

# Dankbarkeit und Freude



## **Die Arbeit gibt viel zurück.**

In jede Arbeit ist etwas Unbezahlbare eingeschlossen, das eine Befriedigung spendet, die in sich selber ruht. Ernst Jünger

*Wer das tut, was er liebt, der findet oft in seiner Arbeit eine Art Heimat. Man fühlt sich wohl mit dem, was man tut, und kann man selbst sein. Welche Erleichterung, wenn das weniger wird, was sonst viel Kraft kostet: Mangel an Sinn, Rollenspiele, geschönte Erfolge, Arbeitsweisen, die nicht ganz rund laufen, oder auch unharmonisches Zusammenarbeiten. Es spart Kraft, wenn man sich für das einsetzt, was einem am Herzen liegt und man sich nicht verbiegen muss. Aus dieser Fokussierung kann viel Energie und Schaffenskraft fließen.*

*Es bereitet eine ungeheure Freude, an etwas zu arbeiten, was für einen selbst Sinn macht, einen gestalten und sich selbst ausdrücken lässt. Wer kennt nicht den Stolz und die Zufriedenheit, wenn man eine herausfordernde Sache gut gelöst hat? Ich weiß noch genau, wie es sich angefühlt hat, als ich mit ungefähr 15 Jahren meinen ersten selbst genähten Blazer anprobiert habe. Oder wie ich in einem Marketing-Job die Lösung gefunden habe, damit unser neues Produkt in den Supermärkten so präsentiert wurde, dass jeder es sah und probieren wollte – davon hing damals ab, ob die Supermärkte unser Produkt überhaupt verkaufen wollten. Oder wie mich dieses Buch einfach nie losgelassen hat: Ich wollte einfach erforschen, wie Arbeiten fließender, leichter und befriedigender sein kann. Meine Lösung ist, mit dem, wer man ist und was man gut kann, an etwas zu arbeiten, was man liebt – und das macht einfach Freude.*

## **Kultivieren Sie Dankbarkeit und Freude**

Wenn Sie Ihre Gedanken eine Zeitlang beobachten, werden Sie vielleicht feststellen, dass sie oft im „negativen Bereich“ aktiv sind: es wird verglichen, beurteilt, befürchtet, gehadert und unersättlich nach etwas getrachtet, was zufrieden machen soll. Ist ein Bedürfnis dann gestillt, stellt sich jedoch nicht Zufriedenheit ein, sondern das Verlangen nach wieder Neuem.

Wenn Sie diese Tendenz bemerken, ist es ganz wichtig, sich selbst dafür nicht zu verurteilen, sondern sich bewusst zu machen, dass dies einfach der Funktionsmodus des menschlichen Verstandes ist, der sich zu Urzeiten gebildet hat. Damals mussten Menschen Lebensmittel horten, immer auf der Hut vor Gefahren sein und sich sofort verteidigen können, um in ihrer Umwelt überleben zu können. In unserer heutigen Welt ist es wichtiger, Themen klar und ruhig zu durchblicken, kreativ und wandlungsfähig zu werden, mit unterschiedlichen Menschen gut auszukommen und sein Leben an Freude und Sinn auszurichten.

Der Schlüssel zu Freude ist Dankbarkeit. Dankbarkeit ist die Orientierung auf das Gute, Schöne, Bestärkende, Positive, dass es trotz aller Herausforderungen immer gibt. Wenn wir uns dafür entscheiden, diese positiven Seiten wahrzunehmen, schaffen wir die Voraussetzung dafür, Freude zu empfinden.

- **Bedanken Sie sich**  
Oft kritisieren wir viel eher als wir uns bedanken. Das können Sie ändern: Bedanken Sie sich, wann immer in Ihnen Dankbarkeit aufkommt. Dabei können Sie auch kreativ sein, sich mit kleinen Geschenken oder einem Kompliment bedanken – auf jeden Fall Ihre Wertschätzung in Sprache oder Tat ausdrücken. Beobachten Sie, wie sich dies auf Ihre Stimmung und auf die Beziehung zu Ihren Kollegen auswirkt.
  
