

# Alles in Buddha

Der ehemalige Leitz-Chef hat im Zen-Buddhismus „tiefes Glück gefunden“, jetzt plant der Stuttgarter ein Zentrum für Meditation

Erst kommandierte Thomas Heine ein Panzer-Bataillon. Dann wurde er Deutschland-Chef von Leitz in Feuerbach. „Ich war ein unangenehmer Zeitgenosse.“ Doch dann kam die Wende. Das Ende als Top-Manager und der Start zum Zen-Trainer.

VON MARTIN HAAR

STUTTGART. Er hat gelernt, seinem Leben eine Struktur zu geben. Ob als Soldat oder als Top-Manager. Aber nach einigen Schicksalschlägen ist manches aus den Fugen geraten. Thomas Heine (60) begann alles zu hinterfragen. Es war 2004, zwei Jahre nachdem er seinen „Traumjob“ als Deutschland-Chef von Esselte (früher Leitz) angetreten hatte: „In dieser Zeit bekam ich Kontakt zu Zen und zeigte schon nach kurzer Zeit meinen Kollegen gegenüber ein anderes Verhalten.“

Jene Kollegen runzelten die Stirn, wenn der Boss lässig um die Ecke bog. Sprüche wie „Jeder Tag ist ein guter Tag“ hielten sie für Schwachsinn. Ein anderer hüpfte wie Rumpelstilzchen durchs Haus, weil eine Million Euro in den Büchern gefehlt hat. Heine ließ ihn toben. Zur Ruhe kommen. Und erklärte ihm dann stoisch: „Das ist nicht das wahre Leben, das sind Zahlen auf Papier.“

Man stelle sich vor: Der Mercedes-Chef tritt vor seine Aktionäre und wiederholt im Brustton der Überzeugung Heines Lebensweisheit. Alle würden sich vermutlich mit dem Zeigefinger an die Stirn tippen. Wenn der Chef dann noch in seinem Verwaltungsgebäude einen Zen-Raum einrichtet und in der blauen Meditationskutte durch die Flure rennt, geraten sogar Weltbilder ins Wanken.

All das hat Thomas Heine so erlebt. Doch irgendwann merkten die Mitarbeiter in Feuerbach: Es steckt mehr dahinter als nur Gefasel. „Ich bin da immer sehr nah am Rauschschmiss entlang geschrammt“, erinnert sich Heine, „aber nach einer gewissen Zeit bekam ich Narrenfreiheit.“ Die Bilanzzahlen gaben ihm schließlich Rückenwind: „Ich hatte achte lang bis zu meinem Ausscheiden die besten Ergebnisse“, sagt er lachend, „doch das Beste ist: Dieser Erfolg ist ohne Anstrengung und ohne übermäßige Energie entstanden.“

Zen als Erfolgs-Formel. Im Leben und im Beruf. Geht so etwas? Und was ist Zen eigentlich? Heine kennt diese Fragen. Ebenso wie das ungläubige Staunen in den Gesichtern der Zuhörer, wenn er ihnen erklärt: Zen ist keine Religion, kein Dogma, kein Glaube. Zen habe nichts mit Esoterik zu tun. Und es ist keine Psychotherapie. Nein, auch kein Wellness-Programm, wo man sagt: Okay, jetzt mache ich mal ein bisschen Zen, setze mich hin und mach mal Ömchen.

Aber was ist es dann? Heines routinierte Antwort: „Training, das eine gewisse Diszi-



In der Ruhe liegt die Kraft: Thomas Heine meditiert im Feuerbacher Verwaltungsgebäude von Esselte/Leitz

Foto: Michele Danze

plin und Härte notwendig macht. Sie werden während des Trainings nie mit Glaubenssätzen konfrontiert werden. „Auf die eigentliche Frage nach dem Wesen des Zen lässt er jedoch einen alten japanischen Meister sprechen: „Zen studieren heißt sich selbst studieren. Sich selbst studieren, heißt, sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen, heißt, in Harmonie sein, mit allem, was uns umgibt.“ Erst dann ist alles in Buddha.

## In der Meditation kommt es zur gedanklichen Vollbremsung

„Wer diesen Weg geht, erfährt ein tiefes Glück, unabhängig von allen Bedingungen, frei, offen und unbegrenzt“, verspricht Thomas Heine. Zum Hintergrund: Die spirituelle Grundlage des Zen und sein geschichtlicher Ursprung liegt bei Buddha, der vor zweieinhalbtausend Jahren in Indien unter dem Bodhi-Baum die Erleuchtung fand, besser gesagt erwachte, und von da an seine Lehre von den vier Wahrheiten predigte.

