

## Erlesene Langeweile

Was ist eigentlich Arbeit? Arbeite ich, wenn ich diesen Text schreibe? Oder denke ich einfach laut und spiele mit meinen Gedanken?

Alles, was ich für das Dharma und im Dharma tue, ist für mich nicht Arbeit. Was meine ich mit ‚Arbeit‘ in diesem Zusammenhang? Es ist nicht etwas, das ich hauptsächlich deswegen tue, weil ich es notwendigerweise tun muss, um in der Gesellschaft, in der ich lebe, zu Über-leben. Nicht etwas, das ich tue, damit ich dann Geld und Zeit habe dafür, etwas anderes tun zu können, nämlich zu leben, wie es mir gefällt - frei und selbstbestimmt – in der sogenannten Freizeit. Vom Dharma gibt es sowieso keine Freizeit. Alles, was ich im Dharma tue, tue ich aus einer anderen Notwendigkeit heraus, dem Ruf des Herzenswunsches.

Ich sage zu mir, ich gehe ‚arbeiten‘, wenn ich in die Rundfunk-Anstalt gehe, bei der ich hin und wieder als Sprecherin vor dem Mikro sitze. Dort gehe ich hin, um Geld zu verdienen, oder besser, um über diese Tätigkeit sozialversichert zu sein. Ich mag das, was ich das tue, ich weiß, dass ich es kann. Sozialversichert zu sein, nimmt den Druck heraus, durch das Unterrichten von Dharma unbedingt eine bestimmte Summe ‚einnehmen‘ zu müssen. Die Arbeit im Sender hat einen ganz anderen Stellenwert für mich als Tätigkeiten für das Dharma – sei es das Studium und die Meditationspraxis als Praktizierende, sei es als Lehrerin. Gilt das auch dafür, wenn ich für meine Dharma-Kurse Terminplanungs-Mails schreibe oder Texte kopiere? Ja, es fühlt sich anders an. Auch wenn ich es manchmal nicht besonders gern tue und es Mühe macht. Es ist nicht ‚arbeiten‘. Aber auch der Dienst im Sender ist, wenn ich genau hinschaue, auch nicht nur ‚Arbeit‘ im oben genannten Sinn. Es ist ein interessantes und wichtiges Experimentierfeld für meine Dharma-Praxis: wenn ich um 5 Uhr morgens zum Frühdienst tapse, wann fällt mir das Dharma ein?

### Der Ernst des Lebens und das Spielen

Hannah Arendt macht sich 1958 in ihrem Buch ‚Vita Activa‘ über gängige Arbeitstheorien lustig: ‚Die einzige ernstzunehmende Tätigkeit, der Ernst des Lebens im wörtlichsten Sinne, ist die Arbeit, und was übrigbleibt, wenn man von der Arbeit absieht, ist das Spielen. (...) Vom Standpunkt des ‚Ernstes des Lebens‘ werden alle nicht-arbeitenden Tätigkeiten zum Hobby‘.

Mittlerweile nennen wir spielerische Tätigkeiten, also Tätigkeiten, die nicht direkt in die Notwendigkeit des ‚Arbeiten-Müssens‘ fallen, auch Arbeit, z.B. Körper-Arbeit, Stimm-Arbeit, Friedens-Arbeit, Beziehungs-Arbeit – vielleicht um damit zu zeigen, dass es hier nicht um bloßes Spielen, sondern um etwas ‚Ernsthafteres‘ geht? Würden wir ein Meditations-Retreat aus dieser Logik heraus auch als ‚Arbeit‘ bezeichnen? Oder eher als Spiel?

Gleichzeitig ist auch in die Rhetorik der Arbeitswelt diese Begriffs-Verschiebung eingezogen: wir sollen an unserer Arbeit Spaß haben, sie soll uns erfüllen und wir sind aufgefordert, unsere spielerische Kreativität einzubringen und dann optimal zu ‚performen‘. Damit greift die Arbeit auch auf die bis dahin arbeits-freien Felder der Privatheit zu und fordert viel mehr von uns als unsere Arbeit einfach nur gut zu machen.

Hat das damit zu tun, dass sich über das Postulat der ständigen Erreichbarkeit und der allgemeinen Verherrlichung der Arbeit die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verwischen? Die klassische Aufteilung in Abhängigkeit im Arbeitsverhältnis, dafür aber Freiheit im Privaten funktioniert ja so längst nicht mehr.

