

# 1

## Einleitung

»Nehmt nichts von dem, was ich euch lehre, einfach aus Glauben oder aus Respekt von mir an, sondern überprüft es selbst, als ob ihr Gold kauftet ... So, wie ihr Gold durch Brennen, Schneiden und Reiben prüfen würdet, prüft der Kluge auch meine Unterweisungen. Unterzieht meine Lehren einer gründlichen Überprüfung, nehmst sie nicht einfach guten Glaubens an.«

*Buddha*

»Wenn der Geist ruhig ist, ist das ganze Leben wahr.«

*Goto Yuko Osho*

Ist Ihr Geist ruhig und gelassen? Oder bringen Sie manchmal Banalitäten aus der Fassung? Stört Sie der tägliche Stau im Straßenverkehr oder die Unpünktlichkeit der Bahn? Ärgern Sie sich über Ihre Partnerin oder Ihren Partner? Regen Sie die

Aussagen von Politikern über Flüchtlinge, Griechenland oder andere Krisen in Talkshows auf? Werden Sie wütend, wenn Sie im Büro ungerecht behandelt werden, oder wenn Sie mit – aus Ihrer Sicht – »Dummheit« konfrontiert werden, oder mit unberechtigten Anschuldigungen?

Immer wieder finden wir uns mit Situationen konfrontiert, die für uns als Trigger, wie ein Finger am Abzug, fungieren. Die Balance, die Gelassenheit sind dann auf einen Schlag weg. Stattdessen überkommen uns flutartig Emotionen wie Irritation, Frustration sowie auch Ärger und Zorn – alles unheilsame Lösungskonzepte, denn wir schaden uns damit, unserem Körper, unserem Geist – und natürlich auch den Menschen in unserem Umfeld. Interessant ist es festzustellen, dass die Situation, die uns aus unserer Mitte gerissen hat, oft wenig zu tun hat mit der aktuellen Realität. Sehr häufig wird dabei ein Bereich im Gehirn aktiviert, der Erinnerungen aus einer meist lange zurückliegenden Vergangenheit nach oben bringt. Wenn wir das Gefühl haben, dass für uns wichtige Werte wie Gerechtigkeit, Fairness, Achtung und Respekt verletzt werden, laufen Reaktionsmuster ab, die wie ein Autopilot funktionieren – ein Automatismus, der entweder eine

Flucht- oder Kampfhandlung auslöst. Unabhängig von der Ursache unserer Reaktionen wissen wir aber – eigentlich – tief in unserem Inneren, dass Ruhe und Gelassenheit uns, nicht nur in diesem Moment, sondern auch langfristig gesehen, helfen, gesund, glücklich, erfolgreich usw. zu sein. Wenn wir diese Erkenntnis für uns selbst gewonnen haben, dass die Selbstkontrolle, die wir mithilfe der Achtsamkeit erreichen können, uns davon abhält, Dinge zu sagen oder zu tun, die wir im Nachhinein sehr bereuen, weil sie für Disharmonie, negative Emotionen bei anderen, Traurigkeit usw. führen, dann hilft uns vielleicht dieses Buch, Schritt für Schritt auf den Weg zu mehr Gelassenheit zu gelangen.

*»Eine Analogie zu unserem Leben. Es ist wie ein Wasserglas, welches gefüllt ist mit Wasser und Erde. Wir rühren und rühren im Wasserglas – immer schneller und immer kräftiger und hören nicht auf. Der Weg ist der des Loslassens, Sich-fallen-lassens. Aufhören mit Rühren, dann sinkt die Erde und köstliches*

*Wasser erscheint, welches wir mit Genuss trinken können. Dann ist Gelassenheit da.«*

