

Ein Meeting mit einem Moment der Stille beginnen?

Pia Gaspard

In Meetings können wir Zeit verschwenden, aneinander vorbei kommunizieren, uns vor anderen produzieren und versuchen unsere eigenen Interessen vor die der Gruppe zu setzen. Meetings können aber auch ein Ort sein, in dem voneinander gelernt wird, man sich inspiriert, in dem gegenseitige Wertschätzung das Selbstvertrauen und die Stimmung hebt, in dem gemeinsam Neues gewagt und getragen wird.

Ein guter erster Schritt in diese Richtung ist, ein Meeting mit einem Moment der Stille oder eben mit mehreren langen Atemzügen in Stille zu beginnen. Was für ein (weiblicher...) esoterischer Unsinn werden sich einige denken. Und die, die es selbst nicht denken, haben die Befürchtung, dass dies Kollegen/Mitarbeiter/innen denken könnten. Die gute Nachricht ist: es werden immer weniger, die dies denken und ich erlebe auch in männlich dominierten Branchen, dass es immer mehr Menschen als sehr wohltuend, befreiend und fokussierend empfinden. Allerdings wird dies üblicherweise im Alltagskontext auch nur zögerlich und auf Nachfrage geäußert. Bleibt aber die sich aufdrängende Frage: „Was bringt das – außer dass womöglich Zeit „verschwendet“ wurde?“ Womit wir bei der Frage sind: warum sollten Sie dies tun?

In dem wir gemeinsam innehalten, kommt Ruhe in den Raum, legt sich die Unruhe, der Aktionismus im Geist und die leisen Signale unseres sehr intelligenten Körpers können nun wahrgenommen werden. Überlegen Sie: Wann kommen Ihnen die besten Einfälle? Am Schreibtisch? Im Meeting? Oder doch eher unter der Dusche, beim Spaziergehen oder beim Kaffeetrinken und aus dem Fenster schauen? Laut dem US-Psychologen Kaufman ermöglicht das Duschen unsere Gedanken frei wandern zu lassen in einer einsamen und nicht-wertenden Umgebung. Menschen seien dann offener für innere Bewusstseinsströme und Tagträume. Also eine einsame, nicht-wertende Umgebung. Doch braucht es dazu unbedingt eine Dusche oder können diese Kontextfaktoren auch anders hergestellt werden?

Wenn wir uns Momente der Stille erlauben und dabei z.B. auf unseren Atem horchen und nach innen schauen, uns also auf uns selbst konzentrieren, bekommt der Körper das Signal: Jetzt ist Zeit für das Wesentliche, für das was wirklich wichtig ist. Es ist wie bei trübem aufgewühltem Wasser in einer Pfütze oder einem See. Legt sich der Wind, setzt sich der Schlamm ab und das Wasser wird klar. Machen dies in einem Meeting alle indem sie still werden, gewinnen alle gemeinsam und damit auch die gemeinsamen Themen an Klarheit und Tiefe.

Wenn es in einer Gruppe, einem Team, einem Meeting eine Erlaubnis zur Stille und auch eine klare Ansage zur Stille gibt, kann dies entspannend, reinigend und produktiv wirken. Es entsteht zum Beispiel eine Distanz zwischen Reiz und

Reaktion und schafft damit Raum, die eigenen Gedanken, die eigenen Emotionen und auch die eigenen Körperreaktionen zu beobachten, sich zu entspannen und sich für sinnvolle Reaktionen bewusst zu entscheiden. Der Return on Investment einer ‚Stillezeit‘ ist somit hoch. Wird die Erlaubnis zu stillen Momenten auch während der Meetings fortgesetzt, kann sich eine neue Kommunikationskultur etablieren: nachwirken lassen des Beitrags des Kollegen, ihn einordnen in die eigene Gedanken- und Argumentationswelt, die Emotionen wahrnehmen, die dieser Beitrag bei einem selbst auslöst, abwägen, ob eine Reaktion darauf einen Mehrwert für das Thema bringt und dann erst reagieren. Würden wir diese Stille-Zeiten investieren, wäre der Aktionismus und das Konfliktpotential insgesamt geringer, die vereinbarten Maßnahmen wahrscheinlich geringer in der Anzahl und dafür überlegter und gezielter.

Probieren Sie es doch mal aus, machen Sie Ihre Erfahrungen. Eins ist dabei wichtig: geben Sie nicht gleich auf, wenn Sie beim ersten Mal den Eindruck haben, dass es nichts gebracht hat. Die Wirkung kann sofort einsetzen, insbesondere dann, wenn man sich über die Erfahrungen auch unterhält, die volle Wirkung aber entfaltet sich in der Regel mit der Zeit.