

Nur dieser Augenblick - Zen für Führungskräfte

Kurzfassung des Vortrags vom 30.04.05.

ZEN - ein Erfahrungsweg

Ich war um die 50, seit 15 Jahren Geschäftsführer-Personal beim deutschen SOS-Kinderdorfverein, der aus kleinsten Anfängen inzwischen bei 1500 Mitarbeitern an 70 Plätzen in Deutschland angewachsen war. Als Praktiker ohne weitere Ausbildung war ich in diese Aufgabe hineingewachsen, meine Motivation und Erfahrung reichten offenbar aus, meine Arbeit, obwohl sie oft an den Rand der Kräfte ging, wie ein Spieler zu bewältigen. Bis es bei einer Arbeitsgerichtsverhandlung, allein mit einem schwachen Anwalt, sonst alle im Saal gegen mich, ernst wurde. Das Spielen war zu Ende.

Bis dahin hatte ich mich durch die vielfältigen Arbeiten immer wieder hinreißen lassen, habe gelitten unter den schwierigen Schicksalen, Erwachsener und Kinder oder den immer wieder notwendigen Kündigungen ungeeigneter Mitarbeiter. Bei Führungskräften bin ich manchmal quer durch Deutschland gefahren und mit ihnen einige Stunden gewandert, um ihnen klar zu machen, dass sie auf dem falschen Dampfer sind. Oft mit Erfolg, sie haben selbst ihre Sachen gepackt. Aus heutiger Sicht vielleicht sehr menschlich, aber ein unverantwortlicher Arbeits- und Kraftaufwand.

Der Ernst der Situation war erkannt. Zugleich wurde immer deutlicher, dass meine Leistungsfähigkeit nicht mehr die alte war, dass ich immer schwerer meiner Sorgen Herr werden konnte. Zahllose Management- und Selbsterfahrungskurse, eine 4-jährige Analyse hatten viele Einsichten gebracht, aber nicht wirklich Veränderung.

Eine tiefe Verzweiflung überfiel mich, aus der es kein Befreien mehr gab. Eine Psychologin meinte: Deine Verzweiflung ist deine Chance.

Immer schon hatte ich Bücher über Zen gelesen aber keine Ahnung, dass man diesen Weg auch bei uns üben könne, bis mir meine Frau eher beiläufig sagte, sie hätte da eine tolle Zen-Lehrerin gefunden, ich solle doch mal mitgehen.

Ich kam in einen wunderschönen, total überfüllten Raum, wo alle am Boden auf schwarzen Kissen saßen, vorn in der Mitte die weißhaarige Hildegund Graubner. Mit großen Schmerzen hielt ich die dreimal 25 Minuten Sitzen durch und sah es wie einen Blitz: Das ist mein Weg, von heute an kann mir nichts mehr passieren.

So kam Zen. Ich war reif. Meine bisherige Art zu leben und zu arbeiten stand klar vor mir, wie sie mich immer näher an die Verzweiflung, an den jetzigen 0-Punkt geführt hat. Mach weiter wie bisher und du gehst kaputt. Plötzlich konnte ich in einer tiefen Ruhe meinen Weg vor mir sehen.

Ab sofort keine Kurse mehr. Nur noch jeden Morgen ½ Stunde früher aufstehen, auf dem Kissen sitzen und im Atem sein, der Atem selbst sein. Atem sein - also für kurze Zeit versuchen zu leben nur mit dem, was es wirklich braucht zum Leben, eben dem Atem. Einfacher geht es doch nicht? Den Atem üben, das Leben üben, einfach nur leben!

Mach Dir keine Sorgen um Morgen - es geht nur um diesen - **Peng** - Augenblick, allerlängstens um diesen Tag. Nimm Dir vor, was für heute das wichtigste ist, nicht mehr und vergiss alles andere.

Ab heute ist es nur noch wichtig, diesen einen Tag mit Anstand zu bestehen. Mehr als diesen Tag, diese Minute gibt es nicht. Achte auf Deinen Atem, bleib ganz im Jetzt und jede Arbeit, jede Begegnung wird Dir gelingen.

Mein ganzes Leben bekam ein neues Gesicht. Alle um mich herum haben es gemerkt: Zuerst meine Frau und unsere Kinder. Das ganze Familienleben wurde leichter, heiterer und die Kinder gewöhnten sich schnell daran, dass die Eltern am Morgen auf ihren Kissen saßen. Und die Kollegen merkten, da lässt sich einer nicht mehr alles aufladen, redet ganz anders und verbreitet plötzlich so etwas wie Ruhe.

