

# 1 Arbeit als Nahrung der Seele

Dieses Buch wird Ihnen die Lust an der Büroarbeit zurückbringen. Es kann Sie dabei unterstützen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und nicht über die Organisation nachdenken zu müssen. Und es wird Ihren Büroalltag für immer verändern, wenn Sie alle Maßnahmen umsetzen. Aber bevor wir mit den praktischen Dingen, nämlich dem Umgang mit dem Papier beginnen, möchte ich gerne einige grundlegende Gedanken mit Ihnen teilen, denn jede Ordnung sollte tiefer greifen und nicht nur die Oberfläche optimieren.

Seit einiger Zeit gibt es immer wieder erschreckende Meldungen in den Medien, wonach die Zahl der depressiven Erkrankungen in den Industrieländern stetig steigt. In Deutschland sollen sie sogar seit einigen Jahren die größten Kostenverursacher im Gesundheitswesen geworden sein. Allen voran natürlich – Sie wissen es – der Burnout. In meinen nunmehr 20 Jahren der Selbstständigkeit habe ich wirklich viele Firmen, deren Strukturen und die Menschen dort kennengelernt. Und ich bin immer wieder erschrocken, wie oft ich Personen begegne, die keinen Spaß an ihrer Arbeit haben. Die zwar funktionieren und die gestellten Aufgaben erfüllen, deren gefühltes, wirkliches Leben aber eigentlich außerhalb der Firma stattfindet. Ein Zustand, der Menschen auf Dauer wirklich depressiv machen kann.

Wussten Sie, dass Arbeit früher auch schon als Folter eingesetzt wurde? Tatsächlich pflegte man zum Beispiel in russischen Arbeitslagern Gefangene dadurch zu »brechen«, dass sie 12 Stunden am Tag völlig sinnlose Arbeiten erledigen mussten, etwa Steine von einem Haufen auf einen anderen und wieder zurück zu legen. Während harte Arbeit allein den Menschen zwar erschöpft, vermag nur die offensichtliche Sinnlosigkeit des Tuns einen Menschen wirklich geistig zu zerrütten.

Nachdem also über Jahrzehnte mangelnde Bewegung und vor allem falsche Körperhaltungen zu Rückenleiden führten und

dies die Spitzenreiter der Kostenverursacher waren, löst dies nun die Depression ab? Man mag es kaum glauben, gleichzeitig ist es aber auch irgendwie logisch, wenn man es sich recht überlegt. Betrachten wir es ein wenig genauer:

## Kranke Gesellschaft?

Khalil Gibran, ein kluger Philosoph und Dichter des letzten Jahrhunderts definierte Arbeit als »sichtbar gemachte Liebe«. Wenn man es sich recht überlegt, gibt es »Arbeit« gar nicht, das ist ein Konzept, das Menschen sich irgendwann einmal ausgedacht haben. Es gibt indigene Völker, die gar kein Wort für Arbeit haben, denn das, was sie tun, stellt schlicht ihr Leben dar. Sie pflanzen, ernten, kochen, nähen, handwerken und tun einfach die Dinge, die zum Leben notwendig sind. Das dient unmittelbar dem Einzelnen und gleichzeitig der Gemeinschaft und schafft dadurch direkte Erfüllung und Befriedigung. Und wenn jeder seine eigenen Talente, Fähigkeiten und Qualitäten zur Verfügung stellt, findet Selbstverwirklichung auf ganz praktische Weise statt. Ohne, dass wir dafür dreimal im Jahr einen spirituellen Workshop auf Teneriffa besuchen müssen (obwohl dagegen natürlich überhaupt nichts einzuwenden ist ☺).

Wir haben irgendwann in der Geschichte der Industrialisierung die Verbindung zwischen der Arbeit und den Grundbedürfnissen des Menschen verloren. Wir wollen alle eigentlich nichts weiter, als dazugehören dürfen, lieben und geliebt werden und unseren ureigenen Beitrag zur Gemeinschaft gestalten. Wer von Ihnen fühlt sich beim Lesen dieser Zeilen an die eigene Arbeit erinnert? Fühlen Sie sich zugehörig zu Ihrer Firma, der Abteilung und dem Team? Angenommen und gewürdigt als der, der Sie sind? Können Sie ihren Beitrag zum großen Ganzen klar erkennen und vor allem spüren?

Die Arbeit soll den Sinn erfüllen, unsere gemeinsamen Bedürfnisse zu erfüllen und uns als Wesen auszudrücken und zu entfalten. Wann nur haben wir das vergessen?

