

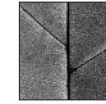
*Klaus W. Vopel*

**MEDITATIONEN FÜR MANAGER**

*Emotionale Selbstverteidigung*

*im Alltag*

**iskopress**



## INHALT

Einleitung .....	7
<i>Kapitel 1: Präsent sein</i> .....	17
Eine Blume sehen .....	18
Aufmerksam werden .....	21
Weisheit des Körpers .....	23
Hoffnung als Hindernis .....	25
Tief atmen .....	27
Der Kieselstein .....	30
Innerer Friede .....	31
Innehalten .....	33
Klar sehen .....	35
Lernen .....	37
Innere Stärke .....	39
Verletzlich sein .....	41
<i>Kapitel 2: Meditative Bewegung</i> .....	43
In Schönheit gehen .....	44
Bewußt gehen .....	46
Den eigenen Rhythmus finden .....	48
Meditativer Spaziergang .....	51
Spaziergang zu zweit .....	54
Gehen wie ein Tiger .....	56
West und Ost lernen voneinander .....	57
Die Erde berühren .....	59
Stehend meditieren .....	60
Das Geheimnis der Langsamkeit .....	62
Die Welt in einer Mandarine sehen .....	65

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Vopel, Klaus W.:

Meditationen für Manager :  
emotionale Selbstverteidigung im Alltag /  
Klaus W. Vopel.

- 1. Aufl. - Salzhausen : iskopress, 1998  
ISBN 3-89403-608-7

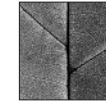
Copyright © bei iskopress 1998

Satz und Layout: E. Velina/Mathias Hütter  
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Druck: Runge, Cloppenburg

1. Auflage

ISBN 3-89403-608-7

<i>Kapitel 3: Loslassen</i> .....	67
Strom der Gefühle .....	68
Geben .....	72
Was uns verletzlich macht .....	76
Die Gefühle sind unsere Kinder .....	79
Sich distanzieren .....	82
Einen Knoten lösen .....	84
Laß dich überraschen .....	86
Ich bin ich, und du bist du .....	89
Ein schönes, wildes Tier .....	92
<i>Kapitel 4: Tiefe Regeneration</i> .....	95
Ein halbes Lächeln .....	96
Hüter des Hauses .....	98
Engel im Schnee .....	99
Streß und Spannung lindern .....	100
Mit dem Körper lächeln .....	102
Sitzen wie ein Berg .....	104
Eine Blüte öffnet sich .....	108
Sitzen wie ein See .....	110
Die Welle .....	113
Die Muschel .....	117
Den Geist zur Ruhe kommen lassen .....	120
<i>Kapitel 5: Gesunde Grenzen</i> .....	121
Aufwachen .....	122
Gesunde Grenzen .....	124
Schau in deine Hand .....	126
Wir alle möchten geliebt werden .....	127
Mit offenem Herzen leben .....	130
Eine Aura, die Schutz gibt .....	134
Für gute Erinnerungen sorgen .....	136
Nicht zurückschlagen .....	138
Mit dem dritten Auge sehen .....	140
Mitgefühl .....	144
Vertrauen .....	147



## EINLEITUNG

Wir verbringen den größten Teil unseres Lebens im Energiefeld anderer Menschen. In unseren Institutionen sitzen wir neben unseren Kollegen; wir nehmen an Meetings und Konferenzen teil; wir gehen in der Firma herum, um unsere Mitarbeiter anzuregen bzw. um zu hören, wo sie der Schuh drückt; wir führen Krisengespräche; wir empfangen Kunden; wir geben Road Shows, um für unser Unternehmen zu werben. Wenn wir von der Arbeit nach Hause gehen, sind wir auch umgeben von Hunderten von Fremden in den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf der Straße. Und wenn wir nach Hause kommen, dann geraten wir in das Energiefeld unserer Kinder und Partner, die ebenfalls erwarten, daß wir für sie da sind.

Die meisten Menschen haben wenig Gelegenheit, sich in Ruhe und Einsamkeit zu regenerieren. Viele kommen gar nicht auf den Gedanken, daß etwas Einsamkeit die wirksamste Medizin ist, um unsere verbrauchte Energie zu erneuern.

Und weil die meisten von uns Tag und Nacht mit anderen Menschen zusammen sind, haben wir kaum eine Chance, unser individuelles Energiefeld zu erneuern. Jeder von uns ist ein Einzelwesen mit einer ganz speziellen Lebenskraft. Wenn wir nichts tun, um unsere Lebenskraft zu beschützen und zu regenerieren, dann werden wir im Laufe der Zeit verletzlich. Wir absorbieren mehr von der Energie anderer in unserer Umgebung, als uns guttut, und das hat nachteilige Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf unser emotionales und geistiges oder spirituelles Wohlbefinden. Wir werden reizbar, unkonzentriert, mißmutig, mit anderen Worten:

Wir entwickeln alle möglichen Streß-Symptome. Unsere Belastungen zeigen sich dadurch, daß wir kaum spontan reagieren, keine Lust zum Spielen haben und wenig lachen. Was können wir tun, um unser persönliches Energiefeld zu schützen und unsere Lebenskraft zu regenerieren? Die wichtigste Möglichkeit besteht darin, daß wir uns im Laufe des Tages ein paarmal den Luxus gestatten, Einsamkeit zu erleben. Gleich morgens können wir damit anfangen, ehe unser Tag zu hektisch wird. Wir können anfangen, aufmerksam zu atmen, unseren Körper zu spüren und bewußt zu bemerken, wie wir uns fühlen. Wir können unsere Stimmung registrieren, unsere Gedanken und Sorgen. Diese ruhige Konzentration auf Körper, Seele und Geist kann uns einen guten Start in den Tag geben. Später am Tag – entweder gegen Mittag oder am Nachmittag – können wir dasselbe machen, indem wir uns still hinsetzen oder eine Zeitlang in aller Ruhe herumwandern. Solche kleinen Zwischenstops geben uns Gelegenheit, unsere persönlichen Grenzen zu spüren und uns auf uns selbst zurückzuziehen. In diesen kurzen Pausen können wir uns etwas regenerieren. Ehe wir zu Bett gehen, können wir dasselbe machen und uns fragen: Wie fühle ich mich jetzt? Wie hat sich meine Stimmung im Laufe des Tages entwickelt? Welche Ereignisse und Menschen waren besonders anstrengend? Welche Begegnungen haben mich erfrischt?

Diese Pausen helfen uns, präsent zu sein. Wenn wir präsent sind, dann spüren wir uns selbst. Wir spüren unseren Körper; wir spüren unseren Atem; wir können unseren Atem tiefer und ruhiger machen; wir können uns entspannen und das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele in eine neue Balance bringen.

In Kapitel 1 „Präsent sein“ und in Kapitel 2 „Meditative Bewegung“ habe ich kurze und längere Meditationen zusammengestellt, die uns helfen, diese heilsame Aufmerksamkeit zu entwickeln. In Kapitel 3 „Loslassen“ finden wir Meditationen, mit denen wir üben können, in besonders schwierigen Situationen Konflikte zu entschärfen. Statt zu kämpfen, können wir eine ruhige Haltung einnehmen und uns auf unser eigenes Energiefeld zurückziehen. Das Kapitel 4 „Tiefe Regeneration“ bringt Meditationen, die besonders

geeignet sind, verbrauchte Energie zu erneuern und die eigene innere Balance wiederherzustellen. Kapitel 5 „Gesunde Grenzen“ bringt dann Meditationen, die uns zeigen, wie wir uns schützen können und wie wir großen Energieverlusten vorbeugen können.

Emotionale Selbstverteidigung ist eine wichtige psychische und spirituelle Praxis. Sie hilft uns, unsere persönlichen Grenzen zu schützen und unsere Energie zu erneuern. Wenn wir gut für uns selbst sorgen, dann haben wir auch die innere Bereitschaft, auf andere einzugehen und großzügig und freundlich zu sein. Wir können dann besser zuhören und klarer kommunizieren; wir sehen unsere Ziele deutlicher; unser Wille wird stärker; unsere Kreativität kann sich entfalten; wir sind bereit, für die Interessen unseres Unternehmens und unserer Mitarbeiter einzutreten und unseren Kunden zu dienen. All das wird leichter möglich, wenn wir über die dafür benötigte Energie verfügen.

### **1. Präsent sein ermöglicht, kreativ zu sein**

Unsere Kraft, Visionen zu entwickeln, Prioritäten zu setzen, Konflikte zu lösen, Entscheidungen zu treffen, all das kommt aus der Kunst, im Augenblick zu leben. Gleichwohl können wir immer wieder beobachten, daß wir den Kontakt zum Augenblick verlieren und daß wir vergessen, wo wir sind, in welchem Kontext wir operieren, was in uns vorgeht. Wenn sich diese Wolke des Vergessens über unser Leben ausbreitet, dann werden wir unsicher und wissen nicht, was wir tun sollen.

Die Wolke des Vergessens heißt, daß wir den Kontakt zu unserer Umgebung und zu uns selbst verlieren und damit auch den Kontakt zur Fülle unserer Möglichkeiten. Wenn wir nicht im Augenblick leben, dann verlieren wir unsere Spontaneität und unsere Lernfähigkeit und neigen dazu, uns wie Roboter zu verhalten. Wir denken und handeln nach alten Mustern, die sehr häufig längst überholt sind. Wenn wir den Kontakt zum Augenblick verlieren, verlieren wir auch den Kontakt zu unseren inneren schöpferischen Möglichkeiten, die dafür sorgen können, daß wir kreativ sind, lernen und wachsen. Wenn wir nicht aufpassen, dann leben

wir wie in einem Traum, und unser Leben und Handeln nimmt den Charakter einer Illusion an. Viele verhängnisvolle Entscheidungen im Geschäftsleben können wir darauf zurückführen, daß die handelnden Personen befangen waren in illusionärem Denken; entsprechend unrealistisch und überspitzt war ihre Handlungsweise.

Wenn wir präsent sein wollen, dann müssen wir uns kleine Pausen gönnen, damit wir unsere aktuelle Situation bemerken können. Diese Pausen müssen lang genug sein, damit wir den Augenblick spüren können, damit unser Geist all die Möglichkeiten erkennen kann und auf diese Weise zu einem besseren Verständnis gelangt. Nur dann können wir die Wahrheit dieses Augenblicks erkennen, davon lernen und in eine gute Richtung weitergehen. Statt dessen sind wir in vielen Fällen innerlich mit der Vergangenheit beschäftigt, mit Ereignissen, die schon längst hinter uns liegen, oder wir operieren in einer Zukunft, die noch gar nicht da ist. Wir wünschen uns, irgendwo anders zu sein, wir hoffen auf eine Situation, wo die Umstände günstiger und glücklicher sind, wo sie so sind, wie wir es uns vorstellen. Meist sind wir uns nicht bewußt, daß wir die Gegenwart zugunsten von Vergangenheit oder Zukunft abwerten. Und natürlich bemerken wir dann auch viel zu wenig, was wir mit unserem Leben machen, wie wir uns selbst und andere behandeln, welche Auswirkungen unser Verhalten hat oder welche Konsequenzen unsere typische Art zu denken mit sich bringt.

