

THEMEN

# Hier und jetzt

Achtsamkeit ist nichts Neues. Aber wie sieht es damit  
eigentlich im Kurationsprozess aus?

● Irgendwann kann man einfach nicht mehr. Wenn es nur noch darum geht, Kunden zufriedenzustellen, Deadlines einzuhalten, den nächsten Auftrag an Land zu ziehen und die Social-Media-Kanäle zu bedienen. Wenn man ständig gereizt ist, sich getrieben fühlt, schon von kleinen Dingen aus der Bahn geworfen wird und das Gefühl der Überforderung überhandnimmt. Dann kommt der Punkt, an dem man sich fragt, welchen Sinn die eigene Arbeit eigentlich hat, wenn sie nicht mal einen selbst glücklich macht.

Viele von uns kennen diesen Punkt – entweder haben wir ihn bereits selbst erlebt, zumindest gestreift, oder wir kennen jemanden, dem dies passiert ist. Denn leider sind Kreative prädestiniert für ein Burn-out. Was uns antreibt, ist gleichzeitig das, was uns kaputt machen kann. »Designer neigen zur Euphorie«, sagt Christian Büning, freier Gestalter und Präsidiumsmitglied beim Berufsverband der Deutschen Kommunikationsdesigner. »Dadurch sind sie besonders anfällig dafür, die eigene Leistungsgrenze zu überschreiten. Begeisterungsfähigkeit ist Fluch und Segen zugleich.«

Unbezahlte Überstunden, *peer pressure* beim Feierabend, Selbstständige, die sich unter Wert verkaufen und deshalb mehr Aufträge annehmen, als sie eigentlich stemmen können, prägen noch immer die Kreativbranche. Dabei ist eine Krise hier besonders existenzgefährdend. Denn wer ausgebrannt ist, hat keine (guten) Ideen mehr – und darauf basiert schließlich unser Geschäft. Zeit also, sich damit auseinanderzusetzen, was uns guttut und was nicht – und zwar bevor wir gegen die Wand rennen!

## Zeit ist ein hohes Gut

Bewusst auf sich hören, aufmerksam sein, statt nur zu funktionieren: Darum geht es bei Achtsamkeit. Christian Büning bezeichnet sie als »Burn-out-Prophylaxe«, für Inga Johannsen bedeutet sie, »selbstbestimmt zu sein und nicht Opfer von zu vielen externen Einflüssen. Durch Fokussierung und gute Organisation geht es sich leichter durch den Tag und man brennt dabei nicht aus.« Johannsen arbeitet als Yogalehrerin und Anti-Stress-Coach oft in Agenturen, betreut dort Geschäftsführer und gibt Gruppenkurse ([www.inga-johannsen.de](http://www.inga-johannsen.de)). »Viele Menschen reagieren nur – was von uns auch gefordert wird, keine Frage. Aber der entscheidende Punkt dabei ist, wie und wie schnell wir das tun«, erklärt sie.

Nachrichten erreichen uns heute über E-Mail, WhatsApp, Facebook Messenger, Skype, Instagram und so weiter – irgendwo blinkt es immer. Johannsen rät dazu, konsequent feste Zeitfenster einzuräumen, in denen man sich ausschließlich diesen Kanälen widmet und alle Nachrichten bearbeitet, anstatt sich

permanent und jederzeit durchs Aufploppen von Mitteilungen aus anderen wichtigen Aufgaben rausreißen zu lassen. »Stressoren kann man durch gute Organisation minimieren«, erklärt Johannsen. So handhabt es auch Christian Büning: »Im Projektgeschäft ist es zwar oft unmöglich, wirklich unerreichbar zu sein – das gilt besonders für Einzelkämpfer –, aber man muss Grenzen setzen. Ich kommuniziere zum Beispiel nur in absoluten Ausnahmen geschäftlich über WhatsApp.«

Ein weiterer Tipp fürs Zeitmanagement von Inga Johannsen: »Wichtigkeit vor Dringlichkeit. Wenn ein Kollege oder Kunde anruft, ist in dem Moment immer alles ganz dringend und muss sofort erledigt werden. Halten Sie stattdessen mal inne und filtern Sie, ob es wirklich wichtig ist oder ob es ›nur‹ eilt.« Innehalten, tief durchatmen und nicht immer sofort auf alles reagieren – das nimmt den Stress aus vielen Situationen und führt zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Zeit.

