

Von Thich Nhat Hanh sind bereits folgende Titel erschienen:
achtsam essen – achtsam leben
achtsam sprechen – achtsam zuhören
Achtsamkeit Survival-Kit

Über den Autor:

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, genießt als Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Er ist der spirituelle Leiter der Gemeinschaft Intersein und Gründer des berühmten Zentrums Plum Village in Frankreich und des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus in Waldbröl (NRW).

Thich Nhat Hanh

achtsam arbeiten achtsam leben

Der buddhistische Weg
zu einem erfüllten Tag

Aus dem Englischen
von Ursula Richard

KNAUR.LEBEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012
unter dem Titel »Work« bei Parallax Press.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de



Vollständige Taschenbuchausgabe 2019
© 2012 Unified Buddhist Church, Inc.
© 2013 O.W.Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Martina Darga
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: © FinePic®, München/shutterstock
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87663-3

Inhalt

| | |
|---|----|
| 1 Die Kunst des achtsamen Lebens und Arbeitens | |
| Die Energie der Achtsamkeit | 10 |
| Unser privates und unser berufliches Leben sind verbunden | 13 |
| 2 Den Tag beginnen | |
| Aufwachen | 19 |
| Klarheit über die eigenen tiefen Wünsche gewinnen .. | 20 |
| Sich anziehen | 22 |
| Zähne putzen | 23 |
| Frühstücken | 24 |
| Das Haus verlassen | 27 |
| Bei der Arbeitsstelle ankommen | 29 |
| 3 Achtsamkeit bei der Arbeit | |
| Achtsames Atmen | 36 |
| Raum zum Atmen | 39 |
| Eine Glocke der Achtsamkeit | 40 |
| Sitzen | 41 |
| Sitzen um des Sitzens willen | 42 |
| Achtsames Gehen | 44 |
| Die Übung der Gehmeditation | 46 |
| Am Arbeitsplatz essen | 48 |
| Meditation auf der Toilette | 51 |
| Telefonieren | 52 |
| Spannungen lösen | 53 |
| Tiefenentspannung | 54 |
| Sich am Arbeitsplatz heimisch fühlen | 58 |
| Die Insel des Selbst | 60 |
| Mit schwierigen Gefühlen im Arbeitsalltag umgehen . | 62 |
| Gehmeditation und heftige Emotionen | 63 |

| | |
|--|----|
| Der Umgang mit Wut und Ärger | 65 |
| Für gute Kommunikation am Arbeitsplatz sorgen | 67 |
| Einen Friedensvertrag nutzen | 69 |
| Heftige Stürme überstehen | 74 |
| Ihre Gedanken, Worte und Taten tragen Ihre Unterschrift | 76 |
| Liebevolles Sprechen | 77 |
| Tiefes Zuhören | 79 |
| Achtsame Sitzungen oder Besprechungen | 81 |

4 Nach Hause kommen

| | |
|--|----|
| Ich bin angekommen, ich bin zu Hause | 87 |
| Zu sich selbst heimkehren | 88 |
| Gegenwärtig sein | 90 |
| Ein Atemraum | 92 |
| Zusammen sitzen | 93 |
| Hausarbeit | 94 |

5 Eine neue Weise des Arbeitens

| | |
|---|-----|
| Drei Formen der Macht | 101 |
| Die drei Formen der Macht im Geschäftsleben | 104 |
| Glück und Profit in ein Gleichgewicht bringen: vier Geschäftsmodelle | 106 |
| Eine neue Arbeitsethik | 107 |
| Die Fünf Achtsamkeitsübungen praktizieren | 109 |
| Wir haben genug | 117 |
| Drei Wege, unser Glück zu nähren | 118 |
| Rechter Lebenserwerb | 120 |
| Die spirituelle Dimension der Arbeit | 122 |
| Mitverantwortung | 124 |
| Ein kollektives Erwachen | 127 |
| Am Arbeitsplatz Gemeinschaften bilden | 129 |
| Jeder braucht eine Sangha | 130 |

