

Hinnerk Polenski

IN DER
MITTE LIEGT
DIE KRAFT

Mit Zen gelassen bleiben
in der Arbeitswelt



Theseus Verlag

*Dieses Buch ist denen gewidmet,
die in ihrer Arbeit mehr sehen als bloßen Broterwerb.*

*Es soll Menschen unterstützen,
die durch ihre Arbeit
ein Stück Verantwortung übernehmen
für das Leben
auf dieser Erde.*

*In seiner Mitte sein,
heißt furchtlos sein,
heißt verantwortungsbewusst,
klar und kraftvoll sein.*

*Aus dieser Mitte wächst
die Freude am Leben.*

Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski

I. EIN BUCH FÜR MENSCHEN, DIE FÜHRUNG NEU DEFINIEREN	11
Ungeliebte Tatsachen zu Beginn.....	14
So funktionieren wir Menschen.....	19
Die heilsame Wirkung von Meditation.....	28
II. DER ZEN-LEADERSHIP-WEG	35
Selbstführung ist die wirkliche Kunst: Selbstentwicklung ist der Weg	40
Die Basis für den Erfolg ist immer eine angemessene innere Haltung.....	47
Zen-Leadership ist ein didaktischer Weg	51
III. ZEN IST MEHR ALS	
EINE MEDITATIONSMETHODE.....	53
Zen ist keine Lehre, kein Konzept, keine Religion	54
Die Verbesserung unserer Fähigkeiten im Alltag.....	61
IV. HARA: DIE KRAFT DER MITTE.....	69
Das Zentrum der Lebensenergie des Menschen	73
Hara ist die Basis, das Fundament, der Boden	76
<i>Übung 1: Das Tor zum Hara</i>	85
<i>Übung 2: Ein Fluss – einatmen, ausatmen</i>	87
<i>Übung 3: Wahrnehmen</i>	89
<i>Übung 4: Eine Minute nicht denken</i>	90
<i>Übung 5: Sekunden-Zen</i>	91
<i>Übung 6: Durch Achtsamkeit Kräfte sparen</i>	92
V. ZAZEN: DIE MEDITATION DES ZEN	95
Die Stille in uns selbst	99
Ein geerdetes Fundament.....	101
Eine spirituelle, geistige Haltung.....	104
<i>Atembetrachtung</i>	110
<i>Atemvertiefung</i>	111

VI. ZEN, KÖRPER, SPORT.....	115
Europäisches Zen ist Meditation, Sport und Hara	121
Die Regeln des Do (Sport)	122
Beispiel: Zen in der Kunst des Laufens, der Running-Zen-Do	125
<i>Die Fünfschritt-Übung</i>	126
Core-Training, die effektivste Übung für die körperliche Mitte ...	128
<i>Core-Übungen: Einbeinstand in Balance und in der Bewegung</i> ...	131
VII. SCHWIERIGKEITEN AUF DEM WEG.....	135
Der Widersacher: Zen ist keine Wellness-Esoterik.....	138
Erdung ist von zentraler Bedeutung.....	140
Zen kann man nicht aus Büchern lernen, Zen muss man tun.....	145
VIII. DIE INNEREN FÜHRUNGSKRÄFTE WECKEN ..	147
Die Kraft der Kernkompetenz.....	148
Die Kraft der Achtsamkeit	153
Die Kraft der Konzentration und des Loslassens.....	155
Die Kraft der Intuition und Inspiration	162
Die Kraft der Freude.....	165
IX. GELASSENHEIT IST ERST DER ANFANG.....	175
Der Weg zum wahren Menschen.....	176
Die Grundlage von allem ist Geist.....	186
Die drei Aspekte der Führung:	
Menschlichkeit, Klarheit und Mut	190
X. ZEN-LEADERSHIP: GANZHEITLICHE ARBEIT FÜR UNS UND UNSERE WELT	203
In einer globalen Welt das Potenzial des eigenen Herzens leben..	208
Mensch zu sein ist unsere Chance.....	213
Über den Autor.....	217

I.

EIN BUCH
FÜR MENSCHEN,
DIE FÜHRUNG
NEU DEFINIEREN



„Ein fallender Baum macht mehr Krach
als ein wachsender Wald.“

Tibetisches Sprichwort

Es ist der „wachsende Wald“, der unserem Leben gleicht, unser Leben ausmacht. Der Wald wächst leise, still, unauffällig und stetig, aber mit großer Kraft. Er ist ein Symbol für unsere Kreativität, unser Lebendig-Sein. Der „wachsende Wald“ gibt nur ganz feine Töne von sich, und darum geht es in diesem Buch: um die leisen, aber kraftvollen Töne in uns selbst, letztlich um unser Lebendig-Sein. Es geht darum, das Leben zu leben in seiner ganzen Fülle – und die Arbeit gehört zum Leben dazu. Sie ist für viele Menschen das Feld, auf dem sie ihre Kreativität entfalten und ausleben können, besonders wenn sie in einer Führungs- oder Leitungsfunktion arbeiten.

