

Mitgefühl und Wirtschaft

Mit der Praxis auf einem Weg der Annäherung.
2 Frauen. 2 Standorte. Ein gemeinsamer Beitrag.

Sabine

„Unser Beruf kann bewirken,
dass sich Verstehen und Mitgefühl
in uns entwickeln.“

Thich Nhat Hanh

Vor sechs Jahren habe ich einen gutdotierten Job gekündigt. Ich fühlte mich zutiefst unzufrieden und spürte, dass das, was zu tun meine Aufgaben waren und wofür ich viel Geld bekam, sich für mich in vielen Aspekten nicht stimmig anfühlte. Während ich in der Modewelt erfolgreich und scheinbar unbeirrt die Karriereleiter Sprosse um Sprosse emporstieg, rumorte in meinem Innern lange Zeit wenig beachtet eine zarte, kindliche Stimme, die um Beherzigung und Anteilnahme für die Unstimmigkeiten bat. Zuerst leise. Dann immer lauter. Irgendwann war da flehendes Weinen. Ich zog die Reißleine und entschied mich für ein Sabbatjahr. In dieser Zeit wurde ich beim Surfen durch das Internet auf das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) aufmerksam und besuchte mein erstes Achtsamkeitsretreat im EIAB. Wenn ich nun ein paar Jahre später versuche, für diese Ausgabe meinen derzeitigen Standort zum Thema zu beschreiben, öffnet sich ein Bild meines Lebens- und Arbeitsalltags in einem hochkomplexen Feld des Interseins.



Atmen



Lächeln



Innehalten

Wo fang ich an? Was kann ich tun? Wo sind meine Grenzen? Wie gehe ich mit Fehlbarkeit und Unvollkommenheiten von mir und anderen um? Was glückt schon?

Mir fällt es für mich leicht, sinnvolle Beschäftigungen zu finden. Schwerer gestaltet es sich für mich, Jobs auf der Basis meiner bisherigen Berufserfahrung zu finden, die meines Erachtens einem rechten Lebenserwerb entsprechen, und davon leben zu können. Seit fünf Jahren arbeite ich selbstständig und mich begleiten Fragen wie: Was treibt mich an? Wie kann ich

bei dem, was ich arbeite(n will), zu freudvolle(re)m und mitfühlendem Tun finden? Wann und bei welchen Tätigkeiten bin ich mit mir im Frieden? Welche Umfeldler, Bedingungen und Menschen wirken für mich unterstützend dabei? Was und welches Einkommen brauche ich wirklich, um unabhängig und zufrieden zu sein und freudvoll leben zu können? Wo und wie finde ich Menschen, die ähnliches bewegt, die neue Wege beschreiten wollen?“

Wenn überhaupt verdiene ich seit meiner Selbstständigkeit gerade mal so viel, wie ich für meinen aktuellen Lebensunterhalt und -standard brauche, und achte beim Geldausgeben mehr als früher darauf, welche Unternehmen ich durch meinen Einkauf beim (Weiter-)Wirtschaften unterstütze. Wenn das Verdiente nicht ausreicht, greife ich auf das Geld zurück, das ich früh begonnen habe für mein Dasein im erwerbslosen Alter anzulegen.

Als Kind war ich Mitglied im Knaxclub der Sparkasse und trug am Weltspartag alljährlich meine Sparbüchse zum Bank-schalter und konnte den einbezahlten Kreuzern Jahr um Jahr im Sparbuch Schwarz auf Weiß beim Wachsen zusehen. Später als Gutverdienende ließ ich mich bei Entscheidungen zur Geldanlage allzu oft von den versprochenen Zinsen leiten und habe entsprechend die lukrativsten Geldinstitute und Finanzprodukte ausgewählt. Bis ich mich vor ein paar Jahren tiefer damit beschäftigte. Ich erkannte, wie unterschiedlich Banken wirtschaften, wohin einbezahlte Gelder als Kredite fließen und mir als Sparer satte Renditen bescheren, und ich begann zu hinterfragen: „Was fördert mein Gespartes? Gibt es Banken, die Geld als ein soziales Gestaltungsmittel anerkennen und als eine Energie betrachten, die den Menschen dient und nachhaltig sinnvolle Ideen befördern hilft? Wo und wie kann ich Reserven entsprechend meinen Wertvorstellungen einbringen?“

Ich konsumiere meist mehr, als mir bewusst ist. Jeden Morgen geht 's mit dem Frühstück los. Essend und trinkend führe ich meinen Körper Nährstoffe zu, die ihm Energie für den Tag schenken sollen. „Was ändert sich, wenn ich während der Mahlzeit in Kontakt mit den Pflanzen, Tieren, dem Regen, der Sonne, der Erde und den Menschen bin, die allesamt dazu beigetragen haben, dass mein Frühstück, so, wie es ist, auf meinem Tisch stehen kann?“ Genährt gehe ich ins Bad, stelle mich unter die Dusche, drehe an einem Knopf und es fließt Wasser. „Woher kommt es, wohin geht es? Wie will ich mit dieser natürlichen Ressource umgehen?“ Ich wasche mir die Haare und seife mich ein und sehe das Wasser vermischt mit dem Schaum im Abfluss verschwinden. „Wie gut und in wel-