Dazu gehört auch, sich als Freelancer nicht mit Aufträgen zu überladen, sondern sorgfältig zu entscheiden, welche Projekte man annimmt. »Man sollte sich fragen, ob man einen Job nur wegen des Budgets macht beziehungsweise ob man das Geld in dem Moment wirklich braucht. Manche Kreative lehnen aus Existenzangst partout nichts ab, überarbeiten sich und verpassen dadurch vielleicht wesentlich spannendere Projekte«, so Büning. Mit zunehmender Erfahrung reagiere man anders auf Anfragen und überlege zunächst: »Habe ich die Ressourcen dafür? Ist das Projekt förderungswürdig? Ist mein Tun relevant? Welche Ziele verfolgt der Kunde?«

## Abschalten – egal wie

Natürlich kann man sich nicht alle nervigen Aufgaben, Termine und Telefonate vom Leib halten. Dann ist man selbst gefordert, für die innere Ausgeglichenheit zu sorgen. Lena Steinkühler, freie Designerin in Hamburg, baut regelmäßig Meditations- und Entspannungsübungen in den Alltag ein, um ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren: »In der heutigen, schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit habe ich oft das Gefühl, permanent erreichbar sein zu müssen, und bin teilweise hohem Stress ausgesetzt. Daher ist es für mich wichtig, öfter mal einen Gang runterzuschalten.«

Inga Johannsen rät ebenfalls zum regelmäßigen Meditieren: »Wir gehen ins Fitnessstudio und trainieren unseren Körper, aber unseren Geist vernachlässigen wir im Alltag oft. Dabei findet die Arbeit von Kreativen doch hauptsächlich im Kopf statt! Der Geist muss regelmäßig gereinigt und gestärkt, die Gedanken sortiert werden und zur Ruhe kommen. →

»Als Freelancer habe ich die Freiheit, Anfragen anzunehmen oder abzulehnen. Wenn ich das Gefühl habe, einen Job zeitlich nicht bewältigen zu können oder eine Pause einlegen zu müssen, höre ich auf meine Intuition und lehne ab«

*Lena Steinkühler, freie Designerin, Hamburg*



→ Dadurch findet auch auf der mentalen Ebene ein Ausgleich statt.« Klingt logisch und ist es auch! Mit Esoterik hat Meditation übrigens nichts zu tun – es sei denn, man will es. Mittlerweile gibt es zig Meditations-Apps auf dem Markt, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Herangehensweisen. Am besten testet man einfach mal und guckt, welcher Ansatz einem am meisten zusagt (siehe Kasten auf Seite 34). Oder man besucht ein Meditationszentrum und lernt dort unter Anleitung. Wichtig ist vor allem, dass man dranbleibt und regelmäßig übt.

Eng verwandt mit Meditation, aber weiter verbreitet ist Yoga. Die Konzentration auf den Atem und die Körperübungen führen dazu, dass das Gedankenkarussell stillsteht. Zudem lernt man, sich bewusste Intentionen zu setzen – indem man jede Sitzung einem Ziel widmet, etwa weniger ängstlich zu sein – sowie spielerisch und ohne Druck an neue Herausforderungen heranzugehen, ohne sich zu bewerten. Das ist ein guter Gegenpol zu unserer (Arbeits-)Gesellschaft. »In der westlichen Kultur versuchen wir, alles mit Moral und Vernunft zu lösen. Aber man kann das Grübeln nicht mit noch mehr Denken überwinden«, sagt Dr. Frank Berzbach, der unter anderem Psychologie an der ecosign Akademie für Gestaltung unterrichtet und schon einige Ratgeber für Designer geschrieben hat. »In asiatischen Lehren geht es eher darum, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen – durch Praktiken wie Tai-Chi, Yoga oder Meditation.« (Mehr dazu im Interview auf Seite 34.) Wer damit nichts anfangen kann, sucht sich andere Ventile. Christian Büning etwa schwört auf Gartenarbeit: »Ich bin dann komplett offline und kann mich richtig entspannen. Nach einer Stunde im Garten ist mein Kopf ›entcomputert.«

### **Achtsamkeit ist (auch) Chefsache**

Im Bürokontext ist es manchmal schwierig, sich die nötigen Auszeiten zu nehmen. Hier sind auch Arbeitgeber gefordert, ein Umfeld zu schaffen, in dem **Kreative** die nötigen Freiräume haben. Das müssen **keine Angebote wie** Mittagsyoga oder Massagen am Arbeitsplatz sein. **Was zählt, ist das richtige soziale**



