Vortragszyklus wird im neuen Jahr fortgesetzt. (pd)



Romeo Ruh, Referent. Bild: PD