

Von der Macht des Denkens und der Kraft der Intuition

**Leadership in Zeiten von Dauerkrisen,
Brennpunkte zwischen Wirtschaft, Politik, Gesellschaft,
zwischen Weisheitslehre und Wissenschaft
und einem selbst**

Ein Plädoyer für mehr Mut!



Helmut Rümke

Helmut Rümke gründete 1986 nach Ausbildung und BWL-Studium einen IT-Dienstleister für mittelständische Unternehmer und führte diese Unternehmensgruppe mit zuletzt 200 Mitarbeitern 25 Jahre erfolgreich durch alle Irren und Wirren der sich rasant entwickelnden Informationstechnologien. 2006 integrierte er seine CABUS AG aus strategischen Gründen in die Akquinet AG in Hamburg, die heute mit rund 1.000 Mitarbeitern alle Bereiche der betrieblich relevanten IT abdeckt. Diese leitete er einige Jahre als Vertriebsvorstand für Microsoft-Technologien und wechselte 2011 in den Aufsichtsrat, um in der zweiten Lebenshälfte Meditations-Seminare & Coachings für Führungskräfte anzubieten, zusammen mit seiner Frau

Inhalt

	Herausforderungen heutiger Führung	4
1	Leadership und Management	5
	Führen, Führer und Führung	5
	Führung, ein Wegweiser durch die Zeit	7
	Entscheidungen in Entwicklungssprüngen erkennen	8
	Entscheidungen abarbeiten	9
	Symbiose von Leadership und Management	10
	Ein Plädoyer für mehr Leadership-Anteile	11
2	Leadership, eine globalen Betrachtung	14
	Werteorientierte Kommunikation	14
	Mentale Grundmodelle	18
	Mentalmodelle in USA, Fernost und Europa	19
	Amerikanische Mentalität und Führung	20
	Asiatische Mentalität und Führung	21
	Europäische Mentalität und Führung	22
	Größe und Tragik des abendländischen Geistes	23
	Neue Werte – neue Impulse	26
	Mehr Mut zur Leadership, Europas größte Chance	27
	Altes Denken, neues Denken	29
	Neue Denken sucht den radikalen Umbruch	30
	Führen und geführt werden in Zeiten des Umbruchs	32
	Bewusstsein versus Un-Bewusstsein	36
3	Wissen erschafft die Macht des Denkens	38
	Bewusstsein und Schwingung	41
	Karte des Bewusstseins nach David. R. Hawkins	42
	Wissenschaft im alten Paradigma	43
4	Weisheitslehren lehren die Kraft der Intuition	47
	Innehalten und „Mitte“ im Sprachgebrauch	50
	Meditation zwischen Leerheit und Vollendung	50
	Weisheit umfasst die Physiologie des Fließens	51
	Balance: Yin und Yang	52
	Weisheitslehren im alten Paradigma	53
	Macht und Kraft	54
	Streben und Mangel	58

5	Leadership, zwischen Wissenschaft und Weisheitslehre	61
	Zugang zur Körperintelligenz, Weisheit und Wissenschaft in einem	63
	Es braucht mehr universelles Lebenswissen im Alltag	66
	Die Übung des Innehaltens im neuen Paradigma	71
	Das Intervall von Spannung und Entspannung	72
	Verspanntheit und Vertrauen	74
	Herzintelligenz, die wahre Schaltzentrale	77
	Speicher der biovitalen Lebensenergie, Physiologie der Mitte	80
	In der Mitte liegt die Kraft, der Schlüssel ist der Atem	82
	Achtsamkeit erfordert innere Stabilität	87
	Zurücknehmen erweitert die Wahrnehmung	91
	MBSR – die methodische Praxis der Achtsamkeit	93
	Meditation, Achtsamkeit und Körperarbeit	94
	MBSR im betrieblichen Gesundheitsmanagement	95
	Herzausrichtung – die Krone der Leadership	97
	Die Liebeserklärung – was will das Leben eigentlich von mir?	101
6	Leadership-Meditation in der Praxis, Übungen	103
	Leadership, seine eigene Führungskraft sein	105
	Leadership-Meditation, Potentiale im Augenblick halten	106
	Übungen zum Einstieg	109
7	Literaturverzeichnis & Leseempfehlungen	110
	Linkempfehlungen	111
	Die letzte Seite, in bezeichnender Weise die Seite	112

Anmerkung: In diesem Buch laden wir an verschiedenen Stellen zum Innehalten ein. Wann immer im Text ein Absatz mit diesem Bild „“ eingeleitet wird, geben Sie sich etwas Zeit, darüber zu reflektieren.

Herausforderungen heutiger Führung

Dieses Essay will aktuelle und gleichsam zeitlose Fragen aufwerfen, die eine gute Führung und insbesondere eine gute Selbstführung ausmachen. Leadership als eine nach allen Seiten hin offene und klärende Beziehungsführung nimmt in Zeiten von Krisen naturgemäß ab. Das Managen von Sachfragen steht dann im Vorrang. Wäre es nicht vielleicht andersherum besser?

Jetzt, wo sich eine Krise an die andere anschließt braucht es kluge Köpfe und weise Führungskräfte. Unternehmer und Politiker, die in der Lage sind, Menschen dort abzuholen und mitzunehmen, wo sie sind. Kommunikation! Gerade in Krisenzeiten geht es doch um Werte, weil Ängste den gesunden Menschenverstand überlagern. Natürlich geht es auch um Werte, die sich in Zahlen ausdrücken lassen, um Wohlstand um Verteilungsgerechtigkeit. Aber es geht eben auch um zentrale menschliche Werte wie Vertrauen, Integrität, Authentizität und Klarheit.

Winston Churchill hat einmal den weisen Spruch geprägt: „Der materielle Fortschritt befriedigt keines der Bedürfnisse, die der Mensch wirklich hat.“ Ist es nicht mit dem Wohlstand ab einer bestimmten Grenze der Mindestbedürfnisse auch so? Wo liegt sie? Wie kommuniziert man Bedürfnisse, wie bemerkt man sie bei sich selbst?

Im Zentrum guter Führung – was auch immer das ist – steht das Individuum und damit eine gesunde Selbstführung. Davon geht dieses Essay aus. Eine gute „Selbstführung“ ist in der Lage, wahrzunehmen, wann welche inneren Bedürfnisse bestehen und wie sie mit dem Außen interagieren. Nur wenn man (Dauer-)Stress zulässt, nichts anderes ist eine Krise, dann tun die Menschen viele Dinge, die nicht wirklich gut für einen sind. So wissen wir aus der Erfahrung vieler Hundert Coachings und Seminare, dass Führungskräfte sich in Stresszeiten schlechter ernähren, sich weniger bewegen und kraftschöpfende Übungen aufgeben. „Es ist ja nicht die Zeit dafür da...“, so lautet meist die Rückmeldung. Um bei näherem Hinsehen und bewusstem Fühlen sogleich hinzuzufügen: „Aber das macht gar keinen Sinn!?!?“ Besser wäre es doch, mehr dem gesunden Menschenverstand zu folgen, vielleicht zu wissen, was das überhaupt ist: gesunder Menschenverstand. Also mehr auf seinen Körper Acht zu geben, mehr bewegen, sich besser und nicht schlechter zu ernähren – und zum Beispiel mehr zu meditieren. Woran liegt es also, dass Menschen sich so verhalten?

Genau um diese Fragen menschlichen Miteinanders in Familie, Beruf, Berufung und Gesellschaft geht es in diesem Essay. Im Allgemeinen und ganz persönlich. Diese Essay wurde 2013 erstmals verfasst, als die Welt noch in Ordnung schien. Seit dem ist viel passiert und wir haben die Inhalte nur leicht angepasst. Denn sie gelten mehr denn je. Man kann dieses Essay lesen wie ein kleines Kompendium. Einfach irgendwo hineinblättern. Oder kapitelweise selektiv über das Inhaltsverzeichnis.

Wir empfehlen, es rückwärts von hinten nach vorn zu lesen. 😊

Viel Freude damit!



Herzlichst, Ihr Helmut Rümke

1. Leadership und Management

Führung will Sachlichkeit fördern, handelt aber emotional. Unsere Erfahrung belegt eindeutig, dass es hier extreme Wissens- und Wahrnehmungsdifferenzen gibt. Gar nicht so in den Zielsetzungen, sondern eher zwischen Wirkung und Ursache. Die drei generativen Kräfte für Führungskraft sind der logische Verstand auf dem Hals sowie die körperlich bezogene Intelligenz darunter - die Intuition und die Kraft des inneren Antriebs. Sie werden in diesem Leadership-Büchlein reduktionistisch betrachtet, um sie zu verstehen und dann wieder zu einem holistischen Ganzen zusammengesetzt.

Gezielt Innehalten und achtsam führen können, das ist die Quelle, aus der sich Gelassenheit, Klarheit und Kraft schöpfen lassen, jeden Tag. In diesem Satz sind alle Bausteine enthalten, die in diesem Buch angesprochen werden: Die Meditations- und Achtsamkeitspraxis mit ihren biologisch-materiellen Übungsgrundlagen und die holistische Energie- und Atemlehre als energetisch-quantenphysikalisches Training. Letzteres bietet die größtmögliche Einwirkungsmöglichkeit auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln – auf die Integrität. Um das zu illustrieren – ein Beispiel:

Vor langer Zeit kam es bei einer Militärübung im Hauptgefechtsstand zu folgender Begebenheit. Der General kommandierte, telefonierte, wies an und steuerte die Einheiten über das Feld. Die Offiziere standen in Ruhe im Hintergrund, im Eingang des Zeltes, rauchten, redeten und sahen in die Ferne. Als dies der General bemerkte, wurde er zornig und fragte seine Offiziere, ob sie denn nicht besseres zu tun hätten, als zuzusehen. Daraufhin meldete sich der jüngste unter den Offizieren zu Wort und merkte an: „Solange Sie unseren Job machen, machen wir den ihren!“ Daraufhin hatte der General eine Einsicht. Was war geschehen?

Schauen wir zunächst auf die Entwicklung des Wortes Führung, bevor wir die Unterschiede zwischen Leadership und Management beleuchten. Denn die Fragen „guter Führung“ bewegen die Menschen seit Jahrtausenden. Dazu ist vielleicht eine Metapher aus alter Zeit hilfreich: Die Männer des Altertums, die dem ganzen Reich ein Beispiel an Tugend sein wollten, sie brachten zuerst ihr eigenes Fürstentum in Ordnung. Wollten Sie ihr Fürstentum in Ordnung bringen, so ordneten sie zunächst ihre Familie. Wollten sie ihre Familie ordnen, so kultivierten sie zuerst ihren Charakter. Wollten sie ihren Charakter kultivieren, so ordneten sie sich selbst zuerst im Innen – in der Originalversion von Konfuzius heisst es – sie läuterten ihr Herz.

Führen, Führer und Führung

In Deutschland tut man sich nach wie vor schwer mit diesen Begriffen. Das ist auch nicht verwunderlich, wenn man die Geschichte des letzten Jahrhunderts mit ihren menschenverachtenden Katastrophen betrachtet. Seither gehört es zu den ersten Empfindungen, hinter Führung eher Beherrschung, Manipulation, Diktatur und Patriarchat zu vermuten, als wertschätzende, authentische Führung von Mitarbeitern. Die Abgrenzung zum Begriff des Führens ist jedoch elementar. Ein Diktator ist eigentlich kein Führer, jedenfalls nicht im besten Sinne. Die Verbindung von Macht und Zwang ohne Wahlrecht ist keine ethisch akzeptable Führung, die in den letzten Jahrtausenden als eine solche angesehen wurde.

leadership meditation

Eine solche Zwangs-Hierarchie geht meist mit Gewalt und Unterdrückung einher und endet daher oft jämmerlich - bis die Menschen einen natürlichen oder gewalttätigen Ausweg aus diesem Dilemma gefunden haben oder bemerken, dass sie getäuscht wurden. Der Volksmund bzw. der gesunde Menschenverstand lehnt diese Form der Führung ab, es sei denn, die Mehrheit wurde ideologisch verblendet. Aber wie ist das möglich? Wie kann eine Minderheit sich gegen eine Mehrheit durchsetzen? Diese Frage ist aktueller, denn je!

Im Grunde ist es einfach! Jeder Mensch verfügt über vier, denkbestimmende Organe bzw. Körperregionen, das ist medizinisch wie wissenschaftlich bewiesen: Verstand (Logik), die Körpermitte (Fühlung), der Bauch (Antrieb und Kraft) sowie die Verbindungen dazwischen – das Nervensystem. Im Kleinen wie im Großen können Menschen diese Aggregate bei sich und anderen aktivieren oder hemmen, beides bedeutet – steuern. Man kann es auch manipulieren nennen. Das Problem aber ist: 1. Immer mehr Menschen wissen das. 2. Es funktioniert nicht mehr wirklich!

Denn gute Führung braucht immer mehr Vertrauen und auch Wahlrecht – für beide Seiten, für den Führer aber auch für die Geführten. Eine gute Führung hinterlässt kein Chaos, sondern eine nachhaltige Ordnung, die dem Wesen und den Zielen der Menschen entsprechen. Menschen wollen geführt werden! Und sie wollen Vertrauen haben, dass sie nicht hinters Licht geführt werden. Wie kann man das für sich und andere und für das Gelingen des Miteinanders bestmöglich steuern? Im weiteren Verlauf werden sich diese Fragen klären.

Vorab: Es gibt einen Hauptschuldigen, warum das komplexe gesellschaftliche Zusammenspiel nicht mehr funktioniert. Es ist Stress. Denn Stress und noch weitaus schlimmer, Dauerstress, verschiebt die im Körper stets erforderliche Balance und das mit weitreichenden Folgen: Ein Verstand mit seinen Gedanken gerät in Not – er atmet flach und flacher, vernachlässigt seine Grundlage, den Körper und treibt sich selbst mit immer mehr Gedanken an – bis hin zum Denkwang, der sich nicht mehr abschalten lässt. Vielen ist das heute als „Kopfkino“ bekannt. Studien drücken das sehr offensiv aus: Mehr als 2/3 aller Krankheiten resultieren aus einer körperlichen Vernachlässigung. Die Folgen: Bewegungsmangel, Unzufriedenheit, Fehlernährung. Die Menschen sind nicht krank, aber die Vitalität bleibt auf der Strecke.



Eine auf Nachhaltigkeit und Erfolg ausgerichtete Führung braucht Körperlichkeit, damit der Verstand nicht auf sich allein gestellt ist. Gute Leadership, gute Führung basiert auf Integrität und wahrhaftigem Handeln, sonst bildet sich kein „Wir-Gefühl“. Werte bilden sich aus dieser Körperlichkeit, sie bestellen ein existenzielles Feld: Das Feld von Vertrauen. Ist nicht Vertrauen eine Währung der Demokratie?

Lohnende Buchvergleiche: Richard Barrett, „Werteorientierte Unternehmensführung“ und Fredemund Malik „Navigieren in Zeiten des Umbruchs – Die Welt neu denken“ Beide Bücher beleuchten das gleiche Thema, könnten aber gegensätzlicher kaum sein, neue und alte Lösungsansätze ergänzen sich nicht mehr, sie stehen sich gegenüber! Lachender Dritter: Frederic Laloux: Reinventing Organisations – sinnstiftende Formen der Zusammenarbeit finden – sich „agil“ und stetig neu erfinden. Dazu braucht es seiner Ansicht nach Mut, die Verantwortung spürbar werden zu lassen.

Führung, ein Wegweiser durch die Zeit

Durch die Erneuerung des Führungsvertrauens entsteht eine neue Balance innerhalb des Wirtschaftens, des Miteinanders. Das fällt derzeit zusammen mit einem Wunsch nach mehr Qualität auf der einen Seite und dem scheinbaren Erfordernis nach immer mehr Quantität in Form von Wachstum auf der anderen. Oder anders ausgedrückt: Ein neues Wirkungs-, Führungs- und Entscheidungsfeld zwischen Macht auf der einen Seite und Kraft auf der anderen. Es lohnt, diese beiden Begriffe zu untersuchen.

Machtvolles Handeln steht heutzutage einem kraftvollen Handeln eher gegenüber, wo es früher mehr oder weniger selbstverständlich vereint schien. Aber was mag der Unterschied sein? Als Cineast oder Medienbeobachter verfällt man schnell in die Verformungen von „Gut“ und „Böse“ – geht es doch überall um eine möglichst schnelle Bewertungsmöglichkeit zwischen gut und schlecht, alt und neu, hell und dunkel, mies und toll. Man verfolgt staunend die „Aufreger des Tages, womit sich die Menschen gerade befassen. Mit Stressnachschieb! Auch die Begriffe Qualität und Quantität sind in diesem Sinne Antagonisten. Sie stehen sich gegenüber, bedingen sich, brauchen aber eine gute Mischung. Stichwort Disruption. Bestehende Prozesse scheinen nicht mehr weiterentwickelbar, sondern müssen ständig innoviert werden. Dazu lohnt ein Blick in die Vergangenheit.

Die ersten Ratschläge über gute Führungsqualitäten sind mehr als 5.000 Jahre alt. Wer sich diese näher anschaut, erkennt, dass sie ebenso für die heutige Zeit Gültigkeit haben könnten. Monohar I. Chibber, ein indischer Autor beschreibt in seinem Buch „Führung“, was bereits in der alten vedischen Hochkultur Bestand hatte. Im Epos Mahabharata wird erzählt, dass vor 3000 Jahren v. Chr. in Indien auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra eine grausame Schlacht wütete. Es war ein blutiger Konflikt zwischen Vettern, den Pandavas und den Kauravas. In dieser Schlacht, welche vierzehn Tage lang dauerte, war Bhishma Oberkommandierender der Kauravas. Dieser große alte Mann wurde von der herrschenden Elite beider Kriegsparteien geliebt, respektiert und verehrt; dermaßen hoch war das Ansehen dieses großen Führers. In der Schlacht wurde er verwundet und nach der Niederlage lag er sterbend auf dem Schlachtfeld. Mit leiser fester Stimme sprach er im Sterben liegend: *Wer die Führungs-Kunst erlernen will, gebe acht auf folgende Regeln:*

- **Wahrheit ist die höchste Zuflucht.** Die ganze Welt ruht auf der Wucht der Wahrheit. Das Verhalten eines Königs sollte ohne jeden Tadel sein. Selbstbeherrschung, Demut, Rechtschaffenheit und Aufrichtigkeit sind wichtig für seinen Erfolg. Seine Leidenschaften muss er unter Kontrolle haben.
- **In Sanftmut und Strenge lauern Gefahren.** Der König sollte nicht zu milde sein, sonst wird er missachtet. Die Leute werden nicht genug Respekt vor ihm und seinen Worten haben. Er muss aber auch das andere Extrem vermeiden, nämlich zu streng zu sein. Die Leute werden dann Angst vor ihm haben, und dies wäre kein glücklicher Zustand.

- **Mitgefühl muss Teil seiner geistigen Ausrüstung sein.** Aber er muss sich davor hüten, eine zu versöhnliche Persönlichkeit zu sein, denn sonst wird er von schlechten Menschen als Schwächling betrachtet, und sie werden sich Vorteile daraus verschaffen.
- **Des Königs erste Pflicht besteht gegenüber seinem Volk.** Er sollte sich um das Volk kümmern, ohne selbstgefällige Gedanken. Seine eigenen Wünsche und Begehren muss er denen seines Volkes unterordnen. Er sollte sein Volk behüten, wie eine Mutter ihr Kind behütet.
- **Ein König braucht Unterstützung und Miteinander.** Wenn er von seinen Untertanen verehrt wird, wird er ganz natürlich auch von seinen Feinden respektiert. Nichts, selbst nicht die geringste Handlung von Bedeutung kann von einem einzelnen Menschen vollbracht werden.
- **Hege keine Bosheit in deinem Herzen, absolut keine!** Rechtes Handeln mit Herzweisheit ist das Losungswort eines Königs. Nichts ist kraftvoller! In dem Ausmaß, wie du rechtes Handeln vernachlässigst, wird der Zerfall einsetzen.

Nachdem er alles gesagt hatte, was zu sagen war, lächelte Bhisma schwach und schloss die Augen. Liest man diese Zeilen mit der Vorstellung, es mit dem Vorstandsvorsitzenden einer großen, weltweit operierenden Gesellschaft zu tun zu haben, prägt sich im Kopf ein anderes Bild von Führung, bei dem diese Tugenden ein wenig abhandengekommen zu sein scheinen. Das Wort Tugend stammt ab von der Wortherkunft „taugen“. In übertragendem Sinne sollte es demzufolge einem Führer / Leader in erster Linie um den Sinn der richtigen Aufgabe und die Führung der Menschen gehen, die sich ihm anvertraut haben. Oder ist das altmodisch?

Übertragen auf die historische Entwicklung in den letzten 3.000 Jahren erkennt man ein stetiges Wechselspiel zwischen Macht und Kraft. Kraft im Verständnis dieses Buches ist wahrhaftig, ihr haftet Wahrheit an, sie wirkt mit einer inneren Ordnung, sie ordnet und nutzt dabei das Potenzial naturgegebene Prozesse. Eine kraftvolle Entwicklung entfaltet sich anders als eine machtvolle Entwicklung. Die Unterschiede liegen in den Regelwerken.

Entscheidungen in Entwicklungssprüngen erkennen

Schaut man sich die Strukturen europäischer Kultur (und Führungskultur) einmal genauer an, stellt sich die Frage, wie und wann bestehende Ordnungen nur noch erhalten und verteidigt werden und in welchen Perioden auch größere Veränderungen möglich und gewünscht sind. An politischen Parteien lässt sich dieses wohlmeinend gemeinte „Gerangel“ gut erkennen. Die einen wollen etwas Neues, die anderen nicht.

Das ist in der Wirtschaft nicht anders. Auch in der Wirtschaft könnten an vielen Stellen Impulse für Veränderungen gesetzt werden und auch hier gibt diese Kräfte, die gegen oder für Veränderungen. Wenn die Not groß genug ist, geht es vielfach einfacher. Braucht es demzufolge vielleicht generell Not für Veränderungen?

Entwicklungen in der Welt verlaufen selten linear. So wie es Jahreszeiten gibt oder die Tide mit Ebbe und Flut, so verläuft auch das Leben in zyklischen Entwicklungen. Auch Unternehmen entwickeln sich häufig nach zyklischen Mustern. Es gibt Zeiten, da ändert sich vieles und dann wieder gibt es Jahre, da läuft alles in gewohnten Bahnen.

Spielen Sie es einmal für sich selbst durch und skizzieren Sie einmal die Intervalle Ihres Lebens: Die Zeit des Kleinkindes, der/s Jugendlichen, als Student oder Studentin, als Berufsanfänger oder Berufsanfängerin, als FamiliengründerIn usw.

Stellen sich hier nicht immer sprunghaft neue Herausforderungen, die vorher unüberwindbar schienen? Zeiten der Unsicherheit vor einer Weiterentwicklung, die dann sprunghaft einsetzte.



Untersuchen Sie einmal die Entwicklungssprünge in Ihrem eigenen Leben privat wie beruflich anhand der bekannten 7-Jahres-Regel. Welche Entwicklungssprünge können Sie in Ihrem eigenen Leben beobachten und wie fühlte sich das jeweils an?

Waren die Übergänge in ein neues Paradigma nicht immer von einer gewissen Unruhe und Ungewissheit begleitet? Zeiten, wo einen das Unbekannte beunruhigte. Wo „der Schneid“ nicht so recht ausreichte für die bevorstehenden Aufgaben? Dreht man diese Energie einfach herum, könnte man auch umgekehrt wahrnehmen, dass man bei einer empfundenen Unruhe gerade dabei ist, einen Entwicklungssprung vorzubereiten, d.h. sich auf eine neue Ebene zubewegt. Häufig geht es dann darum, sich ein „Herz zu fassen“ und vielleicht doch zu handeln, obwohl einem gerade gar nicht danach ist. Es bedarf dann immer einer ganz besonderen Energie, jeder kennt sie: **Flow**

Entscheidungen abarbeiten

Natürlich gibt es auch die Zeiten relativ ruhiger Entwicklungen, wo alles nach Plan läuft, die großen Entscheidungen gefallen sind und einfach abgearbeitet werden müssen. Im Bereich der Unternehmensentwicklung ebenso wie im persönlichen Bereich. Ist das Haus erst einmal dynamisch bis ins Detail geplant, zählt danach vor allem die stimmige Ablauforganisation. Hier folgt man einem klaren Plan, der sich der Phase der Visionsfindung bzw. Neuausrichtung anschließt.

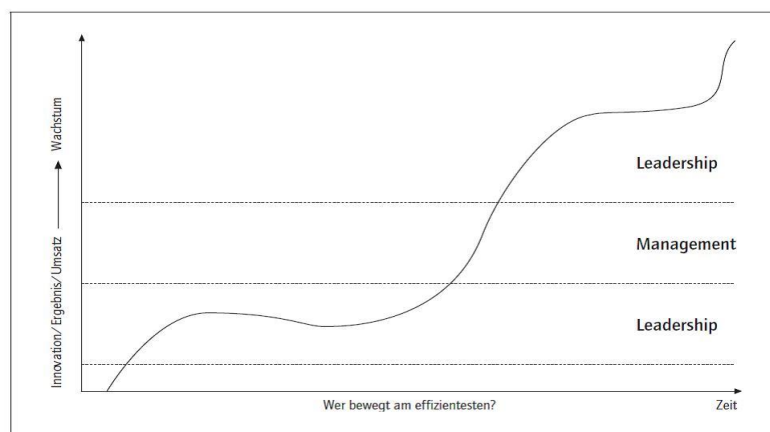


Abbildung 1: Ablauforganisation

Symbiose von Leadership und Management

Leadership und Management meint das gleiche, ist es aber auch das selbe? Auffällig ist: Es gibt in den Wirtschaftslehren mehrere teils unterschiedliche Definitionen, die aber alle in eine gleiche Richtung zielen. Wichtig ist, sie neutral im Sinn halten, denn es geht nicht um eine Bewertung im Sinne von gut oder schlecht, richtig oder falsch. Es geht um die Symbiose, das Miteinander und allenfalls das Ausspielen von jeweiligen Stärken in einem komplexen Prozess:

- Leader erzeugen bei Entwicklungsprozessen eher einen *Sog*, während Manager es verstehen, *Druck* aufzubauen.
- Leadership ist, wenn die richtigen Schritte auf ein stimmiges Ziel hinführen. Management setzt diese Schritte im Sinne des Ziels richtig um.
- Leader treffen Entscheidungen ins Unbekannte hinein, können sie oft nur schwer begründen; Manager entscheiden eher über Dinge in einem bekannten Gesamtrahmen, die rational gut begründbar sind.
- Leader bewegen Menschen und werden von Menschen für ihre Führung offen legitimiert, Manager bewegen Sachen und sie erhalten ihre Autorität meist durch die verliehene Position.
- Leader führen mehr über ethische Maßstäbe innerhalb eines Aufbaus, Manager verfolgen eher eine Moral innerhalb eines Ablaufs – beides sind notwendige Kompetenzen!
- Ein Leader ist verantwortlich für den Maßstab der Effizienz, ein Manager verfolgt die Zielstellung der Effektivität.

Effektivität im Management ist dabei lediglich das Verhältnis von erreichtem Ziel zu definiertem Ziel (Output), unabhängig davon, ob ein Ziel aus Sicht der Außenstehenden sinnvoll oder nachvollziehbar ist. Der Maßstab der Effizienz geht hier weiter. Effizienz stellt das Verhältnis des „stimmigen“ Nutzens in ein Verhältnis zum künftigen Aufwand, mit dem der Nutzen erzielt werden kann. Es geht dabei mehr um das Erspüren und Bewegen von Horizonten oder Paradigmen.

Typische Leadership-Ziele beinhalten die Erarbeitung von allgemeingültigen Normen und Werten innerhalb einer neuen, noch unbekannteren Entwicklung. Der Begriff Moral subsummiert das Aufstellen, das „Monitoring“ und Controlling von Forderungen und Erwartungen an andere, die erfüllt werden sollen. Hier stehen deutlich mehr Regelwerke im Vordergrund.



Wie fühlt sich folgende These an? Eine Führungskraft mit Leader-Qualitäten agiert innerhalb von Organisationen als Leuchtturm. Er organisiert Sicherheit, verfügt über Charisma, strahlt Klarheit, Menschlichkeit und Mut aus. Hier steht Vertrauen, das „sich anvertrauen“ in einem unsicheren Umfeld im Vordergrund, weniger die fachliche Begründung. Der Zukunftsmacher, der Veränderungsnotwendigkeiten frühzeitig erkennt und Kräfte mobilisiert für die Umsetzung. Zu einem Zeitpunkt, der Managern zu früh, ggf. unnötig erscheint. Feststellen lässt sich: Der Gesamtaufwand ist zum stimmigen Zeitpunkt geringer, als eine bei einer zu frühen bzw zu späten Veränderung. Der Klebstoff ist für alle ist: Vertrauen.

Ein Manager ist für die Planung, Organisation, das Koordinieren und Kontrollieren von Funktionen verantwortlich. Die Funktion des Leaders ist es, die von ihm zumeist selbst installierten Funktionen laufend auf ihre Abläufe und ihre Strategie zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen. Ein zähes, aber notwendiges Ringen um die beste Lösung.

Eine Gesellschaft, ein Unternehmen und jede Art von Organisation benötigt stets beide Qualifikationen, beides sind notwendige Schlüsselqualifikationen. Jede Phase braucht jedoch die stimmige Mischung dieser beiden Kompetenzen. Der Erfolg ergibt sich aus einem möglichst neidfreien Zusammenspiel dieser beiden Schlüsselqualifikationen. Neidfreiheit bedeutet hier die jeweilige Anerkennung der anderen Kompetenz.

Gehen Sie mal „in sich“ und überprüfen Sie sich einmal selbst. Fühlen Sie sich eher dem Management zugehörig oder verstehen Sie sich eher als Leader?

Ein Plädoyer für mehr Leadership-Anteile

In den letzten 20 Jahren hat sich die Komplexität des Wirtschaftslebens massiv ausgedehnt und die Dynamik der Veränderung nimmt noch immer weiter zu. Wenn sich Märkte permanent in Veränderung befinden, fällt naturgemäß die Orientierung schwer. Schon allein deshalb, weil die Zeiträume für Fehlerkorrekturen fehlen und eine falsche Entscheidung auch schnell das Ende bedeuten kann, die Insolvenz.

Zukunft kann man nicht vorhersehen, nur erspüren. Denn sie kann keiner logischen Bewertung standhalten – sie ist ja noch nicht da! Man ist dann geneigt, in der Vergangenheit zu suchen, um anwendbare Muster zu finden, die wie eine Schablone über die aktuelle Herausforderung gelegt werden kann. So arbeitet nun einmal der logische Verstand. Das Problem vervielfältigt sich dann, wenn man keine Schablonen findet, wie es seit einigen Jahrzehnten auffällig ist. Bei der Bewältigung der Klimakrise gibt es keine vergleichbaren Muster. Es gibt keine Ursache-Wirkungsbeziehung, auf die man sich stützen könnte.

Und nun? Ausprobieren? Ist das oberste Ziel die Verhinderung einer Katastrophe oder das möglichst lange Aussitzen oder gar Negieren der Situation. Kann man einen Klimawandel oder eine Umstellung des Wirtschaftens managen? Oder braucht es jetzt vielleicht einfach mehr Mut für radikalere Reformen? Eine mit mehr Mut ausgestattete Führung, die in der Lage ist, Orientierung zu geben in Zeiten gewaltiger Umbrüche. Eine Haltung, die ihr Augenmerk langfristiger setzt, weniger Augenmerk auf kurzfristige Zahlen, Daten und Fakten wie Umsatz, Gewinn und „Shareholder Value“ als vordringliches Handlungsprinzip. Führungssituationen ohne eine Ausgewogenheit in diesem Sinne werden mehr und mehr zur Belastung – für alle.

Das alles trifft auf uns als Gesellschaft ebenso zu wie auf Unternehmen. Was braucht es, um eine neue Zielsetzung erreichbar zu machen: Einklang der Interessen von Mensch Natur und Kultur – nicht Konflikt. Seit vielen Jahren wird deutlich und mit jedem Jahr deutlicher: Die Menschen wenden sich ab, wenn sie keinen Sinn erkennen und die Logik verbraucht ist.

Das Stanford Research Institut in den USA stellt sein vielen Jahren fest:



Das Stanford Research Institut merkt in seinen Schlussfolgerungen zur Untersuchung der Leitlinien für Führung an, dass „zwölf Prozent wirkungsvoller Betriebsführung Wissen ist und fast 90% der richtige Umgang mit Menschen.

Ist dies wirklich überraschend? Mit den Augen des gesunden Menschenverstandes ist das eigentlich völlig normal. Aber was ist schon gesund und was ist Verstand? Diese Reizfrage soll im Verlauf ebenso betrachtet werden.

Menschen sind Dialogwesen. Sie verwirklichen sich in erster Linie in Beziehungen. Sie suchen ein Umfeld, in dem sie ihre Potenziale entfalten und in einer Gruppe weiterentwickeln können. Menschen sind gleichsam Funktionsträger als Investoren, Konsumenten, Mitarbeiter, Kunden, Lieferanten, Vater, Tochter, Sohn. Konsens ist gemeinhin, dass Authentizität und Vertrauen den größten Hebel für Veränderungen darstellen.

Anders formuliert: Die Zeiten gehen vorbei, in denen ein guter Kundenservice nach Außen und Tyrannei nach Innen gelebt werden kann. In dem Firmen sich auf Kosten der Allgemeinheit bereichern können. Die Vorboten sind kaum zu übersehen. Firmen, die noch vor kurzem in ihrem Sektor führend waren, kommen in Not. Was immer dem Menschen wichtig erscheint, gedeiht in einer „Kultur des Gelingens“ am besten, in einer Atmosphäre des Vertrauens, dass man an etwas mitwirkt, dass voller Sinn ist.

Andere Parameter als machtvolles Handeln, Machterwerb oder –erhaltung gewinnen an Bedeutung, der stimmige Umgang im Sinne des Ganzen - inklusive Mensch.

- Achtsamkeit: Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung
- Kraft: Energieökonomie im Umgang mit sich selbst und anderen
- Klarheit: Vorbilder für stimmige, beherzte Veränderungen

Die Gründe liegen auf der Hand. Wenn wir in der aktuellen Phase der Übertreibung so weitermachen, wie bisher, bleibt am Ende ggf. die Menschheit selbst auf der Strecke: Der Wirtschaft gehen die Kunden aus, den Politikern die Wähler, den Betrieben die Mitarbeiter. Wenn zu viele Menschen aus dem System aussteigen, verlieren alle.

Dabei fördern Menschen aus sich heraus Achtsamkeit, Kraft und Klarheit, sie umgehen Unachtsamkeit, Schwächung und Unklarheit. Menschen schätzen es sehr, auf den richtigen Weg gebracht zu werden, empfinden es jedoch als Manipulation, wenn dies nicht im Einklang mit ihnen selbst steht.

Der Werbe- und Manipulationsaufwand wird nicht zuletzt auch deshalb immer größer, weil es an Vertrauen fehlt und es immer schwieriger wird, etwas zu verkaufen, was nur vorgetäuscht dienlich ist. Demgegenüber wird an Skandalen deutlich, wie kurzfristiges, rein monetäres Handeln ist.

Haben sie einmal beobachtet, wie Menschen mit Navigationssystemen umgehen? Auf der Autobahn kann man es gut beobachten. Das Zeitgeschehen verlangt geradezu danach, jederzeit eine Bestätigung zu erhalten, ob man auf dem richtigen Weg ist. Die meisten Navigationssysteme werden eingeschaltet, wenn man nur zum kleinen Einkauf in der eigenen Stadt unterwegs ist. Das Smartphone übernimmt die Steuerung des Belohnungshaushalts, schenkt Bedeutung. Auf diese Weise bestätigt man sich, ein Stück auf dem richtigen Weg zu sein. Kennen Sie dieses Gefühl?

Menschen verfügen aber auch über ein internes Leitsystem, ihre Spürung. Die Frage ist nur, ob genügend Interesse besteht, dass es benutzt wird.



Fehlende oder demotivierende Führung reduziert oder blockiert emotionale Bindung, die Loyalität und Identifikation der Mitarbeiter. Menschen haben ein Gespür dafür, ob Zusammenhalt oder Verbundenheit die Grundlage ist. Verbundenheit resultiert aus einer stimmigen Ordnung, während an Zusammenhalt appelliert werden muss, je unstimmiger die Grundlagen sind.

Passende Buchempfehlungen:

Eine neue Erde – Bewusstseinssprung anstatt Selbstzerstörung von Eckart Tolle

Dieses Buch „Eine neue Erde“ beschäftigt sich mit dem geistig-seelischen Zustand der Menschheit. Tolle, einer der wirklich großen spirituellen Meister geht davon aus, dass der krankhafte Zustand des menschlichen Geistes zu einer kollektiven Fehlentwicklung geführt hat und wir vor einer gefährlichen Weggabelung stehen. Unsere bisherige Sicht der Welt funktioniert nicht mehr. Und er beschreibt einen Lösungsweg.

Wilder Geist - Wildes Herz: Radikaler Kompass in stürmischen Zeiten von Dr.

Christina Kessler: Wie funktioniert das Denken, wenn gewohnte Modelle und Werte nicht mehr greifen und Wissen sich permanent selbst überholt? In weltweiten Feldforschungen untersuchte Christina Kessler das Weisheitswissen und die Lebenskompetenzen anderer Kulturen. Ihre faszinierende Entdeckung, ein universeller naturnaher Prozess, der auf unser heutiges Leben und Wirken übertragen werden kann.