- **Freuen Sie sich auf Ihre Arbeit**  
Machen Sie es sich für einige Wochen zur Gewohnheit, morgens zu überlegen, was der Arbeitstag Ihnen Positives bringen könnte: ein besonderes Projekt, eine Gelegenheit etwas dazuzulernen, ein Treffen mit interessanten Menschen als Beispiel. Abends schauen Sie dann auf den Tag zurück und benennen drei Begebenheiten, über die Sie sich gefreut haben. Fragen Sie sich auch, was Sie zu diesen Erlebnissen beigetragen haben.
  
- **Finden Sie Genussmomente**  
Machen Sie jeden Tag bei Ihrer Arbeit ein paar Minuten etwas, was Sie wirklich genießen – ein Yogalehrer macht vielleicht jeden Tag seine liebste Asana, ein Koch riecht bewusst die Aromen und Gerüche beim Kochen, ein Schriftsteller liest Textpassagen, die ihm wirklich geglückt sind, und ein Schreiner betrachtet die schönen Hölzer, mit denen er arbeiten wird.... Entscheidend ist, wirklich ganz dabei zu sein und den Genuss voll auszukosten. Beobachten Sie, wie während diese kleine Übung ist und welche Dankbarkeit sie wecken kann.

### **Lassen Sie sich von Musik inspirieren**

- **Beethoven – Ode an die Freude**  
Jeder kennt die Ode an die Freude, sie ist die europäische Hymne und wurde in das Weltdokumentenerbe (Memory of the World) der UNESCO aufgenommen.
  
- **Joan Baez – Gracias a la vida**  
Joan Baez bekannter Song ist wie gesungenes Dankesgebet an das Leben. Es lohnt sich, den Text zu lesen, denn Joan Baez bedankt sich mit großer Wertschätzung und Achtung für das ganz „Normale“, dass wir im Alltag für selbstverständlich halten.
  
- **Keith Jarrett – Köln Concert Part IIa**  
Dieses Klavierstück birzt vor Freude und Aktivität.
  
- **Sting – Fields of Gold**  
Stings Lied zeigt, dass Dankbarkeit auch leise und nachdenklich daherkommen kann.

– **Ludovico Einaudi – Divenire**

Für mich steht dieses Musikstück am ehesten dafür, wie wir Freude beim Arbeiten erleben können: in den ruhigen Passagen ist die innere Erfüllung aus dem Herzensjob spürbar, in den lebhafteren die Aktivität und freudige Schaffenskraft, die tolle Projekte, schöne Produkte und gutes Arbeiten antreibt.

**Unterstützen Sie sich mit Affirmationen**

Wählen Sie für sich die Affirmationen aus, die sich für Sie richtig anfühlen, oder formulieren Sie eigene Affirmationssätze. Für die Arbeit mit den Affirmationen atmen Sie ein und sagen Sie sich bei der Ausatmung im Geiste den Affirmationssatz. Wiederholen Sie dies pro Affirmation zehn Mal. Am besten schaffen Sie sich dafür morgens und abends ein paar ungestörte Minuten.

*Meine Arbeit macht mir Freude und dafür bin ich dankbar.*

*Ich entdecke Stück für Stück, wie mich meine Arbeit erfüllt.*

*Ich bin offen dafür, dass mir meine Arbeit Spaß bringt.*

*Ich bin dankbar für die Arbeit, die ich machen darf.*

*In meiner Arbeit kann ich mich voll und ganz ausdrücken.*

*Ich kann mir aussuchen, woran ich arbeite. Ich bin der Gestalter meiner Arbeit.*

*Ich bin dankbar für meine Kollegen.*

*Ich freue mich über meine berufliche Entwicklung.*

*Ich bin dankbar dafür, dass ich meinen Traumjob finden kann.*

*Ich bin glücklich, dass ich meine Talente und Stärken in meinem Beruf einsetzen kann.*

