

Einleitung: Erleuchtung bei der Arbeit

Buddha arbeitete nicht einen einzigen Tag in seinem Leben. Vor etwa 2500 Jahren geboren, wuchs er zunächst als ein verhätschelter Prinz heran, ließ dann alle Reichtümer hinter sich, um ein wandernder Mönch zu werden und beendete sein Leben als hochangesehener spiritueller Lehre. Und all das, ohne je ein Gehalt dafür zu beziehen.* Man weiß nicht, ob er jemals Geld in Händen hielt. Seinen engsten Anhängern untersagte er es sogar.

Wieso sollte es also irgendjemanden interessieren, was ein Schnorrer wie er über Arbeit zu sagen hatte?

Lassen Sie uns das einmal hinterfragen. Noch heute folgen nicht wenige Menschen dem Beispiel Buddhas wortgetreu, entsagen allem weltlichen Besitz und verbringen ihr Leben als Vollzeitmönche. Es sind tatsächlich mehr Menschen, als Sie vielleicht vermuten würden – die Schätzungen gehen von ein paar hunderttausend bis zu weltweit einer Million und mehr. Doch ich wette, dass Sie, da Sie dieses Buch lesen, nicht zu ihnen gehören. Sie haben sich vermutlich nicht dafür entschieden, Ihr Leben in einem Tempel oder Kloster zu verbringen, allein und ohne festen Wohnsitz durch die Einöde irgendeines fernen Landes zu wandern. Ich auch nicht. Die meisten von uns sind überhaupt nicht in der Lage, so zu leben, wie Buddha und seine engsten Anhänger es vorlebten. Wir verbringen die meiste Zeit unseres Erwachsenenlebens auf die ein oder andere Weise mit Arbeit.

Und das ist manchen von uns zutiefst verhasst. Heute trifft man nur selten auf jemanden, der seine Arbeit wirklich liebt. Viel zu viele Menschen verbringen dagegen einen großen Teil ihrer Zeit mit einem Job, den sie überhaupt nicht ausstehen können. Die Glücklicheren unter

* Und er musste sich auch nie mit viel Hausarbeit abgeben. Er verließ sein Zuhause an dem Tag, an dem sein Sohn geboren wurde. Man kann wohl davon ausgehen, dass er vor seinem Verschwinden keine einzige Windel wechseln musste.

ihnen freuen sich auf das Wochenende, an dem sie zwei Tage ihres *wirklichen* Lebens zurückbekommen. Doch viele mit besonders stressigen Berufen haben noch nicht einmal das, sie jagen sich selbst durch den Samstag und Sonntag, schalten kaum mal einen Gang herunter und halten sich an der Hoffnung auf eine frühe Verrentung oder eine andere zukünftige Belohnung fest. Die meisten Amerikaner nehmen noch nicht einmal alle ihnen zustehende Urlaubstage in Anspruch.¹

Die Glücklichen, die ihre Arbeit lieben, leiden dagegen oft unter ihren eigenen speziellen Frusterlebnissen. Seien es nicht enden wollender Stress, die permanenten Anforderungen an Körper und Geist oder das schlechte Benehmen von Kollegen oder Kunden. Es kann aber auch sein, dass die Arbeit an sich zwar richtig gut ist, aber ein bisschen *weniger* sein dürfte. Es scheint so, als klage wirklich jeder, der einer anspruchsvollen Tätigkeit nachgeht, über seine Work-Life-Balance. Oder gibt es etwa tatsächlich jemanden, der nichts lieber tut, als zu jeder Tages- und Nachtzeit E-Mails und Textnachrichten zu beantworten? Alle, die sich hier wiederfinden, können sich jetzt auf eine Überraschung gefasst machen: Eine wissenschaftliche Studie aus dem Jahr 2016 stellt fest, dass arbeitsbedingter Stress die fünfthäufigste Todesursache in den USA darstellt.² Manche schaffen es noch nicht einmal bis zur Rente. Im Kapitel »Der Preis des Leidens« (S.25) gehe ich darauf noch genauer ein.

Aber so muss es nicht sein. Buddha wusste das schon vor 2500 Jahren, obwohl er nie auch nur einen Fuß in ein Büro setzte.

