



# ARBEIT BEFREIT – EINE PROVOKATION

VON DH. DHAMMALOKA

*Ist Arbeit notwendigerweise eine Ablenkung vom „spirituellen Leben“? Nein, meint Dhammaloka ganz entschieden und plädiert für mehr Engagement im Beruf als Werkzeug buddhistischer Übung.*

Dieser Beitrag ist eine Provokation. Zumindest hoffe ich das. Ich möchte mich selbst provozieren, denn ich weiß, wie wenig ich von dem beherzige, worüber ich schreibe. Am liebsten hätte ich es daher, wenn am Seitenrand eine fortlaufende Kolumne stünde mit dem Text „Dhammaloka, wach auf“. DU brauchst das alles natürlich nicht. Wenn du trotzdem liest und dich irgendwann empörst, erinnere dich, dass die Provokation beabsichtigt ist. Lies weiter. Hab Erbarmen!

Vor reichlich dreißig Jahren antwortete Bhante Sangharakshita – der damals noch nicht lange aus Indien zurückgekehrt war – auf die Frage: „Wie viel Zeit soll ich auf den Erwerb meines Lebensunterhalts verwenden?“ – „So wenig wie möglich.“ Ein Freund stellte ihn später aufgebracht zur Rede: „Wie konntest du in einem öffentlichen Vortrag so etwas sagen, besonders vor all diesen jungen Leuten hier? Dadurch ermunterst du sie doch nur, noch fauler und nutzloser zu sein, als sie schon sind!“ – Bhante wiederholte seine Aussage. Und er fügte hinzu, dass er in erster Linie an Buddhisten denke, unter diesen aber gerade an junge Leute: Wer sich noch keiner Karriere verschrieben habe und seine Lebensform gerade erst herausbilde, solle doch unbedingt die Möglichkeit erwägen, nur das für den Lebensunterhalt Nötige zu verdienen und die übrige Zeit spiritueller Praxis im engeren Sinne widmen – dem Studium des Dharma, der Übung von Meditation und dem Aufbau der buddhistischen Gemeinschaft – ja, sogar einer ‚Neuen Gesellschaft‘.

Für viele Leser dieses Beitrags ist diese Begebenheit wahrscheinlich nicht neu. Vielleicht haben sie – wie ich – beim ersten Mal sogar einen gewissen Wonnenschauer empfunden, stellt Bhantes Aussage doch einen Freibrief zur Arbeitszeitreduzierung aus. ... Tut sie das? Dazu

später mehr. Zunächst aber ein wenig Spekulation aus heutiger Sicht.

Würde Bhante auch heute noch so etwas sage? Schließlich gibt es seit mehr als zwanzig Jahren im FWBO eine wachsende Zahl von Unternehmen des Rechten Lebenserwerbs und, damit einhergehend, eine besondere Betonung von Arbeit als spiritueller Übung, die Bhantes Äußerung deutlich zu widersprechen scheint. Und es gibt auch sein berühmtes Wort von Arbeit als tantrischem Guru – ein Wort, das so leicht von der Zunge geht, dass man über seine Bedeutung gar nicht erst nachdenken mag.

Ich vermute in der Tat, Bhante würde seine Aussage nicht zurücknehmen. Noch immer würde er vorschlagen: ‚Arbeite‘ so wenig wie möglich. Wahrscheinlich würde er aber eine wichtige Erläuterung geben und ergänzen: „Wenn du wach und entschieden genug ist, dich mit ganzer Kraft dem dreifältigen Training von *silā, samādhi und prajñā* zu widmen – also ethisch zu handeln, wirksam zu meditieren und tief zu reflektieren – dann, und nur dann, ‚arbeite‘ so wenig wie möglich. Etwas Besseres oder Sinnvolleres könntest du gar nicht tun.“

Dieses ‚wenn‘ ist ein großes WENN. Was hältst du davon, den Satz noch einmal zu lesen und dabei das ‚wenn‘ laut und deutlich zu betonen und zugleich das ‚du‘ in ‚ich‘ zu verändern? Also: „WENN ich wach und entschieden genug bin, mich mit ganzer Kraft dem dreifältigen Training von *silā, samādhi und prajñā* zu widmen – also ethisch zu handeln, wirksam zu meditieren und tief zu reflektieren – dann, und nur dann, sollte ich so wenig wie möglich ‚arbeiten‘. Etwas Besseres oder Sinnvolleres könnte ich gar nicht tun.“