2. Leadership, eine globale Betrachtung

Wie sehen die Konzepte in Sachen „Global Leadership“ aus? Leadership stiftet in Phasen des Umbruchs Sinn. Management sorgt in ruhigeren, stabileren Phasen für Ablaufsicherheit. Beide Aspekte sind für die Führung von Organisationen, Unternehmen und Gesellschaften unabdingbar, weil sie einander ergänzen. Die Frage dieses Kapitels wird sein: Ist das überall in der Welt gleich?

Es gibt für Leadership- und Managementqualitäten eigene kulturelle Sichtweisen und Möglichkeiten der Trainings. Je nachdem wie man den Körper als beteiligte Größe akzeptiert, könnte man meinen.

Werteorientierte Kommunikation

Betriebliche Kommunikation spiegelt jeweils ein spezielles Wertesystem wider und weltweit gibt es naturgemäß stark unterschiedliche Bezugssysteme zu „Werten“ an sich. Unter anderem abhängig von der traditionellen Entwicklung, der Reife einer Kultur und auch abhängig vom politischen System. Was unter einem Wertesystem zu verstehen ist, unterscheidet sich weniger, als die Auswahl und Präferenz eines Volkes. Ebenso weiß man: Menschen verändern ihre Wertesysteme nur sehr ungern und wenn, dann sehr langsam. Sie wirken aus dem Betriebssystem einer Gemeinschaft heraus. Aus einigen wenigen Grundwerten bilden sich Einstellungen und daraus entsprechende Verhaltensweisen im Sinne einer Norm.

Werte – Einstellung – Verhalten: Wovon wir geleitet werden

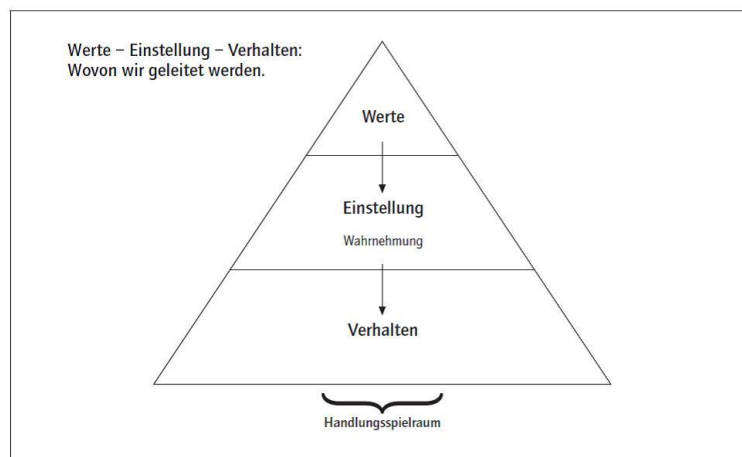


Abbildung 2: Werte – Einstellung – Verhalten

Ist das Wertesystem innerhalb einer Gesellschaft akzeptiert, verläuft die Motivation, Veränderungen umzusetzen in ebenfalls klaren Bahnen. Zwei Drittel der Menschen >bewegen< sich bei auftretender „Faszination für eine Sache“, während lediglich ein Drittel bei einer Veränderung mitzieht, wenn sie dieser lediglich „zustimmend“ gegenüberstehen. Das hat naturgemäß auch Auswirkungen auf die Geschwindigkeit, in der sich Wirtschaft und Gesellschaft bei notwendigen Anpassungen bewegen, d.h. verändern lassen. Auch hier stehen Grundvertrauen in die Führung generell und die fakultative Einhaltung von Zusagen am Beginn einer Anpassung.

Je nach Verteilung der Leadership-Anteile in der jeweiligen Gruppe, könnte hier eine These sein. Das meint: Je nachdem wie es gelingt, eine Gruppe von Menschen für eine notwendige Veränderung auf Basis der gelebten Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen nicht nur einzustimmen, sondern „zu faszinieren“. Und das hat eigentlich immer mit Gefühlen zu tun. Eine Veränderung ist für die Menschen zumeist erst einmal nicht willkommen, denn es bedeutet ggf. Unannehmlichkeiten, das Verlassen der komfortablen Zonen oder schlimmer: Man bekommt mit der Veränderung einen schlechteren Zustand, als vorher. Ohne Substitut. In der Evolution kann man das sehr deutlich erkennen. Mit dem Beharrungsvermögen gingen ganze Kulturen unter, wenn sie ihren Zenit überschritten hatten, selbstgefällig waren und nicht mehr zu radikalen Anpassungen fähig.

Eine interessante Untersuchung legt hier offen, bei welcher Stimmungslage sich Menschen bewegen lassen. Hier bezogen auf eine Untersuchung von Käufern, d. h. Konsumenten.

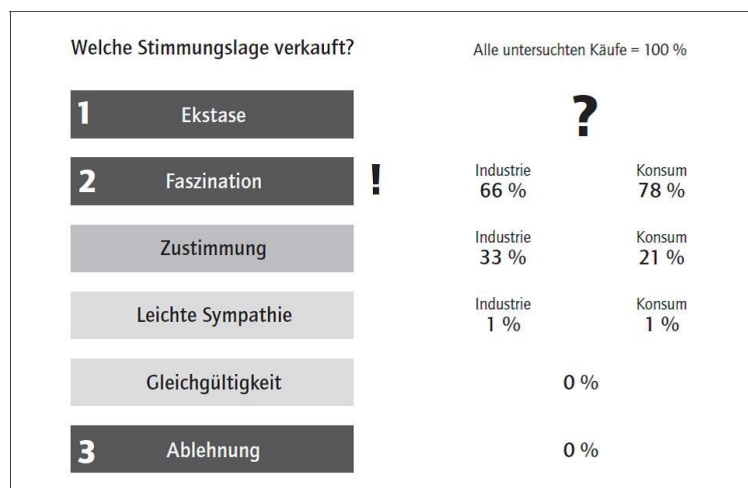


Abbildung 3: Untersuchung von Konsumenten (Quelle: Rolf Berth, Marktmacht, Econ Verlag, 1996, Seite 220)

Da auch eine Veränderung immer „verkauft“ und „gekauft“ werden muss, liegt der Schluss der Allgemeingültigkeit durchaus nahe. Ein gewichtiger Faktor in der Veränderungsbereitschaft spielt die Frage, wer in einer Organisation/Gesellschaft für welche Tiefe an Veränderung von den Gefolgsleuten Vertrauen genießt.

Eigene Beobachtungen aus 30 Jahren Führung & Wirtschaft bestätigen diese Übertragbarkeit, wonach etwa Zweidrittel des Erfolgs durch die Faszination, in der Regel in Verbindung mit der Authentizität der handelnden Personen bestimmt wird. Während demgegenüber nur ein gutes Drittel über die „Zustimmung zu den Fakten / Sachverhalten“ gewonnen wird. So ist das auch im Vertrieb. Das Regulativ für fehlendes Vertrauen im Zusammenspiel ist immer ein sinkender Preis. Man könnte es nun in Zeiten des Internet auf die Spitze bringen, dass die Menschen wenig Vertrauen in die derzeit bestehende Werte-Ordnung haben und deshalb die Geschäfte in den Innenstädten zugrunde gehen, man zunehmend im Internet kauft. Anders herum erkennt man das besser: Ist man zufrieden mit dem Service, wenn die Beratung fair ist, man ihn im Wert einzuschätzen vermag, zahlt man gern auch mehr.

Aber: Wenn man dieser Übertragung folgen mag, lässt sich eine Mehrheit der Menschen (hier zwei Drittel) gern für etwas faszinieren, während sich das emotionale Erlebnis bei einer faktengestützten Entscheidung in Grenzen hält. Das hat Vor- und Nachteile, je nach Typ. Das beste Beispiel dafür ist der Kauf eines Autos. Ohne identitätsstiftende Emotionen ein Auto zu kaufen und zu fahren, das gelingt nur einer Minderheit, sonst gäbe es diese differenzierten Märkte nicht in dieser Form. Die große Mehrheit ist mit Faszination dabei. Können sich Menschen für etwas beGEISTern, macht es mehr Freude, als ohne. Eigentlich logisch, oder?

Wenn man dies zugrunde legt, hat die Verteilung von Leadership und Management einen maßgeblichen Einfluss auf die Veränderungsbereitschaft in allen Bereichen des Zusammenlebens, in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft, Verwaltung, Wissenschaft.

Da wir in einer Welt mit einer rasant zunehmenden Komplexität leben, noch dazu unter dem Druck immer stärkerer Dynamik, scheint es immer schwieriger sein, Veränderungsprozesse umzusetzen. Sinnvolle Zeitpunkte für ein Einleiten von stimmigen Maßnahmen werden verpasst, weil kaum jemand die Verantwortung dafür übernehmen mag. Die Angst vor Machtverlust dämpft. Kaum jemand kann mehr alle wesentlichen Fakten überblicken. Seit das Internet die Entscheidungen im Alltag dominiert, weil hier ursprünglich mal Transparenz herrschte, schwimmt der Wert von Wahrheit – es entscheidet die in einen Event oder eine maximale Erregung verpackte Information. Angstmache bei gleichzeitiger Hoffnung wechseln sich ab. Journalismus, wie er einst einmal gedacht war, zieht sich seit Jahren immer mehr zurück. Nicht mehr die sachliche Gegenüberstellung von Pro und Contra mit dem Ziel der persönlichen Meinungs- und Willensbildung steht im Fokus der Entwicklung, sondern das Motiv, das Event, die Absicht. Vielleicht die Manipulation?

Die Frage, was Realität bzw. eine Tatsache ist, stellt sich nicht mehr. Wer lauter schreit braucht anscheinend weniger Beweise. So wächst langsam und stetig das Bedürfnis nach wieder einfachen Antworten – die es aber nicht gibt. Oder doch?



These: Europa braucht vielleicht ein Mehr an Ethik und weniger Moral und demzufolge mehr Fokussierung auf Menschen (Interessen) als auf Sachen (Wohlstand) und vielleicht mehr Leadership als Management. Wie heißt es: Das Leben schrumpft oder dehnt sich aus, proportional zum eigenen Mut! (Zitat der Schriftstellerin Anaïs Nin)

Da sich die Komplexität des Lebens und die Notwendigkeit zur Veränderung, sowohl inhaltlich wie zeitlich, stark ausdehnt, und damit das Erfordernis nach Orientierung wächst, werden deutlich mehr Leadership-Anteile benötigt, als früher! Nur ist parallel das Angebot kleiner – es mangelt an Mut, mit klarer Positionierung voranzugehen.

Häufig ist in Europa zu hören „Es ist nicht die Menge an Arbeit, die einen kaputt macht, es ist die Vielzahl an Themen“, die genutzt wird, um Unübersichtlichkeit für Lücken zu schaffen, durch die die Macht dann gehen kann. In Zeiten steigender Komplexität (Vielseitigkeit, geistige Unruhe) könnte es sehr sinnvoll sein, die Anteile an ehrlicher Kommunikation wieder deutlich zu erhöhen. Nur das nimmt Menschen mit. Und spüren wir es nicht auch selbst, ob es jemand ehrlich mit uns meint?

Die normale menschliche Reaktion ist dagegen häufig umgekehrt zu beobachten. In Zeiten steigender Komplexität steigt auch parallel das Orientierungsbedürfnis und der Anspruch an uns Führungskräfte ist dann auch, ein höheres Sicherheitsbedürfnis zu bedienen. Nur, wie soll das gehen, wenn wir Führungskräfte selbst keine Orientierung haben? Weil wir die Antwort auch nicht wissen!

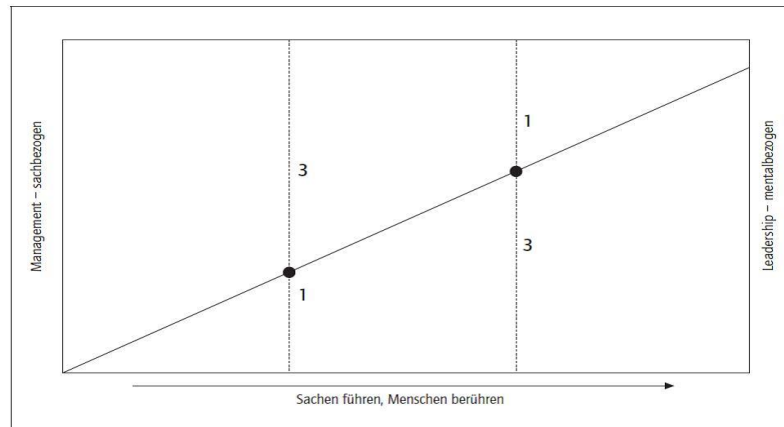


Abbildung 4: Steigerung des Sicherheitsbedürfnisses

Wenn man sich in seinem eigenen Bereich, zum Beispiel in dem Unternehmen, in dem man tätig ist, anschaut, wie Entscheidungen herbeigeführt werden, dann kann man eines klar feststellen: Entscheidet man sich in schwierigen Phasen antizyklisch für mehr Leadership, führt das eigentlich am schnellsten aus Krisen wieder heraus. Mit den Menschen und nicht über die Köpfe hinweg. Schaut man auf betriebliche Veränderungen, scheuen sich viele Führungskräfte vor der Wahrheit und davor, den Geführten ‚reinen Wein‘ einzuschenken. Dabei wären Qualitäten wie Klartext und Wahrheit genau das, was verunsicherte Menschen brauchen. Selbst wenn die Entscheidungen unliebsam sind, so werden sie doch mitgetragen, wenn Ehrlichkeit und Stimmigkeit dominieren. Einklang, Kadenz, Stimmigkeit – Vertrauen.

Ansonsten fühlen sich die Menschen ‚hinters Licht geführt‘. Reiner Wein und ins Licht oder andersherum in den Schatten zu führen – das sind uralte Formulierungen. Am Ende geht es um Mut ... oder eben Angst. Authentizität oder ... Gier. Gegenspieler, die sich – wie wir noch sehen werden – auch im menschlichen Körper zuordnen lassen. Sie sind jeweils Ausdruck eines innerkörperlichen Diskussionsbeitrages und einer Haltung. Vertrauen, Glaubwürdigkeit und Integrität müssen künftig wieder ein stärkeres Gewicht in Wirtschaft und Politik bekommen, vielleicht sogar den Charakter eines KPI (Key-Performance-Indikator in der Portefeuille-Analyse). Nicht nur in den Statuten, im Marketing oder Public Relations, sondern im strategischen Kern.

Die Gesellschaft hat ein zurecht die Erwartungshaltung, nicht geschädigt zu werden. Diesem Grundsatz folgend wäre es richtig, hart zu bestrafen, wenn Firmen schädliche Produkte auf den Markt zu bringen, unliebsame, aber nützliche Patente zu verschweigen, wenn sie schummeln und betrügen. Eine Konsequenz steht an, die z.B. vielfachen Gewinn abschöpft, den eine Tat verursacht, die offensichtlich dem Gemeinwohl entgegensteht. Fehlt dafür der Mut oder herrscht die Einschüchterung? Wirtschaftslenker und Politiker für mehr Mut, Ethik, Nachhaltigkeit und Leadership im Wirtschaftsleben zu sensibilisieren und zu begeistern, das ist das Gebot der Stunde.

Mentale Grundmodelle

Führung füttert nicht nur den Verstand, sondern wirkt auf die Sinne. Führung erzeugt Kraft, dann ist es Führungskraft oder sie erzeugt Angst, dann ist es ... ungesund. Wie kann man durch ein ausgewogenes Kraft- und Machtbewusstsein die individuelle und die Unternehmensgesundheit fördern?

Was tun? In der Welt, in Europa, in Deutschland. Kann jeder noch für sich handeln? Oder ist erstmals eine global vernetzte Menschheit als Ganzes die Herausforderung?

Jeder Mensch und auch jede Gruppe trägt ein Bild im Kopf, das der Identifikation dient. Grundeinstellungen, Projektionen, Vorstellungen, Vorurteile, erlebte, gehörte Begebenheiten, ein Bild von Tradition und Familie, von Unternehmmergeist, von Erfolg und Misserfolg. Diese Prägungen halten gemeinschaftliche Bilder aufrecht, die die Wahrnehmungen ausrichten. Sie erleichtern abgestimmtes Handeln. Programmierte Selbstbilder definieren darüber hinaus auch die Grenzen des in Zukunft möglichen. Sowohl bezogen auf das Individuum wie auch in einer Gruppe, einem Land, einer Region oder eines Erdteils. Aus der Natur entsprang die Kultur, mit ihren jeweils eigenen Festlegungen und Werten. Was man „Wert“ hält, ist für eine Gruppe von Bedeutung. Europäische Gesellschaften haben z.B. den Grundsatz der Gleichheit in ihrer Verfassung verankert, um Vielfalt zuzulassen und die Würde des Menschen als wesentliches Bedeutungsfeld zu definieren. Dennoch unterscheiden sich in Europa die Kulturen sehr stark. Asiatische Gesellschaften halten es weniger individuell, eine nordamerikanische Sicht unterscheidet sich wiederum von der kanadischen Sicht.

Diese Sichtweisen verändern sich derzeit so stark wie niemals zuvor. Und mit diesen Sichtweisen verändern sich auch die bevorzugten Werte einer Gemeinschaft. Wie offen und veränderungsbereit sich eine Gesellschaft zeigt, hängt von vielen Faktoren ab. Von ihrer Geschichte, von Misserfolgen und Erfolgen, von ihrem materiellen und ihren energetischen Bezugssystemen.



Zwei Drittel aller Erfolge, Misserfolge und auch Krankheiten beruhen auf solchen psycho-mentalenen Selbstmodellen. Es umfasst eine Sicht auf Körper und Geist, auf Ernährung, Bewegung und auf Fragen wie: Was ist Glück bzw. was ist ein glückliches und gelungenes Leben? Aus diesem Grunde ist die Macht der mentalenen Grundmodelle so wichtig und weitreichend.

Handeln Menschen danach und wie tun Sie das – wie wird das gespeichert?

Im Sport ist diese Sichtweise seit langem akzeptiert. Menschen lieben Sport, weil hier auf spielerische Weise deutlich wird, wie Energie wirken kann, wie sie sich entwickelt, was Menschen verbindet und zusammenhält. Ein Tor im Fußball ist nur das Ergebnis. Mehr noch als das zählt die Haltung eines Spielers oder einer Mannschaft, der Kampfgeist, die psychische Über- oder Unterlegenheit und deren Motive und Beweggründe. Jede Szene löst Emotionen und neue Gedanken aus. Der Geist des Spiels und des Spielerischen, das gefeierte Auf und Ab von Anspannung und Entspannung bestimmt dessen Unterhaltungswert. Wie unterscheiden sich diese Spielregeln auf der Welt und was bedeutet dies für die Globalisierung?

Mentalmodelle in USA, Fernost und Europa

Seit einigen Jahren verschieben sich die die Mentalmodelle der Kontinente immer weiter und immer schneller. Nicht die Globalisierung als solche setzt dabei neue Maßstäbe, sie ist nur der Auslöser für eine sich atemberaubend entwickelnde Transparenz. Es geht derzeit, so scheint es, in erster Linie um die Verteilung von Wohlstand. Wer darf was auf wessen Kosten, wer holt auf im weltweiten Wettbewerb und wer fällt zurück und warum? Wie unterscheiden und verschieben sich Werte, Vorlieben und Neigungen in der Welt? Was sind bestimmende Faktoren in einem Bewusstsein? Wer hat den weitesten Weg zum Glück?



Kennen Sie den Welterschöpfungstag? Seit den 70'er Jahren des vergangenen Jahrtausends nimmt sich die Menschheit immer schneller mehr, als diese an Ressourcen (an verfügbarer Biokapazität) produzieren kann. Jedes Jahr ist dieser Termin früher. Im Jahre 2010 war es der 21. August, heute im frühen Jahr 2020 ist es bereits der 29. Juli. Am 29. Juli ist verbraucht, was der Planet Erde hergibt, ohne weiteren Schaden zu nehmen. <http://www.footprintnetwork.org>

Die Haltung dahinter, die ein jedes Land bzw. Erdteil offenbart, gibt Aufschlüsse über ein Verständnis für Ursache und Wirkung. Kann es da eine Sichtweise geben, die für alle gilt und die für alle maßgeblich ist? Noch nicht, könnte man meinen, wenn man sich die Klimaschutzabkommen anschaut, die unerfüllt kommen und gehen.

Jede ideologische Schlacht scheint darauf ausgerichtet, wer dabei die Führung übernimmt. Die Verschuldungs- und Kompensationskrisen schreiten immer schneller voran, das Ausmaß der vorstellbaren Wirkung wird immer größer. Was kümmert uns noch eine Krise des sogenannten neuen Marktes zu Beginn des Jahrtausends mit rund 3 Milliarden DM Schaden? Inflationäre Krisen gehen bereits in die Billionen, Summen also, die kaum noch ein Land allein beherrschen kann. Das neue Prinzip, das sich über die Weltgemeinschaft ergießt, sie heißt: Gewinne einkassieren für einen selbst und Verluste solidarisieren. Was die Betriebswirtschaft kann, das kann doch eine Volkswirtschaft erst recht. Die weltweiten Medien mit ihren Programmen geißeln und befeuern diese Prämissen gleichzeitig, zwischen den gesellschaftlichen Schichten klaffen riesige Lücken, wer keine Lobby hat, geht unter bei dem Spiel.

Das Überleben der Menschheit und alle Wohlstandsmodelle mit ihr sind erstmals so richtig in ihrem Kern bedroht – jeder fühlt, dass es nicht weitere 100 Jahre so weitergeht. Erstmals in der Menschheitsgeschichte ist Veränderung kein Luxus mehr, sondern im wahrsten Sinne des Wortes notwendig. Und was passiert?

Herzlich wenig.

Wie lange kann und wird es ab jetzt dauern, bis die Menschheit es geschafft hat, die Konsequenz abzuwenden?

Blicken wir zunächst auf die Kontinente.

Amerikanische Mentalität und Führung

Amerikaner agieren dem Geist ihrer Kultur entsprechend offensiver, entscheidungs- und aktionsorientierter als andere. In der amerikanischen Haltung herrschen sehr materialistisch geprägte Führungsmodelle vor. Sie gehen einher mit einem starken Hang zu Pragmatismus und Spontanität. Oft erreichen die Amerikaner damit eine innovativere Handlungsweise. Ergebnisse zählen! Amerikaner machen zwar eine Planung, halten sich aber nicht lange mit Theorien auf. Typisch und vorherrschend ist das Grundverständnis: „Fix it, try it and do it“.

Amerikanische Unternehmen sind von Macht durchströmt und dienen als Geld produzierende Maschinen. Die Kehrseite dieser Haltung ist ein extremer Ego-Individualismus, Raffgier-Kapitalismus sowie ein wenig visionsbelastetes Status- und Machtstreben. Dieses extrovertierte Geltungsbedürfnis in der Welt ist ohne Beispiel. Es wird immer schwieriger, die Motive einer Weltmacht nachzuvollziehen, in der ein permanentes Auseinanderdividieren so nachhaltig auf Kosten anderer Kulturen geht. Unnatürlich viele Rechtsprozesse mit Schwindel erregenden Wertmaßstäben gehen mit einem fortschreitenden Ungerechtigkeitsempfinden einher.

Der Maßstab der medialen Überinformiertheit täuscht nicht darüber hinweg, dass Amerika sich mehr und mehr zu einer wertefreien Gesellschaft entwickelt, in der die Quantität von überbordenden Informationen mehr Wert ist, als die Qualität. Da die USA noch niemals eine kriegerische Bedrohung von außen erleben und erleiden mussten, ist die Zeit seit dem 11.09.2001 ganz besonders bedeutsam für die USA. Dadurch wurde eine auf lange Sicht wirksame Sicherheitsdiskussion angestoßen. In die richtige Richtung? Vielleicht erleben wir gerade in diesem Jahrzehnt eine weitere Zuspitzung, in der eine neue Auseinandersetzung entfacht: Jeder gegen Jeden. Der Plan, es müsse nur genug reiche Menschen geben, damit alle davon partizipieren, dieser über viele Jahre gehegte und gepflegte Plan ist gescheitert. Die Investition in ein durch Werte getriebenes Wirken ist in den USA nicht wirklich als Hauptströmung der gesellschaftlichen Entwicklung erkennbar. In der Wirtschaft dominiert nicht Nachhaltigkeit, sondern kurzfristiges Profitdenken und die Frage der Vorherrschaft der Welt dominiert fast alles. Jedoch: Die Geschwindigkeit, mit der Amerikaner gesellschaftliche Veränderungen auf allen Ebenen herbeiführen, ist nach wie vor imposant. Die stärksten Daten-Unternehmen beherrschen schon heute das Weltgeschehen. Die Großen fressen die Kleinen und die Schnellen überholen die Langsamen. Auf die USA trifft beides zu. Der Amerikaner ist aufgeschlossen gegenüber gescheiterten Initiativen. Ein Misserfolg zählt nicht, nur das „danach Wiederaufstehen“, um daraus gestärkt hervorzugehen.

Ehe andere Kontinente ein Vorgehen abgewogen haben, sind die Amerikaner bereits mit einem innovativen Prototyp auf dem Markt. Das hat ihnen in vielen Bereichen die heute dominante Vorreiterrolle in den innovativen Märkten eingebracht, siehe Tesla.

Viele Nobelpreise gingen in die USA. Die USA sind führend auf den Gebieten der Hochtechnologie, weil sie in erster Linie eigenverantwortlich, offensiv und schnell agieren. Und mit wenigen Einschränkungen und Reglementierungen durch den Staat. Überall dort, wo innovative Technologien weit reichende Vorteile an Machtzuwachs versprechen, sind die Amerikaner als erste und ganz vorn mit dabei. In der künstlichen Intelligenz, bei Supercomputern und Gen- sowie Biotechnologie.

Asiatische Mentalität und Führung

In der Triade der großen drei Regionen, die hier näher betrachtet werden, agiert der asiatische Raum mit der langen Tradition einer mental-kollektiven Programmierung. Asien ist ein sehr großer Kulturraum mit sehr unterschiedlichen Traditionen. Dennoch lassen gemeinsame Tendenzen in der Grundhaltung eine Eigenverantwortlichkeit erkennen, die Eingang in Führung finden. Gegen diese mentale Kraft ist auf den Weltmärkten kaum etwas zu gewinnen – wenn diese Kraft fokussiert ist.

Bereits im frühen Kindesalter wird die geistige Software dafür installiert. Es herrscht keine Streit-, sondern eine geradezu überhöfliche Konsens-Kultur. Harmonie ist das höchste Gut. Ein Machtstreben existiert – wenn – nur zwischen Gruppen und nicht zwischen Einzelnen. Der Geist wird auf Gemeinsamkeit und das “Hier und Jetzt“ fokussiert gehalten, in Japan anders als in China, in Taiwan anders als in Malaysia. Und dennoch mit einem Modell, das mehr Fließen hervorbringt als starren Status begünstigt. Viele Ansätze für Verbesserungsmanagement stammen aus Asien. Die Haltungen, die hinter LEAN Management und Kaizen stehen sind mehr Ausdruck der inneren Verbindung und weniger als Ausdruck von äußerer Methode. Die Tiger-Staaten sind schnell, weil sie ihr inneren Ziele vor Augen haben und genug Energie!

Die nachteilige Seite dieser positiven Grundhaltung sind überbetonte und oft schier endlos erscheinende Gruppenprozesse, ein starker Hang zu Hierarchie und Aufopferung des Einzelnen in diesen Gefügen. Bestandswahrung steht absolut im Vordergrund. Daher wird lange an einmal getroffenen Entscheidungen festzuhalten. Dies wird am Beispiel Japan sehr deutlich: An einer Krise, die dieses Land 30 Jahre lang nicht losgelassen hat – die Immobilien- und Börsenkrise Mitte der 80er Jahre. Viel Innen, zu wenig Außen? Mehr die Suche nach einem neuen Weg, der der Moderne entspricht, aber sich möglichst wenig aus alter Tradition lösen kann.

Jedoch: Die Asiaten sind Meister im schnellen Lernen. Die Kultur der Markenpiraterie und Kopierfreude ist in den Augen der Asiaten ein Zeichen für Wertschätzung. Man sieht es spielerisch. Hierzulande regt man sich darüber natürlich auf. Andere Länder, andere Sitten! So wie es ein berühmter Entertainer einmal gesagt hat: „Eine Idee ist nur dann gut, wenn sie oft genug kopiert wird...“. Die Asiaten haben dahingehend überhaupt kein Unrechtsbewusstsein. Ein ausgefeiltes Markensicherungsrecht, wie hierzulande, gibt es in Asien nicht. Weniger die individuelle Steuerung ist von Bedeutung, sondern ob die eigene Wertgemeinschaft etwas davon hat. Wichtig ist daher, zu wissen worauf man sich beim Wechsel in ein anderes mentales Grundmodells einlässt.

Eines ist aber kaum zu übersehen. Durch die kraftvolle Bündelung der Interessen der asiatischen Staaten und das feste Ziel, am Wohlstand der Welt in möglichst großem Umfang teilzuhaben, steigt der gesamte asiatische Lebens- und Wirtschaftsraum zu einer nie da gewesenen Stärke empor. Schon jetzt werden diese Kompetenzen der verbundenen Wahrnehmung und ihre Wirkung auf die Weltwirtschaft sehr deutlich. Asien hat die älteste Kultur und eine daraus in der Mentalität gefestigte Geschichte und Tradition. Methodisch kopieren lässt sie sich im Gegenzuge schwerlich. Und wenn man an die antidemokratischen Überwachungstendenzen denkt, so ist das auch nicht wirklich erstrebenswert.

Europäische Mentalität und Führung

Europäer neigen kulturbedingt zu Perfektionismus, Zentralismus, Rationalität und Präzision, leider nicht selten einhergehend mit einer gewissen Überheblichkeit und auch Intoleranz gegenüber anderen Lebensmodellen. Die Machtstrukturen in Europa wurden in Übersee überwiegend als autoritär, detailversessen, sehr umständlich und überorganisiert empfunden. Freiräume werden eher geschlossen, als weiter geöffnet. China hat diese Strukturen für eigene Machtzwecke perfektioniert.

Analog wie für Asien gilt auch für Europa: Wir leben zwar nicht in einem so riesigen Kulturraum, aber bezogen auf die Dichte in einem sehr großen und komprimierten Raum. Zwischen Sizilien und Schweden gibt es große Unterschiede und dennoch viele mentale Gemeinsamkeiten in Sachen Werte.

Die Stabilität von Machtstrukturen wird als hohes Gut empfunden, die Infrastruktur gelobt. „Was ist, ist gut“, könnte das Credo sein. Denn hinter jeder Veränderung verbirgt sich schnell die Empfindung einer nahenden Instabilität. In den Unternehmen drückt sich das als extremer Bereichsegoismus aus, Rivalität geht vor Kreativität. Europa leistet sich ein extrem aufwändiges Kontrollieren seiner Gefolgsleute, alles muss abgesichert und festgeschrieben sein. Top-Down-Führung schafft Sicherheit und Bottom-Up überlässt man den Menschen das scheinbare Gefühl der Mitwirkung. Churchill pflegte zu sagen. „Die Demokratie ist die schlechteste aller Staatsformen, ausgenommen alle anderen.“ Gesellschaftlich hat das zu einer Anspruchsgesellschaft geführt, der es vorwiegend um die Erhaltung des „status quo“ geht. Es gibt zu viele Gruppierungen, die zu wenig dazulernen können oder müssen. Gesetzliche Regelungssysteme, wie zum Beispiel das Bildungssystem oder die Steuersysteme sind rückständig, undurchschaubar und menschenunfreundlich. Sie ähneln einem Elfenbeinturm, der unantastbar scheint. Über Jahrzehnte misslingen regelmäßig die drängenden Reformvorhaben. Das Sagen hat nicht die Staatsführung oder die Politik, ob in der EU oder bei uns in Deutschland, sondern der Lobbyismus. Kaum angreifbar und allgegenwärtig. Wirtschaft und materielles Wohlstandsmodell haben sich über Kultur und Miteinander erhoben. Wirtschaft dominiert Werteverständnis. Sind Arbeitsplätze in Gefahr, fällt jede sinnvollere Konsequenz in sich zusammen.

Es funktioniert nicht, aber gibt als Ausweg nur die Niederlage? In der europäischen Psyche ist eine Krise nicht nur eine Entscheidung oder eine entscheidende Wendung, sondern eine gefährliche und schwierige Situation, die in der Regel einen weiteren Niedergang nach sich zu ziehen droht. Dadurch steigt die Neigung, alles lieber so zu belassen, wie es ist. Vermeidung! Die Wahrnehmung von Chancen, die sich dadurch bieten, gehört nicht zur bevorzugten Wahrnehmung des Europäers. Infolgedessen kommt es auffallend häufig zu intensiven Krisenszenarien, an dessen Ende aber wenig Neuausrichtung steht, allenfalls kleinere spektakulär verkaufte, kosmetische Korrekturen des gewohnten Ist-Zustandes.

Es hat sich bis heute durchgesetzt, nur nach vernichtenden Krisen oder Kriegen einen Neuaufbruch zu wagen. Solange läuft man lieber in gewohnten Bahnen hinterher und doktert an Teillösungen herum. Dann aber, mit dem Rücken zur Wand, setzen wieder kraftvolle Tugenden und eine Dynamik ein, die die übrige Welt in der Vergangenheit immer wieder in Erstaunen versetzen konnte.

Größe und Tragik des abendländischen Geistes

Tendenziell schien sich Europa den Amerikanern mehr zugewandt zu fühlen, als dem fernen Osten. Seit einigen Jahren ändert sich das. Zumindest in wirtschaftlicher Hinsicht sieht Europa in der Anlehnung an autoritäre Staaten wie China kein Problem. Mental jedoch liegt der Europäische Kontinent sehr weit zurück hinter den kraft- und machtvollen Modellen in den USA und Asien. Den aggressiven Amerikanern und den konsensorientierten Asiaten hat Europa bislang nichts wirklich etwas Eigenes entgegenzusetzen. Europa hat seit dem Jahrtausendwechsel den Anschluss an so ziemlich jede neue Schlüsselindustrie verpasst, z.B. die mit künstlicher Intelligenz oder mit Daten zusammenhängt. Der Umgang mit persönlichen Daten und Bespitzelung ist in Europa nach Nazi-Diktatur und DDR eine besondere Problematik. Dabei geben wir schon unbekümmert jetzt Daten preis, ohne zu wissen, was diese Daten im Sinne einer Zukunftsausrichtung wert sind. Die Risiken überwiegen, die Chancen werden anderen Kontinenten überlassen. Dies wird bei dem Blick auf die Größe und Kapitalisierung von Konzernen dieser Schlüsselindustrien deutlich. SAP ist so ziemlich der einzige Global Player mit wirklicher Softwarekompetenz. Wir wollen am liebsten weiter unsere Autos weiter verbessern und die USA erfinden das Auto neu, als fahrendes I-Phone. Dazwischen liegen Welten an Zukunftseinsicht.

Der notwendige Werte- und Bewusstseinswandel für eine globalisierte Ausrichtung wird dadurch um viele und entscheidende Jahre verzögert. Es geht uns doch noch ganz gut..., hört man allerorts. Seitdem die europäische Wirtschaft den Kunden vermeintlich in den Mittelpunkt gestellt hat, steht er irgendwie überall im Weg?! Auch in puncto Dienstleistung ist ein Vergleich mit Asien und Amerika eigentlich kaum möglich. Das europäische Serviceniveau ist nicht gerade vorbildlich. Ebenso nicht die Doppelmoral zwischen Klima & Wirtschaft oder Waffenlieferung & Friedensstiftung.

Deutschland in der Mitte Europas könnte aufgehen wie eine Lotusblume und fühlt sich durch die nicht bewältigten Sinneswandel als hässliches Entlein mit einer wohl zu langen erfolgreichen Vergangenheit und eine ungewissen Zukunft. Während die Amerikaner und Asiaten eine neue Chance in erster Linie dahingehend untersuchen, wie sie ihnen nützen, scheint der Europäer dem Zweifel nachzugehen, ob ihm diese nicht in irgendeiner Weise schaden könnte. Anstatt mutig zu handeln, werden neue Arbeitskreise ernannt und beschäftigt – um das Ergebnis kümmert man sich später.

Eine Entwicklung jedoch ist überall erkennbar. Es bilden sich die Eigenheiten der mentalen Grundmodelle heraus und alle setzen auf Sieg – und währenddessen laufen allen Drein die Menschen, Bürger, Wähler und Kunden davon. Keiner schafft es, auf seine ureigene Weise die härteste Währung zu erzeugen: Vertrauen!

Der Kapitalismus, der noch vor wenigen Jahren über den Kommunismus obsiegte, dieser Kapitalismus hat noch nicht bemerkt, dass auch er schon verloren hat. In der Frage, ob er besser gewährleisten kann, dass er die breite Mitte der Menschen verbinden und nicht nur zusammenhalten kann. Gerechte Aufteilung von Wohlstand und Zukunftsfähigkeit ist die zentrale Frage, an der sich alles entscheidet. Integrität und Glaubwürdigkeit entscheidet am Ende, momentan ist der Fokus noch anders gesetzt. Ein „Entweder – oder“ dominiert noch gegenüber dem „sowohl-als-auch“.

Das mentale Modell in Europa müsste dringend einen eigenen, einen neuen und mutigeren Weg beschreiten, anstatt aus der Vergangenheit heraus Ansprüche zu stellen. Sich besinnen vielleicht auf ganz alte Wurzeln. Die Themen europäischer Materialismus sowie mangelnde Geistigkeit und Spiritualität sind momentan zu einem Markenzeichen Europäischer Haltung geworden. Wasch mich und mach mich nicht nass. Das geht so weit, das man im Ausland nüchtern feststellt, dass Religion und Spiritualität so gut wie keinen Einfluss auf das Leben der Menschen mehr zu haben scheinen. Neben der Kirche als Institution gibt es keinerlei geistiges Angebot und selbst diese ist in ihrer wohl härtesten Krise in Bezug auf Ökumene, Missbrauch und Zölibat. Was berührt unsere Herzen wirklich in Europa – außer Konsum?

