

Wir sollten uns klarmachen, dass geistiger Wohlstand in einer Gesellschaft nicht entsteht, wenn möglichst viele Menschen einer Erwerbstätigkeit nachgehen, sondern wenn möglichst viele Menschen sinnvolle Dinge tun. Bewegungen wie das „Social Entrepreneurship“ brechen das „Hauptsache Arbeit“-Denken, indem sie Sinn und heilsame Zwecke nach vorne stellen und nicht eine Marktchance. Wir brauchen nicht irgendwelche Arbeit, sondern gesellschaftlich sinnvolle Arbeit. Diese Denk- und Investitionsweise zu unterstützen, scheint um Vieles sinnvoller und effektiver zu sein als die Milliarden-Subventionen, die in den letzten Jahrzehnten unter der Überschrift „Hauptsache Arbeit!“ geflossen sind.

Zentrale Wahldimensionen unserer Arbeit: Wählen oder gewählt werden

Nicht viele von uns haben die Wahl, wo, bei wem und zu welchen Bedingungen sie arbeiten können. Teilen der Bevölkerung bleibt aufgrund ihrer Ausbildung, ihrer geographischen Gebundenheit, ihres Gesundheitszustandes oder finanzieller Verpflichtungen auf den ersten Blick nur eine sehr geringe Auswahl an Arbeitsmöglichkeiten übrig, wenn überhaupt. Doch wenn wir tiefer schauen, entdecken wir, dass im Feld der Arbeit enormes kreatives Potenzial durch ängstliche, unbewusste oder enge Entscheidungen verloren geht. Einige der klügsten Köpfe unseres Landes beschäftigen sich mit dem Marketing schädlicher Produkte, frustrierte Angestellte blühen in der Freizeit auf und leiten dort Sportvereine oder Umweltinitiativen. Viele von uns meinen, in Bezug auf ihre Arbeit keine Wahl zu besitzen. Statt neu zu wählen, bleiben sie in ihren Karrieren oder sinnlosen Jobs stecken. Oder sie folgen dem Karriere-Mainstream, selbst wenn ihnen aufgrund exzellenter Ausbildung alle Türen offenstehen. Das Gros dieser High Potentials landet bei den gleichen Firmen, geht ähnliche Karrierewege und verengt von Beginn an das eigene Wahlspektrum.

Zürich, Oktober 1997. Ich stehe am Ende meiner akademischen Ausbildung. In vier Monaten werde ich meine Promotion an der

Universität Genf zum Thema „Wissensmanagement“ abschließen. Ich habe das Glück, auswählen zu können. Vor mir liegt ein Jobangebot von Holderbank, einem internationalen Zementkonzern. Man bietet mir als Berufseinsteiger 160.000 Schweizer Franken an. Wow! Ich bin verwirrt. Ich weiß nicht, was ich wirklich will. Schließlich mache ich das, was meine Studienkollegen mir vorgemacht haben. Ich bewerbe mich bei den renommiertesten Unternehmensberatungen. Wenige Wochen später unterschreibe ich nach einem anstrengenden Bewerbungsmarathon bei McKinsey&Company. Ich habe mich nicht wirklich entschieden. Ich habe mich entscheiden lassen.

Wir müssen und können wählen

Freiheit heißt für viele Menschen, viele Optionen zu haben und langfristig zu erhalten. Frage ich Wirtschaftsstudenten nach ihren Kriterien für die Berufswahl, antworten viele von ihnen: „Ich will mir so viele Optionen wie möglich offenhalten.“ Dieses Verständnis ist meines Erachtens nicht sehr hilfreich. Freiheit bedeutet für mich vielmehr, achtsam und bewusst Entscheidungen zu treffen. Freiheit bedeutet, Türen zu schließen, Optionen aus guten Gründen auszuschließen, statt beruflich alle Türen offenhalten zu wollen. Das können wir auf Dauer sowieso nicht. Fangen wir mit 20 Jahren an, Geige zu spielen, werden wir es nicht mehr zu den Berliner Philharmonikern schaffen. Das, was uns als Menschen unsere Würde gibt, sind unsere freien Entscheidungen. Für eine Überzeugung, für einen Lebenspartner, für eine Familie, für einen Lehrer, für eine Gemeinschaft, für einen Beruf, für einen Lebensstil.

Viele Menschen fühlen sich im Feld der Arbeit als Opfer. Sie erleben sich unfrei, optionslos, perspektivlos, lustlos und ihre Arbeit als sinnlos. Als Opfer von Unternehmern, Märkten, Vorgesetzten, Kollegen oder der ganzen Gesellschaft. Jammern hilft nichts und lenkt von der eigenen Verantwortung ab. Ein angehender Mönch sagt:

„Während meiner ersten drei Jahre im Kloster beschwerte sich mein Geist ständig über etwas. Hatte ich dies, wollte ich das. Hatte ich das, wollte ich dies. Mein Mentor sagte mir immer wieder: ‚Stop the complaining mind.‘ Bring den Nörgelgeist zur Ruhe. Entscheide dich

und lebe mit den Konsequenzen. Übernimm Verantwortung für deine Entscheidungen und lebe mit den Konsequenzen.“

Nehmen wir eine Opferhaltung ein oder vermeiden wir Entscheidungen, verschwenden wir unsere Energie. Unsere jetzige Situation ist das Resultat vieler bewusster und unbewusster Wahlen in unserem Leben.

