

Beitrag im „Nordstern“ und „Wegweiser-Spirit“

Jeweils Ausgabe September / Oktober 2012

Arbeit & Leben im Einklang mit dem Zen-Weg

Viele Menschen leiden heutzutage unter Ihrer Arbeit!

Viele von uns müssen heutzutage an Ihrem Arbeitsplatz immer mehr leisten. Dazu kommt, dass wir Bezahlung, Wertschätzung, Arbeitsplatz(un)sicherheit und Arbeitsbedingungen teilweise als nicht befriedigend empfinden. Wir können nicht mehr abschalten, fühlen uns getrieben, überfordert oder ausgelaugt. Das kennt heutzutage fast jeder – und viele von uns werden letztendlich krank davon!

Und dazu gibt es auch konkrete Zahlen: Innerhalb von 10 Jahren hat sich der Anteil psychisch bedingter Krankheitstage in Deutschland verdoppelt auf jetzt 13% (2011). Bei den Frühverrentungen nehmen psychisch bedingte Gründe bereits die traurige Spitzenposition ein: 38 % der Frühverrentungen sind hierauf zurückzuführen.

Was sind die Hintergründe für diese Entwicklungen?

Über die Hintergründe dieser Entwicklungen wird aktuell in vielen Medien berichtet. Wichtige Aspekte sind sicherlich, dass die großen finanziellen Schwierigkeiten vieler Staaten und die immer intensivere Wettbewerbssituation der Unternehmen das Klima zwischen den Menschen verändert hat und sie sich sehr unter Druck gesetzt fühlen. Dies gilt für alle Hierarchiestufen, wenn auch mit unterschiedlichen Akzenten.

Letztendlich kann man sagen, dass die Art und Weise wie unsere Gesellschaft und wir selbst funktionieren, genau die Situationen hervorbringt, unter welcher viele Menschen leiden:

- Unsere Wirtschaft muss immer wachsen, quantitativ wachsen, denn Stillstand bedeutet in diesem Verständnis Rückschritt. Die Problematik des dadurch ständig steigenden Ressourcenverbrauchs ist uns allen bekannt!
- Da das Wachstum begrenzt ist, bedeutet es, dass die Wirtschaft des eigenen Landes besser sein muss als die anderer Staaten und letztendlich das Wachstumsziel nur erreicht werden kann, wenn andere Staaten verdrängt werden - also nicht wachsen.
- Um wachsen zu können, ist u. a. Werbung notwendig, damit wir immer mehr konsumieren und auch Dinge zu benötigen glauben, die es bis vor kurzem noch gar nicht gab.
- Ein Mensch ist glücklich, wenn er leistungsfähig ist, wohlhabend ist, gesund ist, intelligent ist und eine anerkannte Stellung in der Gesellschaft hat – so geben es Politik, Werbung und viele Medien vor. Da nicht alle wohlhabend sein können oder eine anerkannte Stellung in der Gesellschaft haben können, bedeutet es, dass Multi-Tasking, Dauerverfügbarkeit und Mehrarbeit Mittel sind, um im Konkurrenzkampf besser als andere zu sein.

Schon diese kurze, unvollständige Aufzählung gesellschaftlicher Glaubenssätze macht deutlich, warum wir uns leicht unter Druck, unzufrieden und frustriert fühlen, wenn wir diese als Grundlage für unser

Wolfgang Rothe Seminare • Kroogredder 3 • 24610 Gönnebek

www.rothe-seminare.de • Email: info@rothe-seminare.de

Beitrag im „Nordstern“ und „Wegweiser-Spirit“

Jeweils Ausgabe September / Oktober 2012

eigenes Leben nehmen. Denn viele Aspekte menschlicher Existenz werden mit solchen Lebenszielen und –inhalten komplett ignoriert und steigen deshalb aus unserem Unterbewusstsein als ungetragene Gefühle empor.

Wie kann der Zen-Weg uns helfen?

Der Zen-Weg ist eine Linie des Mahayana-Buddhismus. Der „Mittlere Weg“ ist ein wichtiger Begriff im Zen / Buddhismus und bezieht sich auf ein Leben, dem ein Gleichgewicht zugrunde liegt, das in einer umfassenden Gegenwärtigkeit verankert ist.

Zen ist ein Weg der Praxis. Zen ist ein Weg der Praxis. Zen ist ein Weg der Praxis – man kann das gar nicht oft genug wiederholen. Dreh- und Angelpunkt dieser Praxis ist eine Meditationsform, die wir heute „Zazen“ nennen. Zazen bedeutet, in intensiver Sammlung des Geistes in körperlichem Gleichgewicht mitten in der Gegenwart sitzen oder kurz gesagt: „Einfach nur Sitzen“, in welchem die ganze Handlung jetzt Weg und Ziel zugleich ist. Gleichzeitig ist es so, dass – aufrichtige - Zen-Praxis einen sehr starken Einfluss auf den Menschen hat, aber eben in einem tieferen Sinne als es sich unser Ego vielleicht wünscht.