Die Aufklärung, Übergang von absolutistischer zu demokratischer Staatsauffassung bei gleichzeitiger Entbindung von Kirche, gilt heute als Geburtsstunde unseres freien Denkens und als Geburtsstunde der von diesen Zwängen befreiten Wissenschaft. Immanuel Kant und Rene Descartes haben damit riesige Meilensteine gesetzt, die seit ca. 300 Jahren bis heute tief in unserer Identität verwurzelt sind.

Kant schlussfolgerte: „*Habe Mut, Dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!*“ Damit stand er dem fernöstlichen Aspekt „Geist nutzt Verstand“ sehr nahe. Rene Descartes dagegen legte Europa mit seinem berühmten Ausspruch „*Ich denke, also bin ich*“ eine tragische Möglichkeit der Fehlinterpretation in die Wiege der Neuzeit und war damit der Wegbereiter für eine Haltung des fortschreitenden Zweifels.

Der tiefere Sinn dieser Philosophie bestand darin, an allem Erdenklichen zu zweifeln, um so an einen sicheren Ansatz- und Ankerpunkt des Denkens zu gelangen. Veranlasst dazu fühlt sich Descartes, weil in den bestehenden Wissenschaften keine klaren und gesicherten Erkenntnisse erkennbar waren, sondern nur Zweifel und Irrtümer. Was genaugenommen bis heute Bestand hat, denn am Anfang jeder Wissenschaft steht eine These und die ist weder objektiv noch unmissverständlich. Descartes stellte fest, dass seine Sinnesorgane ihn jederzeit täuschen können und zieht daraus die für ihn logische Konsequenz, den Sinnesorganen zu misstrauen. Er führte weiter aus, dass die Wissenschaften wie Physik, Astronomie, Medizin oder auch andere Wissenschaften, die von der Betrachtung der zusammengesetzten Dinge ausgehen, anzuzweifeln sind. Für ihn ist dieses radikale Zweifeln nur Methode, um zu einer absoluten Nullpunktsituation des Denkens zu gelangen. An diesem Nullpunkt angelangt fand Descartes die Wahrheit, die für ihn absolut sicher und durchs nicht anzuzweifeln ist:

„Ich denke, also bin ich“

Selbst wenn in der Welt absolut alles anzuzweifeln ist, so ist doch die Tatsache, dass man zweifelt absolut sicher, denn Zweifeln ist eine Art des Denkens und das Denken setzt zwingend einen Denkenden voraus. Ob die Form des Denkenden, so wie er sie wahrnimmt nun der Wirklichkeit entspricht sei dahingestellt. Das aber der Denkende existiert gilt seitdem in unserem Weltbild die unumstößlich letzte Wahrheit. Diese Philosophie des differenzierenden, bewertenden und zweifelnden Bewusstseins begründete das Fundament für die heutigen Sichtweisen in Europa. Wir stehen heute hier in unseren Gefilden in einer Wirklichkeit, in der wir die Folgen dieser radikalen Inbesitznahme unseres Lebens durch den reinen, unbeaufsichtigten Verstand erfahren. Ein Verstand, der den Körper nicht wertschätzt und die Gegenwart ablehnt.

Der Verstand zweifelt und zaudert. Bei ihm gibt es immer ein Wenn und Aber, eine möglichst sichere Kausalkette aus Wenn und Aber steht im Vordergrund der Suche. Dazu gibt es einen wunderschönen, überlieferten Dialog: Ein Weiser wurde gefragt: „Sagen Sie, wie kommt es, dass Ihr so klug seid, dass Ihr so ruhig und gelassen seid und von den Menschen so geschätzt werdet?“ Der Weise antwortet: „Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich esse, esse ich und wenn ich spreche, spreche ich.“ Da sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“ Doch der Meister antwortete: „Nein. Wenn Ihr sitzt, denkt Ihr schon an das Gehen, wenn Ihr geht, esst Ihr dabei und wenn Ihr esst, schaut Ihr Fernsehen.“

Die am reinen Verstand orientierte Gesellschaft agiert und entscheidet funktional und am liebsten argumentativ Top-Down. Der Mensch reduziert sich zum Funktionär, in dem er nicht fokussierbar ist auf den gegenwärtigen Moment. Der Europäer erscheint von Kindheit an eingeschränkt durch ein Übermaß an rationalem Wissensbedarf. Diese Entwicklung des Denkens hat den Europäern viel Wohlstand gebracht. Doch der „neue“ Europäer steht nun wieder an einer sehr bedeutsamen Schwelle. An der Schwelle nämlich, wo er erkennen kann, wer er wirklich ist. Nicht identifiziert mit seinem Denken, als mit der Summe seiner Gedanken, sondern in den Worten von Kant gesprochen: „Als Mensch mit dem Mut ausgestattet, seinen Verstand, eingebettet in eine größere Dimension, zu nutzen“.

Nicht das rational fixierende Bewusstsein ohne den Körper als Verbündeten wird diese Lotusblüte öffnen. Zu mystisch? Die Europäer kennen die mystische Erfahrung sehr gut. Sie hat, als Machtinstrument missbraucht, die Zeit der Aufklärung und damit den rationalen Materialismus eingeleitet. Seither wurde den Glaubenssystemen, d. h. den Religionen ein Platz jenseits der Macht zugewiesen. Und **gleichzeitig** wurde die mystische, die initiatische Erfahrung aus dem Innersten des Europäers verbannt. Aus dem „Stirb und Werde“ der Erfahrung schwang sich der Verstand vom Diener zum Herrscher auf.

Man ist sich heute wieder weitgehend einig: Das ist nicht sein Platz:



Und solange' Du das nicht hast, dieses „Stirb und werde, bist Du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde. (Goethes Selige Sehnsucht)

Neue Werte – neue Impulse

Wo steuern wir hin mit unserer Fokussierung? Wenn wir das Heil zu sehr in den einzelnen, kurzlebigen Bestandteilen des Lebens suchen und zu wenig in seiner Ganzheit, dann könnten wir das doch zusammen korrigieren. Vertrauen entsteht in dem nun gerade beginnenden Paradigma aus einem Ganz-Sein, sich Ganz-Fühlen. Wo bleibt der Mensch vor lauter Funktionieren? Wo ist er wirklich frei? Welche unserer Werte erscheinen uns wirklich wesentlich – nah an unserem Wesen?

Neue Wertefestlegungen wären neue Impulse. Was nützt es denn, Werte zu haben, wenn man sie beim erstbesten Konflikt über Bord wirft? Oder wenn die Wirtschaft mit ihrem Lobbyismus so scheinheilig agiert, wie derzeit - wenn sie weiterhin Glück durch Bedürfnisbefriedigung verspricht und dabei die Menschenrechte, sogar die Menschenwürde verletzt – durch giftige Substanzen, durch überflüssiges Marketing, durch Vermeidung von Entscheidungen, die eine nachhaltige Zukunft sichern helfen. Wie kann es sein, dass man sich zwar an der Wissenschaft und ihrer Objektivität ausrichten will, sie aber gleichzeitig ignoriert – Stichwort Klimawandel. Wie kann es sein, dass man sich selbst für erfolgreich hält und das auch anerkannt sehen will und gleichzeitig den Generationen nach uns ebendiesen Vertrag kündigt? Das ist eine Schwäche, die zum Fremdschämen ist – geradezu Minus-Leadership.

Jetzt ist die Zeit für Leadership gekommen. Jetzt ist nicht Management gefragt, sondern der- oder diejenige, der/die den Mut für unvorstellbare Entscheidungen aufbringt und dann auch beweist. Ein angemessenes Wirtschaften ist Grundlage einer jeden gesellschaftlichen Ordnung, das ist und bleibt so. Die Frage ist nur, wie mit den Ressourcen der Welt umgegangen wird, wenn man bemerkt hat, dass man es sich nicht mehr so leisten kann, wie bisher. Die Menschen spüren die Wahrheit und die Politik bringt nicht den Mut auf, sie auszusprechen, sondern beschwichtigt?

Das bloße Managen gegebener Bedingungen und die Steuerung von Prozessen, Organisationen und Rollen sind nicht mehr ausreichend, um Wertschöpfung und Mehrwert sicherzustellen. Für Optimierung von Produkt, Absatz, Umsatz und Gewinn bedarf es neuer Ideen, Einsichten und wegweisender Impulse. Der Begriff der Nachhaltigkeit ist grundlegend geworden, mehr als eine Öko-Spinnerei. Wenn ein neues Produkt entsteht, sollte im Vordergrund der Betrachtung stehen, ob diese Leistung nachhaltig und im Einklang mit den Menschen und der Werte-Gemeinschaft erzielt werden kann.



Interessante Bücher, die den Blick für Energie und Quantenphysik, also die neuen Werte und Wissenschaften öffnen: Moderne Führungskräfte-literatur!

1. „Lucy im Licht“, Prof. Dr. Niemz – Lehrstuhl für Medizintechnik und Physik an der Universität Heidelberg. Eine faszinierende Entdeckungsreise zu den Grenzen von Zeit und Raum.
2. „Skurrile Quantenwelt“, Silvia Arroyo Camejo, eine Autorin, die noch als Abiturientin ihre Begeisterung für die Rätsel und Merkwürdigkeiten der Mikrowelt in einem erstaunlich guten Buch zusammengefasst hat.
3. „Es gibt keine Materie!“, Hans-Peter Dürr. Ein der großen, leider kürzlich verstorbener Physiker vergleicht seine Erkenntnisse mit den Einsichten der mystischen Traditionen. Dabei zeigen sich verblüffende Parallelen.

Mehr Mut zur Leadership, Europas größte Chance

Leader sind tatkräftige Menschen, die anderen Menschen auf Basis einer freiwilligen Legitimation Übersicht und Orientierung verschaffen können und wollen. Überall auf der Welt gibt es sie. Doch wer sich zu eifrig und exponiert gibt, der ist auch schnell verdächtig. Teilweise völlig zu Recht. Denn Leadership und Narzissmus abzugrenzen gehört ist zu einer politischen Aufgabe geworden. Leider wimmelt es in den Konzernen und Parlamenten vor Narzissten. Wenn es jedoch gelänge, klare Kriterien zu finden, die Leadership von Narzissmus abgrenzen, dann wäre das großartig. Es gibt sie, diese Kriterien! Narzissmus ist in der Medizin ein relativ eindeutiges und auch festzumachendes Krankheitsbild, nur die Übergänge schwimmen leider. Ab wann ist Narzissmus ein Krankheitsbild und wie weit ist es noch tolerierbar?

Was eint uns als Europäer wirklich? Ist es das Geld oder das erreichte Wohlstandsniveau? Ist es Gleichheit als einen der obersten Legitimationen unserer Demokratie. Oder ist es Sicherheit, eine gute Infrastruktur oder Mobilität? Was sind die in der Priorität hochstehende Werte, auf die wir uns neu verständigen könnten? Vielleicht ist genau jetzt die Zeit reif, 100 Jahre nach der Feststellung der großen Physiker, dass die Dinge nicht nur so sind, wie sie äußerlich zu sein scheinen, dass Europa zum Beispiel seine geistige Reife in Form einer neuen, ungebundenen Spiritualität wiederentdeckt. Spiritualität, als ein geistiges Grundverständnis, dass wir mehr sind, als Wasser, Blut, Haut, Organe und Knochen. Ein gemeinsamer Nenner, der darüber hinausgeht und anerkennt, dass wir Menschen auch eine energetische, innere Verbindung haben und sie auch zu teilen bereit sind. Und dass uns die Konsequenz bewusst ist, dass wer anderen schadet, auch sich selbst schadet.

Was nützt uns denn eine Einheit der Anführer in Politik und Wirtschaft, wenn die Menschen nicht mehr mitmachen, sich aus der Gemeinsamkeit lösen? Wie kann es sein, dass diese Fragen nicht offen und ehrlich für alle interessant sind? Ein Schachspiel am großen Brett der Welt ohne Bezug zu den Spielfiguren muss das Spiel verlieren? Interessengegensätze über den Verstand regulieren zu wollen, das verneint die Tatsache, dass Menschen unterschiedlich sind und sein wollen und sich auf ihre Weise ausdrücken wollen. Das sollten sie auch tun dürfen, ohne alles über einen großen Kamm zu scheren. Je weniger Innen, desto mehr Außen scheint noch die Grundformel zu sein. Individualität scheint sich demgegenüber im Außen übertreiben zu wollen, zum Beispiel in der grotesken Form, dass man seinem Hintermann bei Autofahren seine besonders individuellen Rücklichter zeigt. Was waren das noch für Zeiten, als ein Rücklicht beim Auto noch eine reine Signalfunktion hatte ohne die Botschaft – siehe her, was für ein individuelles Rücklicht ich habe und mir leisten kann. Fängt das nicht wirklich an, auch andere zu nerven? Mehr innere Bezüge wie Lebendigkeit radikal zu unterstützen würde die innere Einheit, zum Beispiel der EU beflügeln helfen. Eine Einheit, der die Menschen aus vollem Herzen zu folgen bereit sind. Momentan ist noch viel Flucht zu beobachten, auf allen Ebenen. Im Innen flüchten die Menschen vor dem Wahnsinn von Überregulierung oder einfach ins Internet und wenden sich innerlich ab. Im außen kommen die Menschen aus anderen Erdteilen zu uns und wollen hier sein. Um Europa zu festigen, braucht es mehr Leadership-Qualitäten auf allen Ebenen und keine Abschiebekultur. Man gewinnt den Eindruck: Frankreich entsendet seine besten Politiker in die EU und Deutschland seine schwächsten.

Zeit für eine Übung: Selbstreflexion



Nehmen Sie sich die Zeit, über die vorangegangenen Kapitel zu reflektieren. Machen Sie es am besten kurz schriftlich, ohne darüber nachzudenken! Schreiben Sie einfach los und bewegen Sie einmal die folgenden Fragestellungen in sich, bis eine natürliche Antwort von allein kommt. *Sehen Sie sich mehr als Leader oder als Manager? Sind (zu) extrovertiert, verfügen Sie über ein starkes Ich-Bewusstsein? Sind Sie ein spiritueller Mensch oder lehnen Sie dies als Esoterik ab? Glauben Sie den Beweisen der Quantenphysik oder ist Ihnen dies suspekt? Gönnen Sie sich eine relative Einschätzung, die ein sowohl-als-auch beinhaltet, kein Ja / Nein. Beispiel: Heute 30 % Leader und 70 % Manager und in Zukunft 70 – 30 u.s.w.)*

Beantworten Sie für sich einige ganz persönliche Fragen:

- Fühlen Sie sich eher als Leader oder als Manager? War das schon immer so oder hat sich dies mit den Jahren so entwickelt? Wohin entwickelt es sich derzeit? Mehr zu den Menschen und Beziehungsnetzwerken oder zu den Sachen und Fakten? **Welche Anteile zwischen Leader und Manager sind in Ihrer derzeitigen Funktion für Sie persönlich stimmig?**
- Leben Sie mehr für das Außen oder das Innen? Sind Sie der Auffassung, dass die fortschreitende Befriedigung ihrer äußeren Bedürfnisse Sie zu Ihrem Lebensziel führt? Haben Sie eine Idee von Ihrem Lebensziel? Sind Sie materiell „durchwirkt“ oder haben Sie sich auch ideelle oder gar spirituelle Anteile und persönliche Entwicklungsziele bewahrt? **Welche Anteile zwischen ideeller und materieller Ausrichtung sind für Sie stimmig?**
- Können Sie sich vorstellen, dass es etwas Unbedingtes in Ihnen gibt, das abweichend von ihrer heutigen Vorstellung mehr als die Summe ihrer Gedanken und dem angelernten Wissen/den gemachten Erfahrungen präsent ist? Gemeint ist die Vorstellung, ob sie sich vorstellen können, dass es Energien gibt, die über ihren Körper hinauswirken. **Welche Anteile würden Sie diesem Aspekt rein gefühlsmäßig als Potenzial festlegen?**
- Angenommen das die führenden Physiker des 20. Jahrhunderts (Einstein, Heisenberg & Co.) ihren Ruhm zu Recht erlangt haben und es so etwas wie Zeit und Raum als feststehende Größen (so wie wir sie ansehen) gar nicht wirklich gibt. Als Konsequenz daraus scheint es energetische Ebenen zu geben, die auf eine höhere Ordnungsintelligenz hinweisen. Unabhängig irgendeines Gottesbegriffs! Können Sie sich vorstellen, dass Sie das interessiert? **Wie viel Anteil einer solchen Idee können Sie zulassen?**

Die zentrale Frage, die alles berührt: Ist der logische, rationale Verstand Ihr Diener oder beherrscht er Sie überhaupt / zu sehr / gar nicht?

Es geht darum, neues Denken zulassen.
Gibt es denn auch ein altes Denken?

Altes Denken, neues Denken

Das was Sie auf den folgenden Seiten lesen, ist nicht dazu geeignet, überall gute Laune zu verbreiten. Die Realität ist unbequem. Man kommt aber an dieser oder einer ähnlichen Erkenntnislage auch nicht vorbei. Sie ist ein unbequemer Ausdruck eines bestimmten Denkens. Lassen Sie sich die Laune nicht verderben, verstehen sie es als liebevolle Provokation.

Uns Menschen stellt sich das wachsende Erfordernis eines neuen, überarbeiteten Denkmodells derzeit geradezu mitten auf den Weg. Ist es ein Hindernis, das zu überwinden ist oder Barrikade? Die holistische Weltsicht steht der reduktionistischen Weltsicht momentan noch feindlich gegenüber, vielleicht weil die anstehenden Veränderungen zu groß sind? Mit der Holistik steht und fällt eine neue ganzheitliche Wahrnehmungsfähigkeit. Es braucht ein integratives Verständnis für das komplexe ‚Zusammenwirken‘ von allem, es ist existenziell geworden. Und das beginnt bei einem jeden selbst, das beginnt mit Eigenverantwortung, mit Selbstvertrauen und mit der Sichtweise auf sich selbst, auf den eigenen Körper. Vielen Führungskräften, Unternehmern und Politikern fehlen momentan die innerkörperlichen Bezüge, es fehlen aktive körperliche Instrumente.

Wie will man Spürung und Spürsinn von anderen verlangen, wenn man selbst vor lauter Denken nicht mehr wirklich etwas fühlen kann? Ohne Spürung ist Orientierung schwierig, beim Geben und beim Nehmen. Leadership stellt eigentlich seit je her den Menschen und das Beziehungshafte in den Vordergrund, doch um Beziehungen zu spüren brauche ich nicht das Denken, sondern das Fühlen. Das dazu existenziell wichtige Wissen wird in unserem Kulturkreis bislang noch kaum in einer Ausbildung angesprochen, nicht in der Schule, nicht in der Universität und im Berufsleben später erst recht nicht mehr. Da heißt es eher: Augen zu und durch!

Mal ehrlich, wer blickt noch durch? Wer kann in eine Talkrunde zwischen Ursache und Wirkung unterscheiden? Kaum ist ein Argument gefunden, da gibt es bereits mehrere Gegenargumente. Alles scheint sich gegeneinander aufzuheben oder gar auszuhebeln? Jeden Tag bekommen wir die verqueren Wirkungen einer Welt mehr und mehr direkt zu spüren – die Einschläge kommen immer näher. Längst gehört es zur bewährten Strategie, eine vermeintliche *Gegenseite* derart mit Komplexität zu überschütten, dass man gewiss sein kann, dass man den *Kampf gewinnt*. Es fühlt sich an wie eine Art Endkampf, schon die Sprache ist entsprechend kriegerisch und wütend geworden. Aber warum lassen wir das so zu? Sind dies die letzten Zuckungen einer Weltsicht, in der sich äußere Macht ungehindert über das Innere hinwegsetzen kann? Denn die Menschen wollen es anders! Oder geht es vielleicht gerade sogar noch erst richtig los und das was wir erleben ist nur der Anfang? In diesem Paradigma, in dem wir alle leben und von dem wir geprägt sind, erzeugen wenige Gewinner immer mehr Verlierer. Wie kann das sein? Hinter verschlossenen Türen geben viele offen zu: „Ich halte das so keine 10 Jahre durch...“ Und der Planet hält es so auch nicht mehr lange mit uns Menschen aus. Es wird irgendetwas geschehen, was auch immer es sein wird, was das Blatt wenden wird. In nicht einmal 15 Jahren wird die Hälfte aller Jobs, soziale Bindeglieder der Menschen, verschwunden sein, das weiß man jetzt schon aus ernstzunehmenden Studien. Warum nehmen wir das nicht ernst? Fehlt uns die Macht oder die Kraft dafür?

Zum ersten Mal in der Evolution ist für uns Menschen ein schnelles Umdenken wirklich im wahrsten Sinne des Wortes ‚not-wendig‘. Ein Umdenken auf ganzer Linie muss die Not wenden. Umdenken heißt in diesem Sinne: Umparken, anders denken, neu denken. Es ist die Wirtschaft, die am schnellsten reagieren könnte, doch sie tut es nicht mit der gebotenen Konsequenz. Wo auch immer es losgeht, es steht ein gewaltiger Umbruch bevor, ausgelöst durch eine neuerliche Finanzkrise oder einen Virus oder beides. Sehr wahrscheinlich beginnt es in Fernost, beginnt dort die nächste umfassende – dann nicht mehr bezahlbare Krise, die die Auflösung einer noch größeren Übertreibung nach sich zieht. Nach der nächsten oder spätestens übernächsten Krise wird alles anders sein, denn es wird dann deutlich werden, dass es sich niemand mehr leisten kann, so zu denken, wie derzeit gedacht wird. Und dann?



In diesem Spiel einfach weiter so mitzuspielen ist kein Leadership. Es ist dann nur die Vorsorge, dass man für den Fall selbst nicht so schlecht dastehen will...

Leuchttürme laden – wenn man auf sie zufährt – nicht zum Stranden ein, sondern zur Kurskorrektur. Mit diesem Wissen mutig seinen Teil der Veränderung mitzugestalten, das ist Leadership. Es braucht mehr Verantwortung für das Ganze.

Aber was bedeutet ‚kopflastiges‘ Denken eigentlich? Dieses Buch trägt den Titel: Die Macht des Denkens, die Kraft der Intuition. In diesem Titelverständnis bedeutet Kopflastigkeit körperlich einseitiges Denken. Man bezeichnet es als Schema-F-Denken oder konzeptuelles, unfreies Denken. Die Form des Denkens ist gebunden, tief in sich selbst verstrickt und gefangen -sich um sich selbst kreisend. Vielleicht ist es deshalb so schwer, das Denken als solches zu erkennen. Solange die Herrschaft des konzeptuellen Verstandes und die Stigmatisierung von Machtinteressen im Vordergrund steht, wird sich das nicht ändern! Es kann sich nichts ändern. Aber eines ist gewiss: Solange der Schalter nicht umgelegt ist, werden die Krisen immer schneller größer und größer. Bis zum ‚Point of no Return‘.

Neues Denken sucht den radikalen Umbruch

Hat man 100%ig realisiert, dass heute die ganze Menschheit gemeinsam in der Verantwortung ist, wäre das der größte Schritt. Doch darauf braucht man nicht zu hoffen. Aber eines bleibt auch festzustellen: Die mentalen Grundmodelle bewegen sich erstmals in der Evolution rasant aufeinander zu. Dank der Totalvernetzung des Planeten erleben wir ein geeintes Bild der Wirklichkeit, weil alle im gleichen Boot sitzen. Die Globalisierung wirkt sich für jeden Menschen bereits ganz persönlich aus. Für uns ist augenscheinlich: Man kauft in den Supermärkten alles, wofür es noch Jahre zuvor Fachleute und Fachgeschäfte gab. Man mag sich schon fast Werkzeuge und Dinge des täglichen Bedarfs auf Halde legen, so billig ist alles geworden. Preiswert kann es nicht mehr genug sein, denn dem vermeintlichen Gewinn stehen sehr viele Verlierer gegenüber, die für diese Sachen unter meist jämmerlichen Bedingungen schufteten müssen. Der Sklavenhandel des 21. Jahrhunderts blüht mehr denn je. Noch beruhigt sich das Gewissen, wirken die Beruhigungspillen getreu dem Motto: „Das ist nicht unser Problem, wenn wir die Sachen nicht kaufen würden, ginge es den Menschen doch noch schlechter. Sind Sie da ganz sicher?“

Unbemerkt verschwinden ganze Branchen von der Bildfläche, so schnell kann man gar nicht mehr schauen. Es regiert momentan die nackte Angst, nicht zu den Verlierern gehören zu wollen. Wo werden all alle diese Menschen bleiben? In einem Rentensystem, das sie rein mathematisch schon jetzt gar nicht mehr versorgt? Aufgefangen von einem Sozialstaat, der sich trotz horrender Steuereinnahmen jetzt schon nicht mehr wirklich bewegen kann – das Sozialsystem frisst alles auf, was an Zukunftsinvestitionen so bitter nötig wäre.

Die Wertesysteme verschieben sich schnell, Wohlstand verteilt sich neu und jeder Mensch möchte ganz sicher zu den Gewinnern gehören. Die Kriterien, ob und wann man zu einem Gewinner oder Verlierer zählt oder gezählt wird, verschieben sich. Meistens wird das Kriterium „Geld“ als Indikator für Glück bewertet. Viele bemerken jedoch, dass das so nicht mehr funktioniert, sie steigen aus. Geldenergie ist wichtig, doch nur begrenzt „sexy“. Abgesehen davon, wie jeder die Welt im Außen erlebt, gibt es ganz persönliche Beweggründe, gezielt das Fühlen wieder einzuschalten. Die meisten Führungskräfte in Europa erreicht dieses Bedürfnis nach Stille auch in einer Phase ganz persönlichen Umbruchs. Die Klöster sind hierzulande nachgefragter denn je. Aber was steuert die Ängste, was steuert die Hoffnungen, die Siege und Niederlagen? Eine Säule, die wegfällt, bringt heutzutage das ganze Leben völlig durcheinander. Die Gründe werden dann im beruflichen Wirken oder im privaten Bereich gesucht. Irgendwann bemerkt man, dass beides nicht die Ursache ist. Die Ursache ist größer.

Man ist unglücklich oder zu wenig glücklich und müsste es aufgrund der äußeren Umstände (Wohlstand, Familie) eigentlich sein. Irgendetwas Bedeutsames wird als unstimmig empfunden! Aber was? So geht man – meist heimlich – ins Internet oder kommt mit Partnern oder besten Freunden ins Gespräch und informiert sich, woran es liegen könnte. Eine Chance zur Veränderung! Das chinesische Wort für Krise beinhaltet „Chance“! Die Symptome zeigen sich zwar in der Partnerschaft am deutlichsten, die Ursachen liegen aber oft weder im privaten Bereich noch im beruflichen. Der Kopf allein konnte es nicht mehr lösen, er kann nun mal nicht das Einschlafen befehlen und auch nicht die Unzufriedenheit abstellen. Glück unterliegt nicht dem Willen. Es äußert sich bei den meisten in einem Drang nach Bewegung, mehr Ruhe, mehr bewusstes Leben, Stille. Es geht zunächst um einen Ausgleich für sich ganz persönlich, weil man sich vielleicht in seinen zahlreichen Rollen „Vater, Mutter, Chef, Mitarbeiter, Freund, Sohn verfangen hat und sich selbst in seinem Leben nicht mehr angemessen wiederfindet. Man lebt seine zahlreichen Rollen in Familie und Beruf und will mal wieder etwas nur für sich selbst tun. Das ist der Ausgangspunkt, der uns am häufigsten genannt wird: Wieder mehr Gelassenheit leben können!

Die Ursache sitzt im wahrsten Sinne des Wortes tiefer, unter dem Kopf. Die Suche beginnt dann im Wiederentdecken der eigenen Körperlichkeit und einer dadurch erweiterten Wahrnehmung. Nach einer Übertonung des Außen folgt nun die körperlich-mentale Revolution und Meisterschaft im Innen: Hier hat die Revolutionierung des eigenen Denkens ihren Raum und vielleicht ist das nun der nächste Schritt in der Evolution – für die Menschheit.

Räumliches, körperliches, beherztes Denken.

Führen und geführt werden in Zeiten des Umbruchs

Führung bedeutet, den Mitarbeitern eines Bereichs oder dem Unternehmen im Ganzen eine möglichst natürliche Orientierung und Richtung zu geben. Paradigmenwechsel erkennen und sie in Führung umsetzen. Führungsleistung muss sich folglich an dem messen lassen, was für das Unternehmen für Wert hält: Mitarbeiter-Engagement, Entwicklung von Mitarbeiter-Potenzialen, Gesamt-Performance, nachhaltige Innovationen, aktive Begleitung in Veränderungsprozessen.

Veränderungsprozesse gehen häufig einher mit Paradigmenwechseln.



Paradigmen sind: Eine Gruppe von Annahmen, die quasi im Betriebssystem der Menschen verankert sind und die in der Regel nicht überprüft werden. Es geht einem Leader darum, vorherrschende Denkmuster der Blockade zu erkennen und diesen allgemein anerkannten Konsens im Ganzen zu überwinden.

Die gute Nachricht: Integriertes und integrierendes, ursachenbezogenes Führen kann erlernt werden. Es ist überraschend einfach. Was das konkret bedeutet, kann an zwei Fragestellungen in Form eines kleinen Fallbeispiels erkannt werden. Dazu stellen Sie sich bitte zwei Fragen, die Sie bitte spontan „im Geiste“ beantworten:



- 1. Welche Kernkompetenz hat aus Ihrer Sicht McDonalds?**
- 2. Brauchen Sie als Mensch eine Waschmaschine?**

Die Kernkompetenz von McDonalds ist nicht – wie gemeinhin angenommen das Braten von Hamburgern, sondern das Franchising, die Logistik und das Marketing. Die zweite Frage, ob Sie tatsächlich eine Waschmaschine brauchen, hat da schon eher philosophischen Charakter. Fakt ist, Sie brauchen keine Waschmaschine. Sie brauchen schlichtweg saubere Wäsche. Das ist die Ursache Ihres Bedürfnisses! Die Sicht auf die Ursächlichkeit erweitert spontan den dann erweiterten Blickwinkel.

Ziel dieser zwei Fragen ist die Erkenntnis, das bereits einer kleiner Wechsel des Blickwinkels einen Paradigmenwechsel bedeuten kann. Eindeutig JA. Die Aufgabe von Leadern muss es sein, diese Paradigmenwechsel zum richtigen Zeitpunkt zu erkennen, anzupacken und mit stimmigen Impulsen behutsam zu beflügeln. In Zusammenarbeit mit einem damit partnerschaftlichen Management, um die dazu passenden Abläufe sicherstellen. So wie im folgenden Beispiel aus eigener Erfahrung.

Die Deutschen sind bekannt für ihre strukturierungs- und abteilungsbezogene Sichtweise. Derzeit erkennen viele Unternehmer, dass ihre Unternehmen aus vielen Fürstentümern (Abteilungen) bestehen, die für sich genommen alle gute Arbeit leisten, aber im Ganzen eben durchaus nicht. Jeder achtet gemäß seiner Zielsetzung darauf, dass „es vor seiner Tür sauber ist“, was jedoch den Kunden herzlich wenig interessiert. Die Profit-Center-Sichtweise hat hier in Zentraleuropa zu einer Haltung geführt, die mit Kundenorientierung nur wenig zu tun hat. Die zahlreich vorhandenen Prozess- und Medienbrüche sorgen in den Unternehmen dazu, dass der Kunde draußen vor der Tür steht – nur scheinbar im Mittelpunkt.

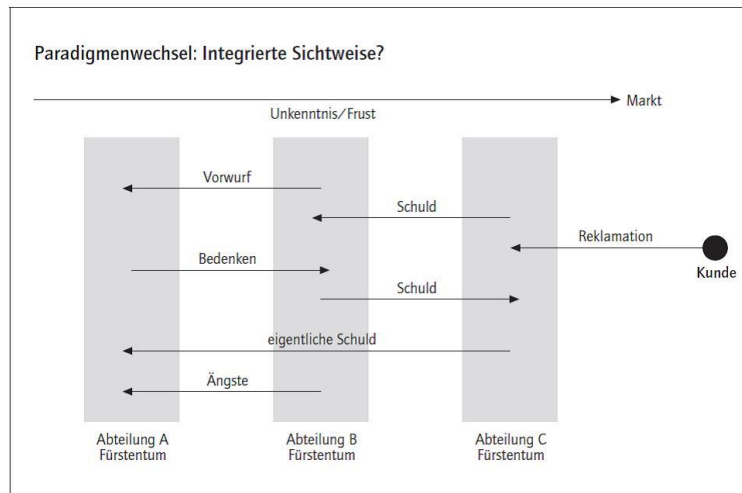


Abbildung 7: Die Abteilungsinteressen sind Priorität A und die Gesamtleistung gegenüber dem Kunden Priorität B

Das macht sich zum Beispiel bei Reklamationen bemerkbar. Äußert sich ein Kunde negativ zu einer Leistung, haben die meisten Firmenorganisationen nichts Besseres zu tun, als den Schuldigen so lange zu suchen, bis der Kunde schließlich woanders kauft. Oftmals bekommt der Kunde (das Objekt der Begierde...) noch nicht einmal eine Nachricht, weil man eben noch dabei ist, einen Schuldigen auszumachen.

Wenn alle Abteilungen vor ihrer eigenen Türe Ordnung schaffen, heißt das noch lange nicht, dass die Gesamtorganisation effizient arbeitet. Wenn Grenzen überbetont werden und das Differenzierende gesucht wird, fehlt die Basis für eine übergreifende integrative Sichtweise. Demgegenüber ist eine integrierte Organisation aus sich selbst heraus daran interessiert, dem Kunden (dem Subjekt der Begierde!) eine gute Leistung abzuliefern. Das Augenmerk liegt auf dem Nutzen.

Auf diese Weise führt eine Reklamation zu einer ehrlichen Betroffenheit im Ganzen, die auch entsprechend Kraft mobilisiert, um sie zu bearbeiten. Das Ganzheitliche und Verbindende wird überbetont, die Grenzen sind zweitrangig.

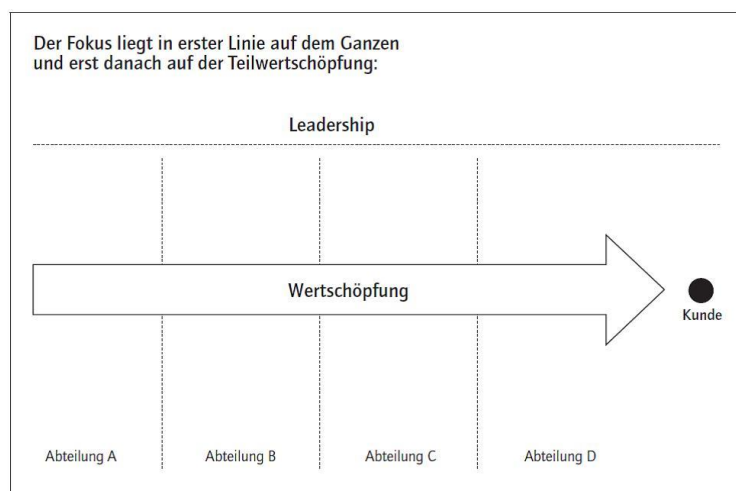


Abbildung 8: Die Gesamtleistung gegenüber dem Kunden hat Priorität A und die Abteilungsinteressen dagegen Priorität B!

leadership meditation

Der Ruf nach einem materiellen Gut, dem Werkzeug gibt Managern das Gefühl, schnell etwas auf den Weg gebracht zu haben. Bereits dieses gute Gefühl verschafft Befriedigung und die scheint im Westen häufig schon ausreichend zu sein für das eigene Sinnstreben. Wenn wir nach langer Abstinenz mit dem Sport beginnen, so ist die dahinter liegende Motivation nicht primär die Steigerung der Fitness, sondern es zählt häufig das Ergebnis des „Abspeckens“, die Eitelkeit. Es steht als gewünschtes Ergebnis im Vordergrund. Und deshalb muss man Sport machen?

Das Werkzeug soll die Probleme der Organisation lösen. Man erhofft sich daraus positive Wirkungen auf die Organisation, wenn man methodisch nachrüstet, zum Beispiel mit einer neuen EDV-Anlage. Aus über 20 Jahren Führung in der IT-Branche kann ich die These füllen: Man erhofft sich, dass eine neue IT-Lösung die Haltung, die Ziele und die Werte bzw. eine gemeinsame Sichtweise produziert. Ehrlich? Das hat noch keine IT-Lösung je geschafft – doch der Wunsch hält sich hartnäckig.

Andersherum wird ein Schuh daraus: Wurde in einem Team, das man zu einem integrierten Arbeiten animiert eine gemeinsame Sichtweise und Haltung gefunden, spiegelt sich das in einem integrierten Prozesswesen wider. Daraus entsteht der Wunsch, auch so arbeiten zu können. Das wiederum unterstützt die Rollen (zum Beispiel den Verkauf) in seinem Wirken. Das Ergebnis ist ein optimales Werkzeug, das die Gesamtorganisation optimal unterstützt.

Der Unterschied: Die Haltung des Individuums oder einer Gruppe nimmt das Ergebnis vorweg. Insofern geht ein Leader von diesem Bezugspunkt aus. Zunächst bei sich selbst und dann bei anderen, die ihm als Geführte folgen.

