

Der „Mindful Co-Working Day“:

Einen Tag gemeinsam mit anderen in Achtsamkeit arbeiten

Es ist für viele von uns nicht leicht, unsere Achtsamkeit während des Arbeitstages aufrecht zu erhalten. Dies gilt insbesondere dann, wenn...

- ... wir alleine arbeiten,
- ... wir in unserem Umfeld keine Erinnerung oder Unterstützung für die Praxis finden,
- ... ein Großteil unserer Arbeit am Bildschirm oder im Internet stattfindet,
- ... wir mehrere Projekte parallel bearbeiten,
- ... unsere Aufgaben aus einer Vielzahl kleiner Tätigkeiten bestehen,
- ... wir regelmäßig durch Anrufe, Mails oder persönliche Ansprache in unserem Arbeitsfluss unterbrochen werden.

Sinkt unsere Achtsamkeit und Konzentration, siegt das Leichte, vordergründig Interessante oder Aktuelle häufig über das Unangenehme, Schwierige aber Wichtige, und wir kommen nicht voran. Wir geraten in den Sog des Internets. Wir verhaken uns in eine Aufgabe und verlieren den Blick fürs Wesentliche. Wir lassen uns von Ablenkungen aller Art davon tragen. Wir verlieren unsere Impulsdistanz und werden reaktiv. Wir fallen in alte Gewohnheiten zurück.

In Retreats und auf Achtsamkeitstagen können wir ein gutes Fundament legen, doch im Arbeitsalltag werden wir leicht überwältigt. Achtsamkeit fällt nicht vom Himmel, sondern will geübt werden. Dies fällt uns gemeinsam mit anderen leichter als alleine. Wir brauchen Arbeitsmeditationen mitten im Alltag, um unsere Achtsamkeit zu stabilisieren.

Um unser Training in Achtsamer Arbeit zu unterstützen hat das Netzwerk Achtsame Wirtschaft vor zehn Jahren begonnen, „Mindful Co-Working Days“ zu organisieren. Dies sind Trainingstage in achtsamer Arbeit unter Realbedingungen. Unsere Arbeitsmeditationen betreffen hierbei unsere aktuellen, professionellen Projekte und nicht – wie in klassischen Retreats – Tätigkeiten wie das Putzen, Kochen oder Gärtnern. Wir arbeiten an unseren aktuellen Themen und Projekten, schreiben Emails und Angebote. Nur zum Telefonieren verlassen wir den Co-Working Bereich, um die anderen nicht zu stören.

Inzwischen haben im Netzwerk über 100 Mindful Co-Working Days in Berlin, Wien, München, Freiburg und im Kölner Raum stattgefunden und immer mehr Regionalgruppen nehmen diese Praxisform auf. Seit Start der Corona-Pandemie haben zudem eine Reihe von virtuellen Mindful Co-Working Tagen stattgefunden.

Ein typischer Mindful Co-Working Day kann wie folgt ablaufen:

8:20 – 8:30	Eintreffen
8:30 - 8:40	Teilen, woran man heute arbeitet und worauf man achten will
8:40 – 9:00	Gemeinsame stille Meditation
9:00 – 12:30	Gemeinsames Arbeiten – jede/r für sich in Stille
12:30 – 13:00	Mittagessen (erste 15 Minuten Essmeditation in Stille)
13:00 - 13:30	Pause
13:30 – 14:00	Achtsamer Spaziergang draußen
14:00 – 15:15	gemeinsames Arbeiten – jede/r für sich (bei Bedarf Sprechen/Kooperieren)
15:15 – 16:30	gemeinsames Arbeiten an Themen/Projekten und/oder Austausch zu den Erfahrungen der Arbeitsmeditation
16:30 – 16:45	Teepause
16:45 – 17:00	Stilles Sitzen und Abschied

Um mit dem Mindful Co-Working zu starten, braucht es nicht viel. Ein Büro mit WLAN, einen Tisch und Stühle... Die TeilnehmerInnen bringen ein Meditationskissen sowie einen Beitrag für das gemeinsame, vegetarische Mittagessen mit. Ab zwei Personen kann man starten. Während der Arbeitsphasen kann jede/r TeilnehmerIn eine Achtsamkeitsglocke einladen und die gesamte Gruppe zum kollektiven Innehalten einladen: **Atmen – Lächeln – Innehalten**, kurz A-L-I. Oder wir nutzen eine digitale Achtsamkeitsglocke. So nähren wir die kollektive Achtsamkeit während des Tages.

Die Erfahrungen des gemeinsamen Arbeitens in Achtsamkeit sind erstaunlich. Hier einige Praxisstimmen:

„Ich war überrascht. Dies war einer meiner effektivsten Arbeitstage seit langem.“

„Die Präsenz der anderen hat mich getragen und unterstützt.“

„Das regelmäßige co-worken hat meinen Arbeitsstil umfassend verändert.“

„Nun weiß ich: Meditation und Arbeit sind kein Widerspruch.“

„Morgens für mich, nachmittags für die Gemeinschaft arbeiten, das gefällt mir.“

„Mit anderen in Achtsamkeit zusammen arbeiten, das stärkt das Miteinander.“

„Selten war ich mit soviel Freude und Konzentration bei der Sache.“

„Ich habe eine Aufgabe erledigt, die ich seit Monaten vor mir hergeschoben habe und es hat sich mühelos angefühlt.“

Das Format des Mindful Co-Working scheint besonders gut für Selbständige geeignet, die sich ihre Arbeitszeiten frei einteilen können. Doch auch in anderen Arbeitszusammenhängen ist diese Form der Achtsamkeitsschulung möglich. Es gilt kreativ zu werden und – wie gesagt: Es reicht eine weitere Person um zu starten, zu unserem Wohl und dem Wohl aller Wesen.

P.S. Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft sammeln wir die Erfahrungen mit dieser wunderbaren Praxisform. Über Erfahrungsberichte mit Mindful Co-Working freuen wir uns: Bitte ein Email an: romhardt@achtsame-wirtschaft.de.