Ich glaube, viele von uns – wahrscheinlich die meisten – sind bei Weitem nicht fähig, sich ganz ihrer spirituellen Übung zu widmen. Weder sind wir wach und entschieden genug, noch stehen uns alle unsere Kräfte zur Verfügung. Mit einer Ausnahme vielleicht: Wenn wir verliebt oder sauer sind, dann sieht es anders aus, wenn unsere ‚Wachheit‘ dann auch vermutlich einen ziemlich kleinen Fokus hat. Die meiste Zeit über schlummern wir in einem Dämmer Schlaf, aus dem wir eigentlich auch nur so weit aufwachen wollen, wie das Leben ‚es gut mit uns meint‘. In Bezug auf unseren Beruf meint es das Leben gut mit uns, wenn die Arbeit nicht ‚stresst‘, die Kollegen nicht ‚mobben‘, der Chef nicht ‚autoritär‘ ist, die Kunden nicht ‚nerven‘, die Zeit ohne ‚Druck‘ und unser Gehalt ‚reichlich‘ ist. Das erlaubt uns weiter zu dösen und in unserer Freizeit von höheren Idealen zu träumen.

Weil aber Arbeit und Beruf oft ‚stressig‘ u.ä. sind, ziehen sich manche von uns aus der Arbeitswelt zurück – ganz oder nur teilweise. Ich frage mich oft, wie weit sie das tatsächlich **für** eine bessere Alternative statt vor allem **gegen** ihre bisherige Not und Unzufriedenheit tun. Oft höre ich Sätze wie ‚das gibt mir bessere Bedingungen für meine Praxis‘ und äußerlich gesehen stimmt das auch. Ich bezweifle nicht, dass sie sich ehrlich vornehmen, dem spirituellen Leben mehr Raum zu geben. Solange aber unsere Entschiedenheit und Kräfte gar nicht genügend entwickelt – d.h. solange *sraddha* und *viriya* schwach sind –, haben wir die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Unsere spirituelle Praxis bleibt, was sie auch vorher schon war: matt und *low key* wie auch unsere Arbeit.

Ich glaube, dass es für viele von uns kaum von Vorteil, sondern sogar eher schädlich ist, wenn sie so wenig wie möglich arbeiten. Der Rückzug aus der Arbeitswelt kann zur Verweigerung des Lebens überhaupt werden. Wenn ich hier vom ‚Rückzug aus der Arbeitswelt‘ spreche, denke ich übrigens auch an den Rückzug **in** der Arbeitswelt, also an die innere Kündigung. (Und mit all dem, was ich hier schreibe, will ich auf keinen Fall sagen, es sei richtig unter allen Umständen und mit zusammengebissenen Zähnen weiter zu arbeiten.)

Manche versuchen das Problem dadurch zu lösen, dass sie mit minimalem Einsatz arbeiten. Gelegentlich erzählen sie das ziemlich triumphierend – als ob es eine

gute Sache sei nur halb zu leben! Auch Ordensangehörige höre ich gelegentlich negativ über ihre Arbeit sprechen – so als ob sie Arbeit als Behinderung ihrer spirituellen Praxis erlebten. Sie bezeichnen gewisse Aufgaben, die Ordensangehörige haben, als ‚business‘ und wollen sie möglichst schnell hinter sich bringen. Das deutet darauf hin, dass wir, selbst wenn wir auf idealistische Weise engagiert sind und viel Energie unbezahlt einsetzen, doch gewisse Einstellungen in unsere Arbeit mitbringen, die uns immer wieder an der Tätigkeit selbst vorbei schielen lassen auf die Ergebnisse, die wir damit erreichen wollen.

In der Wirtschaft ist ‚Work-Life-Balance‘ ein aktueller Hit im Bereich Selbstmanagement. Was für eine törichte Begriffsschöpfung! Deutet dies nicht eine Auffassung an, dass Arbeit und Leben Widersprüche seien? Aber es wundert nicht, dass dieser Begriff ankommt und in vieler Leute Munde ist. Denn: So lange wir arbeiten, legen wir anscheinend unser ‚Leben‘ auf Eis. Vielleicht phantasieren wir über ein Danach – sind aber am Ende viel zu gerädert oder zu lethargisch es auch zu genießen, von aktiv gestalten ganz zu schweigen.