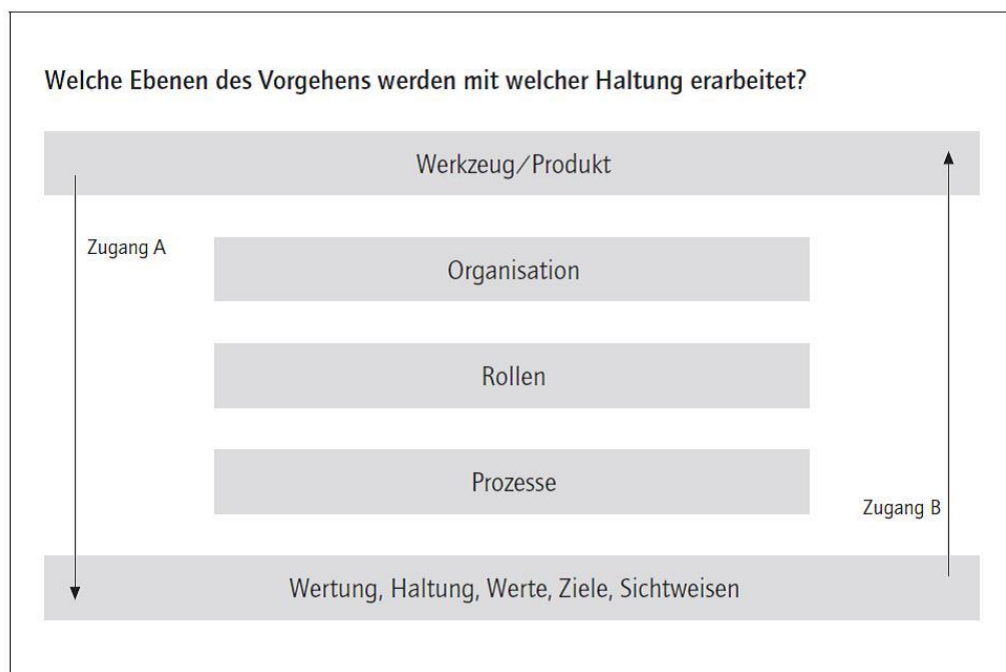


Abbildung 9: Die westeuropäischen Führungsprinzipien gehen tendenziell über die sachliche Ebene und wählen den Einstieg (A), um Herausforderungen anzugehen

leadership meditation

Was können diese Fallbeispiele aufzeigen? So wie es in Organisationen und Firmen zugeht, so geht es auch in einem Selbst zu. Wenn uns jemand vermeintlich angreift, ist das vielleicht nur eine Reaktion eines Aspektes von uns (Reklamation)? Wenn wir mit einem Mitarbeiter ein Personalgespräch führen, spricht vielleicht gerade der enttäuschte Aspekt, der gestern Abend eine schmerzvolle Erfahrung machte? Verwischen wir nicht gern auch einmal die vermeintliche Schuldfrage in uns mit der Beruhigung „ich war das nicht?“ Und sucht und findet man nicht allzu häufig entsprechende und zufällig gerade passgenaue Gründe (Rechtfertigung) dafür?

Die Haltung ist gewissermaßen das Ursächliche, das es herauszufinden gilt. Hier liegt der Bezugspunkt, der ein gewünschtes Ergebnis vorwegnimmt. Die Kraft zur Veränderung erwächst aus der Haltung, nicht dem Werkzeug. Paradigmenwechsel erfordern eine grundlegend neue Sicht, um sie erkennen zu können.

Kennen Sie die Abteilungen, die in Ihrem Unternehmen „Mensch“ innerlich agieren? Haben Sie eine innere Instanz als Beobachtungsposten, der ihre inneren Abteilungen (persönlichen Handlungsweisen) erkennt und führt?



In der fernöstlichen Haltung ist das zu erzielende Ergebnis zweitrangig!

Es zählt die Haltung, dem das Ergebnis folgt. Können Sie sich das vorstellen?

Es gibt verschiedene Trainings für Führungskräfte, die z.B. in Japan trainiert werden, zum Beispiel gehört das Bogenschießen dazu. Ein Übender steht mehrere Jahre in einer Entfernung von drei Metern und schießt mit Pfeil und Bogen auf eine Strohscheibe. Es zählt allein die Haltung, ob es gelingt, sich so weit zu „leeren“, dass kein einziger Kopf-Gedanke (Ausdruck des Zweifels, eine Idee, mehr Willen, viel Mut) mehr da ist, der die Perfektion des eigenen Wesens hindert. Für uns Europäer unvorstellbar, oder?

Während eines Wettbewerbs stehen Schiedsrichter direkt neben dem Schützen und achten nur auf seine Haltung. Wer einmal einen japanischen Bogen in den Händen gehalten und versucht hat, ihn zu spannen, der weiß wie viel Kraft dafür notwendig ist. Hat ein Übender nur den winzigen Ausdruck einer Verzerrung oder Anstrengung in der Haltung, wird er verlieren, wenn nicht sogar disqualifiziert – auch wenn der Schuss in die Mitte geht, also trifft!

In einer Gesellschaft, die die Haltung in den Vordergrund stellt, geht es zunächst um das körperlich-geistige Beherrschen einer Technik! Die Vollendung einer Technik bedeutet nicht die Fähigkeit zu einer enormen Leistung, sondern bedeutet die Chance, innerlich einen Schritt voran zu machen. Der Sinn einer vollendeten Technik ist die Chance, innerlich einen Schritt weiterzugehen, zu wachsen! Warum? Wenn die Technik vollendet ist und beherrscht wird, braucht das kleine „Ich“ (der Verstand) sich nicht mehr einzumischen. Und wo das kleine Ich noch drin ist, ist es noch nichts mit der Vollendung der Technik. Da dominiert noch das Kopfdanken, das unbedingt treffen will und das sich ärgert, wenn der Schuss daneben geht. Jeder Golfspieler weiß sehr genau, worum es hier geht – das eigene Handicap vor Augen.

Bewusstsein versus Un-Bewusstsein

Wenn der Kopf mit seinem Denken nicht alles regeln kann, wie denn dann? Wir sind alle Produkte unserer Prägung, aber interessiert uns das noch als Erwachsene? Ist es nicht viel wichtiger, das anzunehmen, was man geworden ist, und los geht's? Ja schon, es ist aber nicht hilfreich, seine eigene Gebrauchsanweisung zu ignorieren. Für jede Bohrmaschine, für alles jedes und jedes gibt es Gebrauchsanleitungen, noch dazu in vielen verschiedenen Sprachen. International nutzen Menschen die gleichen Geräte mit den gleichen mehr oder weniger intuitiv bedienbaren Dingen des täglichen Bedarfs. Und man selbst? Wie steht es mit einer Gebrauchsanleitung für das eigene Bewusstsein, für das eigene Cockpit mit Navigationssystem, das einen durch's Leben führt? Klingt das komisch? Warum eigentlich?

Unser Bewusstsein ist in der Lage, Energie zu lenken. Dort wo wir es hinführen, dort entsteht Energie. Das ist der Stoff für das nächste Kapitel, die Betrachtung, was die Wissenschaft heute schon darüber weiß. Hier geht es noch um einfachere Fragen.

Was bewegt mich in meiner aktuellen Lebenssituation? Wie fühlt sich meine körperliche Verfassung wirklich an? Bin ich mit meinem Leben zufrieden, kann ich gelassen sein? Was hat mich geprägt?

Diese Ebenen unseres Bewusstseins – es gibt noch tiefere und weiter gehende Schichten – sind zunächst einmal ein sehr dynamisches Duo. Wenn sie zusammenwirken, kann sich das bewusste Denken auf etwas Bestimmtes konzentrieren, wie zum Beispiel auf eine Party am Abend, während ihr Unterbewusstsein dafür sorgt, das sie Ihr Auto sicher nach Hause bewegen. Plötzlich bemerkt das Wachbewusstsein: „Oh – hier bin ich schon – wie bin ich nur hierhin gekommen?“ Viele Prozesse laufen parallel und müssen auch parallel laufen, sonst wäre unser Leben, so wie wir es kennen, gar nicht möglich.

Das parallele Denken ist auch in der Lage, in der Zeit vorwärts und rückwärts zu denken. Während das Unterbewusstsein immer im gegenwärtigen Zeitpunkt agiert kann das bewusste Denken umherschweifen, Pläne schmieden oder verwerfen. Ängste aus der Vergangenheit abspulen oder sie in die Zukunft projizieren. Viele Menschen kennen das als „Kopfkino“. Es sind häufig dieselben Aspekte, die eifrig wieder gedacht werden und nicht selten sind sie auch negativ behaftet. Man hat in Studien nachgewiesen, dass sich 90 % aller Gedanken ständig wiederholen und überwiegend sind sie nicht positiv. Inhalte des Unterbewusstseins sind unbewusst.

Wie arbeitet das Unterbewusstsein?

Genauso, wie es programmiert wurde! Doch dieses Verhalten steht zweifellos nicht immer im Einklang mit unseren Zielen, denn die meisten unserer Prägungen werden durch andere Menschen programmiert. Stellen Sie sich Ihren Geist wie einen Camcorder vor. Ihre fünf Sinne, also Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen sind die Fenster, durch die Sie in die Außenwelt blicken können. Die Rahmendaten der Aufnahme, also zum Beispiel die Qualität und Intensität, werden durch Ihre Intention gesetzt. Ihre Wünsche steuern diesen Camcorder. Festgehalten wird darauf jede Regung Ihres Geistes. Exakter formuliert: Es wird jede Prägung festgehalten, die Sie ihrem Geist zuführen – von der Geburt an bis zum Tod Ihres Körpers.

In den Traditionen wird die Vorstellung, das Gehirn sei der Geist, nicht akzeptiert. Sicher ist ein Teil des Geistes auch dort. Jedoch weiß man, dass der umfassendere Geist in ihren gesamten Körper hineinreicht. Sie können, wenn Sie wollen – Ihren Körper bzw. jedes Teil mit Ihrer Aufmerksamkeit erahnen oder erspüren. Sie fokussieren Ihren Geist hierhin und dorthin – zum Beispiel in Ihren kleinen Zeh, an ihren letzten Urlaubsort oder in den Kühlschrank hinein, wenn Sie hungrig sind.

Alle diese Prägungen Ihres Geistes speichern Sie als komplexe, holistische Muster, die sie als Erinnerungen speichern und mal mehr, mal weniger abrufbar halten. Diese Prägungskette kann man sich gedanklich auf einer Wackskette geprägt vorstellen. Sie enthält alle Geistesprägungen, von der ersten Wahrnehmung im Kleinkindalter an, über die gezielten Prägungen in der Schul- und Studienzeit bis sie über ihre Berufs-, Karriere- und Familienzeit heute so dastehen oder dasitzen ... und ein Büchlein über Leadership in den Händen halten. Jetzt, Hier!

Angefüllt mit Verhaltensprogrammen, die aus ganz unterschiedlichen Richtungen und Motiven herrühren, aus glücklichen Momenten, Verletzungen, Demütigungen und Freuden. Das Unterbewusstsein ist vergleichbar mit einer Musikbox, jederzeit bereit, sein Lied abzuspielen. Auch wenn uns das Lied nicht gefällt. Die meisten Menschen interessiert bis zu einer bestimmten Lebensphase nicht, was das alles gespielt wird und wie es dahin gekommen ist. Es sei denn, man leidet darunter und wählt eine Therapieform, um sich das Innenleben näher anzuschauen. In einigen Ländern ist es sogar schick, einen Therapeuten zu haben, es gehört dazu. Wenn es alle machen, gibt einem damit die Möglichkeit, über sich selbst zu „tratschen“. Die Frage, die sich stellt ist: Ob das wirklich nötig ist? Zu schnell bewegt man sich von einer eigentlich gesunden Einstellung zu sich in ein zu behandelndes Krankheitsbild.

Das sagt schon das Wort Therapie: Eine **Therapie** (altgriechisch *θεραπεία* *therapeia* „Dienst, Pflege, Heilung“) bezeichnet in der Medizin, Zahnmedizin, Psychotherapie und Ernährungstherapie die Maßnahmen zum *Behandeln* von Behinderungen, Krankheiten und Verletzungen aufgrund einer zuvor erlangten Diagnose. Daher ist das Wort auch nicht so positiv besetzt, weil in unserem Sprachgebrauch nur etwas geheilt werden kann, was vorher kaputt ist. Es bedarf der Feststellung der Diagnose.

Dieses Buch lädt dazu ein, sich außerhalb dieser Begriffe damit zu befassen. Das Innen ist kein Ort, zu dem man nur geht, wenn etwas kaputtgegangen ist. Man kann seine Prägungen ganz einfach selbst anschauen, in übertragenem Sinne das Inhaltsverzeichnis seiner Plattensammlung selbst kennenlernen. Während des Innehaltens kann der Beobachter, das Wesen ins uns erkennen, was für eine Musik gespielt wird. Wenn man die Musik nicht mag, kann man lernen, Sie zu verstehen und ggf. zu integrieren, sie als Hinweisung zu nutzen. Es nützt nichts, gegen die Musikbox zu treten, wenn man das Lied nicht haben will. Kein Schimpfen und kein Zetern ändert etwas an diesen Programmierungen, sie sind sehr hartnäckig, zäh, geradezu klebrig. Im Gegenteil: Wenn uns gar der Zorn beherrscht, speichern wir nur weitere negative Erfahrungen ab. Unserem Unterbewusstsein ist weder mit Zorn noch mit Willen beizukommen. Erst wenn wir die Nutzlosigkeit unseres Zorns erkannt haben, eines Zorns der üblicherweise aus uralten Geschichten und Begebenheiten stammt, dann beginnen wir, eine Veränderung zum Guten anzugehen. Eine größere Intelligenz öffnet sich. Eine Intelligenz, die rund um den Erdball seit langem bekannt ist und die doch sehr unterschiedlich genutzt wird.

3. Wissen erschafft die Macht des Denkens

Die Wissenschaft hat sich mit der Aufklärung, seit Descartes das Denken an die oberste Stelle setzte, es so interpretiert wurde, vorzugsweise dem Kopfdenken verschrieben. Vom Allgemeinen, von einer Ausgangsthese ausgehend wird neues Wissen gebildet, werden daraus Erkenntnisse abgeleitet. Es geht um die Detaillierung der Wirklichkeit bis in die kleinsten Winkel. Oberstes kulturelles Gut, dass Menschen hierzulande Ansehen verschafft ist Intelligenz und deren Ausprägung in Form von Status. Ein erworbener Bildungsabschluss oder ein Dokortitel gelten als Nachweise für Lebensstauglichkeit im Leben. Die herkömmlichen und immer noch dominanten Verfahren zur Intelligenzmessung beziehen sich heute nach wie vor auf die logisch-quantitative Kapazität zur Problembewältigung und das Erkennen von faktischen Zusammenhängen, einhergehend mit Schnelligkeit, Reaktion und Wissen. Damit sind wir sehr weit gekommen in der Welt, viele Errungenschaften hängen damit zusammen, dass wir in der Lage sind, die Wirklichkeit zu erklären und eine Methodik daraus abzuleiten, bestes Beispiel dafür ist die Ingenieurskunst. Brücken, Gebäude, aber auch Maschinen sind auf diese Weise entstanden – leider auch Waffensysteme.

Insbesondere in der Medizin wurde mit diesem Herangehen alles beschrieben, jeder Muskel hat einen Namen, jeder materielle Baustein des Lebens ist gefunden und in seiner Funktion weitgehend beschrieben.

Mitte der 90er Jahre rückte mit David Goleman die emotionale Intelligenz in den Blickwinkel der Forschung. Mit emotionaler Intelligenz werden eine ganze Reihe Kompetenzen beschrieben, die zusammen die Fähigkeit beschreiben, eigene und fremde Gefühle „korrekt“, d.h. lebensstauglich wahrzunehmen, zu verstehen und auch zu beeinflussen. Es bedeutet, die Emotionen oder Emotionsmuster zu erforschen, kennenzulernen, zu deuten und in zielführende Handlung umzusetzen. Der Sitz der Emotion wird dem „second brain“, dem Bauchgehirn zugeschrieben. Daher auch die Formulierungen ein Bauchgefühl oder eine echte Wut im Bauch zu haben. Der amerikanische Mediziner Michael D. Gershon brachte um den Jahrtausendwechsel das Bauchhirn ins Gespräch. Die Forschungen seither zeigen, dass psychische Prozesse und das Verdauungssystem weitaus inniger gekoppelt sein könnten, als man bisher gedacht hat. Das Bauchhirn spielt eine große Rolle bei Freud und Leid, doch die wenigsten haben vorher und nachher ernsthaft wahrgenommen, dass es existiert. Doch Gershon hat das "zweite Gehirn" nicht entdeckt. Er hat es mit der Hilfe vieler anderer Wissenschaftler wiederentdeckt.

Wirklich erstmals entdeckt hat es schon Mitte des 19. Jahrhunderts der deutsche Nervenarzt Leopold Auerbach. Als er ein Stück Darm zerlegte und es durch ein einfaches Mikroskop genauer betrachtete, fand er etwas, das ihn stutzig machte: In die Darmwand eingebettet sind zwei Schichten eines Netzwerkes von Nervenzellen und -strängen, hauchdünn und zwischen zwei Muskellagen versteckt. Auerbach hatte damals keine Ahnung, dass er beim Blick durchs Mikroskop sozusagen den Herrscher über ein Innen-Universum des Menschen aufgespürt hatte: Die Schaltzentrale der Verdauung, die jedoch nicht nur über Nährstoffzusammensetzung, Salzgehalt und Wasseranteil im Körper analysiert und Absorptions- und Ausscheidungsmechanismen koordiniert. Sie kontrolliert auch die komplexen Gleichgewichte von hemmenden und erregenden Nervenbotenstoffen, stimulierenden Hormonen und schützenden Sekreten, die das eigene Denken und Erleben steuern.

Zur Blüte kam, was die Weisheitslehren schon immer wussten, nur war es jetzt nachgewiesen. Es gibt das Bauchhirn, als Ummantelung des Darms im Unterbauch und es umfasst die zweitgrößte Ansammlung neuronaler Nervenzellen im menschlichen Körper. Und die Beschaffenheit des Bauchhirns wacht sehr lebendig über quantitative Zusammenhänge, zum Beispiel Kraft für Umsetzung oder auch Gelassenheit. Was sich auch schnell erklärt, denn wer seine Gefühle kennt, kann angemessen handeln.

Aber warum hat man dieses Wissen so lange ungenutzt gelassen? Es bleibt zu vermuten, dass es in der Wissenschaft nicht willkommen war, Gefühle als Bestandteil des Denkens zuzulassen, Gefühle sind eben subjektiv und nicht objektiv – nicht messbar. Damit waren sie in der Wissenschaft nicht mit der gleichen Möglichkeit des Beweisen Könnens belegt. Bis heute spielt dieses fundamentale Wissen eine eher untergeordnete Rolle in der westlichen Wissenschaft.

Nun gibt es nach letzten Studien und in den letzten 10 Jahren zunehmend beforscht noch ein drittes Zentrum im Körper, das beim Denken erheblich mitwirkt. Alle kennen, ja lieben es und doch ist es noch nicht in der menschlichen Gebrauchsanleitung, in der Bildung enthalten. Die Körpermitte, die Region des Herzens. Sie reguliert Ausstrahlung und Kommunikationsfähigkeit und hält eine stimmige Verbindung mit dem Außen.

Diese Verbindung wurde im Westen erstmals von Rudolf Steiner in den wissenschaftlichen Fokus gerückt, bis dahin wurde es lediglich als mystische oder künstlerische Inspiration von großen Mystikern und Künstlern hervorgehoben. Diese Region der Körpermitte bündelt die Sinneserfahrungen und ist damit ein Bestandteil des Denkens, das ebenso wie das Bauchhirn nicht im Kopf verankert ist. Rudolf Steiner lebte wie sein Kollege Leopold Auerbach im 19. Jahrhundert, er gilt als Begründer der Anthroposophie. Anthroposophie versteht sich als Weg zur Erforschung und wissenschaftlichen Darstellung der geistigen Welt.

Der Ursprung der westlichen Verstandeskultur ist griechisch geprägt, unsere Wiege und auch die Wiege der westlichen Wissenschaft. Hier gründen die beweisende Mathematik, die erklärende Wissenschaft, die westliche Philosophie. Daher finden sich hier viele Wortschöpfungen, wie auch die Silbe ‚Anthro‘, die aus dem Griechischen von ‚anthropos‘ abgeleitet ist. Das bedeutet ‚Mensch‘. Auch die Anthropologie, die sogenannte Menschenkunde, wird in unserem westlichen Verständnis den Naturwissenschaften zugerechnet. Die naturwissenschaftliche oder physische Anthropologie betrachtet den Menschen im Zusammenhang mit der Evolutionstheorie von Charles Darwin als biologisches, eher mechanisches Wesen.

Dieser materiell geprägten Betrachtung des Menschen stehen seit jeher die verschiedenen Ansätze der Geisteswissenschaften gegenüber, die allesamt den Menschen nicht nur als Objekt, sondern auch als Subjekt wissenschaftlich untersuchen. Dabei geht es unter anderem um qualitative Eigenschaften wie die Persönlichkeit, die Entscheidungsfreiheit und die Möglichkeit zur Selbstbestimmung. Man spricht hier jedoch häufig ein wenig abschätzig von den kleinen Wissenschaften, weil sie weniger objektivierbar erscheinen. Sie lassen sich nur empirisch nachweisen, was als zweitklassig gilt. Das ist wohl auch mit ein Grund dafür, warum die neue Zusammensetzung des Denkens im Westen nur sehr langsam angenommen wird.

Am Ende geht es uns im Westen immer um den bestmöglichen Beweis, wir halten die Forderung nach Objektivität und Wiederholbarkeit der Beobachtungen sehr hoch, was bei bewährten Alltagserfahrungen nicht in gleichem Maße gilt. Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Die westliche Wissenschaft tut sich nach wie vor schwer mit Sätzen wie „wer heilt hat Recht.“, weil die Theorie darübersteht. Das richtige Verhältnis von Empirie und Theorie wird bis heute sehr kontrovers diskutiert.

Man kann es daran erkennen, wie wenig sich bewiesenes Wissen im täglichen Leben, zum Beispiel im Führungswesen der Wirtschaft wiederfinden. Das beste Beispiel dafür ist unser Umgang mit Stress. Stress ist die mit Abstand größte Bedrohung der Neuzeit, es ist der elementare Auslöser für Krankheit schlechthin. An welcher Universität, bei welcher Führungskräfte-Schulung wird dieses folgende gesicherte Wissen gelehrt?

Ein durch Stress verursachter, hoher Cortisolspiegel führt den Menschen aus der Tiefe (Qualität) von Erleben in einen Zusammenhang von Intensität (Quantität) bei gleichzeitiger Unzufriedenheit, die sich in den bekannten stressbedingten Symptomen weiterentwickelt. Eine sehr weit verbreitete Symptomatik ist die Schlafstörung. Neuesten Studien zufolge leiden 50 % der Arbeitnehmer und 80 % der Führungskräfte an den Folgen dieser Fehleinstellung. Kein Wunder, es fehlt etwas: Lebensqualität. Im Gegensatz zur Lebensquantität, womit ein schneller, weiter, höher gemeint ist. Dazu ist es hilfreich, sich etwas mit den Elementen zu befassen, die auf den Menschen einwirken, ihn mechanisch bewegen. Die Schlüssel dafür sind die Botenstoffe, die im Körper bestimmte Situationen simulieren. Dazu gehören im Wesentlichen das Endorphin, das Dopamin, das Serotonin und das Oxytocin:

- **Endorphin** fungiert im Körper als Schmerzmittel, wenn Herausforderungen bestehen, die überwunden werden müssen – um Überleben zu gewährleisten. Endorphin sortiert und schärft die Sinne durch die Aktivierung der Antreiber.
- **Dopamin** ist für Hochgefühle zuständig, weil es in Erwartung eines freudigen Ereignisses den Körper mit „Glück“ bedient. Smartphones sind die neuen „Süchtigmacher“, weil permanent die Erwartung besteht, dass etwas Gutes passieren könnte. Daher greift man immer und immer wieder zu dieser Waffe – mit fatalen Folgen. Mehr und mehr „Digital-Detox-Center“ bringen den davon süchtig gewordenen Menschen wieder in ein Gleichgewicht.
- **Serotonin** ist das Hormon, das für Status und Anerkennung zuständig ist. Menschen streben nach einem höheren Status und haben dafür auch allerhand Gründe, zum Beispiel eine höhere Lebenserwartung. Man kann besser für sich und andere Menschen sorgen. Menschen lieben es „gesehen“ zu werden. Beförderungen / Preisverleihungen sind deshalb „beliebt“. Sie wirken aber nur kurz und brauchen dann mehr Dopamin und Serotonin.
- **Oxytocin** ist das sogenannte Kuschelhormon, es reagiert auf Berührung und wird ganz wesentlich bei der Stressregulierung gebraucht. Es verbindet sich mit den Wahrnehmungen von Qualitäten und Tiefe des Lebens, zu, Beispiel Vertrauen, Liebe, Bindung und Aggression.

leadership meditation

Menschen wünschen sich Ausgeglichenheit und Gelassenheit und dazu bedarf es einer regulierten hormonellen Zusammensetzung. Wenn man jetzt noch weiß, dass der Gegenspieler einer regulierten Zusammensetzung das Cortisol ist, wird deutlich, wie komplex und bedeutend Stress heutzutage ist. Cortisol ist zuständig für Flucht und Angriff, es reagiert auf Bedrohung und schaltet alle anderen Hormone ab!



Es spricht sich nun mehr und mehr herum, was früher wohl nur wenigen Führern vorbehalten war. Das Wissen um diese Dinge! Der agile Unternehmensberater Boris Gloger hat dazu ein ausgezeichnetes Buch geschrieben mit dem Titel „Selbstorganisation braucht Führung“. Dort sind die Zusammenhänge sehr anschaulich dargelegt. Neue Führungsliteratur, sehr zu empfehlen!

Bewusstsein und Schwingung

Alle diese biologisch-materiellen Stoffe sind wesentliche Bestandteile der Selbst-Regulation des Körpers und die Körperregionen Bauch und Körpermitte sind daran sehr wesentlich beteiligt. Die neue Wissenschaft vom Menschen, die neue Anthropologie beschreibt die Zusammenhänge noch zusätzlich zur materiellen Ebene auf einer weiteren Ebene, auf der geistigen Ebene.

Die westliche Wissenschaft steht seit fast 100 Jahren vor dieser Tür und geht nicht wirklich hindurch, mit der Folge, dass die neuen, bereits bewiesenen Aspekte nicht in angemessenem Umfang Einzug halten in unser Leben. Doch mehr und mehr rückt das Bewusstsein als denkbestimmende Größe in den Vordergrund der Betrachtung.

Mit sehr weitreichenden Folgen. Denn nun muss sich die materiell und scheinbar so objektiv organisierte Wissenschaft gleich zwei Größen nähern, die beider deutlich schwerer zu fassen sind, als rein materiell bestimmbare Zusammenhänge. Bewusstsein und Schwingung.

Beide sind seit langem Bestandteil westlicher Wissenschaft. In der Medizin werden sie aktuell Neubewertet, weil sich viele Mediziner der Schulmedizin nun der sogenannten Komplementärmedizin öffnen. Es begann einst eher belächelt mit der Homöopathie, entwickelte sich dann rasch zur Nutzung von neuen medizinischen Apparaten, die Schwingungen messen und greifen nun langsam auch die eigenverantwortlichen Faktoren auf: Die Beeinflussung körperlich-geistiger, man könnte auch sagen schwingender Faktoren.

Selbstführung und Führung hängen von diesen beiden Faktoren unmittelbar ab. Im Sprachgebrauch sprechen wir wie selbstverständlich von Wellenlänge, die entweder gegeben ist oder nicht. Kommunikation, das wissen wir längst, ist deutlich komplexer, als der Austausch von Worten. Rationales Kopf-Denken und ein verbal-beschreibender Austausch über Worte wird als objektiv empfunden, der Rest als subjektiv. Das ändert sich gerade und das schneller, als sich die Wissenschaft wünscht. Die Wissenschaft befindet sich in der großen Umwälzung, durchleuchtende Beispiel aus ihren eigenen Reihen.

Karte des Bewusstseins nach David. R.- Hawkins

David R. Hawkins, Dr. med., Dr. phil., praktizierte seit den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts Psychiatrie. Dieser Prof. Hawkins, nicht zu verwechseln mit Stephen Hawkins, dem theoretischen Physiker und Astrophysiker, lieferte viele neue, teils selbst erfahrene Erkenntnisse. Zusammen mit dem Nobelpreisträger Linus Pauling schrieb er das Buch "Orthomolecular Psychiatry". Bahnbrechend war seine Forschungsarbeit aus dem Jahre 1996, in der es um "Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness".

Jedes menschliche Bemühen hat nach Prof. Dr. Hawkins das gemeinsame Ziel, die menschliche Erfahrung zu verstehen oder zu steuern. Zu diesem Zweck haben die Menschen zahlreiche beschreibende und analytische Disziplinen entwickelt: zum Beispiel Ethik, Philosophie, Psychologie. All diese Disziplinen schaffen Annahmen und Daten, die in einem bestimmten Kontext interpretiert werden. Nur Antworten auf zentrale, aktuelle Fragen geben sie wie erläutert nicht ausreichend. Internationale Meinungsumfragen zeigen auf dem gesamten Erdball einen hohen Grad an Unglücklichsein. Interessanterweise umso mehr, je fortschrittlicher ein Land ist! Nach Hawkins braucht die Gesellschaft mehr Visionäre, die Mittel und Wege finden, nicht Träumer, die Ziele erträumen. Er fand eine messbare Einteilung von Emotionen, quasi Grundmuster von Emotionen, die maßgeblich das Bewusstsein bestimmen:

Qualität	Bewusstseinswert	Emotion
Frieden	600	Seligkeit
Freude	540	Heiterkeit
Liebe	500	Verehrung
Vernunft	400	Verständnis
Akzeptanz	350	Vergebung
Bereitwilligkeit	310	Optimismus
Neutralität	250	Vertrauen
Mut	200	Bejahung
Stolz	175	Verachtung
Wut	150	Hass
Begehrlichkeit	125	Verlangen
Angst	100	Ängstlichkeit
Kummer	75	Reue
Apathie	50	Hoffnungslosigkeit
Schuldbewusstsein	30	Schulduweisung
Scham	20	Demütigung

Abbildung 5: Karte des Bewusstseins

Das dieser Kartierung zugrunde liegende Buch beschreibt Ideen und Möglichkeiten, das Niveau des Bewusstseins im Ganzen anzuheben. Hawkins Auffassung nach passiert aktuell ein Quantensprung im Bewusstsein der Welt. Das Überschreiten der Schwelle über 200, das heißt der Wechsel hin zu einer mutigen, integrativen Ebene! Hawkins bezeichnet diesen Wert als Schwelle der Integrität.

Er folgt damit der Annahme, der Mensch sei mehr als die Summe seiner Gedanken und bislang im Alltag gelebten Denkmuster. Dem mentalen „ausgerichtet sein“ und Miteinander kommt eine weltweit erstarkende Bedeutung zu, so kann man seine Hinterlassenschaft zusammenfassen. Nicht der ausgebrannte Held, nicht der überarbeitete und von seiner Familie getrennte Denker, nicht der nur kopflastig Analysierende, der immer erklären kann, warum eine gewünschte Zielsetzung nicht gehalten werden konnte, steht mehr im Vordergrund des Ansehens, sondern derjenige, der mit Mut und Entschlossenheit vom Unbekannten in neue Dimensionen vorstößt.

Leadership-Qualität?

Wissenschaft im alten Paradigma

Nach der langen Phase des Rationalismus und Materialismus steht nun in der westlichen Welt ein großer geistiger Entwicklungssprung bevor. Nicht der nach wie vor der Religion vorbehaltene Glaube an etwas hält Einzug in unser aller Leben, sondern das vermehrte Zulassen von menschlicher Erfahrung in der Wissenschaft. Ein Quantensprung! Ein alltägliches Wort, das so selbstverständlich benutzt wird, um maximal und nicht vorstellbare Veränderungen auszudrücken. Wo kommt es her?

Raum und Zeit sind keine feststehenden Größen, wie es die eigene oberflächliche Beobachtung der Wirklichkeit Glauben macht. Zeitliche und räumliche Messungen sind seither nützliche Dinge, um die Komplexität auf der Erde einigermaßen beherrschbar zu machen. Lange währte die Phase der Theorien von Isaac Newton, nachdem irgendwo im Universum festgelegt sei, was Zeit und Raum ist und dass dies aufzufinden die eigentliche Aufgabe sei.

Es gilt seit über 100 Jahren bewiesen, dass dem nicht so ist. Wir feiern Einstein als den größten Physiker aller Zeiten, doch beginnen wir erst jetzt, seine Lehren erst richtig umzusetzen. Lange hat es gedauert! Einsteins Ergebnis, das wir wirklich feiern und in Alltag umsetzen sollten ist: Die materielle Welt ist eine subjektiv wahrnehmbare Ordnung. Mehr nicht. So gesehen tat René Descartes durchaus wohl daran, die Wirklichkeit anzuzweifeln. Nur haben wir in der westlichen Welt bislang eine Sonderschleife gezogen, in dem wir nur an das 100-prozentig Beweisbare glauben und an den Rest nicht. Damit aber klammerten wir bislang vehement den Bereich der scheinbar nicht beweisbaren persönlichen Erfahrung als ein Fundament unserer menschlichen Ordnung aus.

Das Thema „Mystik“ ist ein Forschungsgegenstand innerhalb der Theologien, in Kultur-, Geschichts- und Literaturwissenschaft, in der Philosophie und Psychologie. Nur eben isoliert – noch nicht ganzheitlich akzeptiert. Bislang ging man fest davon aus, das Leben wäre ein rein mechanistischer Zusammenhang und funktional ausgerichtet, somit Zufall. Nun wird das nach wie vor unvorstellbare Wissen der bereits im frühen letzten Jahrhundert führenden Köpfe wie Albert Einstein, Max Planck und Werner Heisenberg alltagstauglich.

Die Quantenphysik hat genaugenommen das neue Paradigma eingeleitet, eine neue Sicht die Welt wahrzunehmen. Sie lehrt uns nun in dieser neuen Sicht, dass die Wirklichkeit nicht so objektiv ist, wie es scheint, sondern dass diese viel mehr, wenn nicht ganz von der subjektiven Wahrnehmung abhängt. Von der Fähigkeit zur Beobachtung. Es gibt sogar darüber hinaus deutliche Hinweise darauf, dass es so etwas wie Omnipräsenz, Allgegenwärtigkeit, Verbundenheit auf einer tiefen Ebene gibt. Das bedeutet, dass ein Gegenstand zugleich an zwei Orten sein kann, ohne jemals in der Mitte gewesen zu sein. Eine unglaubliche Vorstellung, scheinbar wider alle Vernunft!

Jedoch: Seit Galilei und Darwin ist die tiefe Kluft zwischen Naturwissenschaft und Religion wieder deutlich kleiner geworden. Wegbereiter hierfür waren in erster Linie die beiden Relativitätstheorien und die Quantenphysik. Heute glauben viele berühmte Naturwissenschaftler, dass unserer materiellen Welt ein höheres, geistiges Prinzip übergeordnet ist, das wir naturwissenschaftlich jedoch noch nicht nachweisen können. Anders herum: Sie bestätigen vielfach die Lehren der alten Weisheitslehrer, die seit jeher betonen, dass es keine objektive Wirklichkeit gibt!

Genau hier liegt der spannende Kreuzpunkt, an dem die Wissenschaften und die Weisheitslehren sich aktuell, derzeit immer versöhnlicher, gegenüberstehen. Beide haben das gleiche Ziel, kommen aus unterschiedlichen Richtungen und alles deutet darauf hin, dass am Ende beide Recht haben. Wie wunderbar, oder?

Die Welt ist gewissermaßen im Urgrund verbunden, das Leben selbst nutzt das gleiche Medium. Man schwamm viele Jahrhunderte in übertragenem Sinne im Meer und findet, obwohl man eifrig suchte, das Wasser nicht. Die Mystik hat auf unserem Kontinent eine lange Geschichte. Die Mystik von heute ist nicht so naiv, wie die des Mittelalters. Sie könnte eine Art Hinwendung zum Nicht-Beweisbaren auf Basis eigener Erfahrungen sein. Es bezieht die Möglichkeit eines wahrscheinlichen Gesamtzusammenhangs des Bewusstseins und verschiedener möglicher Bewusstseinsebenen in das eigene Leben ein und nicht mehr aus.

Es ist unsere Aufgabe als Menschen, die sich solche Gedanken zu schreiben oder zu lesen überhaupt leisten können, daran mitzuwirken. Im Mindesten können wir Leute aus der Wirtschaft unseren Beitrag leisten, die Verhältnisse transparent zu machen, zu verbessern, mögliche Ursachen beschreiben und dafür Lösungsansätze anbieten. Wenn man es zunächst einmal gedanklich zulässt, dass es vielleicht mehrere Arten von Intelligenz zu geben scheint, die da am Werk sind, betritt man bereits einen neuen Weg, ein anderes Herangehen wird möglich. So wie die vielleicht schönste und bissigste Beschreibung von Wahnsinn es beleuchtet. Wahnsinn ist, wenn man immer wieder etwas auf die gleiche Weise tut (mit dem Kopf durch die Wand) und dennoch andere Ergebnisse erwartet. Diese Beschreibung geht auf Albert Einstein zurück, einer der Väter der Quantenphysik. Er beschreibt damit das reine Kopf-denken, dass zur einseitigen Definition des „entweder-oder“ neigt und ein ständiges Feindbild braucht, weil es sich darüber identifiziert.

