

Doris Iding



BUDDHA FÜRS BÜRO

52 Impulse für
mehr Achtsamkeit
am Arbeitsplatz



IRISIANA

EINFÜHRUNG

Womit wir unser Geld verdienen und mit wem wir zusammenarbeiten, hat einen großen Einfluss darauf, ob wir zufrieden in unserem Berufsleben sind und hier viele glückliche Momente erleben oder ob wir unzufrieden sind. Deshalb sollten wir unser Möglichstes tun, um uns bei unserer Arbeit wohlfühlen zu können. Schließlich verbringen wir mit ihr täglich viel Zeit und viele Jahre unseres Lebens. Unsere Arbeit ist ein lebendiger Ausdruck unseres ganzen Seins. Im Idealfall sollte sie uns überwiegend Freude bereiten, und ihr Ergebnis sollte sinnstiftend sein - für uns selbst, für unser Arbeitsumfeld und nach Möglichkeit auch für die ganze Gesellschaft.

Buddhas Leben

Mit Buddhas Hilfe am Arbeitsplatz achtsam und gelassen zu bleiben, geistige Präsenz und innere Zufriedenheit zu entwickeln und Stress abzu-

bauen ist für jeden von uns möglich. Schließlich haben sich buddhistische Praktiken seit Jahrtausenden auf dem Weg dorthin bewährt. Bevor auch Sie sich mit den wöchentlichen Übungen dieses Aufstellers auf den Weg machen, ist es hilfreich, mehr über Buddha, sein Leben und seine Lehre zu wissen: Siddhartha, der spätere Buddha, wurde als Sohn eines Herrschers geboren und wuchs wohlbehütet im Königreich seiner Eltern auf. 29 Jahre lebte der junge Mann in Luxus, war von Schönheit umgeben und wurde unter der Obhut seines Vaters von allem Leid verschont, das zum Leben gehört. Gleichzeitig und trotzdem kämpfte er ähnlich wie wir mit den täglichen Herausforderungen des Lebens, und obwohl es ihm materiell an nichts fehlte, war er unzufrieden.

Eines Tages machte er einen Ausflug, bei dem er einen Greis, einen Fieberkranken, einen Leichnam und einen Wandermönch sah. Diese Erfahrung machte ihm bewusst, dass kein Mensch

vor Krankheit, Alter und Tod verschont bleibt. Am meisten aber beeindruckte Siddhartha bei dieser Begegnung der Mönch, der unberührt blieb von dem Leid, das sich ihm offenbarte. Er schien keine Angst zu haben. Stattdessen strahlte er inneren Frieden aus und besaß eine außerordentliche Klarheit und Präsenz. Seine Ruhe berührte Siddhartha in der Tiefe seines Herzens, sodass er beschloss, ebenfalls sein bisheriges Leben aufzugeben und das Wesentliche zu suchen.

Es schien, als habe der Mönch in sich selbst etwas entdeckt, das es ihm möglich machte, entspannt in der Welt zu leben und gleichzeitig nicht von ihr abhängig zu sein. Diese Begegnung führte dazu, dass Siddhartha alles hinter sich ließ: seine Frau, die ihm gerade einen Sohn geboren hatte, seine Eltern und auch sein zukünftiges Königreich. Als Asket ging er auf Wanderschaft voller Hoffnung, tiefste innere Zufriedenheit zu finden.

Ein langer Weg

Sechs Jahre lang wanderte Siddhartha durchs Land, suchte die großen Meister seiner Zeit auf und lernte bei ihnen die verschiedenen Formen der Meditation. Als ihm keiner mehr etwas Neues vermitteln konnte, suchte er seinen eigenen Weg. Er fastete, um alle körperlichen Bedürfnisse zu überwinden. Als er bis auf das Skelett abgemagert war, realisierte er, dass ein kraftloser Körper ihm nicht helfen würde. Deshalb wandte er sich von der Askese ab und richtete sein Hauptaugenmerk auf die Meditation. Seine Gefährten, die mit ihm den Weg der Askese gegangen waren, nahmen ihm seine Entscheidung, sich von der Entsagung zu lösen, übel. Aber Siddhartha, der beide Extreme - das feudale Leben am Hofe seines Vaters und das der selbst auferlegten Beschränkung - kennengelernt hatte, hatte erkannt, dass es einen anderen - den Mittleren - Weg braucht, um vollkommene innere Freiheit zu erlangen.

