



Friedrich Aszländer | Anselm Grün

Spirituell arbeiten

Dem Beruf neuen Sinn geben

Vier-Türme-Verlag

Friedrich Assländer
Anselm Grün

Spirituell arbeiten

Dem Beruf neuen Sinn geben

Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2010

ISBN 978-3-89680-475-4

E-Book-Ausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2020

ISBN 978-3-7365-0264-2

Alle Rechte vorbehalten

E-Book-Erstellung: Dr. Matthias E. Gahr

Lektorat: Dr. Kristin Haas-Heichen

Covergestaltung und Innenlayout: Thomas Uhlig, www.deruhlig.com

Umschlagmotiv: Rido / Fotolia.com

Satz: SatzWeise, Föhren

www.vier-tuerme-verlag.de

INHALT

Vorwort von Anselm Grün	9
Vorwort von Friedrich Assländer	11
Hinweise zur Nutzung dieses Buches	15
1 Was ist Arbeit?	17
1.1 Allgemeines Verständnis von Arbeit	19
1.2 Christliches Verständnis von Arbeit	20
2 Die Geschichte der Arbeit	23
2.1 Die Arbeit in der Antike	25
2.2 Das Verständnis der Arbeit bei Benedikt	29
2.3 Die Arbeit im Mittelalter	32

	<i>Übung: Momente der Muße – was inspiriert mich?</i>	33
2.4	Die Arbeit in der Neuzeit	36
2.5	Die katholische Haltung zu Erfolg, Wohlstand und Geld	39
2.6	Arbeit als Ware	40
3	Die Arbeit in der Bibel	43
3.1	Die Arbeit im Alten und im Neuen Testament	45
3.2	Der rechte Lebenserwerb bei Buddha	50
3.3	Die »Arbeit« der Händler in der Bibel	52
4	Das heutige Arbeitsverständnis	55
4.1	Arbeit als Wesensmerkmal des Menschen von heute	57
	<i>Übung: Innehalten – Bilanz ziehen</i>	59
	<i>Übung: Täglich besser werden</i>	61
	<i>Übung: Gute Vorsätze durchhalten</i>	62
	<i>Übung: Wer weiß, wozu das noch gut ist</i>	63
4.2	Die Ideologie des unendlichen Wirtschaftswachstums	65
	<i>Übung: Loslassen, Verzichten</i>	69
	<i>Übung: Gutes tun</i>	71
	<i>Übung: Für sich selbst sorgen</i>	73
4.3	Die virtuelle Welt im Computer	74
	<i>Praxistipp: Mehr bewegen</i>	76
4.4	Sozialdarwinismus	76
4.5	Kann Geld »arbeiten«?	81

5	Spirituelle Dimensionen der Arbeit	85
5.1	Arbeit und Muße	87
5.2	Arbeitszufriedenheit	89
	<i>Übung: Bewusst atmen</i>	91
	<i>Übung: Den Tag beenden</i>	93
5.3	Kreativität statt Wirtschaftsegoismus	93
5.4	Die spirituelle Dimension der Arbeit	98
5.5	Sinnhaftigkeit der Arbeit	104
	<i>Übung: Persönliches Leitbild</i>	107
5.6	Vertrauen	108
	<i>Übung: Vertrauen aufbauen</i>	111
5.7	Arbeitsleid	112
5.8	Arbeit als geistige Entwicklung	114
5.9	Arbeit als Beziehungsgestaltung	118
	<i>Übung: Beziehungen positiv gestalten</i>	122
5.10	Muhammad Yunus und die Grameen Bank	123
6	Die Arbeit-an-mir-selbst	129
6.1	Das Wiederentdecken der Seele	131
6.2	Den anderen verstehen	134
	<i>Übung: Andere verstehen</i>	135
6.3	Negative Gefühle	136
	<i>Übung: Das Gute in uns entwickeln</i>	137
	<i>Übung: Den negativen Gefühlen die Nahrung entziehen</i>	138

6.4	Verantwortung und das rechte Maß _____	139
	<i>Übung: Alltagsfreuden</i> _____	141
6.5	Selbstbewusstsein und Arroganz _____	142
	<i>Übung: Selbstbewusstsein entwickeln</i> _____	145
	<i>Übung: Kritik annehmen</i> _____	147
6.6	Selbstwertgefühl und Religion _____	148
6.7	Die traumatisierte Gesellschaft _____	149
6.8	Der Königsweg: Meditation _____	154
	<i>Übung: Bewusstes Atmen</i> _____	157
	<i>Übung: Stille und Selbstbeobachtung</i> _____	158
	<i>Übung: Achtsam essen</i> _____	158
	<i>Übung: Meditatives Gehen</i> _____	159
	Schlussgedanken _____	161
	Anhang _____	163
	Literaturverzeichnis mit Kommentaren _____	163
	Die Autoren _____	170