Im Folgenden werden sechs wichtige Wahldimensionen unserer Arbeit vorgestellt, und Sie sind eingeladen zu prüfen, in welchen Dimensionen Sie Freiheitsgrade für sich entdecken.

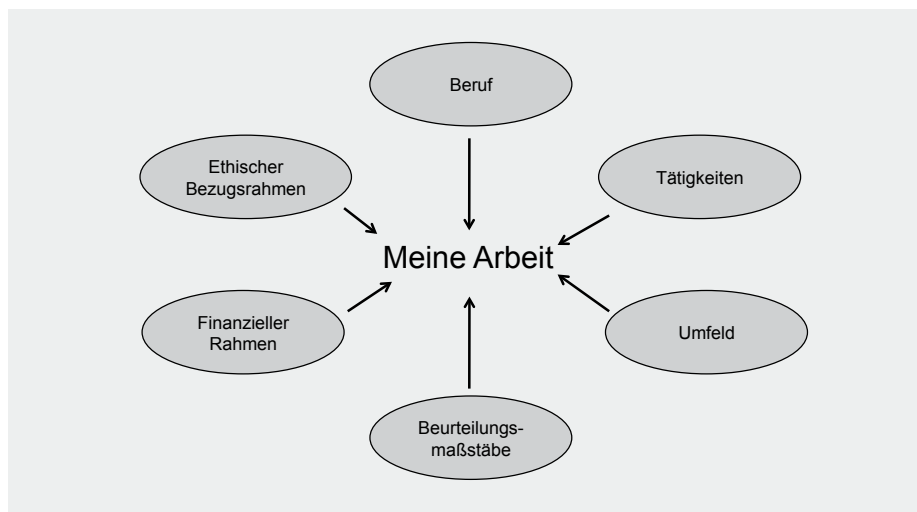


Abbildung 8: Wahldimensionen unserer Arbeit

Einen ethischen Bezugsrahmen wählen

Haben wir Klarheit darüber, an welchen ethischen Maximen wir uns ausrichten? Haben wir ethische Grundentscheidungen getroffen und wie üben wir diese ein?

Viele führende Ökonomen haben lange darauf bestanden, dass die Ökonomie selbst nicht für ethische Fragen zuständig sei. Eine Wirtschaft ohne ethisches Fundament kann sich und die ganze Gesellschaft schwer schädigen. Das hat die Immobilien- und Finanzkrise der Jahre 2008 und 2009 gezeigt. Ein Banker formuliert es so:

„Wir sind knapp an der Kernschmelze der Weltwirtschaft vorbeigeschrammt. Wir brauchen jetzt mehr als eine stärkere Regulierung der Märkte. Diese Krise wird nicht allein im Kopf gemeistert werden können, wir brauchen eine ethische Wende, ja, tiefe ethische Einsichten, die unser Herz berühren, die unsere ganze Art zu wirtschaften und über Wirtschaft nachzudenken verändert.“

Nicht nur „die Wirtschaft“ braucht eine klare ethische Verortung. Sich für Werte, eine klare Ethik und Handlungsmaximen zu entscheiden, ist eine zentrale Entscheidung in jedem menschlichen Leben. Und diese Entscheidung hat weitreichende Auswirkungen auf unsere Arbeit. Wir brauchen eine Ethik, die uns in unserer Arbeit hilft, den richtigen Kurs zu halten. Ethik ist ein weites Feld. Hier soll nur grob zwischen Absichtsethik und Übungsethik unterschieden werden. Eine Absichtsethik formuliert einen Katalog an Geboten und Verboten, den wir innerlich unterschreiben können und den wir versuchen im Alltag einzuhalten. Eine Übungsethik formuliert ähnliche Aussagen, setzt aber primär darauf, dass wir durch persönliche Erfahrung die Richtigkeit der ethischen Maximen überprüfen. Statt Lüge als Sünde zu sehen, erfahren wir, dass Lügen viele negative Einflüsse auf unser eigenes Leben haben.