In diesem Buch werden Sie deshalb immer wieder mit den Begriffen der Führungskraft und des Zen-Leadership, aber auch mit „Harmonie“ und „Herzgeist“ konfrontiert. Darum will ich gleich zu Beginn erklären, wer und was gemeint ist, wenn ich die „Führungskraft“ anspreche, und was ich unter „Zen-Leadership“ verstehe.

Eine *Führungskraft* ist jede Frau und jeder Mann, die oder der Verantwortung für sich und für andere übernimmt! Jeder und jede also, der oder die aus Selbstführung, Selbstverantwortung und Selbsterkenntnis heraus zum Wohle der Menschen, der Wesen und der Natur in dieser Welt wirkt oder wirken möchte. Das kann zutreffen auf Vorstandsmitglieder in Konzernen, betrifft mittelständische Unternehmer und Unternehmerinnen ebenso wie den angestellten Projektleiter und die Direktorin einer Schule, die Kindergärtnerin, den Arzt, den freier Künstler und Journalisten bis hin zum Internet-Experten. Das sind also sehr viele am Arbeitsleben beteiligte Menschen, die in irgendeiner Form mit anderen Menschen zu tun haben, diese anleiten, Vorbild sind und mit der eigenen Energie Projekte, Aufgaben oder Visionen verwirklichen (*Kraft*). Es sind Menschen, die ein Ziel erreichen, für Kontinuität

sorgen und Motivation und Ausdauer den Boden bereiten wollen und – last but not least – schlicht die Verantwortung (*Führung*) in ihrem jeweiligen Bereich übernehmen.

Führung impliziert immer Kraft. Ohne Kraft, die eigene Kraft, die Kraft der eigenen Mitte, kann niemand wirklich führen. So wendet sich dieses Buch an Menschen, die einerseits ihre innere Mitte suchen und andererseits verantwortlich im Außen für andere wirken müssen und möchten.

In diesem Sinne gibt es also heute zwei Formen der Führung:

- die (alte) Form, die mit Macht, Autorität und Zuständigkeit verbunden ist; hier wird die Energie und Bestätigung primär aus dem Außen bezogen;
- den (neuen) Weg aus Selbstführung, und Kompetenz; die Kraft und Erfüllung kommt auf diesem Weg aus dem Inneren, ist ganzheitlich.

„Leadership“ bzw. *Zen-Leadership* ist das Wort für diesen Prozess, für den Weg, eine Arbeitswelt zu schaffen, die ganzheitlich ist, die sowohl meine eigenen Interessen als auch die Interessen der anderen, des Einzelnen sowie die der Gemeinschaft, des Unternehmens im Blick behält. Im Sinne von Zen-Leadership ist das kein Widerspruch, sondern der Zen-Weg, der Innen und Außen zu einem ganzheitlichen Sein, einer ganzheitlichen Arbeitswelt verbindet.

Zen-Leadership ist vielleicht vergleichbar mit der derzeitigen Entwicklung in der Medizin. Da gibt es die Schulmedizin, die erfolgreich ist, jedoch nicht selten an ihre menschlichen Grenzen stößt. Durch die Öffnung der Medizin in Richtung Ganzheitlichkeit eröffnen sich auch ganz neue Wege für Patienten und Ärzte, um Ergebnisse, Lebensqualität in diesem Fall, zu erzielen, die bei einem rein schulmedizinischen Blick nicht möglich wären. Um

nicht missverstanden zu werden: Dies ist kein Plädoyer gegen irgendetwas; es ist vielmehr der Anstoß, das Leben in seiner ganzen Fülle, mit all seinen Möglichkeiten, als ganzer Mensch einzubeziehen und zu betrachten.

Und dann ist da noch das Wörtchen *Zen*, das dieses Buch prägt. Was Zen ist, werden Sie während der Lektüre erfahren, spüren, denn Zen lässt sich nicht theoretisch vermitteln. Im Zusammenhang mit Zen sind *Harmonie*, also der Ausgleich von Gegensätzen, und *Herzgeist*, die Intelligenz und Energie des spirituellen Herzens, zentrale Begriffe. Mit *Herz* bezeichne ich das ursprüngliche Gefühl der Einheit. In diesem Sinne meint „Herz“ Liebe, aber nicht als eine Emotion, sondern als eine von allem unabhängige Ur-Kraft! Der Gegenpol von „Herz“ ist Nichtwissen, Verblendung und damit Leid.

