
Arbeit und buddhistische Praxis

Von Ines Steggewentze

Wir alle kennen das: Die Dinge in unserer Arbeit laufen nicht so, wie wir es gerne hätten. Das frustriert uns, und wir glauben, die Menschen, mit denen wir in unseren Arbeitsfeldern zu tun haben, würden etwas falsch machen.

Aber wenn wir genau darauf schauen, was uns an einer Situation frustriert, was uns leiden macht, dann landen wir immer wieder bei uns selbst:

- Die Wahrnehmungen, die wir machen, sind unsere Wahrnehmungen.
- Die Erwartungen, die wir an andere haben, sind unsere Erwartungen.
- Die Bilder, die wir uns von anderen machen, sind unsere Bilder.

Unsere Wahrnehmungen, Erwartungen, Bilder sind oft weit von der Realität entfernt. Die anderen Menschen sind, wie sind. So wie wir sind, wie wir sind: In jedem Moment unbeständig, aber wahr. In jedem Moment unbeständig, aber ganz.

Sobald wir meinen, dass sich die Menschen, mit denen wir arbeiten, anders verhalten sollten, trennen wir uns von ihnen, nicht sie sich von uns. Wir fangen an, sie zu bedauern, finden sie undankbar, planlos, unbelehrbar etc. Das schmerzt, frustriert oft, macht ärgerlich.

Wenn wir zu glauben beginnen, dass wir wissen, was die Wahrheit ist, und an unseren Ideen über andere festhalten, beginnt unser Leid: Wir fühlen uns nicht ernst genommen. Wir geben und denken, dass unser Geben abgelehnt oder missachtet wird.

Die Wurzel des Ausgebrannt-Seins, liegt für mich darin, dass wir uns auf diese Weise selbst entwerten, und nicht darin, dass andere uns auslaugen.

Jetzt könnte man denken, dass die anderen gar kein Anteil an unseren Frustrationen haben. Doch, natürlich haben sie den. Aber wir haben keine Macht über das, was die anderen machen. Wir können uns nur immer wieder anbieten, unterstützen, begleiten.

Manchmal wird das 1. Gelübde der Bodhisattvas übersetzt: „Unzählig sind die lebenden Wesen. Ich gelobe sie alle zu retten.“ Aber wir können niemanden retten. Wir können ‚nur‘ geloben, allen zu helfen, sich selbst zu befreien.

Das Bodhisattva-Ideal ist für meine Arbeit als Sozialarbeiterin an einer Hauptschule sehr hilfreich: Das in ihm zum Ausdruck kommende unbegrenzte Helfen ist für mich zu einer großen Kraftquelle geworden. Unbegrenzt Helfen muss kein Zeichen eines Helfersyndroms sein. Damit es sich nicht entwickelt, muss man mushotoku bleiben: Mit Mitgefühl und Weisheit tun, was zu tun ist, ohne wirklich etwas zu erwarten. Brücken zu bauen kann genauso nützlich sein, wie Grenzen zu setzen. Entscheidend ist, was gerade angemessen, was gerade wirklich hilfreich ist.

Hierbei hilft mir auf der Arbeit das, was ich auch im Dojo während Zazen mache: die Konzentration auf das gegenwärtige Tun und die Rückkehr zur Beobachtung der Atmung.

Als Bodhisattva bemühe ich mich, die Welt als Dojo zu sehen, alle Menschen - auch die schwierigen! - als Sangha zu betrachten und das Leben, Tag für Tag als Sesshin leben.

Das hört sich groß an, ist aber die Konsequenz meiner Praxis. Für mich ist es herausfordernd und befreiend zugleich.