Das Erwachen unter dem Bodhibaum

Nach und nach realisierte Siddhartha, dass man die Wahrheit nur in sich selbst finden kann. Er ließ sich unter einem Baum nieder und wollte erst wieder aufstehen, nachdem er Antworten auf alle Fragen gefunden hatte. In tiefer Meditation erkannte er, dass alles einzig und allein in unserem Geist entsteht, was wir als Realität bezeichnen. Alleine unter dem Bodhibaum, mit geschlossenen Augen, hatte er Angst vor etwas, bekam Lust auf etwas, wurde übermannt von Ekel, Glück, Wut, Begehren, Leidenschaft, Frieden und Hass. Indem er sich aber nicht auf die Inhalte seiner Gedanken einließ, sondern sie lediglich als einen Strom von Gedanken wahrnahm, konnte er aus einer inneren Distanz heraus erkennen, was all diese Sinneseindrücke, Erinnerungen und Vorstellungen, Körperempfindungen und Gefühle in ihm auslösten: Jedes einzelne Phänomen führte dazu, dass er sich entweder angezogen oder abgestoßen fühlte -

oder seine Empfindungen neutral blieben. Reagierte er nicht, vergingen diese Empfindungen auch augenblicklich wieder, und sein Geist wurde immer ruhiger. Dadurch konnte er erstmals umfassend das Gesetz von Ursache und Wirkung erkennen, das allem zugrunde liegt: Nichts im ganzen Universum existiert aus sich selbst heraus. Alles, was wir denken und tun, hat Auswirkungen auf uns selbst und andere. Selbst dann, wenn wir es in diesem Moment nicht unmittelbar erkennen können. Siddhartha wurde bewusst, dass alles vergänglich ist und alles, was lebt, wieder vergeht.

Diese Erkenntnis ließ seinen eigenen Geist noch mehr zur Ruhe kommen. Das wiederum führte dazu, dass sich in ihm sämtliches Bestreben, jede Begierde, aller Widerwille und alle Ablehnung ausnahmslos auflösten - bis sein Geist vollkommen klar, still und stabil geworden war. Frei von Anhaftung und Ablehnung, frei von Leid. In diesem Zustand, in einer Vollmondnacht

im Mai, an dem Tag, der auch sein 35. Geburtstag war, wurde Siddhartha zum Buddha, was übersetzt so viel heißt wie »der Erwachte«.

Das Leben als Buddha

Nach seinem Erwachen begegnete Buddha seinen ehemaligen Gefährten, die beeindruckt waren von seiner neuen Ausstrahlung. Ihnen vermittelte er seine Lehre, die sogenannten Vier Edlen Wahrheiten, die zur Grundlage der buddhistischen Lehre wurden. Danach lehrte Buddha 45 Jahre lang vor Menschen aus sämtlichen Gesellschaftsschichten. Er vermittelte Königen, Bauern, Wäscherinnen, Räubern, Heiligen, Prostituierten, Geldverleihern und Priestern seine Lehre. Egal ob sie arm oder reich, gebildet oder einfach waren, er passte seine Worte immer dem Wissen und dem Stand seiner Zuhörerschaft an. Buddha war der Überzeugung, dass jeder Mensch die innere Freiheit erreichen kann. So ist es kaum verwunderlich, dass sich

eine große Schülerschaft um ihn bildete. Bis zu seinem Tod forderte er seine Zuhörer immer wieder auf, es ihm gleichzutun und die Wahrheit in sich selbst zu suchen.

Die Verbreitung der buddhistischen Lehre

Nach seinem Tod entwickelten sich unterschiedlichste buddhistische Schulen: Für die eine ist der Buddhismus eine Religion mit Regeln und Ritualen. Für eine andere ist er eine Wissenschaft des Geistes, bei der es darum geht, der eigenen unbewussten Denk- und Verhaltensmuster gewahr zu werden und diese zu verändern. Damit dies möglich ist, müssen wir den eigenen Geist kontinuierlich erforschen. Immer wieder aufs Neue.

