



Peter Steiner
Das Zen
des
glücklichen
Arbeitens

Mehr Sinn und Zufriedenheit
in Job und Alltag

THESEUS

kann es als Schulung des Geistes bezeichnen. Als Meditationsform. Oder man kann es als Methode sehen, unsere Wahrnehmung zu verfeinern und damit die subtileren Zusammenhänge des Lebens zu erkennen. Aber im Grunde ist Zen einfach die beste Weise, für eine gewisse Zeit des Tages nichts zu tun – woraus sich dann erstaunlicherweise unendliche und ungeahnte neue Möglichkeiten ergeben. Die Kern-Übung des Zen ist Meditation¹, eine Übung, die unser Leben von Grund auf verändert. Ich selber praktiziere nur Zazen, sonst nichts. Und ich lasse dann die darin gemachten Erfahrungen einfach weiter durch mein Leben fließen. Das ist alles. Zazen, stilles Sitzen, ist die Basis. Alles Weitere entwickelt sich aus dieser Erfahrung heraus. Das ist Zen.

Wir befreien uns von unseren festgefahrenen Ansichten und Vorstellungen. Und damit eröffnet sich uns ein viel weiterer Horizont.

Ich kann meiner Freude über Zen kaum angemessen Ausdruck verleihen. Aber mein Verständnis des Zen ist eben auch ein ziemlich außergewöhnliches: nämlich ein ganz und gar alltägliches. In der Regel verbindet man mit dem Zen-Buddhismus ja eher strenge Rituale, schwarze Roben, schmerzende Beine und eine gewisse Abgewandtheit von den Dingen. Mein Zen hingegen ist pures Alltags-Zen. Es ist für mich in diesem Moment zu finden, in diesem Atemzug, in der momentanen Körperhaltung, im Umgang mit allem.

Deshalb lässt sich Zen für mich eben auch in der alltäglichen Arbeit finden. In jeder alltäglichen Arbeit gibt es diesen Moment, diesen Atemzug und die momentane Körperhaltung. Wenn ich mit diesen Dingen richtig umzugehen beginne, kann Zen auch dort entstehen. Und mit ihm mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und ganz neue Sichtweisen. Unser Inneres wird friedlicher, alles wird leichter; es

gibt zwar nach wie vor bessere und schlechtere Tage, aber es beginnt sich trotz aller Umstände etwas in uns zu entfalten, das über diesen stimmungsabhängigen Empfindungen steht und uns einfach erfüllt sein lässt von dem, was ist: indem wir einfach da sind und das tun, was wir tun.

Das ist das Zen des Erfolgs. Es mag sich zum Schluss auch in Prestige auszahlen oder in einem hohen Gehalt, aber der Kern ist immer derselbe: Wir haben in uns – durch das Praktizieren von Zazen – etwas Tieferes gefunden, das unabhängig von äußeren Bewertungen ist. Wir sind freier geworden, das zu sein, was wir sind, und das zu tun, was uns entspricht.

Das ist ein großes Glück und vielleicht sogar das Ziel unseres Lebens: Wir können uns selbst besser gerecht werden und stehen uns selbst weniger im Weg. Wir nehmen so

manche Kleinigkeit nicht mehr so ernst und sind bei den für uns wesentlichen Dingen dafür umso hartnäckiger. Wir wissen einfach, worauf es ankommt und wo wir leichten Herzens auch mal nachgeben können, weil der Aufwand sich nicht lohnt.

Sie sehen also: In meinen Augen spricht nichts gegen Erfolg. Aber wir sollten einfach nicht jeden Preis dafür zahlen. Unser Leben ist mehr wert als die Arbeit, die wir tun. Unsere Arbeit sollte im Idealfall dazu beitragen, unser Leben wertvoll und erfüllt zu machen. Sie sollte helfen, das auszudrücken, was wir sind. Und sie sollte uns die Möglichkeit geben, das Leben anderer Menschen durch unseren Beitrag ebenfalls besser zu machen. Und wenn dies alles nicht der Fall ist, dann sollte uns unsere Arbeit wenigstens nicht zermürben und auslaugen. Wir sollten sie auf eine Art und Weise tun können, die es zulässt, dass wir auch in diesen kleinen Aufgaben Zufriedenheit

finden. Das ist durchaus möglich. Wir können uns ganz auf das konzentrieren, was wir tun. Wir können es mit Hingabe erfüllen, mit unserer eigenen Qualität des Handelns. Es ist nicht nötig, dass jeder von uns großartige Dinge leistet. Wir alle tragen einfach unseren Teil zum Leben bei – mögen dies größere Aufgaben sein oder kleinere. Das ist nicht das Entscheidende. Ich glaube, der Maßstab ist ein anderer. Es geht nicht so sehr um die Einzigartigkeit unseres Tuns, sondern darum, wie wir etwas tun. Wir haben einen Platz erhalten im Leben, und die Art und Weise, wie wir diesen Platz ausfüllen, ist entscheidend. Wir wurden an einem bestimmten Ort geboren, wurden von unserem Umfeld geprägt und haben eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Dies können wir mit Hingabe und Weitblick tun, oder wir können einfach alles nur mit Ach und Krach erledigen. Wie wir etwas handhaben, liegt immer bei uns. Und Erfolg kommt eben