Zen-Weisheit

Vielelleicht stellen Sie sich jetzt die Frage, ob es diesen Weg zur Gelassenheit überhaupt gibt, ob es überhaupt möglich ist, gelassen zu leben und in Arbeitszusammenhängen gelassen zu führen. Das theoretische Wissen über Gelassenheit in der Führung ist riesig, doch in der Praxis scheitern viele. Dutzende von Büchern und Modelle schlagen uns die besten Wege vor, ein gelassener Leader zu werden. Der Graben zwischen dem, was wir lernen über Gelassenheit und was wir in der Praxis umsetzen, hat meist mit den fundamentalen Schwächen der Führungsmodelle und -konzepte zu tun. Diese Modelle konzentrieren sich hauptsächlich auf die notwendigen Kompetenzen, gelassen zu führen – aber sie erklären nicht, wie diese Kernkompetenzen kultiviert, mit Leben gefüllt werden können. Deshalb kann man bis zu einem gewissen Grad von einer Gelassenheitskrise sprechen. Es ist mehr ein Mangel an Mut und Konsequenz als an gelassener

Leadership – denn an was es heute fehlt, ist nicht das Wissen über Gelassenheit, sondern der Mut, dieses Wissen effektiv umzusetzen. Aber Mut kommt nicht einfach, indem man sich diesen wünscht – er folgt nur aus dem Erkennen des eigenen Bewusstseinsgrades, der eigenen inneren Erfahrung und der Selbstwahrnehmung. In diesem Sinne erleben wir heute einen Mangel an Bewusstsein. Um diesen Mangel zu überwinden, brauchen wir ein Verstehen und die Erfahrung von tiefen Stufen des Bewusstseins und einen hohen Grad an Selbstbewusstsein als eine Vorbedingung, gelassen andere Menschen führen zu können. Dies ist gelassenes Führen – Führen des eigenen Selbst.

Sobald man sich selber kontrollieren und führen kann, ist man in der Lage, andere hoch effektiv zu führen. Und, wenn Sie sich nicht selber führen, wird es jemand anderes tun! Selbst-Führung impliziert die Kultivierung des Wissens und der Prozesse, höhere Stufen des Selbstbewusstseins jenseits des gewöhnlichen, reaktiven Ego-Levels zu erfahren. Dies ermöglicht die Entwicklung weg von reaktiven Verhaltensmustern hin zu proaktivem Mut und somit zu einem kreativen Bewusstsein – eine Synthese von intellektueller, intuitiver und emotionaler

Intelligenz. Dies befähigt Leader, effektive Verbindungen mit Menschen, Ereignissen und Ideen, welches die Essenz von gelassenem Leadership ist, zu leben.

Wir leben in einem Zeitalter von hoher Komplexität, beschleunigtem Wandel – jeder Manager braucht physische, mentale und emotionale Top-Zustände. Dies kann durch Stressreduktion, Maßnahmen zur Kreativitätssteigerung, zu emotionalem Gleichgewicht und gemeinsamer Visionsbildung erzielt werden – inklusive der Meditation. Führen des eigenen Selbst ist ein Weg, welcher eine einzigartige Synthese von westlichen und östlichen, modernen und historischen Konzepten und Verfahren offeriert.

Dieses Buch bietet Ihnen Angebote, Anregungen und Impulse sich mit Ihrem Geist auseinanderzusetzen. Es hat keinen Anspruch auf Wahrheit – denn im Zen gibt es keine letztendliche Wahrheit. Nutzen Sie die Informationen und Übungen als Arbeitshypthesen – das, was Sie berührt, nutzen Sie und alles andere lassen Sie. Ich lade Sie aber dazu ein, sich mal mit allen Aspekten in diesem Buch auseinanderzusetzen. Der Weg zur Leichtigkeit und Gelassenheit ist absolut möglich. Den Schwerpunkt

lege ich auf Achtsamkeit und Gelassenheit. Dabei werden wir in die verschiedenen Welten der Psychologie, Neurowissenschaft, Philosophie, Buddha-Lehre, Spiritualität und Führungslehre eintauchen. Sie brauchen dafür aber überhaupt keine Vorkenntnisse. Sie lernen wirksame Wege, wie Sie mit unheilsamen Geisteszuständen wie Stress, Niedergeschlagenheit, Angst usw. umgehen können. Zudem erhalten Sie viele Übungen, die Sie gleich in die Praxis umsetzen können. Die geleiteten Meditationen sind bewusst leicht gehalten und ich verwende eher eine evokative Sprache denn eine konkrete. In diesem Buch geht es aber auch um Zen. Vielleicht ist Ihnen der Begriff Zen noch nicht so vertraut wie Gelassenheit oder Achtsamkeit. Um Ihnen den Lesefluss zu erleichtern, gehe ich zuerst mal auf Zen ein (weitere Informationen zu Zen sehen Sie im Anhang):