Zen werden Sie erleben, wenn Sie sich auf das Abenteuer Zen-Leadership einlassen, es ist der Weg zu einer neuen Form der „ganzheitlichen Arbeit“ in einer globalen Welt, die dennoch auch die eigene Welt ist. Lassen Sie sich überraschen. Nur so viel an dieser Stelle: Zen ist nicht nur ernste Praxis und tiefes Schauen, sondern ganz sicher auch der Frosch, der entspannt und gelassen auf dem Seerosenblatt in der Sonne sitzt und sich am Leben erfreut.

Ungeliebte Tatsachen zu Beginn

Dieses Buch möchte Menschen unterstützen und einen Weg aufzeigen, der zu einer zeitgemäßen (Selbst-)Führung im ganzheitlichen Sinne führt. Es ist der Weg, sich zu öffnen, in sich selbst hineinzuschauen und erfolgreich in der Welt zu agieren. Der Weg

heißt *Zen-Leadership* und beginnt zunächst mit ein paar nicht so beliebten und angenehmen Erkenntnissen:

Niemand ist immer nur erfolgreich, leistungsorientiert und anerkannt. Ebenso wenig wie niemand immer nur unzufrieden ist, gemieden und gemobbt wird. Auch darin zeigt sich schon die Mitte. Jeder Mensch, wie erfolgreich er auch immer erscheinen mag, hat Zweifel, muss sich immer wieder selber motivieren, kommt ab und zu – und dann immer öfter – an seine Grenzen. Viele Menschen fragen sich beispielsweise nach einiger Zeit des beruflichen Erfolges: „Und wo bleibe ich? Was ist der Sinn?“ Das tun sie spätestens, wenn sich der erste Herzinfarkt ankündigt, die Frau sie verlässt oder man abends nur noch nach dem Whiskey greift.

Und an dieser Stelle treffen sich dann beide Gruppen. Die einen sind erfüllt von Angst und Selbstzweifeln, die anderen haben deutlich „blinde Flecken“ und überschätzen sich oft selbst. Das Ergebnis ist oft dasselbe: Burn-out, Krankheit, Depression, Lebensunlust, Frust und innere Immigration. Egal, ob der eine von links und der andere von rechts an dieses Thema herangeht, das Ziel ist die Mitte.

Schauen wir uns den Alltag, unsere Realität, einmal genauer an: Viele von uns haben ...

*Angst vor der Zukunft,
Angst vor Gefühlen,
Angst vor Vertraulichkeit,
Angst, sich zu wehren,
Angst, allein zu sein.*

Diese Liste, die der aus dem Song „Angst“ von Herbert Grönemeyer aus dem Jahr 1986 ähnelt, trifft die Situation heute, fast 30 Jahre später, besser denn je.

Der Buddha identifizierte vor 2500 Jahren Verstrickungen wie Gier, Hass und Verblendung als Ursache des größten Leides. Sie sind nach wie vor die Ursachen aller Probleme. Aber das größte Leid, der größte Dämon des 21. Jahrhunderts scheint mir die Angst zu sein. Angst in Verbindung mit einer wachsenden Sinnlosigkeit in diesem Leben. Wer einen Sinn in seinem Leben sieht, hat deutlich weniger Ängste. Er kennt seinen Weg, hat in aller Regel auch ein Ziel. Wem das tief in seinem Innersten fehlt, den besetzt mehr und mehr die Angst, eine Angst in ihren tausend Facetten, Verkleidungen und Masken.

Da ist einmal die Angst, zu versagen im Job, als Vater, als Ehefrau, als Frau XY in dieser Gesellschaft. Da ist die Angst, den Ansprüchen nicht gerecht zu werden, nicht gut genug zu sein, nichts wirklich „verdient“ zu haben; Angst, nicht up to date zu sein, Angst, nicht dazuzugehören, Angst, anders zu sein; Angst kein Geld, nicht genügend Sicherheit zu haben; Angst, eine schlechte Mutter zu sein; Angst, in der Schule, an der Uni, im Job nicht der Beste zu sein; Angst, krank zu werden, Angst zu leben und auch Angst vor dem Leben.