*Meine Arbeit erfüllt und beflügelt mich.*

Die Affirmationen zum Entwicklungsfeld Dankbarkeit und Freude können Sie durch eine Meditation mit zwei sehr schönen Mudras unterstützen. Dazu sitzen Sie aufrecht und entspannt, vielleicht im Schneidersitz oder auch auf einem Stuhl, und schließen die Augen. Bei der Einatmung halten Sie die Hände im Anjali-Mudra und bei der Ausatmung im Lotus-Mudra. Für das Anjali-Mudra legen Sie einfach beide Handflächen vor dem Herzen aneinander. Diese Handhaltung, die einer Gebetshaltung ähnelt, steht für die Dankbarkeit, während das Lotus-Mudra für die Freude steht. Dafür öffnen Sie Handflächen aus dem Anjali-Mudra, sodass sich nur noch jeweils die Daumen und die kleinen Finger berühren und die Hände die Form eines Blütenkelches bilden. Praktizieren Sie diese Mudra-Meditation für ein paar Minuten, bevor Sie Ihre Affirmationen sprechen. Dadurch bringen Sie sich in die „Frequenz“ von Dankbarkeit und Freude und die Affirmationen können kraftvoll wirken.

**Zum Weiterführen: Freuen Sie sich über Ihre Entwicklung**

Meistens beschäftigt uns das, womit wir noch nicht zufrieden sind - an uns selbst wie auch in unserer Arbeit. Nichts scheint sich zum Positiven zu verändern und Lösungen sind nicht in Sicht. Doch dies täuscht: es ist erstaunlich, wie man sich innerhalb von Monaten entwickeln kann und welche Probleme gelöst werden können.

Um dessen gewahr zu werden und Dankbarkeit und Freude ob des Erreichten zu fühlen, möchte ich Ihnen empfehlen, eine Art „Logbuch für Ihren Herzensjob“ zu führen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit regelmäßig, vielleicht immer am Ersten eines Monats, kurz in Ihr Logbuch zu schreiben, an welchen Projekten Sie arbeiten, was Ihnen Probleme macht und welche Herausforderungen Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung erleben. Nehmen Sie sich dann noch etwas Zeit, Ihre Notizen vergangener Monate anzusehen. Sie werden überrascht – und dankbar sein, welche Fortschritte sich in der Zwischenzeit ergeben haben. Sie können neben den Einträgen der vergangenen Monate kurz notieren, welche Lösungen Sie gefunden haben oder wie Sie sich weiterentwickelt haben.

**Welches ist der wichtigste Schritt, durch den Ihr Arbeiten Ihnen so viel Freude wie möglich bringt? Was hindert Sie daran, ihn zu tun?**

*Berit Reimer und Anne Knauss, Kollektivmitglieder im Bioladen warenwirtschaft*

## **“So funktioniert unser Kollektiv”**

Ehrlichkeit, Realismus, Kommunikation und Freundschaft machen ein Kollektiv erfolgreich.

Ich bin in Hamburg–Ottensen mit Berit Reimer und Anne Knauss in der warenwirtschaft verabredet. Die warenwirtschaft ist ein schöner Bioladen mit ausgesuchtem Sortiment und ein individuell und gemütlich eingerichtetes Café. Der Laden strahlt Freundlichkeit aus und es ist schön, hier einzukaufen oder im Café eine Kleinigkeit zu essen – in meinem Fall den leckeren Bananenkuchen. Hinter dem Bioladen-cum-Café verbergen sich fünf Menschen, die von sich folgendes sagen: „Wir kommen aus verschiedenen Richtungen. Keine davon hat auf den ersten Blick mit der Bio-Lebensmittelbranche zu tun. Wir wollen gemeinsam ein Unternehmen schaffen, in dem wir selbstbestimmt arbeiten, hinter dem wir stehen und von dem wir leben können. (Quelle: [www.warenwirtschaften.de](http://www.warenwirtschaften.de))“ Dafür haben sie die Form eines Kollektivs gewählt.

Sie selbst beschreiben ihre warenwirtschaft folgendermaßen: „Die warenwirtschaft ist ein Mitgliederladen und ein Café in Hamburg. Bei uns könnt ihr alles einkaufen, was ihr zum täglichen Leben braucht – und zwar fast zum Großhandelspreis und komplett ökologisch sowie fair.

