

Achtsam Arbeiten, aber wie?

6 Freunde auf dem Weg: Erfahrungen aus dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft

von Kai Romhardt

Wenn wir ungestört und in Stille auf einem Meditationskissen sitzen und uns tief mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen verbinden, fällt es vielen Menschen relativ leicht, Achtsamkeit, Konzentration und Mitgefühl einzuladen und eine Weile aufrechtzuerhalten. Wir gewinnen wertvolle Einsichten über uns selbst, unsere Beziehungen und grundlegende Lebensprinzipien. Dann stehen wir auf, verlassen den geschützten Raum, nun wird es spannend.

Können wir unsere Konzentration und Klarheit aufrechterhalten, wenn wir vor dem Computer sitzen? Wie sieht es mit unserer Geduld und Zuhörqualität in langen Sitzungen aus? Wie gehen wir mit einem wütenden oder arroganten Kunden um? Als ich in Plum Village lebte, hatte ich die Gelegenheit, jeden Tag Arbeitsmeditation zu üben. Ob beim Kochen oder Anstreichen, über der Kloschüssel oder im Garten, immer wieder luden uns Glocken ein, innezuhalten und zu schauen, was sich gerade wieder für ein Minidrama in unseren Gedanken und Geisteszuständen abspielt, wie sich unser Körper anfühlt und was unser Bewusstsein beherrscht. In Hunderten von Arbeitsmeditationen wurde mir langsam klar, worum mein Leben und meine Arbeit kreist und dass ich es selbst in der Hand habe, etwas zu ändern. Hier möchte ich kurz sechs Prinzipien vorstellen, die sich seitdem für mich bewährt haben und die wir in Retreats des Netzwerks Achtsame Wirtschaft trainieren: Impulsdistanz, Transition, Anfängergeist, Extralösigkeit, De-Identifikation und Muße.

Impulsdistanz ist die Fähigkeit, einen körperlichen oder geistigen Impuls klar wahrzunehmen, sein Anschwellen und Abklingen zu beobachten, ohne dem Impuls folgen zu müssen. Impulsdistanz ist die Grundlage für menschliche Freiheit und erlaubt uns, die Folgen einer Tat abzuschätzen und bei klarem Verstand eine Entscheidung zu treffen. Wir werden nicht mitgerissen. Wir müssen nicht reagieren, nur weil ein Kollege zum wiederholten Male ein Reizwort in den Mund genommen hat. Ein bis drei bewusste Atemzüge können ausreichen, um Distanz zu schaffen und fünf Minuten später freuen wir uns, dass wir nicht reagiert haben.

Transition bezeichnet den bewussten Übergang von einer Aktivität zur anderen. Wir können unseren Arbeitstag als eine Reihe von vielen kleinen, mittleren und größeren Aktivitäten sehen. Wir telefonieren, schreiben ein eMail, treffen einen Kollegen, planen ein Projekt, gehen zur Toilette oder zum Essen. Doch im Alltag vergessen wir den bewussten Übergang leicht, Es fehlt ein Moment des Innehaltens zwischen einem Mail und dem nächsten. Zwischen einem Telefonat und dem anschließenden Meeting. Und das kann negative Folgen haben. Sind wir während einer Aktivität schon mit der nächsten beschäftigt, schließen wir unsere Handlung nicht richtig ab. Und wir werden in die Zukunft gezogen.

Wenn wir uns nicht richtig von unserem Gesprächspartner verabschieden, sondern innerlich schon beim nächsten Thema sind, dann verpassen wir die Lektion der gerade abgeschlossenen Aktivität. An den Nahtstellen zwischen den Aktivitäten passieren zudem viele Fehler. Nehmen wir die Übergänge ernst, dann schließen wir eine Handlung bewusst ab, halten für einige Momente inne und wenden uns dann bewusst und als freie Menschen der nächsten Tätigkeit zu. Ohne diese Übergänge verlieren wir leicht an Klarheit und Energie. Transition hilft zudem, uns innerlich von einer Aufgabe zu lösen, die „noch nicht fertig“ ist.

Anfängergeist: Auch wenn wir eine Tätigkeit tausendfach ausgeführt haben, ist sie doch niemals dieselbe. Intellektuell ist uns das klar, doch wir verhalten uns nicht so. Jede Situation ist neu und verändert sich stetig auf allen Ebenen. Schauen wir so auf die vielen kleinen Alltagsverrichtungen unseres Tages, bleibt uns unsere Offenheit erhalten. Wir entgehen der Gefahr, in Routine zu erstarren. Im Kern existiert keine Wiederholung. Routine ohne Anfängergeist führt zu Erstarrung und Langeweile. Wir werden zu scheinbar Wissenden und verlieren unseren Kontakt mit der lebendigen Offenheit, die uns Einsicht und Freude schenkt. Vor „Experten“ ohne Anfängergeist darf gewarnt werden.

Extralosigkeit bedeutet sich ganz auf den Kern einer Aktivität zu konzentrieren. Wir bewerten und vergleichen sie nicht. Wir fragen uns nicht ständig, was in einem Arbeitstreffen schiefgehen könnte und was das wiederum für uns bedeuten könnte. Mark Twain hat einmal gesagt: „The worst things in my life never happened.“ Die buddhistische Psychologie sagt: Den größten Teil unserer Probleme schafft der untrainierte Geist sich selber. Wir bleiben bei der Tätigkeit und versuchen nicht in negative Emotionen, Gedanken oder Szenarien einzusteigen. Ohne Extras werden viele Tätigkeiten einfacher. Wir praktizieren uns im entspannten Singletasking – wir konzentrieren uns auf eine Aufgabe. Viele Konflikte entstehen, weil die eine oder andere Seite unzutreffend mutmaßt, hofft, erwartet oder schlicht nicht bei der Sache ist.

De-Identifikation bezeichnet die gesunde Distanzierung von Titeln, Erfolgen, Projekten, der eigenen Visitenkarte und äußeren Zuschreibungen. Wir sind viel mehr als unsere Erfolge und Misserfolge. Sehen wir dies klar, steigen wir weder in den inneren noch den äußeren Hype um uns ein und können auch unangenehmen inneren und äußeren Urteilen zulächeln. Das verschafft uns wachsende Freiheit und entspannt uns auf einer tiefen Ebene.

Mußezeiten sind Zeiten, in denen sich das Leben ohne Zielerreichungsdruck entfalten kann. Muße, das ist Leben ohne vorgeplante Aktivitäten, Termine und Ergebnisse. Muße zieht ein, wenn wir die Zeit vergessen (können). Ein Termin fällt aus, und wir lassen nicht automatisch die nächste Tätigkeit auf der To-Do-Liste nachrutschen. Oder wir verordnen uns einen „Keine-Arbeit-Tag“. Muße schafft natürliche Entwicklung und Kreativität. Wir befreien unsere Pausen, die häufig keine wahren Pausen sind, sondern mit zahlreichen Aktivitäten vollgestopft und verplant sind. Wir gehen los, ohne bereits zu wissen, wo wir ankommen wollen. Diese Absichtslosigkeit kann eine große Befreiung sein. Ohne Muße rennen wir von Projekt zu Projekt und geraten in Gefahr auszubrennen.