Die erste Wahrheit des Buddha lautet: Alles Leben ist Leiden. Die zweite: Leiden entsteht durch Gier. Die dritte Wahrheit: Es gibt

eine Aufhebung des Leidens, indem wir uns von der Gier trennen. Viertens führt zur Leidensaufhebung der sogenannte achtfache Pfad – wozu auch die Meditation gehört.

„Meditation ist ganz banal nur sitzen und nichts tun. Der Begriff dafür ist Zazen“, erklärt Heine lapidar, „dabei wird der Gedankenfluss ruhiger. Wir können, wenn Gedanken kommen, entscheiden, uns damit nicht zu beschäftigen, sie vorbeiziehen zu lassen und wir nehmen Energie auf.“

Ein verlockendes Angebot. Zur Ruhe kommen. Zwischen E-mail-Terror und Nachrichtenfluten einfach abschalten. Hirnforscher haben herausgefunden: Menschen produzieren täglich bis zu 50 000 Gedanken. Unruhe ist Programm in der digitalen Welt. In der Meditation kommt es zur Vollbremsung. Zum besseren Verständnis bemüht Heine eine Metapher: „Wenn Sie ein Wasserglas mit Schlamm haben und rühren ständig darin herum, ständige Bewegung, dann wird das Wasser nie durchsichtig. Wenn man es aber einfach hinstellt und wartet, wird es wunderbar klar.“ Die Verheißung lautet: Die Begeisterung und Lebensfreude nimmt zu, heitere Gelassenheit stellt sich ein und wenn wir die Quasselstrippe im Kopf beruhigen können, entsteht eine Klarheit des Denkens durch Kraft aus der Stille.

Nur 25 Minuten tägliches Zen-Training würden anfangs genügen, versichert Heine: „Man merkt schnell, dass die psychische und physische Gesundheit wachsen, aber auch Ängste überwunden werden.“ Und fast hätte es Thomas Heine vergessen: das Hier und Jetzt. Ein ganz wichtiger Aspekt im Zen. Theoretisch, aber in diesem Fall auch ganz praktisch. Heine bietet Anfängern im Hier (Meditationsraum bei Esselte/Leitz, Siemensstr. 64) und im Jetzt (Dienstags und Mittwochs, 19 Uhr) Schnupperstunden an.

Ungeachtet all dieser wertvollen Augenblicke schmiedet der Zen-Trainer große Zukunftspläne: „Ich will Anfang nächsten Jahres in Stuttgart ein Zen-Zentrum eröffnen.“ Neugierige seien jetzt schon in Feuerbach willkommen. Und all jenen erzählt er dann wahrscheinlich die Geschichte von seinen ersten Begegnungen mit einem Zen-Meister. Hin und her gerissen zwischen Zweifeln und Begeisterung sagte Heine damals zum Meister: „Entweder sind Sie ein großer Köhler oder ein Scharlatan.“ Heute antwortet er angehenden Schülern mit den Worten seines Meisters: „Finden Sie es heraus.“

• Weitere Infos gibt es unter der E-Mail-Adresse heinetom@t-online.de. oder im Internet [www.zen-stuttgart.com](http://www.zen-stuttgart.com)

## Bewährungsprobe im ersten Berufsverkehr

STUTTGART (StN). An der Kreuzung von Heilbronner Straße und Arnulf-Klett-Platz hat es am Montag im Berufsverkehr keine nennenswerten Staus gegeben. Damit hat die veränderte Verkehrsführung mit provisorischen Fahrspuren und Ampelanlagen, die am Sonntag eingerichtet wurde, ihre erste Bewährungsprobe bestanden. Inmitten der Heilbronner Straße



Ein Bagger gräbt sich mitten auf der Kreuzung in den Asphalt

ist durch die neue Verkehrsführung auf Höhe der Alten Bahndirektion auf Fahrspuren und einer Verkehrsinsel ein Bau- und ein Baufeld abgegrenzt worden. Am Montagmorgen rückten dort die ersten Baumaschinen an. Bis zum Herbst werden die Arbeiter hier eine ebenerdige Brückenkonstruktion errichten. Auf dieser Brücke kann dann wieder der Verkehr rollen, während unter der Brücke die Baugrube 15 Meter tief bis zu den Stadtbahntunneln vorgegraben wird, die für das Projekt Stuttgart 21 – genauso wie ein großer Abwässersammelkanal – verlegt werden müssen.