Dafür zahlt ihr einen monatlichen Beitrag, um Mitglied der warenwirtschaft zu werden. Wir finanzieren unsere Löhne und alle laufenden Kosten größtenteils aus euren Mitgliedsbeiträgen. So können wir bei unseren Preisen auf große Gewinnspannen verzichten und ein sehr niedriges Preisniveau weit unter dem herkömmlicher Bioläden bieten, ohne dabei auf Methoden zurückgreifen zu müssen, die den ökologischen und sozialen Ansprüchen der Bio-Idee zuwiderlaufen. Natürlich könnt ihr auch bei uns einkaufen, ohne Mitglied zu sein – dann zahlt ihr allerdings die Preise für die Produkte, die ihr anderswo auch zahlen würdet.

Es mag überraschen: Die warenwirtschaft, jedenfalls unsere, funktioniert als Kollektiv. Wir arbeiten gemeinsam und sind alle Chefs. So können wir uns gegenseitig beliebig herumkommandieren, wenn auch vergeblich. Wir wollen gleichberechtigt füreinander und miteinander arbeiten. Entscheidungen treffen wir zusammen, alle verdienen gleich viel oder wenig Geld. Wir wollen den Laden machen, in dem wir auch selbst gerne einkaufen würden. Wir wollen umweltfreundlich leckere und gesunde Sachen essen. Wir wollen nicht, dass irgendwo jemandem das Leben schwer gemacht wird, damit wir diese leckeren und gesunden Sachen auf Teufel komm raus billiger kaufen und verkaufen können. Arm werden wollen wir dabei aber auch nicht – die warenwirtschaft soll uns ein faires Einkommen und euch faire Preise verschaffen. Wir wollen freundlich sein und freundlich behandelt werden – außer natürlich, wir haben mal schlechte Laune. Wir wollen einen Ort, an dem man sich wohlfühlt, beim Arbeiten wie beim Einkaufen. Wir wollen unsere eigene warenwirtschaft. (Quelle: [www.warenwirtschaften.de](http://www.warenwirtschaften.de))“

Dass die Warenwirtschaft seit fünf Jahren besteht und es seit kurzem einen Mitgliederstopp gibt, lässt vermuten, dass dieses Kollektiv erfolgreich ist.

Was genau die Erfolgsfaktoren der Warenwirtschaft sind, darum soll es in dem Gespräch mit Berit und Anne gehen.

**Katrin Hundhausen:** Liebe Berit, liebe Anne, zum Auftakt würde ich gerne jede von Euch persönlich fragen, was Euch dazu motiviert hat, die Warenwirtschaft zu gründen.

**Berit Reimer:** Für mich war entscheidend, in einem Kollektiv mit genau diesen vier anderen Menschen zu arbeiten, mit denen ich die Warenwirtschaft gegründet habe. Ich hatte davor schon sieben Jahre in einem Kollektiv gearbeitet und es ist eine Organisationsform, die mir sehr liegt. Dabei spielt für mich eine große Rolle, dass das Kollektiv ein funktionierender Gegenentwurf zu konventionellem, individualisiertem Arbeiten sein kann.

Und ich wollte gerne etwas Gutes bewirken: Mit guten Lebensmitteln arbeiten und nachhaltig wirtschaften.

**Anne Knauss:** Bei mir war es genau umgekehrt, denn für mich stand der Arbeitsinhalt im Vordergrund. Es war mein Traum, mit biologischen Lebensmitteln zu arbeiten und am liebsten ein Café zu eröffnen. An der Gesellschaftsform des Kollektivs gefiel mir, dass sie eine Kombination aus Eigenständigkeit und Gemeinschaft bietet.

**BR:** Das trifft auf alle fünf Gründer zu: Wir hätten uns nicht alleine mit einem Bioladen selbstständig gemacht. Wir sind davon überzeugt, dass wir gemeinschaftlich stärker sind und mehr können und es natürlich auch schöner ist, gemeinsam durch die Höhen und Tiefen der Gründung zu gehen.

