

Der Himmel ist schwarzblau, die Luft frisch und kühl wie Pfefferminz. Ich stehe mit fünf Frauen und neun Männern auf dem Bootsteg der Fraueninsel und lausche. Die Chiemseewellen plätschern, der Wind rauscht durch die Bäume, Enten schnattern, der Holzsteg knarrt leise. Ich höre den Atem meiner Nachbarin, meinen Herzschlag und eine Stimme, die in mir flüstert: „Mein Gott, ist das schön.“ Dann schlägt die Klostersglocke dreimal. „Nur hören“ heißt unsere vierte Übung. In dieser Sekunde kann ich mir nichts Schöneres vorstellen, als im Winter im Morgengrauen mit geschlossenen Augen auf einem Bootsteg zu stehen ...

VON **Birgit Schönberger** UND **Klaus Lange** (FOTOS)

Unsere Autorin im
„Gotischen Saal“ in Berlin-
Kreuzberg. In dieser
Meditationshalle haben
wir die Bilder zu ihrer
Reportage aufgenommen





Zimmer zur Einkehr: Ein Meditationsraum wird Zendo genannt. Zen heißt Stille, Do der Weg.

ES IST SAMSTAG, 5.45 Uhr. Bei der Übung am See ist mein Tag schon fast zwei Stunden alt. Um 4 Uhr hat der Wecker geklingelt. Um 4.30 Uhr saß ich in schwarzen Joggingkleidern reglos auf meinem Holzbänkchen in der Meditationshalle. Ein Zenseminar ist keine Wellnessveranstaltung. Aufrecht sitzen, Klappe halten, den Aus-Atem beobachten. Nicht bewegen. 25 Minuten lang. Auch wenn die Nase juckt oder der Fuß einschläft. Wenn die Glocke ertönt, ist fünf Minuten Pause, strecken, dehnen, gähnen, die Augen reiben, ein verstohlener Blick in das müde Gesicht gegenüber. Dann wieder sitzen. 25 Minuten lang. Viermal hintereinander.

Man muss das wirklich wollen. Ohne Leidensdruck oder tiefe Sehnsucht geht es nicht. Druck haben wir hier alle. Es ist der Spar-, Fusions- und Multitasking-Wahnsinn im Büro, der uns auf das Meditationsbänkchen treibt, die Anspannung im Körper und die Hoffnung, mithilfe der 2500 Jahre alten ostasiatischen Weisheitslehre den inneren Schlüssel zu finden für Gelassenheit, Klarheit, Konzentration. Zen-Leadership heißt das Seminar in der malerisch gelegenen Benediktinerinnenabtei Frauenwörth. Ein Wochenendtraining für Führungskräfte, Unternehmerinnen, für alle, die Verantwortung tragen. Im hektischen Alltag seine ureigene, unerschütterliche Mitte zu finden ist das Ziel, Zazen – Sitzen in Kraft und Stille – der Weg. „Im Chaos das Wesentliche erkennen, im Gefecht sein Herz bewahren und erkennen, dass es nur einen Gegner gibt, den es zu besiegen gilt: sich selbst“, heißt es in einem alten Text.

In meinem Gefecht steht es null zu fünf. Immer wieder verliere ich gegen mich. Mein Magen knurrt, die Knie schmerzen, unaufhörlich rattert die Maschine im Kopf. Noch zwei Stunden bis zum Frühstück. Wie soll ich das nur durchhalten? Der Weg zur Stille führt durch quälenden inneren Lärm. Wer kämpft hier eigentlich gegen wen? „Wenn ihr abgelenkt seid, kehrt einfach zum Aus-Atem zurück. Es gibt nichts zu tun. Nur ausatmen.“ Wenn das so einfach wäre. Wann habe ich mich zum letzten Mal nur auf eine Sache konzentriert? Ich bin kein Meditationsneuling. Bereits mehrere Wochenenden habe ich schweigend nach innen spürend verbracht. Doch Zen ist neu für mich. Lange habe ich mich nicht getraut.

Schon immer haben mich die Geschichten fasziniert und eingeschüchtert, in denen der Schüler zum Zenmeister kommt in der Erwartung, den Schlüssel

zum Glück zu finden, und dann schallendes Gelächter erntet oder hochkant zur Tür hinausfliegt. „Üb weiter. In zehn Jahren sehen wir uns wieder.“ Wie ermutigend!

Zen, betonen die Meister, kann man nicht aus Büchern lernen, man muss es erfahren. Ich bin jetzt bereit, auch wenn mein Herz klopft und die Knie zittern beim Anblick des Seminarablaufs. Von Freitag, 16 Uhr bis Sonntag, 13.30 Uhr ist der Tag durchgehend strukturiert. „In der Zendo ist unbedingte Ruhe und Disziplin für alle einzuhalten“, steht im Programm.