Als Buddha seine große Erleuchtung erfuhr – er also zu *dem* Buddha wurde (*Buddha* bedeutet »der Erleuchtete«) –, zählte er den »rechten Lebensunterhalt« zu den acht Schlüsseln zu einem erleuchteten Leben. Irgendwie war ihm bewusst, dass Arbeit wichtig und das *richtige* Arbeiten essenziell ist. Auf seinen Wanderungen durch das alte Indien, auf denen er seine Entdeckung des Weges zur spirituellen Befreiung weitergab, predigte er nicht nur anderen umherziehenden Mönchen (und eventuell Nonnen), wie er selbst einer war, sondern auch denen, die er »Dabeisitzende« nannte und die er dazu anregte, seinen Lehren und gleichzeitig weiterhin ihrem Arbeitsalltag zu folgen. Selbst vor

über zwei Jahrtausenden war Buddha klar, dass die meisten von uns den Großteil ihrer Zeit arbeitend verbringen und die Erleuchtung dort und nirgendwo anders finden müssen.

Buddha wuchs unter dem einen Prozent der Privilegierten seiner Zeit auf und wurde zu einem angesehenen Gast bei Königinnen und Königen, doch er war auch von Kleinbauern, Handwerkern und kleinen Händlern umgeben, die um ihre Existenz kämpfen mussten. Die buddhistischen Schriften, genannt Sutras, beschreiben Dutzende von Berufen, die zu Buddhas Zeit ausgeübt wurden. Zu seinen Zuhörern gehörten alle, sowohl Adelige als auch Sklaven,³ und für die meisten von ihnen war die Arbeit ein notwendiger und zentraler Teil ihres täglichen Lebens. Buddha konnte das genauso wenig ausklammern, wie wir es heute können. Die Erleuchtung war kein Privileg, das Vollzeitmönchen vorbehalten war. Buddha wusste, dass er den »normalen« Menschen zur rechten Arbeit verhelfen muss, damit diese ihren eigenen Weg der Erleuchtung beschreiten konnten.

Genau darum geht es in diesem Buch: wie wir unsere Arbeit nicht als eine weitere Störung, sondern als wesentlichen Teil unserer Erleuchtung verstehen können.

Mithilfe dieses Buchs werden Sie verstehen, warum Buddha – jemand, der niemals selbst einen Job hatte – entschied, dem *rechten Lebensunterhalt* eine derart große Bedeutung beizumessen. Aber noch wichtiger ist, dass Sie erfahren werden, wie Sie den Weg zu einer Arbeit finden, der »recht« bzw. »richtig« ist – in jedem Sinne des Wortes: richtig für Sie, richtig für Ihre Gesundheit, richtig für Ihren Verstand und richtig für unsere Welt.

Die Lehren Buddhas sind nicht kompliziert. In seiner allerersten Unterweisung umriss er sie mit gerade einmal etwa 700 Wörtern – etwa so vielen, wie Sie bisher in diesem Buch bereits gelesen haben! Die meisten davon beziehen sich auf Grundprinzipien wie Ehrlichkeit und Ausgeglichenheit, die es uns ermöglichen, der Welt um uns herum mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Doch will man diese einfachen Lehren auf die Komplexität des Alltags übertragen, kann es etwas kompliziert werden. Über die Jahre hinweg arbeitete Buddha weiter

an diesem Konzept, sodass der Umfang seiner Lehren auf letztlich 20 000 bis 80 000 Seiten angewachsen war, je nach Quelle.

Trotz seiner völlig fehlenden eigenen Erfahrung mit Arbeit hat sich Buddha in seinen späteren Unterweisungen häufig auf genau dieses Thema bezogen. Einige seiner Mahnreden waren sowohl ungenau als auch wenig überraschend. (So sprach er sich beispielsweise dafür aus, Berufe zu meiden, die mit Waffen, Menschenhandel oder Drogen befasst sind.) Doch wenn man einmal damit beginnt, an einem dieser simplen Fäden zu ziehen, ist es ein Leichtes, den ganzen Pullover aufzudröseln: Was meinte Buddha eigentlich, wenn er davon sprach, »berauschende« und »giftige« Berufe zu meiden? Ich arbeite heute bei Instagram und war davor bei Facebook. Sind diese Online-Plattformen Rauschmittel? Oder sind sie Gift? Ich nehme an, dass einige Leute mit Ja antworten würden, doch ich lehne das entschieden ab. Sollen wir das Fernsehen als Rauschmittel bewerten? Was ist mit Videospiele? Sind Kohlekumpel Gifthändler? Wie sieht es mit Autobauern aus? Manche bezeichnen Zucker als Gift – gehören Eisdielen dann verboten? Ein deprimierender Gedanke.