VORWORT VON ANSELM GRÜN

Viele Menschen meinen, Spiritualität und Arbeit würden sich widersprechen. Sie denken, dass diejenigen, die viel arbeiten, nicht spirituell sein könnten, und umgekehrt, dass spirituelle Menschen weniger arbeiten würden. Die frühen Mönche sahen den Zusammenhang zwischen Spiritualität und Arbeit anders: Die Arbeit, die aus unseren Händen fließt und Frucht bringt, ist das Kennzeichen eines spirituellen Menschen. Der heilige Benedikt hat die Einheit der beiden Pole so verstanden, dass Gebet und Arbeit die gleichen inneren Haltungen brauchen: Es geht letztlich um ein Freiwerden vom eigenen Ego. Im Gebet richte ich meine Aufmerksamkeit auf Gott. Ich kreise nicht narzisstisch um meine religiösen Gefühle, sondern werde frei von mir selbst, um mit Gott eins zu werden. In der Arbeit ist es genauso: Wer bei der Arbeit nur sich selbst beweisen will, der verbraucht unnötig Energie. Wer sich einfach auf die Arbeit einlässt und sein eigenes Ego dabei vergisst, bei dem fließt die Arbeit. Die Arbeit findet kein Hindernis am Ego, sondern strömt und wird zum Segen für die Menschen.

Damit das Miteinander von Gebet und Arbeit gelingt, braucht es natürlich die Einübung in beide Bereiche. Es braucht die Fähigkeit, still zu werden und sein Herz im Gebet für Gott zu öffnen. Im Gebet kommen wir in Berührung mit der inneren Quelle des Heiligen Geistes, aus der wir schöpfen können, ohne zu erschöpfen. Und es braucht die Bereitschaft, sich ganz und gar auf die Arbeit einzulassen. Das verlangt einmal, sich genügend Kenntnisse über die Arbeit anzueignen. Zum anderen bedarf es der Fähigkeit, die Arbeit gut zu

organisieren und zu strukturieren. Wenn wir uns beiden Bereichen mit gleicher Achtsamkeit zuwenden, dann werden wir fähig, so zu arbeiten, dass unsere Arbeit dem Gebet entspringt, und so zu beten, dass unser Gebet die Arbeit befruchtet und inspiriert.

Die Sichtweise des heiligen Benedikt, der wie kaum ein anderer das Arbeitsverständnis des Abendlandes geprägt hat, ist auch heute wieder modern geworden. Viele, die unter ihrer Arbeit leiden, suchen nach Wegen, ihrer Arbeit Sinn zu geben. Und sie suchen nach Wegen, sich von dem Druck zu befreien, den sie bei der Arbeit spüren und mit dem sie sich oft selbst überfordern. Die Spiritualität zeigt uns einen Weg, eine menschlichere Einstellung zur Arbeit zu bekommen. Sie relativiert die Arbeit. Wer seine tiefste Identität im Gebet vor Gott gefunden hat, der muss ihr nicht in der Arbeit nachlaufen. Und wer im Gebet die Liebe Gottes in sein Herz strömen lässt, der vermag auch seine Arbeit mit Liebe zu erfüllen und sie als Ausdruck seiner Liebe zu den Menschen zu verstehen.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, dass Sie durch dieses Buch Ihre Arbeit nicht als Last erfahren, sondern dass Sie neue Lust bekommen, in der Arbeit teilzuhaben an der Schöpferkraft Gottes, dass Ihre Spiritualität in die Arbeit hineinströmt und Sie bereichert. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie in Ihrer Arbeit diese Welt so gestalten, dass sie für uns alle bewohnbar bleibt, dass sie menschlicher und heller wird, und dass Ihre Arbeit von Gott gesegnet wird und Segen bringt für Sie selbst und für die vielen Menschen, für die und mit denen Sie arbeiten.

VORWORT VON FRIEDRICH ASSLÄNDER

Im Verlauf der Geschichte haben sich die Vorstellungen von Arbeit, deren Bedeutung im sozialen Kontext und letztlich auch die Arbeitsinhalte und Arbeitsbedingungen immer wieder radikal verändert. Vom biblischen »Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen« (Genesis 3, 19) bis zur Überwachung von Industrierobotern vom bequemen Sessel aus, hat sich die Arbeitswelt in fast allen Aspekten gewandelt. Das Informationszeitalter hat die Automatisierung und die Beschleunigung von den Werkshallen in die Büroetagen getragen. Immer schneller entstehen neue Berufe, und alte Fertigkeiten verlieren ihre Bedeutung.

Dieser rasante Wandel ist viel folgenschwerer, als wir auf den ersten Blick vermuten. Er erfordert weit mehr als die viel gepriesene Flexibilität, es geht vor allem um die Fähigkeit, eine geistige Stabilität zu entwickeln, die uns hilft, die ständigen Veränderungen und Verunsicherungen sozial und seelisch zu verarbeiten. Die neue Arbeit wird eine Arbeit-an-mir-selbst sein, eine geistige Schulung, die ein neues Selbst-Bewusstsein erfordert, ohne die wir die Intensität und das immer schnellere Tempo der Veränderungen nicht bewältigen können.

Der historische Wandel der Vorstellungen, was als Arbeit zu bezeichnen sei, wie auch die Einstellung der jeweiligen Epoche zur Arbeit, geben interessante Hinweise auf die extreme Einseitigkeit unseres derzeitigen Arbeitsverständnisses. Die historische Betrachtung zeigt auch, was wir durch un-

sere derzeitige Einstellung zur Arbeit an wesentlichen Aspekten unseres Menschseins verloren haben.