Zendo ist der Raum, in dem wir fast 14 Stunden verbringen. Zen heißt Stille, Do der Weg. Auf dem Holzfußboden liegen rechteckig angeordnet schwarze Matten. Jeder hat einen festen Platz. Vorne sitzt der Jiku, der Assistent des Zenmeisters, und achtet darauf, dass es still bleibt. Alles ist geregelt. Wie wir den Raum betreten, wie wir ihn verlassen, wie wir uns darin bewegen. Hintereinander, im Uhrzeigersinn. Zackig, mit festem Schritt. Die Hände auf der Körpermitte. Beim Betreten und Verlassen des Raumes eine Verbeugung. Wer schlurft, bekommt eine Ermahnung. Bin ich beim Militär? Mein kritischer Geist begehrt auf. Doch nach einer Weile spüre ich, wie entlastend die äußere Strenge ist.

Ich beginne zu erahnen, was der Satz „Die äußere Form bestimmt die innere Form“ bedeutet. Im Arbeitsalltag bin ich ständig hin und her gerissen: konzentriert an meinem Text arbeiten, Mails beantworten, Rechnungen schreiben, telefonieren, neue Ideen entwickeln, aufspringen und Tee kochen. Meine Energie zerstreut sich in alle Winde, nach zwei Stunden bin ich überdreht und kraftlos zugleich, weil die ständigen Unterbrechungen mich ermüden. Hier hingegen fließt alle Energie nur in eine Übung. Die Konzentration auf den Atem soll den Teufelskreislauf von Überspannung und Erschöpfung stoppen.

„Mentale Muckibude“ nennt Co-Trainer Helmut Rümke den Meditationsraum. „Wir haben eine Tankstelle für unser Auto, aber keine für uns selbst“, sagt er, der jahrelang als IT-Unternehmer sehr erfolgreich war, sich dabei aber selbst verloren und mithilfe der Zenmeditation wiedergefunden hat. „Zazen ist eine Möglichkeit aufzutanken, die eigenen Energien zu steuern und ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung zu finden.“ Entspannung, Kraft, Achtsamkeit und Herzensweisheit sollen durch die Zenübung gestärkt werden. Das klingt verlockend. Doch vor der Qualität kommt die Qual.

A close-up portrait of a woman with shoulder-length brown hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue V-neck top. The background is a soft, out-of-focus brown. The lighting is warm and directional, coming from the side, highlighting her features.

Birgit Schönberger
hat beim Seminar
ihre Mitte gefunden

Ich setze mich auf mein Kissen
und stehe nach 25 Minuten
wieder auf. Gestärkt und frisch.
Der Tag kann kommen

Nach mehreren Stunden Übung, in denen ich ein Wechselbad der Gefühle erlebe – Verzweiflung, Verzückung, Wachheit, Trägheit, Freude, Trauer, Wut –, spüre ich trotz Schlafmangel überraschend viel Kraft. Mein Bauch fühlt sich an wie ein Generator, der ständig Energie produziert. Durch die aufrechte Sitzhaltung und die Konzentration auf den Aus-Atem werde die Körpermitte, japanisch Hara genannt, gestärkt, erläutert die Zentrainerin Constanze Hofstaetter in einem Vortrag zwischen den Meditationsrunden. In unserem Bauchraum sitzt das enterische Nervensystem, auch „Bauchhirn“ genannt. Es enthält mehr als 100 Millionen Neuronen. Rund 90 Prozent des Informationsaustausches läuft vom Bauchhirn zum zentralen Nervensystem. Im Bauch sitzt also eine zweite Kommandozentrale, die oft kompetenter entscheidet als der Kopf, wie der Neurowissenschaftler Michael Gershon, Chef der Abteilung für Anatomie und Zellbiologie der Columbia University in New York, nachgewiesen hat.