Zen ist ein sehr großes Thema und ein Lebensweg, der sich mit einem sehr grundsätzlichen Problem menschlicher Existenz beschäftigt:

- Der **Vergänglichkeit** aller Dinge inklusive unserer eigenen Existenz und den damit verbundenen Fragen...
- ... "**wer bin ich?**" und "**was will ich tun in meinem Leben, was macht Sinn für mich?**".

Für diese Fragen gibt es auf intellektueller Ebene keine befriedigenden Antworten. Es hat aber einen tiefen Einfluss auf unser Leben, wenn wir diese Fragen im Spiegel der eigenen Zen-Praxis leben und einen Prozess in Gang bringen, in welchem wir unseren "Intuitiven Geist" entwickeln und stärken.

Dies hilft uns, generelles zu klären wie unser Verhältnis zu Arbeit und ihrem Sinn oder auch konkretes wie z. B. Konflikte. Das Leben ist dann nicht mehr etwas, um sich von der Arbeit zu erholen o.ä. Wir können nach und nach Arbeit und Leben wieder als

Ein-Klang

empfinden.

Und dies ist möglich, obwohl die Praxis des Zen-Weges natürlich nicht unmittelbar die oben beschriebenen konkreten Lebensumstände verändern kann. Aber die Methoden und Ansätze des Zen geben uns unmittelbare Hilfe in Form von Entspannung als auch, unsere Schwierigkeiten von ihrem Kern her zu lösen und unser Leben wieder aktiver in die Hand zu nehmen.

Wolfgang Rothe Seminare • Kroogredder 3 • 24610 Gönnebek

www.rothe-seminare.de • Email: info@rothe-seminare.de

© Wolfgang Rothe

Beitrag im „Nordstern“ und „Wegweiser-Spirit“

Jeweils Ausgabe September / Oktober 2012

Wie können wir das konkret umsetzen?

Man kann nicht generell sagen, dass eine bestimmte Form der Ausübung der Zen-Praxis für jeden gleich gut ist, da jeder von uns ein einzigartiges Individuum ist und seinen eigenen Weg herausfinden muss. Trotzdem gibt die in vielen Jahrhunderten entwickelte Praxis mehr als nur Anhaltspunkte für die eigene Praxis:

- Die Übung der Zen-Meditation, Zazen, kann unser Denken entkrampfen und unsere Gedankenschleifen auflösen. So können wir unsere Situation scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen neu betrachten. Wir neigen alle dazu, Lebenssituationen immer aus der gleichen Perspektive zu betrachten und darüber hinaus zu beurteilen. Durch Zazen erhalten wir die Möglichkeit, immer wieder „zum Nullpunkt zurückzukehren“, wie man im Zen sagt. Ideal ist es, Zazen in einer Gruppe mit einem authentischen Lehrer zu üben. Auch eine gewisse Regelmäßigkeit ist von Vorteil.
- Zazen, die körperliche Ausübung, ist der Kern der Zen-Praxis. Trotzdem gibt es umfangreiche Literatur, die es lohnt zu studieren, sozusagen als „Nahrung“ für unsere Praxis. Da Zen nicht vollständig mit Worten beschrieben werden kann, besteht immer das Problem, das Unbeschreibbare doch in Worten anzudeuten. Deshalb müssen wir uns in gute Zen-Literatur vielleicht etwas einlesen. Wir können daraus aber viel für unsere eigene Praxis ableiten und auch Fragen bearbeiten, die das eigene Leben stellt:
Wie empfinden wir wieder Sinn in unserem (Arbeits)Leben?
Wie entstehen Konflikte und wie können wir sie lösen? Warum ist unser Handlungsspielraum so begrenzt und wie können wir ihn erweitern?

Natürlich gibt es viele weitere Möglichkeiten, die uns helfen können, um Arbeit und Leben in Einklang zu bringen und die nicht im engeren Sinne Zen-Praxis sind. Eine möchte ich noch kurz erwähnen, weil sie sich sehr gut mit Zen-Praxis harmonisiert:

Das „Innere Team“

Durch Anwendung der Methode des „Inneren Teams“ können wir uns unserer verschiedenen inneren Stimmen, den Stimmen unseres Egos, besser gewahr werden. Dies kann uns helfen, z. B. in Konfliktsituationen mit dem Vorgesetzten, unseren Handlungsspielraum zu erweitern, indem wir Stimmen mehr Gewicht geben, die aus alter Gewohnheit, unbemerkt, nie zum Zuge kamen, die aber für unser gutes Lebensgefühl wichtig sind (z. B. die mutige Stimme, die dann sagt „die Arbeit muss neu organisiert werden, da ich sie im Rahmen meiner normalen Arbeitszeit nicht tun kann“). Zazen bietet die geistige Voraussetzung für Gewahrwerden der Situation wie sie ist, jenseits unserer persönlichen Vorstellungen und Bewertungen. Das Konzept des „Innere Teams“ bietet die intellektuelle Grundlage, das Gewahrgewordene kreativ zu Papier zu bringen und damit zu arbeiten.

Auf solche Weise können wir neue Gedanken, neue Ideen, neue Bilder für unsere (Arbeits)Situation entwickeln!

Wolfgang Rothe Seminare • Kroogredder 3 • 24610 Gönnebek

www.rothe-seminare.de • Email: info@rothe-seminare.de