Wenn wir nicht präsent sind, dann glauben wir allzu leicht, daß unsere individuellen Ideen und Meinungen richtig sind, daß sie die Wahrheit sagen über die Welt, über die anderen Menschen, über unser Unternehmen, über unsere Geschäftsfelder. Aber in den meisten Fällen ist das völlig unzutreffend. Für diese falschen Annahmen zahlen wir einen hohen Preis. Wenn wir nicht wissen, wo wir von Augenblick zu Augenblick sind, dann verlieren wir den Kontakt zu den vielen Möglichkeiten, die uns unser persönliches Leben und das Geschäftsleben bietet. Wir hüllen uns ein in ungeprüfte Gedanken, Ideen und Impulse, in denen es vor allem um die Vergangenheit und um die Zukunft geht, und verlieren den festen Boden unter den Füßen.

Die Meditationen dieses Buches können uns helfen, aus solchen Träumen aufzuwachen, ehe sie zu Alpträumen werden. Sie helfen uns, aufmerksam zu sein, die Gegenwart zu respektieren und ein feineres Gefühl für die wichtigen Zusammenhänge der Dinge zu entwickeln. Wenn wir präsent sind, dann haben wir eine Chance, unsere eigenen Vorurteile deutlicher zu bemerken und all die Verstrickungen, in die uns unsere Vorlieben und Abneigungen treiben.

Diese Meditationen sind ein einfaches Hilfsmittel, um uns selbst, unsere Gefühle, unsere Gedanken und unseren Körper besser kennenzulernen. Sie helfen uns zu entdecken, daß wir bei allem, was wir tun, auf einem Pfad sind, der unser Leben ist. Sie helfen uns, die Richtung dieses Pfades besser zu erkennen. Alles, was wir jetzt tun, beeinflußt das, was als Nächstes geschehen wird.

Niemand kann uns die Aufgabe abnehmen, wach zu werden. Auch wenn unsere Mitarbeiter oder Vorgesetzten, Familie und Freunde manchmal große Anstrengung unternehmen, zu uns vorzudringen, so sind wir oft so blind oder so taub, daß wir gar nicht bemerken, was andere von uns erwarten, welche Wünsche sie an uns haben oder welche Warnungen sie aussprechen.

Wenn es uns gelingt, präsent und wach zu sein, dann geschieht ein kleines Wunder. Wir lösen uns aus den Verstrickungen von Zukunft und Vergangenheit und bemerken, daß wir lebendig sind. Wir entspannen uns und können den gegenwärtigen Augenblick unseres Lebens genießen, und damit werden wir auch wieder kontaktfähig. Wir können andere klar wahrnehmen und auf sie eingehen; wir wissen, wann es an der Zeit ist, daß wir einen Kontakt abrechen, um uns zu regenerieren.

Wenn wir präsent sind, können wir eine gute persönliche „Energie-Politik“ betreiben, und wir sind auch bereit, die Bedürfnisse anderer nach Kontakt und Rückzug zu respektieren.

Die hier zusammengestellten Meditationen geben einen verhältnismäßig schnellen und leichten Zugang zu jenen Qualitäten, die auch in der formellen meditativen Praxis angestrebt werden. Sie sind bestimmt für Menschen, die unter dem normalen Alltagsstreß leiden und die keine große Neigung haben, an strukturierten

Meditationen teilzunehmen. Es ist ausreichend, daß sie neugierig sind, wie sie ihr eigenes Leben bereichern können, daß sie Lust haben, sich selbst besser kennenzulernen und bessere Beziehungen zu anderen zu pflegen. Diese Meditationen können eine Menge bewirken: etwas mehr Großzügigkeit, etwas mehr Selbstachtung, etwas mehr Freundlichkeit sich selbst gegenüber und etwas mehr Offenheit für all das, was in unserem Leben möglich ist.

## 2. Wie Sie mit diesen Meditationen arbeiten können

Jeder kann mit diesen Meditationen ganz privat arbeiten, indem er den Partner oder einen Freund bittet, den Text langsam vorzulesen. Eine andere Möglichkeit ist es, den Text auf Band zu sprechen und sich von der eigenen Stimme leiten zu lassen.

Vor allem sind diese Meditationen aber für Seminare und Workshops gedacht, in denen es auch um die persönliche Entwicklung der Teilnehmer geht. Sie können die Gruppenarbeit am Morgen damit beginnen und im Laufe des Tages mit ihnen für kleine Inseln der Ruhe sorgen.

Bei allen Meditationen geht es um die Anregung der rechten Hemisphäre unseres Gehirns und um das Wachstum des Selbst.

Die meisten Meditationen wenden sich zunächst an den Geist der Teilnehmer, insbesondere an ihre Intuition. Dann wird der physische Teil des Selbst angesprochen, insbesondere das Atmen. Ich fordere zu bewußtem Atmen auf und mache Vorschläge zur Entspannung. Die Teilnehmer können lernen, bewußt zu atmen, sich zu entspannen und das damit verbundene Gefühl der Stärke zu genießen. Bewußtes Atmen und Entspannung helfen den Teilnehmern, innere Ruhe zu entwickeln und die eigene Körpersphäre sowie ihre Gedanken und Gefühle deutlicher wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung bewirkt eine Integration vorher getrennter Komponenten und gibt uns ein Gefühl der Kraft.