Über Zen sind schon tausende Bücher geschrieben worden, und doch kann Zen nicht mit Worten erklärt werden. Auf die Frage »Was bedeutet Zen?« würde mein alter japanischer Zen-Meister Oii Saidan Roshi in seiner üblichen gelassenen und verschmitzten Art und Weise antworten: »Oh, darüber kann ich nichts sagen, aber ich kann zeigen, wie man sitzt und meditiert.« Zen ist also ein Weg der

Meditation, ein Weg zum Erkennen des eigenen wahren Selbst. Im Vordergrund steht die unmittelbare und persönliche Erfahrung und deshalb kann Zen nicht aus Büchern gelernt werden. Das absichtslose Sitzen in der Stille ist der Schlüssel. Ein gutes Beispiel dafür, wie uns Zen-Meister den Weg näherbringen, ist der Zen-Gelehrte D.T. Suzuki. Ende der Fünfzigerjahre wurde Suzuki zu einem Vortrag an der University of California in Los Angeles eingeladen. Über tausend Interessierte warteten gespannt auf diesen kleinen Professor aus Japan. Zen war zu dieser Zeit noch recht unbekannt. Suzuki ging mit kleinen, aber energiegeladenen Schritten auf die Bühne, trat hinter das Rednerpult und sagte: »Zen Buddhism, very hard understand, thank you«, und spazierte in stoischer Ruhe wieder an seinen Platz in der ersten Reihe des Auditoriums zurück. Der Universitätsrektor konnte ihn dann doch noch überreden, wenigstens ein paar Fragen aus dem Publikum zu beantworten. Zen ist Erfahrung; Zen kann mit dem intellektuellen Sinn nicht wirklich »verstanden« werden. Andere Zen-Lehrer verwenden folgenden Worte: »Der Zen-Weg ist ein Weg ohne Worte und ohne Schweigen. Kein Wort, kein Gedanke, keine Vorstellung treffen die Wirklichkeit.

Die einzige Antwort ist donnerndes Schweigen.« Viele »alte« Zen-Meister unterstützten ihre Schüler auf dem Zen-Weg, indem sie ihnen ins Gesicht schlugen, sie in die Nase kniffen, anschrien, ihnen einfach einen Stein zuwarfen oder einen Finger hochhoben. Die Zen-Schüler verstanden und erwachten in diesem kurzen Augenblick.

*»Wenn ihr Zazen praktiziert, versucht nicht, euer Denken zu unterdrücken. Lasst es von selbst aufhören. Wenn euch etwas in den Sinn kommt, lasst es hereinkommen und lasst es hinausgehen. Es wird nicht lange bleiben. Wenn ihr versucht, euer Denken zu unterdrücken, bedeutet dies, dass ihr von ihm gestört seid. Lasst euch von nichts stören. Es scheint euch, als ob etwas außerhalb eures Geistes auftreten würde, aber in Wirklichkeit sind es nur die Wellen eurer Gedanken, und wenn ihr euch von den Wellen nicht stören lasst, werden sie allmählich ruhiger und ruhiger... Viele Empfindungen kommen, viele Gedanken und Bilder entstehen, aber es sind nur*

*Wellen eures eigenen Geistes ... Wenn ihr euren Geist lasst, wie er ist, dann wird er ruhig. Dieses wird Großer Geist genannt.«*

Suzuki Roshi aus dem Buch: *Zen-Geist, Anfänger-Geist*