Wer seinem Beruf ‚auf Sparflamme‘ nachgeht oder gar mit dem Gedanken spielt, gar nicht mehr oder nur Teilzeit zu arbeiten, sollte sich das sehr genau überlegen – und am besten kritische spirituelle Freunde in die Reflexion einbeziehen. Man sollte sich ehrlich fragen: Wie lebe ich meine Zeit jetzt? Wie erfüllt ist sie? Wie lebe ich meine freie Zeit? Ist das wirksam im spirituellen Sinn? Wie weit lasse ich mich überhaupt auf Herausforderungen im Leben ein? Bin ich bereit und fähig, auch ohne äußeren Druck meine Kräfte rückhaltlos zu geben, sie einzusetzen und auszuschöpfen? Ergreife ich die Initiative und übernehme Verantwortung? Weiche ich vor irgendetwas aus? Wenn ja, wovor? Wie rede ich mich heraus? Könnte ich nicht doch – selbst in dieser Arbeitsumgebung, die so weit von Vollkommenheit entfernt ist – etwas Wertvolles beitragen?

Egal ob in der Arbeit oder in anderen Bereichen: Wo immer wir uns nur halb einsetzen, müssen wir einen hohen Preis zahlen. Man hört es an unserer Stimme, sieht es Mimik und Körpersprache an, wie lebendig wir tatsächlich sind. Wenn wir nur wagen genauer hinzusehen, werden wir wahrscheinlich feststellen, dass unsere Unzufriedenheit – ob in der Arbeit, in unseren



Freundschaften, ja sogar in unseren Vergnügungen – nicht eigentlich von außen kommt, sondern aus unserer eigenen Zurückhaltung, aus mangelndem Engagement. Mehr oder weniger unbemerkt sind wir zu Zuschauern des Lebens geworden. Wir sitzen auf der Mauer und weigern uns mitzuspielen. Vielleicht möchten wir, dass jemand kommt und uns abholt. Doch da kommt niemand – zumindest nicht zu den Bedingungen, die wir stellen.

Und dennoch: Wir *sind* nichts als Energie. Ob wir bremsen oder Gas geben, Energie ist der Rohstoff des Lebens. Wir sind Energie – nichts anderes! Sie kann blockiert oder frei sein, grob oder subtil, zerstreut oder gesammelt. Spirituelle Praxis besteht darin, blockierte Energien zu befreien, grobe Energie zu verfeinern und zerstreute Energie zu bündeln. Genau das ist es, was tantrische Gurus mit ihren Schülern tun. Genau das ist es auch, was wir durch Arbeit lernen können. Nach Erleuchtung streben, heißt Berg Sumeru (= Samsara) zu nehmen und zu zerschmettern. Es ist kein Teilzeitleben und schon gar keine Freizeitbeschäftigung.

Natürlich ist es wünschenswert und wichtig, dass wir unsere Tätigkeit – unseren Beruf – in möglichst vielen Aspekten bejahen können. Und es ist auch richtig Situationen zu verlassen, die eindeutig unethisch oder anderweitig unheilsam sind und die wir nicht zu ändern vermögen. Es scheint mir allerdings, dass es manchmal weniger der "Sinn" oder die ethische Qualität unserer Arbeit ist, die wir zum Kriterium unserer Entscheidung für oder wider sie machen, als der "Spaß" und die "Bequemlichkeit", die wir dabei haben – oder eben nicht.