Der Kern der buddhistischen Lehre ist fern von Dogmen und Extremen. Der Buddha vermittelte, so wenig Leid wie möglich zu verursachen und uns selbst und andere langfristig zufrieden

zu machen. Die eigene Erfahrung spielt dabei die zentrale Rolle. Buddha wollte, dass jeder Mensch seinem Temperament entsprechend einen gangbaren Weg aus dem Leid findet. Dafür entwickelte er zahlreiche Techniken, mit deren Hilfe wir zu Qualitäten wie Klarheit, Mitgefühl, Präsenz, Achtsamkeit, Offenheit sowie schließlich Weisheit finden. Wir erreichen diese durch ein bestimmtes ethisches Verhalten, Meditation und eine tiefe Einsicht in die Natur aller Dinge, die in den sogenannten Vier Edlen Wahrheiten beschrieben wird.

Die Vier Edlen Wahrheiten

1. Es gibt Leid.
2. Dieses Leid hat konkrete Ursachen.
3. Eine Beendigung des Leidens ist möglich.
4. Es gibt für jeden einen Weg aus diesem Leid.

Die ersten beiden Wahrheiten beschäftigen sich mit der Entstehung von Leid, die dritte erklärt, dass ein Ende des Leids möglich ist. Die vierte Wahrheit verspricht einen Weg aus dem Leid und bietet hierzu ganz konkret den sogenannten Achtstufigen Pfad an, nach dem auch die 52 Übungen dieses Aufstellers gegliedert sind.

Die erste Edle Wahrheit: Es gibt offensichtliches und subtiles Leid. Offensichtliches Leid kennt jeder: Wir fühlen uns alleine, verlieren, was uns lieb und teuer ist, werden krank, alt und sterben. Diese Erfahrungen machen uns wütend, traurig, verzweifelt, hilflos und ängstlich. Wir leiden darunter, dass wir trotz gesunder Lebensführung, trotz sozialen Engagements, trotz spiritueller Praxis, trotz guter Einfälle nicht verschont bleiben von Enttäuschungen, Problemen, persönlichen Schicksalsschlägen – ja auch von Pleiten inklusive Insolvenz und Wirtschaftskrisen. Sind wir uns der ersten

Edlen Wahrheit nicht bewusst, glauben wir, Pechvögel zu sein, etwas falsch zu machen oder dass die Welt schlecht zu uns oder insgesamt schlecht ist. Verstehen wir hingegen, dass Leid zum menschlichen Leben und zum Leben überhaupt gehört, können wir besser annehmen, was passiert.

Subtiles Leid erfahren wir, wenn wir an etwas oder jemandem festhalten. Jedes Erlebnis, mag es noch so schön sein, wird irgendwann vergehen. Jede Begegnung mit einem Menschen, den wir lieben, wird irgendwann aufhören. Kein Moment, keine Begegnung lässt sich konservieren. Um subtiles Leid aufzulösen, bedarf es einer Haltungsänderung, nämlich jeden Moment bewusst als einzigartig zu erleben und ihn dann wieder loszulassen.

Die zweite Edle Wahrheit: Die Ursache des Leidens befindet sich in unserem Geist, weil dieser

die Vergänglichkeit von allem hartnäckig ignoriert. Leid wird auch dadurch erzeugt, dass wir Menschen, Dinge und Erfahrungen unreflektiert bewerten und entweder als angenehm oder unangenehm erleben. Empfinden wir jemanden oder etwas als angenehm, wollen wir ihn oder es haben, halten oder noch mehr davon. Erleben wir jemanden oder etwas als unangenehm, wollen wir mit demjenigen oder diesem Etwas keinen Kontakt, vermeiden oder ignorieren ihn oder es. Zwischen diesen beiden Polen – Anhaftung und Abneigung – verläuft unser Leben.

Die dritte Edle Wahrheit stimmt optimistisch: Wir selbst können unser Leid beenden. Die Voraussetzung sind die transformierende Erkenntnis über das Prinzip von Ursache und Wirkung und das Bewusstsein, dass alles vergänglich ist. Erst wenn wir aufhören, ständig nach positiven Erlebnissen zu streben oder uns gegen negative Erfahrungen zu wehren, hört das

permanente Schwanken zwischen Hoffen und Fürchten auf.

Die vierte Edle Wahrheit beschreibt den Weg aus dem Leid, den sogenannten Achtstufigen Pfad, der sich gliedert in:

1. Rechte Sicht
2. Rechte Absicht
3. Rechte Rede
4. Rechtes Handeln
5. Rechter Beruf
6. Rechte Anstrengung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Sammlung

Unter »recht« versteht man im buddhistischen Sinne »vollkommen«, das heißt mit voller Aufmerksamkeit und aus ganzem Herzen. Es geht um die endgültige Auflösung des Leids, also darum, die Ursache des Problems zu finden, sie

zu lösen und dem Leben eine neue Ausrichtung zu geben, die auf Klarheit, Präsenz, Achtsamkeit, Mitgefühl und Offenheit basiert und zu mehr Entspannung und tiefer innerer Zufriedenheit führt.