Stress



Atmen

Bringt Körper und Geist zusammen



Lächeln

*Schenkt uns selbst
Liebevoller Zuwendung
und befriedet den inneren
Krieger und Richter*



Innehalten

*Gibt uns einen Augenblick
jenseits des Funktionierens,
Erreichens und nährt das
Gefühl innerlicher Freiheit
in uns*



Klarheit

chen Mengen verträgt die Erde, was da alltäglich aus meinem Haushalt im Kanal und die Mülltonne verschwindet?“ Mit einem Handtuch rubble ich mich trocken und mein Blick streift das Etikett - Made in India. „Was bedeutet das?“

Ich ziehe mich an und bin mir dabei bewusst, wie schwierig es für uns als VerbraucherInnen ist nachzuvollziehen, woher unsere Textilien und Kleider kommen, wie weit sie vom Samen bzw. der Faser bis zum fertigen Teil in unseren Kleiderschrank reisen und unter welchen Bedingungen sie hergestellt werden. „Wie sieht eine mitfühlende Textilindustrie aus? Welchen Beitrag kann und will ich leisten?“



A



L



I

Bereit für den Tag setze mich an den Schreibtisch und schalte den Computer an. „Bis das Ding hochgefahren ist, was hältst du von einem A-L-I?“ Atmen. Lächeln. Innehalten. Ich atme tief durch. Ein. Aus. Ein. Aus. Ein. Aus. Ich spüre meinen ganzen Körper. „Bin ich eher angespannt oder entspannt?“ Mein E-Mail-Account öffnet sich und versetzt mich augenblicklich in die Lage, in Sekundenschnelle Informationen mit Geschäftspartnern in aller Welt zu teilen. Entspannung oder Anspannung inklusive. Bei der Durchsicht der eingegangenen E-Mails entdecke ich eine von Juliane. Wir haben uns 2014 beim jährlich stattfindenden NAW Community Meeting im EIAB kennengelernt. Wir wollten im Laufe des Tages telefonieren. Uns über diesen gemeinsamen Beitrag austauschen. Sie schreibt mir, dass sie sich gegenwärtig nicht richtig aufnahmefähig fühle und in so einem Zustand nicht über den Artikel sprechen möchte. „Chapeau Juliane, that’s practise at its best!“ Wir haben das Telefonat einfach verschoben.

Juliane

Ja, liebe Sabine, dieser Tag war anstrengend, es war viel los und zu den beruflichen Anforderungen kamen noch private hinzu.

Immer wieder komme ich für mich auf die Fragen zurück: „Wie kann ich im (Büro)arbeitsalltag meine Achtsamkeit aufrechterhalten? Wie fördere ich meine mitfühlende Haltung

für mich selbst und andere auch in diesem Umfeld? Wie geht das – ganz praktisch – jeden Tag?“

Dort, wo ich arbeite, in einem Büro, da will mir keiner bewusst etwas Böses oder dass es mir schlecht geht. In unserer Firma arbeiten, wie überall woanders auch, Menschen mit unterschiedlichen Vorlieben, Interessen und Verhaltensweisen miteinander an Produkten, Themen oder Projekten. Und vielleicht beschäftigt sich ja der eine oder die andere mit denselben Fragen wie ich, wer weiß. Dennoch gibt es bei uns keine bewusst mitfühlende Haltung, die jeder offensichtlich oder die das Unternehmen an sich offensiv kultivieren möchte, das heißt, ich fühle mich oft „allein auf weiter Flur“ mit diesem Wunsch.

Auf der Suche nach Anregungen zu diesen Fragen und der Suche nach Gleichgesinnten bin ich Ende 2013 auf das NAW gestoßen. Der für mich schlüssige Ansatz dort ist die Verbindung der eigenen Praxis mit der Tätigkeit, die wirtschaftliche Auswirkungen im weitesten Sinne hat, sei es nun das Arbeiten oder das Einkaufen oder sonst eine Tätigkeit mit wirtschaftlichen Auswirkungen. Ich kann nur bei mir selbst anfangen, und dann ändert sich etwas bei mir und möglicherweise auch etwas außerhalb meiner selbst. Im NAW habe ich eine Fülle von Möglichkeiten und Ideen erhalten, einen kleinen Werkzeugkasten, der mich unterstützt, meine Achtsamkeit im (Büro-)Arbeitsalltag aufrechtzuerhalten und damit den Weg zu bereiten, auch eine mitfühlende Haltung zu kultivieren: z. B. die Mitgeföhlsmeditation für Geschäftspartner (KollegIn, ChefIn, KundIn etc.). Vor schwierigen (Telefon-)Gesprächen oder Besprechungen versuche ich, daran zu denken, für mich ein paar Minuten Ruhe einzuplanen, eine kleine Mitgeföhlsmeditation für meine Gesprächspartner zu machen:

Möge ich einen klaren Geist haben

Möge ich in Frieden sein

Möge ich voller Mitgeföhls sein

Möge mein Geschäftspartner
einen klaren Geist haben

Möge mein Gesprächspartner
in Frieden sein

Möge mein Gesprächspartner
voller Mitgeföhls sein

Oder ich lade die Glocke ein und mache drei bewusste Atemzüge, eine kleine Minimeditation zur Erforschung des Zustandes von Körper und Geist. Dann – so habe ich die Hoffnung – fällt es mir leichter, im Gespräch liebevolles Zuhören und liebevolles Sprechen zu praktizieren. Vor allem möchte ich mich nicht von vorhandenen oder aufsteigenden unguuten Emotionen wie Angst, Unsicherheit oder Ärger davontragen lassen, sondern vielmehr auch die freudvollen und guten Momente eines Gesprächs registrieren.

