

Wochenende

DAS MAGAZIN
VON SONNTAG AKTUELL

23./24.
April
2016



Reise

HEUTE MIT
ACHT SEITEN
ab Seite 13

Wissen

Deutschland wird wild:
Unsere Infografik zeigt
die Verbreitung von Luchs,
Wolf und Wildkatze

Seite w 6/7

Haus und Garten

Hacke? Spitze! Was
Pflanzenfreunde brauchen

Seite w 8

Lohn und Brot

Alle reden von Homeoffice – für
wen ist Heimarbeit geeignet?

Seite w 11



Ganz ruhig!

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst – aber wie
entkommt man der Hektik? Wir haben es bei
einem Zen-Meister und beim Yoga-Kurs für Männer versucht.

TITEL

Man(n) muss entspannen

Termine, Besprechungen, Abgabedruck: In der modernen Arbeitswelt hecheln wir von Projekt zu Projekt im Hamsterrad. Wie aber schaltet man ab, wenn man für Entspannung keine Zeit hat? Auf der Suche nach Entschleunigung zwischen Zen, Yoga und Co.



Hat gut lachen: Hinnerk Polenski ist der am höchsten dekorierte Zen-Mönch in Deutschland. In seinem Kloster im Allgäu vermittelt er den Weg zur inneren Mitte. Foto: Toby Binder

VON
INGMAR VOLKMANN

Die Suche nach Entspannung beginnt bei einem Sternekoch auf einem kleinen Holzschmel, führt über ein barockes Restaurant und endet in einem Zen-Kloster im Allgäu mit einem Gespräch über männlich dominierte Weltreligionen und die richtige Haltung. Aber der Reihe nach und noch einmal von vorn.

Zu Besuch in den privaten Gemächern eines Sternekochs: An einem Montagmorgen bittet Sternekoch Frank Oehler seinen Gast zu früher Stunde in ein Zwischenstadium zwischen Nacht und Tag, zwischen Schlaf und Hellwachsein. Eine kurze Pause oder wenigstens eine langsamere Runde im Hamsterrad wird mit geschlossenen Augen herbeigesehnt. Auf der Stuttgarter Gänsheide ist es auf einmal ganz still. Hier und da zieht eine Idee am inneren Auge vorbei. Einer Regenwolke gleich taucht die eine oder andere Sorge auf, um alsbald wieder zu verschwinden. Der Rest ist Nichts, feines, tiefes, entspanntes Nichts, punktuell unterbrochen von einem Vogelzwitschern hier, einem Gluckern im Bauch da und einem fernen Autobrausen dort.

Frank Oehler praktiziert Zen-Meditation. Nachdem er seinen Gast zweimal 25 Minuten in einen Mittagsschlaf-gleichen, erfrischenden Zustand geführt hat, erzählt er von seinem Weg in das Zen. Vom Wunsch, zwischen Sternerestaurant und eigener Fernsehsendung den Kopf nicht zu verlieren. Er spricht von seiner Begegnung mit einem Zen-Mönch, der nun sein Meister ist und zu dem er regelmäßig pilgert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Zen-Mönch residiert in einem Kloster im Allgäu.

Allgäu und Buddhismus, das passt in der überschaubaren Vorstellungskraft des Autors in etwa so gut zusammen wie Fortschritt und katholische Kirche. Buddha-Statuen zwischen Heuballen, Kühen und Alpen? Klingt vielversprechend.

Auf dem Weg ins Kloster wartet die barocke Speisemeisterei im Schloss Hohenheim als Zwischenstation. Frank Oehler hatte einige Monate nach der gemeinsamen Meditationsübung angerufen. Sein Zen-Meister Hinnerk Polenski sei an diesem Abend für das Cover-Fotoshooting des gemeinsamen Buches in Stuttgart, ob man ihn in der Speisemeisterei kennenlernen wolle. „Die Zen-Gebote des Kochens. Meditationen aus der Sterne-Küche“ erscheint Ende Juni.