Wie auch immer, diese einfachen Anregungen sind erst der Auftakt. Die Richtlinien, die Buddha festlegte, um uns in allen anderen Bereichen zu leiten, müssen uns auch bei der Arbeit leiten. Zu den Elementen des achtfachen Weges gehören neben dem rechten Lebensunterhalt noch rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechtes Sichversenken. Sie alle können bei der Arbeit hilfreich sein – vor allem rechte Achtsamkeit und rechtes Sichversenken, die wir noch gesondert behandeln werden. Die meisten wissen aus eigener leidvoller Erfahrung, dass es unzählige Dinge gibt, die uns bei der Arbeit von diesem Weg abbringen – wodurch wir in *falsches* Handeln, *falsche* Rede usw. verfallen, einen schlechten Umgang mit den Kollegen pflegen, kopflos von einer Aufgabe zur nächsten springen oder sogar lügen, betrügen oder stehlen. Auch darüber – und wie es sich vermeiden lässt – werden wir sprechen.

Buddha lehrte, dass zum Leben auch eine Menge Leid gehört, was viele auf das Arbeitsleben bezogen sofort unterschreiben würden. Doch er lehrte auch, dass es nicht zwangsläufig so sein muss, es für Leiden einen Grund und eine Heilung gibt. Die Heilung ist nicht unbedingt *einfach*, aber *möglich*. Und sie ist hinter einem Schreibtisch, einer Registrierkasse oder in einer Fabrik ebenso möglich wie auf einem fernen Berggipfel.

Um Erleuchtung zu finden, müssen Sie nicht Ihren Beruf aufgeben. Es würde Ihnen womöglich gar nicht helfen. Das Leben Buddhas war so etwas wie das Gegenteil des typischen »American Dream«: Er begann sein Leben in Luxus und endete mittellos.* Diese ganze Jagd nach dem Glück seiner Jugend empfand er als Ablenkung. Es ist nicht einfacher, am Strand, auf dem Golfplatz oder in einem Spa die Erleuchtung zu finden, so verlockend sich die Verabschiedung aus dem Berufsleben auch anhören mag. Buddha würde sogar behaupten, es könnte schwieriger sein.

Sie müssen auch kein Buddhist werden. Buddha verwendete diesen Begriff nie und wäre vielleicht auch nicht begeistert darüber, wie er heutzutage verwendet wird. Er glaubte nicht an »Buddhismus« an sich – er glaubte an das Aufmerksamsein, daran, auf sich selbst zu achten und zu erwachen. Das ist etwas, das jeder in jeder Religion tun kann.

Letztlich hängen Glück und Erfüllung im Beruf mit denselben Dingen zusammen, die uns Glück und Erfüllung in allen anderen Lebensbereichen verleihen. Wie alles, was es wert ist, gibt es hier keine Abkürzungen. Es gibt keine Pille, die Sie dafür einnehmen, kein magisches Notizbuch, das Sie kaufen, und keine seltsame Übung, die Sie dafür machen können. Doch dieses Buch wird Ihnen aufzeigen, wie sich Buddhas einfache Anleitungen auf das tägliche Leben im Büro oder in jedem anderen Job anwenden lassen. In Kürze werden Sie erwachen, während Sie gute Arbeit verrichten.

* Seine Frau und sein Sohn, die er verließ, wurden letztlich später ordiniert und traten Buddhas wachsender Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen bei, sodass sein einziger Nachkomme ebenfalls mittellos endete.



Teil 1: Erkenntnisse

Kapitel 1: Wozu arbeiten?

Kurz nach Buddhas Erleuchtung kamen die zwei Kaufleute Tapussa und Bhallika durch ein Nachbardorf. Wie sich die Nachricht verbreitete, in der Nähe befinde sich ein heiliger Mann, der kürzlich zu dem wurde, was er »vollständig erleuchtet« nannte, ist nicht ganz klar, doch ein dort lebender Verwandter ließ es die beiden wissen.⁴ Selbst im alten Indien, in dem umherziehende Mystiker weitaus üblicher waren als heutzutage, war das eine sensationelle Nachricht. Die beiden Männer suchten ein paar Nahrungsmittel zusammen, die sie als Gabe mitbringen wollten, und zogen los, um den Erleuchteten zu finden. Die Erzählung besagt, dass sie Buddha ein wenig überrumpelten. Er hatte noch nicht damit begonnen zu predigen – ja, sich noch nicht einmal entschlossen zu lehren –, und auch kein Gefäß griffbereit, um ihre Geschenke, die aus Gerste und Süßigkeiten bestanden, anzunehmen. Doch er fand etwas, das er verwenden konnte, und die beiden waren so von seiner reinen Präsenz beeindruckt, dass sie auf der Stelle die neue Lehre annahmen und zu seinen ersten Anhängern wurden. Dann setzen sie ihren Weg fort.

