



Transformation des Denkens durch Zen-Meditation

Wie Zen Führungskräfte und Verantwortungsträger dabei unterstützen kann, wieder innere Sicherheit, Orientierung und Klarheit zu gewinnen

Eine Reflektion von Joachim Nickelsen, Dharma-Schüler im Daishin Zen, Oktober 2017

Ein möglicher - wenn auch nachweislich sehr wirkungsvoller - Weg für Verantwortungsträger oder Führungskräfte, um in Zeiten von Zukunftsunsicherheit, Überforderung oder Stress wieder zu mehr innerer Sicherheit, Orientierung und Klarheit zu kommen, ist Meditation. Viele Verantwortungsträger haben in der letzten Zeit zunehmend von Meditation für Manager, „Achtsamkeit“ oder Zen gehört, viele fragen sich aber auch „Wie geht das und was kommt dabei heraus?“

Eine sehr konsequente Form der Meditation ist Zen. Zen ist ein Jahrtausendealter, gerader Weg zu Klarheit, Kraft und innerer Ruhe, der beispielsweise auch von den Samurai praktiziert wurde, die u. a. für Ihre Klarheit, Werte und Ethik bekannt waren. Mit intensiver Meditation legen Sie das Fundament zur vertiefenden Persönlichkeitsentwicklung, es ist die Quelle für Regeneration, innere Ruhe und Kraft, für Klarheit und Freiheit. Die Lösung von Konflikt- oder Stresssituationen im Unternehmen wird erleichtert, Ihre Konzentration sowie Ihr individuelles Leistungsvermögen und Authentizität werden ebenfalls verbessert. Zen ist ein Weg zur Selbsterkenntnis, zur wachen Aufmerksamkeit und zur Ethik als Mensch und als Verantwortungsträger.

Jeder, der Meditations- bzw. Zen-Training kontinuierlich praktiziert, kommt irgendwann zu der Erkenntnis: „Ich bin meine Welt.“ Dieses Bewusstsein akzeptiert keine Schuldabwälzungen oder Entschuldigungen für Probleme, Überforderung, Stress, Ängste - was sich selbstverständlich auch im beruflichen Alltag niederschlägt.

Zazen üben heißt, sich selbst zu erkennen.

Sich selbst erkennen heißt, sich selbst zu vergessen.

Sich selbst vergessen heißt, von allen Dingen erleuchtet werden. (Dogen)

Der Weg des Zen bedeutet, dass jeder Mensch für sich selbst verantwortlich ist und diese Verantwortung mit aller Konsequenz trägt. Sich aus Verstrickungen lösen zu können, auch das ist Zen, mit täglicher Übung ein lebenslanger Weg des Lernens. Für uns alle ist diese Verantwortung die Voraussetzung, um mit Konsequenz, Klarheit, Achtsamkeit und Kraft ihren täglichen Anforderungen und Herausforderungen zu begegnen.

Zen ganz praktisch

Bei Zen handelt es sich um eine geistige und körperliche Übung, dem Zazen, bei der zunächst der Körper in den Vordergrund gestellt wird. „Sitzen in Stille“ oder „Sitzen in Versenkung“ bedeutet es übersetzt. Wenn der Körper aufrecht sitzt, wird ihm der Geist folgen. Ziel des Trainings ist, den Geist leer zu machen von allen Vorstellungen, Bewertungen, Verstrickungen oder Interpretationen. Ist das der Fall, so kann die Wirklichkeit intuitiv und echt erkannt werden, aus dem Erkennen heraus ergibt sich das klare Handeln.



Der Zen-Weg ist kein leichter. Schon zu Beginn scheitern viele Menschen, da ihnen die Kraft oder die Ausdauer fehlt. Auch körperliche Schmerzen sind zu Beginn auszuhalten, was das Sitzen zunächst nicht erleichtert. Doch besonders Führungskräfte sind gewohnt, konsequent und ausdauernd zu handeln, um so ihre Ziele zu erreichen, ohne dass die Motivation nachlässt. Zen hat daher ganz und gar nichts mit Alltagsflucht, Schönfärberei oder dem Sitzen auf rosaroten Wolken zu tun, sondern ist die Erkenntnis der Wirklichkeit, so wie sie ist. Nicht im Urlaub oder an freien Tagen ein bisschen sitzen und die Welt vergessen, sondern im Alltag, tagtäglich, zu sitzen und seinen Weg zu gehen, das ist Zen. Mit Konsequenz täglich zu sitzen, macht Führungskräfte auf lange Sicht zu „reiner Seide und scharfem Stahl“ (Zitat Shunryû Suzuki) werden.