Polenski schwebt ein, begleitet von seiner persönlichen Assistentin. Hinnerk Polenski ist 56 Jahre alt und 1,96 Meter groß, wirkt aber deutlich jünger und irgendwie noch größer. Muss an diesem Zen liegen. Das scheint die Wirbelsäule noch ein paar Zentimeter weiter nach oben zu drücken.

Hinnerk Polenski oder „Syobu“, japanisch für Zen-Krieger, wie der Name lautet, der ihm von Zen-Meister Oi Saidan Roshi gegeben wurde, praktiziert den Zen-Weg seit über 30 Jahren. Er erzählt von seinem Kloster, von seinem Ansatz, „das Weibliche in seiner kraftvollen Form zu erforschen“. Der gebürtige Kieler ist „der einzige Mönch in Deutschland, der einen eigenen, europäischen Weg des Zen beschreiten darf“, hat die Wochenzeitung „Die Zeit“ einmal geschrieben.

Sein Ansatz: Yin-Zen, eine weiblichere Form der Zen-Meditation, entwickelt mit und abgesegnet von seinem japanischen Meister Reiko Mukai. Yin-Zen ist ein Weg, um das Weibliche im Mann zu stärken. Und wieso das? „Männer haben größere Schwierigkeiten loszulassen. Der Mann ist in seiner Struktur verspannt. Früher hat er ein Tier gejagt, dann war das Tier zerlegt und die Sache war gegessen. Heute jagt ein Ziel das nächste, die Denkmachine rotiert pausenlos. Das Loslassen bedeutet gerade für Männer etwas Existenzielles, Bedrohliches“, so Polenski.

Die Verspanntheit des Autors hat bedrohliche Ausmaße angenommen. Also auf ins Allgäu, auf der Suche nach der

inneren Frau. Zehn Kilometer von Kempten entfernt liegt das Daishin Zen Kloster und Seminarzentrum in Buchenberg. Die Straßen, die von Kempten wegführen, werden immer schmaler, die Besiedlung wird dünner, die Alpen grüßen mächtig aus der Ferne, am Straßenrand hier ein Bauernhof, dort ein Hotel, und auf einmal taucht hinter einer Kurve eine Fahne mit japanischen Schriftzeichen auf.

Das Kloster ist eine eigentümliche Mischung aus traditioneller deutscher Hotelarchitektur und japanischen Elementen, was daran liegen könnte, dass das Seminarzentrum früher wirklich ein Hotel war, das irgendwann pleiteging. Polenski gründete das Kloster 2015 und ließ hinter dem Hotel einen Teich anlegen, an dessen äußerstem Zipfel, vom Kloster am weitesten entfernt, das Teehaus liegt, das Hinnerk Polenski seine Mini-Uni nennt. Hier bittet er zum Gespräch.

In den Regalen an der Wand jede Menge bedeutungsschwangere Zen-Literatur, aber auch „Steves Welt: Der Weg zur iPhilosophie“, eine Graphic Novel über den legendären Apple-Gründer Steve Jobs und dessen Zen-Meister Kobun. Daneben steht eine Einladung zu den Norddeutschen Immobiliengesprächen im Übersee-Club in Hamburg vom Februar 2006. Im Hintergrund läuft eine Entspannungs-CD, die ganz wunderbar zu Hinnerk Polenskis beruhigender Stimme passt. Polenskis Stimme ist so beruhigend, man sollte sie für ein Navigationsgerät in der Stauhauptstadt Stuttgart einsetzen, der Text könnte ungefähr so lauten: „Ihr Lieben, vorne bitte links abbiegen, und wenn das nicht geht, einfach weiteratmen“. Hinnerk Polenski serviert grünen Tee aus der Mitte Japans. Wobei servieren untertrieben ist, er zelebriert den Aufguss mit einem riesigen alten Physik-Thermometer. Das Wasser darf auf keinen Fall heißer als 80 Grad sein.