6 Dreißig Möglichkeiten, weniger Stress zu erleben

1

Die Kunst des achtsamen Lebens und Arbeitens

Wie wir unser Leben gestalten und unseren Lebenserwerb verdienen, das ist für unsere Freude und unser Glück entscheidend. Fast die Hälfte unseres Lebens verbringen wir mit Arbeit, doch wie tun wir dies? Die Arbeit, der wir nachgehen, ist Ausdruck unseres ganzen Seins. Unsere Arbeit kann ein wundervolles Mittel für uns sein, um unsere tiefsten Sehnsüchte und Wünsche auszudrücken, sie kann die Quelle von Frieden, Freude, Transformation und Heilung sein und uns sehr nähren. Doch kann sie uns umgekehrt auch viel Leid bereiten. Was wir mit unserem Leben anstellen und ob wir achtsam sind oder nicht, entscheidet darüber, wie viel Frieden und Freude wir erfahren. Sind wir in jedem Moment aufmerksam, sind wir achtsam in allem, was wir tun, dann hilft unsere Arbeit uns bei der Verwirklichung unseres Ideals, in Harmonie mit anderen zu leben und Verstehen und Mitgefühl zu entwickeln.

Heutzutage ist es nicht einfach, eine gute Stelle zu finden. Unser Wohlbefinden hängt aber letztlich weniger von einem regelmäßigen Einkommen ab als davon, ob wir in unserem Beruf Freude und Glück erleben und kultivieren können, ohne dabei anderen Menschen, Tieren, Pflanzen und der Erde zu schaden. Idealerweise ist unsere Arbeit für die Erde und alle Lebewesen von Nutzen. Doch ganz gleich, in welchem Bereich Sie arbeiten, Sie können überall sehr viel dazu beitragen, anderen zu helfen und ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen, einen Ort, an dem Sie in Freude und Harmonie, ohne Stress und Anspannung tätig sind. Die Übungen des achtsamen

Atmens, achtsamen Sitzens, achtsamen Essens und achtsamen Gehens können alle zu einer positiven und weitgehend stressfreien Arbeitsatmosphäre beitragen. Wenn wir die Kunst des Innehaltens erlernen und wissen, wie wir Spannungen lösen, wie wir liebevoll sprechen und tief zuhören, und wenn wir diese Praktiken mit anderen teilen, dann hat das eine große Wirkung auf die Kultur unseres Unternehmens und trägt dazu bei, dass wir uns bei der Arbeit wohl fühlen. Wissen wir, wie wir mit den eigenen starken Emotionen umgehen, wie wir am Arbeitsplatz für gute Beziehungen sorgen, verbessert das unser Miteinander und unseren Austausch, es mindert den Stress, und unsere Arbeit gefällt uns mehr. Das ist nicht nur für uns selbst förderlich, sondern auch für unsere Kolleginnen und Kollegen, für unsere Freundinnen und Freunde, unsere Angehörigen und die ganze Gesellschaft.

Die Energie der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, dem, was im gegenwärtigen Moment geschieht, die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wir bringen unseren Geist zurück zum Körper und kehren heim zum gegenwärtigen Moment. Wir beginnen dabei mit der Achtsamkeit für unseren Atem, für unser Einatmen und unser Ausatmen. Achtsamkeit ist die Art Energie, die uns hilft, vollkommen präsent zu sein, das Leben im Hier und Jetzt zu leben. Jeder von uns kann die Energie der Achtsamkeit entwickeln. Wenn Sie ein- und

ausatmen und mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei der Ein- und ausströmenden Luft sind, dann ist das achtsames Atmen. Wenn Sie ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee trinken und mit Ihrer Aufmerksamkeit vollständig beim Akt des Trinkens sind und nicht währenddessen an etwas anderes denken, so ist das achtsames Trinken. Wenn Sie sich beim Gehen auf Ihren Körper, Ihr Atmen, Ihre Füße und Ihre Schritte konzentrieren, ist das achtsames Gehen.

Bringen wir unsere Aufmerksamkeit als Erstes zu unserem Atem, vereinen wir damit Körper und Geist und kommen vollständig im gegenwärtigen Moment an. Wir sind dann bewusster für alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, und sehen es mit einem frischen Blick, ohne in Kummer über Vergangenes oder Sorgen über Zukünftiges gefangen zu sein. Zukunft ist nur eine Vorstellung, nur ein Begriff. Die Zukunft besteht nur aus einer einzigen Substanz: dem gegenwärtigen Moment. Kümmern Sie sich gut um die Gegenwart, besteht kein Grund, sich um die Zukunft zu sorgen. Das Einzige, was Sie tun können, um eine gute Zukunft sicherzustellen, ist, gut auf die Gegenwart achtzugeben. Wir sollten so im gegenwärtigen Moment leben, dass Frieden und Freude im Hier und Jetzt möglich sind, dass Liebe und Verstehen möglich sind. Das ist das Beste, was wir für die Zukunft tun können.