## Wir haben ein Recht auf Selbstverwirklichung

Als Teil einer Gemeinschaft, der Familie, des Teams, des Volks oder der Menschheit haben wir einen bestimmten Platz, der uns zur Verfügung steht und unserer ist. Wir werden gebraucht und sind auf diesem Platz willkommen. Dort fühlen wir uns »genau richtig«. Angekommen, angenommen und zufrieden. An diesem Ort können wir ganz wir selbst sein, uns entwickeln und uns selbst verwirklichen. Es ist nicht leicht, diesen Ort zu finden und es bedarf einiger Anstrengung, ihn zu erreichen. Aber erst wenn wir dort angekommen sind, macht das Leben für uns einen tiefen Sinn und aus dem (Alltags-)Kampf wird freudvolles und sinnerfülltes Handeln.

Manchmal lesen wir in Zeitschriften von Menschen, die zum Beispiel im Urlaub eine leerstehende Finka auf einer Insel entdeckt haben und in diesem Moment wussten, dass dies ihr Ort ist? Die es geschafft haben, das Geld für den Kauf aufzutreiben und sich mühsam und mit viel Anstrengung den Traum von der eigenen Pension am Meer verwirklicht haben. Das, was wir wahrnehmen, ist nicht, welche Entbehrungen und Anstrengungen diese Person möglicherweise hinter sich hat. Wir wissen nichts von den Ängsten und den Zweifeln, ob es morgen auch noch machbar sein wird. Wir spüren vor allem den »richtigen Platz« dieser Person. Die tiefe Zufriedenheit und das entspannte »Angekommen sein« derjenigen und das ist es, was uns berührt und eine tief verborgene Sehnsucht weckt.

Aber da das ja nur etwas für »Exoten« mit »viel Geld« ist, verdrängen wir es sofort wieder und widmen uns der nächsten ungeliebten Aktivität. Hat nicht gestern erst eine Freundin gesagt: »Sei doch froh, dass Du Arbeit hast?«

Sie haben ein Recht auf Selbstverwirklichung. Sie haben das Recht, dass Ihr Herz bei dem, was Sie tun, singt. Sie müssen nicht resignieren, nur weil das bequemer ist. Haben Sie Mut, machen Sie sich auf die Suche nach einem erfüllten Leben. Verwirklichen Sie sich und lassen Sie uns teilhaben an Ihren Qualitäten und

der Schönheit Ihres Seins. Verweigern Sie der Welt nicht ihren kostbaren Beitrag, indem Sie sich dem Funktionieren überlassen, statt Ihr Leben zu gestalten.

### **Sorgen Sie gut für sich**

Für mich ist der Begriff »Burnout« ein anderes Wort dafür, dass jemand über einen längeren Zeitraum nicht gut für sich selbst gesorgt hat. Das klingt nun wohl manch einem zu radikal und zu wenig mitfühlend. Ich respektiere es, wenn jemand die Diagnose »Burnout« braucht und nutzt, um damit zu beginnen, sich selbst wieder zu finden, sich zu heilen und im besten Fall sein Leben neu auszurichten. Aber davor stand immer ein Mangel an Selbstliebe und Eigenverantwortung, der die Person überhaupt erst in den Burnout gebracht hat.

Ich denke, es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, dafür zu sorgen, dass er selbst glücklich ist. Das ist unsere Aufgabe und erfüllen wir sie, profitiert davon die ganze Welt. Kinder brauchen glückliche Eltern, die ihnen vorleben, wie Selbstverantwortung geht. Mitarbeiter brauchen glückliche Chefs, die sie dabei unterstützen, ihr Bestes geben zu können und dabei froh zu sein. Ihre Freunde und die Familie profitiert von ihrem Glück genauso wie alle Menschen, denen sie begegnen. Sie können anderen Wesen nur nützlich sein und helfen, wenn es Ihnen gut geht und Sie glücklich sind.

So ist wohl die wichtigste Übung für uns die Achtsamkeit. Mit uns selbst, mit unseren Träumen, unseren Befindlichkeiten und Umständen. Dies gepaart mit Selbstliebe sorgt für ein erfülltes und sinnvolles Leben.

Und verwechseln Sie dies nicht mit Egoismus. Manche Menschen, vor allem christlich geprägte, denken, für das eigene Glück zu sorgen sei zutiefst egoistisch und unsozial. Die Hilfsbereitschaft dieser Personen in allen Ehren, zuerst an

andere zu denken. Aber wenn es in ein Helfersyndrom ausartet, führt der Weg wieder direkt in den Burnout.

