

## Zeit für achtsame Selbstführung

Wieso lohnt es sich gerade für Sie als Rechtsanwältin / Rechtsanwalt, sich mit Achtsamkeit bzw. „Mindful Leadership“ zu befassen?

Dr. Reinhard Gaertner | Rechtsanwalt | Spezialist für Mindful Leadership und Akquise, CLP-Consulting for Legal Professionals

27. März 2020

LR 2020, Seiten 48 bis 51 (insgesamt 4 Seiten)

---

Achtsamkeitsbasierte Weiterbildungsangebote bzw. Mindful Leadership Seminare haben sich in Wirtschaft und Industrie durchgesetzt. Der nachfolgende Artikel beschäftigt sich mit der Frage, welche Vorteile diese Angebote auch im Anwaltsbereich bringen können. 1

### I. Achtsamkeit in rechtsberatenden Berufen

Sie werden von Achtsamkeit schon gehört haben – vielleicht im Gespräch mit Freunden oder in der Familie. Der Begriff der „Achtsamkeit“ hat sich mittlerweile zu einem buzz word entwickelt. Amazon wirft aktuell mehr als 20.000 Ergebnisse allein in der Kategorie „Buch“ aus. 2

Aber Achtsamkeit in Verbindung mit Ihrer Arbeit als Rechtsanwältin / Rechtsanwalt? Sie werden sich vielleicht fragen: Wie passt die sachorientierte und effiziente Arbeit in der Kanzlei mit Meditation und der Beschäftigung mit dem „Hier und Jetzt“ zusammen? 3

Eine achtsame Haltung ist eine gute Basis dafür, die Hektik aus dem eigenen Berufsalltag zu nehmen. Es lohnt sich, Möglichkeiten kennen zu lernen, den „Reset-Knopf“ zu drücken und Gelassenheit sowie Präsenz für die Herausforderung, die gerade anliegt, zu stärken. 4

Mir ist das in den langen Jahren als Partner einer Großkanzlei nicht immer gelungen. Die enge Termintaktung und viele dringenden Besprechungen ließen mich häufig getrieben und gestresst auf viele Tage zurückblicken. Viele Themen und Gedanken an Mandanten und Prozesse habe ich mit nach Hause genommen, statt den Kopf frei zu haben. Auch für mein Privatleben. 5



Inzwischen ist allgemein anerkannt, dass ein achtsames Verhalten das Wohlbefinden von Innen heraus fördert und stressbedingten Krankheiten vorbeugt. Weshalb zum Beispiel verschiedene Krankenversicherungen ihren Versicherten kostenlose Kurse zu diesem Thema anbieten. Dieser rein auf die Gesundheit bezogene Blickwinkel zur besseren Bewältigung stressbedingter Situationen ist gerade auch für Rechtsanwältinnen in ihrer täglichen Arbeit sicherlich sehr wichtig und wesentlich. 6

Es geht jedoch bei Achtsamkeit um mehr: Um eine verbesserte Selbstführung durch Fokussierung auf die gegenwärtige Situation. Um ein bewussteres Agieren im Umgang mit Stresssituationen und den täglichen Herausforderungen der anwaltlichen Tätigkeit. Für den Alltag von Führungskräften lautet das Mantra der Mindful Leadership-Weiterbildungsangebote, die derzeit in Wirtschaft und Industrie große Verbreitung finden: „Nur wer sich selbst bewusst führen kann, ist in der Lage zu führen“. 7

Wie ist das zu verstehen?

## **II. Dem täglichen Stress mit Selbstregulation begegnen**

Untersuchungen belegen, dass sich das Arbeitsleben vor allem aufgrund der Digitalisierung extrem beschleunigt hat. Rund 10 Minuten soll im Arbeitsleben das Zeitfenster sein, bevor die nächste Aufgabe ansteht oder die nächste Störung, sei es ein Telefonanruf, ein Mail oder der freundliche Kollege mit einer Frage. Ich bezweifle diese Untersuchungen nicht, nach meiner anwaltlichen Erfahrung auch ohne Digitalisierung. 8

Interessanter sind allerdings die Auffassungen über unser Verhalten in diesen Stresssituationen. Jon Kabat-Zinn, der die Methode der Mindful Based Stress Reduction (MBSR) entwickelt hat, spricht vom „Autopiloten“. Damit gemeint ist, dass wir dazu tendieren, in derartigen Situationen nicht mehr im drivers seat eigener und bewusster Entscheidungen zu sitzen, sondern meist blitzschnell mit gleichen Mustern 9

automatisiert zu agieren bzw. zu reagieren. Wie ein programmierter Autopilot eines Flugzeugs, der in bestimmten Situationen eingreift. Wer kennt solche Situationen nicht, bei denen man sich nachträglich hinterfragt, warum man zum Beispiel sofort „hochgegangen“ ist und nicht besonnener reagiert hat?