Die alten Zenmönche kannten die „Weisheit des Bauches“, lange bevor die moderne Wissenschaft sie entdeckte. Das gefällt mir an Zen. Kein esoterischer Schnickschnack, kein Gerede von magischer Energie. Und doch gibt es magische Momente. Wenn der erste Lichtstrahl in die Meditationshalle fällt. Wenn der Klang der Silbe Mu (übersetzt „Nichts“) den Raum zum Vibrieren bringt. Wenn wir während der Teeceremonie den grünen Tee in vier Schlucken trinken, den ersten Schluck für Klarheit, den zweiten für Respekt, den dritten für Harmonie und den vierten für Stille. Wenn die Tür auffliegt und der Meister hereinfegt, jeder Schritt ein Statement für Kraft und Präsenz, er auf dem Kissen Platz nimmt und mit lauter, klarer Stimme eine Zengeschichte erzählt und interpretiert. Ich kann kaum ein Wort wiedergeben, und doch sind manche Sätze in mich hineingefallen wie Samenkörner, die erst an den Tagen nach dem Seminar aufgehen. Morgens auf dem Bahnsteig beim Warten auf die S-Bahn nehme ich plötzlich wahr, wie die rot glühende Sonne sich auf dem Hochhaus gegenüber spiegelt, rutsche für einen Moment aus der Zeit und empfinde ein tiefes Glück.

Man muss nicht meditieren, um solche Momente zu erfahren. Doch durch die Innenschau erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, die Schönheit außen überhaupt zu bemerken. Wie oft hetze ich gesenkten Hauptes durch die Stadt, unterwegs zu meinem Ziel, und habe keine Augen für den Himmel oder für den Mond, der gerade aufgeht. Schlinge zwischen zwei Telefonaten ein Brötchen runter, ohne den Geschmack der Tomate auf dem Käse wahrzunehmen. Kein Wunder, dass ich kurz danach schon wieder Hunger habe. Es fehlt die Achtsamkeit.

Wir frühstücken im Schweigen, verständigen uns verstohlen mit Blicken. Ich konzentriere mich ganz auf den süßen, aromatischen Reis mit Mandeln, Zimt, Kardamom und Safran. Das Essen ist ein Hochgenuss. Das liegt am Ayurveda-Koch Nicky Sitaram Sabnis und an der Stille. Kein Small Talk. Kein Abchecken: „Und was machen Sie so beruflich?“ Der



automatische Scanner, der abtastet, ob der andere besser, erfolgreicher oder interessant ist als beruflicher Kontakt, ist ausgeschaltet. Wenn der Mund geschlossen ist, öffnet sich das Herz. Erstaunlich, wie viel Nähe entsteht, wenn man sich morgens ohne Maskerade ins ungeschminkte Gesicht blickt.

Und was hat das alles mit meiner Arbeit zu tun? „Unabgelenktes, dynamisches Handeln ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben“, sagt Zenmeister Hinnerk Polenski. „Zen öffnet den Weg zur Führerschaft in uns selbst.“ Es gehe darum, das Potenzial einer Situation zu erfassen und die beste Entscheidung zu treffen. Intuitiv. Der Verstand sei damit überfordert, die Weisheit des Bauches umfassender.

Zwischen den Meditationen finden immer wieder kurze Einzelgespräche mit dem Zenmeister statt. Er erkundigt sich nach dem persönlichen Anliegen, schlägt eine passgenaue Meditation vor – es gibt insgesamt 108 –, fragt nach, wie es einem mit der Übung geht, greift unterstützend ein, muntert auf, stellt überraschende Fragen, gibt paradoxe Anweisungen. „Streng dich an, aber versuche, nichts zu erreichen.“ Dieser Satz ist ein Koan, ein Zenrätsel, das nur durch Erfahrung gelöst werden kann.

Der Satz begleitet mich auch nach dem Seminar, hilft mir die Mitte zu finden zwischen Anstrengung und Loslassen. Wenn ich aufgebe, passieren die erstaunlichsten Dinge, aber nur, wenn ich wirklich aufgebe, nicht nur so tue als ob und mich doch weiter anstrengt. „Das Entscheidende ist, dass ihr weiter übt. Jeden Morgen“, sagt der Meister zum Abschied. Wirklich jeden Morgen? Auch sonntags? „Zen ist keine Theorie, keine Vorstellung, es ist kein Wissen, sondern allein Praxis.“ Bis vor zwei Wochen war es für mich undenkbar, noch früher aufzustehen, um zu meditieren. Ich tat mir sowieso schon leid, dass ich so ein hartes Los habe und in aller Herrgottsfrühe Schulbrote schmieren muss. Doch es ist erstaunlich leicht. Ich stehe einfach auf, setze mich auf mein Kissen und stehe nach 25 Minuten wieder auf. Gestärkt und frisch. Der Tag kann kommen. Und wenn im Büro die Wellen über mir zusammenschlagen, mache ich eine kurze Hara-Übung. Ich weiß, dass ich Durchhaltevermögen brauche. „Die Übung ist leicht, doch es ist schwer, ein Übender zu bleiben.“ Im Moment habe ich großen Spaß daran, wieder Schülerin zu sein. ■

Mehr Information über Zenseminare im Kloster der Abtei Frauenwörth finden Sie unter www.zen-leadership.de