**KH:** Damit seid Ihr auch seit fünf Jahren erfolgreich. Auf Eurer Website schreibt Ihr über die Gesellschaftsform des Kollektivs: „Wir finden, es ist gut, ohne Chef zu arbeiten. In einem Kollektiv nach unserer Interpretation werden Verantwortung, Arbeit und Gewinn unter Berücksichtigung von individuellen Vorlieben und Bedürfnissen gleichberechtigt aufgeteilt. Niemand arbeitet, damit jemand anderes daran verdient; alle arbeiten gemeinsam und selbstbestimmt. Der Arbeitsplatz gehört denen, die dort arbeiten. Entscheidungen werden zusammen getroffen, Niederlagen miteinander erduldet, Triumphe gemeinsam gefeiert. Das klingt vielleicht naiv, aber wenn man sich Mühe gibt, kann das funktionieren (Quelle: [www.warenwirtschaften.de](http://www.warenwirtschaften.de)).“ Warum funktioniert denn Eurer Meinung nach Euer Kollektiv so gut?

**AK:** Ich würde unseren Erfolg auf eine feste Überzeugung zurückführen, die persönlich verpflichtet: Die Freundschaft zwischen uns fünf Gründern, die persönliche Beziehung, spielt dabei eine wichtige Rolle. Das bedeutet, dass wir es uns untereinander nie leicht machen. Und dazu gehört der ehrliche Umgang miteinander, sei er bestärkend oder hinterfragend.

**BR:** Da kann ich nur zustimmen. Für mich ist die Warenwirtschaft ein „Wahlfamilienbetrieb“, in dem ich mich bedingungslos geliebt fühle. Das heißt aber nicht, dass mich die anderen nicht kritisieren dürften.

**AK:** Trotz sachlicher Konflikte, die manchmal auftreten, haben wir immer eine grundgute Einstellung zueinander. Diese große Sympathie und das Bekenntnis zueinander bringen mit sich, dass wir viel kommunizieren. Das haben wir schon seit der Gründung getan. Gerade in dieser Anfangsphase haben wir ganz ehrlich unsere Ängste und Bedenken geteilt. Das war wichtig für uns alle und wir haben uns dadurch viel erarbeitet.

**KH:** Und wie sieht es heute, nach fünf Jahren mit der Kommunikation bei Euch im Alltag aus?

**BR:** Wichtig ist unsere wöchentliche gemeinsame Sitzung, die Kollisitzung. Sie dauert etwa zweieinhalb Stunden, alle Gründer sind dabei und sie läuft sehr strukturiert ab. Obwohl wir fünf Freunde sind, ist die Kollisitzung kein „Kaffeeklatsch“ zu fünf. Einer von uns fünf moderiert und protokolliert. Wir starten mit einer Befindlichkeitsrunde, weil wir es wichtig finden, dass wir voneinander wissen, wie es uns geht und wo jeder gerade steht.

**AK:** Und dann kommt der gegenseitige Update zu den vielen organisatorischen und kleineren Punkten. Danach diskutieren wir noch komplexere Themen. Wenn umfangreiche und komplexe Themen anstehen, machen wir Sonderkollis, also Extrasitzungen zu diesen Themen. Dies war zum Beispiel der Fall, als wir über den Mitgliederstopp oder unsere Erweiterung von fünf auf jetzt sechs Kollektivmitglieder beraten haben.

**BR:** Kollisitzungen sind sicherlich das eine Medium, um uns untereinander auszutauschen. Vieles wird aber auch schon per Mail besprochen. Und das kann von ganz einfachen Infos gehen bis hin zu komplexeren Inhalten.

**KH:** Darf ich fragen, wie bei Euch die Entscheidungsfindung geregelt ist?

**AK:** Normalerweise entscheiden wir alles im Konsens. Es ist auch möglich, ein Veto einzulegen und das kommt auch vor. Wir haben aber die Erfahrung gemacht, dass sich bei bewusster Kommunikation mit offenem Zuhören und viel Ehrlichkeit meistens gute Kompromisse ergeben. Auch wenn der Weg dahin manchmal anstrengend sein kann.

**BR:** Vielleicht ist in dem Zusammenhang auch noch wichtig, wie wir uns untereinander vertraglich organisiert haben. Wir haben einen Gesellschaftervertrag mit den wichtigen Basics. Und zusätzlich haben wir einen Binnenvertrag, den wir jährlich überprüfen. Dieser Binnenvertrag ist wirklich ein offener Prozess, der unsere Zusammenarbeit regelt und während wir ihn hinterfragen, lernen wir unsere Anliegen gegenseitig gut kennen.

