

# Stop and

Manch eine sitzt regungslos, um zu sich zu kommen. Andere entschleunigen durch Beschleunigung. Zwei Wege zur inneren Ruhe

Von Birgit Schönberger und Dirk Lehmann



Sie schaltet im  
*Kloster* ab

Unsere Autorin  
Birgit Schönberger  
hat an einem  
Zen-Leadership-  
Seminar in der  
Benediktinerinnen-  
abtei Frauenwörth  
am Chiemsee  
teilgenommen



Alles ist geregelt während des Zen-Seminars – auch die Anordnung von Kerze, Schale und Stein auf dem Tisch

## Im hektischen Alltag seine ureigene, unerschütterliche Mitte zu finden ist das Ziel

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 ostasiatischen Weisheitslehre den inneren Schlüssel zu finden für Gelassenheit, Klarheit, Konzentration.

Zen-Leadership heißt das Seminar in der 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“, so 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. „Wenn ihr abgelenkt seid, kehrt zum Ausatem zurück. Es gibt nichts zu tun. Nur ausatmen.“ Wenn das so einfach wäre.

Zen, betonen die Meister, kann man nicht aus Büchern lernen, man muss es erfahren. Ich bin bereit, auch wenn mein Herz klopft beim Anblick des Seminarablaufs. Von Freitag, 16 Uhr, bis Sonntag, 11.30 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. Vorn sitzt der

Jiku, der Assistent des Zen-Meisters, 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? 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 zerstreut sich meine Energie 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 Zen-Meditation wiedergefunden hat. „Zazen ist eine Möglichkeit aufzutanken, die eigenen Energien zu steuern und ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung zu finden.“ Das klingt verlockend. Doch vor der Qualität kommt die Qual.

Nach mehreren Stunden Übung, in denen ich ein Wechselbad der Gefühle erlebe – Verzweiflung, Verzückung, Wachheit, Trägheit, Freude, Trauer, Wut –, spüre ich trotz Schlafmangels überraschend viel Kraft. Mein Bauch fühlt sich an wie ein Generator, der ständig Energie produziert. Durch die aufrechte Sitzhaltung und die ➤

**D**er Himmel ist schwarzblau, die Luft frisch und kühl wie Pfefferminz. Ich stehe mit fünf Frauen und neun Männern auf dem Bootssteg der Fraueninsel und lausche. Die Chiemseewellen plätschern, der Wind rauscht durch die Bäume. Ich höre den Atem meiner Nachbarin, meinen Herzschlag und eine Stimme, die in mir flüstert: „Mein Gott, ist das schön.“ Dann schlägt die Klosterglocke dreimal. Es ist Samstag, 5.45 Uhr. Mein Tag ist schon fast zwei Stunden alt. Um 4 Uhr hat der Wecker geklingelt. Um 4.30 Uhr saß ich in schwarzer Joggingkleidung reglos auf meinem Holzbänkchen in der Meditationshalle.

Aufrecht sitzen, Klappe halten, den Ausatem beobachten. Nicht bewegen. 25 Minuten lang. Wenn die Glocke ertönt, ist fünf Minuten Pause, strecken, dehnen, gähnen, die Augen reiben, ein verstohlener Blick in das müde Gesicht gegenüber. Dann wieder 25 Minuten sitzen. Viermal hintereinander. Man muss das wirklich wollen.

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 90

Unsere Autorin im  
Gotischen Saal in  
Berlin-Kreuzberg.  
Hier entstanden  
die Fotos zu ihrer  
Reportage

Aufrecht sitzen, Klappe halten,  
den Aus-Atem beobachten.  
Nicht bewegen. 25 Minuten lang