Beim Nachdenken über Arbeit und Spiel, Abhängigkeit und Freiheit, tun sich viele Fragen auf. Das, was ich als Praktizierende und als Lehrerin im Dharma tue, passt da irgendwie nicht hinein.

Dharma umfasst die Räume vom ‚Ernst des Lebens‘ und vom zweckfreien Spiel. Am ehesten scheint sich ein Zusammenklang zu ergeben, wenn ich das Engagement für das Dharma mit meiner künstlerischen Tätigkeit vergleiche. Wenn ich an einer Stimm-Performance oder einem Song ‚arbeite‘, bin ich mit einer Frage dem lebendigen Sein auf der Spur. Dafür kann es freies Spiel geben oder strukturierte Abläufe, ausprobieren und nachvollziehen. Und es gibt Phasen, in denen ich etwas üben, dokumentieren oder organisieren muss. Das macht manchmal Mühe und müde. Diese letzteren – im Allgemeinen etwas weniger geliebten Tätigkeiten – empfinde ich aber dennoch als Aspekte der Lebendigkeit meiner Frage. Sie dienen dazu, Bedingungen zu schaffen für das künstlerische Erforschen und Entfalten.

### **Arbeit als zielgerichtete Anstrengung**

In diesem Zusammenhang verwende ich das Wort ‚Arbeit‘ nicht im Sinne einer Lohn-Arbeit oder als Gegensatz zur freien Zeit. Ich meine hier mit Arbeit ‚zielgerichtete Anstrengung‘. Alles, was ich im Kontext des Dharma tue, könnte ich auch so bezeichnen. Auch ein Meditations-Retreat ist zielgerichtete Anstrengung. Und doch geht es in der Meditation gerade darum, Anstrengung loszulassen und nicht mit Tunnelblick effizient auf die nächste Erkenntnis zuzustreben. Um diese ‚Erkenntnis-Arbeit‘, die nur aus dem Loslassen des Bemühens entstehen kann, tun zu können, um mich unermüdlich den urwaldartigen Verwicklungen meines Geists zu stellen, darf ich das Ziel aber nicht wirklich aus den Augen verlieren und ich brauche eines: Interesse!

### **Virya – Leidenschaft und Interesse**

Viele Unternehmen verbreiten das Ethos, die Arbeit in ihren Betrieben sollte enthusiastisch getan werden, hoch motiviert, mit Eigen-Initiative und unermüdlichem Interesse, ja, sogar Leidenschaft – und das sind genau die Aspekte von Virya, einer der Bodhisattva-Tugenden.

In unserer säkularen und kapitalistischen Gesellschaft werden diese Aspekte unseres Seins, die wir so nötig für den Dharma-Weg brauchen, auf das Feld der Arbeit gelenkt. Aus buddhistischer Sicht ist das absurd. Es zeigt andererseits deutlich, dass eigentlich alle wissen, wie wichtig Virya dafür ist, etwas zu erreichen.

### **Die Taktung der Arbeitswelt spiegelt sich in der Meditation**

In der Arbeitswelt des ‚Ernst des Lebens‘ ist die Zeit stark strukturiert und oft eng getaktet. Das schwappt natürlich auch auf die freie Zeit über. Sie wird immer kostbarer, die Erwartungen daran steigern sich und wir wollen sie darum so effektiv und intensiv wie möglich nutzen. Was dabei heraus kommt ist meistens nicht erholsam, man denke nur an die Assoziationen, die das schöne deutsche Wort der ‚Freizeit-Gestaltung‘ hervorruft.

Auch in der Meditation begegnen wir dieser Zeitstruktur, die wir aus Arbeitszusammenhängen kennen und internalisiert haben. Da sitzt du dann auf dem Kissen und fragst dich, wann du diese Meditation endlich erledigt und wirklich ‚frei‘ hast oder du bist angetrieben von Sätzen gespickt mit ‚du sollst‘ und ‚halt dich ran‘-Botschaften. Und dann gibt es die Aha-Momente, in denen du das plötzlich siehst - das ganze Muster des Getriebenseins - und in diesem Moment erfährst du Freiheit davon, Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit sprudeln hervor.