Zen führt dazu, dass Gedankenkonstruktionen (z. B. Bewertungen oder Unterstellungen) nicht die Oberhand gewinnen und Verstrickungen (z. B. Ängste oder die eigene Motivation in einer negativ-Spirale) keinen fruchtbaren Boden mehr vorfinden. Zen wird einen Geist hervorbringen, der wach und präsent ist und mit ihm die Fähigkeit vollkommener Konzentration. „Das Denken des Nichtdenkens“ wird dieser Zustand genannt, was heißt, nicht zu zögern, nicht zu konstruieren, sondern hellwach sein Leben zu führen und anstehende Aufgaben entsprechend zu managen.

Der Atem

In allen gängigen Selbstbetrachtungen, z.B. Meditation, autogenes Training, Hypnose, wird sich des Atems bedient. Er ist quasi der direkte und unmittelbare Einstieg in die Meditation und anschließend in die Versenkung. Vergleichen Sie die Atemzüge mit den Wellen am Meer, sie kommen und gehen, Ebbe und Flut benötigen unser Tun nicht. Und so ist es mit dem Atem, er kommt und geht, mehr oder weniger unbewusst. In Stresssituation halten wir den Atem an, manchmal wird die Atmung auch sehr flach, das Gegenteil tritt ein, wenn wir entspannt sind, der innere Raum weitet sich aus. Die Japaner sagen: „Tiefe Atmung im Hara, langes Leben.“

Das Befinden befindet sich im Atem, spätestens wenn Sie Ihren Atem unter Stress betrachten, werden Sie merken, wie sehr sich äußere und innere Haltung ähneln, gar bedingen. Und so ist die tägliche Zen-Übung weitaus mehr, als das einfache Sitzen auf der Bank. Es ist die persönliche Tankstelle für besonders stressige Momente oder wenn die Gelassenheit zu schwinden droht. Die Beachtung Ihres Atems kann Sie sofort in eine stärkere Haltung bringen. Die man Ihnen nicht nur ansieht, sondern in der Sie auch kraftvoller und konzentrierter handeln werden.

Viele Menschen klagen am Anfang, dass es zu anstrengend ist, sie zu unruhig seien und brechen die Übungen wieder ab. Doch Meditation kann man erlernen, das Hilfsmittel ist jedem Menschen gegeben, der Atem. Zählen Sie Ihre Atemzüge: Einatmen- eins- Ausatmen- eins. Einatmen- zwei- Ausatmen- zwei. Bei 10 fangen Sie wieder von vorne an. Es wird u.U. einige Monate dauern, bis Sie ohne Gedanken und Unterbrechung bis 10 kommen, doch diese Übung wird Sie schon nach kurzer Zeit in Wachheit versetzen. Denken Sie nicht, seien Sie wach und ... zählen Ihre Atemzüge.



Sie stehen nicht im Stau, Sie sind der Stau

Zen wird auch bei Zen-praktizierenden Unternehmern und Führungskräften dafür sorgen, dass ihre Wirklichkeit eine andere wird. Sie werden bemerken, dass Sie sich des bisher subjektiven Blickwinkels bewusst sind und zu einem anderen Blickwinkel geführt werden. Ohne Bewertungen, ohne Filter, ohne Zukunftsgedanken, ohne Glaubens- und Gedankenkonstruktionen. Sie haben keinen Streit mehr, Sie sind der Streit. Sie stehen nicht im Stau, Sie sind der Stau. In dem Moment, in dem Sie verstehen, dass Ihre komplette Wahrnehmung nur eine Konstruktion Ihres Geistes, also eine Für-wahr-Nehmung, ist, gibt es keine Unterscheidung mehr zwischen Ihnen und der Wirklichkeit. Sie sind *die* – Ihre eigene – Wirklichkeit.