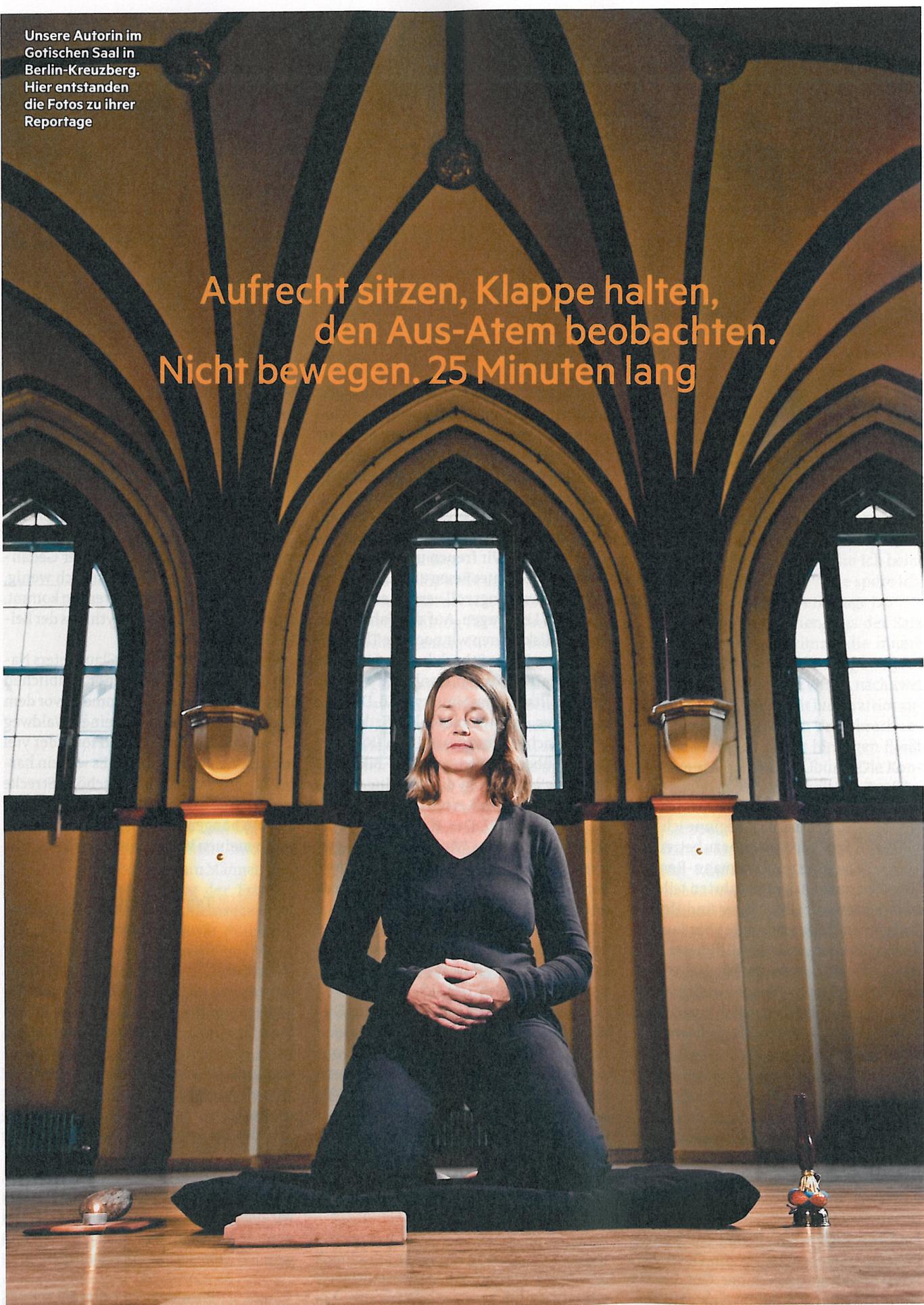


FOTO: KLAUS LANGE

## Durch die Innenschau erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, die Schönheit außen zu bemerken

Konzentration auf den Aus-Atem werde die Körpermitte, japanisch: Hara, gestärkt, erläutert die Zen-Trainerin 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 von der Columbia University in New York nachgewiesen hat.

Die alten Zen-Mönche 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 Teezeremonie 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 Zen-Geschichte 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 S-Bahnsteig 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.

Zwischen den Meditationen finden immer wieder kurze Einzelgespräche mit dem Zen-Meister Hinnerk Polenski statt (siehe auch Interview Seite 70). 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 Zen-Rätsel, 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 aufgabe, passieren die erstaunlichsten Dinge, aber nur, wenn ich wirklich aufgabe, 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, früher aufzustehen, um zu meditieren. Doch es ist erstaunlich leicht. Ich setze mich auf mein Kissen und stehe nach 25 Minuten wieder auf. Gestärkt und frisch. Der Tag kann kommen. ✨



Mehr Information über Zen-Seminare im Kloster der Abtei Frauenwörth unter [www.zen-leadership.de](http://www.zen-leadership.de)

**So ein Meditationsraum wird Zendo genannt. Zen heißt Stille, Do der Weg**