Im Fortgang der Meditation schließen sich dann oft positive Gedanken über das eigene Selbst an, so daß die Selbstachtung des Meditierenden wachsen kann. Das bewußte Erlebnis des Atmens und der Entspannung führt ganz automatisch zu einer positiven

Selbstwahrnehmung. Wir verbinden die wichtigsten Ressourcen unserer Teilnehmer, ihre Gefühle, ihre Körperwahrnehmung, ihre Atmung und ihre Entspannungsmöglichkeiten und ermöglichen es ihnen, auf diese Weise Zugang zu ihren Entwicklungsmöglichkeiten zu finden. Das Erlebnis der Integration reduziert ihre Angst vor Veränderung. Die Fähigkeit, präsent zu sein, ist eine Vorbereitung für diese Integration: Ich kann mich selbst als wertvoll erleben; ich kann Vertrauen in meine Möglichkeiten haben; ich fühle mich sicher in der Welt; ich kann alle meine Fähigkeiten nutzen.

Besonders die Meditationen in Kapitel 3 zeigen uns, wie wir loslassen können. Wir müssen nichts überwinden, wir müssen nichts bekämpfen, nichts abschneiden, sondern wir dürfen alles, was wir nicht mehr gebrauchen können, freundlich verabschieden.

Die Meditationen wenden sich an den intuitiven Teil unserer Person, wo Denken und Fühlen dicht beieinander sind. Obgleich wir Gedanken und Überlegungen benutzen, führen diese Meditationen nicht zu einem intellektuellen Prozeß, sondern sie sprechen eher unsere emotionale Intelligenz an.

Darum ist es auch wichtig, daß Sie diese Meditationen mit einer liebevollen Einstellung vortragen. Es ist wichtig, daß die Teilnehmer spüren, daß sie von Ihnen respektiert werden und daß Sie felsenfest davon überzeugt sind, daß jeder wachsen und sich weiterentwickeln kann. Diese Haltung wird von den Teilnehmern empfunden und gibt das notwendige Gefühl von Sicherheit, so daß sie sich auf die in den Meditationen enthaltenen Botschaften einlassen können.

Ehe Sie eine Meditation anleiten, bereiten Sie sich am besten innerlich darauf vor, daß Sie in einem Zustand innerer Ausgeglichenheit und Zuwendung sind, sonst bedeuten diese Meditationen nur Worte, Anweisungen und Bilder. Beginnen Sie damit, sich selbst zu entspannen. Geben Sie sich die Erlaubnis, selbst in eine meditative Stimmung zu gehen, indem Sie sich mit Ihrer eigenen inneren Lebenskraft, mit Ihrem eigenen inneren Zentrum verbinden.

Manchmal ist es gut, daß Sie erklären, warum Sie die Gruppe zu einer Meditation einladen wollen. Sie können den Teilnehmern

z. B. sagen, daß eine Meditation ihnen das Gefühl geben kann, sich selbst völlig zu spüren, ganz ruhig und entspannt zu sein und sich völlig sicher zu fühlen. Sie können auch fragen, wie oft die Teilnehmer dieses Erlebnis hatten und wann zum letzten Mal. Dann können Sie sie einladen, diese Meditation auszuprobieren.

Manchmal können Sie eine Meditation auch dadurch einleiten, daß Sie über das Zusammenspiel der beiden Hemisphären unseres Gehirns sprechen, über unsere kognitiven und intuitiven Fähigkeiten. Sie können darauf hinweisen, daß alle neuen Dinge in unserer Intuition entstehen und daß eine Meditation helfen kann, Zugang zu dieser Quelle zu finden.

Die meisten Teilnehmer haben, wie wir selbst, Schwierigkeiten, ihr gesamtes Potential zu benutzen. Teile dieses Potentials sind abgetrennt oder gelähmt, und wir wollen ihnen helfen, Zugang zu ihren Ressourcen zu finden und all ihre Lebensenergie zu benutzen. Die Meditationen berühren verschlossene Türen und helfen, sie zu öffnen. Darüber hinaus stellen sie eine Verbindung zur Welt und zum Leben überhaupt her und betonen den positiven Kontakt zum Universum, in dem wir leben.

Bei den meisten Meditationen schlagen wir vor, daß die Teilnehmer dabei sitzen. Das erfordert die wenigsten Umstellungen im Raum und wirkt für noch ungeübte Teilnehmer nicht so befremdlich. Natürlich können die meisten dieser Meditationen ebensogut im Liegen gemacht werden. Eine besondere Bedeutung haben die Bewegungsmeditationen. Sie kommen den Teilnehmern entgegen, die unruhig sind und die sich besser konzentrieren können, wenn sie sich dabei bewegen können. In der Tat kann man sagen, daß diese Meditationen eine höchst nützliche und angenehme Weise darstellen, wie wir präsent werden können.

Bei den meisten Meditationen fordern wir die Teilnehmer auf, ihre Augen zu schließen, damit sie besser in der Lage sind, den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen zu verstehen. Aber es gibt manchmal Teilnehmer, für die es passend ist, daß sie bei einer Meditation z. B. malen können. Vielleicht können Sie diese Bedürfnisse berücksichtigen.

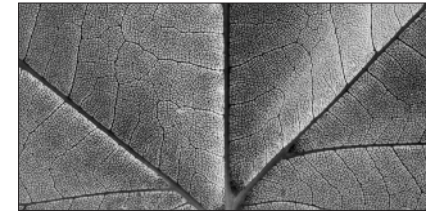
Und manchen Leuten geht es so, daß sie bei den Meditationen gern Musik hören. Musik besteht aus Schwingungen, und wenn Sie Musik benutzen, die positive Schwingungen hat, dann kann sie den Teilnehmern helfen, sich zu öffnen und sich intensiver zu spüren. Musik kann auf schöne Weise dabei helfen, daß das Leben der Teilnehmer ebenfalls eine neue Stimme und einen neuen Ausdruck findet.