Wir erinnern uns des kollektiven Wahnsinns des vergangenen Jahrhunderts, eine bisher nie dagewesene Ansammlung von Krieg und Gewalt, wir erinnern der beiden Weltkriege mit seinen 60-70 Millionen Toten und die Gewaltherrschaften, die sich daran angeschlossen haben.

Zum Beispiel Mao Tsedong mit 44 bis 72 Millionen Toten und auch Stalin war grausam mit seinen „Säuberungen“ mit 20 Millionen Toten und auch Afrika ist mit dem sogenannten Kongogräuel mit 10 Millionen systematisch Getöteten zu nennen. Diese Liste ließe sich fortsetzen. In Zeiten des Internet wird man schnell fündig, wenn man diese Liste komplettieren möchte (Wikipedia: Liste der Kriege). Es waren zwischen 100 und 185 Millionen Menschen, die durch Ideologie, Herrschaft und Krieg gewaltsam zu Tode kamen. In diesem Jahrhundert ist die Liste auch schon recht lang, wenn auch die durchschnittlichen Opferzahlen zum Glück rückläufig sind. Bisher! Statt großer Kriege haben wir Leader andere Herausforderungen zu lösen, allem voran das Ziel eines friedlicheren Miteinanders, getragen von einer angemessenen Verteilung von Wohlstand. Auffällig ist, dass dualistische, d.h. auf Trennung bedachte Führung auf einem Fundament von Werten steht, das nicht mehr zur ansonsten gefundenen Fortschrittlichkeit passt. Der Wandel läuft derzeit schneller, als wir Menschen mithalten können. Wir leben mit einer Hardware, dem Körper-Geistsystem, das dabei die Orientierung verliert. Weil sie zu derart großen Herausforderungen nicht passt, noch nicht. Der letzte große Schritt in der Evolution hat uns den Hippocampus, der die Top-Down-Kontrolle anführt. Und die jetzige Entwicklung der Menschheit auf diesem Planeten top-down zu kontrollieren erscheint tatsächlich fast unmöglich.

Vielleicht findet sich deshalb jetzt als Weg die sogenannte Schwarmintelligenz, weil sie gegen ideologische Diktaturen und Machenschaften Einzelner die Not wenden kann. Durch die Kraft der mobilisierungsfähigen Masse. Es bleibt zu hoffen! Es erscheint einem ein wenig so, als wenn das Gegenstück dazu sich gegen das neue Paradigma zur Wehr setzt und die Welt nicht loslässt aus der Klammer der Angst. Die Medien sind voll davon, ein bedrohliches Bild der Welt aufrechtzuerhalten. Derart konzipierte Bedrohungen basieren aber auf dem elementarsten Grundmuster des alten Paradigmas, auf Trennung. Mit dieser Trennung ist das Denken in den Denkfolgen „Wenn Du, dann ...“ und insbesondere „Wenn Du nicht, dann ...“ An einer solchen Formel scheint auf den ersten Blick nichts bedrohlich zu sein..., außer dass unser Körper darauf anders reagiert, als wir uns das als Individuen, die eben in dieser Zeit leben, wünschen würden. Es schließt die körpereigene „Zentrale für Stimmigkeit“ durch die Abschaltung der Stimmigkeitshormone ab, eine ursprünglich überlebenswichtige Funktion gerät uns derzeit zum großen Nachteil. Es erzeugt Stress.

Die konzipierte Bedrohung, die allen Argumentationen zugrunde liegt – ob eine vermeintliche Liberalisierung des Welthandels, Wiederzulassung von definitiv nachgewiesenen Giftstoffen in Lebensmitteln (Glyphosat) oder eine auf Misstrauen fußende Compliance-Überregulierung, ob politische oder faktische Unzufriedenheit, ob Medienkonsum mit der jeweils neuesten Bedrohung frei Smartphone oder die Kriege und Vertreibungen, die seit 50 Jahren ihren festen Platz in den Nachrichten haben. Diese latenten Bedrohungen erscheinen einem vor diesem erweiterten Hintergrund anders. Sie sind weder gesund, noch helfen sie uns derzeit weiter. **Muss ich dieses ganze Wissen wirklich wissen?** Unser Körper-Geist-System kann nach wie vor nicht unterscheiden, was davon real oder nicht real ist. Es richtet den Hormonhaushalt entsprechend der Bedrohung ein. Abends vor dem Zubettgehen noch kurz die Nachrichten geschaut und schon wird der körpereigene Cocktail entsprechend bereitgestellt. Das Bewusstsein hat eine komplett andere Taktfrequenz, als das reine Denken.

leadership meditation

Die größte Erkenntnis in Sachen Stress ist ebenfalls ein Produkt westlicher Wissenschaft ist: Man kann den Stress, also die Umstände nicht verändern. Aber man kann sehr wohl sein Umgehen, also die eigene aktive Sicht darauf verändern. Und das hängt ganz wesentlich ab von der laufenden Beobachtung seiner Denktivitäten.

Fazit: Die Macht des Denkens in diesem erläuterten Sinne ist einseitig und veraltet, sie taugt nicht mehr, um die Herausforderungen der heutigen Zeit zu lösen, Orientierung zu erhalten und Glück, Wohlstand und Gesundheit zu erleben. Die Wissenschaft befindet sich mitten im Sprung von einer alten Sicht hin zu einer neuen Sicht, vielleicht auch etwas herunter zu steigen vom hohen Ross, heraus aus einem Rechthabenwollen. Es geht um viel, wenn nicht alles – es geht um ein neues, aktualisiertes Bild von der Welt. Ein Bild, das die materialistisch-mechanistische, vom einseitigen und patriarchalen Denken bestimmte Ordnung des veralteten Paradigmas nun überwindet.

Denn die Wissenschaft weiß es bereits, die Menschen wissen es bereits besser! Deshalb ist der Sprung nicht sehr groß, man müsste nur wieder die Kontrolle über die eigenen Ergebnisse zurückgewinnen.

Drei ganz praktische Dinge ergeben sich daraus für alle Menschen in Verantwortung

- Taugliches Lebenswissen im Sinne Energiewissen anreichern und im Alltag leben: „need to know“ – was sollte ich wissen, was muss ich nicht wissen? Das beginnt beim Herausfiltern unwichtiger Informationen (Zeitungsflut, Smartphonie, Medienkonsum) und das allein gibt einem unglaublich viel Zeit für Wesentliches zurück.
- Wo immer es geht den Fokus auf Körperlichkeit richten, um die Gegenwart und das Beziehungshafte in allen Vorgängen zu schmecken. Daraus erwächst ein qualitätsgetriebenes Bewusstsein und daraus entwickelt sich eine Lebendigkeit, die man in Form von Führung weitergeben kann. Führungs-KRAFT.
- Sich mit den Möglichkeiten einer körperlich-geistige Mitte vertraut machen, sie in das eigene Leben einbeziehen und lernen, sie durch eine entsprechende Praxis zu pflegen und - wenn geschmeckt - aufrechtzuerhalten.



Praktischer Test: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit um sich mit drei Parametern Ihres derzeitigen Lebens selbst einzustufen: Jeder dieser drei folgenden Begriffspaare ist eine Art „Füllstandsanzeiger“, der mit 100% gefüllt ist:

Angst & Furcht	?
Glück und Freude	?
Kraft & Energie	?

Wir kommen im weiteren Verlauf auf Ihre Ergebnisse zurück.

Und die Weisheitslehren, wo stehen sie? Sie scheinen ebenso noch unschlüssig und wenig geeint und in alten Denkmustern gefangen zu sein – nun auch bereit für den Sprung. Darum soll es im nächsten Kapitel gehen.

4. Weisheitslehren lehren die Kraft der Intuition.

Weisheitslehre. Weisheit. In der Führungspraxis würde dies bedeuten Führungsweisheiten zu lehren, um Selbstführungsweisheit zu erlangen.

Wenn man sich mit dem Begriff Weisheit befasst, dann fällt zunächst eine große Abweichung mit der Realität auf. **Weisheit** (engl. *wisdom*, altgr. σοφία, lat. *sapientia*, arab. *hikma*) bezeichnet vorrangig ein tiefgehendes Verständnis von Zusammenhängen in Natur, Leben und Gesellschaft sowie die Fähigkeit, bei Problemen und Herausforderungen die jeweils schlüssigste und sinnvollste Handlungsweise zu identifizieren und entsprechend zu handeln. Bei letzterem gehe die Meinungen dann in unserem Kulturkreis auseinander und man facht damit eine Diskussion an. Handeln?!

Schlüssigkeit und Sinnstiftung, schon darüber gehen die Meinungen weit auseinander, weil Wahrnehmung und Spürung die Hauptindikatoren dafür sind. Uns Europäern ist Weisheit und jede Praxis, die das unterstützen könnte, etwas suspekt. Weise sind in unserem Verständnis die Großeltern und die sind mit ihren Ratschlägen auch nicht immer erwünscht. Der Grund liegt nach dem letzten Kapitel nahe: Weil Weisheit viel mit Erfahrung zu tun hat. Es ist uns daher nicht in die Wiege gelegt. Unser vordringliches Leitmotiv ist der Erwerb von Wissen, Wissen verschafft Ansehen. In unseren Breitengraden wirken junge Menschen schnell altklug, wenn sie zu weise argumentieren. Aber gibt es eigentlich so etwas wie zu viel Weisheit? Das eine hat doch mit dem anderen wenig zu tun. Wenn junge Menschen ganzheitlich denken und sich über das einseitige Denken hinaus einbringen können, dann sollte es doch keine Frage des Alters sein. Dann scheint es mehr eine Frage der Akzeptanz. Dem Wissenserwerb des Westens steht seit alter Zeit das Initialisieren von Erfahrung des Ostens gegenüber.

Wo die Schwerpunkte der Kulturen liegen, wurde bei den mentalen Grundmodellen erörtert. Dem Europäer geht es um Wissen, dem Menschen in Fernost um Erfahrung, dem Amerikaner ist eigentlich beides egal, dort zählt ‚Fun‘, so scheint es. Die Amerikaner stehen gewissermaßen für das Äußere und die Macht, weshalb sie von einer Innenschau und der ihr innewohnenden Kraft derzeit am weitesten weg sind.

Im Leadership stehen dabei die Ergebnisse vorn, das Beziehungshafte wirkt daher fast immer etwas aufgesetzt. Wer mit amerikanischer Führungskultur Erfahrungen gemacht hat, der kann davon ein Lied singen. Aber eines fällt auf: Alle Kulturen bewegen sich dank dieser Einflüsse mit ihrem Denken nach wie vor und geradezu sprunghaft in Richtung Außen – mit den schon angeführten Folgen. Raubbau.

Die Weisheitslehren zeigen in eine andere Richtung: Sich dem Innen zuwenden und Verantwortung für das Leben und Wirken in dieser Welt zu übernehmen. Sie bezeugen eine körperliche Mitte, um aus dieser Mitte heraus sich selbst und anderen Menschen als Orientierung zu dienen. Wie dient man sich selbst als Orientierung?

Das bevorzugte Mittel aller Weisheitstraditionen ist die Innenschau, die Meditation. Sie ist schön längst keine in Asien vorherrschende Trainingsform und Didaktik mehr, sondern eine global anerkannte und bewährte Praxis der Geistesschulung. Die Grundzüge der Lehre sind mehr als 2.500 Jahre alt.

leadership meditation

Die Meditation, die „Sich-Selbst-Gegenüberstellung“ inspiriert Menschen dazu, sich diesen Fragen der Mitte im Umfeld eines möglichst ruhigen Umfeldes zu stellen. In der buddhistisch geprägten Kultur wird man ermuntert, nichts einfach nur blindlings zu glauben, sondern es setzt die strikte Aufforderung an den Beginn, jederzeit kritisch und experimentell nachzuprüfen, ob ein Handeln oder eine vermittelte Erkenntnis einem selbst und / oder der Wertegemeinschaft im Ganzen nachhaltigen Nutzen stiftet. Integrierte und integrierende Führung beginnt also hier immer bei einem selbst.

Meditation ist eine Möglichkeit, sich mit seiner Wahrnehmung zur eigenen Mitte, zur Körperlichkeit hin auszurichten. Es werden in allen Traditionen zwei wesentliche Formen der Zentrierung unterschieden: Die Körpermitte und die Kraftmitte, immer mit dem Ziel, Einheit zu erleben. Was das ist, wird im weiteren Verlauf ganz praktisch erörtert und es werden auch im hinteren Teil einfache Übungen dafür angeboten. Hier solle es noch auf einer übergeordneten Ebene gefasst werden, um auf diese Übungen vorzubereiten. Ohne ein grundlegendes Verständnis, wie die Dinge in uns angelegt sind, gibt es kein Fundament für Inneres Wachstum, so unsere Erfahrung.

Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen mit diesen Körperzonen kann der Geist beruhigt und gesammelt werden. Die gezielte Innenschau kann einen Zustand schaffen, seinen eigenen Geist für sich selbst transparent und klar zu machen – geistesklar zu werden. Meditation („medi-“ (Mitte) „tation“ (praktizieren) gibt es in vielen verschiedenen Ausprägungen, anzutreffen in allen Traditionen der Erde. Aber wenn es denn so einfach umzusetzen wäre, würde es doch eigentlich jeder machen?! Wie das Zähneputzen, das vor 200 Jahren sicher auch belächelt wurde, es hat sich am Ende doch durchgesetzt, oder?

Sein eigenes Bewusstsein klären / reinigen, das mutet vielen Menschen noch sonderbar an. Denn ein verantwortungsvoller Mensch, der sein eigenes Bewusstsein ergründen will, steht zunächst vor der Frage, warum er das eigentlich tun sollte. Man kann doch auch hinnehmen, was da ist. Den meisten von uns stellen sich irgendwann im Leben die Frage nach dem tieferen Sinn, also die Frage, ob die anerzogene Hinwendung zum Materiellen wirklich das angestrebte Glück erzeugt. Oder ob es auch in der zweiten Lebenshälfte Hauptaugenmerk des bleiben kann, muss oder sollte. Durch Kindheit und Jugend geprägt, durch Ausbildung und Berufseinstieg verfeinert, durch Karriere und Familie zu Wohlstand gelangt und nun? An irgendeinem Punkt irgendeiner Entwicklung stellt man plötzlich fest, dass das Erreichen von äußeren Zielen nicht (mehr) zufriedener macht. Man ist dann mit „seinem Latein am Ende“, oft von gesundheitlichen Einschränkungen begleitet. Das müsste alles nicht sein. Wenn Außen- und Innensicht aufeinander bezogen sind.

Jeder kennt aus seiner Kindheit Erinnerungen, die aus heutiger Sicht eher banal anmuten. Ist man doch erwachsen genug, das als Kindheit abzutun. Ein abendlicher Sonnenstrahl über dem Feld, ein unbeschreibliches Gefühl von Lebendigkeit und Fülle am Rande eines Sees, eine schier grundlose Freude auf dem Weg zur heimatlichen Geborgenheit, eine grenzenlos anmutende Begeisterung bei all den Möglichkeiten, die einem im mehr oder weniger noch bevorstehenden Leben wohl offen stehen werden. Gemeint sind jene Schwarz-Weiß-Bilder, an die man sich einfach gern zurückerinnert. Jeder Mensch kennt solche Momente. Es waren meist kleine Begebenheiten auf dem eigenen Weg des Erwachsenwerdens, **Gefühle**.

Dann kamen Enttäuschungen dazu. Die meisten Menschen haben diesen Bruch spätestens mit Ende der Pubertät erfahren. Man ist dann erwachsen geworden. Es ist fast so, als wenn man in dieser Zeit einen Bumerang von sich weg wirft mit allen seinen inneren Tiefengefühlen. Man blendet die schönen, schmerzlichen und tiefen Gefühle aus – weil die Welt ja eine klare Ordnung braucht – und an die Stelle ist plötzlich ein ICH getreten, das Hoffnungen, Vorgriffe auf Ängste über zukünftige Ereignisse sowie vergangene Misserfolge und leidvolle Erfahrungen zu bevorzugen scheint. Nicht mehr die Tiefe eines Gefühls wird wahrgenommen, sondern die Intensität immer mehr zu steigern versucht! Dann ist man im Kopfdenken angekommen und die zwar mitdenkende, aber irgendwie ausgeklammerte Gefühlswelt spielt nicht mehr mit mehr mit. Aus Schutz. Meist leben wir in unserer westlichen Prägung ab der Pubertät in der Vergangenheit oder Zukunft, aber nur selten wirklich in der Gegenwart. Irgendwann spürt man aber wieder die stärkere Betonung „ein Innen“. Es werden Antworten auf tiefere Fragstellungen des Lebens gesucht! Es gibt da eine innere Stimme, die immer stiller wurde – irgendwann dann wieder lauter wird.

Das ist der Punkt, an dem man sich für die Weisheitslehren zu interessieren beginnt.



Viele Menschen meinen, man sei spirituell, wenn man der Frage nachgeht, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Es gibt aber auch einen neuen, existenziellen, mittleren Weg, der zur Wiederentdeckung der Frage anregt, ob und in welcher Qualität es ein Leben vor dem Tod gibt.

Viele Wissenschaftler haben – übertoll mit Wissen – irgendwann diese Geistigkeit, diese Verbindung mit dem Leben für sich entdeckt. Aber nicht dadurch, in dem sie mehr ins Detail gingen und differenzierten, sondern in dem sie das Verbindende wieder stärker betonten und zusammenfügten.

Einer von ihnen ist der von uns sehr verehrte Hans-Peter Dürr, der in seinen Büchern revolutionäre Gedanken über die Gemeinsamkeiten von Physik und Mystik anstellte, den alternativen Nobelpreis erhielt und von dem man sagte, er könne einem Buddhisten die Quantenphysik und einem Quantenphysiker den Buddhismus nahebringen. Ja mehr noch, er inspirierte dazu, den aktuell brisanten Kreuzpunkt von Weisheitslehren und Wissenschaft bewusst zu erleben. Kürzlich verstorben, seine bahnbrechenden Erkenntnisse leben weiter.

Wir leben in einer unglaublich spannenden Zeit!

Diese Schwergewichte von Wissenschaftlern haben für sich und für uns alle erkannt, dass es die letztendliche Beweisbarkeit in Form der Einzeldisziplinen wohl nicht gibt. Immer noch auf der Suche nach der kindlichen Ausgangsfrage „Was ist Nichts, Mama?“ ist es mittlerweile zu einer Symbiose gekommen zwischen fernöstlicher Weisheit und westlicher Beweisführung. Die Wege kreuzen sich derzeit. Karlfried Graf von Dürckheim, einer der großen Vorreiter der ZEN-Meditation in Europa hat es für sich wie folgt auf den Punkt gebracht. „Ich werde mich wohl bis an mein Lebensende fragen, wie der Karlfried durch den Dürckheim hindurch kommt!“ Wie das Ich durch das Wesen hindurchscheint. Er beschreibt damit das Dilemma, das ICH, das man meist durch andere geworden ist, dem gegenüberzustellen, der man von seinem Wesen her wirklich ist.

Innehalten und „Mitte“ im Sprachgebrauch

Das Leitbild der modernen, westlich geprägten Meditation ist Selbsterforschung. Das Erforschen, ob man die Summe seiner eifrig erlernten Strukturen und Gedanken ist oder ob da doch noch etwas anderes anwesend ist und an seinem Wesen mitwirkt.

Wie wird man durchlässig für Erfolgsfaktoren, an die man bislang nicht herangeführt, sondern eher davon weggeführt wurde? Auf der ganzen Welt gibt es dafür einen Begriff. Transzendenz (von [lat. transcendere](#) „übersteigen“) bedeutet Überschreiten von inneren Grenzen, von Erleben und Bewusstsein, sowie das sich neu Finden und Orientieren jenseits dieser alten Grenzen.

Schaut man in die allzu gewohnte Sprachwelt, findet man auch bei uns Gewohnheiten, deren Bedeutung etwas in den Hintergrund getreten ist.

- Wie öffnet man sich? ... zu seinem Wesen hin?
- Wie man sich gibt! ... was gibt man von seinem Wesen preis?
- Wann ist man anwesend? ... wann ist man (nah) an seinem Wesen?
- Man ist ein Lebewesen? ... was charakterisiert einen als Menschen?
- Ist ein Mensch präsent? ... bedeutet das automatisch gegenwärtig sein?
- Wann ist man in seiner Mitte? ... gibt es Herz- oder Bauchentscheidungen?
- Kaufe ich die Sache? ... welches meiner Bedürfnisse spricht sie an?
- **Wohin geht man?** ... **wenn man seine Grenzen übersteigt?**



Innehalten, die Meditation und damit einhergehende Atemtechniken sind zwar in Europa weit verbreitet, jedoch in einer für die Bedarfe von Führungskräften aufbereiteten und kompatiblen Form noch begrenzt. Die meisten Weisheitslehren sind nicht willens, dieses Weisheitswissen nach Zielgruppen zu unterscheiden – weil es um den Menschen an sich geht.

Doch es braucht unbedingt diese Brücke. Ohne sie ist der Zugang immens schwer.

Meditation zwischen Leerheit und Vollendung

Denn die Weisheitslehren machen es dem modernen Menschen nicht unbedingt einfach, sich mit ihnen zu befassen, schon die Sprache ist anders. In vielen Büchern steht schon in der Einleitung etwas von Vollendung oder gar Leerheit?

Inneres Wachstum scheint als etwas rein Privates. Die Herausforderungen der heutigen Zeit scheinen weit weg zu sein von diesen Begriffen. Kurzfristige Zielerreichung dient dem Überleben, da sind tiefere Fragestellungen eher Luxus. Aber Leerheit? Leerheit scheint dem entgegenzustehen. Es deutet auf Abwesenheit von Gedanken hin, das schreckt den Westeuropäer normalerweise eher ab. Es sei denn, er leidet unter dem Kopfkino, dann motiviert die Einschränkung selbst. Die Weisheitslehren orientieren sich in der Regel völlig unabhängig von Leistungsprinzipien. Die Verquickung ist nicht erwünscht. Das ist nachvollziehbar, es hat jedoch Vor- und Nachteile. Sich leer machen zu können steht der Alltagsrealität scheinbar im Weg. Der Kopf findet das geradezu absurd.

Weisheit umfasst die Physiologie des Fließens

Die Zusammenhänge sind komplex, aber einfach. Sich leer machen zu können bedeutet hier, sein Wesen bei der Vollendung einer Handlung nicht stören zu lassen von herumflatternden Gedanken, Emotionen und Ängsten. Achtsamkeit und Offenheit sollen einen bereithalten für eine abrufbare Leistung.

Das reicht dem Europäer gewöhnlich nicht. Im Alltagsmodus ergeht es einem wie dem Förster, der den Waldarbeitern zuruft: „Hey Jungs, Eure Sägen nicht stumpf!“ Die Erwiderung lässt es erahnen, denn sie rufen zurück „Wir haben keine Zeit, wir müssen sägen und Bäume fällen!“ In unserer westlichen Kultur geht es bei Handlungen in erster Linie um das Erreichen von Ergebnissen.

Der Antrieb des männlichen Prinzips (Yang) ist durch Konzentration auf Fakten, Analyse, Logik auf lineares Denken ausgerichtet. Das ist legitim, jedoch einseitig. Der Energiestoffwechsel ist auf diese Weise „oben“, nur im Kopf. Der Verstand arbeitet auf Hochtouren, der Gedankenkreislauf ist damit befasst, eine Aufgabe nach dem differenzierenden Schema der Logik „Ja oder Nein, An oder Aus, Gut oder schlecht, eines Warum und darum, zu lösen. Aber nicht vordringlich und bewusst auf die Frage von Einklang und Stimmigkeit. Das Stimmigkeitsprogramm läuft hinterher und holt einen dann und wann wieder ein.

Der physische Druck, der einen engagierten zur Leistung oder gar zur Höchstleistung steigert. Und mit dem steigenden Druck geht eine Herabsetzung der bewussten Wahrnehmung einher. Arbeiten unter Druck ist mühevoll, anstrengend und Kräfte zehrend. Man fühlt sich dann ausgelaugt, sucht Erholung. Der Mensch steht nicht mit seinem Energiezentrum in Verbindung, scheint nicht in seiner Mitte zu sein.

Die Weisheitslehren bezeugen, wie man die Verbindung zum Leben findet, wie man das Modell von Kooperation unterstützt, so wie jeder Körper und alles Lebendige um uns herum es normalerweise tut – wenn er integriert denkt. Sie kümmern sich um die andere Seite der Wahrnehmung.

Die Fragen, die für einen selbst gerade wichtig sind, spielen mit hinein: Wie wird man gelassen und ausgeglichen, wie funktioniert das? Und wenn ich es erreicht habe, wie kann ich es halten? Kann man einen Lebensfluss (engl. übersetzt als „Flow“ von Fließen, Strömen) bewusst herbeiführen oder in seinem Auftreten begünstigen oder fördern? Fließt neben Blut und Lymphe noch irgendetwas in uns, was wir bei der Entwicklung unseres Kontinents vielleicht übersehen haben, uns und unseren Kindern beizubringen? Gelingt es, „im Fluss“ zu sein, geht man in seiner Arbeit auf, die Alltagsorgen sind vergessen, das übliche Zeitgefühl tritt in den Hintergrund und alles passiert mühelos und irgendwie perfekt abgestimmt. Wenn es einem „fließend von der Hand geht“, arbeitet, wird man noch von etwas anderem getragen, als von Gedanken.

Getragen von was?

Von seinem Wesen, vom Wesentlichen?

Getragen von Balance!

Balance: YIN und YANG

Yang beschreibt im Business und Management, in der Leistungsgesellschaft das gebende, im Außen wirksame Prinzip männlicher Durchsetzung. Eine Symbolik von Macht und Einfluss gleichermaßen. Der Yin – Aspekt, der weibliche Aspekt ist demgegenüber fließend. Er ist der aufnehmende Aspekt. Es wird in diesem, hier verwendeten Sinne losgelöst von Geschlechtern als den Menschen innewohnende Ausrichtung beschrieben. Denn jeder Mensch trägt beide Aspekte in sich, ein Mann trägt weibliche Aspekte in sich und eine Frau männliche Aspekte. So wie ein Leader auch Managementqualitäten in sich vereint und andersherum.

Es unterstreicht die Verbindung dieser beiden Kräfte in einem Prozess und nicht die Trennung in Form einer Statusbetrachtung. Es ist an dieser Stelle der erste Versuch, eine Verbindung im Kontext der Trennung zu finden. Im Grunde ist kein Problem männlich oder weiblich, es ist das Ergebnis von beidem. Ein überwiegendes YANG neigt zur Überzogenheit und ist auf sich allein gestellt in der Evolution uneffektiv, fokussierend auf Form, Außenorientierung und Status, nicht ganzheitlich agierend, sondern eher statisch. Yin als das weibliche Prinzip ist formfreier, prozessorientiert, symbolisiert im Wasser. Yin bedeutet Innenorientierung.

Yang als das männliche Prinzip ist symbolisiert in der Sonne, der Luft, der Farbe „weiß“, Yin als Mond, Wasser und der Farbe schwarz. Im Kern geht es um eine Vereinigung und Überwindung von Gegensätzen.

- Wille gegenüber Nichtwille
- Verursachend handeln gegenüber Geschehen lassen
- Macht & Disziplin im Außen vereinigen mit Kraft & Intuition im Innen

Der Wert für das „Prinzip Leben“, genannt Evolution, das man auch als Natur des Gelingens beschreiben könnte, ergibt sich aus der Vereinigung beider Extreme, der Balance und das in zwei übergeordneten Ebenen. Kultur und Natur.

Kultur beschreibt das Phänomen der Natur auf der Ebene der Gesellschaft, des menschlichen Miteinanders. Die Menschheit und die Weisheitslehren kennen jeweils von YIN und YANG dominierte Epochen. Vor über 3.000 Jahren dominierte das weibliche Prinzip YIN, seither überwiegt das männliche Prinzip des YANG. Momentan sieht es so aus, als wenn beide in der dominanten Rolle nicht zum Leben taugen. Momentan leben wir in einer Phase der Übertreibung, die schon immer einen baldigen Wechsel eingeleitet hat. So als solle die Übertreibung für alle deutlich werden, das es so wie bisher nicht mehr funktioniert. Hoffentlich überleben wir diesen Versuch als Menschheit, sicher kann man sich da derzeit nicht sein. Eckart Tolle, einer der weltweiten anerkanntesten Weisheitslehrer ohne Traditionsbindung spricht von einem fortschreitenden kollektiven Wahnsinn.

Misstrauen, statt Vertrauen. Einzelinteresse statt echter Kooperation. Als Entdecker des „survival oft he fittetst“ suchen wir geradezu beschleunigt nach der Antwort auf die Frage, ob Trennung, der Dualismus uns zum Ziel führt. Es gibt viele Beispiele für YANG-Dominanzen in Gesellschaft, in der Wissenschaft, aber auch in den Weisheitslehren selbst, die es doch eigentlich besser wissen könnte.

Weisheitslehren im alten Paradigma

Was für die Wissenschaft gilt, gilt auch für die Weisheitslehren. Wir alle sind in diesen Mustern ohne Ausnahme. Die Weisheitslehren befinden sich mitten im Sprung von einer alten Sicht hin zu einer neuen Sicht, vielleicht auch etwas herunter zu steigen vom hohen Ross, heraus aus einem Rechthabenwollen. Es geht um viel, wenn nicht alles – es geht um ein neues, aktualisiertes Bild von der Welt. Ein Bild, das die materialistisch-mechanistische, vom einseitigen und patriarchalen Denken bestimmte Ordnung des veralteten Paradigmas nun überwindet. Das kommt ihnen bekannt vor?

Man kann, um Albert Einstein erneut zu zitieren, nicht die Herausforderungen oder Missstände auf der gleichen Ebene lösen oder beheben, auf der sie entstanden sind. Es gelten für alle die gleichen Regeln, niemand ist schlauer. Umgesetzt auf die heutige Zeit bedeutet es, dass Systeme der Macht und Hierarchie nicht den breiten Zugang zu einem neuen, integralen Kraft ebnen können. Aus Trennung wird niemals aus sich selbst heraus Einheit. Wissenschaft sitzt mit Weisheitslehre im gleichen Boot. Verbundenheit ist die Quelle. Es geht hierbei nicht darum, die Erkenntnisse großer Meister in Zweifel zu ziehen. Das Studium der „großen Blüten der Menschheit“ ist wundervoll und großartig! Es geht ausschließlich um die Frage, ob die die organisationalen Bezüge und der Kern der gelebten Ordnung und Didaktik dazu taugen, die gewaltigen Herausforderungen zu meistern, denen wir als Menschheit insgesamt gegenüberstehen.

Wie in der Wissenschaft, die auf ihrem Sprung in den Alltag Bewusstsein und Schwingung zu integrieren haben geht es für die Weisheitslehren darum, auch sich selbst neu zu erfinden und zu überwinden, nur mit anderen Parametern.

Kraft & Macht.

Streben & Mangel.

Macht und Kraft

Kraft und Macht, diese beiden Begriffe erscheinen einem zunächst wie Synonyme. Wir laden dazu ein, sie unter Bezug auf die vorangegangenen Zeilen in ihrem jeweils anders anmutenden Licht zu sehen – in ihrer inneren Grundabsicht und Motivation.

Man sagt: Wenn das Schachspiel vorbei ist, kommen König und Bauer wieder in die gleiche Schachtel zurück. Der Rest ist Spiel, Illusion oder Wetteifer. Ein Antrieb.

Eine andere Redewendung macht es auch anschaulich. Das Wort „gehorchel!“ Der Umstand, dass das Wort hier bereits mit „!“ geschrieben ist, mag darauf hindeuten, was gemeint ist. Unser Duden beschreibt es exakt so:

- ... sich dem Willen einer [höhergestellten] Person oder Autorität unterordnen und das tun, was sie bestimmt oder befiehlt
- ... jemandem, einer Sache folgen; sich von jemandem, von etwas leiten [oder manipulieren] lassen

Wie würden Sie es deuten? Ist hier die Autorität einer anderen Person im Außen oder eine Wirklichkeit im Innen gemeint? Man kann den Unterschied spüren, oder?

Auf den ersten Blick erscheinen Macht und Kraft beide plausibel und vereinbar. Bei näherem Hinsehen jedoch sind Ross und Reiter nicht mehr so eindeutig zu unterscheiden. Man erkennt es in der Regel in der Körpermitte, wenn Differenzen wahrgenommen werden. Dem reinen Kopfdenken ist das in der Regel völlig egal. So egal ist es aber nicht, weil hier unterschiedliche Ebenen berührt werden. Insbesondere wenn man jetzt die Wortherkunft näher betrachtet:

Gehorche kommt von „Gehe“ und „Horche“. Halte inne und fühle, was für Dich selbst richtig und stimmig ist. Nicht das fremdbestimmte Folgen war gemeint, als man das Wort einst schuf, sondern der eigene Antrieb sollte gestärkt werden, die Kraft. Kraft hat ein Interesse daran, diesen Umstand aufzudecken. Macht als solche kommt im Leben immer eher ein wenig geschminkt daher, finden Sie nicht?

Machtvoll sein umfasst die Möglichkeit oder Fähigkeit, dass jemand etwas bewirken oder beeinflussen kann – „Ich habe alles getan, was in meiner Macht stand – nicht im Sinne von Fähigkeiten und Vermögen, eher von Autorität. Letztendlich geht es um Gewalt, die jemand aufgrund seiner Position oder seines Amtes ausüben könnte, wenn er denn müsste. Es impliziert die Durchsetzung. Das Wort Gewalt entstammt vom Wortstamm von „beherrschen“ sowie dahingehend beeinflussende Handlungen. Meistens zugrunde legend, dass diese vielleicht den Ansichten nicht folgen wollen. Das dahinter liegende System ist Hierarchie und Patriarchat.

Weitere Wort, die wir alltäglich benutzen sind Hingabe und Demut. Sich hinzugeben bedeutet die Kontrolle abzugeben, Demut ist verwandt mit Demütigung. Um sie zu von ihrem einst gedachten Wortsinn zu verstehen, man sollte sie mit dem Körper zusammen denken. Alle diese Worte sind auch in der Menschenführung belegt. Wer viel Kraft hat, braucht keine Macht. Wer nur die Macht hat, braucht nicht viel Kraft.

leadership meditation

Worte sind Energie, so war es schon immer und so ist es bis heute. Die alten Veden, mit die ersten großen festgehaltenen Weisheiten der Menschheit, enthalten Worte, die kein Mensch heutzutage versteht. Aber sie hinterlassen ihre Wirkung im Körper-Geist-System. Das bekannteste ist das Hannya Shingyo, das Sutra der Höchsten Weisheit, auch genannt Herz-Sutra. Es ist ungefähr eine DIN A4 Seite lang, berührt sehr elementare Bereiche des Menschseins und es gibt ganze Bücher darüber zu lesen. Es gehört zur Wiege der Menschheit. Die Ursprungssprache ist Sanskrit, einer der ältesten Sprachen der Welt.



Die fünf Skandhas (jap. *goun* 五蘊), bedeuten „Fünf Ansammlungen“, sie sind Bestandteile der menschlichen Konstitution. Die genaue Bedeutung der einzelnen Begriffe ist Gegenstand zahlreicher Interpretationen, sie lautet aber in etwa folgendermaßen:

1. Rupa (*shiki* 色), Form oder Materie (materieller Körper)
2. Vedana (*ju* 受), Fühlen, Gefühl
3. Samjna (*sō* 想), Vorstellung, Phantasie
4. Samskara (*gyō* 行), Wille, Gestaltungskraft
5. Vijnana (*shiki* 識), Wahrnehmung, Intellekt

➤ Siehe: https://www.univie.ac.at/rel_jap/an/Texte/Sutra/Hannya_shingyo

Die Worte, die man als Europäer zunächst lernt oder abliest konstituieren nach fernöstlicher Auffassung einen Menschen ohne die feste Identität eines eigenen, unabhängigen, vom Ganzen losgelösten ‚Ich‘. Das Delta zwischen angenommener und ursprünglicher Identität bezeichnet man als falsch. Ziel und wesentlicher Inhalt des Hannya Shingyo ist, über dieses gewöhnliche Ich-Denken hinaus zu gehen, sich wieder anzubinden an das Ganze, an die Natur.

Als Unternehmer stand ich vor 15 Jahren dem Hannya Shingyo sehr skeptisch gegenüber, als ich es auf einem Seminar erstmals kennengelernt habe. Auf den ersten Blick hat es etwas von Liturgie oder Religiösem. Es fühlt sich vergleichbar an, weil man es mit nichts anderem vergleichen kann, was man in unserem Kulturkreis kennt. Ich habe mich während meiner organisationalen ZEN-Zeit sehr intensiv mit dem Buddhismus befasst, auch im direkten Vergleich mit unserem Christentum. Zum einen habe ich dabei gelernt, dass diese beiden großen Weisheitslehren extrem viele Gemeinsamkeiten aufweisen (vgl. das Buch „Jesus der Zen-Lehrer“ oder „Als Christ – Buddhist“), zum anderen konnte ich mich – befreit von den Zwängen eines Glaubens und dem von mir so empfundenen Machtstreben des Kirchlichen, erstmals mit den Hintergründen der Weisheitslehren befassen, getragen von einer philo-sophischen Neugier und ohne damit eine Zugehörigkeit zu verbinden. Freies Wissen.

leadership meditation

Ohne dieses Wissen unterschätzen viele Menschen, wie sehr Worte auf ihre innere Verfassung wirken und diese innere Verfassung wiederum das eigene Bild der Welt und das persönliche Erleben prägen. Woher soll man es auch wissen? Wenn wir mit langjährig Praktizierenden in Meditation sind, gehört es wie selbstverständlich dazu, denn es ist nicht nur wunderschön, sondern auch sehr kraftvoll. Man spürt die große Kraft, die von diesem Werk ausgeht. Und es macht Spaß, es zu lernen. Wenn man es einmal gemacht hat, will man es nicht mehr missen.