Das ist zunächst sehr abstrakt, später wird es zur tiefen Einsicht. Sie empfinden große Freiheit, weil Sie bemerken, dass Sie selbst es sind, der den Stau als Anlass zum Ärger nimmt, denn der Stau selbst ist zunächst nur ein Stau und eben kein „automatisches“ Ärgernis. Fakt ist aber auch, dass es nun keine Ausreden mehr gibt. Wunderbar. Auch wenn es besonders am Anfang nicht nur leicht ist.

Zen im Alltag

Der Weg des Zens geht über das Sitzen hin zum Alltag. Konzentrieren Sie sich, genau eine einzige Aktivität in einem Moment auszuführen. Wenn Sie eine Mail schreiben, schreiben Sie eine Mail, wenn Sie ein Gespräch führen, führen Sie ein Gespräch. Und nichts anderes. Versuchen Sie, nicht schon über den nächsten Termin nachzudenken, solange Sie noch in diesem Gespräch sind. Verzichten Sie darauf, parallel ein Telefonat anzunehmen, während Sie noch diese E-Mail schreiben, usw. Seien Sie in der Mitte dieser aktuellen Aktivität, als Ausdruck Ihrer eigenen inneren Mitte. In Zeiten des Smartphones und der ständigen Präsenz ist dies eine zusätzliche Herausforderung. Die Ruhe des Geistes und die Konzentration, die Sie durch das Sitzen gewinnen, in den Alltag zu tragen, das ist die große Herausforderung. Das ist die Übung, die es gilt zu meistern. Kam Ihnen am Anfang zunächst das Sitzen anstrengend vor, wird es jetzt Momente geben, in denen Sie sich nach der Leichtigkeit des Sitzens sehnen.

Jeder Anlass im Alltag gibt Grund, die eigene Übung zu verbessern, zu erfahren, zu leben. Der Alltag wird so zum Gradmesser für den eigenen Grad der Übung. Dabei geht es nicht um „gut, besser, optimal“, sondern um das Leben im Hier und Jetzt. Es gibt nichts zu bewerkstelligen, nicht besser zu sitzen als andere, nicht öfter ein Sesshin zu besuchen. Es geht um das eigene Leben, den Alltag und die Verbindung von Geist und Körper.

Herz – oder das Mit-Gefühl mit sich selbst

Dadurch, dass Sie das Atmen vertiefen und trainieren, Geist und Körper in Verbindung miteinander in Verbindung zu bringen, tritt nach und nach ein weiterer erstaunlicher Effekt ein. Je mehr die Welt durch die Stille des Geistes wahr wird, desto mehr gelangen Sie zu Ihrer eigenen Mitte und erkennen, wer oder was Sie sind.

Sie erkennen z. B. dass Sie zwar Emotionen haben, aber nicht diese Emotionen sind. Sie lernen, das was wirklich IST und das was Sie DENKEN oder FÜHLEN, klar voneinander zu unterscheiden und mit zunehmender Gelassenheit auf Ihre Gedanken und Gefühle zu



schauen. Sie erkennen, dass Sie mit Ihren Gefühlen mit-fühlen können, es aber nicht müssen. Durch diesen Abstand – auch Dissoziation genannt – gelingt es auch zunehmend, mit Gelassenheit auf Ängste oder Schmerz zu sehen. Mit zunehmender Gelassenheit und Mit-Gefühl gegenüber sich selbst, lernen Sie unbewusst und zunehmend, sich selbst als Mensch anzunehmen, Sie entdecken Herz und Liebe zu sich selbst. Und das ist kein „esoterischer“ Vorgang, sondern entwickelt sich als große innere Freiheit. Die Freiheit entsteht nämlich dadurch, dass Sie immer weniger – und später keine mehr – Anstrengung dafür aufwenden müssen, um negative Emotionen, Ärger, Überforderung oder Abwertungen gegen sich selbst abwehren, negieren oder „zudecken“ zu müssen. Sie erkennen, was (negative) Emotionen tatsächlich sind, und was nicht.