Eine neue Sicht auf unser Leben

Ein solcher umfassender Ansatz mag ungewohnt sein. Besonders im Berufsleben erleben wir, dass die meisten Menschen sehr ichbezogen denken und profitorientiert handeln, in der Hoffnung, für sich selbst so dauerhaftes Glück zu erlangen.

Der Achtstufige Pfad untergräbt dieses egoistische Denken, Handeln und Streben und lässt uns am eigenen Leib erfahren, dass sich Freude, Glück und Zufriedenheit langfristig nur vermehren lassen, wenn wir sie teilen und wir uns als Teil eines größeren Ganzen sehen. Erleben wir die Verbundenheit mit allem, werden wir zufrieden und auch glücklicher, eben weil wir ethisch

vertretbar und nachhaltig handeln und nicht auf Kosten von anderen oder etwas. Dabei können wir weiter erfolgreich sein und auch viel Geld verdienen - nur auf einer anderen Grundlage, von einem »höheren« Standpunkt aus.

Die acht Stufen setzen einen Prozess der persönlichen Transformation in Gang, bei dem Sie in die Fußstapfen Buddhas treten, konzentrierter bei der Arbeit sind, achtsam und gelassen bleiben und innerlich ganz bei sich sind, auch wenn der Berufsalltag stressig ist und dessen Herausforderungen groß sind und bleiben.



Rechte Sicht

Niemals mehr wütend, niemals wieder frustriert, nie mehr traurig oder gestresst. Das ist, wonach wir alle streben. Der Dalai Lama bringt diesen Wunsch folgendermaßen auf den Punkt: »Alle Menschen möchten glücklich sein.« Deshalb versuchen wir permanent, Erfolg und

Vergnügen festzuhalten, während wir Misserfolg und Schmerz tunlichst zu vermeiden bemüht sind. Mit dem Achtstufigen Pfad zeigte Buddha einen Weg auf, der uns aus diesem Leid befreit. Die Rechte Sicht, nämlich das Wissen darum, dass Sie zwischen Anhaftung und Ablehnung hin- und hergerissen werden und erst dann Ruhe finden, wenn Sie die Wechselfälle des Lebens akzeptieren, stellt die Basis auf dem Weg zur Befreiung dar.



Rechte Absicht

»Es ist der Geist, der deine Welt erschafft«, sagte Buddha. Und den Gedanken folgen bekanntlich Taten. Diese gestalten maßgeblich Ihre Realität. Deshalb ist es so wichtig, sich der eigenen Gedanken bewusst zu sein und adäquat mit ihnen umzugehen. Das unterstützt Sie besonders in stressigen Zeiten darin, im Falle von Konflikten im Büro bewusster zu reagieren und achtsamer mit

* Die Schriftzeichen stehen für die Ziffern 1 bis 8 im indischen Schriftsystem Gurmukhi.

den anderen Beteiligten umzugehen. Dadurch lassen sich viele Spannungen am Arbeitsplatz leichter lösen. Sind Ihre Gedanken dann noch voller Mitgefühl, Wohlwollen und Klarheit – und zum Wohl aller Wesen –, wird sich auch diese Haltung am Arbeitsplatz auswirken: auf das Arbeitsklima, die Arbeitszufriedenheit sowie die Beziehungen zu den Kollegen, der Kollegen untereinander und auf ein vielleicht neues Miteinander. In diesem Bewusstsein wird Ihnen Ihre Arbeit leichter von der Hand gehen. Wenn Sie sich darüber hinaus noch bewusst machen, dass alles vergänglich ist, können Sie den Wechselfällen des Lebens mit heiterer Gelassenheit begegnen.



Rechte Rede

Achtsamkeit bei der Wortwahl, im Ausdruck, im Sprechen kann für Klarheit sorgen, Verständnis vermitteln und Türen öffnen, eine Atmosphäre von Freude schaffen sowie im en-

geren und weiteren Sinne Frieden stiften. Beginnen Sie, Ihre Motivation zu überprüfen, mit der Sie etwas sagen wollen, und diese ins Positive zu wenden – dann verändern sich Ihre Aussagen und deren Wirkung maßgeblich. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, zu schweigen. Herauszufinden, wann Sie reden und wann Sie schweigen, ist eine hohe Kunst, die Buddha uns durch die Rechte Sicht und Rechte Absicht lehrt.