Auch in buddhistischen Kreisen gibt es eine Menge Jobs, die nicht sonderlich beliebt sind: Wie schwierig kann es sein Leute zu finden, die bereit sind Büroarbeiten zu machen, die Kasse zu führen, Programme oder Informationszettel zu verteilen, Klos zu putzen und dergleichen mehr. Wir sind ziemlich wählerisch. Gelegentlich höre ich die Ausrede, solche Arbeiten seien nicht spirituell genug. Wir wollen gestalten, unsere Kreativität beitragen – was doch eigentlich nichts anderes heißt, als dass wir unsere persönliche Duftmarke setzen wollen. Nicht auszuriechen! Ich halte es für einen gefährlichen Irrtum zu glauben, manche Tätigkeiten seien – sozusagen an und für sich – kreativer, spiritueller oder auch nur angenehmer

und befriedigender als andere. Mit solchen Aussagen bestätigen wir nur unsere völlig subjektiven Urteile, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen und nehmen ziemlich willkürliche Unterscheidungen und Bewertungen vor. Wie zementieren unser Selbstbild, unser Ego. Nach meiner Erfahrung hängen Zufriedenheit und auch spirituelles Wachstum gerade davon ab, wie es mir gelingt, ausnahmslos *alle* Tätigkeiten mit dem gleichen Enthusiasmus, der gleichen wachen Bereitwilligkeit und Tatkraft zu akzeptieren und in Angriff zu nehmen.

Ein wirklich ‚leuchtendes‘ Beispiel hierfür ist Subhuti, den ich in Birmingham immer wieder erleben konnte. Wann immer Not am Mann war – und gleichgültig, wie hoch seine Arbeitsbelastung schon war – Subhuti war bereit einzuspringen und mehr zu geben: *Viriya, die jederzeit bereit ist. Viriya, die nicht nachlässt. Viriya, die nicht zurückweicht.* Irgendwann haben wir alle wahrscheinlich eine ähnliche Erfahrung gemacht: Wenn wir unsere Kräfte mit innerem Engagement einsetzen, sind wir glücklich und zufrieden. Sogar wenn wir müde und erschöpft sind, fließen uns plötzlich neue Kräfte zu. Ich finde es immer wieder erstaunlich und begeisternd zu sehen, wie gerade solche Leute, die lange Stunden unter herausfordernden Bedingungen arbeiten – dabei aber ihre Tätigkeit voll bejahen –, nahezu unerschöpfliche Energien für andere Tätigkeiten und Interessen übrig zu haben scheinen. Und wenn sie wirklich müde sind, sind sie dabei zufrieden und wissen, dass sie etwas Wertvolles geschaffen haben.

Unser Problem liegt also weniger darin, dass wir den falschen Beruf, die falsche Arbeit haben, sondern darin, dass wir **glauben** die falsche Arbeit zu haben – und dass wir sie deshalb auch auf die falsche Art und Weise tun. Je mehr es uns gelingt, unsere Kräfte mit den Anforderungen der jeweiligen Aufgabe in Einklang zu bringen, desto leichter werden sie sich erneuern. Unsere Arbeit wird immer mehr zum Spiel. Sie geht leichter von der Hand, macht Spaß und bringt gute Ergebnisse hervor. Um das zu erleben, ist es nur erforderlich, dass wir uns selbst und unsere Tätigkeit ernst nehmen und uns voll engagieren. Vor allem die Qualität der in unsere Arbeit eingesetzten Energie entscheidet darüber, welche Erfahrungen wir machen werden – und welchen Nutzen unser Beitrag für uns selbst und andere haben wird.



In gewisser Hinsicht hat Arbeit – besonders im ‚harten‘ Geschäftsleben – den Formen traditioneller spiritueller Übungen sogar einiges voraus:

In der Arbeit erhalten wir eine unmittelbare Rückmeldung über die Wirksamkeit unseres Tuns. Probleme im Arbeitsleben haben in der Regel mit unseren eigenen Fehlern und Versäumnissen zu tun. Genau genommen trifft das natürlich auch für Meditation und andere spirituelle Übungen zu, doch hindert uns oft die Grobheit unserer Wahrnehmung oder auch mangelnde Ehrlichkeit uns selbst gegenüber daran anzuerkennen, wie wir selbst das schlechte Ergebnis bewirkt haben.