In den letzten Jahren ist für viele Manager und Mitarbeiter unserer Unternehmen der Leistungsdruck angestiegen. Wir beobachten viel Tatkraft und Phantasie, aber auch negative Dinge – Streß, Unruhe und Konkurrenzverhalten. Zu einem Teil haben diese negativen Dinge ihre Ursache in den neuen Belastungen, zu einem Teil hängen sie auch mit unserer Kultur zusammen, die Effizienz, persönliche Profilierung und Profitstreben an die Spitze der Werteskala stellt. Ich persönlich neige dazu, viele negative Verhaltensweisen der Teilnehmer darauf zurückzuführen, daß sie hungrig und verletzt sind. Sie sind auf vielen verschiedenen Ebenen hungrig: hungrig nach Anerkennung, hungrig nach Liebe, hungrig nach Anregung, hungrig nach Ruhe, hungrig, gesehen und gehört zu werden; vor allem aber sind sie hungrig nach Integration, nach Kongruenz und Verbindung.

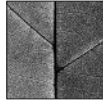
Verletzungen erfahren wir schon in unserer Kindheit: Wir müssen zuviel gehorchen oder zuwenig, wir bekommen zuviel Liebe oder zuwenig, wir haben zuwenig Zeit, um wirklich langsam durch unsere Kindheit zu gehen. Um diese Wunden zu heilen, müssen wir lernen, uns selbst zu spüren und fest mit unseren Füßen auf der Erde zu stehen.

Die Meditationen dieses Bandes können uns allen helfen, unsere Lebenskraft zu regenerieren und unsere Intuition für unsere persönliche Entwicklung und zur Entwicklung von Selbstachtung und Freundlichkeit zu nutzen.

*Kapitel 1*  
**PRÄSENT SEIN**







## EINE BLUME SEHEN

Wer erfolgreich führen möchte, benötigt drei persönliche Qualitäten: die Fähigkeit, präsent zu sein; die Fähigkeit zu kommunizieren und die Fähigkeit, einen klaren Standpunkt einzunehmen.

Wir alle kennen Führungskräfte, die nicht präsent sind. Sie verbergen sich in ihrem Büro, betreiben die Politik der geschlossenen Tür und lassen Besucher ein kompliziertes Ritual der Annäherung durchlaufen. Zum Glück ist diese leicht erkennbare Form des Nicht-präsent-Seins heute weniger zu beobachten. Viel häufiger kennen wir jedoch die innere Abwesenheit. Wir sprechen mit Menschen, die nur zu einem Teil anwesend zu sein scheinen und irgendwie verborgen sind in einem unsichtbaren Nebel von Gedanken, Gefühlen und Träumen. Sie sind anwesend, als ob sie nicht ganz da sind. Wir spüren ihre Energie nicht und wir haben entsprechende Schwierigkeiten, mit ihnen zu kommunizieren.

Wenn jemand vollständig präsent ist, dann spüren wir die vier wesentlichen Intelligenzen dieses Menschen: die mentale, emotionale, spirituelle und die physische. Wir fühlen uns von der Präsenz eines solchen Menschen belebt und magnetisch angezogen. Wir genießen den Kontakt, noch ehe wir ein Wort zu ihm gesagt haben. Wir erleben, daß wir mit unseren Gedanken und mit unserer Persönlichkeit willkommen sind.

Die Vitalität jedes Unternehmens hängt davon ab, daß es genügend Mitarbeiter und Führungskräfte gibt, die diese Fähigkeit der Präsenz besitzen, und wir alle können diese Qualität in uns kultivieren. Dazu müssen wir nur einen kleinen Schritt machen: Wir müssen nur in den gegenwärtigen Augenblick hineintreten

und wach und aufmerksam werden. Wenn wir mit unseren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit sind, dann können wir nicht anwesend sein. Anwesend sein heißt, Kontakt herstellen zu unserer eigenen Person, zu den Menschen, mit denen wir in diesem Augenblick zu tun haben.

Wenn wir Kontakt herstellen wollen, müssen wir unsere Sinne benutzen, z. B. unsere Augen. Mit unseren Augen zeigen wir anderen, ob wir wirklich präsent sind. Wir können durch sie hindurchsehen, wir können sie übersehen oder wir können sie mit unseren Augen wie ein Memorandum behandeln, das wir gerade lesen. In diesen Fällen haben wir nur einen sehr reduzierten und kalten Kontakt. Wir können unsere Augen aber auch ganz anders benutzen und guten Kontakt herstellen, indem wir z. B. unserem Interaktionspartner in die Augen schauen. Dann wird der Kontakt interessanter. Die andere Person wird lebendig für uns, und wir geben ein Signal, daß wir selbst präsent sind. Wir sagen mit unseren Augen: „Du bist mir willkommen.“

Ich möchte euch eine Zen-Geschichte erzählen:

Eines Tages besuchte Buddha eine große Versammlung von Mönchen und Nonnen. Er hielt eine einzelne Blume in der Hand. Eine ganze Zeitlang sprach Buddha kein einziges Wort. Anscheinend dachten alle darüber nach, welche Bedeutung diese Geste Buddhas hatte.