Schauen wir tiefer in den Geist, dann sehen wir auch, wie die Rollen und Werte, die mit Arbeit verbunden sind, unser Selbstbild gestalten und wie wir daran hängen. Es ist vielleicht entlastend, sich dabei klar zu machen, dass das keine individuelle Verwirrung ist, sondern, dass der hohe Stellenwert der Arbeit in unserer Gesellschaft, in der es ja sogar ein Recht auf Arbeit gibt, historische Gründe hat, die größtenteils dem kapitalistischen Denk-System entspringen. Es sind also Meinungen, Glaubenssätze, eine eingefärbte Art der Wahrnehmung, die, ebenso wie alle

anderen, auf dem buddhistischen Weg zur Befreiung des Herzens losgelassen werden können und müssen.

### **Ich bin eine ‚Arbeitende‘ oder eine ‚Arbeitslose‘ ist eine Meinung**

Der Mainstream unserer Gesellschaft bewegt sich in der Logik der Identitätsdefinition durch Arbeit (die ja auch dann greifen kann, wenn man keine hat) und der Propagierung der acht weltlichen Dharmas. Revolten dagegen werden von dem uns umgebenden System geschickt integriert. Der Kapitalismus ist unter anderem deswegen als System so erfolgreich, weil er die unterschiedlichsten Strömungen in sich aufnimmt, vereinnahmt und für sich verwertet. So auch die Kritik an der Überbewertung der Arbeit und die Suche nach der unproduktiven Muße. Kurze Einkehraufenthalte, Pausen vom Rennen im Hamsterrad werden empfohlen, um die Kreativität, Leistungsfähigkeit zu erhöhen, sprich, um später um so besser im System zu funktionieren. Hier, denke ich, braucht es als buddhistische Bewegung, als Übende und auch als Lehrerinnen Wachheit dafür, so dass unsere Retreats nicht zu Vitaminspritzen für das ‚Einfach-Weiter-Rennen‘ werden. Wir als Dharma-Praktizierende halten Retreats ab und besuchen sie, weil sie sehr gute Bedingungen dafür bieten, wirklich zu sehen, an welchen Glaubenssätzen wir hängen. Es braucht diese Bedingungen, um in Ernüchterung zu sehen, dass wir möglicherweise einfach deswegen an ‚Arbeit‘ glauben, weil wir es so gewohnt sind und weil es einfach ‚alle so tun‘. Das zu sehen und zu erfahren, dass wir loslassen können, sind Schritte zur Befreiung von Leid.

Es ist nicht leicht, diese starken Strömungen von Glaubenssätzen als Skandhas zu entlarven, also als das – wie der Buddha sagte – worin wir fälschlicherweise unser Ich sehen und daran festhalten.

Das bedeutet nicht, dass die einzige Lösung darin liegt, vollständig aus dem Arbeitsleben auszuweichen. Obwohl es für einige durchaus eine gute Möglichkeit darstellt. Für eine Praktizierende kann sich die Arbeitslosigkeit als eine dem Dharma sehr zuträgliche Form des Lebens zeigen.

Einfache Tätigkeiten, die Körper und Geist nicht zu sehr in Anspruch nehmen, werden für Praktizierende als hilfreich empfohlen. Es sind Arbeiten, die dabei unterstützen können, Einfachheit zu finden und die man sofort loslassen kann, wenn man sie nicht mehr braucht oder sie nicht mehr gebraucht werden. In den Geschichten der Mahasiddhas wird immer wieder davon erzählt, wie Frauen und Männer über solche Tätigkeiten zum Erwachen finden, wie z.B. der Schneider Kantali, die Hausfrau Manibhadra und Tilopa, der im Geschäft seiner Partnerin Sesamkörner zerstampfte.

### **Dharma-Profis**

In traditionellen buddhistischen Gesellschaften sind die Aufgaben geteilt. Nonnen und Mönche engagieren sich ‚fulltime‘ für das Dharma, die anderen arbeiten, um diesen spirituellen ‚Profis‘ ihr Dharma-Leben zu ermöglichen, verbunden mit dem Wunsch, in einem nächsten Leben selbst in dieser Weise praktizieren zu können. Lama Shenpen erzählt immer wieder, wie natürlich und zufrieden die ‚Nicht-Professionellen‘ in den tibetisch buddhistischen Gemeinschaften in Indien und Nepal mit dieser Haltung sind.