Jedes ganz alltägliche Tun kann in eine achtsame Handlung verwandelt werden: Zähne putzen, Geschirr spülen, gehen, essen, trinken oder arbeiten. Achtsamkeit bezieht sich aber nicht nur auf Positives. Ist Freude da, üben wir uns in der Achtsamkeit auf die Freude. Wenn Wut und Ärger da sind, üben wir uns in der Achtsamkeit auf Wut und Ärger. Welch starke Emotion auch immer in

uns aufsteigen mag: Wenn wir lernen, ihr achtsam zu begegnen, wenn wir sie in ihrer Existenz anerkennen, sie weder unterdrücken noch ausagieren, dann geschieht Transformation und wir finden zu mehr Freude, Frieden und Gewahrsein.

Vielleicht meinen Sie, gar keine Zeit für Achtsamkeitspraxis zu haben, da Ihr Arbeitstag zu voll ist und Sie zu beschäftigt sind. Vielleicht glauben Sie, dass Sie nur dann achtsam sein können, wenn Sie Freizeit haben, im Urlaub sind oder draußen in der Natur. Doch wir können überall und immer Achtsamkeit üben – zu Hause, an der Arbeitsstelle, auch während eines sehr vollen Arbeitstages. Wir müssen uns dafür keine besonderen Zeiten reservieren. Nur einige bewusste Atemzüge sind nötig, um die Energie der Achtsamkeit hervor- und uns in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen.

Auf diese Weise können wir den ganzen Tag lang praktizieren und daraus direkten Nutzen ziehen. Ob wir im Bus sitzen, Auto fahren, duschen, Frühstück bereiten – wir sollten es genießen, all das zu tun, und nicht denken: »Ich habe keine Zeit dafür.« Denn das stimmt nicht, wir haben genug Zeit! Es ist sehr wichtig, das zu verstehen. Wenn Sie sich in Achtsamkeit üben und auf diese Weise Frieden und Freude schaffen, werden Sie zu einem Werkzeug des Friedens, Sie schenken sich und anderen Frieden und Freude.

Wenn wir zum gegenwärtigen Moment zurückkehren und all unsere Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft loslassen, so halten wir inne. Wir halten inne, um präsent zu sein für uns und die uns umgebende Welt. Lernen wir innezuhalten, beginnen wir zu sehen, und wenn wir sehen, verstehen wir. Auf diese Weise entstehen Verstehen, Mitgefühl, Frieden und Glück. Die

Kunst des Innehaltens ist sehr wichtig, und wir sollten sie erlernen. Dann sind wir bei unserer Arbeit, im Zusammensein mit unseren Freundinnen und Freunden, mit unseren Angehörigen vollkommen gegenwärtig. Versäumen wir innezuhalten und entgeht uns deshalb, was gegenwärtig geschieht, werden keine Freude, kein Gewahrsein, kein Mitgefühl entstehen.

Ich kenne einen Mann, der die Zeit zwischen seinen Geschäftsterminen für achtsames Gehen nutzt. Während er im Zentrum von Denver von einem Bürogebäude zum anderen geht, ist er sich seines Einatmens und seines Ausatmens bewusst. Passanten lächeln ihm häufig zu, denn er wirkt inmitten all der geschäftigen Leute so ruhig. Er hat die Erfahrung gemacht, dass seine Besprechungen viel angenehmer geworden sind, seit er mit dieser Praxis begonnen hat, selbst wenn er sich mit schwierigen Geschäftspartnern trifft.

Unser privates und unser berufliches Leben sind verbunden

Die Art, wie wir uns zur Arbeit bereitmachen und wie wir uns an unserem Arbeitsplatz verhalten, hat nicht nur Auswirkungen auf die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, sondern auch auf die Qualität unserer Arbeit. Und alles, was wir in unserem Leben noch so tun, beeinflusst unsere Arbeit. Ich selbst bin zum Beispiel Dichter, doch ich arbeite auch sehr gern im Garten und ziehe Gemüse. Ein amerikanischer Wissenschaftler sagte

einmal zu mir: »Vergeuden Sie doch nicht Ihre Zeit mit Gartenarbeit. Sie sollten stattdessen mehr Gedichte schreiben, jeder kann Salat ziehen.« Aber so denke ich nicht. Ich weiß sehr wohl, dass ich keine Gedichte schreiben kann, während ich im Garten arbeite. Beides steht aber in Beziehung zueinander. Achtsam zu frühstücken, das Geschirr abzuwaschen und den Salat zu ziehen – das ist ganz entscheidend dafür, dass ich auch Gedichte schreiben kann. Die Art, wie jemand Geschirr spült, sagt etwas über die Qualität seiner oder ihrer Gedichte. Je mehr Bewusstheit und Achtsamkeit wir all unseren Alltagshandlungen entgegenbringen, desto besser wird auch die Qualität unserer Arbeit sein.