Plötzlich lächelte Buddha. Er lächelte, weil ein einzelner Mönch in der Versammlung ihm und der Blume zugelächelt hatte. Dieser Mönch trug den Namen Mahakashyapa. Er war der einzige in der Versammlung, der lächelte, und Buddha lächelte zurück und sagte: „Ich habe eine wertvolle Einsicht und ich habe sie Mahakashyapa übermittelt.“

Über diese alte Geschichte haben viele Generationen von Zen-Schülern nachgedacht, und auch heute noch wird ihre Bedeutung erforscht. Dabei ist es nicht schwierig, den Sinn dieser Geschichte zu erfassen. Wenn jemand eine Blume hochhält und sie dir zeigt, dann möchte er, daß du diese Blume siehst. Wenn du aber darüber nachdenkst, dann verfehlst du die Blume. Der

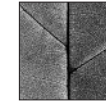
Mönch, der nicht nachdachte, sondern ganz natürlich antwortete, war in der Lage, der Blume Buddhas zu begegnen, und er lächelte.

Und vor ähnlichen Herausforderungen stehen wir selbst immer wieder in unserem Leben. Wenn wir nicht präsent sind, wenn wir nicht mit unserer Aufmerksamkeit anwesend sind, dann verfehlen wir alles. Wenn ein Mitarbeiter zu dir kommt und dich anlächelt, dann möchte er wirklich bemerkt werden. Wenn du aber nicht „anwesend“ bist, weil du über die Zukunft oder über die Vergangenheit nachdenkst oder weil du dich mit irgendeinem Problem beschäftigst, dann existiert der Mitarbeiter für dich nicht. Wenn du lebendig sein möchtest, dann mußt du präsent sein, und wenn du präsent bist, dann wirst du den Mitarbeiter bemerken. Du wirst sehen, wie er lächelt, und du kannst zurücklächeln.

Wir alle können versuchen, präsent zu sein, aufmerksam hinzusehen und dem Leben zu begegnen, wenn wir morgens in den Frühstücksraum gehen, wenn wir uns hinsetzen, unseren Tee oder Kaffee trinken, wenn wir in diesen Raum kommen und den anderen Gruppenmitgliedern begegnen. Das Geheimnis ist ganz einfach: Wir gestatten uns, da zu sein, und begegnen dem Leben in diesem Augenblick.

Und ich möchte euch dazu einladen, das für ein paar Minuten zu praktizieren.

Steh bitte auf und geh langsam und aufmerksam durch den Raum. Wenn du einem Gruppenmitglied begegnest, dann zeige ihm, daß du wirklich anwesend bist, und schenke ihm ein kleines Lächeln. (2 Minuten)



## AUFMERKSAM WERDEN

Unsere Arbeit verlangt häufig, daß wir die Vergangenheit analysieren oder uns Strategien für die Zukunft überlegen. Gerade wenn wir Wert darauf legen, daß unsere Analysen objektiv und unsere Pläne kreativ sein mögen, müssen wir dafür sorgen, daß wir aufmerksam und wach sind. Wir haben einen guten Verbündeten, der uns helfen kann, einen klaren Fokus für unser Bewußtsein zu finden, und das ist unser Atem. Der Atem kann ein echter Bundesgenosse für uns sein. Wenn wir auf unseren Atem achten, dann erinnern wir uns daran, daß wir jetzt hier sind. Wir können ganz wach werden und bemerken, was geschieht, in uns und in unserer Umgebung.

Unser Atem kann uns helfen, den Augenblick bewußt zu erleben. Es ist überraschend, daß viele Menschen das nicht wissen, denn schließlich ist unser Atem immer bei uns, gleich unter unserer Nasenspitze. Aber manchmal ahnen wir diesen Zusammenhang. Dann sagen wir vielleicht: Es hat mir den Atem verschlagen... Da stockt mir der Atem... Ich komme kaum zu Atem... Solche Sätze geben uns den Hinweis, daß es einen interessanten Zusammenhang zwischen unserem Atem und dem Augenblick gibt.

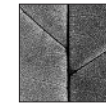
Wenn wir aufmerksam und konzentriert sein wollen, dann genügt es, wenn wir unseren Atem bemerken... und daß wir spüren, wie der Atem in unseren Körper hineinströmt... daß wir fühlen, wie der Atem unseren Körper wieder verläßt... Das ist alles. Einfach bemerken, wie wir atmen... atmen und wissen, daß wir

atmen... Es ist noch nicht einmal notwendig, daß wir tief atmen, daß wir unseren Atem verändern, daß wir irgend etwas Besonderes empfinden oder darüber nachdenken, ob wir richtig atmen. Es ist auch nicht nötig, daß wir über unseren Atem nachdenken. Um aufmerksam zu werden, reicht es vollständig aus, daß wir bemerken, wie unser Atem kommt und wie er geht.

Dafür müssen wir uns nicht lange Zeit nehmen. Wir brauchen überhaupt keine Zeit dafür, wir müssen unsere Aufmerksamkeit nur auf unseren Atem richten. Aber dann warten große Abenteuer auf uns, wenn wir uns die Erlaubnis geben, kleine Inseln der Aufmerksamkeit zu bilden, von einem Atemzug zum nächsten, von Augenblick zu Augenblick.

Und das kannst du jetzt eine Minute lang üben. Bemerke, wie du einatmest, bemerke die kleine Pause und bemerke, wie du wieder ausatmest. Gestatte dir in diesem Augenblick, nur für diesen Atemzug jetzt, deinen Geist offen und frei zu halten. Du mußt dabei keine Ziele haben und du mußt nicht erwarten, daß irgend etwas Besonderes passiert. Kehre einfach zu deinem Atem zurück, wenn dein Geist wandert, und verbinde diese kleinen Inseln der Aufmerksamkeit miteinander, von einem Atemzug zum nächsten. Bemerke einfach, daß du atmest und daß du lebendig bist.