Im diesem Zusammenhang fällt mir ein, wie Hiroko Kawanami, eine japanische Ethnologin, im Jahr 2000 bei einem Sakyadhita-Treffen erzählte, welche besonderen Lebensformen für Frauen auf dem Dharma-Weg sich in Myanmar erhalten hatten: Eine Nonne und eine nicht ordinierte Frau leben als Tandem zusammen, die eine als fulltime Yogini, die andere als Haushälterin für beide. Die Yogini könnte nicht alleine leben, weil die Hausarbeit viel zu aufwendig ist. Die Haushälterin hätte allein keine Dharma-Verbindung. Beide teilen sich das Punya, also die heilsamen

Kräfte, die aus diesem Leben erwachsen, gleichermaßen, beide sind gleich wichtig, denn beide können nicht ohne die jeweils andere ein spirituelles Leben führen.

Für uns ist so eine Form der geteilten Lebens-Welten eher fremd. Wir möchten beides und zwar sofort: sowohl das Dharma mit höchstem Anspruch praktizieren wie auch Beruf und Familie. Vielleicht überschätzen wir unsere Kräfte. Die Sicht der geteilten Lebenswelten könnte zumindest zeitweise entlasten, in Zeiten in der eine gerade beruflich oder familiär extrem eingespannt ist und nur sehr wenig Zeit für Praxis hat, könnte sie durch das Geben an andere auf dem Weg mit dem Dharma in Verbindung bleiben, wenn sie es mit der Überzeugung tun kann, dass es hilfreich ist und wirkt, käme es auch nicht auf die Höhe des Betrags an. Sie könnte sich wünschen, bald bessere Bedingungen für die Dharma-praxis vorzufinden und wieder Zeit für Retreat zu haben.

### **Ist Leben im Retreat ein zeitgemäßes Ideal?**

In einer Gesellschaft, die das aktive Arbeitsleben und die positiven Rollen-Modelle, die damit verbunden sind, derart überbewertet, wie die unsere, kommt die Frage auf, ob denn ein Leben im Retreat überhaupt zeitgemäß oder erstrebenswert ist. Ich finde es gut, dass wir in der buddhistischen Bewegung im Westen unterschiedliche Modelle damit ausprobieren. Und ich finde es wichtig, dass ein Leben im Retreat oder im Halb-Retreat für uns Dharma-Übende ein erstrebenswertes Modell bleibt. Selbst, wenn es nur für wenige in unserer Generation umsetzbar ist, ist es eine Praxis, die sich über zwei Jahrtausende als günstige Voraussetzung für Erwachen bewährt hat. Und möglicherweise wird es in einigen Generationen für die Menschen durchaus wieder bessere Bedingungen dafür geben. Geben wir es als Ideal auf, wäre die Wertschätzung für dieses Lebensmodell dann verloren.

,Die Sklaven des Festhaltens an Dingen,  
füllen die Welt mit viel Hin und Her.  
Ihr Meister treibt sie unablässig an  
und ich die Yogini schau zu'.

So beschreibt Milarepa (hier in der frauenfreundlichen Variante von mir angepasst) in einem seiner Lieder die Perspektive des Retreats. Die Zuschauerin, die Müßiggängerin und die Meditierende sind unproduktiv. Meditation ist eine Tätigkeit, die sich dem Effizienzdenken und der Verwertbarkeit entzieht.

### **Auserlesene Langeweile**

In der Meditation begegnen und laden wir einen Geisteszustand ein, den die Geschäftigkeit unbedingt vermeiden will, die Langeweile. Trungpa Rinpoche schreibt in ‚The Lion’s Roar‘: ‚Meditation ist eine Technik die spezifisch dafür entworfen wurde, auserlesene Langeweile zu produzieren. Es ist sehr langweilig, nur den Atem zu spüren und herum zu sitzen und nichts zu tun‘. Ha – endlich sagt es einer mal!