Die beiden allerersten Buddhisten waren also zwei ganz normale Menschen auf Geschäftsreise.⁵ (Erinnern Sie sich daran, wenn Sie das nächste Mal die Zeit auf dem Flughafen totschlagen müssen oder im Holiday Inn gestrandet sind.) Viele Jahre später, als Buddha eine Liste seiner ersten Anhänger zusammenstellte, erinnerte er sich noch immer an ihre Namen und erwähnte sie unter den Laien, die er unterrichtete, als Allererste.⁶ Machen Sie sich das einmal bewusst: Bevor es Mönche oder Nonnen gab, die sich die Köpfe rasierten und safranfarbene Roben trugen, waren da diese beiden Kerle – Otto Normalverbraucher, die ihren alltäglichen Verrichtungen nachgingen, versuchten, sich anständig ihren Lebensunterhalt zu verdienen, und dennoch auf einen flüchtigen Blick auf etwas mehr aus waren. 2500 Jahre später ist die Welt noch immer voller Tapussas und Bhallikas – spirituell Suchende mit einem Vollzeitjob. Ich wette, Sie sind einer von ihnen.

Viele fragen sich, warum das Arbeiten überhaupt notwendig ist. Wäre es nicht viel einfacher, uns selbst zu finden und die Erleuchtung zu erlangen, wenn wir keine Arbeit hätten? Ein bedingungsloses Grundeinkommen wäre da sicher nicht zu verachten.

Das Problem ist nicht neu, so viel ist klar. Wir arbeiten schon lange Zeit. Ich meine damit nicht nur Sie und mich – ich meine uns alle, die Menschheit. Seit wir Menschen in jeglicher Art von sozialem Gefüge zusammenleben, müssen wir arbeiten.

Buddha hat das erkannt und akzeptiert. Tatsächlich tendierte er eher zur gegensätzlichen Frage: Warum mit Arbeiten *aufhören*? In einer berühmten Unterweisung fragte ihn ein örtlicher König genau das. Diener und Belegschaft des Königs – vom Elefantenreiter über Weber, Soldaten und Bade-Begleiter – produzierten nützliche Dinge. »Durch ihre Arbeit«, so der König »verschaffen sie sich selbst, ihren Müttern und Vätern, ihren Frauen und Kindern und ihren Freunden und Bekannten, Freude und Glück.«⁷ Was war, damit verglichen, die stundenlange Rumsitzerei des Buddhas?

Buddha erklärte dem König die Früchte von Meditation und spirituellem Leben und auch in diesem Buch werden wir später noch darauf zurückkommen. Nur so viel im Moment: Buddha musste nicht etwa die Früchte des *Arbeits*lebens erklären. Sie schienen jedem ersichtlich. Er musste das *Nicht*-Arbeiten rechtfertigen.

Sowohl der König als auch Buddha hatten verstanden, dass es viele gute Gründe gibt, zu arbeiten. Für manche von uns ist der Beruf wie eine Berufung. Vielleicht wollten Sie ja schon immer Arzt, Anwalt, Feuerwehrmann, Krankenschwester oder Lehrer werden. Oder aber Sie haben später in Ihrem Leben eine ähnliche Leidenschaft entdeckt. Vielleicht haben Sie eine Möglichkeit gefunden, Ihre Liebe zur Kunst, zum Sport oder zur Musik in einem Beruf auszuleben, der Ihnen ein Gehalt einbringt, sodass Sie hauptsächlich arbeiten, weil Sie so sehr lieben, was Sie tun.

Für andere ist die Arbeit ihre Mission. Sie erkennen ein Problem in der Welt und fühlen sich moralisch dazu verpflichtet, es zu lösen. Die täg-

liche Arbeit ist vielleicht nicht so spannend, aber Sie glauben an das, was Sie tun, und wissen, dass Sie etwas bewirken. Das ist ausreichend.

Wieder andere arbeiten nur für ihren Lebensunterhalt. Ob Sie eine Familie ernähren müssen oder nur sich selbst, daran ist nichts verkehrt. Außer den wenigen reich Geborenen (wie Buddha) oder denen, die sich dafür entschieden haben, von der Großzügigkeit anderer zu leben (ebenso wie Buddha!), müssen wir alle einen Weg finden, unsere Rechnungen zu bezahlen. Und das ist prima! Denn es fühlt sich gut an, finanziell verantwortlich und unabhängig zu sein.