Nach einem tiefen Schluck holt Polenski weit aus: „Die dominanten Religionen von heute sind männlich, von

„Die dominanten Religionen von heute sind männlich, von ihnen gehen die Konflikte aus. Das Weibliche ist minimalistisch reduziert.“

HINNERK POLENSKI

ihnen gehen die Konflikte aus. Das Weibliche ist durch die kulturellen Einfärbungen der letzten 1500 bis 2000 Jahre im Christentum, im Islam und im Hinduismus minimalistisch reduziert auf Liebe, sich kümmern, Hingabe und Sexualität. Das sind die Bereiche der Frau und Ende Gelände. Das Weibliche ist aber viel mehr“, sagt Polenski. Gerade in der Meditationspraxis gebe es geschlechterspezifische Unterschiede. Frauen falle es viel leichter abzuschalten. Im Umkehrschluss will Hinnerk Polenski, sehr vereinfacht gesagt, den verspannten Männern einen Weg öffnen, das Weibliche im Mann zu stärken: gegen eine überzogene Vorstellung von Männlichkeit. „Die Spiritualität in Europa ist patriarchalisch dominiert. Das ursprüngliche Zen hat ebenfalls eine martialische Ausstrahlung, Samurai-Style, Bushido“, so Polenski weiter. Sein europäisches Zen dagegen sei weicher, leichter zu praktizieren.

Es geht nicht um Entspannung, sondern um die richtige Spannung



Hat die Ruhe weg: Buddha
Foto:Genius Minus/Fotolia

Leider funktioniert aber auch dieses Zen nicht auf Knopfdruck. „Esoterische Wellness-Techniken gibt es bei mir nicht. Man muss an die Substanz gehen. Es geht darum, die innere Mitte zu finden, wenn das Äußere keine Orientierung mehr bietet. Es geht nicht nur ums Entspannen als Gegenteil von Verspanntsein, es geht um die richtige Spannung“, doziert Hinnerk Polenski, und nimmt noch einen großen Schluck Tee.

Der grüne Tee funktioniert ganz gut als Metapher für die Schwierigkeit, die Zen-Meditation in einen klassischen deutschen Büro-Alltag zu integrieren, der nach abgestandenem Filterkaffee aus Thermoskannen schmeckt. Wer bei einem Treffen mit Polenski im Kloster auf eine Portion Instant-Karma gehofft hat, wird enttäuscht. „Zen heißt, ich will mir mein Leben zurückerobert. Wenn ich Zeit habe, übe ich 25 Minuten am Tag. Wenn ich keine Zeit habe, trainiere ich

45 Minuten täglich, denn: Wenn ich keine Zeit habe, habe ich ein Problem – mangelnde Selbstwertschätzung und keine Idee für das Wesentliche.“

Die Grundlage für das tägliche Üben wird an einem Wochenende im Daishin Zen Kloster gelegt. „An einem solchen Wochenende gebe ich meinen Schülern ein kleines Minimalwerkzeug an die Hand. Ich versuche, die richtige Haltung zu vermitteln.“ Mit Haltung meint Polenski die tatsächliche Körperhaltung, er liefert maßgeschneiderte Sitzübungen, um in das Zen zu kommen.

Das letzte Wort hat wieder der Sternkoch, bei dem die Reise begonnen hat. „Nach meinem letzten Besuch wusste ich, was nach fünf Tagen Meditation im Sitzen kommt: Ibuprofen“, sagt Frank Oehler. Das ist eine Erkenntnis auf dem Weg zur richtigen Spannung: die eigene Suche nur nicht allzu ernst nehmen. Sonst verkrampft Mann noch stärker.

Vom Ingenieur zum Yoga-Lehrer

Farzad Ahmadpours Lebensweg kennt viele Etappen. Einst kam er als Flüchtling aus dem Iran nach Stuttgart, später arbeitete er in der Fahrzeugindustrie, ehe er seine eigentliche Berufung fand.

VON
INGMAR VOLKMANN

Die Geschichte von Farzad Ahmadpour kann man auf verschiedene Arten erzählen. Da wäre zum einen die Geschichte des Flüchtlings, der Mitte der 80er Jahre aus dem Iran nach Stuttgart kam, dann in Esslingen Maschinenbau studierte und bis 2005 erfolgreich als Entwickler in der Fahrzeugindustrie arbeitete.