Scharmer, Professor am Massachusetts Institute of Technology (MIT), spricht in diesem Zusammenhang vom „downloading“. Gemeint ist in dem Sinne, dass Menschen bei Herausforderungen dazu neigen, einen „Download“ aus der Vergangenheit erlernter Handlungsmuster vorzunehmen und diese anzuwenden. Mehr noch, jeder Mensch betrachtet seine Umwelt mit den Augen seines gewohnheitsmäßigen Denkens oder besser: Durch die Brille seiner Erfahrungen. Eine Sicht, die für jeden ein abweichendes Bild zeichnet. Weshalb Sie vielleicht im Kinostuhl die beste Schlafposition suchen, während ihr(e) Partner(in) vom besten Film des Jahres spricht.

10

Dieses Anwenden von Erfahrungswerten ist im täglichen Leben eine große Hilfe und somit höchst wertvoll. Allerdings ist unser Erfahrungshorizont naturgemäß begrenzt und führt speziell bei herausfordernden Situationen dazu, dass diese Situationen nicht gesehen werden wie sie sind, sondern durch den Filter unserer Erfahrungen. Mit der dargestellten Folge, Verhaltensmuster automatisiert anzuwenden.

11



### **III. Hinsehen und Führung übernehmen**

Damit ist das Ziel vorgegeben. Es geht um eine verbesserte Selbstregulation, darum, den eigenen Automatismen auszuweichen. Die mitgebrachten Urteile loszulassen und den Blick darauf zu fokussieren, was - übrigens nicht nur in Stresssituationen - gerade IST. Die Fähigkeit zu stärken, zunächst nur hinzuschauen, ohne Bewertung und ohne Identifikation mit aufkommenden Gefühlen. Sondern mehr mit Neugier, was gerade passiert. Häufig wird davon gesprochen, für sich ein Zeitfenster zu öffnen im Sinne von „Halten und Hinschauen“. Ein Fenster, das es ermöglicht, aus der Sicht eines eigenen Beobachters aufkommende Reaktionsmuster zu erkennen. Um - Moment Mal! - in einem zweiten Schritt eine bewusste Reaktion zu wählen. Im drivers seat zu sitzen,

12

Selbstführung zu übernehmen. Souverän und kreativ zu handeln. Nicht automatisiert und die begrenzende Brille eigener Erfahrungen einmal abgelegt.

Ich darf hierzu Viktor Frankl zitieren: „*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl der Reaktion. In unserer Reaktion liegt unsere Entwicklung und unsere Freiheit*“.

Dieses Zeitfenster oder diesen Raum zu öffnen ist das Ziel achtsamkeitsbasierter Herangehensweisen. Denn das Mittel der Wahl, in herausfordernden Situationen den Blick darauf zu öffnen, was gerade ist, was gerade abläuft - und nicht automatisiert zu reagieren - das ist die Stärkung der Achtsamkeit. Das kann man erfahren um daraus für sich selbst eine bewusste Wahl zu treffen, was die richtige Reaktion ist.

#### **IV. Chancen der Achtsamkeit in einer durch Corona aus den Fugen geratenen Welt**

Wir durchleben derzeit eine krisenhafte Situation, mit der niemand gerechnet hat und die jeden von uns mit unterschiedlicher Intensität trifft. Es herrschen zum Teil Hilflosigkeit, Sorgen und Ängste, die Zukunft ist ungewiss. Nur allzu menschlich tendieren wir dazu, uns mit diesen intensiven, negativen Emotionen zu identifizieren, diese also auszuleben und sie dadurch eventuell sogar zu verstärken. Oder umgekehrt zu bekämpfen indem versucht wird, belastende Gefühle zu unterdrücken. Achtsamkeit in dieser Situation zu praktizieren bedeutet, sich von negativen Emotionen zu disidentifizieren. Zu versuchen, eine beobachtende Haltung einzunehmen, indem aufkommende Reaktionsmuster hinterfragt werden. Somit zu erkennen, dass wir belastenden Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern es in unserer Hand liegt, eine bewusste Reaktion zu wählen. Dazu wünsche ich Ihnen innere Gelassenheit, Ruhe und Distanz.