Umfeld. Das kann zum Beispiel heißen, der Chef sagt zu einem: Wenn du heute im Job nicht vorankommst, geh lieber heim und probiere es morgen frisch«, erklärt Florian Kowatz, Geschäftsführer des Wiener Designstudios KR8 bureau. Er selbst hatte mit 26 ein Burn-out, heute achtet er darauf, dass es seinen Mitarbeitern nicht genauso geht. »Ich gebe keine Deadlines vor, sondern setze auf die Eigenverantwortung meiner Mitarbeiter. Ich stehe nicht ständig hinter ihnen und kontrolliere, was sie tun. Hierarchisch stehen alle auf demselben Niveau.« Ab und zu macht das kleine Team auch mal gesammelt ein Nickerchen unterm Schreibtisch.

Bei Bureau Mitte in Frankfurt ziehen sich die Kreativen in regelmäßigen Abständen aus dem Tagesgeschäft zurück und entwickeln in eigenen Workshops unabhängige Designlösungen. Dabei können sie ganz frei denken und sich ohne Druck austoben. Die Geschäftsführerinnen achten zudem darauf, dass auf zeitintensive Projekte immer wieder entspanntere Phasen folgen. »Überspringt man diese Ruhephasen beziehungsweise Pausen, erhöht sich der Frustrations- und Stresslevel. Mittelfristig leiden die Qualität der Arbeit und die Kreativität darunter, und langfristig wirkt sich die Überbeanspruchung auf die Gesundheit aus«, sagt Geschäftsführerin Anna Ranches. »Nur wer ausgeglichen und so auch aufnahmefähig ist, nimmt Problemstellungen wahr und findet kreative Lösungen.«

Arbeitszeit ist hier ein wichtiges Thema, das immer mehr Unternehmen und Agenturen umtreibt (siehe PAGE 03.19, 16 ff.). Bei Bureau Mitte arbeiten die Kreativen seit Herbst 2018 nur noch sieben Stunden pro Tag. »Entgegen weitläufiger Meinung schaffen wir dadurch nicht weniger, sondern mehr. Es ist ein Zugeständnis an uns und unser Team, das von jedem einzelnen in seiner Arbeitsleistung an die Agentur zurückgegeben wird«, sagt Ranches. Auch Freelancerin Lena Steinkühler ist überzeugt, dass die Qualität von Gestaltung nicht maßgeblich etwas mit der Länge der Arbeitszeit zu tun hat: »Ich glaube,

»Mein Tipp für mehr Achtsamkeit: Lasst euch nicht auf den Druck ein. Versucht nicht immer, schnellen Output zu liefern, sondern brecht auch mal die Regeln, um neue Ansätze zu entdecken. Habt einfach Freude an eurer Arbeit!«

*Florian Kowatz, Geschäftsführer von KR8 bureau, Wien*

## »Wir müssen unsere Ressourcen schützen. Niemand kann unbegrenzt Ideen liefern«

*Christian Büning, freier Kommunikationsdesigner, Oberwesel*



dass man viel motivierter und kreativer wäre, wenn man etwas weniger arbeiten würde.«

Arbeitgeber, die sich für das Wohl ihrer Angestellten einsetzen, sollten allerdings behutsam vorgehen – und es ernst meinen. Auf übergestülpte »Wellness-Initiativen« reagieren viele allergisch. »Sie dürfen nicht das Gefühl haben, dass sie zu irgendetwas gezwungen werden, schon gar nicht zum Yoga. Es sollte ein Angebot sein, das von Herzen kommt«, sagt Danielle Huthart, freie Designerin und Health Coach in New York. »Mit dem Eintritt von Führungskräften, die in einer Zeit groß geworden sind, in der Achtsamkeit und Yoga nicht mehr in der Hippie-Ecke verortet sind, wird sich die Agenturbranche verändern. Die Bemühungen um das *well-being* der Mitarbeiter werden authentischer und umfassender«, glaubt sie. Inga Johannsen kann das für den deutschen Markt bestätigen – zumindest, was ihre Kunden angeht. »In den Agenturen, in denen ich arbeite, stehen die Geschäftsführer voll dahinter. Zumal durch gesündere, ausgeglichene Mitarbeiter eine bessere Arbeitsatmosphäre und ein positives soziales Umfeld entsteht, in dem sich die Einzelnen gesehen und wohlfühlen – und damit dem Unternehmen länger erhalten bleiben.«