In der Langeweile des Herumsitzens wird uns die Zeit lang, die Zeit, die sonst meistens viel zu knapp ist und nicht reicht, für all die Anforderungen und Termine. Sonst wünscht man sich, mehr Zeit zu haben. Aber jetzt auf dem Kissen freut man sich interessanterweise nicht darüber, zu erleben, wie die Zeit sich ausdehnt. Es gibt nichts zu tun und das lässt unseren Wunsch nach Unterhaltung oder etwas Fassbares zu haben, auflaufen. Das kann sich unheimlich anfühlen. Dieses mulmige Gefühl der Langeweile deckt Gewohnheitsmuster auf. Der Geist rennt hierhin und dorthin, um ja nicht bei dieser Erfahrung, in der uns alles zerrinnt, ankommen zu müssen.

Selbst die Träumereien oder Sorgen-Spiralen, mit denen wir uns sonst gerne unterhalten, werden irgendwann schal. Wir können uns zuschauen, wie wir uns winden, nur damit wir nicht direkt bei unserer Erfahrung sein müssen. Was ist meine Erfahrung jetzt? Wer bin ich, wenn ich einfach nur hier sitze? Schon die drohende Möglichkeit von Langeweile kann Angst machen.

Für uns Yoginis auf dem Weg aber birgt die Langeweile eine große Kostbarkeit. Es geht auf dem Weg zum Erwachen ja nicht darum zu beschwichtigen und die Lücken, die entstehen wieder zuzukleben, sondern darum die Wurzel der Angst zu finden. Und diese Wurzel ist, wie der Buddha es lehrte, das falsche Verständnis davon, wer wir sind. Langeweile lässt uns erfahren, wie das festhaltende Ich sich selbst ad absurdum führt. Ist das Arbeit? Oder Spiel? Oder Freizeit? Ist es Üben? Oder einfach das, was es ist?

Langeweile kann mich die große Sehnsucht spüren lassen. Etwas in mir weiß, dass es etwas Tieferes gibt als das Hin und Her des Haben-Wollens und des Nicht-Haben-Wollens. Langeweile kann mich hören lassen, wie mein erwachtes Herz mich ruft.

### **Herzenswunsch leben**

Als Praktizierende gehen wir den Weg zur Befreiung des Herzens, wollen Bodhicitta entfalten und Leerheit verstehen. Wir möchten alles, was wir tun, mit dieser Vision verbinden. Bodhicitta zu entfalten übersetze ich als ‚den tiefsten Herzenswunsch erkennen und leben‘. Alles, was ich tue, kann ich als Ausdruck dieses Herzenswunsches sehen.

Meine Lohn-Arbeit oder meine Haus-Arbeit kann es sein, weil es entweder etwas ist, was getan werden muss, damit Menschen gut zusammen leben können, oder weil ich damit etwas Gutes beitragen kann. Ebenso meine ‚Freizeit‘ – meine Zeit mit der Familie, Freunden, Spielen, Ausruhen und Genuss. Hier drückt sich mein tiefer Wunsch nach Bezogensein aus, nach freiem Spiel und Entspannung. Kann ich in allem, was ich tue oder erfahre, die Verbindung mit dem tiefsten Herzenswunsch erahnen, wird es mir möglich, mein Leben als weniger aufgespalten in Arbeit und freie Zeit, ‚Ernst des Lebens‘ und Spiel, in Dharma und Nicht-Dharma zu erfahren. Und auf noch tieferer Ebene: ich beginne zu verstehen, dass ich niemals von Bodhicitta getrennt bin.

Zu arbeiten kann sich mit dem Wunsch in uns verbinden, etwas Sinnvolles beizutragen. Ist das, was ich als Arbeit tue, wirklich mit diesem Wunsch kompatibel? Was brauche ich, damit ich meinem Wunsch, etwas Gutes beizutragen, der Befreiung des Herzens nachzugehen, wirklich folgen kann?

Möglicherweise brauche ich mehr Klarheit darüber, was der Buddha gelehrt hat oder eine tiefere Verbindung zu Dharma-Gefährtinnen, damit ich Ermutigung erfahre und meine Praxis, meine zielgerichtete Anstrengung, in einem größeren Kontext Sinn macht. Wahrscheinlich brauche ich auch eine klarere Vision davon, dass es möglich sein könnte, dem tiefsten Herzenswunsch vollständig zu vertrauen.

Der Sinne Freuden sind mir Zauberspiel und dieses Leben wie ein Traum  
ich nähre Mitgefühl für alle, die das nicht so sehen.

EMA – alles was erscheint, in Samsaras drei Bereichen  
erscheint und existiert doch nicht – Haha- welch Wunder ohne gleichen!