Achtsamkeit hilft uns, diese direkte Einsicht in die Auswirkungen unserer Taten zu gewinnen. Achtsamkeitsmeditation schenkt uns eine unmittelbare Einsicht in die ethische Dimension unseres Handelns. Ist Achtsamkeit präsent, erkennen wir die Auswirkungen unserer Handlungen auf uns selbst und andere. Wir spüren, wie eine kleine Lüge unseren Körper unmittelbar anspannt, eine geistige Unruhe erzeugt und uns eine latente Angst beschert. Wir spüren, wie sich Freude, Vertrauen, Gelassenheit und Ruhe einstellen, wenn wir aufrichtig bleiben. Diese Erfahrung vertieft unser Vertrauen in die gewählte ethische Regel, sich um Ehrlichkeit zu bemühen. Wir erkennen, dass unethisches Handeln – in der Arbeit oder anderswo – nicht nur andere schädigt, sondern immer auch uns selbst.

Diese klare Erfahrung schenkt uns Einsichten, die unserer Arbeit eine klare Ausrichtung geben und uns vor manchem Irrweg schützen können. Je stärker unsere Achtsamkeit, desto natürlicher vermeiden wir Handlungen, die uns und anderen schaden. Dies ist der tiefere Grund, warum

die ethischen Regeln in der Tradition des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh „Achtsamkeitsübungen“ heißen. Ohne Achtsamkeit ist tieferes ethisches Handeln schlicht nicht möglich, da wir die Auswirkungen unserer Taten nicht klar erkennen können. Wenn die Achtsamkeitsübungen in ihren zentralen Aussagen weitgehend mit anderen Ethiksystemen religiöser, spiritueller oder philosophischer Natur übereinstimmen, so unterscheiden sie sich in ihrem Übungscharakter doch in einer zentralen Dimension. Ohne Achtsamkeit fehlt unserer Ethik die Tiefe. Wie soll ich mich ethisch verhalten, wenn ich mir nicht vollständig bewusst bin, was ich tue? Im folgenden werden die fünf buddhistischen Achtsamkeitsübungen der Plum Village Dhyana-Schule vorgestellt.

Die erste Achtsamkeitsübung: Achtung vor dem Leben

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, bin ich entschlossen, Mitgefühl zu kultivieren und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, es nicht zuzulassen, dass andere töten, und keine Form des Tötens zu unterstützen, weder in der Welt noch in meinem Denken oder in meiner Lebensweise.

Die zweite Achtsamkeitsübung: Großzügigkeit

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, bin ich entschlossen, liebende Güte zu kultivieren und Wege zu erlernen, für das Wohlergehen von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien tätig zu sein. Ich will Großzügigkeit praktizieren, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die sie wirklich brauchen. Ich bin entschlossen, nicht zu

stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Ich will das Eigentum anderer achten, aber auch andere davon abhalten, sich an menschlichem Leiden oder dem Leiden anderer Lebensformen auf der Erde zu bereichern.

Die dritte Achtsamkeitsübung: Sexuelle Verantwortung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, bin ich entschlossen, Verantwortungsgefühl zu kultivieren und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ich bin entschlossen, keine sexuelle Beziehung einzugehen ohne Liebe und die Bereitschaft zu einer langfristigen und verantwortlichen Bindung. Um mein eigenes Glück und das der anderen zu bewahren, bin ich entschlossen, meine Bindungen und die anderer zu respektieren. Ich will alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinanderbrechen.

Die vierte Achtsamkeitsübung: Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören zu kultivieren, um anderen Freude und Glück zu bereiten und ihr Leiden lindern zu helfen. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, nichts Unwahres zu sagen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Ich werde

keine Nachrichten verbreiten, ohne ganz sicher zu sein, dass sie der Wahrheit entsprechen, und werde nichts kritisieren oder verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will Äußerungen unterlassen, die Uneinigkeit oder Zwietracht verursachen können oder die dazu führen können, dass Familien oder Gemeinschaften zerbrechen. Ich bin entschlossen, alle Anstrengungen zur Versöhnung und Lösung aller Konflikte zu unternehmen – so klein sie auch sein mögen.

Die fünfte Achtsamkeitsübung: Achtsamer Umgang mit Konsumgütern

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten – sowohl meine eigene als auch die meiner Familie und meiner Gesellschaft –, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren praktiziere. Ich will nur das zu mir nehmen, was den Frieden, das Wohlbefinden und die Freude in meinem Körper, meinem Bewusstsein und im kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie und Gesellschaft erhält. Ich bin entschlossen, weder Alkohol noch andere Rauschmittel zu mir zu nehmen und keine Nahrungsmittel oder andere Dinge zu konsumieren, die Gifte enthalten, wie z. B. bestimmte Fernsehprogramme, Zeitschriften, Bücher, Filme und Gespräche. Ich bin mir bewusst, dass ich das Vertrauen meiner Vorfahren, meiner Eltern, meiner Gesellschaft und zukünftiger Generationen missbrauche, wenn ich meinen Körper oder mein Bewusstsein derart schädigenden Einflüssen aussetze. Ich werde daran arbeiten, Gewalt, Angst, Ärger und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft zu transformieren, indem ich eine angemessene körperliche und geistige Nahrung zu mir nehme. Ich weiß, dass eine bewusste Lebensweise entscheidend ist für meine eigene Veränderung und für die Veränderung der Gesellschaft.