Wir erleben heute überall, wie wichtig Menschen sich selbst nehmen, wie sehr das kleine „ICH“ betont werden muss, außerhalb eines größeren Zusammenhangs. Gerade in der Wirtschaft fallen deutlich zu viele Worte! Selbst hierzulande weiß man, hinterlegt mit wissenschaftlichen Studien, dass das gesprochene Wort maximal 20 % der Kommunikation ausmacht, 80 % entfallen auf körperliche Aspekte wie Körpersprache, Stimme, Anmutung, Hintersinn (siehe:<http://interaktionsblog.de/koerpersprache-deutschland>). Haben Sie persönlich das Gefühl, dass danach gehandelt wird? Sind es nicht die vielen geradezu elend langen Meetings, die die Menschen frustrieren, weil schon alles gesagt wurde, aber eben noch nicht von jedem und so ziehen sich viele Treffen völlig unnötig in die Länge. Auch wir haben eine Bezeichnung dafür, Egoismus und im fortgeschrittenen Stadium Egomane. Diese ICH-Bezogenheit wird im Narzissmus zusammengefasst, der für die Selbstverliebtheit eines Menschen oder für das Verhalten eines Menschen steht, der sich selbst für wichtiger und wertvoller einschätzt, als der urteilende Beobachterkreis ihn einschätzt.

Wäre den Menschen in der Arbeitswelt bewusst, wie Worte wirken – zu mehr als 80 % unabhängig von Inhalten – so würde die Nachfrage nach Leadership-Seminaren extrem steigen. Denn genau darum geht es im Leadership 3.0, um Wahrnehmung dieser Phänomene, um das Wissen und die Weisheit über die eigentlichen, jetzt gerade im Fokus stehenden Inhalte hinaus – über das Denken hinauszugehen. Es geht darum, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, zum Wohle aller.

Nun ist dieses Kapitel überschrieben mit den Aspekten von Kraft und Macht und es ist mir ein Herzensanliegen, dazwischen zu unterscheiden. Es hilft sehr bei der Auswahl seiner eigenen Leadership-Praxis.

Eine zentrale Frage dieses Buches ist, ob Kraft in diesem Sinne anders ausgelegt werden kann oder sollte als Macht. In dem Buch „Power versus Force“ (Kraft versus Macht) von Prof. Dr. Hawkins ist dies in Buchform und in mehreren Bänden extrem gut beantwortet worden. Wenn man dem folgen mag, ist es anders auszulegen und man tut gut daran, es anders auszulegen. Menschen, die mit Kraft arbeiten und Macht nicht nötig hatten sind die Vorbilder und Beispiele von Nelson Mandela, Mahatma Gandhi oder Martin Luther King. Sie verbreiteten „Wahrheit“ in Form von Kraft, die anderen Menschen zum Erkennen eines positiven, „rechtzeitigen“ Wandels zugutekommt. Sie betonten die Verbindung zwischen allem

Ein Machtinstinkt zum Wohle der Menschen beinhaltet in unserer Erfahrung geradezu, Informationen vorzuenthalten, die diesen Prozess der möglichst einfachen Beeinflussung zuwiderlaufen. Warum soll man es sich schwer machen, als nötig? Ich wiederhole, Macht kommt immer ein wenig geschminkt daher. Aber ist das nötig? Gehen damit nicht immer auch tiefe Enttäuschungen einher?

leadership meditation

Alles steht und fällt mit dem Bezugssystem der Autorität, steht und fällt mit der Klarheit und Wahrhaftigkeit im Innern und genau dieser Frage, ob sie sich nur auf den ersten Blick als wahrheitsliebend zeigt oder ob es andere Ziele gibt, die parallel mitverfolgt werden, ohne das Menschen davon offen Kenntnis haben.

Kraft braucht keine Insignien, keinen Status – es nutzt den universellen Prozess, der allen Dingen im Werden und Vergehen innewohnt. Es nutzt die Erkenntnis, dass Wahrheit dem Leben dienlich ist, während demgegenüber Unwahrheit / Halbwahrheit / Vorenthalten, zum Beispiel Geheimniskrämerei mehr der eigenen Positionierung und Entwicklung dienlich ist. Zur Machterhaltung. Das ist nicht im Sinne der Menschheit und behindert notwendige Anpassungsprozesse. Als leidenschaftlicher Verfechter von Freiheit und Selbstbestimmung kann und darf einem die derzeitige Lage der Menschheit in Kleinen wie im Großen nicht entgehen. Es kann uns nicht egal sein, was gerade geschieht und warum. Es ist unsere Pflicht als Entscheider, Multiplikatoren, Wohlhabende, Firmenlenker, unser Wissen – sobald es vorliegt – in Handeln umzusetzen. Im Kleinen oder im Großen.

Denn der immer wieder aufkeimende Kreislauf von Kraft (Entstehung, Föhlung) und Macht (Kontrolle, Erhaltung) muss nicht so viele Opfer kosten, wie es in diesem Jahrzehnt wieder einmal der Fall sein könnte. Momentan erleben wir eine offene Infragestellung der Demokratie, sie wird ausgehöhlt an viele Stellen. Allorts nervige Überregulierungen (Kontrolle und Erhaltung des Bestehenden) auf der einen Seite und auf der anderen Seite eine Konzernwirtschaft, die nach den Sternen greift. Wirklich wichtige Gesetze und Wettbewerbsregeln werden mit immer härteren Bandagen in Hinterzimmern verhandelt, geradezu ausgekungelt, während vorn auf der Bühne Durchhalteparolen und Beschwichtigungen gesungen werden. Brot und Spiele.

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

- **Bottom-Up:** Kultur des Gelingens auf Basis von sich leicht und immer wieder erneuernder Kraft, Verbindung und Vertrauen, eine Kultur, die Menschen als Menschen einbezieht / mitnimmt.
- **Top-Down:** Eine Kultur des mit aller Macht zu verhindernden Scheiterns, Trennung und Misstrauen, eine Kultur, die Menschen als Funktionsträger ausgrenzt.

Beides hat im Lebensprozess seine Berechtigung, diese Möglichkeiten sind als biologische Netzwerke ins uns angelegt. Erstgenanntes beschreibt den Prozess der Föhlung und direkten Anpassung. Zweitgenanntes ist notwendig, wenn es zwischen Föhlen und Handeln Verzögerungen gibt. Früher waren es Hungersnöte, heute sind es Menschen und Systeme, die sich nicht rechtzeitig zwecks Erneuerung in Frage stellen und verändern können.

Uns erscheint der Zusammenhang erwähnenswert, wie schnell derzeit Kraftbasierte Systeme, wie zum Beispiel das Internet und damit einhergehende Industrien der Transparenz Raum greifen gegenüber den alten Industrien. Ob sie wirklich Kraft in sich tragen oder verkappten Systeme von Macht sind, wird sich zeigen. Vielleicht sind auch sie Übergangssysteme, um zur eigentlichen Essenz vorzudringen.

Streben und Mangel

leadership meditation

Die nächste wichtige Frage ist, ob nicht auch die Weisheitslehren im alten Denken gefangen sind, mit uns allen. Ob sie nicht ebenso - wie wir alle - neue Vorbilder gut brauchen könnten? Altes Denken zu überwinden braucht vielleicht ein trennendes Weltbild, um es überhaupt zu erkennen.

Weisheitslehren haben sich schon immer mit starken Leitfiguren identifiziert, die sie als Vertreter der jeweiligen Inhalte und Erkenntnisse nach vorn stellen. Es sind Männer und Frauen, meistens Männer, die den Weg weisen sollen, denen nachgeeifert werden soll, um letztlich etwas zu überwinden, was vermeintlich im Weg steht. Werden diese externen Leitfiguren gebraucht, um Trennung zu überwinden?

Wir alle, ob Wissenschaftler, Unternehmer oder Student, wir leben wie dargestellt im Paradigma der Trennung, in der ein starkes „Ja oder Nein“ zielführender erlebt wird, als ein wahrhaftiges „sowohl- als-auch!“ Wir sind geprägt von den Fragen und Antworten eines „wenn – dann“, wir alle wurden seit 3.000 Jahren in diesem Sinne erzogen und erleben daher das Leben als Entwicklung, als Weg zu irgendeinem Ziel. Den Menschen wird Zeit gegeben, um dort hinzugelangen, wo andere das Ziel im Sinne der jeweiligen Lehre setzen.

Damit wird die Trennung im Außen bestärkt. Trennung bedeutet, dass es zur kulturellen Konvention gehört, das Außen über das Innen zu stellen. Die Redewendung „Gehe und horche“ ist ein gutes Beispiel dafür. Gehorche mir, dem anderen! Oder haben Sie es als Kind anders verstanden im Sinne eines „Gehe (meditiere), horche in Dir?“ So zieht es sich durch alle Ebenen, in der Wissenschaft ist der Professor die Instanz, in der Medizin der Chefarzt, in den Weisheitslehren der Guru, der Meister, der Lehrer. Immer ist es jemand, der in Hierarchie über einem selbst steht, als Vorstellung und Leitbild von einem besseren, gegenwärtigeren, tugendhafteren, glaubenssicheren Leben – oder was auch immer im Zentrum der Lehre steht.

Hierzulande steht der Glaube im Vordergrund, im fernen Osten die Erfahrung. Bei spirituellen Gruppen oder in den Religionen, im Kern geht es um eine Rückverbindung, wie das Wort Religion beschreibt, es kommt aus dem lateinischen von „religio“ ‚gewissenhafte Berücksichtigung‘, ‚Sorgfalt‘ und „relegere“ ‚bedenken‘, ‚beachten‘, ursprünglich gemeint ist die gewissenhafte Sorgfalt in der Beachtung von äußeren Vorzeichen und Vorschriften. Alle vormodernen Kulturen hatten ausnahmslos eine Religion. Religiöse Weltanschauungen und Sinnggebungssysteme stehen oft in langen Traditionen, überall auf der Welt. Daneben existieren verschiedene Formen der spirituell-geistigen Orientierung.

Spiritualität (von lateinisch „spiritus“, bedeutet ‚Geist‘ oder ‚Hauch‘ bzw. spiro, ich atme (-also bin ich)‘ und beschreibt im weitesten Sinne eine Geistigkeit. Oft wird sie verwechselt mit Geistlichkeit und damit wieder eine am religiösen Sinn ausgerichtete Haltung. Spiritualität steht für eine geistige Verbindung zum Transzendenten, dem Übersinnlichen, dem Jenseits oder einer Unendlichkeitsfrage. Religiosität demgegenüber beschreibt die Ehrfurcht vor der jeweiligen Ordnung und die bewusste Hinwendung und eine aktive Praktizierung einer als richtig erkannten Religion oder Philosophie.

Die Übergänge zwischen Spiritualität, Religion und Weltanschauung sind fließend. In unserer westlichen Kultur wird ein Außen deutlicher, im fernen Osten ist es jedoch in unserer Erfahrung auch nicht anders, ein Erfahrener steht über dem Lehrling.

Dazu kommt, dass eine stimmige, weil einheitliche Abgrenzung zwischen Säkularisten, Humanisten, Atheisten, Agnostikern und spirituellen Personen vorzunehmen, schwer fällt. Die Grenze zwischen Glaube und Nichtglaube verschwimmt, weil es im Kern immer um Konzept, Vorgabe und Ausrichtung einer von außen vorgegebenen Lehre geht, die als äußerer Maßstab für ein inneres Erleben gilt. Damit einher geht daher auch fast immer eine spirituelle Führung in Form eines vorlebenden, hierarchischen Rollenbildes und damit die Vorstellung, dass man es selbst (im Innen) nicht kann und einen (äußeren) Ratgeber benötigt. Jemand, der sich auskennt und der in Form einer Unterstützung eine spirituell-geistige Führung als Leitlinie voranstellt, die einen wissen lässt, ob man mit dem, was man gerade denkt, sagt oder tut, in Übereinstimmung ist mit den jeweilig (vereinbarten) höchsten Zielen und Werten.

Nicht selten kommen auch noch die Ziele der jeweiligen Organisation hinzu, die entsprechende Übungen vermitteln. Man kann eine Art Karriere erfahren, befördert werden, Statusveränderungen erzielen. Lehrer, Lehre und Gemeinschaft richten sich aneinander aus. Das alles befindet sich im Einklang mit den Festlegungen in diesem Paradigma.

- Es geht immer um Rückverbindung mit einer höchsten Instanz.
- Die Weisheit liegt im Außen, der gilt es bis zum Innenerleben nachzueifern.
- Man will aus dem Gefühl der jeweiligen Unzulänglichkeit herausfinden.

Damit hat man ein Ziel und jemanden der einen dahin führen kann. Es erscheint als wünschenswerter Zustand, aus dem Nichtwissen herauszutreten. Es erscheint wie eine Aufgabe, den eigenen Bewusstseinszustand in eine wünschenswerte Richtung zu verändern. Was ist das Problem, könnte man jetzt fragen?

- **Damit steht ein Mangel im Zentrum des Bewusstseins!**

Jede geistige Schulung und Praxis beinhaltet das Aufspüren und Pflegen der inneren Mitte. Meditation oder Kontemplation ist seit jeher eine auf Absichtslosigkeit fokussierte Übung. Man sitzt auf einem Stuhl oder einem Bänkchen und beobachtet seinen Atem oder vollzieht die eine oder andere Übung, die zumeist mit der fokussierten Betrachtung eines Objektes zu tun hat. Es gehört zum Wesen der Meditation, dass sie in sich geschlossen stimmig und gegenwartsbezogen ist, ganz ohne Willensbezüge. Denn der Wille selbst ist es, der einem Zugang zum Inneren im Wege steht. Der empfundene Mangel, also das Symptom leitet einen zunächst auch genau dort hin. Über 80% der ca. 3.000 Teilnehmer und Teilnehmerinnen unserer Seminare und Workshops der letzten 10 Jahre, sie kamen nicht ohne eine Absicht, das gegenwärtig empfundene Leben in irgendeiner Art und Weise mit Hilfe der Meditation positiv verändern zu wollen. Kraft oder Gelassenheit, Gesundheit und Glückserleben, das waren und sind selbstverständlich ganz legitime Ziele. Die Organisationen, die Meditation anbieten, sie reagieren ganz unterschiedlich, je nach Tradition und Orientierung unterstützend oder ablehnend. Meditation soll oder darf nicht dem Wesen nach mit Absichten belegt sein, ist die am häufigsten anzutreffende Meinung.

leadership meditation

Das eigentliche Problem ist: Streben und Mangel lenken das Bewusstsein auf sich selbst, den Mangel, geführt von einer Lehre oder einem Lehrer im Außen. Das Ego wird in fast allen Traditionen als Gegner empfunden und damit als Mangel gepflegt. Ein langwieriger Erkenntnisprozess des Strebens beginnt. Auf diesem Weg werden Substitute geschaffen, die die Menschen zusammenhalten, zum Beispiel gemeinsame Ziele oder die schlichte Zugehörigkeit selbst wird als angenehm empfunden. Ein Innenerleben wird trainiert und gesteuert von einer meist patriarchalen Instanz.

Jede Zugehörigkeit gibt uns Zeit, etwas zu werden. Überall dort, wo man sich von der Anwesenheit einer äußeren Figur einen „Kick verspricht oder „geflasht“ werden will, da geht es nicht wirklich um Einheit, sondern um Mangel, der sich dann immer wieder neu manifestiert.

Ob sich dort Kraft und Macht die Waage halten, die geistige Führung den Mangel beseitigen hilft und ob man dadurch zu sich selbst findet, das kann jeder nur für sich selbst entscheiden. In unserer Beobachtung gibt es durchaus Entwicklung, es bleibt jedoch durch das zentrale Streben und Eifern sowie die ungeklärte Frage zwischen Macht und Kraft vieles beim alten Denken. In einem alten Paradigma, das auf Trennung und Mangel ausgerichtet ist, ist Einheit nicht erreichbar. Die wenigsten Menschen überwinden innerhalb dieser Konzepte die Dualität und wenn, nur für sehr kurze Zeit.

Die Rolle des Egos, des Verstandes-Selbst spielt dabei eine bedeutsame Rolle. In einigen Weisheitslehren oder Religionen ist dieses Ego die Ursache für jedwedes Leiden, das „durchbrochen“ werden muss. Die westlichen und östlichen Lehren sind da gerade an einem wichtigen Punkt: Ist nicht alles, was ich bekämpfe (das egonale Selbst) gleichzeitig im Ziel-Zentrum des Bewusstseins. Einer der großen unabhängigen Weisheitslehrer, Eckart Tolle, hat dazu folgendes gesagt: „Alle Religionen und spirituellen Vereinigungen geben den Menschen Zeit, etwas zu erreichen und verfehlen dabei und dadurch den Kern der Sache. Gegenwart. Jede Gegenwarts-Übung unterstützt den Lebensweg, aber Zeit führt uns nicht dorthin!“.

Das meint: Wenn ich nur lang genug strebe und den Mangel übe, stehe ich dem, was ich erreichen will, selbst und sehr fokussiert im Weg. Kann Ego, das den Menschen als Schutzmodul dient überhaupt durchbrochen werden oder führt dieser Fokus nicht zum Gegenteil, einer gemeinsamen EGO-Kultivierung und Zelebrierung? Man kann es daran erkennen, wie viele Menschen durch das jeweilige Übungswesen wirklich gesünder und befreiter, offener und lebendiger werden. Ein von allen Bedingtheiten unabhängiges Glück und eine universelle nachhaltige Daseinsfreude unabhängig von einem Außen, auch von einem Lehrer, erlebt werden kann.



Traditionelle Weisheitslehren zu studieren ist sicher gut und hilfreich. Sobald jedoch organisationale Bezüge, zentrale Lehrerinstanzen, Verweise auf eine „Tradition / Linie“ oder „die Kraft der Linie“ oder die Bedeutung von Zugehörigkeit betont werden, ist Vorsicht geboten.

Es gibt den wunderbaren, unbedingten Zustand von innerer Intelligenz. Es gibt jedoch keinen Weg dorthin, der länger als ein paar Stunden dauern dürfte, um ihn zu erleben. Kann sich ein Mensch ein eigenes, unabhängiges Bild von der Wirklichkeit machen? Unabhängig von Macht, Hierarchie und Mangel?

5. New Leadership zwischen Wissenschaft und Weisheitslehre

Solange Wissenschaft und Weisheitslehre sind im Sprung der Veränderung befinden, könnte sich ‚Leadership‘ die Erkenntnislagen aus beiden Schulen eigentlich zunutze machen, Vorreiter sein. Die Zeit eilt etwas, denn wir sind als Menschheit erstmals dazu gezwungen, die Dualität, die Trennung vom Ganzen zu überwinden, um nicht unterzugehen. Auf die Wissenschaften und Weisheitslehren können wir momentan nicht zählen, sie sind mit alten Traditionen verbunden sind, die Neues stets damit abgleichen muss, ob dabei Altes genügend bewahrt wird. Veränderung kann auf diese Weise nur sehr langsam von statten gehen, aus sich selbst heraus. Die Wissenschaft fußt auf der getrennten Beobachtung, um Beweislagen zu führen und die Weisheitslehren erkennen zwar den Kern, sie können ihn aber nur schwer überwinden, solange sie ihn als Mangel ins Zentrum der Bemühung stellen und damit immer wieder neu beleben.

Und Leadership? Hat nicht die Wirtschaft, der Handel, das Streben in Beziehungsnetzwerken am häufigsten die Nase vorn bei gesellschaftlichen Umbrüchen? Die Wirtschaft setzt die Messlatte für Wohlstand und kann sie gleichzeitig durch eigenes Handeln überspringen. Wirtschaft findet am schnellsten Akzeptanz, weil Menschen sich darüber, über ihre Arbeit identifizieren. Noch. Denn jetzt wird von uns Leadern auch etwas Neues erwartet, was man Demut nennen könnte. Wir brauchen ein Rückgrat für eine neue Allokation. Geld ist genügend da, aber die Verteilung selbst gerät ins Wanken. Zu viele Verlierer stehen zu wenigen Gewinnern gegenüber. Es ist nicht der Platz der Wirtschaft, ganz oben zu stehen – über Natur und Kultur mit ihren jeweils eigenen Spielregeln. Doch wenn es gelingt, innere Kraft über äußere Kraft zu stellen, dann könnte es klappen. Das meint, solange die Maxime „Gewinne vereinnahmen und Verluste (möglichst unsichtbar) solidarisieren“ die Globalisierung treibt, geht es um Macht, die sich ihrer eigenen Folge entledigt. So wie sie es immer tut, wenn Herrscher herrschen und nicht das Ganze im Blick halten. Mit dieser Geschichte begann es ganz vorn im Buch.

Schafft es also die Wirtschaft, den Klebstoff für ein neues Miteinander zu liefern. Bislang noch nicht, aber das muss ja nicht so bleiben!

Momentan erleben wir in der Führung noch eine große Fehlentwicklung dergestalt, dass sich ‚Wirtschaft‘ einerseits über die Natur stellt, andererseits aber auch über die Kultur der Menschen und damit über das Menschsein. Während Moral sich im Außen verliert, will Ethik diesen Umstand überwinden helfen. Banal gesagt: Etwas nicht mehr tun, was man im Sinne des seiner Verbindung untereinander bewussten Menschseins einfach nicht tut. Das gab es so bislang noch nicht, dass Wirtschaft das Miteinander und Zusammenleben derart geschlossen und global dominiert, wie es heutzutage der Fall ist. Menschen verhalten sich immer mehr roboterhaft, nehmen die Wesenszüge einer digitalen Kommunikation an, kurz, zackig, unwesentlich, den Profit als Maßstab – die Gier. Von der anderen Seite kommen die Maschinen und lösen menschliche Domänen immer weitreichender ab, bekommen immer intuitivere Züge, so dass man bei einem Callcenter schon oft nicht mehr weiß, ob man eine Maschine oder einen Menschen aus Fleisch und Blut am anderen Ende als Gesprächspartner hat. Und wenn, ob er sich in seinem Tun noch einigermaßen frei bewegen kann oder nur die festgelegten Strukturen einer optimierten Maschine vom Prompter abliest. Was sich hier so schleichend im Alltagsdetail einschleicht, findet sich aber auch auf großer Bühne, der Politik zum Beispiel. Selten geworden sind spontane, menschliche

leadership meditation

Regungen über große Zusammenhänge. Es überwiegen die in ihren Wirkungen sorgfältig überprüften Sätze, die alles zusammenfassen, aber nichts aussagen. Universeller immerwährender Wahlkampf, in dem auf der anderen Seite von den Medien in der Tiefe mitlaufend aktuell analysiert wird, was gesagt wird und, was nicht gesagt wird. Ein Sprechen in Risiken und Nebenwirkungen? Repräsentiert das unser Denken, das wir wollen? Ein aufbereitetes Meinungs Wesen, aus dem wir uns wie bei einer Suchmaschine bedienen können? Es spricht viel dafür, dass wir in noch eine hoffentlich vorübergehende Phase der Talkshow-Demokratie erdulden müssen, bis die Menschheit ein Feld im evolutionären Spiel vorrückt. Zum Wesentlichen, zur Verbundenheit als obersten Level, den es zu erreichen gilt, für den es Ehre und Ruhm einzustreichen gibt..

Nach jeder Krise ist es nicht wieder gut, sondern es wartet schon die nächstgrößere Krise und will bewertet, analysiert und aufbereitet werden. Der Journalismus, der einst zwei Seiten einer Medaille gegenüberstellte, um dem Leser die dritte, eigene Meinungsbildung zu ermöglichen, scheint getötet. Alles was nicht Wissen ist, kann ja nur ein Gefühl sein – und das ist nicht mehr en vogue, passt scheinbar nicht in die Welt. Die Medien berichten vorzugsweise über Terror und die Gefahren von Anschlägen, über die individuellen Gefahren dieser Entwicklung berichten sie nichts. Wirtschaft ist zu der dominanten Größe in der Welt geworden und nimmt sich das Recht heraus, den Menschen darüber zu identifizieren und zu definieren. Wohlstand ist das Maß dafür, an dem alle teilhaben wollen. Märkte werden neu erschlossen und das auf allen Ebenen, ohne Rücksicht auf Verluste. Scheinbar rationales Handeln regiert über das Weltgeschehen. Man hört nur von Aussteigern durch Krankheit, die in diesem Krieg der jeweils spektakulärsten Information nicht mehr mitmachen können oder wollen, man hört von Burn-Out, einer schlafwandelnden Gesellschaft aufgrund der mannigfaltigen gesundheitlichen Störungen oder von Zusammenbruch und allgegenwärtigen Ratgebern drum herum, die es besser wissen. So wie dieser eine sein könnte. Eine liebevolle Hinweisung, dass etwas Grundsätzliches aus den Fugen geraten ist und das es Gegenmittel gibt.

Jetzt muss es darum gehen, schleunigst die Konsequenzen zu ziehen, die vielleicht letzte Reißleine. Aufgabe für Leader will und könnte sein, das Denken dahingehend neu zu denken und zu ordnen, dass wir uns nicht wie Lämmer dorthin lenken lassen werden, wo man in Algorithmen berechnet annimmt, dass die Menschen dort sein möchten. Das Spiel geht nicht auf. Es muss gelingen, dass wir uns nicht von der Wut und Angst anstecken und vereinnahmen lassen, sondern dass wir mithelfen, dass die Menschen mit Wut und Angst umgehen lernen. Am Ende geht es sogar um die Wurzel und Basis der Demokratie, die nur funktionieren kann, wenn der Souverän frei und klar denken kann.

Es kann ja Eigennutz bleiben, dem unterstellten Motiv der kapitalistischen Wirtschaft, das muss es sogar. Nach derzeitigem Stand weiß man, dass in den kommenden 20 Jahren ca. 40 bis 50 % aller Jobs wegfallen, mit ihnen lösen sich ganze Branchen in Luft auf. Wo werden all die Menschen bleiben, wir sprechen hier von der Hälfte unserer Gesellschaft, die als Mitarbeiter und als Kunden weitgehend ausfallen, wenn wir nicht aufpassen. Das Argument, wenn ich es nicht tue, dann tut es ein anderer, das Argument funktioniert nicht mehr im neuen Denken.

leadership meditation

Dieser Teil richtet sich an alle Menschen, die sich mit Zustand der Welt und der sich daraus entwickelnden Zwangsläufigkeit nicht mehr zufrieden geben und sich daraus befreien möchten. Es geht um ‚Werte‘ und in seiner Folge um die Verkörperung des Denkens in einer neuen Dimension: Die Quelle des Lebens ist Innen.

In diesem Teil geht es um, den Umbau möglichst praktisch werden zu lassen:

- Altes egozentriertes Denken überwinden, neues Denken trainieren
- Im Innen eine ureigene Kraft entfalten, um Muster der Macht zu erkennen
- Gegenwartsbezug auf mehreren Ebenen herstellen, befreit vom Mangel
- Das Potenzial des Innen erleben und dem Außen fair gegenüberstellen

Die Idee, dass man Leben TOP-Down unter Kontrolle bringen und alles berechnen kann, ist eine große Illusion, die sich gegen das eigentliche Menschsein richtet. Das zu erkennen und mitanzupacken bei einem Gegenentwurf, das ist New Leadership.

Aber wie?

Zugang zur Körperintelligenz, Weisheit und Wissenschaft in einem

Das ökonomische Prinzip, das wirtschaftliche Handeln besagt, das mit einem gegebenen Einsatz ein maximales Ziel zu erreichen sei. In der zweiten Ausprägung beschreibt es, mit einem minimalen Einsatz ein gegebenes Ziel zu erreichen. So lehrt es jedes Buch über Betriebs- oder Volkswirtschaft. Voraussetzung ist in beiden Fällen, dass man beide Variablen der Gleichung kennt. Einsatz und Ziel.

Der Wunsch nach mehr Innenerleben erreicht Menschen in ganz unterschiedlichen Lebensphasen, spült meistens in Krisensituationen die Beweggründe, Aspekte und Potenziale des eigenen Lebens an die Oberfläche der Aufmerksamkeit. Der Motor dafür ist die geistige Kraft der ganzheitlichen, ungebundenen, vernetzten Betrachtung der Dinge: Das Erleben von Mitte, eingebunden in einen universellen Prozess. Das Erleben einer verbundenen Mitte schärft die Beobachtungsgabe seiner eigenen Wahrheiten führt zwangsläufig zu einem gefühlten Abgleich zwischen Soll und Ist, dem gefühlten Innen und einem erwünschtem Außen. Dieser Abgleich gelingt umso besser, je ehrlicher und achtsamer man sich selbst im großen Kontext der Universalität begegnen kann. Ungeübt lässt man sich zu Beginn geistiger Schulung noch oft von Gedankenströmen fortreißen, doch mit der Zeit stellt sich eine Klarheit ein, die neue, größere Einsichten freilegt. Einsichten zum, Beispiel, die aufzeigen, ob der derzeitige Einsatz für das Ziel zu groß ist und ob das Ziel eigentlich noch fassbar und aktuell ist. Zum Beispiel, ob es das Karriereziel X wirklich Bestand hat oder ob der Einsatz Y für das selbst oder fremd gesteckte Ziel angemessen ist. Auskunft gut ein Maß, wie frustriert man ist, wie groß das Loch ist, wenn man ein Ziel erreicht hat – wie nachhaltig es gefühlt ist. Ebenso erfährt man in diesem Zustand der verbundenen Mitte eine tagesaktuelle Übersicht über den Ladestatus seiner Energie- und Vitalitätsspeicher.

Wahrnehmungsschulung bedeutet wörtlich genommen, ‚etwas als Wahr annehmen‘. Es folgt daraus auf dem Fuße, auch nah der Gegenwart die Konsequenzen aus dem Abgleich zu ziehen. Zum Beispiel den Einsatz für das Ziel zu reduzieren, weil sonst eine Krankheit oder Trennung droht und es mehr oder weniger deutliche Hinweise gibt, die bislang eher unterdrückt wurden. Oder man nimmt wahr, für das gesetzte Ziel mehr

Kraft mobilisieren zu wollen, wenn man weiß wie es geht. Ein mentales Training erbringt Spannungsregulierung, zumeist Entspannung, mehr körperliche und geistige oder eine bewusste Ernährung. Man geht auf die Suche nach einem neuen Gleichgewicht, genannt Energieökonomie. Was in Unternehmensbilanzen und im beruflichen Erfolg gilt, gilt auch für den Körper.

- **Mindfulness**, die Praxis der Achtsamkeit ist ein erster Zugang
- **Meditation**, die einen durch Form wieder in Form bringen kann, ein zweiter
- **Prozesslogik** oberhalb der Einzelerfahrungen kennenlernen ist ein dritter

Und das ist das neue: Das Voranstellen der universellen Prozesslogik

Doch wie kam es dazu? Warum sollte man diese drei, genaugenommen vier Fundamente der geistigen Schulungen zu einem Training kombinieren? Eine Kombination, bei der sich irgendwie alles auf den Kopf stellt, weil intrinsisch die Gefährdung entfällt, sich im gleichen Spiel wieder rückwärts zu bewegen. Es entfällt die menschliche Instanz über einem. Es braucht die maximale Selbstverantwortung, weil sie ansonsten nicht universelle Prozesslogik ist.

Diese drei Fundamente sind: Qualitätserleben aus der Körpermitte, die Kraft aus dem Unterbauch, genannt ‚Hara‘ und der logische Verstand freudig mittendrin, wissend, wo sein stimmiger Platz ist.

Es ist sehr einfach, unmittelbar zu erfahren,

- ... dass es eine Kraft im Leben gibt, die wir Menschen bislang nicht bevorzugt wahrgenommen, im Alltag ausgebaut, d.h. trainiert haben.
- ... dass diese Kraft in Intelligenzzentren außerhalb des Kopfes (Verstand) gespeichert werden kann und es eine Schaltzentrale dafür im Körper gibt.
- ... dass eine Stärkung dieser Zentren ebenso wichtig ist, wie eine mitlaufende innere Klärung. Wer holt schon gern Wasser aus dem Brunnen mit einem löchrigen Eimer?

Ein Gespür haben für das, was schwer und / oder leicht geht. Dazu bedarf es eines erweiterten Denkens, das den Körper wieder als Ganzes einbezieht. Jeder Mensch hat unmittelbar Zugang zu diesem Denkprofil seines verkörperten Denkens. Es ist einfach, das zu erkennen und es ist einfach, total einfach, es zu praktizieren!

Über das einseitige Denken des egozentrierten Verstandes hinauszugehen, das könnte der nächste Schritt in der Evolution sein. Das haben die Weisheitslehren und die Geisteswissenschaften seit jeher erkannt, nur haben sie es bisher nicht verstanden, es und damit sich selbst aus der Dualität herauszuführen, es einfach und unmittelbar zu halten, befreit von Nebenabreden eines wenn... dann. Dabei heißt es schon im alten Herzсутra, „lasst uns über das Denken hinaus gehen“. Es ist seither nur wenigen zuteil geworden, den meisten, die es versuchten, wurde es als mehr oder weniger steiniger, langer Entwicklungsweg erklärt, der über das Leiden führt. Das Wissen um diese Dinge wurde in komplexe Wege gegossen, begleitet von weltanschaulichen oder hierarchischen Missverständlichkeiten. Ohne Leiden gibt es keinen Weg dorthin, so schien es. Man müsste sein Ego einkesseln und überwinden, um die Gnade zu erfahren, zu den Miterfahrenen zu zählen, so hieß es.

leadership meditation

„Der Unbeherrschte besitzt keine Weisheit, noch besitzt der Unbeherrschte die Kraft der Konzentration. Und wem es an Konzentration mangelt, der hat keinen Frieden. Wie kann es für den Friedlosen Glück geben?“ So steht es im Bhagavad Gita, einem spirituellen Gedicht, das zwischen dem zweiten und fünften vorchristlichen Jahrhundert eine Zusammenführung mehrerer verschiedener Denkschulen im damaligen Indien lieferte. Unter anderem auf der Grundlage der Veden, der Upanishaden, des orthodoxen Brahmanismus und des Yoga. Doch es gibt eine Unmittelbarkeit, die einfach, genial und für alle Menschen erreichbar ist:

- “Du drückst gegen eine Tür und merkst irgendwann, dass sie nach Innen aufgeht! Das bedarf keiner großen Kraft, nur einer kurzen Einsicht.

Das neue Paradigma öffnet seine Pforten am besten, so unsere eigene Erfahrung, wenn man sich vorstellen kann, dass diese Einsicht ohne eine externe, über einem selbst positionierte Instanz von Meister oder Lehrer gewonnen werden kann. Die Revolution – wenn man das bemerkt ist – man wird Meister seines eigenen Lebens und ist fortan von übenden Meistern umgeben. Ein langer und steiniger Weg braucht vielleicht einen Meister oder Lehrer, ob als Bergführer oder Instanz, zu dem man aufschaut und sich offiziell unterordnet. Aber was wäre denn, wenn der Berg selbst einem die ungefährliche Weisheit stimmiger Einsichten offenbaren kann?

Als wir uns auf unserem Zen-Weg im Jahre 2012 unsere Suche ausgedehnt haben auf andere Lehren, lernten wir bei einem Kongress auf dem Benediktushof, einem spirituellen Begegnungszentrum in Würzburg, Dr. Christina Kessler kennen, die uns während eines Workshops diesen Moment öffnete: Wir fühlten, dass die Tür nach Innen immer da ist und dass diese Tür nach Innen aufgeht, wenn man sie lässt. Da kommt jemand daher und offenbart, dass etwas einfach ist und macht es verbal, bildlich und körperlich vor, wie diese Verbindung gefunden werden kann. Da tritt jemand nach langen Jahren des harten, körperlichen Zen-Trainings in unser Leben, der sagt, dass es eine Essenz gibt, die alle Wissenschaften und Weisheitslehren umschließt – jenseits einzelner Lehren, die das alle gern für sich behaupten. Eine Rednerin, die das Herz so weit offenstehen hat, dass es sogar die Wirtschafts-Leute sofort erreicht: „Es gibt eine universelle Prozesslogik, die einfach niemand für sich in Anspruch nehmen kann, weil sie einfach überall da ist, jeder Mensch sie kennenlernen kann und der niemandem vorenthalten werden sollte.“ Diesen Prozess hat Dr. Christina Kessler für die Menschen entdeckt und gibt ihn in Ausbildungen weiter.

Das interessierte uns! Diese Erkenntnis traf uns mitten in Zeiten des Zweifels an dem organisationalen Zen, wo nach fünf Jahren aktiver Gründung und Trainer-Arbeit im „Zen-Leadership“ für Führungskräfte deutlich wurde, dass es eine direkte Verbindung in einem Wort mit Bindestrich eigentlich gar nicht geben kann. Zen ist in seinen Wurzeln hierarchisch und patriarchal angelegt, man sammelt sich um einen Meister und eifert ihm nach, schaut zu ihm hoch, als wäre er die personifizierte Form dessen, wonach man sucht. Der Linieninhaber ist die zentrale Instanz, der Patriarch, um den sich alles sehr hingebungsvoll dreht, Zen ist anfällig für diese Verwechslung und das erlebten wir gerade faktisch. Leadership dagegen ist voller Selbstbestimmung, offen und frei. Ein krasser Widerspruch, eine klare Nichtvereinbarkeit, wir erlebten fehlende Augenhöhe in all seinen Facetten und eine Frau, die uns aufzeigen konnte, wie und warum die Dinge so angelegt sind.