»Egoismus« ist laut den Wörterbüchern die »Ich-Bezogenheit«, »Ich-Sucht« oder »Selbstsucht«.

»Selbstliebe« hingegen bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt mit Begriffen wie »Selbstannahme«, »Selbstachtung«, »Selbstzuwendung«, »Selbstvertrauen« und »Selbstwert«. Ich denke, der Unterschied tritt klar zutage, nicht wahr? Wenn Sie jetzt noch das Prinzip der Eigenverantwortung hinzunehmen, wird klar, dass die Pflicht, gut für sich selbst zu sorgen keine Mitmenschen ausschließt, sondern im Gegenteil für die Umwelt von großem Nutzen ist.

## **Funktion oder Hingabe**

Kennen Sie den Zustand völliger Vertiefung, wenn Zeit und Raum in den Hintergrund treten und Sie eins sind und quasi verschmelzen mit dem, was Sie tun? Wenn Sie nicht merken, wie die Zeit vergeht und nach Stunden erst feststellen, dass Sie die Mittagspause völlig vergessen haben? Kennen Sie das Gefühl tiefer Befriedigung, wenn Sie absolut sicher wissen und es fast schon körperlich spüren können, dass das Resultat Ihrer Arbeit das Beste ist, was Sie geschaffen haben?

Hingabe ist die Leidenschaft für etwas, das »Sich in den Dienst der Sache« stellen und das innere Berührt-Sein vom Tun.

Leider funktionieren die meisten von uns nur und bleiben mit Ihrem Innenleben an der Oberfläche. Natürlich können Sie den Job machen, den Sie machen. Aber inwieweit bewegt er Sie? Speziell im Bürowesen, bei Verwaltungsarbeiten fehlt oft der Blick fürs Ganze, für das Große, für den Nutzen, den die Tätigkeit der Gemeinschaft bietet. Bevor Unternehmen überwiegend immer größer und unpersönlicher wurden, bildete man noch

mit der Kollegenschaft eine »eingeschworene Gemeinschaft«, man kannte sich, hatte oft auch privat Kontakt und die Kollegen waren Teil der gefühlten Familie. Diese Bindungen geben uns Halt, betten uns ein in ein soziales Netz und selbst wenn die Arbeit dann auch mal für eine Zeit öde ist, bleiben wir zufrieden inmitten unserer Verbindungen. Untersuchungen zeigen auch, dass Mitarbeiter in kleinen und mittelständischen Betrieben deutlich zufriedener sind als solche, die in Konzernen arbeiten.

Verstehen Sie mich nicht falsch, natürlich kann nicht jeder in einem kleinen Unternehmen arbeiten. Ich möchte Sie einfach anregen, ihre eigene Situation zu reflektieren und herauszufinden, wie glücklich Sie sind oder ob Sie nur funktionieren oder sich der Arbeit hingeben können?

## **Von Nutzen sein**

Was uns direkt und unmittelbar ein Gefühl von Bedeutung und Wert vermittelt, ist nützlich zu sein. Ob wir klar erkennen, wie unsere Arbeit einen eigenen Beitrag zum Ergebnis liefert oder ob wir ganz konkret jemandem oder bei etwas helfen, wir fühlen uns mit Sinn erfüllt und gebraucht.

Wer darauf verzichtet, dies bei der täglichen Arbeit zu erleben, muss notgedrungen im Privatleben dafür sorgen. Das kann eine ehrenamtliche Tätigkeit sein oder eine große Familie, für die man sorgt. Aber egal wo, wir sind immer bestrebt, nützlich zu sein, denn darüber definieren wir unseren Wert.

Fehlt uns die Möglichkeit dazu, verlieren wir langsam aber sicher unseren Selbstwert, unser Selbstbewusstsein leidet und der Weg in die Depression kann beginnen.

Wo sind Sie von Nutzen für die Welt? Welchen Unterschied macht es, dass Sie auf der Welt sind? Was definiert Sie, was ist Ihr Beitrag? Gehen Sie hinaus und verschenken Sie sich und ihre Fähigkeiten. Das kann Sie glücklicher machen, als Sie es sich vorstellen können.