Rechtes Handeln

Ursache und Wirkung sind im Buddhismus untrennbar miteinander verbunden. Das heißt, dass alles Leid, das Sie erzeugen, früher oder später auf Sie zurückfällt. Für Buddha bedeutete dies ganz konkret: nicht zu töten, nicht zu lügen, nicht zu stehlen oder auf irgendeine andere Weise Leid zu verursachen. Umgekehrt bedeutet es, heilsam aus dem Gefühl der Verbundenheit mit allem und allen zu handeln. Sind Sie sich im Büro über die Folgen Ihrer Handlungen

bewusst, wird Ihr Leben mit der Zeit automatisch freudvoller und sinnvoller. Sie entwickeln mehr Vertrauen in sich selbst, in die anderen und in den Fluss des Arbeitsprozesses. Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit und Großzügigkeit werden Ihr Herz weit machen, und Sie werden auch Ihre Arbeit in einem größeren Kontext sehen, verstehen und erleben.



Rechter Beruf

Berufe im Sinne Buddhas werden in »heilsame« oder »nicht heilsame« unterteilt. Unheilsam sind jene Berufe, mit denen wir uns selbst und anderen Menschen schaden. Dazu gehören im traditionellen buddhistischen Sinne der Handel mit Waffen, Menschen, Drogen, Gift, Fleisch und Fisch. Glücksspiele und Wettgeschäfte fallen ebenfalls in diese Kategorie. Ganz allgemein gesprochen, ist es aber in erster Linie weniger entscheidend, was Sie tun, sondern, wie Sie etwas tun, das heißt, mit welcher innerer

Geisteshaltung Sie arbeiten. Üben Sie einen heilsamen Beruf aus, missbrauchen aber dabei Ihre Macht, wird daraus eine unheilsame Tätigkeit mit einer negativen Auswirkung. Wirken Sie bei Ihrer Arbeit zum Wohle aller Wesen, wird Ihre Tätigkeit zu einer heilsamen Handlung.



Rechte Anstrengung

»Disziplin und Gleichmut« lautet die Zauberformel, die Ihnen hilft, auf dem rechten Weg zu bleiben und all die hilfreichen Übungen, die Sie in den nächsten Wochen kennenlernen, nach und nach in Ihr Leben zu integrieren. Strengen Sie sich nicht ausreichend an, laufen Sie Gefahr, wieder in Ihr bisheriges Fahrwasser zu verfallen. Zu viel des Guten wiederum sorgt dafür, dass Sie zu ehrgeizig an die Praxis herangehen und sich möglicherweise übernehmen. Machen Sie sich hingegen mit einer Mischung aus Disziplin und Gleichmut an die Übungen, sind Sie bei Buddhas Mittlerem Weg angelangt.



Doris Iding

Buddha fürs Büro

52 Impulse für mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Gebundenes Buch, Spiralbindung, 122 Seiten, 18,0 x 15,0 cm

ISBN: 978-3-424-15287-6

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2015

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Achtsam sein? Wie soll das funktionieren angesichts der permanenten Reizüberflutung, der wir durch Handy, Internet oder Großraumbüros am Arbeitsplatz ausgesetzt sind? Das steigende Arbeitspensum führt zu Unzufriedenheit, Überforderung und nicht selten sogar zum Burnout. Umso wichtiger ist es, Achtsamkeit im Arbeitsalltag zu kultivieren. Wie das gelingen kann, zeigt dieser schön gestaltete Jahresbegleiter. Er hilft dabei, achtsamer, entspannter und gleichzeitig effektiver zu arbeiten. Die 52 Übungen aus dem Buddhismus sind so konzipiert, dass sie auch am Arbeitsplatz ohne großen Zeitaufwand täglich durchgeführt werden können. Sie sorgen dafür, dass wir wieder achtsamer im Umgang mit uns selbst, unseren Kollegen, Angestellten und Kunden sind und dadurch zufriedener werden. Für jede Woche gibt es eine neue Übung, die mit einem motivierenden Zitat und einem inspirierenden Foto kombiniert wird.