Immer wieder mache ich die Erfahrung, dass der Wille, mitfühlend oder achtsam zu sein, allein nicht ausreicht, um diese Qualitäten auch zu kultivieren. Der Wille geht im Alltagstrubel schnell unter. Mein Hauptproblem besteht also darin, mich daran zu erinnern, welche Werkzeuge ich habe, die ich nutzen kann, um mir Achtsamkeit und Mitgefühl ins Gedächtnis zu rufen. Deshalb versuche ich immer wieder, Folgendes zu üben: Wenn ich z. B. im Treppenhaus unterwegs bin, mache ich eine kleine Gehmeditation (30 % langsamer als normale Schrittgeschwindigkeit). Das Treppenhaus ist mittlerweile meine „Achtsamkeitsglocke“ geworden und erinnert mich daran. Oder an „guten“ Tagen verfallende ich dann auch in achtsame Schritte, wenn ich nur über den Flur gehe, und dann merke ich, wie sich mein Geist sammelt:

Einatmend spüre ich meine Schritte Ausatmend lächle ich meinen Füßen zu.

Ein großes Lernfeld ist für mich auch immer noch das Mitgefühl für mich selbst im Arbeitsalltag und wie ich mich erstens daran erinnere, aber auch was genau ich brauche, um mitfühlend für mich selbst sein zu können. Eine Komponente ist – das habe ich schon begriffen – die Pause. Regelmäßige Pausen zum Atmen, sich mal strecken oder auch um einen Schluck Tee zu trinken, eine Kleinigkeit zu essen. Nur wenn ich das schaffe, erkenne ich, welche Bedürfnisse mein Körper hat, oder kann registrieren, wenn ich – eine zweite Komponente – meine Grenzen ignoriere und verbissen darum kämpfe, etwas „fertig zu bekommen“.

„Pausen sind das Wichtigste“

– manchmal ist dieser Satz mein Bildschirmschoner, der nach 2 Minuten angeht.

Oder auch:

„Heute schon pausiert?“
„Heute schon gelächelt?“

Natürlich löst das ein Schmunzeln aus, wenn ich mit meinem Rechner in einer Besprechung etwas am Bildschirm zeige und meine KollegInnen meinen Bildschirmschoner zu Gesicht bekommen.



Doch es motiviert und bestärkt mich, wenn ich bei unseren NAW-Treffen sehe und vor allem spüre, ob nun in der Regionalgruppe Heidelberg oder bei größeren Netzwerktreffen, dass es noch mehr Menschen gibt, die ihre Praxis auch während der Arbeit leben möchten.

Inzwischen ist es zur Tradition geworden, dass die Aktiven des Netzwerks alle Jahre wieder im Januar in der Quelle des Mitgefühls in Berlin als Sangha zusammenkommen. Vier Tage lang praktizieren, leben und arbeiten wir zusammen und spüren unmittelbar die Nähe derer, die mit auf dem Weg sind. Es ist Zeit und Raum zur Selbstreflexion und zum Austausch über das, was jedem Schwierigkeiten bereitet, und für Freude über das, was jeder für sich, mit seiner Regionalgruppe oder das NAW als Gemeinschaft schon erreicht hat. Impulse für neue Projekte entstehen, und es gibt Meilensteine zu feiern. In diesem Jahr stand das Mindful Business Commitment (MBC, www.achtsame-wirtschaft.de/mindful-business-commitment.html) im Mittelpunkt des Zusammenseins. Es bietet mit sechs Übungsfeldern eine Ausrichtung für den Alltag. Jeder kann es als Übung annehmen. Dieses Jahr in Berlin wurde es in einer formellen Zeremonie von acht Übenden angenommen. Wir beide sind zwei von acht. Möge uns diese Schrift als hilfreicher Kompass dienen, unsere Einsichten zu vertiefen und mitfühlender mit uns, allen Wesen und der Erde zu sein und zum Wohle aller zu handeln.



Sabine Schaal

Vollkommene Ziellosigkeit des Herzens, praktiziert mit der Münchner Sangha und koordiniert die NAW Regionalgruppe München



Juliane Oberlinger

organisiert die NAW Regionagruppe Heidelberg mit.

*Das nächste Community meeting des Netzwerk Achtsame Wirtschaft findet vom 15.09. bis zum 18.09.2016 im EIAB Waldbröl statt
Infos unter www.achtsame-wirtschaft.de / Termine*