## Kopf versus Herz

Das klassische Lied, das jeder von uns kennt. Der Kopf sagt: »Dieser Job ist krisensicher, ich sollte dankbar sein, ihn zu haben.« Und der Bauch oder das Herz sind todunglücklich dabei, jeden Morgen den Weg zur Arbeit anzutreten. Je nachdem, welchem der beiden Sie mehr Raum zugestehen, werden Sie stillhalten oder ausbrechen. Sie werden unglücklich oder zufrieden sein. Die Vernunft in allen Ehren, es macht natürlich Sinn, klug zu handeln und an die zu denken, die von Ihnen abhängig sind. Aber das schließt doch nicht aus, dass Sie dabei glücklich sein dürfen. Ich bin absolut davon überzeugt, dass es für jeden Menschen eine Arbeit gibt, die ihn froh macht, ausreichend Geld bringt und sinnvoll für die Welt ist. Hören Sie auf ihr Herz, gestatten Sie sich zu träumen und achten Sie darauf, welche Ideen auftauchen. Wunderbare Abenteuer könnten auf Sie warten!

## Gestalten statt Aushalten

Haben Sie auch Kollegen oder Verwandte, die grundsätzlich klagen? Die immer die Opfer irgendwelcher Umstände sind, denen nichts geschenkt wird und die mehr oder weniger still vor sich hin leiden? Sind es denn wirklich die Kollegen oder Verwandten oder ist das nicht auch eine verborgene Grundhaltung, die Sie bei sich selbst entdecken, wenn Sie tief schürfen? Wir sind von klein auf darauf programmiert, Fehler immer zuerst woanders zu suchen und die gegebenen Umstände nicht in Frage zu stellen. Denn das Hinterfragen, das Kritisieren, das Ausbrechen und das Suchen nach neuen Wegen ist meistens nichts, was erwünscht ist, weder in der eigenen Familie, noch in der Schule oder im Studium und schon gar nicht beim Arbeitgeber. Sie sollen bitte Ihren Job machen, diesen natürlich immer besser, ansonsten aber möglichst pflegeleicht sein. Und so gewöhnen wir uns eine duldsame Geisteshaltung an und bewundern aus der Ferne die kreativen Köpfe, von denen wir in den Medien lesen.

Seien Sie kreativ. Im wahrsten Sinne des Wortes. Kreativität heißt übersetzt nämlich Schöpfung. Also bedeutet kreativ zu sein, schöpferisch tätig zu sein, sich einzubringen, sich zum Ausdruck zu bringen und die Arbeit und das eigene Leben zu gestalten.

Ein Weg, sich das Arbeitsumfeld zu gestalten, lernen Sie im Rest dieses Buches kennen. Aber in welchem Bereich Ihres Lebens könnten Sie auch noch die Zügel in die Hand nehmen und sich entfalten?

## **Zeigen Sie sich**

Oft verändert sich bereits einiges, wenn wir beginnen, herauszufinden, wer wir eigentlich sind und dies immer mehr in die Welt bringen. Gestehen Sie sich zu, Sie selbst zu sein. Zeigen Sie mehr von sich als bisher, gönnen Sie ihren Kollegen Ihren wunderbaren Sinn für Humor oder teilen Sie ihre Sehnsüchte oder auch Alltägliches miteinander. Öffnen Sie sich und lassen Sie ihr Herz nicht zuhause, sondern beleben Sie ihren Büroalltag damit. Sie werden erstaunt sein, wie wenig es manchmal braucht, damit Sie sich besser und wohler fühlen. Und wenn es nur dazu dient, festzustellen, dass Sie doch von einer anderen Arbeit träumen, weil Sie aufhören zu funktionieren und mehr anwesend sind mit Ihrem Wesen. Dann haben Sie den Mut zu Veränderungen und machen Sie sich auf die Suche nach Ihrem Glück.

Und hier noch als Inspiration ein Auszug des Textes von Khalil Gibran »Von der Arbeit« für Sie (Khalil Gibran, *Der Prophet*, Anaconda Verlag, 2010):

*... Und was heißt, mit Liebe arbeiten?*

*Es heißt, das Tuch mit Fäden weben, die aus euren Herzen gezogen sind, als solle euer Geliebter dieses Tuch tragen.*

*Es heißt, ein Haus mit Zuneigung bauen, als solle eure Geliebte in dem Haus wohnen.*



*Es heißt, den Samen mit Zärtlichkeit säen und die Ernte mit Freude einbringen, als solle euer Geliebter die Frucht essen.*

...

*Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe.*

*Und wenn ihr nicht mit Liebe, sondern nur mit Widerwillen arbeiten könnt, lasst besser eure Arbeit und setzt euch ans Tor des Tempels und nehmt Almosen von denen, die mit Freude arbeiten. Denn wenn ihr mit Gleichgültigkeit Brot backt, backt ihr ein bitteres Brot, das nicht einmal den halben Hunger des Menschen stillt. Und wenn ihr die Trauben mit Widerwillen keltert, träufelt eure Abneigung ein Gift in den Wein ...*