Das war es. Die Arbeit wurde nicht weniger, die Kräfte wurden nicht mehr, aber die Ruhe war da. Zum ersten Mal lernte ich meine Gedanken wirklich zusammenzuhalten, mich nur auf die Arbeit, die vor mir lag zu konzentrieren und möglichst nur noch eine Sache auf einmal anzupacken. Und nicht mehr telefonieren, dabei eine Abrechnung machen und dazu noch der Sekretärin Zeichen geben.

Zen hat mir geholfen, mit 64 Jahren gesund und auf eigenen Wunsch meine Berufszeit zu beenden und etwas Neues zu beginnen.

Was hat mir Zen gezeigt: Es geht um unser Leben, sonst nichts.

Jeder Handgriff, jedes Wort, jede Begegnung ist Leben, ob angenehm oder nicht, ob schwierig oder leicht, jeder Schritt in meiner Arbeit ist ein einmaliges Stück meiner Lebenszeit, einer Zeit, die nie mehr zurückkommt.

Schon bisher hatte ich meine Arbeit immer mit größter Hingabe getan, das war ja meine Gefahr. Jetzt wurde daraus eine Hingabe an das Leben, an mein Leben, das mir geschenkt ist und das so nie wieder kommen wird und an das Leben um mich herum. Eine ganz neue, ungeahnte Freude erfüllte mich über eine lange Zeit. Auch Zeiten der Erschöpfung, Depression konnte ich immer besser ganz einfach als Leben spüren. Depression, ja eben Leben unter Depression, aber Leben !

Zen versucht uns die Einheit aller Wesen und damit auch allen Lebens in unserem Kosmos deutlich zu machen. Einheit heißt Nicht-Zwei. Wenn Nicht-Zwei, dann gibt es auch nicht schön und hässlich, nicht gut und böse, nicht langsam und schnell, alle Bewertungen fallen in sich zusammen und alles ist nur noch, was es ist. Mein Lehrer schrieb mir neulich: Die Schönheit unserer Natur ist in der strahlenden Blüte wie im verwesenden Tier. Es geht um die Schönheit, die jenseits von schön und hässlich ist, die ebenso im Gesang der Vögel wie im Lärm der Lastwagen vor meinem Fenster ist, in der Krankheit meines Nachbarn wie im Spiel der Kinder. Es ist die Schönheit des Lebens jenseits von jung und alt, von gesund oder krank, die Schönheit zu der es kein Gegenteil gibt.

Der Alltag ist mein Leben geworden. Zen hat diesen Alltag verändert, mit Leben erfüllt. Bis hin zum schlichten Geschirrspülen jetzt im Alter. Der berühmte vietnamesische Zenmeister Tich Nhat Hanh, den ich sehr liebe, sagt dazu:

Meiner Ansicht nach kann die Vorstellung, Geschirrspülen sei unangenehm, nur auftreten, wenn du den Abwasch stehen lässt. Sobald du an der Spüle stehst, die Ärmel hoch krepelst und die Hände ins warme Wasser tauchst, ist es eigentlich ganz angenehm. Es macht mir Spaß, mir mit jedem Geschirrstück Zeit zu lassen, wobei das

Geschirr, das Wasser und alle Bewegungen meiner Hände ganz bewusst sind. Ich weiß, wenn ich mich beeile, um mich so bald wie möglich auf den Nachtsch zu stürzen, wird die Zeit des Geschirrspülens unangenehm und ist nicht wert, gelebt zu werden. Das wäre schade, da jede Minute, jede Sekunde des Lebens ein Wunder ist. Das Geschirr und die Tatsache, dass ich hier stehe und es abwasche, sind Wunder.

Wenn ich nicht fähig bin, das Geschirr voller Freude abzuwaschen, wenn ich rasch fertig sein will, damit ich mir den Nachtsch einverleiben kann, werde ich ebenso unfähig sein, meinen Nachtsch zu genießen. Mit der Gabel in der Hand werde ich darüber nachdenken, was ich als nächstes tun soll, und Beschaffenheit und Geschmack des Nachtschs würden mir entgehen, und mit ihnen die Freude, ihn aufzuessen. Ich werde stets in die Zukunft gezogen werden und nie in der Lage sein, im gegenwärtigen Moment zu leben.