## Polizeinotizen

### Frau durchschaut Enkeltrick

STUTTGART. Eine Unbekannte hat am Montag mit dem sogenannten Enkeltrick versucht, einen 70-Jährigen in Freiberg um 33 000 Euro zu bringen. Der Mann hatte das Geld bereits von der Bank geholt, als seine Ehefrau beim zweiten Telefonanruf der angeblich jungen Bekannten den Trick durchschaute und das Gespräch beendete. Die gescheiterte Betrügerin sprach Berliner Dialekt.

### Schaf enthauptet

VAIHINGEN/ENZ. Ein vier Wochen altes Schaf ist in einem Stall bei Enzweihingen enthauptet worden. Der Täter nahm den Kopf der Heidschnucke mit. Nach Polizeiangaben vom Montag wurde das Tier bereits am Freitag getötet. Aus dem im Gewann Hammelberg gelegenen Schafstall war bereits am 29. April ein junges Schaf gestohlen worden. Vermutlich hat derselbe Täter erneut zugeschlagen.

**3 Tage 2 Nächte im**  
**Residenz Bad Windsheim Hotel & Spa**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im DZ für 2 Personen inkl. Frühstück  
• kostenfreie Nutzung von Hallenbädern, Dampfbad, Sauna, Erlebnisbädern und des Fitnessraumes  
• kostenfreie Hotelshuttle vom Bahnhof zum Hotel  
• 10% Nachlass auf Speisen im Restaurant  
• Termine sind je nach Verfügbarkeit frei buchbar!  
Preis für 2 im DZ **149,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**3 Tage 2 Nächte im**  
**4\* Best Western Hotel in Slenaken NL**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im Doppelzimmer inkl. Frühstück  
• Kostenloses WLAN und Parken  
• 1 Eintrittskarte für das Konzert André Rieu (B3) am 29.06.2013 um 21.00 Uhr Maastricht Vrijthof  
Preis p. Pers. im DZ **279,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**3 Tage 2 Nächte im**  
**Maritim Hotel Dresden inkl. West Side Story**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im Doppelzimmer inkl. Frühstück  
• kostenlose Nutzung des exklusiven Wellnessbereiches  
• Musicalbesuch West Side Story in der Semperoper während Ihres Aufenthaltes PK 1 jeweils am 24. Juli 2013  
Preis p. Pers. im DZ **259,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**3 Tage 2 Nächte im**  
**4\* Steigenberger Hotel Linz**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im DZ für 2 Personen inkl. Frühstück  
• 1 LinzCard (1 Tag) für Sie und Ihre Begleitung  
• 1 x Kaffee/ Kuchen für Sie und Ihre Begleitung  
• freie Nutzung des Fitness- u. Saunabereiches  
• Gutschein ist bis zum 31.12.2013 gültig  
• Termine sind je nach Verfügbarkeit frei buchbar!  
Preis für 2 im DZ **249,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**4 Tage 3 Nächte im**  
**Hotel Waldachtal im Nordschwarzwald**  
Inklusivleistungen  
• 3 UN im DZ für 2 Personen inkl. Frühstück  
• kostenlose Nutzung der Sauna inkl. Leihbademantel  
• Wärmekabine mit Farblichtspiel sowie Zugang zum Himmelreich SPA im Gästehaus mit Schwimmbad, Whirlpool, Sauna uvm.  
• ein Obstkorb am Empfang sowie Gratis W-Lan und SKY-TV  
• freie Fahrt mit Bus und Bahn im ganzen Schwarzwald  
Preis für 2 im DZ **189,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**3 Tage 2 Nächte im**  
**3\* Commundo Tagungshotel Hamburg**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im DZ für 2 Personen inkl. Frühstück  
• kostenfreie Nutzung der Sauna und des Fitnessbereichs  
• kostenfreie Nutzung der Filmdatenbank im Hotelzimmer  
• kostenloser Internetzugang auf dem Zimmer  
• kostenfreie Nutzung der Tiefgarage (nach Verfügbarkeit)  
• Termine sind je nach Verfügbarkeit frei buchbar!  
Preis für 2 im DZ **169,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**3 Tage 2 Nächte im**  
**4\* Holiday Inn Hotel Berlin City East**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im Doppelzimmer inkl. Frühstück  
• Kostenloses WLAN  
• 1 Eintrittskarte mit freier Platzwahl für das Konzert Helene Fischer am 06.07.2013 20:00 Uhr auf der Waldbühne Berlin, Am Glockenturm, 14053 Berlin  
Preis p. Pers. im DZ **199,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**3 Tage / 2 Nächte im**  
**Holiday Inn Berlin Centre Alexanderplatz**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im DZ für 2 Personen inkl. Frühstück  
• Kostenlose Nutzung des hoteleigenen Fitnessbereiches  
• Späte Abreise nach Verfügbarkeit bis 15 Uhr möglich  
• Ausschlusszeiten (z. B. Messen, Events und Silvester)  
• Sommermonate sind die Wochenenden begrenzt verfügbar  
• Der Gutschein ist 3 Jahre gültig  
Preis für 2 im DZ **189,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**3 Tage 2 Nächte im**  
**4\* Hotel Maravilla Beauty Spa**  
Inklusivleistungen  
• 2 UN im DZ für 2 Personen inkl. Frühstück  
• 1 Flasche Wasser aufs Zimmer  
• Nutzung des Wellnessbereiches  
• Leihbademantel und Leihhandtücher  
• Ausschlusstermine: Feiertage  
• Termine sind je nach Verfügbarkeit frei buchbar!  
Preis für 2 im DZ **199,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