Und das kannst du im Laufe eines Tages immer wieder probieren. Es ist die einfachste Möglichkeit, die Übersicht zu behalten und mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen.



## WEISHEIT DES KÖRPERS

Beginne diese Meditation, indem du einfach auf deinen Atem achtest. Bemerke den natürlichen Rhythmus, mit dem die Luft in deine Lungen strömt und sie wieder verläßt. Bemerke die Temperatur der Luft, wenn sie durch deine Nase hereinströmt und wenn sie deine Nase wieder verläßt. Bemerkest du, daß sich die Luft beim Ausatmen wärmer anfühlt und kälter beim Einatmen?

Und nun kannst du über die erstaunliche Weisheit deines Körpers nachdenken, mit der er die Luft benutzt, die dich umgibt. Dein Körper weiß, wie er die Luft hereinholen kann, wie er den Sauerstoff aus der Luft holen muß, den du brauchst, um jede Zelle deines Körpers lebendig zu halten, und wie er das Kohlendioxyd ausatmen muß, das er nicht gebrauchen kann. Nun kannst du daran denken, daß alle Pflanzen Sauerstoff abgeben in die Luft, die du einatmest, und beim Ausatmen revanchierst du dich, indem du jenes Kohlendioxyd abgibst, das die Pflanzen zu ihrer Ernährung brauchen.

Stell dir vor, daß die Luft, die du in diesem Augenblick einatmest, vielleicht schon viele Male um die Erde gekreist ist, um in diesem Augenblick in deiner Nase anzukommen. Wie viele andere Lebewesen haben vor dir diese Luft schon eingeatmet? Wie viele andere werden sie nach dir einatmen, wenn du sie ausgeatmet hast?

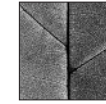
Die Luft, die wir atmen, gehört allen Lebewesen, und die Luft verbindet uns mit allem, was lebt. Indem wir atmen, nehmen wir am Leben teil und tragen selbst zum Leben um uns herum bei.

Laß dir ein wenig Zeit, um deinen Atem zu begleiten. Vielleicht empfindest du so etwas wie Dankbarkeit gegenüber der

Natur und ihrer Weisheit, die diesen Kreislauf geschaffen hat zwischen Menschen, Tieren und der Vegetation der Erde. Nur gemeinsam können wir überleben.

Denke einen Augenblick an die großen Winde, die die Luft um unseren Planeten ständig kreisen lassen. Sie sorgen dafür, daß wir alle genug frische Luft atmen können.

Gestatte dir auch gemischte Gefühle bei dieser Meditation über die Luft, die wir atmen, und sei dir auch der Verantwortung bewußt, die wir alle für dieses Wunder der Natur tragen.



## HOFFNUNG ALS HINDERNIS

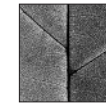
Wir alle geben der Hoffnung einen hohen Stellenwert. Wir hoffen, daß die Kurse an der Börse weiter steigen; wir hoffen, daß unser Unternehmen Marktanteile verteidigen oder gewinnen wird; wir hoffen, daß unsere Forscher nützliche Dinge erfinden oder daß wir unsere Kunden zufriedenstellen können. Und auch in unserem persönlichen Leben ist Hoffnung wichtig, weil sie uns hilft, Schwierigkeiten besser auszuhalten. Wenn wir glauben, daß es uns morgen besser geht, dann können wir die Last dieses Tages besser ertragen.

Aber wenn wir tiefer über die Bedeutung der Hoffnung nachdenken, dann können wir darin auch etwas Tragisches entdecken: Wir klammern uns so sehr an Hoffnungen und an die Zukunft und versäumen allzu leicht, unsere Energie und unsere Fähigkeiten auf den Augenblick zu konzentrieren. Wir benutzen die Hoffnung, um daran zu glauben, daß die Zukunft besser wird, daß die Welt besser wird und daß wir selbst glücklicher werden. Zuviel Hoffnung kann ein Hindernis für uns sein. Wenn wir weniger hoffen und weniger in der Zukunft leben, dann können wir besser präsent sein und all die guten Dinge bemerken, die schon da sind.

Niemand schenkt uns Optimismus, Frieden und Freude. Die Quelle liegt in uns selbst, und wenn wir tief genug graben, indem wir präsent sind, dann kann diese Quelle sprudeln. Wir müssen im Augenblick leben, um lebendig sein zu können. Und im Augenblick leben können wir nur, wenn wir wach werden, sonst entgleiten uns ganze Tage, vielleicht sogar ein ganzes Leben.

Was also können wir tun? Wir können die Menschen, mit

denen wir zusammen sind, anschauen und uns gleichzeitig fragen, ob wir sie wirklich sehen oder ob wir nur wissen, was wir über sie denken. Manchmal funktionieren unsere Gedanken wie eine Traumbrylle. Wenn wir sie aufgesetzt haben, dann sehen wir einen Traumjob, Traumkollegen, Traumpartner und Traumfreunde. Es ist sogar möglich, daß wir in einer Traumgegenwart leben, weil wir uns so sehr eine Traumzukunft erhoffen. Ohne es zu wissen, sehen wir alles durch unsere Traumbrylle, in falschen Farben und in falschen Proportionen. Und auch wenn sich die Dinge in unseren Träumen verändern und uns die Illusion geben, daß sie lebendig und real sind, sind wir immer noch in einem Traum gefangen. Nur wenn wir die Brylle absetzen, sind wir vielleicht in der Lage, etwas genauer hinzusehen und zu bemerken, was tatsächlich da ist. Du kannst dir helfen, indem du dich von Zeit zu Zeit ganz einfach fragst: Bin ich jetzt wach?