Diese Aussagen sind nicht als absolute Normen („Nie lügen!“), sondern als bewusst gewählter Übungsweg zu verstehen („Ich will in Richtung Ehrlichkeit gehen.“). Niemand kann die Achtsamkeitsübungen perfekt einhalten. Sie bilden eine Ausrichtung, weisen einen Weg, erinnern uns immer wieder an unsere eigene Ungeschicklichkeit.

Wählen wir die Achtsamkeitsübungen als Orientierung für unsere Arbeit, können wir durch ihre Augen unser Arbeitsumfeld betrachten. Organisationen sind (wie wir) nicht perfekt. Wir werden kein perfektes Unternehmen finden. Doch es ist schon viel wert, wenn wir ein Umfeld wählen können, in dem der Weg der Achtsamkeitsübungen wertgeschätzt wird oder gar Teil eines ehrlichen Leitbildes ist. Sollte uns hingegen in unserer Arbeit Spott, Verachtung oder Feindseligkeit für die formulierten Werte entgegenschlagen, wird es schwer für uns werden, unsere Werte in einem solchen Umfeld zu leben.

Einen Beruf wählen

Was ist für mich Rechter Lebenserwerb? Warum arbeite ich in dieser Branche oder Profession? Wer bezahlt mich? Wie duftet dieses Einkommen?

Für unseren Lebenserwerb brauchen wir Geld. Im Buddhismus kennen wir das Ideal des „Rechten Lebenserwerbs“. Hierunter verstehen wir eine Arbeit, die im Einklang mit unseren Werten steht und unsere geistige Entwicklung unterstützt und nicht schädigt.

Jede Branche, jede Profession und jede Organisation hat eine eigene Kultur und ein Bündel ausgesprochener und verborgener Werte und Überzeugungen. Diese wählen wir bis zu einem gewissen Grade mit, wenn wir uns in ein berufliches Umfeld begeben.

Wir sollten nicht eifertig den Stab über ganze Branchen, Unternehmen oder Professionen brechen. Gleichzeitig gibt es Berufe, in denen es besonders schwierig ist, in Übereinstimmung mit den Achtsamkeitsübungen zu wirken. Thich Nhat Hanh schreibt:

„Eine Arbeit, die Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen oder den Verkauf von Alkohol oder Drogen einschließt, entspricht nicht dem Rechten Lebenserwerb. (. . .) Unser Beruf kann bewirken, dass sich Verstehen und Mitgefühl in uns entwickeln; er kann aber auch beides zum Versiegen bringen.“⁷

Der Buddha riet seinen Schülern, bestimmte Professionen zu meiden. Indem wir gewisse Professionen, Branchen oder Unternehmen als Arbeitsfelder ausschließen, schützen wir uns selbst. Wir achten darauf, dass unsere Arbeit im Einklang mit unseren ethischen Grundsätzen steht. Dies ist Rechter Lebenserwerb. Wir sehen, dass viele moderne Industriezweige Mensch und Natur schädigen und beteiligen uns nicht an diesen Prozessen.

Wir sehen, dass rechter Lebenserwerb eine kollektive Angelegenheit ist und dass die Art, wie ein Mensch seinen Lebensunterhalt verdient, alle anderen beeinflusst. Und wir bemühen uns um eine Arbeit, die Menschen, Tieren, Pflanzen und der Erde Nutzen bringt oder ihnen zumindest so wenig wie möglich schadet. Thich Nhat Hanh geht noch weiter:

„Sei dankbar, wenn du einer Beschäftigung nachgehen kannst, die dir hilft, dein Ideal von Mitgefühl zu verwirklichen. Und führe ein achtames, einfaches und gesundes Leben. Damit trägst du dazu bei, dass für andere geeignete Arbeitsplätze geschaffen werden können. (...) Wir infizieren unser eigenes Bewusstsein, wenn wir einen Beruf ausüben, der Lebewesen unterdrückt und sie leiden lässt. Das ist geradeso, als wenn wir die Luft verschmutzen würden, die wir selber atmen müssen. (...) Die Art, wie du dein Geld verdienst, kann Ausdruck deiner ‚wahren Natur‘ sein oder aber eine Quelle des Leidens für dich und andere.“⁸

Steigt unsere Achtsamkeit, sehen wir die Wirkung unserer Taten klarer. Wir spüren die Freude, die es uns bereitet, ein sinnvolles Produkt zu entwickeln oder zu verkaufen. Wir spüren die Schuld und die Scham, die entsteht, wenn wir jemanden überreden, ein Produkt zu kaufen, das wir selber nie erwerben würden. Wenn wir in direkten Kontakt mit den Ergebnissen unserer eigenen Tätigkeit kommen, fällt es leichter, entschlossen umzusteuern und

Kurs zu halten. Wenn wir im Geiste der fünf Achtsamkeitsübungen handeln, wird sich unser Leben und unsere Arbeit in eine entspanntere, freudigere und stabilere Richtung entwickeln. Das ist die Erfahrung von Tausenden Menschen, welche ihren beruflichen Neuanfang mit einer Verpflichtung auf die fünf Achtsamkeitsübungen verbunden haben.