Im Sonnenschein der Bewusstheit werden jeder Gedanke, jedes Tun heilig. In diesem Licht existiert keine Grenze zwischen Heiligem und Profanem. Ich muss zugeben, dass ich mit dem Abspülen ein bisschen länger brauche, aber ich lebe voll in jedem Moment und bin glücklich. Abzuwaschen ist zugleich Mittel und Zweck - das heißt, wir spülen Geschirr nicht bloß, um sauberes Geschirr zu haben, sondern wir spülen ab, um abzuspülen, um während des Abwaschens voll in jedem Augenblick zu leben.

Besser kann man das nicht sagen. Ich spüle ab, um jetzt abzuspülen, ich sitze hier, um jetzt zu Ihnen zu sprechen, Sie sitzen hier, um ihr Hören zu spüren, mir zuzuhören und wenn Sie gähnen müssen, dann geht es nur um Gähnen und das hoffentlich mit Genuss.

Zurück zum Berufsalltag: Wenn ich meine Arbeiten tue, um an ihnen mein Leben zu spüren und auch ihre Schwierigkeit als Leben zu nehmen, dann bekommt meine Arbeit ein ganz anderes Gesicht und ich kann mehr und mehr lernen, meinen Beruf zu Leben werden zu lassen und nicht mehr warten zu müssen, bis am Abend mit der Freizeit das Leben beginnt wie es mir und vielen Kollegen in meiner Umgebung erging. Wir wussten es nicht besser, es war einfach so.

Buddha sagte nach seinem Erwachen: Alle Menschen sind Buddha, Erwachte, aber sie wissen es nicht. Christlich gesprochen hieße das: Wir alle sind erlöst, nur zu diesem Wissen müssen wir durch unser Bemühen erst heranreifen.

Dieses Leben im Jetzt brachte mir endlich die Freiheit, von der ich Zeit meines Lebens geträumt hatte, die Freiheit einfach dazusein und mich für links oder rechts zu entscheiden, zu spüren das jetzt ist mein Leben, ich lebe, wie wunderbar.

Zen will uns das auf tausendfältige Weise sagen: Lass in der Übung alles hinter dir, halte deine Gedanken nicht fest, lass sie ziehen und gehe ganz in deinen Atem, etwas anderes brauchst du nicht zum Leben. Und wenn du das über längere Zeit konsequent geübt hast, wird aus diesem Üben schließlich die Gewissheit: Nur auf das Jetzt kommt es an, nur das jetzt ist wirklich. Alles andere sind nur Gedanken.

Beim Zazen, dem Sitzen in tiefer Versenkung, kannst du üben, zeitweise leer von deinen Gedanken zu werden. Du kannst es mit ganz einfachem Zählen üben, den Ausatem zählen von 1 - 10 und dann wieder von vorn beginnen, eine Übung, die auch langjährig Übenden immer wieder neue Erfahrungen beschert. Auch die Erfahrung von der Macht unserer Gedanken, der Zähigkeit von Assoziationsketten, der zeitweisen

Ohnmacht in unserem Kopf, der Gedanken Herr zu werden.
Dieser Kampf, er ist eine wunderbare Metapher für unser Leben:
Mich bemühen, scheitern, mich neu bemühen. Um nichts anderes geht es bei unserem Sitzen. Wir können erleben, dieses Scheitern ist kein Misserfolg, das Scheitern ist so gut wie das Nicht-Scheitern, es ist einfach leben und atmen.

Das ganze Leben kann sich ändern und damit auch die Arbeit, der Beruf. Ich danke meinen Lehrern Hildegund Graubner, Willigis Jäger und heute Rolf Drost.

Über Zen sprechen - in Wahrheit geht es nicht. Ich will versuchen, alte Zen-Texte selbst sprechen zu lassen. Vielleicht können Sie spüren, was da hinter den Worten deutlich wird:

Ein Mann aus dem Volk sagte zu Meister Ikkyu - gest. 1481:
„Meister, schreibt mir bitte einige Grundregeln der höchsten Weisheit auf!“
Ikkyu ergriff den Pinsel und schrieb: „Aufmerksamkeit.“
„Ist das alles?“ fragte der Mann. „Wollt ihr nicht noch etwas hinzufügen?“
Ikkyu schrieb daraufhin zweimal hintereinander: „Aufmerksamkeit, -Aufmerksamkeit.“
Ziemlich gereizt meinte der Mann: „Ich sehe nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was ihr da geschrieben habt.“
Darauf schrieb Ikkyu das gleiche Wort dreimal hintereinander:
„Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit.“
Halb verärgert begehrte der Mann zu wissen:
„Was bedeutet dieses Wort Aufmerksamkeit überhaupt?“
Darauf Ikkyu sanft: „Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit.“

Ist Zen Meditation?