Als Nächstes wäre da die Geschichte des Sinnsuchenden, der seine gut bezahlte Stelle kündigt, um eine ehemalige Metzgerei in Feuerbach zu übernehmen, und dort als Vegetarier fünf Jahre lang Sauerbraten und Schnitzel kocht, ohne je das Fleisch probiert zu haben. Oder, um es in Farzads eigenen Worten zu sagen: „Da war ich dann der verrückte vegetarische Iraner, der Maultaschen kocht.“

Man kann den heute 52-jährigen aber vor allem zum Gegenstand einer Geschichte machen, in der es um die Suche nach dem Sinn des Lebens geht. Farzad Ahmadpour eröffnete eines der ersten Yoga-Studios in Stuttgart, nachdem er sein Lokal in Feuerbach abgegeben hatte. Als Spätberufener hatte er Yoga für sich entdeckt. „Als ich noch als Ingenieur die meiste Zeit im Sitzen gearbeitet habe, habe ich zum Ausgleich viel Sport getrieben, bin zum Beispiel von Kaltental nach Sindelfingen zur Arbeit gelaufen, um für

einen Marathon zu trainieren“, erzählt Ahmadpour. Irgendwann haben aber die Knie nicht mehr mitgemacht, und der gebürtige Iraner entdeckte im Alter von 35 Yoga für sich. „Yoga ist keine Religion oder Gymnastik, es ist ein Lebensweg“, sagt Ahmadpour.

Heute gibt es an die 25 Yoga-Studios in Stuttgart. Farzad Ahmadpour hat sich auf Ashtanga-Yoga spezialisiert. Das ist vereinfacht gesagt eine Form des Yogas, die auf esoterischen Hokuspokus verzichtet und sich auf Haltungsübungen und Atemkontrolle konzentriert. Oder noch zugespitzter: Auch Männer können Ashtanga-Yoga. „Normalerweise hat man mindestens 60 Prozent Frauen in Yoga-Kursen, in meinen Kursen sind aber mehr Männer als anderswo“, sagt Farzad Ahmadpour.

Da der Autor dieser Zeilen mit Gruppenentspannung große Schwierigkeiten hat, bucht er eine Einzelstunde in Farzad Ahmadpours Studio – und merkt gleich zu Beginn, dass Entspannen harte Arbeit sein kann. Sich gleichzeitig die Abfolge der Asanas, der Haltungen, zu merken,

und die Pranayama, die Atemkontrolle, zu behalten – ein Ding der Unmöglichkeit. Die Folge: verknottete Synapsen und Muskeln an jeder Ecke, Multitasking-Scheitern auf niedrigstem Niveau.

Auch der Versuch, durch weitere Interviewfragen vom eigenen Unvermögen abzulenken, scheitert kläglich. „Wir können stundenlang reden, dann kommen wir aber nicht zum Üben“, sagt Farzad Ahmadpour streng. Also noch einmal die Reihenfolge der Bewegungen beim geduldigen Yoga-Lehrer abgeschaut und dabei zwischen Stolpern und Syndesmosebandanriss dilettiert.

Farzad Ahmadpour lässt sich aber nicht beirren. Er korrigiert hier, drückt dort ein wenig gegen die unförmige Hüfte seines Mochtgegenschülers und liefert zum Abschied noch einige Übungen als

Hausaufgabe, die zu Hause praktiziert gegen das greisenhafte Rückenleiden des Yoga-Novizen helfen sollen.

Tatsächlich wirkt die Yoga-Einführungsstunde wie eine Tasse grüner Tee. Sie macht wach und scheint das Nervensystem anzuregen. Außerdem führt die Stunde zu erstaunlichem Muskelkater. Gibt es also doch noch Hoffnung auf der Suche nach Entspannung? „Ashtanga liefert dir eine feste Struktur, du brauchst nur eine Matte und kannst überall üben. Schau mich an: Ich bin 52 und kann heute Sachen, die ich mir mit 20 nicht erträumt hätte.“

Ingmar Volkmann ist Autor der Stuttgarter Zeitung. Weil die Landschaft so entspannend ist, würde er gerne öfter im Allgäu recherchieren.