Wie leicht können wir uns doch in der Meditation etwas vormachen! Wie leicht können wir uns nach ein bisschen *dhyana* einbilden, wir hätten mehr erreicht als zutrifft. Es ist ziemlich leicht andere zu bluffen. Dazu braucht man nicht einmal eine Kesa um den Hals und einen altindischen Namen, auch wenn diese das Bluffen erleichtern können. Vielleicht sind spiritueller Dünkel und Blendertum in spirituellen Kreisen (auch bei uns?) weiter verbreitet, als wir wahrhaben möchten. Im Geschäftsleben dagegen – wenn es darum geht, eine Leistung mit hoher Qualität termingerecht zu liefern oder zahlungsfähig zu bleiben – kommen wir mit Bluffen und Blenden nicht besonders weit. Die Rückmeldung kommt ziemlich direkt und ohne Beschönigung. Yama, der Herr des Lebensrades, kommt in der Gestalt eines Bankangestellten oder unseres geliebten Vorgesetzten und hält uns den Spiegel vor.

Wer im Geschäftsleben erfolgreich sein will, muss bereit sein sich selbst kennen zu lernen. Man muss seine Stärken und Schwächen erforschen und beharrlich an sich arbeiten. Dazu gehört es Grenzen zu hinterfragen und über sich selbst hinaus wachsen. In der heutigen Arbeitswelt, in der ständiges Lernen, Kommunikation und Zusammenarbeit immer wichtiger werden, kommt man mit harten Ellbogen und rücksichtslosem Egoismus nicht mehr allzu weit. Vielleicht gibt es noch ein paar Nischen, wo das möglich ist. Wer sich aber einmal unter erfolgreiche Leute der jüngeren oder mittleren Generation gewagt hat, wird ihre bemerkenswerte Offenheit, Wachheit, sprühende Energie, Begeisterungsfähigkeit, zupackende Tatkraft, Lebensfreude und emotionale Sensibilität kennen – eine Dynamik, von der ich mir in den oft betulich-tantenhaften Zirkeln der buddhistischen

Gemeinde mehr wünschen würde. Natürlich hat der Enthusiasmus von Yuppies auch seine Grenzen und kommt oft genug ohne jede ‚höhere‘ Perspektive daher. Aber zweifellos könnten wir mehr Einsatzfreude und Bereitschaft sich zu fordern gebrauchen – wir, die wir so wohlmeinend bemüht, achtsam, lieb und nett sind, und leider auch oft so lahmarschig und mutlos, als bekämen wir das Leben am liebsten in homöopathischer Dosis verabreicht.

Noch einmal: Ich schlage nicht vor, dass man blindlings Arbeit und Beruf zur Hauptsache machen und sich mit seinen Erfolgen und Positionen, mit Gewinn und Spaß identifizieren und lauthals im Chor der weltlichen Winde mitsingen sollte. Wahrscheinlich beuteln uns diese Winde schon kräftig genug. In der Arbeitswelt sausen sie uns um die Ohren, und manch einer wurde schon von ihnen umgelegt. Denn ohne die weltlichen Winde könnte das Wirtschaftssystem gar nicht bestehen. Es lebt davon, die Energie dieser Winde in profitable Kanäle zu lenken – und zugleich sorgt es dafür, dass sie nie zu wehen aufhören.

Das sind aber nicht etwa die bösen Machenschaften irgendwelcher gesichtsloser Wirtschaftsbosse, sondern wir selbst – du und ich – sind die Windgeneratoren. Es ist unser eigenes Verlangen nach Gewinn, Lob, Ansehen und Freude und unsere Furcht vor Verlust, Kritik, Missachtung und Leid, die uns bestechlich machen, so dass die Winde uns schütteln und umpusten können. Es sind unsere *samskaras*, unsere eigenen Bestrebungen, die hier wirken – und die wir auch genau hier, in der Arbeit, verwandeln können. Unsere Reaktionen auf die Forderungen des Arbeitslebens zeigen genau, wo wir auf dem spirituellen Pfad stehen.

Dabei ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ehre und Verachtung, Freude und Leid ganz ‚natürliche‘ Ereignisse sind. Wir sollten nicht versuchen ihnen auszuweichen. Vermutlich können wir es auch nicht, selbst nicht im buddhistischen Sangha. Die kritische Frage ist vielmehr, wie wir auf sie antworten. Erlauben wir ihnen „uns“ – unser EGO, unser Selbstbild – aufzubauen und zu befestigen? Oder erleben wir sie freimütig und lassen sie los im Wissen, dass sie kommen und gehen und eigentlich gänzlich bedeutungslos sind? Achtsamkeit heißt hier zu erkennen, für welche Winde wir besonders empfänglich



sind und den festen Entschluss zu fassen uns zu ändern. Und wir werden um so freier inmitten der Winde bewegen können, je ehrlicher wir mit uns selber sind und je offener wir uns anderen zeigen. (Dhammaloka, wach auf!)