Es braucht wieder mehr universelle Lebenswissen im Alltag

Es brauchte viel MUT, um hinzuschauen, was seit einigen Jahren so passiert auf diesem Planeten, in unserer polaren Welt. Einerseits scheinen wir dazu aufgerufen, diese polare Welt zu entdecken und zu entwickeln. Andererseits führt das derzeit auf einen Punkt zu, der geradezu dazu einlädt, von einem großen schwarzen Loch verschluckt zu werden. Ist der Mensch vielleicht verrückt geworden?

Noch schöpfen die etablierten Medien aus dem gegeneinander, in dem Sie titeln – nur die einen oder anderen seien verrückt. Aber genaugenommen sind wir es alle. Erstmals haben wir es an einen Punkt gebracht, an dem wir es ohne Universalwissen nicht mehr weiter schaffen: Wir Menschen brauchen nicht nur ein Artenschutzabkommen für Wale oder selten gewordene Vögel, wir brauchen eines, das uns selbst als Art einschließt. Eine neue Ära bricht sich Bahn: Wir Menschen entdecken, dass wir Teil der Schöpfung sind und nicht die alles beherrschende Instanz. Wenn wir die Klärung überleben wollen, was die richtige Reihenfolge auf diesem Planeten ist: Natur – Kultur – Wirtschaft – und nicht andersherum.

Es braucht nur drei Vokabeln: Wahlkampf USA. Zustand Europa. Naher Osten. Was wird an diesen Schauplätzen momentan entschieden? Es braucht ein neues Miteinander und die Einsicht, dass nach dem Zusammenbruch des Sozialismus nun auch der Kapitalismus dran ist. Keines der beiden Systeme überlebt in der jeweils praktizierten Form. In diesen Jahren sieht es im Außen noch besser aus, als im Innen. Aber das könnte sich bald ändern. Eigentlich bewegen wir uns bereits im Zustand der Insolvenzverschleppung. Beide Gründe, die in der Wirtschaft anerkannt sind, sind faktische Realität: Die Menschheit ist a.) überschuldet und b.) eigentlich zahlungsunfähig. Die Notenbanken pressen noch dagegen an, aber das hatten wir alles schon einmal.

Wenn man achtsam und mutig hinschaut ist der Mensch gerade dabei, sich komplett aus der Gleichung herauszurechnen. Die Realwirtschaft hat sich von dem monetären Geschehen abgekoppelt und die Tauschgeschäfte laufen bereits auf Pump – weil keiner der großen Mitspieler die Rechnung mehr allein begleichen kann. „Übertreiben macht anschaulich“, so könnte die Phase derzeit betitelt werden. Vielleicht wäre es besser, die Insolvenz nicht durch einen Wahnsinnigen erklären zu lassen, der hier und da zur Wahl steht? Es ist an der Zeit, glasklar zu erkennen, dass wir selbst uns am meisten schaden bei dem scheinbaren Gefühl, noch gewinnen zu können oder schon gewonnen zu haben.

Was brauchen wir noch? Die Wissenschaften und die Weisheitslehren haben sich schon erklärt. Sie sind darin einig, dass es so nicht mehr geht und sie sind darin einig, wie es geht. Und die Wirtschaft, die es gewohnt ist, voranzugehen und Schneisen zu bereiten oder in die Bresche zu springen, sie könnte es richten! Sie muss schleunigst umsetzen, was seit jeher ihre eigenen Regeln sind: Hinschauen, in sich gehen, verändern und dann beherzt handeln. So sind wir Menschen angelegt, mit diesem Prozess kennen wir uns eigentlich aus, wir sind so „gestrickt“. Nur haben wir es wohl vergessen, dieses Universalwissen. Es ist ein Wissensschatz von uns Menschen, der überall auf der Welt Gültigkeit hat. Die Wegbereitungsvokabeln dahin heißen: Leadership und Verbundenheit.

Momentan erproben wir die äußere Vernetzung, die Anbindung der Welt an ein großes Netz – derzeit noch ohne Anbindung im Innen. Aber dafür ist gesorgt, der Schlüssel ist gefunden und wir Männer und Frauen der Tat, der Wirtschaft können diesen Schlüssel aufnehmen, ins Schloss stecken, herumdrehen und dann die Tür nach Innen aufsperrern.

Wir haben im Zuge unserer Ausbildung eine Frau kennengelernt, die den Schlüssel gemeinsam mit den Wissenschaften und auch gemeinsam mit den Weisheitslehren gefunden hat. Dr. phil. Christina Kessler. Sie ist Ethnologin, Philosophin, Bewusstseinslehrerin und begeisterte Wissenschaftlerin, die für eine neue Anthropologie eintritt. Sie forschte mehrere Jahrzehnte nach der Essenz des geistigen Kulturerbes, nach der geistigen Welt(prozess)formel, fand sie schließlich und formte daraus eine praktische Lebensphilosophie für das neue Paradigma.

Schon im Jahre 2008 wurde ihre Arbeit mit dem Internationalen Otto-Mainzer-Preis New York ausgezeichnet, als wesentlicher Beitrag zu einer Wissenschaft, die zu einer neuen Bewusstseins- und Beziehungskultur führt: „Zum ersten Mal in der Geschichte erkennen wir die gemeinsame Essenz aller Weisheitstraditionen und sehen, dass diese Essenz mit den Aussagen der neuen Wissenschaften über das innerste Wesen der Wirklichkeit übereinstimmt. Wir sind kollektiv dabei, die vereinende Ordnung des Ganzen zu entdecken (die bislang zugedeckt war). Wir sind dabei, zu entdecken, wie sich der Mensch in diese Ordnung einschwingen kann: In dem er lernt, Einsicht zu nehmen in die inneren Zusammenhänge der Wirklichkeit und – als logische Konsequenz daraus – außerordentliche Entscheidungs- und Handlungskompetenzen für den Alltag und das Leben insgesamt daraus zu gewinnen. Im Kern stehen Qualitäten, die man einfach herstellen kann, Eigenschaften, die uns befähigen, mit dem Prozess des Lebens zu gehen anstatt ständig gegen ihn zu arbeiten.“

Die medizinisch-wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, bekannt auch als Akademie Heiligenfeld (Herausgeber Dr. med. Galuska) hat im Jahre 2014 diese und andere neuen Grundlagen, die alle in die gleiche Richtung weisen, in einer faszinierenden Sammlung zusammengetragen. Nahezu 20 Wissenschaftler, zum Beispiel Prof. Dr. Claus Eurich, Prof. Dr. Hans-Peter Dürr, Dr. Thomas Steininger und Dr. Christina Kessler haben eine Grundlage geschaffen, die das 21. Jahrhundert zum Jahrhundert des Bewusstseins prägen hilft (Siehe auch Buchliste im Anhang). Eine bedeutende Gruppe von Wissenschaftlern, die ähnlich wie damals im Zuge der Begründung und Entdeckung der quantenphysikalischen Zusammenhänge zusammenfindet.

Nur jetzt mit dem Fokus, wie die Übertragung dieser bahnbrechenden Erkenntnisse auf das alltägliche Bewusstsein von uns Menschen, genannt Alltag, gelingen könnte.

Eingeleitet durch die Studien des britischen Biologen Rupert Sheldrake, von vielen über die Jahrzehnte weitergeführt, wo es zunächst um die Ganzheitlichkeit selbstorganisierender Systeme geht, dann immer weiter ausgedehnt auf die These, dass es mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine selbstorganisierende Kraft gibt, die vielleicht sogar Bewusstsein ist. Auch die Wirtschaftsjournalistin Lynne McTaggart hatte 2007 ein Buch vorgestellt, in dem zahlreiche Physiker, Biologen, Neurowissenschaftler und Bewusstseinsforscher interviewt werden und Bestätigungen für ein feinstoffliches Feld oberhalb von allem Leben zusammengeführt haben.

leadership meditation

Ein Beleg für das sogenannte „Nullpunkt-Feld“ und die Belege sind zusammengestellt aus vielen verschiedenen Zweigen der Wissenschaften.

Bislang unverständliche Phänomene, wie die „Synchronizität“ erhielten damit erstmals eine breite und fundierte Grundlage. Die Wissenschaft hat dieses Schnittfeld zwischen klassischer Physik, Quantentheorie und Mystik also längst in der Breite eröffnet, in dem genannten Buch „Bewusstsein“ geht es den Wissenschaftlern und insbesondere Dr. Christina Kessler darum, wie man diese universelle Logik als Menschheit auf ganz einfache und praktikable Weise nutzen kann. Ein Wissen, dass niemand mehr für sich in Anspruch nehmen kann, wo jeder nur in Anerkenntnis dessen in großer Demut Mentor sein kann, um es weiterzugeben. Leadership eben, nur auf Basis eines universellen Prozesswissens

Dr. Christina Kessler hat ein „neues Miteinander“ vorgeschlagen und eindrucksvoll belegt, warum es „taugt“, warum es nur funktionieren kann. Und die Wissenschaft hat es bereits gestempelt. So eine Situation ist neu. Ein bewährtes Vorgehen, bei dem es um den Transfer von universalem Wissen in unseren Menschheits-Alltag geht und bei dem die komplexesten Dinge wieder einfach und nachprüfbar erfahrbar funktionieren! Ihr universaler Ansatz belegt, warum eine hierarchische, rationale, materialistische, mechanistische Sicht den Zugang zu diesem Prozess versperrt und nicht öffnet. Wenn man den Prozess anwendet, findet man durch den universellen Prozess selbst zum Wesentlichen und erkennt, dass alles um einen herum auf das eigene Erleben Einfluss nimmt – es wird real erlebt. Man erkennt unmittelbar, wie Kraft wirkt, wie und wodurch sie gewollt oder ungewollt abfließt und wie dies alles mit der Prozesshaftigkeit um einen herum zusammenhängt. Gewissermaßen ein Leitmotiv und Kompass für den Weltinnenraum. Und endlich keine Geheimlehre mehr!

Die einzige Bedingung ist: Selbstbestimmung ist mehr als ICH-Bestimmung. Aber da sind sich auch bereits alle einig, nur die führenden Instanzen, die Politik noch nicht. Unsere Aufgabe sehen wir darin, zu bezeugen mit dieser Ausarbeitung, wie ihre bahnbrechende Entdeckung auf die Prozesse der Wirtschaft anzuwenden sind, daraus ein entsprechendes praktisches Training zu beschreiben und anzubieten. Ein von altem Ballast befreites Leadership-Training, das von diesem universellen Wissen nicht nur geprägt, sondern durchwirkt ist. So wie es bei Universalwissen auch gar nicht anders sein kann.

Herausgekommen ist eine neue Kombination: Holistische Energie- und Atemlehre, Zen-Meditation sowie Achtsamkeit in Form des MBSR. Zunächst zum wichtigsten Begriff in dieser Gleichung:

- Das Wort „Holistisch“ beschreibt einen Ansatz, der dem Ganzen den Vorzug gegenüber der Zusammensetzung der Einzelteile gibt. Der Holismus vertritt die Auffassung, dass ein System als Ganzes funktioniert und dies nicht vordringlich und vollständig aus dem Zusammenwirken aller seiner Einzelteile verstanden werden kann. Der Antagonist dazu ist der Reduktionismus bzw. Atomismus, der versucht das zusammengesetzte System als Ergebnis der Elemente und ihrer Eigenschaften zu beschreiben. Hauptargument des Holismus gegenüber dem Reduktionismus ist seine nicht vollständige Erklärbarkeit des Ganzen aus den Eigenschaften der Teile (siehe bei Bedarf auch Wikipedia zum Aspekt des Holismus).

leadership meditation

An diesem entscheidenden Punkt steht die Menschheit derzeit, diese beiden Aspekte dahingehend zu unterscheiden, was die neue Lebensgrundlage wird, die zum Überleben taugt, die Tugend wird.

Die holistische Energie- und Atemlehre nutzt den historisch bedeutsamen Kreuzpunkt von Wissenschaft und Weisheitslehre ohne Zugehörigkeit oder Verstrickung mit der einen oder anderen Seite. Sie bekennt sich zur inneren Kraft und versteht und anerkennt die Zusammenhänge und das Wechselspiel mit äußerem Machtstreben. Wohl wissend um die Verdienste aller Beteiligten, aber mit der Konsequenz der maximalen Selbstbestimmung oberhalb einer ICH-Bestimmung.

Es braucht New-Leader, die Führung mit offenem Herzen, gereiftem Verstand und natürlicher Kraft entwickeln können, ohne die hierarchische Beeindruckung durch einen Patriarchen in altem Sinne, ohne die mechanistischen und materialistischen Bezüge eines gerade vergehenden Paradigmas.



Geistige Kraft in diesem Sinne ist die trainierbare Möglichkeit, seinen eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen mit unerschütterlicher Offenheit zu begegnen, sie in der Innenwelt bewusst bewegen zu können und sie dann geklärt und transzendent für sich und mit anderen Menschen heilsam umzusetzen.

Charisma, Aura, Raum, Wachstum sind die äußeren Begleiterscheinungen. Man öffnet einen Vorhang und noch einen Vorhang und noch einen Vorhang. Und dahinter steht man immer nur Selbst – in ganz vielen Facetten.

Aber was erwartet einen Unternehmer in der Wirtschaft, der zwischen den zwei Motiven von Weisheitslehre und Wissenschaft über sein ICH-Denken hinauswächst? Was passiert wirklich, wenn man durch fortschreitendes Üben sein Denken so nutzt, wie es eigentlich von der Natur her vorgesehen ist? Mit Bauchgefühl, beherzt und einem dadurch reifenden Verstand, der seinen Platz im gesamtkörperlichen Gefüge kennt? Im Großen wie im Kleinen. Der Verstand erkennt seinen stimmigen Platz im Körper und der Mensch seinen Platz in der Evolution.

So wie Dr. Christina Kessler gibt es auch andere Vorbilder in dem Sinne, dass sie den Weg der Herzintelligenz gehen. Zum Beispiel Jack Kornfield aus Amerika oder Anna Gamma in Europa. Meister, die allesamt nicht betonen müssen, dass sie Meister sind. Man sieht es ihnen nicht an und man erfährt es auch eigentlich nicht. Es ist einfach nicht wichtig. Sie wissen und warnen stets vor der Gefahr einer Abhängigkeit. Im neuen Paradigma sind alle absolutistischen Wege, die Kraft geben, wenn man hingebungsvoll dabei bleibt und die vermeintlich Kraft wieder nehmen (können), wenn man nicht mehr dabei bleibt, sie taugen nicht mehr. Das Wort „universal“ sagt es bereits aus.

Es geht darum um Stille und Selbstwahrnehmung zu erfahren und zu kultivieren, jedoch ohne Zugehörigkeit, Gebundenheit oder Orden – unabhängig von Hierarchie. Beherzt und mutig sein, das ist eine Herzensqualität und es ist die nächste Revolution. Warum?

leadership meditation

Wenn ein jeder Mensch seine innere Intelligenz oberhalb des Verstandes ganz einfach erfahren kann das sehr einfach geht – binnen weniger Tage – wie kann es da einen exklusiven Organisationsanspruch auf Vermittlung geben?

Die eigene Innen-Intelligenz führt den Prozess, nicht eine menschliche Kraft von außen. Denn diese Fühlung prüft in Form einer ständigen Rückerinnerung („constant remembrance“ - Dr. Christina Kessler) permanent, ob etwas im Einklang und damit für sich und andere stimmig ist, oder nicht. Und wenn dies nicht der Fall ist, wird es geändert. Sofort. Diese Innenorientierung ist in doppeltem Sinne die höchste Instanz der Regulation, der Selbstregulation zwischen Innen und Außen. Herzintelligenz.

Die Herzensqualitäten, wie sie Dr. Kessler erfunden hat und erfahrbar macht sind:

- **Erste Ebene:** Umfasst 11 Wahrnehmungsqualitäten, mit der Herzintelligenz wahrzunehmen - Bereitschaft bis Integrität
- **Zweite Ebene:** Umfasst 11 Wahrnehmungsqualitäten in der erlebbaren Verbindung von Herz und Verstand - Klarheit bis Geduld
- **Dritte Ebene:** Umfasst 11 Wahrnehmungsqualitäten der Sozialen Intelligenz und in der offenen Bewusstheit – von Kommunikation bis Dankbarkeit

MBSR ist der zweite Begriff, der zu erläutern wäre: Mindfulness-Based-Stress-Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Die Erkenntnis, dass Stress nicht vermieden werden kann, sondern nur der Umgang damit befriedet werden kann, gehört dazu. Prof. Jon Kabat-Zinn sagt dazu: „Man kann die Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen, auf ihnen zu surfen“. Analog - man kann den Wind nicht verändern, aber die Segel anders setzen. Dr. Kessler ist da krasser, was jedoch im Grunde die gleiche Aussage ist: Stress ist asozial!

Das ist auch unsere Erfahrung. es braucht dazu: Die stetige Haltung, das Bemühen um die Praxis der Achtsamkeit, um zu bemerken, wann und dass man hin und wieder herauszufallen droht aus der Mitte. Aber in der Mitte zu sein und zu trainieren, nicht mehr herauszufallen ist die erste Konsequenz.



Das ist die eigentliche Übung der Leadership-Meditation, basierend auf den bahnbrechenden Erkenntnissen der vorgenannten Wissenschaftler:

Nicht das Hineinkommen in die Mitte, sondern das Bemerken des Umstandes, wann man aus der Mitte (seiner Kraft) fällt und das Praktizieren, nicht mehr aus seiner Mitte (seiner Kraft) herausfallen!

Das Training der Leadership Meditation beinhaltet diese drei Aspekte: Holistische Energie- und Atemlehre, die Methodik der Achtsamkeit (MBSR) und Zen-Meditation.

Alles zusammen folgt streng den holistischen Prinzipien, alle drei unterstützen sich gegenseitig, ohne etwas scheinbar anderes auszuklammern. Nur alte, offensichtlich untaugliche Prinzipien werden mutig über Bord geworfen. Es geht in diesem Sinne um einen von Untauglichkeiten befreiten didaktischen Weg.

Die Übung des Innehaltens im neuen Paradigma

Im neuen Paradigma gelten zwangsläufig andere Regeln. Diese Regeln sind einfach, so einfach, dass es einem wie Schuppen von den Augen fallen müsste. Und dennoch fällt uns Menschen das Loslassen untauglicher Prinzipien schwer. Im Kontext von Führung lauern hier extrem große Chancen. Das „Loslassen“ selbst wird zu einer Art Symbiose von Management und Leadership. Vielleicht hat das mit den bereits genannten Verwechslungen zu tun? Macht und Kraft, ein Miteinander im neuen Gewand.

Die These: Macht ist Kraft mit der Tendenz, die innere Anbindung zu verlieren. Die letzten Jahrhunderte beweisen das eindrucksvoll. Kraft demgegenüber ist reinen Ursprungs, Macht hat eine direkte, aber nicht immer sofort erkennbare Intention.

Wie kann man durch die existenziellen Türen gehen, die der Menschheit weit offen stehen? Man muss nur hindurchgehen und einfache, sofort eingängige Prinzipien voranstellen. Beispiel: Der Körper steht auf dem Kopf und das tut einfach nicht gut!

Das reine Kopfdenken „da oben“ im Kopf besitzt die Fähigkeit, einen Menschen durch das „angenehm versus unangenehm, schwarz oder weiß, richtig oder falsch zu lenken. Analysis: Eine wertvolle Gabe! Jedoch nicht die wertvollste, auch wenn wir seit ca. 250 Jahren, genaugenommen seit Descartes, so tun, als wäre es so.

Am Beispiel von Essen & Ernährung kann man das vielleicht ganz gut praktisch sichtbar machen. Ich kann immer wieder Diäten machen und jeden Morgen mit meinem Kontrollbewusstsein auf die Waage gehen und mehr oder weniger frustriert die nächste Aktion planen. Alternativ weiß ich aus mir selbst heraus und „fühle“, was ich jetzt essen und trinken sollte oder besser nicht – und das ganz undogmatisch. In einer Art Körperfühlung trainiert man, aus sich selbst heraus sicher zu wissen, was stimmig ist. Ausgewogenheit des Denkens ist das oberste Gebot und das betrifft eben auch die Mitspieler beim Denken, im Wesentlichen die (obere) Körpermitte und die (untere) Kraftmitte. Alle drei zusammen, Kopf, Körpermitte und Kraftmitte bilden „die Mitte“.

Überall begegnet uns das Wort **Mitte**, die Medien sind voll davon. Dieser Begriff ist so strapaziert, dass man ihn schon nicht mehr hören kann. Wie geht es Ihnen damit? Nur weil wir genervt davon sind, ist er aber nicht falsch. Wir wissen vielleicht nur nicht, wie es geht, was es damit auf sich hat?

Mitte zu erleben ist einfach! Wenn die körpereigenen Intelligenzen zusammenwirken und sich im Miteinander befinden, sich unterstützen, dann ist der Zugang zur Ganzheit sichtbar und erlebbar. Der Rest ist eigentlich Aufgabe, achtsam zu sein, damit man nicht aus der Mitte fällt: In der Kraft des zentrierenden Bewusstseins sein und möglichst bleiben, in der stetigen Rückverbindung gemäß Dr. Christina Kessler. Religio - das Versprechen, das die Religionen immer gegeben haben – jetzt aber befreit von jedweder Weltanschauung und fremder Einflussnahme, als universeller Prozess, getragen aus sich selbst heraus.

Diese Erkenntnis ist in unserer Erfahrung und Wahrnehmung in der heutigen Zeit an ein paar wenige Voraussetzungen geknüpft, die polaren Ursprungs sind: Spannung und Entspannung, ganz bewusst erlebt.

Kennen lernen des Intervalls Spannung und Entspannung

Jeder Mensch ist heute das Produkt seiner Gedanken von gestern. Unser Geist gleicht einem riesigen Speicher, in dem Tausende von „Prägungen verdrahtet und abgelegt“ werden – von Geburt an. Hierbei ist bemerkenswert, dass wir nur mit ca. fünf Prozent unseres Bewusstseins willentlich auf diese Prägungen zugreifen können. Der Rest, immerhin fünfundneunzig Prozent der Prägungen sind zwar vorhanden, jedoch weder mit unserem freien Willen zugänglich, noch in unserem alltäglichen Erleben „nachweislich“ festzumachen. Der unterbewusste Speicher, der pro Sekunde bis zu 20 Millionen äußere Reize verarbeiten kann ist gewissermaßen unser Autopilot, der bewusste Speicher ist die manuelle Steuerung.

Neuere Forschungen der letzten 10 Jahre bestätigen diese Gehirnareale, das sogenannte „**Default Mode Network**“ (englisch, DMN, dt. ‚*Bewusstseinsnetzwerk*‘ oder ‚*Ruhezustandsnetzwerk*‘ bzw. ‚*Standardnetzwerk*‘ – siehe Wikipedia) Es ist eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim „Nicht Tun“, also im Innehalten aktiv werden und beim Lösen von Aufgaben, also im Alltagsgeschehen deaktiviert werden. Unter anderem, aber auch insbesondere ist der dem Menschen zuletzt gegebene Baustein, der präfrontale Cortex in der Stirnregion daran erheblich beteiligt. Vieles deutet darauf hin, dass das Innehalten bzw. die Meditation im Sinne einer Selbstregulation des „Kontrollcenters“ eine immer stärker werdende Rolle einnimmt. Insbesondere bei der derzeit zu beobachtenden Zunahme von äußerer Komplexität und Dynamik.

Wenn diese Systeme ausgewogen miteinander funktionieren, d.h. das TOP-Down-kontrollierende Bewusstsein und das BOTTOM-Up-fühlende Bewusstsein in Balance sind, dann ist das unmittelbar erlebbar. Wenn nicht, wird Stress erlebt, bis zum „Durchknallen der Sicherung“ – auch das ist immer häufiger zu beobachten.

Die Basisübung der Meditation macht den Übenden mit einem alltagstauglichen Instrument vertraut, das vergleichbar ist mit einem Glas Wasser, in dem aufgerührter Schlamm die klare Sicht trübt. Die unkontrollierbaren Gedanken des Verstandes sorgen dafür, dass immer ständig gerührt wird. Die Sicht bleibt so getrübt, der Schlamm wird immer wieder und wieder neu angetrieben. Die Meditationsübung des Zen, das beruhigende Sitzen in Kraft und Stille, sorgt dafür in übertragenem Sinne, das weitere Umrühren einfach bleiben zu lassen. Die vagabundierenden Gedanken lassen nach, das zwanghafte „Kopfkino“ tritt zurück und verschafft dem Geist Durchblick zu seiner inneren Wesenheit. Der Schlamm im Wasser kann sich setzen und die Sicht wird klar. Das Einstiegstor in alle weiteren Instanzen.



Solange man Innenorientierung, innere Stille und Klarheit nicht erfahren hat, ist es wie in einem Haus, in dem man im Dunkeln umherwandelt und noch kein Licht angemacht hat. Man tappt im Dunkeln und weiß nicht, was es noch gibt in seinen vier Wänden. Man erahnt es nur, oft schaut man nicht einmal hin. Plötzlich bekommt man eine kleine Lampe in die Hand und beginnt zu schauen – daraus entsteht eine Sehnsucht – eine Sucht zu sehen, wie groß das Haus ist, was es ausmacht und wie es eingerichtet ist.

Wenn das Schutzmodul „EGO“ als kleinste Einheit vom Herzen her integriert, vom Unterbauch (Hara) her mit Kraft unterlegt und vor allen Dingen nicht als Gegner angesehen wird – dann ist die innere Getrenntheit aufgehoben, dann hat alles seinen stimmigen Platz im Menschen und muss nicht mehr bekämpft werden.

leadership meditation

Dieser angestrebte Bewusstseinszustand der Ausgeglichenheit, Gelassenheit oder Balance wird je nach Tradition unterschiedlich und oft mit Begriffen wie *Stille, Leere, Panorama-Bewusstheit, Eins-Sein, im Hier und Jetzt sein* oder „frei oder zurückgenommen von Gedanken sein“ beschrieben.

Wir finden die beste Beschreibung leitet sich direkt aus den Wortinhalten ab, wobei sich dies nicht aus der Wortherkunft (griechisch / lateinisch) ergibt, wie man meinen könnte - MEDI- von Mitte. Dennoch trifft es in unserer Wahrnehmung am besten, weil es in der Tat um ein universelles, zentrierendes Innehalten geht, bei dem im Körperbewusstsein **selbstregulatorische** Prozesse ablaufen können, die unabhängig von Schlaf von erheblicher Bedeutung für den Menschen sind. Die Weltgesundheitsorganisation ruft wie bereits angeführt dazu auf, eine solche Praxis im Leben zu integrieren.

Insofern folgen wir dieser Beschreibung, weil sie sich mit unseren Erfahrungen aus verschiedenen Lehren in Deckung befindet. Was zentriert wird bzw. sich selbst zentriert, bringt Wesentliches in den Vordergrund, quasi in Form von natürlichen Prioritäten und zugleich werden sekundäre (unnötige, zweckfreie) Erregungen außerhalb der bewussten Wahrnehmung gehalten. Das ist überlebenswichtig, schließt jedoch die uralte Frage ein, was eigentlich „wesentlich“ ist oder anders formuliert, dem inneren Wesen nahe?

Was ist wesentlich, dem Wesen nahe?



Peter Pan: „Denk an etwas Schönes und Dein Herz lässt Dich fliegen“. Oder „Mit einem Lächeln und Freude im Herzen geht alles viel leichter“. Oder wie es der berühmte „kleine Prinz“ nach Saint-Exupéry ausdrückt: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

Buchtipp: Herzreise - 33 Geschichten um 33 Herzensqualitäten für alle Menschen, die der Stimme ihres Herzens folgen wollen. „Der Reisende findet alles, was er sucht, in sich selbst. Das ist die höchste Form des Reisens“, schrieb einst Laotse.

Eine Wegbeschreibung, wie man sehr einfach mit seiner inneren Weisheit in Verbindung treten kann. Meine Frau, Marlies Rümke hat diese Geschichten zusammengetragen (www.leadership-meditation.de/shop).

Meditation in der ersten Stufe der „Entspannung“ ist die Einladung dazu, diesen Status des eigenen Selbst einmal bewusst wahrzunehmen, das Leben einmal gezielt zu „entschleunigen“. Zu erleben, was Ihnen der Camcorder Ihres Bewusstseins so alles anbietet, was die Wachskette Ihrer Prägungen so aus sich heraus zu bieten hat, wenn man einmal „nur still dasitzt“. Nur beobachten! Mehr nicht! Der innere Spiegel spiegelt Ihnen das zurück, was Sie selbst an Energie, Haltung und Beobachtung ihm gegenüber einbringen. Gewissermaßen ein innerer erfahrener Wegweiser, der aus einer Ebene oberhalb des Denkens entspringt.

Diese erste Erfahrung ist für viele Menschen kurios, heiter, interessant, bedeutsam und führt oftmals zu einem eher belustigten Bestaunen. Körperlich kann der Einstieg in die Meditation zu Beginn ein wenig schmerzlich sein, weil diverse alte und neue Verspannungen offen, aber heilsam zu Tage treten und sich dadurch gleichsam auflösen. Sie hören mit der Zeit auf.

Ziel dieser ersten Stufe ist es, einmal ganz bewusst inne zu halten und diese Verspannungen wahrzunehmen und ebenso seine Muster von Anspannung und Verspannung zu erkennen. Oftmals folgt einer großen, lang oder kurz andauernden Anspannung eine Zeit der Entspannung. Je größer das erlebte Intervall ist, umso „spannender“ und gefühlt „ergiebiger“ ist diese Meditation.

Verspanntheit & Vertrauen

In Wahrheit ist jede Verspannung Ausdruck eines Misstrauens. In dieser Form ist die Verspannung eine Art Absicherung: „Wer weiß, was alles noch passiert, der Boden auf dem ich gehe, ist nicht sicher, dann sichere ich mich doch lieber schon einmal im Voraus ab?“. Die andere Form des Misstrauens offenbart sich gegen Gefühle. Gefühle buchstäblich im Griff zu haben erweist sich oft als kaum möglich. Der Mensch unseres Kulturkreises hat mehr gelernt, auf sie zu reagieren. Da man in der Regel nicht recht einzuschätzen vermag, wann sie in welcher Intensität auftreten, hat man an der einen oder anderen Stelle gelernt – zum Beispiel, um sich nicht zu blamieren – sie zu unterdrücken, leiser aufzutreten.



Jeder Beschluss, ein Gefühl zu unterdrücken ist gleichsam die Entscheidung, dieses verhinderte Gefühl im Körper einzulagern und zu einem späteren Zeitpunkt zu „verwerten“.

Das tut man nur meistens nicht mehr!

Gefühle bauen im zeitlichen Umfeld ihres Entstehens einen Druck auf und wenn dieser sich nicht wieder entspannen kann, lagert er sich als Fingerabdruck und später als Muster im Körper ein. Mit der Zeit überlagern sich die Muster zu einem eingelagerten Komplex und führen zu einer nachhaltigen Verspannung. An einer bestimmten Stelle, in einer bestimmten Region und bei manchen Menschen auch ganzheitlich abzulesen an einer bestimmten Haltung des Körpers im Ganzen.



Oft sind Verspannungen im Nacken anzutreffen (es sitzt uns etwas im Nacken, weshalb wir die Schultern hochziehen) oder im Kreuz (wir haben uns ggf. zu viel aufgeladen, was nicht abgearbeitet werden kann).

Diese Spannungen werden in den ersten Stunden der Meditation offenbar, klingen dann aber recht schnell ab, wenn sie realisiert, d.h. angeschaut und bewusst wahrgenommen werden.

Viele Verspannungen lösen sich durch die Meditation und verschwinden, nachhaltig. Andere sind hartnäckiger und verbleiben noch eine Zeit lang. Was man lange eingelagert hat, wird auch erst mit der Zeit gelöst. Jedoch wird es schnell und nachhaltig spürbar, dass eine offenerere, geradere Haltung und eine höhere Elastizität wiederkehren. Je besser man sich selbst kennenlernt, desto mehr Vertrauen gewinnt man und desto mehr Misstrauen baut sich ab und kann von einem abfallen.

Was die Menschen der heutigen Zeit so alles als Entspannung zelebrieren ist aus mehrererlei Hinsicht eher abenteuerlich. Man sollte die eigene Phantasie nicht dazu missbrauchen, vor der Wirklichkeit zu entfliehen. Durch Fernsehen, Alkohol oder sonstige Zerstreuungen findet der Körper keine wirklich hilfreiche Entspannung. Entspannungen werden häufig als „Seele baumeln lassen“ oder „sich hängen lassen“ oder „sich ausruhen“ mit jeweils gleichzeitigen Anspannungen praktiziert.



Entspannung ist, wenn man nichts Neues in den Geist hineinführt, sondern wenn man sich gewahr ist, dass eine gezielte Beruhigung der emotionalen und begrifflichen Aktivität des Geistes dazu in der Lage ist, Spannung abzubauen.

Alles andere ist eine erneute Anspannung, die nicht zu einem Abbau von Spannungen führt. Zu bemerken sei hier, dass sich die Weisheitslehren damit in guter Gesellschaft mit Medizinern aus aller Welt befinden. Insofern stellt sich die Frage eher aus der Richtung, ob es im Westen überhaupt eine breit akzeptierte Form der Entspannung gibt. Vor dem Hintergrund, dass es Jogger gibt, die sich während der Entspannung gezielt Hardrock-Klänge zuführen. Dann verfolgt man noch nicht das Ziel, „sich selbst zu bemerken“, oder? Auf einem Niveau bewusster Spannung kommt man dann eigentlich nie an. Dazu verläuft unser Leben zu hektisch. Immer wieder kommen neue Verspannungen hinzu.

Mit einer regelmäßigen Meditationspraxis verbleibt jedoch ein geklärter, grundlegend entspannter Sockel, von dem man immer wieder neu in den Alltag starten kann. Dieser Sockel wird mit der Intensität des Übens immer größer und erfährt dann ein anderes Aggregat.



Aus der EDV kennt man die Möglichkeit des „Defragmentierens der Festplatte“. Vorher besteht das Speichermedium aus unendlich vielen und größtenteils ungeordneten Teilstücken mit zum Teil sogar verlorenen Ketten. Das System wird mit der Zeit langsam und träge.

Mit den Meditationsübungen verhält es sich ähnlich. Es zeigen sich Hinweisungen des Körpers, sie kommen buchstäblich aus dem Körper hoch in die bewusste Wahrnehmung. Mit einer Haltung des Staunens und des Nicht-Bewertens kann man die Dinge im Innen halten (davon kommt das Wort Innehalten) und im Innen bewegen, anders realisieren.

Das übervolle Bewusstsein wird entlastet, so dass mit jedem Tag des regelmäßigen Meditierens spürbar wieder Arbeitsspeicher (Freiheit des zwanglosen Denkens) und Unterbewusstsein (unnötig blockierter Festplattenspeicher) wieder frei wird. Man ist aufnahmefähiger und zeigt mehr Präsenz.

Je mehr An-Spannungen – meist im beruflichen Alltag aufgebaut werden – desto mehr **Ent**-Spannung ist als Ausgleich notwendig. Jeder kennt Beispiele aus seinem näheren Umfeld, wo Führungskräfte in Zeiten der **Ent**-Spannung erkranken. Der Körper ist ausgebrannt, energielos und kaum oder nicht mehr durch die normale Regeneration eines Urlaubs oder Wochenendes zu regenerieren.

leadership meditation

Es passt etwas sehr wesentliches nicht zusammen! Das Wesentliche ist für den allein gelassenen Verstand ohne Bauchgefühl und Herzintelligenz nicht sichtbar. Wenn man nur den Druck erhöht, steigert sich die Geschwindigkeit des „Blindflugs“, aber die Ergebnisse werden nicht besser. Das Leben hat uns ein Navigationsgerät geschenkt, damit wir es benutzen – die sichere körperliche Spürung, die für die „Stimmigkeit“ zuständig ist. Warum benutzen wir sie nicht mehr so wie vorgesehen?

Es wird in dieser Zeit des Wandels immer schwieriger werden, Menschen zu überzeugen, also Mitarbeiter zu gewinnen für etwas, was in sich nicht oder nicht mehr stimmig ist. Anders herum kann man es auch so formulieren. Quantitatives Wachstum zu erzeugen auf dem Rücken, also zu Lasten anderer Menschen ist OUT, es wird immer weniger funktionieren, stirbt aus. Man erkennt es sehr deutlich daran, dass es immer schwieriger wird, mit noch mehr Druck zu Führung zu betreiben. Wenn wir nur so weitermachen wie bisher, dann laufen uns die Kunden, die Mitarbeiter, die Wähler, die davon. Die Mitte der Gesellschaft bricht auseinander.



Ziel der Basisübung der gezielten Zen-Meditation ist es, regelmäßig die Spannungszustände und- intervallen zu überprüfen und zu erleben. Körper und Geist werden wieder in eine Mitte reguliert.

Die stimmige Spannung für sein Leben und Wirken zu finden und dann zu erhalten, ist eine Führungsaufgabe, Eigenmanagement. Leadership ist es, dieses universelle Lebenswissen auf alle anvertrauten Menschen auszudehnen.

Ein ausgewogenes Spannungsverhältnis, das wir im Sprachgebrauch Entspannung nennen wird dann empfunden, wenn sich ein Mensch einen Moment lang von seinem unkontrolliert wirkenden Gedankenstrom befreien kann oder wenn man diesen Strom der Sorgen, rückwärtsgewandten Zweifeln oder zukunftsgerichteten Ängsten zumindest gezielt reduzieren kann.

Der eigene Körper gibt einem elementare Hinweise zu seiner inneren Verfassung, zu seiner inneren Energie-Ökonomie, anders ausgedrückt, zu den inneren Kräfteverhältnissen – zu seinem Denkschema. Schaue ich da nicht hin, ist es keine innere, unbezogene Kraft, dann bleibt die bezogene Macht die ich anderen gebe. Das ist dann nicht selbstbestimmt, auch wenn der Verstand das durchaus so empfindet.

