

Artikel „Mensch, Affe!“

Über die unendlichen Aufgaben,
die der Mensch jeden Tag zu bewältigen hat

von
Hakan Tepeler



Zielgruppe

Jeder, der im Arbeitsleben (primär im Büro) viel zu viele Aufgaben hat

Kernbotschaft

Die Aufgaben anderer dürfen auch gerne von anderen erledigt werden

Soll zum Nachdenken anregen,
um eine bessere Version von einem selbst zu schaffen.

Der Arbeitsalltag!

Herausforderungen, Probleme und Aufgaben. Kein Ende in Sicht. Diese sich wie von Zauberhand selbst füllende Aufgabenliste scheint keine Grenzen zu haben. Stress und Ermüdung sind vorprogrammiert. Im Arbeitsalltag nur noch funktionieren. Begriffe wie Spaß, Erholung oder Freude, rar wie das vierblättrige Kleeblatt, oder? Es scheint aussichtslos. Was also tun?

Mensch, Affe!

Schon mal was von den Affen gehört, die sich einfach so auf unsere Schulter setzen und die Erledigung dieser Aufgaben überwachen. Der Druck, die vielen Aufgaben zeitgerecht zu erledigen steigt. Burn-out [1]?

Und diese Affen auf den Schultern. Es gibt sie in unzähliger Vielfalt. Große, kleine, freche, liebe oder böse. Das Undankbare an diesen Affen ist, dass sie, auch wenn kein Platz mehr auf den Schultern zu sein scheint, sie immer noch ein Plätzchen finden. Nach oben ist viel Luft. Oder doch nicht?

Von einem Burn-out spricht man, wenn von einer persönlichen Krise die Rede ist. Wenn Stress und Überbelastung andauern, reagiert der Körper irgendwann mit emotionaler Erschöpfung. Reduzierte Leistungszufriedenheit und ein fortwährendes Gefühl von Überforderung machen sich bemerkbar.

Reset.

Diese unzähligen Aufgaben „einfach“ priorisieren, kategorisieren oder delegieren. Einfacher gesagt als getan. Mir ist es jahrelang so ergangen, dass ich mich Tag für Tag mit meinen „vermeintlichen“ Aufgaben herumgeschlagen habe, weil ich keine Alternative hatte. Irgendwann kam ein nicht mehr aufzuhaltender Drang auszubrechen.

"STOP" sagte mein Körper ohne weiteren Kompromiss. Mein Geist blieb stehen. Meine Gedanken froren ein und ich wusste nicht, was geschehen war. Mein Körper hatte den Reset Knopf gedrückt, wo auch immer dieser versteckt war. Es gab ihn also. Da stand ich mit meinem leeren Kopf. Nach einigen Sekunden bemerkte ich, wie ich langsam „geistig“ meinen Körper verließ und begann, mich von außen zu betrachten. Als hätte ich mich mental geklont oder mein virtuelles Spiegelbild erschaffen. Geht das überhaupt? Klingt verrückt, oder? Mein Herz schlug ruhig und meine Atmung war wie stillgelegt. Und dann passierte es. Der erste Schock hatte sich mittlerweile gelegt und mein Gehirn fing "gefühl" an wieder zu arbeiten. "Ok", dachte ich, du lebst noch. Das ist schon mal gut! Und jetzt?

Affenparadies!

Der Anblick, der sich mit bot war atemberaubend. Ich konnte mich sehen und alle diese Affen. Im Laufe meines Lebens hatte ich sie unbewusst gesammelt und trug sie nun mit mir rum. Sie waren überglücklich, weil sie jemanden gefunden hatten, der sich um sie kümmerte. Ich verstand nun, warum man es Affenparadies nannte. Und dann viel es mir wie Schuppen von den Augen. Deswegen konnte ich nicht mehr unbeschwert atmen, nachts schlafen oder mich erholen. Die Last dieser Affen presste sich fortwährend in mein Gemüt, sodass ich gar keine Chance gehabt hätte, mich auszuruhen. Mein Schädel brummte. "Explodiert er jetzt?", fragte ich mich. Der Druck ließ langsam nach, war aber immer noch sehr hoch. "Es ist so weit!", stellte ich im Monolog fest. Eine Veränderung musste her. Also begann ich, die Affen zu inspizieren und stellte mit Entsetzen etwas fest!

Es waren Affen von anderen, die sich, warum auch immer bei mir abgesetzt hatten. Wann hatte ich das letzte Mal "Nein" zu jemandem gesagt? Ich konnte mich nicht mehr erinnern. Also haben die Menschen ihre eigenen Affen (Aufgaben) bei mir „abgeladen“. Ich durfte mich nun um sie kümmern. Ich hatte nicht Nein gesagt. Aber warum? Wer war ich, Herakles [2]?

Herakles (lateinisch Hercules), der Sohn Zeus und der Alkmene. Erlegte den Nemeischen Löwen im offenen Kampf, tötete eine neunköpfige Schlange (Hydra), fing einen Erymantischen Eber, zähmte die menschenfressende Rosse des Diomedes, pflückte goldene Äpfel der Hesperiden und vieles mehr.

„Nein“, sagte ich zu mir selbst. Ich hatte keine übermenschlichen Kräfte wie Hercules, der ein Abenteuer nach dem anderen meistert.