### Wie ich mir, so ich dir

Wer in sich ruht, sieht klarer und handelt bewusster. Ein achtsamer Umgang mit sich hat daher auch einen Effekt auf den Designprozess und die Qualität der Arbeit. »Nur wenn ich ausgeruht bin und meine Gedanken geordnet sind, kommen mir gute Ideen«, so Lena Steinkühler. Aber nicht bloß die eigene Kreativität wird positiv beeinflusst, sondern die gesamte Herangehensweise an Projekte. »Begegnet man seinen Kunden und ihren Anliegen von Beginn an mit Achtsamkeit, lassen sich viele Fragen vorab klären und Probleme vermeiden«, sagt Anna Ranches.

Für die Kreativen vom KR8 bureau bedeutet Achtsamkeit auch, ab und zu mal anzuecken. »Wir bestätigen die Erwartungshaltung von Auftraggebern an Design als reinen Dienstleister für Oberflächengestaltung nicht mehr«, sagt Kowatz. Stattdessen bringen sie nicht selten ihre Kunden dazu, ihre Ziele – und Lösungsansätze – zu hinterfragen. Ähnliches gilt für den Nutzer oder Betrachter: Für die Körperölmarke Zoja entwickelte KR8 eine kaum lesbare

Logotype. »Unsere Absicht war Irritation: Wir wollten, dass die Leute innehalten, sich das Produkt genau anschauen – und bewusst entscheiden, ob es etwas für sie sein könnte«, erklärt Kowatz. Um auf solche Ideen zu kommen, ist es laut Kowatz wichtig, nicht zu sehr in die Mühlen des Alltags zu geraten: »Lasst euch nicht auf den Druck ein. Versucht nicht immer, schnellen Output zu liefern, sondern brecht auch mal die Regeln, um neue Ansätze zu entdecken. Habt einfach Freude an eurer Arbeit!«

Wer im Designprozess achtsam agiert, bringt bessere Ergebnisse hervor und sorgt zudem für ein besseres Arbeitsklima. So kann Achtsamkeit auch sensibler für die Bedürfnisse der anderen machen, sodass man zum Beispiel respektvoller mit ihrer Zeit umgeht – das gilt für Kunden oder Zulieferer wie für Konsumenten. Achtsamkeit in der Gestaltung bedeutet genauso, sich Gedanken über die Auswirkungen des Designs zu machen. Bereichere ich damit das Leben des Betrachters oder Nutzers? Oder stehle ich ihm seine Zeit, trage zum Informations-Overflow bei und fördere sogar die Abhängigkeit vom Smartphone? Diese Fragen betreffen die Verantwortung von Designern gegenüber der Gesellschaft und berühren Aspekte der Designethik. Ein sehr spannendes Feld, dem wir uns in Kürze widmen werden. Bis dahin gilt: Durchatmen! *nik [7478]*

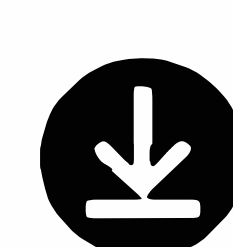


## »Für uns ist Achtsamkeit der Prozess des Aufmerksamseins. Das heißt, sich bewusst und fokussiert mit verschiedenen Themenbereichen auseinanderzusetzen und im Dialog mit seinem Umfeld zu stehen«

*Anna Ranches, Geschäftsführerin von Bureau Mitte, Frankfurt am Main*

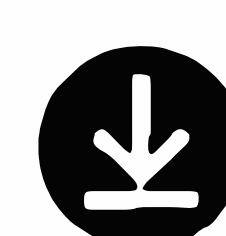


Redakteurin **Nina Kirst** geht regelmäßig zum Yoga, um abzuschalten und Kraft zu tanken. An ihrer Meditationspraxis muss sie noch arbeiten.



**PAGE Story »Weniger arbeiten, mehr verdienen«.** Wie

Agenturen ihre Arbeit organisieren, um ihren Teams mehr Freiräume zu bieten [↗ www.page-online.de/PEPA1903](http://www.page-online.de/PEPA1903)



**PAGE eDossier »Frei oder angestellt in der Kreativ-**

**branche«.** Unseren Ratgeber für ein selbstbestimmtes Berufsleben gibt's unter [↗ www.page-online.de/PDDP1017](http://www.page-online.de/PDDP1017)