**4 Tage 3 Nächte im**  
**3\* West Hotel (an der sächsischen Weinstr.)**  
Inklusivleistungen  
• 3 UN im DZ für 2 Personen inkl. Frühstück  
• kostenl. Parkplätze am Hotel sowie kostenl. WLAN  
• kostenl. Nutzung des benachbarten Fitnessstudios sowie die darin angebotenen Saunamöglichkeiten  
• Ausschlusstermine: Feiertage, Adventswochenenden u. die Wochenenden im Mai  
Preis für 2 im DZ **169,-\***  
\*zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Die beliebtesten Hotelgutscheine

## Alles drin, näher dran

### STUTTGARTER NACHRICHTEN

Sie bestellen Ihren Gutschein telefonisch unter der Telefonnummer:

**0711 7205-1780**

Mo. - Fr. von 8.00 bis 17.00 Uhr

Sie bezahlen Ihren Gutschein, zzgl. 10,00 Euro Bearbeitungsgebühr, per Lastschriftverfahren und der Gutschein wird Ihnen nach Zahlungseingang per Post oder E-Mail zugeschickt. Der Gutschein ist i. d. R. 3 Jahre lang gültig und frei übertragbar. Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist nur das jeweilige Hotel. Der Verlag ist ausschließlich als Reisevermittler der NWD – Medien- und Verlagsdienste, Humboldtplatz 4, 48429 Rheine tätig. Alle Entgelte werden in fremdem Namen und auf fremde Rechnung vereinnahmt. Irrtümer vorbehalten.

### Die 7 häufigsten Fragen zum Thema Hotelgutschein:

- Warum können Sie die Hotelgutscheine günstig anbieten? So gut wie kein Hotelier der Welt schafft es, sein Haus zu 100% auszulasten. In Deutschland haben Hotels eine durchschnittliche Auslastung von unter 50%. Durch die Gutscheinvermarktung erhöht ein Hotel seine durchschnittliche Auslastung auf teilweise 75% und mehr.
- Werde ich mit einem Hotelgutschein anders behandelt als jemand, der auf normalem Wege ein Hotel bucht? Nein! Sie bekommen den gleichen Service wie jeder andere Gast auch. Die Hoteliers möchten ja, dass Sie wiederkommen.
- Kommen noch weitere Kosten auf mich zu? Nein, keine versteckten Kosten. Sie sind in keinem Fall verpflichtet, irgendeine angebotene Dienstleistung des Hotels anzunehmen. Mögliche Zusatzkosten sind in unseren Angeboten vermerkt.
- Kann ich zu jeder Zeit einen Hotelgutschein einlösen? Es versteht sich von selbst, dass ein Hotelier zu stark frequentierten Zeiten wie Messen etc. schon mal einen Besuchswunsch ablehnt. Zu allen anderen Zeiten ist das Haus mit Sicherheit sehr bemüht, Ihnen Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen, eben wie bei allen anderen Gästen auch.
- Gibt es die Möglichkeit, Zustellbetten für Kinder aufzustellen? Diese Frage müssen Sie mit dem Hotel direkt besprechen. Das Hotel wird Ihrem Wunsch sicher entsprechen - eben wie bei allen anderen Gästen auch.
- Wo und wie kann ich mit meinem gekauften Gutschein die genaue Reisezeit buchen? Ihren Reisewunsch können Sie ausschließlich mit dem Hotel selbst klären. Alle Kontaktdaten sind auf dem Gutschein vermerkt.
- Ich habe einen bestimmten Wunschtermin, ich kaufe nun einen Gutschein und stelle dann fest, dass das Hotel ausgebucht ist. Was dann? Ganz einfach. Sie rufen das Hotel an, sagen dass sie evtl. einen Gutschein kaufen möchten und nennen den Zeitraum. Das Hotel wird Ihnen dann zu- oder absagen. Somit sind Sie auf der sicheren Seite.