Unser privates Leben existiert nicht getrennt von unserem Arbeitsleben. Sind wir nicht in der Lage, mit unserer vollen Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was wir tagtäglich tun, so hat das seinen persönlichen privaten wie beruflichen Preis. Um zu verstehen, wie wir uns in unserem Berufsalltag verhalten, müssen wir auch unser privates Umfeld näher betrachten.

Achtsamkeitspraxis verhilft uns selbst und unserer Familie zu einem gesunden Immunsystem. Wenn ein Virus in den Körper eindringt, wird der Körper dieser Invasion gewahr und produziert Antikörper, um dem Eindringling zu widerstehen. Das Immunsystem ist eine Art Schutzbevollmächtigter. Haben wir nicht genügend Antikörper für den Kampf gegen das Virus, produziert das Immunsystem schnell mehr, um mit der Invasion fertig zu werden und sich selbst zu erhalten. Das Immunsystem ist also eine Art Widerspiegelung des körperlichen achtsamen Gewahrseins. Je mehr Achtsamkeit wir produzieren, umso besser können wir uns schützen und auf uns achtgeben.

Genauso ist eine Familie ein lebendiger Organismus, der sich selbst heilen und behüten kann. Stellen Sie sich vor, dass es Ihrer kleinen Tochter nicht gutgeht. Wenn sie das Gefühl hat, zu wenig Aufmerksamkeit zu bekommen oder dass ihr niemand zuhört, wird sie versuchen, allein mit ihren Problemen fertig zu werden. Doch oft wissen Kinder nicht, wie sie mit ihrem Leid am besten umgehen können, und versuchen vielleicht, es zu ignorieren, zuzudecken, oder sie verbergen es hinter ungesunden Verhaltensweisen. Unbewältigtes Leid kann sich auf die ganze Familie auswirken. Ist ein Kind nicht glücklich, werden Eltern oder Geschwister auch nicht glücklich sein. Schenken wir dem Leid unseres Kindes unsere ganze Aufmerksamkeit, nehmen wir es zur Kenntnis und wenden wir uns ihm zu, wird das dem Kind helfen, seine Probleme zu lösen und den Schmerz zu heilen, und davon wird die ganze Familie profitieren.

Achten wir bewusster auf das Leid, dem wir bei uns zu Hause begegnen, und finden wir Möglichkeiten und Wege, es zu lindern, wird uns das auch zu mehr Verständnis und einem besseren Umgang mit schwierigen Situationen an unserem Arbeitsplatz verhelfen, besonders wenn wir in einem sehr stressigen Beruf tätig sind. Wir müssen wissen, wie wir mit unseren eigenen Problemen, unserem Leid umgehen können, damit wir auch anderen verständnisvoller begegnen. Unser berufliches Umfeld ist ebenfalls ein lebendiger Organismus. Wenn wir Stress von zu Hause mit an unseren Arbeitsplatz bringen, wird dieser Stress wie eine ansteckende Krankheit wirken. Ähnlich ist es, wenn wir Achtsamkeit von zu Hause mit an unseren Arbeitsplatz bringen: Unsere achtsame Präsenz wird unser berufliches Umfeld zu einem gesünderen und glücklicheren Ort für alle machen.

Wir sollten uns selbst einmal fragen, ob wir überhaupt wissen, wie wir ein Gefühl der Freude schaffen können, ob wir wissen, wie wir uns entspannen und unser Mittagessen genießen können. Ob wir erst einmal bewusst atmen, bevor wir den Telefonhörer abnehmen oder in eine schwierige Besprechung gehen. Diese Fragen sind sehr praxisbezogen und sie sind sehr wichtig. Die Art, wie wir uns anziehen, unsere Zähne putzen oder morgens unser Frühstück einnehmen, ist gleichermaßen bedeutsam. Wenn wir bei all diesen kleinen Alltagsaktivitäten achtsam sind, werden wir erkennen, wie wir unseren Tag genießen, Spannungen am Arbeitsplatz auflösen und den Stress reduzieren können. Die Praxis der Achtsamkeit verhilft uns zu mehr Bewusstheit und Freude in unserem Leben einschließlich unseres beruflichen Alltags.