Sinnvolle Tätigkeiten wählen

Macht meine Tätigkeit Sinn? Welchen Zielen und Idealen schenke ich meine Tatkraft?

Wenn wir von Arbeit sprechen, meinen wir in der Regel Erwerbsarbeit. Arbeit gegen Geld. Zentral für eine Gesellschaft ist aber nicht, dass Menschen für ihre Tätigkeiten Geld erhalten, sondern dass in einer Gesellschaft Sinnvolles getan wird. Welchen Tätigkeiten wir welchen ideellen und monetären Wert zuweisen, ist eine kollektive Entscheidung.

„Ich hasse meine Arbeit, sie macht keinen Sinn und ist destruktiv, aber ich habe Angst, finanziell abzustürzen, wenn ich versuche, meinen Traum zu leben.“ – Manager

Erwerbsarbeit muss kein sinnvolles Tun sein. Und Nichterwerbsarbeit kann äußerst sinnvoll, ja unersetzlich sein.

Diese Unterscheidung ist für mich persönlich zur Beurteilung meines Tageswerkes sehr hilfreich. Ich kann mich jeden Tag fragen, ob das, was ich getan habe, sinnvoll war oder nicht. Die Grenze zwischen Arbeit und Nichtarbeit löst sich auf und alle Aktivitäten können auf ihre Sinnhaftigkeit überprüft werden. Wir sind auf dem rechten Weg, wenn unsere Aktivitäten im Büro, mit unserer Familie, unseren Nachbarn und Freunden immer sinnvoller werden und in eine heilsame Richtung weisen.

Es ist gefährlich, sich in Sinnfragen auf Feedbacks aus der Erwerbswelt zu verlassen. Wir können immer mehr Geld verdienen und immer sinnlosere Dinge tun. Hoch bezahlte Arbeit kann unsere Gesellschaft zerstören.

Es sind sinnvolle Tätigkeiten, die uns persönlich und gesellschaftlich voranbringen. Es sind fürsorgliche Taten von Müttern und Vätern, Söhnen

und Töchtern und zahllosen Ehrenamtlichen, die unsere Gesellschaft zusammenhalten. Achtsam zu wirtschaften, heißt, den Sinn in die Erwerbsarbeit zurückzubringen, der so vielen von uns abhandengekommen ist.

Wir sollten uns fragen, warum einige der sinnvollsten gesellschaftlichen Tätigkeiten unbezahlt oder schlecht bezahlt werden, während gleichzeitig einige der sinnlosesten Tätigkeiten exorbitant gut bezahlt werden. Die Welt der Erwerbsarbeit hat sich finanziell in vielen Bereichen vom Sinn entkoppelt. Gute Arbeit muss nicht gut bezahlt werden. Das ist ein schwacher Trost für diejenigen, die trotz ausgezeichneter und sinnvoller Arbeit immer wieder in Geldnöten sind.

Ansätze wie das bedingungslose Grundeinkommen oder Bürgergeld⁹ vertrauen auf den Wunsch des Menschen nach sinnvoller Tätigkeit und gehen davon aus, dass wir uns beim Bezug eines Bürgergeldes nicht für das Faulenzen entscheiden, sondern unseren tiefen Wunsch nach sinnvoller Arbeit realisieren würden und uns aus sinnfreien Arbeitsverhältnissen befreien.

Universität St. Gallen, Mai 1995. Ein goldener Moment meiner Studienzeit. Im Rahmen des St. Gallen Symposiums (ISC) lausche ich der Rede eines mir bis dato unbekanntes Unternehmers, der in einfachem Englisch über seine unorthodoxen Initiativen zur Armutsbekämpfung in seinem Heimatland Bangladesch spricht. Der gesamte Saal hängt an seinen Lippen. Der Kontrast zu den vorangegangenen Reden von CEOs und Managementgurus ist überdeutlich, ja körperlich spürbar. Hier spricht einer, der sein Herz einer sinnvollen Sache verschrieben hat und der mit Freude, Klarheit, Ehrlichkeit und Liebe über seine Arbeit und seine Mitarbeiter spricht. Es handelt sich um Muhammad Yunus. Elf Jahre später gewinnt er gemeinsam mit seiner Grameen Bank für die Armen den Friedensnobelpreis.