**KH:** Ich muss gestehen, dass ich beeindruckt davon bin, wie professionell und bewusst Ihr Euer Unternehmen und auch Eure Kommunikation gestaltet.

**BR:** Bei der Kommunikation sind wir noch einen Schritt weitergegangen. Wir haben bemerkt, dass sich bei bestimmten Themen die Standpunkte verfestigt haben und sich nichts mehr bewegte. Seitdem lassen wir uns durch einen externen Berater mit Supervision helfen. Das hilft uns, wirklich Tacheles zu reden. In einer schwierigen Phase, die wir Anfang des Jahres hatten, hat das einiges ins Rollen gebracht und zu Lösungen geführt. Übrigens haben wir uns untereinander vertraglich verpflichtet, uns durch Supervision helfen zu lassen, sobald ein Gesellschafter dies einfordert.

**AK:** Ich möchte noch etwas ergänzen, was mir sehr wichtig ist. Ja, wir arbeiten professionell und wir kommunizieren bewusst. Aber wir haben auch alle viel Humor. Zum Glück sind wir auf einer Wellenlänge und Kleinigkeiten, die nerven, lösen sich oft über den Humor. Unser gemeinsamer Humor trägt uns und bringt uns Leichtigkeit und Freude am Arbeiten.

**KH:** Was macht noch den Erfolg Eures Kollektivs aus?

**BR:** Aus Erfahrung mit dem Kollektiv, in dem ich vorher gearbeitet habe, würde ich sagen: unser Alter und unsere Größe. Wir sind fünf Jahre jung und damit gibt es bei uns keinen Generationenkonflikt zwischen den Gesellschaftern, die schon Jahrzehnte dabei sind und neuen Gesellschaftern, die etwas ganz anderes wollen.

Und dann sind wir uns alle einig, dass wir nicht viel größer werden wollen. Wir sind davon überzeugt, dass unser Kollektiv dann nicht mehr funktioniert.

**AK:** Für mich gibt es eine Wechselwirkung zwischen dem Funktionieren des Ladens, also des großen Ganzen, und dem Gefühl jedes Gründungsmitgliedes, dass er hier so sein kann, wie er ist. Man könnte fast sagen, der Erfolg des Ladens basiert auf der Authentizität jedes Einzelnen – natürlich innerhalb der Regeln, die wir uns geschaffen haben.

**KH:** Wenn Ihr jetzt zurückblickt, worauf seid Ihr richtig stolz?

**BR:** Wir haben geschafft, dass der Laden läuft. Besonders die ersten zwei Jahre waren angstbesetzt. Es kamen immer wieder Fragen auf: Haben wir zu hoch investiert? Haben wir richtig beim Großhändler bestellt? Schließlich kommt keiner von uns aus einem Bioladen und wir haben viel lernen und uns selbst erarbeiten müssen.

**AK:** Ich bin stolz darauf, dass ich hier gestalten und umsetzen kann. Zum Beispiel das Sortiment vom Café verändern oder etwas Bauliches. Hier ist immer viel in Bewegung und das macht das Arbeiten lebendig.

**BR:** Ja, lebendig bleiben ist für uns wichtig, neue Themen anfassen.... Denn dieser Ort eignet sich zu so vielem. Vielleicht für Filmabende oder als Lernort für Lebensmittel.

**KH:** Als letzte Frage: Was würdet Ihr Menschen empfehlen, die dabei sind, ein Kollektiv zu gründen?

**BR:** Ehrlichkeit untereinander. Teilt Eure Bedenken. Seht zu, dass Eure Kommunikation funktioniert.

**AK:** Realismus ist wichtig, also gut Recherchieren, eine saubere Analyse und ein ausharrender Businessplan. Es braucht wirtschaftliches Denken.

**BR:** Aber behaltet auch die Leichtigkeit, sonst verliert sich die ursprüngliche Vision.

**KH:** Danke an Euch beide.

*Mein Gespräch in der warenwirtschaft fand im September 2013 statt.*