Angst hat eine enorme Kraft. Menschen in Angst bringen es oft im Leben sehr weit oder versagen. Aufgrund der ständigen Angst, nicht „gut“ genug zu sein, sind die einen über die Maßen engagiert und nehmen jede Herausforderung an, um den anderen, aber in erster Linie sich selbst zu beweisen, dass sie „gut“ sind und es zu etwas bringen im Leben. Die anderen verstecken sich eher und ducken sich weg; um nur ja nicht bei einer Herausforderung zu versagen, stellen sie sich diesen Situationen gar nicht erst. Bevor wir uns anschauen, was hinter dieser umfassenden Angst

steckt, bleiben wir noch einen Moment bei diesem Phänomen der Neuzeit, dem Dämon des modernen Menschen.

Denn dieser Dämon „Angst“ sorgt nicht nur dafür, dass wir unser Leben mehr und mehr nicht leben und schon gar nicht genießen können. Angst schürt auch Konflikte, produziert Mobbing, Kampf und Widerstand. Angst macht krank, sie macht uns, unseren Körper, unsere Seele und unsere Welt krank. Aus der Angst erwachsen dann andere, auf den ersten Blick nicht mit der Angst in Verbindung zu bringende negative Einflüsse, wie zum Beispiel Einsamkeit und Isolation, aber auch Leistungsdruck und Aktionismus. Immer liegt eine Angst zugrunde, nicht „gut“ genug zu sein, nicht zu genügen, die Liebe und Anerkennung anderer nicht zu verdienen.

Der Mensch der heutigen Zeit hat mehr Verantwortung, als ihm bewusst oder auch lieb ist. Das erzeugt inneren wie äußeren Druck, und das ist bei jedem Menschen so, egal, ob diese Anspannung bewusst oder unbewusst ist, verdrängt wird oder sich als Krise offenbart. Es gibt kaum einen Menschen, der sich diesem ständigen Leistungskampf noch entziehen kann. Die Jagd nach „besser, schneller, schöner“ beginnt schon im Kinderwagen. Diese Auseinandersetzung tobt in jedem: in der Lehrerin, in der Führungskraft, im Unternehmer und auch in der Politikerin. Sie quält den Künstler, Schriftsteller, TV-Moderator und auch die Leiterin der kardiologischen Abteilung, den Gruppenleiter am Pkw-Fertigungsband und auch das Ehepaar, das sein eigenes Haus baut. Leistungsdruck, zu wenig Zeit, keine Pausen, mitunter verbunden mit Geldsorgen, Stress mit Mitarbeitern und Angestellten, immer das Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht genug zu haben, mehr zu brauchen ...

*Kämpfe nicht mit der Angst.
Kämpfe nicht gegen die Dunkelheit.
Angst und Dunkelheit existieren nicht.
Dunkelheit ist allein die Abwesenheit von Licht.*

Doch da ist nicht nur diese individuelle Angst und Sorge. Es wächst überall in der Gesellschaft, zumindest in der westlichen Welt, mehr und mehr auch eine diffuse allgemeine Stimmung der Angst und Unsicherheit, die sich beim Einzelnen im Unterbewusstsein festsetzt und dort unheilsam wirkt. Das bedeutet zum Beispiel, dass viele Menschen einen guten Job machen und die Dinge auch gut laufen, und doch die Firma, der Betrieb, in dem sie arbeiten, in einer Krise steckt. Wieder ist da das Angstgefühl. Es gibt diese Grundstimmung der Verunsicherung. Menschen denken über die Zukunft nach und sorgen sich. Das ist durchaus getrennt von der konkreten Herausforderung des Tagesgeschäfts, aber es ist eine Bremse. Menschen fühlen sich demotiviert, haben keine Vorstellung mehr davon, wohin es geht.

So gibt es nicht selten in Bereichen der Wirtschaft, in großen wie kleinen Unternehmen, eine Grundstimmung der Angst, der Verunsicherung. Menschen denken ohne äußeren Anlass über die Zukunft nach, vertrauen nicht mehr.

Diese diffuse innere Verunsicherung ist eine Bremse, die ich oft in Gesprächen mit Selbstständigen und Arbeitnehmern spüre. Ein Teil dieser Menschen sagt: „O.k., ich fühle mich demotiviert, ausgepowert. Ich habe nicht mehr so die Idee, wo das hingehen soll.“

Unterstützt wird dieses diffuse Gefühl noch durch sich gegenseitig immer mehr übertrumpfenden Schlagzeilen über die Krise. „Die Welt geht unter“ ist eine Dauer-Überschrift – oder zumindest zwischen den Zeilen präsent.