Für die meisten ist die Arbeit vermutlich eine Mischung aus allem. Nicht selten ändert sich das auch mit der Zeit. Als ich das College abgeschlossen hatte, hatte ich eigentlich vor, ein traditioneller buddhistischer Mönch zu werden und mein Leben in einem abgelegenen asiatischen Tempel zu verbringen. Ich lebte dann tatsächlich für ein paar Monate in einem Tempel in Thailand, später einen weiteren Monat in einem in San Francisco. Doch dann verliebte ich mich, heiratete und brauchte zu guter Letzt einen Job. Als ich zu arbeiten begann, ging es mir darum, meinen Lebensunterhalt und den meiner neuen Familie zu verdienen. Ich zählte die Tage, bis ich glaubte, es mir leisten zu können, den Job aufzugeben und etwas Befriedigenderes zu finden. Ich zählte im wahrsten Sinne des Wortes, mit Tabellen, Kalendern und komplizierten Formularen. Aber im Laufe der Zeit merkte ich, dass ich meine Arbeit mochte, und eines Tages, nachdem ich bereits zehn Jahre in meinem Job im technologischen Bereich gearbeitet hatte, entschied ich, nichts anderes zu wollen. Ich hörte damit auf, die Tage zu zählen, und fokussierte mich nun darauf, wie ich meinen Job besser machen konnte. Heute, viel später, geht es mir mehr darum, was mein Job für die Welt bewirkt, und darum, anderen dabei zu helfen, Zufriedenheit und Erfüllung in ihrer eigenen Arbeit zu finden.

Der Unternehmer und Autor Mike Steib gliedert diese Entwicklung in die drei Stadien des »Lernens, Verdienens und Zurückgebens«.⁸ Im ersten Karrierestadium sind wir vor allem damit beschäftigt, unsere Fähigkeiten auszubauen und unsere Kenntnisse zu erweitern. Im zweiten Stadium fixieren wir uns mehr darauf, aus diesen anfäng-

lichen Investitionen materiellen Profit zu ziehen, und im dritten Stadium können wir mehr von unserer Energie darauf verwenden, anderen etwas zurückzugeben – darunter auch denen, die sich gerade im ersten Stadium befinden.

Ihr Berufsleben muss dem Muster von Steib – oder meinem – nicht folgen. Ihre Motivation kann eine völlig andere sein oder in die gegensätzliche Richtung laufen. Angenommen, Sie fingen erst einmal im Friedenscorps an (das wäre sowohl »Lernen« als auch »Zurückgeben«) und setzten dann viel später Ihr erworbenes Wissen für etwas Lukrativeres ein (letztlich also auch ein bisschen »Verdienen«). Oder Sie wären gezwungen, schon früh viel zu verdienen, und hätten dann erst später den Luxus, wieder zur Schule gehen und lernen zu können. Jeder Berufsweg ist anders. Es gibt keine schlechten Gründe für das Arbeiten. Dennoch werden viele das Gefühl nicht los, es sei besser, nicht zu arbeiten.

Buddha bestätigte, dass es schwierig sein könne, die Erleuchtung in der Arbeitswelt zu finden; dass die Arbeit für viele eine Einengung bedeute, wir uns durch die weltlichen Verpflichtungen erdrückt fühlen könnten.⁹ Allerdings stellte er dies nicht einem Leben in Abgeschiedenheit gegenüber. Vielmehr stellte er Arbeit und Familienleben dem Beschreiten eines anderen Weges gegenüber, bei dem man alle Leidenschaften und Bindungen aufgibt. Er ging davon aus, dass es für einen wandernden Mönch etwas einfacher sein dürfte, die Erleuchtung zu erlangen, war sich aber auch bewusst, dass es nicht jedem möglich ist, den Weg auf diese Weise zu beschreiten.

Andererseits hielt es Buddha auch für eine ganz schlechte Idee, den Job zu schmeißen, um seiner eigenen Glückseligkeit zu folgen. Natürlich fühlt es sich zunächst gut an, dem nachzujagen, was er »sinnliche Wünsche« nannte, doch auf Dauer ist es eher so, wie »von einem Pfeil durchbohrt« zu sein. Letzten Endes bedeutet ein solches Leben noch mehr Leid, so wie das Wasser ein leckes Boot flutet.¹⁰ Vielen Menschen fällt schwer, das zu glauben. Wenn wir gern Golf spielen, stricken, Yoga praktizieren oder lesen – wären wir nicht glücklicher damit, dies die ganze Zeit zu tun, statt uns ins Büro zu schleppen?