Ich kenne niemanden, der damals diese Rede gehört hat und nicht tief beeindruckt gewesen wäre. Doch obwohl wir tief berührt sind, bringt Yunus uns nicht von unseren vorgespurten Karrierewegen ab. Wir trauen uns nicht, die Sinnfrage zu nah an uns heranzulassen.

November 2008. Die Saat von Muhammad Yunus ist aufgegangen. Ich nehme am Vision Summit in Berlin teil, einem Kongress, auf dem seine Ansätze unter der Überschrift Social Entrepreneurship vorgestellt und diskutiert werden. In den Sälen des Henry-Ford-Baus der FU Berlin ist unter den 1.000 Teilnehmern eine enorme Aufbruchsstimmung spürbar. „Tatkraft und Talent suchen Sinn“, dies ist die gefühlte Überschrift dieser Veranstaltung.

Es ist großartig zu sehen, wenn Menschen sich aus ihrem selbst gebauten Arbeitsgefängnis befreien. Wenn Sie erkennen, dass sie freier sind als sie denken und sich dem Sinnvollen zuwenden. Immer mehr Menschen scheinen bereit zu sein, sich aus relativ sicheren und hoch bezahlten Jobs zu verabschieden, weil sie sich nach Sinn sehnen. Die Finanz- und Wirtschaftskrise bietet jedem Einzelnen die Chance, sich in diesem Feld selbst zu befragen und neu auszurichten. Ein Teilnehmer des Vision Summit formuliert es so:

„Vor zwei Jahren habe ich mein BWL-Studium an einer Eliteuniversität abgeschlossen. Mein Jahrgang ist von Beratern und Investmentbankern hofiert worden und fast alle von uns haben ‚Traumjobs‘ bekommen. Doch die Realität ist alles andere als traumhaft. Über die Hälfte meiner Kommilitonen hat heute keine Freude an ihrer Arbeit, sieht in ihr keinen Sinn. Mir geht es genauso.“

Immer mehr Talente suchen nach Sinn und sind bereit, die Annehmlichkeiten und finanziellen Sicherheiten des Mainstreams zu verlassen.

Ein unterstützendes Umfeld wählen

Wer darf uns prägen und parfümieren? Wem schenken wir unsere Tatkraft?

Wir unterschätzen leicht die Prägekraft unseres Umfeldes. Sie ist mächtig. Als Menschen sind wir durchlässige Wesen, die sich in stetem Austausch mit ihrem Umfeld befinden und sich dabei ständig neu manifestieren. Im steten Kontakt mit einer Gruppe übernehmen wir über die Zeit bewusst

und unbewusst ihre Themen, Normalitäten, Emotionen, Einstellungen, Probleme, Problemlösungen, Lebensstile, Garderobe, Tabus, Werte, Begriffe, ihren Habitus und vieles mehr. Wir „interpenetrieren“ uns. Viele, die schon da sind, penetrieren uns. Unsere eigene Wirkkraft ist begrenzt. Auch wenn wir uns sehr anders fühlen mögen als unsere Kollegen, nehmen wir doch schleichend den dominierenden Duft unseres Umfeldes an. Thich Nhat Hanh drückt es so aus:

„You are your environment!“

Wir sind unser Umfeld. Wir sind nicht getrennt. Wir können uns nicht unbeeindruckt, unbeeinflusst und unberührt in einer Umgebung bewegen.

Was bedeutet dies für unsere Arbeit?

Wenn wir uns der starken Prägekraft unseres Umfeldes bewusst sind, sollten wir dieses mit Bedacht wählen. Wir sind (in unserer Gesellschaft) relativ frei, unser Umfeld zu wählen, doch wenn wir es betreten, prägt es uns und dann ist es mit der Freiheit ein gutes Stück vorbei.

In Arbeitsretreats ist ein großes Thema, wie wir in einem unachtsamen Umfeld, mit unachtsamen Kollegen unsere eigene Achtsamkeit aufrechterhalten können, ohne unterzugehen. Das ist meist schwer und in manchen Umfeldern aussichtslos. So sehr wir uns bemühen, heilsam, konstruktiv, positiv und verstehend zu agieren – wir dringen nicht durch. Wenn wir müde sind oder einen schlechten Tag haben, spüren wir förmlich, wie die äußere Negativität in uns hineinkriecht.

Das Gegenteil ist auch möglich. Besuche ich meine spirituelle Heimat Plum Village, spüre ich beim Betreten des Klostersgeländes und in den ersten Begegnungen mit Mönchen, Nonnen und anderen Praktizierenden, wie die Energie der Konzentration und Achtsamkeit mich durchströmt. Ich tauche in dieses Feld ein und lasse es bewusst auf mich wirken. Es ist wunderbar, von diesen heilsamen Geisteszuständen berührt zu werden. Ohne Anstrengung finde ich mich nach kurzer Zeit in einem friedvolleren, klareren, freudigeren Geisteszustand wieder. Es ist erstaunlich. Wir sind unser Umfeld!