## TIEF ATMEN

Was passiert, wenn wir bei einer Konfrontation mit unserem Partner oder unseren heranwachsenden Kindern versuchen, nicht aus der Haut zu fahren? Vielleicht bemerken wir es nicht, aber wir fangen an, ganz flach zu atmen. Was passiert, wenn wir von einer Autoritätsperson angegriffen und verletzt werden? Wir halten die Luft an. Was passiert, wenn wir uns unter Druck fühlen und versuchen, in kurzer Zeit eine umfangreiche Arbeit zu bewältigen? Auch dann greifen wir zu dem bewährten Hilfsmittel, flach zu atmen. In unserer Kultur haben wir schon sehr früh gelernt, starke Gefühle und Impulse zurückzuhalten, um besser mit anderen auszukommen. Wir wollen unseren Partner nicht verletzen, wir wollen unseren Chef nicht beleidigen, wir wollen uns vor unseren Kollegen keine Blöße geben. Und unsere Biologie sagt uns, daß es nur einen wirklich zuverlässigen Weg gibt, starke Gefühle einzudämmen: indem wir möglichst flach atmen. Dann sind wir in der Lage, unsere Gefühle hinter der Wand unserer Brust zu verbergen. Im Laufe der Zeit gewöhnen wir uns an, in Stresssituationen flach zu atmen. Wir bemerken gar nicht, daß wir das tun. Dann wird unsere normale Atmung ernsthaft gestört. Wir praktizieren flache Brustatmung anstelle tiefer Bauchatmung. Was ist der Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung? Wenn wir die flache Brustatmung praktizieren, dann bewegt sich unser Zwerchfell nicht. Eigentlich müßte es sich senken, damit sich unsere Lungen mit Luft und dem lebenspendenden Sauerstoff füllen können. Und vor allem die Lungenhörner, die unteren Teile der Lunge, wo die meisten kleinen Blutgefäße sind, bekommen zu wenig Luft. Wenn wir zu wenig

Sauerstoff bekommen, dann versucht unser Körper, sich anders zu helfen: Unser Herz muß häufiger schlagen und der Blutdruck kann ansteigen als Ausgleich für die schlechte Sauerstoffversorgung. Aber es gibt auch eine psychologische Auswirkung. Die flache Atmung und die geringe Sauerstoffversorgung verstärken in uns ein Gefühl des Unbehagens oder sogar der Angst. Wenn wir dieses Signal beachten und nach Dingen suchen, die uns Sorgen machen, dann finden wir meistens auch irgend etwas.

Darum ist es wichtig, daß wir ganz bewußt von Zeit zu Zeit die tiefe Bauchatmung üben. Dann können wir uns reichlich mit Sauerstoff versorgen, und es bleiben auch keine Reste von Kohlendioxyd in unserer Lunge. Unser Herz muß keine Extra-Arbeit leisten, und unser Blutdruck bleibt stabil. Und natürlich hat auch diese Art zu atmen eine wichtige psychologische Konsequenz: Wir fühlen uns ruhiger und entspannter, wacher und optimistischer. Es ist so, als ob aller Streß von uns abfällt.

Jetzt ist eine gute Gelegenheit, daß du dir ein wenig Zeit nimmst und deine eigene Art zu atmen beobachtest. Lege einfach eine Hand auf deine Brust und eine Hand auf deinen Bauch. Beobachte, welche Hand sich am stärksten bewegt. Verändere zunächst gar nichts und bemerke nur, wie du atmest. Bemerke deinen Atem in deiner Nase... Bemerke das Einatmen und das Ausatmen... Bemerke, ob du Unterschiede spüren kannst zwischen der linken und der rechten Seite der Nase... Und versuche nicht, deinen Atem in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Beobachte einfach... (3 Minuten)

Nun stell dir vor, daß du durch deinen Nabel einatmest und daß der Atem von hier in den Körper hereinströmt bis zu deiner Kehle, und daß er beim Ausatmen wieder hinabströmt bis in deinen Bauch und durch deinen Nabel deinen Körper verläßt. Stell dir dies bei jedem Atemzug vor, aber versuche nicht, deinen Atem zu beeinflussen. Vielleicht sind deine Atemzüge unterschiedlich lang und unterschiedlich tief. Das ist völlig in Ordnung. Und wenn dein Atem durch deinen Nabel hereinkommt und hinausströmt,

dann kannst du dir vorstellen, daß er sich so bewegt wie die Wellen an der Küste, die den Strand hinaufrollen und wieder ins Meer zurückfließen... durch den Nabel herein und durch den Nabel wieder hinaus... ganz sanft und friedlich, wie die Wellen der Brandung...

Du kannst diese ruhige Art zu atmen weiter praktizieren und bemerken, daß dein Atem von selbst ohne Anstrengung tiefer, sanfter und ruhiger wird. Gleichzeitig wirst du bemerken, daß du dich auf diese Weise entspannst und vielleicht sogar ein wenig schläfrig wirst. Auch das ist ganz natürlich. Auf diese Weise gibst du dir selbst Gelegenheit zu einer erfrischenden Pause, und du wirst anschließend bemerken, daß du über neue Energie verfügst und dich unternehmungslustig fühlst.