Durch das zunehmend gelassene und mitfühlende Annehmen von sich selbst, entsteht das Bewusstsein für sich selbst, auch Selbst-Bewusstsein genannt. Und durch das Verschwinden der Abwertung gegen sich selbst entsteht echte (und nicht sich eingeredetes) Wertschätzung für sich selbst, auch Selbstwert-Gefühl genannt. Dieses ruhige, gelassene – und nicht überhebliche – Selbstwert-Gefühl ist der innere Effekt. Der äußere Effekt ist damit fast untrennbar verbunden: die positive Annahme, die Wertschätzung entwickelt sich unwillkürlich auch „nach Außen“, gegenüber Ihrer Umgebung. Ganz konkret entwickeln sich Mitgefühl und Wertschätzung gegenüber Ihren Mitarbeitern, Ihrem Chef oder schlicht Menschen in Ihrer Umgebung, z. B. dem Kollegen in der Rechnungsprüfung, den Sie bisher vielleicht achtlos oder gar abwertend übersehen haben.

So entsteht nach und nach ein tiefes Bewusstsein dafür, dass nicht nur Geist und Körper eine Einheit darstellen, sondern Geist, Körper und Herz.

Das Team als Einheit

Durch die oben beschriebene Entwicklung hin zu sich selbst, zu Wertschätzung, Mitgefühl und Herz, entsteht auch eine völlig neue Verbundenheit mit dem eigenen Team.

Als Führungskraft wird es Ihnen ab sofort nicht mehr egal sein, ob Mitarbeiter Konflikte haben. Es wird Ihnen nicht mehr unwichtig sein, wie Sie die nächste unternehmerische oder berufliche Etappe mit Ihrem Team meistern, es wird Ihnen ebenso wenig egal sein, wer momentan nicht leistungsfähig ist oder Probleme hat. Sie und Ihr Team, Ihr Unternehmen oder Ihre Abteilung sind eine Einheit. Das Wissen darum, gepaart mit Ihrem Zen-Weg, ermöglicht Ihnen wesentlich klarere Handlungen, stringenteres Vorgehen und die Möglichkeit, Probleme und Aufgaben noch besser zu lösen. Sie und Ihr Team sind auf dem Weg.

Dass sich, quasi ganz nebenbei, die Krankentage der Mitarbeiter reduzieren, sie leistungsfähiger werden, Konflikte schneller und besser gelöst werden, sind nur einige Folgen, die nahezu unabdingbar sind und ohne weiteres Zutun geschehen.

Zahlreiche Studien (bereits seit 1920) haben bewiesen, dass regelmäßige Meditation von nur 10 Minuten pro Tag Auswirkungen auf Gehirn und Körper haben. Es geht jedoch ebenso um die Wertschätzung, die Sie Ihrem Team oder den Mitarbeitern Ihres Unternehmens entgegenbringen, die u.a. dafür sorgt, dass Sie echte Teamarbeit erfahren, mittels der Sie Probleme, Herausforderungen und Aufgaben sehr viel gezielter, kraftvoller und stärker angehen können.



Transformation von Unternehmen und Organisationen

Die von der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung durch Zen ausgehende Transformation kann sogar noch weitergehende Auswirkungen – über das eigene Team hinaus gehende – entfalten. Meiner Überzeugung nach ist ein unverzichtbarer Weg zur Veränderung bzw. Transformation Ihres Unternehmens oder Organisation die individuelle Persönlichkeitsentwicklung von Schlüsselpersonen. Neben anderen möglichen Ansätzen dafür ist Zen ein Tor, durch das Sie hindurchgehen können, um den Weg zur nachhaltigen Veränderung von sich selbst, Ihres Teams, Ihrer Organisation und Ihrer Welt konkret zu beginnen.

Der Start

Beginnen Sie jetzt. Meditation lernen können Sie hier:

- Meditation lernen mit Freunden (Anfänger und Fortgeschrittene) in der „Kirche der Stille“, Altona, jeden Dienstag-Abend ab 19:00 Uhr
oder
- in einem der zahlreichen Zen-Seminare im Zen-Seminarzentrum des Daishin Zen in Buchenberg: www.zen-schule.de