In dem Maße, wie die Arbeit in virtuellen Räumen zunimmt durch Möglichkeiten wie Internet und elektronische Kommunikation, verändert sich Arbeit noch einmal ganz entscheidend. Es gehen unmittelbare Erfahrungen des Menschseins als körperliches und soziales Wesen verloren. Auch die Erfahrung, real und sinnvoll die Welt zu gestalten, fehlt, wenn Ergebnisse nur als Bitkonstellation in irgendwelchen Datenbanken stehen. Zum Menschsein gehören sozialer Austausch und körperliche Erfahrungen, die bei heutigen Arbeitsformen immer weniger gegeben sind.

In diesem Buch gehen wir Fragen nach: Was ist neu in der heutigen Arbeitswelt? Welche Rolle spielt Arbeit für unser Lebensglück? Was kann ich selbst tun? Zum einen geht es um die gesellschaftliche Gestaltung der Arbeitsbedingungen, die wir überdenken sollten. Das Gefühl, so kann es nicht weitergehen, ergreift immer mehr Menschen. Zum anderen geht es um jeweils meinen eigenen persönlichen Beitrag zu dieser Arbeitswelt. Ein völlig neues Arbeitsgebiet kommt immer mehr ins Bewusstsein der Menschen, die Arbeit-an-mir-selbst als Basis für seelische und geistige Gesundheit.

Wir möchten ein tieferes Verständnis von Arbeit vermitteln, das den Menschen in allen Aspekten seines Menschseins einbezieht:

Arbeit dient der individuellen wie kollektiven Existenzsicherung des Menschen und ist gleichzeitig Daseinsgestaltung. Durch Arbeit verändert und gestaltet der Mensch die Natur, die Gesellschaft, sich selbst sowie das eigene und kollektive Bewusstsein. Ein spirituelles Verständnis von Arbeit sieht jedes bewusste, körperliche, geistige oder seelisch-emotionale Tun des Menschen als schöpferischen und zielgerichteten Prozess, in dem wir unser Menschsein verwirklichen.

Spirituell verstandene Arbeit stellt sich in den Dienst von etwas Größere-m, welches das eigene ICH übersteigt und transzendiert, und verleiht unserem Tun eine tiefe Sinnhaftigkeit. Noch vor dem Arbeitsplatz in der arbeitsteiligen Gesellschaft hat jeder Mensch in sich selbst, in seinem Erleben und in seinem Umgang mit Gefühlen einen ersten Arbeitsplatz. Dieser »Arbeitsplatz in der Seele« ist die eigentliche Aufgabe unseres Lebens.

Dieses Buch ist wie die beiden ersten gemeinsamen Bücher von Pater Anselm Grün und mir, »Spirituell führen« und »Zeit spirituell gestalten«, aus den Erfahrungen in unseren Seminaren entstanden. Es beinhaltet viele Übungen und praktische Hinweise, wie aus Wissen gelebte Wirklichkeit

werden kann. Ebenso wie in den ersten beiden Bänden beziehen wir Aussagen aus der Bibel und aus der Regel des heiligen Benedikt mit ein, ebenso Einsichten des Buddhismus, der wie kaum eine andere Religion das Christentum vor allem durch seine Einsichten in das Wesen des Menschen und durch praktische Übungen bereichern kann.

HINWEISE ZUR NUTZUNG DIESES BUCHES

Am Beginn des Buches hier noch einige Hinweise:

- Die Übungen in den einzelnen Kapiteln sind ein Angebot, aus dem Sie wählen können. Keinesfalls sollten Sie alle oder zu viele Übungen gleichzeitig machen. Der größte Nutzen entsteht durch Konzentration auf das Wesentliche, das heißt auf jene Übung, die in Ihrer aktuellen Situation besonders erfolgversprechend ist. Wenn Sie die Übung eine längere Zeit – mindestens einen Monat – durchhalten, wird sie verinnerlicht und zur guten Gewohnheit. Dann können Sie sich auf die nächste Übung konzentrieren.
- Das Neue Testament enthält eine Fülle von praktischen Vorschlägen zur besseren Lebensgestaltung. Aber auch die ganze Bibel ist eine praktische Anleitung zum guten Leben. Viele Gleichnisse und Hinweise zeigen, worauf wir im Leben achten sollen, damit es uns nachhaltig gut geht. Deshalb nehmen wir immer wieder Hinweise auf entsprechende Bibelstellen in den Text auf.
- Um der flüssigeren Leseweise willen wurde auf die Benennung beider Geschlechter verzichtet und nur die männliche Form gewählt. Die weiblichen Leserinnen mögen uns das verzeihen.
- Die Autorenschaft der einzelnen Teile des Buches ist gekennzeichnet: Nicht kursiv gesetzte Texte stammen von Friedrich Aszländer, *kursiv gesetzte Texte* hat P. Anselm Grün geschrieben.

WAS IST ARBEIT? 1