Monkey Management! [3]

Natürlich hat jeder Mensch seine eigenen Toleranzgrenzen. Aber es gibt sie und wenn diese erreicht sind, was dann?

Wichtig ist, dass sich jeder im Berufsleben und Privat über das Monkey Business [4] im Klaren ist. Wenn nicht, könnte sich dies auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken.

Aber was ist Monkey Business eigentlich? Es geht symbolisch um die Verantwortung eines Mitarbeiters, die dieser im Unternehmen zu tragen hat. Im klassischen Sinne spricht man hier von Affen (Aufgaben der Mitarbeiter), die dann von den Führungskräften oder anderen Mitarbeitern übernommen werden. Ein Tauschgeschäft. Aber zu welchem Preis?

Ich erinnere mich, dass ich immer der Erste im Büro war und der Letzte, der es verließ. Viel produktiver als meine Kollegen war ich nicht wirklich. Dies hat mich irgendwann so sehr belastet, dass ich begann, mich und mein Umfeld, vor allem auf der Arbeit zu beobachten. Ich nenne diese Phasen gerne „Stealth-Mode“ [5]. Dieser Modus eignet sich, um temporär auf „Tauchstation“ zu gehen und sich für seine Umwelt unsichtbar zu machen. Dadurch kann man seine eigenen Denkprozesse und Wertevorstellungen unter die Lupe nehmen. Durch das Ausblenden von Störfaktoren, fällt es leichter sich auf das wesentliche zu konzentrieren. Schwierig, in der schnelllebigen und Reizvollen Welt von heute, wo ständig etwas passiert und unsere Aufmerksamkeit einfordert.

Mit Entsetzen habe ich dann erkannt, dass ich mehr Zeit als alle anderen im Büro verbrachte. Immer zu 100% ausgelastet war, weil ich die Arbeit anderer machte. Ich war mir dessen nun bewusst geworden. Nicht mehr anderen gefallen wollen, sondern sich selbst. Als ich dann eines Morgens liebevoll von meinem Chef mit den Worten „Hakan, was hast du gestern schon wieder für eine Scheiße gebaut!“ begrüßt wurde, lief das Fass endgültig über. Dies wäre nur halb so wild gewesen, wenn nicht alle meine Kollegen bereits im Büro gewesen wären, weil ich an diesem Morgen einen Arzttermin hatte. „Verdammt!“, dachte ich, entgegnete aber so gelassen wie ich konnte, „Dir auch einen guten Morgen!“ und setzte mich an meinen Schreibtisch. Dabei ist es dann geblieben. Als ich in der Bildschirmpause an die frische Luft ging, sprach mich einer meiner Kollegen auf die Situation an und erzählte mir, dass sich unser Chef schon den ganzen Morgen über mich aufgeregt hatte. Er bewunderte mich für meine Reaktion, obwohl ich vor allen bloßgestellt worden war. Was er nicht wusste war, dass ich gedanklich meinen Chef bereits skalpiert, geköpft und xxx hatte. Als ich an diesem Tag nach Hause fuhr, legte ich den Schalter um.

Ich entschied der Sache auf den Grund zu gehen und meine Arbeitsweise zu ändern, ab JETZT.

Tag ein Tag aus notierte ich, was mir merkwürdig vorkam und betrachtete alles in Relation zu meiner Tätigkeit. Ich stellte fest, dass ich tatsächlich den ganzen Tag von Mitarbeitern der ganzen Firma angerufen, angemailt oder persönlich zu den verschiedensten Dingen befragt wurde. Ich sollte mir dieses oder jenes doch mal anschauen. Ich dachte erst, „Bist du wirklich so wichtig?“. Nein, nicht wirklich, aber ich möchte ja jedem gefallen, nicht wahr?

Retoure.

Im Laufe der Zeit begann ich, bevor ich „Ok. Ich kümmere mich darum.“ sagte, was bis dato mein Lieblingssatz war, erst mal Verständnisfragen zu stellen. Also genau das, was ich als Nächstes getan hätte. Was auch oft half, war die gemeinsame Identifizierung der passenden Abteilung im Unternehmen, die die Frage auch fachlich beantworten könnte. Meistens kam die Person nicht noch einmal mit derselben Angelegenheit zu mir. So habe ich das „Monkey-Business-Problem“ für mich gelöst.

Mittlerweile arbeite ich im Wesentlichen an meinen eigenen Aufgaben und wenn sich doch mal ein Monkey auf meine Schulter verirrt, unterhalten wir uns über die aktuellen Bananenpreise ;-)

Kein Chef hat mich je wieder so nett am Morgen begrüßen müssen. Wer weiß, wie ich heute reagieren würde!?

Ich hoffe, jedem dem es so oder so ähnlich geht Mut zu machen, sich mit „Monkey Management“ zu beschäftigen und dem Affentheater ein Ende zu bereiten.

Viel Erfolg!

Quellen / Referenzen:

[1] <https://de.wikipedia.org/wiki/Burn-out>

[2] <https://de.wikipedia.org/wiki/Herakles>

[3] <https://monkeymanagement.com>

[4] <https://managementwissenonline.de/artikel/monkey-business>

[5] https://en.wikipedia.org/wiki/Stealth_mode