Wer einmal die persönliche Erfahrung gemacht hat, welche Wohltat es ist, in einem achtsamen Umfeld zu leben und zu arbeiten, der gewinnt

einen neuen Blick auf das eigene Arbeitsumfeld. Das, was bisher als normal angesehen wurde, ist nicht mehr normal. Wir haben etwas anderes erlebt. Und wir wollen dies nicht nur bei Besuchen in Achtsamkeitszentren erleben, sondern auch in unserer täglichen Arbeit. Der Gegensatz zwischen Achtsamkeitszentrum und eigener Arbeitsrealität kann eine Krise auslösen. Hier einige Stimmen:

„Als ich nach einem zweiwöchigen Besuch in Plum Village an meinen Arbeitsplatz zurückkehrte, war ich hoch sensibilisiert. Ich spürte die Schwingungen zwischen den Kollegen und sah, wie sich die Konflikte langsam aufbauten, aus kleinen Bemerkungen und Gebärden, lange bevor sie dann in einem Streit eskalierten.“

„In Achtsamkeit zusammenzuarbeiten, hat mir gezeigt, was ich an meinem Arbeitsplatz vermisse. Dort ist kaum Platz für tiefes Zuhören oder ein Lächeln. Der Alltag ist von Hektik, Lieblosigkeit und Aktionismus geprägt. So will ich nicht mehr arbeiten. Ich schaue mich jetzt nach Menschen um, die auch in achtsamer Art und Weise zusammenarbeiten wollen.“

Wollen wir die Energie der Achtsamkeit kennen lernen, ist das Aufsuchen von kraftvollen Übungsorten wie diesen sehr hilfreich. Dies ist gleichzeitig eine effektive Möglichkeit, die Ideen dieses Buches am eigenen Leibe zu überprüfen. Direkte Erfahrung ist durch nichts zu ersetzen. Viele Meditierende bestätigen, dass Arbeitsmeditation uns auf vielen Ebenen wertvolle Erkenntnisse schenken kann, die unser Arbeitsleben revolutionieren können. Diese Erfahrung kann kein anderer für uns machen.

Indem wir Retreats, Achtsamkeitsseminare oder Achtsamkeitstage besuchen, stärken wir unsere Achtsamkeitspraxis.¹⁰ Oder wir können uns Gruppen von Gleichgesinnten anschließen, wie sie sich zum Beispiel im Netzwerk Achtsame Wirtschaft finden. Oder wir besuchen eine regelmäßige Meditationsgruppe.

Berlin-Zehlendorf, Herbst 2004. Meine Frau Bettina und ich initiieren die Sangha Zehlendorf, eine wöchentliche Praxisgemeinschaft, die sich auf dem Weg der Achtsamkeit unterstützt. Wir wissen, dass wir uns in Berlin ein förderndes Umfeld von Gleichgesinnten schaffen

müssen, um nicht Schritt für Schritt unsere Achtsamkeit zu verlieren. Fünf Jahre später sind wir ein Kreis von ca. 30 Freunden und Freundinnen geworden, die sich jeden Mittwoch Abend zur gemeinsamen Praxis treffen. Nach einem anstrengenden Tag, können wir uns hier von der Kraft der Achtsamkeit nähren und uns unterstützen.

Die Wahl eines heilsamen Umfeldes bedeutet nicht, dass wir uns aus schwierigen Gesellschaftsbereichen etc. in eine bequeme Komfortzone zurückziehen. Es bedeutet vielmehr, dass wir uns ein Umfeld schaffen, in dem unsere heilsamen Samen, Haltungen und Talente ausreichend Nahrung erhalten und sich stärken können. Sind wir stabil, ist unsere Achtsamkeitspraxis stark, dann können wir auch – mit vervielfachter Wirksamkeit – in schwierige Umfeldler zurückkehren und in ihnen tätig werden.

Einen Beurteilungsmaßstab wählen

Wer beurteilt mich? Wessen Urteil ist mir wichtig?

Nach welchen Kriterien beurteile ich mich selbst?

Wie wir unsere Arbeit erleben, hängt extrem von unseren persönlichen Beurteilungsmaßstäben ab. Was der eine als Traumjob wahrnimmt, kann ein Zweiter als Ausdruck seines persönlichen Versagens sehen. Wir besitzen innere und äußere Beurteilungsmaßstäbe.

Innere Beurteilungsmaßstäbe umfassen unsere Erwartungen an uns selbst, unsere Ambitionen, die Selbsteinschätzung unserer Leistung, die Auswahl relevanter Urteilsdimensionen und „Urteiler“ sowie die Intensität und Vehemenz, mit der unser innerer Richter urteilt.

Äußere Beurteilungsmaßstäbe im Feld der Arbeit sind formelle Beurteilungen, Zeugnisse, Lob und Tadel, Gehaltserhöhungen und Kürzungen, Entlassungen, Beförderungen, Feedback jeder Art, Peerreviews oder der Ruf, den wir genießen.