Entspannen für Männer

Ayurveda

Steinalte indische Heilkunst. Geht ganz gut in Indien oder auf Sri Lanka. Wem das zu exotisch ist, dem sei ein Aufenthalt in Traben-Trarbach an der mittel-exotischen Mosel empfohlen. Im dortigen Parkschlösschen erholen sich unter anderem DJs wie Sven Väth oder Ali Schwarz von den Giften, die sie das Jahr über konsumieren. Mehr Rave mit dem Kurschatten geht nicht.

Barbershop

Hätte man Bartwuchs, man würde sich dieser Tage einen voluminösen Vollbart wachsen lassen und diesen mindestens einmal am Tag in einem der hippen Barbershops kraulen lassen. Funktioniert als Milchbarträger aber nur bedingt. Und ein vom Stoff her extrem gespanntes Kurt-Cobain-Gedächtnis-Holzfallerhemd geht ohne Vollbart leider wirklich auch nicht.

Craft-Bier

Wer nicht mindestens einmal ein brutal cooles Pale Ale in einer Hinterhofbrauerei selbst gebraut hat, kann sich heute quasi nicht mehr in einer Großstadtbar blicken lassen. Echte Männer tatsächlich ihren Kessel, während sie dem Sud im Kessel beim Blubbern zuschauen. Kontemplativ!

FC Bayern München

Spiele des FC Bayern München, die nicht Borussia Dortmund als Gegner beinhalten oder vor dem Achtelfinale in der Champions League stattfinden, sind so langweilig und vorhersehbar, dass sie mittlerweile von Schlaftherapeuten auf Rezept verschrieben werden. Das ist Entspannung mit Tiefschlaffaktor.

Gin

Gleiche Baustelle wie Craft-Bier. Wer nicht mindestens 150 Gin-Sorten aus dem Stegreif aufsagen kann, von denen mindestens 120 bei Vollmond unter Zuhilfenahme seltener Erden destilliert wurden, fühlt sich in jeder Großstadtbar total unentspannt. Also bitte auswendig lernen, die Gin-Sorten, dabei einen besonders exotischen und obskuren Distiller's Cut zum eigenen Lieblingsgin machen und damit ganz entspannt den superhippen Barkeeper verunsichern. Hoher Spannungsfaktor!

Kiffen

Ist selbstverständlich höchst illegal und moralisch verwerflich. Für gewöhnlich gut vernebelte Kreise behaupten aber, dass Gras in Kombination mit Tabak zwischen drei Blättchen gerollt ungeniebig entspannen soll. Übermäßiger Konsum macht aber dummerweise nicht nur locker, sondern auch doof.

Tatort

Unschlagbarer Vorteil der alten deutschen Fernsehkrimischule: Die Kommissare wiederholen alle 15 Minuten den Stand der Ermittlungen in TV-Dialogen aus der Steinzeit. Das in Kombination mit Bildern vom Bodensee haut rein wie eine Packung Baldrian.

Zen-Meditation

Wer noch mehr über Hinnerk Polenskis Kloster im Allgäu (siehe Titelgeschichte) wissen möchte, kann sich unter www.zen-schule.de informieren. Am Sonntag, 24. April, ist übrigens der Aktionstag „Buddha in Deutschland“. Bei der Gelegenheit laden 100 buddhistische Zentren zum Tag der offenen Tür. So kann man sich zum Beispiel auch im Buddhistischen Zentrum in Stuttgart von 11 bis 17 Uhr umschauen und an Meditationen teilnehmen (Buddhistisches Zentrum Stuttgart, Esslinger Straße 22, S-Mitte). IVO



Yoga-Lehrer Farzad Ahmadpour (hinten) mit einem Schüler, der besser Yoga kann als unser Autor. Foto: Lg/Zweygarth