Je mehr Energie wir unserem Selbstbild zufließen lassen, desto mehr berauben wir uns aller Chancen, anderen offen zu begegnen. Wir hören nicht mehr hin, wenn wir etwas zu hören bekommen, das nicht in unser Selbstverständnis hineinpasst. Sagt man uns die Wahrheit ins Gesicht, werden wir versuchen, sie als unglaubwürdig erscheinen zu lassen. Wenn etwas misslingt, geben wir anderen die Schuld. Unsere Erfolge schreiben wir uns selbst zu, für unser Scheitern lehnen wir die Verantwortung ab.

Leistungsbetonte Arbeit bietet uns vielfältige Gelegenheiten zur Auseinandersetzung mit unserem Selbstbild. Sie führt uns ständig in Situationen und Umstände, die uns herausfordern und testen. Kaum irgendwo sonst werden wir so direkt – ja brutal – mit unseren *samskaras*, den uns selbst auferlegten Neigungen, Bestrebungen und beschränkenden Einstellungen, konfrontiert wie bei der Arbeit. Vielleicht arbeiten wir gerade an einem schwierigen Gedankengang, endlich fließen unsere Ideen und wir sind gut in Schwung, da unterbricht uns der Vorgesetzte oder ein wichtiger Kunde ruft an ... oder wir wollen vor dem Aufbruch zum nächsten Termin noch schnell ein wichtiges Mail abschicken, da bricht die Verbindung zum Server ab ... oder in einer Besprechung führen die bekannten Vielredner wieder einmal ihre Scheingefechte ... oder wir stehen im Stau ... Unsere inneren wie äußeren Reaktionen auf solche Situationen zeigen uns unmissverständlich, wer wir sind.

Wenn wir es wagen Erfolg im Beruf anzustreben – d.h. wenn wir uns selber fordernde Leistungsziele setzen –, lässt die nüchterne Geschäftswelt mit ihrer Betonung von Ergebnissen, Gewinn und Verlust es kaum zu, dass wir uns etwas vormachen. Schlecht arbeiten tut weh, und zwar demjenigen, der schlecht arbeitet. Die Konsequenzen von Unachtsamkeit, mangelndem Einsatz, Unfreundlichkeit sind ungewollte Überstunden, Kritik und Konflikte, Reklamationen, Maschinenschäden und Ausfälle, Kostensteigerungen, finanzielle Verluste, Markteinbrüche.

Wenn du dauerhaft schlecht arbeitest, verschwindest du vom Markt. Was dagegen passiert dir, wenn du schlecht meditierst? Natürlich bleibt auch das nicht folgenlos. Aber: Stört es dich wirklich? Wie fest bist du denn davon überzeugt, dass deine ‚geistigen‘ Haltungen und Handlungen karmische Folgen zeitigen werden?

Wahrscheinlich weißt du aus eigener Erfahrung, dass es verhältnismäßig leicht ist, auf dem Meditationskissen Gefühle von Freundlichkeit und Liebe zu spüren. Und dass sie ebenso schnell verfliegen, wenn du deinen geliebten Feind das nächste Mal triffst. Um das nicht zu vergessen, brauchst vielleicht auch du den Test im Alltagsleben um zu erfahren, wie weit deine Werte dein Handeln leiten, wie klar dein Geist und wie offen dein Herz tatsächlich sind. Es gibt kaum eine bessere Umgebung als die Arbeitswelt, um diesen Test durchzuführen.

Deine Arbeit, der tantrische Guru.

Dein Kollege, der Bodhisattva.

Dein Beruf, das Versuchslabor, in dem du testest, was du für wahr und wesentlich hältst.

***“Aufatmen! Feuer der Begeisterung! Also begann mein Glück.”***

*Dieser Beitrag erschien ursprünglich im Februar 2003 in den „Nachrichten aus dem Essener Mandala“.  
© Dh. Dhammaloka.*