Das Beurteilen unserer Person kann schon vor unserer Geburt einsetzen („Ein Mädchen? Wie schön!“). Sind wir auf der Welt, messen uns Eltern, Nachbarn, Kindergärtner, Lehrer, Meister, Professoren und viele

mehr an ihren Maßstäben. Unsere Herkunftsfamilie, unsere Herkunftsschicht, unsere Freunde und die Gesellschaft haben Maßstäbe, die wir übernehmen, ignorieren oder ablehnen mögen. Gleichgültig lassen sie uns nicht. Wir passen uns an oder rebellieren. Wir werden geprägt und prägen uns selbst.

In diesem Feld aus Lob und Tadel hängt unsere Freiheit maßgeblich von unserer Bewusstheit ab. Durch die Achtsamkeitspraxis können wir klarer sehen, mit welchen Maßstäben wir über uns selbst und andere urteilen. Und wir erkennen, welche äußeren Urteile uns bewegen und welche Gefühle diese in uns auslösen.

Wenn wir unseren Beurteilungsmaßstab selber wählen, beginnen wir

- einen eigenen Wertmaßstab für unsere Arbeit zu entwickeln,
- unabhängiger vom Mainstream zu werden,
- unabhängiger von Lob und Tadel zu werden,
- Abstand zum inneren Richter zu gewinnen,
- Manipulationen zu erkennen und nicht in diese einzusteigen und
- aus emotionalen Verstrickungen auszusteigen.

Wir lernen auch, gnädiger mit uns selbst und anderen zu sein. Denn der Maßstab, den wir an andere anlegen, wirkt auch auf uns. Häufig sind wir selbst unsere härtesten Richter. Gnadenlos und wenig liebevoll. Erkennen wir unbewusste Urteilsdimensionen in uns, werden wir freier, unabhängiger im Urteil und können uns inspirierende Vorbilder und Mentoren auswählen.

Einen finanziellen Rahmen wählen

Wie viel Geld brauche ich? Welchen Lebensstil wähle ich?

Es gibt ein altes amerikanisches Arbeiterlied mit dem Refrain:

„I owe, I owe, so out to work I go.“

(Ich schulde, ich schulde, drum zieh ich los, um zu arbeiten.)

Finanzielle Abhängigkeiten und Verpflichtungen können starke Fesseln für die Entscheidungen in den anderen Wahldimensionen der Arbeit darstellen. In Seminaren begegne ich regelmäßig Familienvätern, die teilen, wie unglücklich sie mit ihrer aktuellen Arbeit sind, aber keinen Weg sehen, ohne ihr aktuell erzielttes Einkommen zu leben. Finanzielle Ängste können unseren Mut zum beruflichen Neuanfang lähmen. Wir sehen unsere monatlichen Ausgaben und sagen: „Es ist unmöglich.“

Unser monatliches Budget, unsere finanzielle Normalität, unser finanzielles „Muss“ gilt es zu überprüfen. Es ist auch nicht zwangsläufig „edel“, wenig Geld zu verdienen. Mein Lehrer Thich Nhat Hanh verdient durch seine Bücher jeden Monat ein kleines Vermögen. Doch der finanzielle Bezugsrahmen, den er gewählt hat, ist der eines einfachen Mönches geblieben. Dies gibt ihm große Freiheitsgrade und die Möglichkeit, das persönlich nicht benötigte Geld zum Wohle vieler anderer Menschen zu nutzen.

Das Intersein der Wahldimensionen

Wenn wir unsere aktuelle Arbeitssituation betrachten, sehen wir, wie die Entscheidungen in den acht vorgestellten Wahldimensionen einander bedingen und beeinflussen.

Wenn wir einen hohen finanziellen Rahmen wählen, schließen wir schlecht bezahlte – aber vielleicht sinnvolle – Berufe und Umfelder aus.

Wenn wir einen ethischen Bezugsrahmen wählen, schließen wir bestimmte Berufe, Tätigkeiten und Umfelder aus.

Vielleicht sind wir tatsächlich in einer Lebensphase mit geringen Freiheitsgraden und hohen Verpflichtungen für Kinder, kranke Eltern oder andere Bereiche. Doch die Dinge sind in steter Veränderung. Wir erben und gewinnen finanzielle Spielräume. Die Kinder sind aus dem Haus und wir haben mehr Freiraum für andere Tätigkeiten. Wir vertiefen unsere Praxis und sehen die Schönheit eines einfachen Lebens. Die Dimensionen unseres Arbeitslebens sind in steter Veränderung. Die Zeiten von Lebensstellungen sind vorbei. Je klarer uns die vorgestellten Wahldimensionen werden, desto freier können wir uns im Feld der Arbeit bewegen und sinnvoll tätig werden. Wir können immer wieder aufs Neue wählen.