Das tägliche Sitzen in der Stille, japanisch Zazen, ist nur ein Teil des Wegs, den der Schüler geht. Zen - ein Weg, - wie ist das zu verstehen?

Eine Geschichte aus dem 9. Jahrhundert:
Ein Schüler fragte Meister Joshu: „Zeige mir den Weg.“
Joshu: „Hast Du schon dein Frühstück beendet?“
Der Mönch: „Ich habe mein Frühstück beendet.“
Joshu: „Geh und wasch deine Essschalen.“
Da kam der Mönch zur Erleuchtung.

Oder noch kürzer:

„Ein Meister wurde nach Zen gefragt:
Seine Antwort: Geh weiter.“

Eine andere Geschichte vom berühmten Meister Baso - 8. Jahrhundert:
Meister Baso lag einst auf dem Feldweg und strecke alle viere von sich.
Einer seiner Mönche kam mit dem Schubkarren daher und bat ihn, die Beine einzuziehen, damit er vorbeifahren könne.
„Was liegt, soll man liegen lassen.“ sagte Baso.
„Und was rollt, soll man rollen lassen.“ antwortete der Mönch und fuhr dem Meister über die Beine.
Als am Abend alle in der großen Halle versammelt waren, ergriff Baso eine Riesen-Axt und brüllte: „Wer mir heute Mittag über die Beine gefahren ist, soll vortreten.“

Ohne zu zögern trat der Mönch vor und hielt sein Genick hin.
Baso nickte beifällig und legte die Axt auf die Seite.

Zen geht es um den Augenblick. Schauen Sie sich den Mönch an mit seinem Schubkarren: Kein Zögern - Handeln! Vielleicht wollte er seinem Meister auch eine kleine Lektion verpassen. Aber ebenso akzeptiert er auch die Konsequenz seines Handelns und streckt seinem Meister den Hals hin.

Immer wieder ist im Zusammenhang mit Zen von Erleuchtung die Rede; oft kamen die Schüler, in der klassischen Zeit des Zen waren es fast immer Mönche, zum Meister auf der Suche nach Erleuchtung. So auch Daiju, der Meister Baso besuchte.

„Was suchst du?“ fragte Baso.

„Erleuchtung“ erwiderte Daiju.

„Du hast deine eigene Schatzkammer. Warum suchst du außerhalb“ fragte ihn Baso.

Daiju: „Wo ist meine Schatzkammer?“

„Dein Fragen, das ist deine Schatzkammer.“

Das war ein Koan.

Koan hieß ursprünglich etwa „juristischer Präzedenzfall“. Daraus wurden in der Lehrer-Schüler Beziehung des Zen in verwirrender Formulierung abgefasste Sätze, die auf diese letzte Wahrheit hinweisen wollten. Koans wollen all jene Menschen verwirren, die den Buchstaben höher schätzen als den Geist. Jene, die den geistigen Gehalt begreifen, wissen, dass Koans bei allen Ungereimtheiten einen tiefen Sinn haben.

Alle weisen sie auf das Urantlitz des Menschen, auf sein wahres Selbst hin.
Urantlitz - das ist bereits ein Koan.

Der Meister fragt den Schüler:

„Zeige mit dein Angesicht bevor deine Eltern geboren wurden.“

An dieser Aufgabe kann der Schüler nun 1 Tag, eine Woche, ein Jahr oder auch viele Jahre knabbern, bis sie sich ihm plötzlich auftut.

Mit Denken ist nichts zu erreichen, er muss sich auf seine Intuition verlassen.

Manchem Schüler geht das nicht schnell genug, er fragt direkt nach dem höchsten oder tiefsten Wesen der Welt - die Antwort - ein neues Koan: Beispiel:

Der Schüler fragte den Meister: Was ist Buddha?

Antwort: Die Katze klettert den Pfosten hinauf.

Der Schüler: Wie soll ich das verstehen?

Der Meister: Wenn du es nicht verstehst, frag den Pfosten.

Bei Zen gibt es keine Antwort auf die intellektuelle Frage nach dem Höchsten oder Tiefsten - die letzten Dinge sind nicht aussprechbar - also: Wenn du es nicht verstehst, frag den Pfosten!

© Herwig Burgeff

Zen für Führungskräfte Kurs mit Friedrich Assländer und Herwig Burgeff 7.-10.7.05
siehe www.haus-benedikt.net