



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News
& Facts

Ruhe bitte!

Von Peter Cristofolini, Ehrenmitglied im BDVT

Früher war es leiser. Heute stören vor allem das Smartphone Geklingel und die Gespräche in Zug, Bus, Straßenbahn und jetzt auch im Flugzeug. Aber war es früher wirklich leiser? Die Fabriken, die Fahrzeuge auf den Straßen waren lauter. Es ist eben alles relativ.

Auch sind die Gegenmittel besser geworden. Denken Sie nur an Ohrstöpsel und Kopfhörer.

Ausgerechnet das, wegen seiner störenden Geräusche verhasste, Smartphone will uns zu Meditation und Ruhe führen. Die amerikanische Firma Headspace liefert eine App, die eine Art Opium für das Volk geworden ist. Das ZEIT Magazin vom 22.2.2018 berichtet, dass es bereits 17,5 Millionen Nutzer in 190 Ländern gibt. Kurz nach Headspace kam die App CALM auf den Markt, die 12 Mio. Menschen installiert haben. Hunderte ähnlicher Apps folgten.

Lob und Kritik gibt es reichlich. So sollte erfolgreiche Meditation unabhängig von Technik sein.

Aber von den Nutzern wird die meist 10 Minuten dauernde Entspannung positiv beurteilt und ohne die Apps hätten Millionen Leute nicht mit der Meditation angefangen.

Eine andere Art der Ruhe bietet die Natur. „Wirken Naturgeräusche entspannend?“, fragt Dr. Henning Beck in der Zeitschrift GEO 8/2017. Er zeigt, dass die Natur Grundlagen für Wohlbefinden und gute Ideen bietet. Jeder hat schon mal Meeresrauschen oder auch lustiges Vogelgezwitscher als beruhigend empfunden.

Naturgeräusche haben drei Effekte auf einmal: Sie scheinen unser Gehirn so zu aktivieren, dass wir unseren Gedanken freien Lauf lassen können, aufmerksamer sind und gleichzeitig Stress abbauen. Doch außerdem stellte sich in der Studie heraus - der stressreduzierende Effekt durch eine natürliche Geräuschkulisse trat vor allem dann auf, wenn die Probanden besonders gestresst waren. Wer sich entspannt untersuchen ließ, für den waren Naturgeräusche sogar eher stressig, was man durch den Anstieg der Herzfrequenz feststellte. Aber generell gilt: Mehr Natur - mehr Ruhe - mehr Ideen.

Das hat auch eine schwedische Werbeagentur erkannt. Sie gibt ihren Mitarbeitern drei weitere Urlaubstage, wenn die Sonne scheint. Dann sollen die Leute rausgehen und in Ruhe Vitamin D tanken. Der Kreativität kommt es zugute.

Jeder braucht seine individuelle „Ruhe“ um konzentriert arbeiten zu können. Für den einen muss es mucksmäuschenstill sein, der andere braucht seine Lieblingsmusik. Der dritte vertraut seinem Atem. Er folgt ihm, um zur Ruhe zu kommen: Einatmen - ausatmen - einatmen - ausatmen ...