Der größte Fortschritt in diesem Sinne könnte sein:

Nicht mehr so viel unnütz denken zu müssen.

Hier beginnt ein körperliches Aggregat zu wirken, das bislang in der Führung unterschätzt und oft sogar missverstanden wird. Die Herzintelligenz.

Herzintelligenz, die wahre Schaltzentrale

Betrachten Sie einmal ihre Ergebnisse des kleinen Tests von Seite 45 und nehmen Sie hier vielleicht noch eine Matrix hinzu, die Betrachtung ihrer privaten Umstände einerseits und Ihre beruflichen Aktivitäten andererseits:

- Furcht & Angst
- Freude & Glück
- Energie & Kraft

Wenn man in eine dieser Ebenen hineinfühlt und sie eine Zeit inne-hält, dann erhält man spontan stimmige Antworten, so die Erfahrung von Meditierenden, die Zugriff auf ihre Intuition haben:

- Furcht ist begründet, Feuer brennt – ich muss jetzt aus dem Haus/Auto kommen. Angst ist demgegenüber das, was der Verstand daraus gemacht hat - der Terror der Gedanken, es könnte irgendwann einmal etwas passieren.

Analog kann niemand etwas für seine Emotionen, sie sind Zeichen für ein intaktes Körper-Geist-System, weil es wertvolle Hinweisungen enthält. Gefühle sind das, was der Verstand daraus macht, wenn er damit allein gelassen wird. Gefühle enthalten oft Bewertungen und irrealer / unnötiger Befürchtungen.

- Freude zu empfinden unabhängig von Begebenheiten ist eine offene Haltung, die Daseinsfreude. Glück wird hierzulande demgegenüber übersetzt mit einem besonders günstigen Zufall oder Umstand bzw. eine erfreuliche Fügung des Schicksals - situativ. Was das ist, kann jeder nur für sich selbst entscheiden.

Meist ist Glück nach einer Freude durch Abwandlungen / Bewertungen des Verstandes verändert worden. Freude ist ein körperliches Grunderleben des Bewusstseins, glückliche Stunden sind immer recht interpretationsfähig.

- Bei dem Wortpaar *Energie und Kraft* verhält es sich ähnlich. Energie ist eine Art Fluss (Flow), der sich im Einklang mit der Natur bewegt und nutzbar ist, wenn die damit einhergehenden Prozessprinzipien gelten.

Eine energetische Grundbeschaffenheit bzw. Spürung, die aus einem selbst heraus kommt. Ich bin in der Lage, wahrzunehmen. Eine Art räumlich wirkende Wahrnehmungsmöglichkeit von Bewegung. Im Zen gibt es dazu ein schönes Koan (Rätsel). Was bewegt sich? Die Fahne oder Dein Geist?

Kraft dagegen ist eher punktbezogen und einwirkend – im alten Paradigma der Physik definiert als: Kraft ist gleich Masse mal Beschleunigung. Oder Kraft ist Weg mal Zeit oder Kraft ist gleich Druck mal Fläche.

Nun könnte man Furcht, Freude und Energie als Voraussetzung für Angst, Glück und Kraft in die Gleichung eintreten lassen. Und dann sind wir an dem spannenden Punkt, wer entscheidet, ob aus Furcht Angst wird, aus Freude Glück und oder aus Energie dann Kraft? Der logische Verstand sollte nicht allein, d.h. unbeaufsichtigt vom Körper der Entscheider sein.

Energie tritt bei uns im Westen in drei bekannten Formen auf. Atomare Energie, elektrische Energie und Energie in Form von Gravitation. So haben wir es gelernt. Schauen wir auf menschliche Energiezufuhr, ist von „Luft und Liebe“ die Rede von der allein man wohl nicht leben kann. Also kommen stoffliche Ernährung und Wasser hinzu, die in unserem Körper Energie „verstoffwechseln“ also umwandeln.



Kraft ist Energie, die sich in eine andere Form umsetzen will. Nicht umgesetzte Energie führt zu einer Verspannung, kurz- oder langfristig. Ohne eine stimmige Energieökonomie verschleifen wir, nutzen die Potenziale im Leben nicht aus.

Die vierte Energieform, die wir in Europa zunehmend schätzen lernen und die in fernöstlichen Kulturen seit vielen Tausend Jahren bekannt ist, ist „KI“. In China bekannt unter „Chi“. Es ist die feinstoffliche Energie, die wir als Lebewesen anziehen und speichern können und die unser Dasein und unsere Vitalität ebenso bestimmt, wie die übrigen Energieformen. In den fernöstlichen Weisheitslehren ist diese Energie die grundlegendste Energie im Leben aller Lebensformen.

KI ist in unserem Körper ständig in Bewegung. Unsere vielen Milliarden Zellen werden mit KI versorgt. Alle Zellen sind über sehr feine Energiebahnen miteinander verbunden. Die fernöstliche Medizin hat uns gelehrt, wie KI über Meridiane fließt und über bestimmte Zentren, die Chakren heißen, verteilt wird. Über dieses feine Netzwerk weiß der Körper, wo welche Zellen angelegt, erneuert, ernährt, ausgetauscht werden müssen und welche Funktion sie gerade erfüllen. In Echtzeit!

Ein sich ständig und jede Millionste Sekunde verändernder Status unserer Vitalität führt zu unserem Bewegungsbild – unserem Leben. Der Körper definiert sich jede Millisekunde neu und wir existieren dann gewissermaßen als Summe aller jeweils dynamischen Bewusstseins-Sequenzen der Gegenwart. KI umgibt uns in einem kleinen und einem großen Kreislauf. Es verbindet uns mit den Energieformen im Außen. Die Wissenschaft kann die Existenz dieser Kräfte mit hohen Wahrscheinlichkeiten belegen, sie führen in den fernöstlichen, ganzheitlichen Heilkünsten zu erstaunlichen Ergebnissen, anerkannt in den Fußreflexzonen, beim Shiatsu und Cranio Sakral-Behandlungen. Mehr bekannt noch ist die Kraft des „KI“ aus den Kampfkünsten, die im Westen schon viel länger anerkannt sind, zum Beispiel Karate, Judo, Taekwoando, Aikido oder Kung-Fu. Beweisen im Sinne der westlichen Sichtweise kann man sie bis heute jedoch noch nicht. In jedem dieser Jahre des Jahrzehnts wähnt man sich kurz davor. Diese kleinsten Bausteine sind Frequenz oder Materie oder beides?



Die Chinesen entdeckten, dass sich der Mensch im Zuge seines Erwachsenwerdens immer mehr von der natürlichen Atmung entfernt. Er gewöhnt sich an eine oberflächliche, mehr künstliche Atmung. Nicht mehr die natürliche Bauchatmung dominiert, sondern die Atmung über die oberen Luftwege, die signalisiert: „Sei allzeit zur Flucht bereit!“ Wenn ein Mensch auf seinen Körper hört, nimmt sein Körper eine Haltung bzw. auch einen Rhythmus ein, die ihm erlaubt, auf eine vollkommen natürliche Weise zu atmen und Lebensenergie zu speichern.

KI ist eine Energieform, die im Westen zwar bekannt ist, die aber bislang noch sehr wenig praktisch in der Führung und in der Wirtschaft Anwendung findet. Das ändert sich gerade!

Hans-Peter Dürr, meint dazu in seinem gleichnamigen Buch: „Es gibt keine Materie“. Der Träger des alternativen Friedensnobelpreises, Schüler von Werner Heisenberg, befreundet mit Dr. Christina Kessler war ein begnadeter Physiker, der leider kürzlich verstarb. Er brachte es wie folgt auf einen fließenden Nenner:

Geist und Materie

„Die Quantenphysik erschüttert unseren Realitätsbegriff! Dabei entspricht sie exakt der Logik der Natur. Da verhalten sich Teilchen wie Wellen und Wellen wie Teilchen. Diese Unschärfe verweist auf den Ursprung alles Lebendigen – auf einen zugrunde liegenden universellen Code, der nichts anderes ist als Information. Was wir für Materie halten, ist Bewusstsein....“

Und weiter: ... „Für lebendige Systeme reicht die mechanistische Beschreibung der Natur nicht aus. Lebendige Wesen wie etwa der Mensch sind im Grunde instabile Systeme. Ihre scheinbare Stabilität erhalten sie durch ein dynamisches Ausbalancieren, das ständige Energiezufuhr benötigt.

Und weiter: ... „Wenn ich mir also vorstelle, dass ich während meines diesseitigen Lebens nicht nur meine eigene kleine Festplatte beschrieben habe, sondern immer auch etwas in diesen geistigen Quantenfeldern abgespeichert habe, gewissermaßen im großen Internet der Wirklichkeit, dann geht dies ja mit meinem körperlichen Tod nicht verloren. In jedem Gespräch, das ich mit Menschen führe, werde ich zugleich Teil eines größeren geistigen Ganzen. In dem Maße, wie ich immer auch ein Du war, bin ich, wie alles andere auch, unsterblich.“

Das Herz als verbindendes Elementarorgan steuert auf zweifache Weise Materie und Frequenz, im Ergebnis die Verbundenheit mit dem Außen. Es ist körperlich die Herzintelligenz, die die eigentliche Steuerungszentrale in dem System des Körpers stellt. Man kann sie über 8 Meter messen, vielleicht bezeichnet man das heutzutage als Ausstrahlung?

Daher ist es wichtig, die Zu- und Abflüsse von Energie zu beobachten und Energie in Bewegung zu halten – fließen zu lassen. Regulatorisch geschieht das über die offene Intelligenz der Körpermitte, die menschlich oberste Instanz für lebensenergetische Prozesse.

Mit KI-Energie ist Vitalitäts- und Lebensenergie gemeint. Nicht die physische Kraft, sondern mentale Energie! Man gewinnt durch KI ein höheres Maß an empfundener Freiheit und Unabhängigkeit gegenüber Einflüssen von außen. Aber auch die Einflüsse von innen durch Bewertungen und Scheinlösungen aus früheren ähnlichen Situationen werden leichter erkennbar. Das bedeutet, Handeln wird spontaner, direkter und bewusster, auch absichtsloser. Man befindet sich in Balance zwischen Innen und Außen.



Die Atmung ist ein, wenn nicht das zentrale Element zur persönlichen Kalibrierung von Körper und Geist.

Liegt der mentale Fokus auf „Einatmung“ ist das gleichzusetzen mit „Achtung“, liegt er auf Ausatmung ist der dominierende Impuls die „Entspannung“.

Regelt das der Körper allein, darf Selbstrealisation wirken.

Sowohl die Quantenmechanik, als auch die Relativitätstheorie beschreiben die Aspekte von Zeit und Raum in einem neuen Licht und geben damit Raum für andere, noch weitgehend unbekannt Dimensionen des Geistes. Hier geht es um Lichtgeschwindigkeit und um nicht nachgewiesene Dimensionen und Energieformen.

Die Weisheitslehren brauchen diesen Beweis nicht, sie erkennen KI als Lebenskraft einfach an, sie wird gar nicht erst angezweifelt. Warum auch? Wer heilt, hat Recht. Das setzt sich auch in der westlichen Sichtweise immer mehr durch. Doch nun stehen wir vor einem weiteren wichtigen, wenn nicht dem wichtigsten Schritt in der Evolution der letzten 3.000 Jahre.



Die Wissenschaftler von morgen sind diejenigen, die in der Lage sind, Erfahrungen zu machen, zu vermitteln und zu übertragen und nicht mehr diejenigen, die die Welt ausschließlich über Theorien zu vermitteln versuchen.

Speicher der biovitalen Lebensenergie, Physiologie der Mitte

Jeder Mensch benötigt für seine Handlungen Fokussierung und Konzentration. Man muss sich auf einen Sachverhalt oder ein Gespräch mit einem Menschen konzentrieren, das heißt, man ist gefordert, seine Gedanken auf das hin abzustellen, was zu tun ist. Seinen Denkkapparat zu steuern bedingt ebenfalls, andere Gedanken auszublenden, die momentan nichts zur Zielerreichung beitragen. Das Problem: Der Kopf ist eine „Quasselstrippe“. Er quasselt unaufgefordert vor sich hin und konfrontiert seinen Restmenschen mit allerlei Gedanken. Unaufgefordert!

Das Gehirn allein ist nicht in der Lage, seine umherschweifenden Gedanken unter Kontrolle zu bringen. Es denkt anscheinend recht ziel- und zügellos vor sich hin. Viele Menschen haben den Eindruck, dass sie nicht denken, sondern gedacht werden. Je mehr man an das „kopflastige“ Denken gewöhnt ist und die Wahrnehmung von Stille und Ruhe im eigenen Leben vernachlässigt, desto zügelloser treibt sich das Gehirn mit immer neuen Gedanken selbst immer wieder an. Jeder Gedanke, jede Sorge, jede Angst baut gewissermaßen eine Spannung auf, die wieder abgebaut oder positiv gesprochen, verwirklicht werden will. Im westlichen Denken werden viele Menschen von ihrem Gehirn vor sich selbst hergetrieben. Man scheint dem gegenüber machtlos zu sein, hat sich damit arrangiert.

Die Gegenspieler des Gehirns sind der Bauch und die Herzintelligenz. Jeder kennt es aus seinem Sprachgebrauch „man habe es aus dem Bauch heraus entschieden“ oder „man hat entgegen aller Gedanken (Fakten, Zahlen Daten des Kopfes) gespürt, das eine Entscheidung anders als geplant verlief. Viele kennen den Bauch auch als wahrnehmendes Organ, wenn man sich in einem Raum oder an einer Stelle wohl oder unwohl fühlt, es aber nicht erklären oder begründen kann. Man betritt einen Raum und nimmt zum Beispiel wahr, dass hier „dicke Luft“ in Form eines Streits herrschte. Man scheint dann mit dem Körper wahrzunehmen, weniger mit dem Kopf. Aber wo genau ist die Schaltzentrale dafür? Wieso kann der Bauch oder das Herz mitdenken und / oder wahrnehmen?



Dieser Bauch ist Hara, eben der Punkt, der bereits oben angesprochen wurde, der Speicherort der KI-Energie!

Gespeichert wird die Kraft des KI (Chi) im Hara, im Bauch als dem Kraftzentrum, verteilt wird sie über die Herzintelligenz.

Dieser körperlich, geistige Kraftmittelpunkt (Kraftmitte) liegt etwa zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels. Dieses Energiezentrum ist Quelle für Kraft und Vitalität, Aggregat für Antrieb! Von diesem Punkt des „Hara“ oder „Tanden“ aus wird Energie im Körper verteilt, entsprechend dem Verwendungszweck.

Der Verwendungszweck wird geregelt durch die Herzintelligenz (Körpermitte), gemäß den gesetzten qualitativen Prämissen. Auf diese Weise wird die „Quantität“ der „Qualität“ unterstellt. Ein weit verbreiteter Irrtum wäre, dass das Hara eine eigene Ethik besäße. Es ist Kraft, nicht mehr und nicht weniger - aber ohne die qualitativen Maßstäbe sehr nützlich, aber dennoch allein total blind.

Dieses Hara nennt Graf Dürckheim – die Erdmitte des Menschen. Der Ausgangspunkt aller Erfahrung. Ohne Hara könnte man keinen Nagel in die Wand schlagen oder sich von der Stelle bewegen. Warum ist das so?

In der „Mitte“ liegt die Kraft – der Schlüssel ist der Atem

Eine steigende Komplexität und Dynamik im Außen erfordert heutzutage eine neue Herangehensweise. Viele Menschen erleben, dass Fitness und Wellness nicht dazu in der Lage sind, die eigene Mitte zu finden und wenn gefunden, sie zu halten.

Die Selbstentwicklung bezieht hier in stärkerem Maße die geistige Entwicklung ein, die früher die mentale Einstellung zur jeweiligen Herausforderung meinte. Die geistige Auseinandersetzung mit sich selbst (Innehalten und aushalten) umfasst das Kennenlernen der eigenen Prägungen aus dem bisherigen Lebensverlauf.

Wie hängt das alles zusammen?

Übertragen auf unser Leben bedarf es daher einer selbstregulierenden Methode, um Grenzen und Potenziale überhaupt wahrzunehmen, um dann bei Bedarf mit einer Veränderung der Lebensweise gegenzusteuern: Ein Selbstführungs- oder Leadership-Training, das drei Facetten in der Waage hält:

- Selbstbestimmung
- Selbstregulation
- Selbstrealisation

Ernährung, Bewegung und geistige Schulung sind heute die drei anerkannten Säulen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die ersten beiden sind bekannt, der dritte Aspekt der geistigen Schulung zur Erlangung geistiger Reife wird erst seit wenigen Jahren in der Breite gefördert. Was früher lediglich TOP-Führungskräfte als Training erfuhren, wird heute ausgedehnt auf weitere Verantwortungsgruppen. Es gehört heute mehr denn je zum Leben dazu, sich auf die eigene Kraft zu besinnen.

Warum sollte man dieses Weisheitswissen auch nur Teilen der Gesellschaft zugänglich machen? Zahlreiche Projekte bringen die Meditation in die Medizin, in die Schulen und Kindergärten ebenso, wie in den öffentlichen Dienst. Am meisten sind jedoch der Mittelstand und Konzerne offen für Kraft, die sich aus der eigenen Mitte bilden kann. Was aber ist nun mit „der Mitte“ gemeint, die man früher nur in Frauenzeitschriften auf den Titelseiten fand und wie lässt sich diese finden und wenn gefunden, halten? Welchen Einfluss hat das Erleben von „Stille“?

Im Selbstführungs-Training unterscheiden wir zwei, genaugenommen drei Mitten, die sich bestenfalls aufeinander beziehen. Die Verstandes-Mitte (Analyse = Denken), die obere Körper-Mitte (Wahrnehmungsqualität = Herzintelligenz) und die untere Kraft-Mitte (Energie = Bauchgefühl). Jede Mitte hat ihren stimmigen Platz und das Training des bildet daraus eine Mitte, aus der heraus sich das Bewusstsein dann ausdrückt.

Diese Mitte ist nicht willkürlich, sie ist Ausdruck von Angemessenheit. Sie äußert sich in Form von Lebendigkeit und Einklang von Fühlen und Denken.

Hier zeigt sich der große Einfluss der Weisheitstraditionen auf das Leadership-Training, die Entwicklung einer Haltung von Angemessenheit und ein stimmiges Maß, dass man nirgendwo durch Wissen aufnehmen, also erlernen kann, sondern die das Ergebnis von Übung und Erfahrung ist.

leadership meditation

Damals war es das Finden einer angemessenen, ehrbaren Lebensführung im Angesicht der Wirklichkeit, bei uns genannt Gott. Zwischen einem Leben im Überfluss, die Wurzel der Meditation im indischen Kontext, Shakjamuni Gauthama Buddha und einer fanatisch verfolgten religiösen Weltverneinung suchte und fand Buddha den mittleren Weg und begründete damit seine Lehre des Buddhismus, gerichtet auf Meditation. Innehalten, etwas im Innen halten – die gezielte begriffliche und emotionale Beobachtung des eigenen Geistes, der für sich allein unaufhörlich damit befasst ist, destruktive und Leid tragendes Gedankengut zu produzieren, was heute als Denksucht bekannt ist.

Die ersten beiden Aspekte sind „Spannung“ und „mentale Kraft,“ aus Sicht des Leadership-Trainings und Coachings die zunächst wichtigsten. Sie bilden die Start- und Landebahn für die drei tiefer liegenden Aspekte der eigenen Ethik, die „Achtsamkeit“, die „Herzintelligenz“ und die „Intuition im Ganzen“, wenn die drei Denksäulen Verstand (Analyse) + Bauch (Gefühl) + Herz (Verbindung / Stimmigkeit) aufeinander bezogen sind. Mit der begleiteten Übung des verbindenden Atmens und unter Wahrung des universellen Prozesswissens geschieht das, was schlichtweg „dran ist“, niemals etwas Nachteiliges. Wir als Initiatoren sind Mittler, keine Vorbilder.

Der große Vorteil: Man muss nicht viele Jahre der Meditation verstreichen lassen, es wird binnen eines Seminars erfahrbar. Danach hat der Übende des New Leadership die Aufgabe, diese Mitte achtsam zu halten und dafür bei Bedarf bestimmte, selbstgewählte Übungen der Achtsamkeit anzuwenden. Diese Wachheit schafft dann immer wieder erneuerte Kraft. Leben wird dann zur Kraftquelle selbst.

Die Aspekte, Spannung und Kraft, beginnen nach wenigen Wochen des Innehaltens und des verbindenden Atmens mit Energie & Körper proaktiv auf den gesamten Menschen zu wirken. Der Atem und die Herzintelligenz sind die Schlüssel zum Körper, zur Rückverbindung mit dem natürlichen Modus. Zu einer Verbindung mit sich selbst zu finden, so wie es von der Natur her gedacht ist.

Das bedeutet, je mehr durch eine offene unbewegte Körperhaltung wieder der Stille in das System zurückkehrt, desto schneller steigt auch die mentale Kraft wieder an.

Hier gibt es einen direkten Zusammenhang, ja ein Ausdruck unserer Zeit, in der die Überspannung als Normalität hingenommen wird und mit ihr zahlreiche körperliche Verspannungen, meist im Rücken, im Nacken oder als Ausdrucksventil, den Ohren mit leidvollen Dauergeräuschen, die auf sich aufmerksam machen wollen.

Es stimmt etwas nicht, es ist etwas nicht im Gleichgewicht – das ist die ursächliche Botschaft, keine Wirkung.

Die drei Übungskreisläufe der Leadership-Meditation sind:

- Aufrechten Sitzens in Kraft und Stille
- Bewusste, achtsame Wahrnehmung des Körpers
- Verbindende Übungen der Energie- und Atemlehre

Bedeutsam ist eine „aktive“ getragene, balancierte Körperhaltung, die eine Selbstregulierung des Körpers zulässt. Als erstes die Regulierung von Spannung und Kraft. Wichtig: Die pure Sitzhaltung reguliert Spannung, egal ob man das angenehm findet oder nicht. Man kann diesen Vorgang in etwa vergleichen mit einem Fernseher, bei dem man per Knopfdruck den Sendersuchlauf startet.

Der Fernseher sucht seine (stimmigen) Programmstationen und in übertragenem Sinne sucht der Körper in der Meditation ebenso die kurz-, mittel- und langfristigen Parameter für Ausgewogenheit von Spannung und Kraft. Viele Teilnehmer berichten, wie Blutdruck und Blutinhaltswerte innerhalb weniger Wochen beginnen, sich wieder zu regulieren – Selbstregulation so wie Ärzte die Meditation auch nennen. Hohe Spannungsintervalle belasten die Gesundheit, ein regelmäßiger, meist werktäglich ausgeübter Check durch Bodyscan, Meditation oder verbindendes Atmen entlastet den Menschen von Gesundheitsrisiken.

Der zweite Aspekt der mentalen Kraft über die Arbeit mit seinem Atem (Breathwork nach Dr. Christina Kessler) ist eine Besonderheit unseres Leadership-Trainings. Das ist die sich selbst regulierende Atemübung! Im Einzeltraining auf offenen Seminaren oder als Halbtagescoaching.

Die grundlegende Botschaft: Es ist einfach! Jeder kann es. Keine Geheimlehre. Essentielles, meist unbekanntes Lebenswissen! Es wirkt sofort. Man erfährt dadurch den Einklang von Körpermitte und Kraftmitte mit dem Verstand.



Ohne den Zugang zur Intelligenz des Herzes werden wir die gesellschaftlichen Herausforderungen nicht lösen! Kraft allein verfehlt den Sinn.

Das Leben will gelebt und nicht gelitten werden und die Einstellung der Ventile „Spannung und Kraft“ sorgt dafür, dass man Wesentliches wieder von Unwesentlichem unterscheiden kann und der eigene Körper in Verbindung mit Atem ist dazu das wertvollste und mit großem Abstand mächtigste Instrument. Beides hat jeder Mensch immer und überall zur Verfügung.

Wir kennen und erleben diesen Zustand von „kalibrierter Spannung und Kraft“, aus deren beider Mittigkeit sich ein neuer, wohliger Zustand entsteht als „Flow“. Die Dinge laufen scheinbar mühelos und gefällig ohne spürbaren Kräfteschwund. Nur:

Wir im Westen betrachten diesen Zustand als gegeben und meinen, es sei so oder eben nicht, wir meinen, die Stellschrauben dafür nicht zu kennen! Das Erleben von austarierter, kalibrierter, regulierter Spannung und Kraft, die Achtsamkeit hervorbringt ist ein Produkt des Leadership-Trainings. Ein nicht einfach nur gegebener Zustand, sondern ein Produkt menschlicher Erkenntnisfähigkeit durch Anwenden einer geistigen Praxis in Verbindung mit universalem Prozess-, d.h. Menschheitswissen.

Auf den Alltag umgesetzt wird Arbeit als relativ schwer erlebt, eigentlich ist sie nicht schwer oder leicht. Sie ist relativ betrachtet zur aktuell existierenden Kraft unpassend gesetzt. Und dadurch erscheint sie schwer. Ein Ausbrennen, der „Burn-Out“ geschieht bei fortdauernd unpassend gesetzter Lebensführung.

Die Haltung zur Selbstregulation der Körperspannung und die gegebene, behutsam trainierte Übung mit dem Erkenntnisthor „mentale Kraft“ ist der Schlüssel für weitere Erkenntnisse – über den Atem. Viele Übungen ergeben in sich einen Prozess, eine zu sich selbst angepasste Lebensführung. Hier ist die Brücke, die einen neuen Weg öffnet zu den Aspekten Achtsamkeit, Verbundenheit und Intuition. Es entsteht ein „Burn-In“, der wieder deutlich werden lässt, wofür man „geht“ – also tut, was man tut. „Wofür brenne ich – was erzeugt in mir Energie?“ Seine persönlichen Grenzen zu kennen, ist die eine Seite. Die persönlichen Grenzen zu wahren ist eine zweite.

Beide Aspekte können zu einer Grenzübertretung führen. Man kann es nicht oft genug betonen: Sie werden erst dann wieder als Möglichkeit zur Balance erlebt, wenn die Energieökonomie von Spannung und Kraft über einen gewissen Zeitraum ausgeglichen erlebt wird.

Die drei Aspekte Achtsamkeit, Verbundenheit und Intuition sind in diesem Sinne die fortgeschrittenen Übungen, weil sie sich erst unter dieser Voraussetzung öffnen. Sie sind fakultativ, denn sie ergeben sich erst aus einem Gespür für Angemessenheit. Angemessenheit, der mittlere Weg durchs Leben ist weder mittelmäßig, noch „soft“. So wie Leben an sich nie mittelmäßig sein kann. Der Weg enthält Konsequenz statt Kompromiss, Klarheit statt Verstrickung und Potenzialentfaltung statt Verdrängung.

Der dritte Übungsaspekt, die Achtsamkeit ist ein sehr schönes Beispiel dafür. Die Bedeutung von Achtsamkeit ist in emotionalen Bindungen von jedermann sofort nachzuvollziehen. Unsere Beobachtung ist: Wer nicht in seiner Kraftmitte ist, kann kaum achtsam sein, weil die ursächlichen Kanäle dafür nicht freigeschaltet sind. Die für Führungskräfte so wichtige Verbundenheit, kann sich in Form von Empathie nicht zeigen, wenn der Kanal dafür nicht offen ist. Verbundenheit. Sie wird durch die Betonung der Herzintelligenz gespeist. Auch die Intuition, übersetzt als Weisheit, praktisches Wissen umzusetzen, öffnet sich Stück für Stück.

Mit jedem gezielten Innehalten wächst das Vertrauen zu sich selbst, gipfelnd in der Erkenntnis, dass am Ende ein auf Trennung beruhendes Weltbild nichts taugt. Weil es nicht dem Leben dient! Es fließt nicht im Einklang mit der uns umgebenden Wirklichkeit und deren universellen Gesetzmäßigkeiten. Letztlich ist alles mit allem verbunden, soweit ist man sich heute in der Wissenschaft einig. Man kann sich daran ausrichten oder sich den Gesetzen des Lebens entgegenstellen. Das ist die Freiheit der Entscheidung.

Der größte Unterschied zu anderen Trainingsformen liegt darin, dass es sehr einfach ist, diese Mitte zu erreichen. Die Nachhaltigkeit wird intrinsisch dadurch erreicht, dass die vermittelten Übungen darauf abzielen, diese Mitte zu halten und achtsam über den eigenen Modus zu wachen, einzugreifen, wenn Mitte verlassen wird. Es ist unglaublich einfach, das weite Tor der menschlichen Freude an Erkenntnisfähigkeit zu öffnen. Es ist nichts in der Zukunft liegendes, nicht zu erreichendes, sobald man weiß, wie es sich eigentlich „normal“ anfühlen sollte.

.



leadership meditation

Wahrnehmungsübung: Wahrnehmung von Körper- und Kraftmitte

1. Konzentrieren Sie sich einmal darauf, einen dünnen Faden in eine kleine Nähnadel einzufädeln! Sie kennen das Gefühl; der Faden ist zu groß für das kleine Loch. Sie versuchen mehrmals, einzufädeln und irgendwie ist das anstrengend, es will vielleicht nicht recht gelingen.

Bündeln Sie nun mit ihrer Wahrnehmung in ihrer Kraftmitte, fühlen Sie die Region unterhalb ihres Bauchnabels, eine Region, so groß wie ein Tennisball. Versuchen Sie es erneut.

Suchen Sie im Internet nach Redewendungen, die mit Bauch zu tun haben: „Aus dem Bauch heraus...“

2. Wenn Sie eine Ansprache halten, eine wichtige Kommunikation, eine Verhandlung brauchen Sie nicht nur Kraft (mit sich), sondern eine Verbindung (mit anderen). Ein Gegeneinander hilft da wenig, auch die „Durchsetzung“ mit reiner Kraft ist da oft nicht sinnvoll.

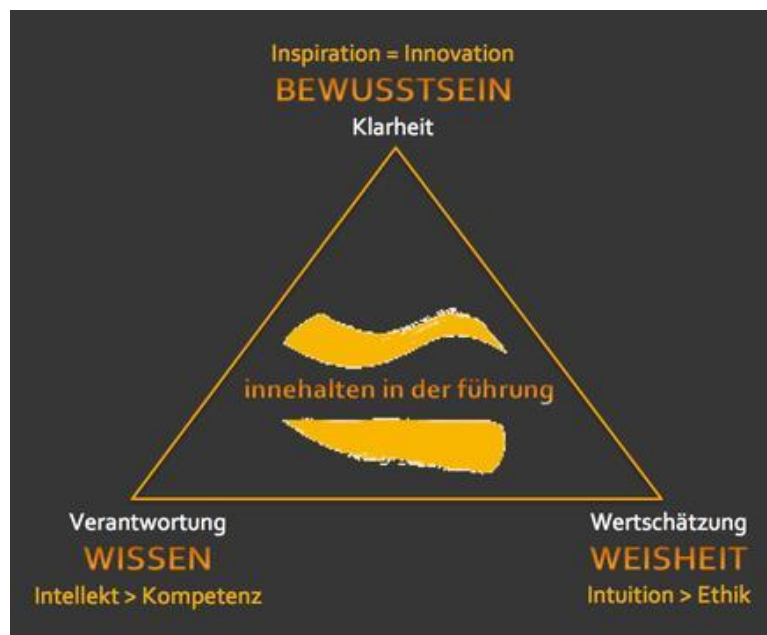
3.

Verbinden Sie sich nun mit ihrer Körpermitte, der Region rund um ihr Herz. Atmen Sie bewusst und etwas intensiver, in dem Sie die Pausen zwischen ihrem Ein- und Ausatmen verkürzen oder weglassen. Lassen Sie ihr Gewahrsein, den Schwerpunkt und Fokus ihrer Wahrnehmung langsam aus dem Kopf absinken in die Region Ihrer Herzintelligenz und halten Sie sie dort einfach. Sprechen Sie erst dann.

Suchen Sie im Internet nach Redewendungen, die mit dem Herzen zu tun haben: „Fassen Sie sich ein Herz...“, sprechen Sie aus dem Herzen...“

Ist es Ihnen gelungen?

Was haben Sie beobachten können?



Achtsamkeit erfordert innere Stabilität

Ist Ihnen etwas aufgefallen? Wenn Sie sich richtig angestrengt und konzentriert haben, müsste Ihnen aufgefallen sein, dass Sie beim Atmen die Luft etwas angehalten haben. Sie haben ihren Atem verlangsamt oder ihn gar etwas angehalten. Damit ist es Ihnen gelungen, sich für eine kurze Zeit zu konzentrieren!



Genau genommen haben Sie gerade Ihren Sinnesempfindungen ermöglicht, ohne die störenden Einflüsse von hereinströmenden Gedanken zu arbeiten.

Und wie hält man die Luft an? Mit dem Bauch! Genau lokalisiert: Mit den Atemmuskeln im Unterleib, dem Tanden. Ihre Muskeln haben in Ihrem Unterleib eine Spannung aufgebaut und Sie haben dann in der Weise davon profitiert, dass Sie für einen kurzen Moment vorsätzlich eine innere Konzentration geschaffen haben, die es Ihnen ermöglichte, die beiden Aufgaben zu erledigen. Das bedeutet: Sie können mit ihren Unterleibsmuskeln Ihre Abläufe im Gehirn beeinflussen und ... steuern!

Zwischen den unteren Atemmuskeln und dem Gehirn existiert ein reger Informationsfluss. Bringen wir Gefühle zum Ausdruck, benutzen wir dazu den Tanden. Lachen, Trauer und Ärger sind ohne eine Anspannung im Unterleib unmöglich. Versuchen Sie es: Wenn Sie lachen, spannen Sie stoßweise die Muskeln in Ihrem Unterleib an. Deswegen lachen Menschen so gern und am liebsten miteinander. Es gelingt dann für eine kurze Zeit, alle umhervagabundierenden Gedanken (Sorgen, Kummer, Ängste usw.) zu vertreiben. Beim Lachen ist es schlichtweg physiologisch unmöglich, sich zu sorgen. Sie sind – einen Moment – frei von Gedanken!



Hier liegt ein wesentlicher Schlüssel: Entgegen der Auffassung, man müsste für sein Glück seinen Verstand trainieren, zum Beispiel mit Gehirnjogging, trainiert man beim Meditieren gezielt seine Körper- und / oder seine Kraftmitte – um damit seinen Verstand mithilfe aller drei Intelligenz-Zentren zu steuern.

Qualitative Ausrichtung – Komplexität (Weite)

Quantitative Ausrichtung – Fokussierung (Enge)

Gesamtzentrierung = Ausgewogen (Offen)

Auf die einseitige Art des Denkens mit dem Verstand haben wir bereits an mehreren Stellen Bezug genommen. Will man tiefere, vernetztere Schichten seines Wesens ansprechen und einbeziehen, will man Höchstleistungen vollbringen, geht das nur mit „Sinn und Verstand“, über die Schaltzentralen der Zentrierung in der Körpermitte.

Diese Gabe der Natur ist höchst sinnvoll und hat zu unserem Überleben als Gattung Mensch sehr wesentlich beigetragen. Durch die Kraft im Unterleib und die Qualität der

leadership meditation

unterscheidenden Weisheit der Körpermitte werden viele Fähigkeiten entwickelt, zum Beispiel im Sport.



Stellen Sie sich die Startsituation bei einem 100-Meter-Lauf in einem Stadion vor. Alle Läufer stehen in den Startlöchern und es heißt „Achtung – Fertig – Los!“. Die punktuelle Kraft, die Sie bei „Fertig!“ angesammelt haben, um dann bei „Los!“ explosiv zu starten, ist reines Hara. Die gebündelte Kraft wird dann frei, Sie sind auf dem Gipfel der Aufmerksamkeit, pure und ausgerichtete Kraft.

Denken? Unmöglich! Im Osten treibt man diese Disziplin durch SUMO-Ringer auf die Spitze. Diese Ringer sehen ja nicht gerade sportlich aus. Sie trainieren, Ihren Schwerpunkt unten zu halten und dann auf Signal gegeneinander zu „entladen“. Die dafür notwendige Kraft unterscheidet sich im Spannungszustand der Atemmuskeln. Das Gegenstück dazu ist die Zerstreung seiner Kraft.

Wir halten also fest: Die Fähigkeit, seine Gedanken gezielt zu steuern, kann man als geistige oder spirituelle Kraft betrachten. Diese Kraft des „KI“ erhält ihre Stimulation aus der Spannung der Atemmuskeln im Unterleib. Der Bauch kann also nicht denken, aber er hilft mit, diese geistige – mentale Kraft zu erzeugen.



Meditation-Training im Kontext „Leadership“ zielt darauf ab, geistige Kraft im Center, in der Körper- und Kraftmitte zu erzeugen. Hier gilt das gleiche Prinzip wie beim Hanteltraining in einem Fitness-Center. Nur mit dem Unterschied, dass diese Schulung des Geistes in übertragenem Sinne eine mentale „Muckibude“ ist. In den 33 Qualitäten, die die Herzintelligenz nach Dr. Christina Kessler einnehmen kann und als Zusatzgabe Ausdauer, Beharrlichkeit und Konzentration.

leadership meditation

Die Identifikation mit dem Denken, dem Fokussierten, dem Konzentrierten, auf einen Punkt gerichteten Aspekt verleiht man Flügel, wenn man dies im offenen Raum erfahren kann, heißt es. Das fixierte und fixierende Denken ist etwas porös geworden, wie eine Rostschicht oder Patina über blankem Metall. Wie man es auch sehen mag, es hat etwas Innen liegendes verdeckt. Springt es ab, kann das darunter verborgene als das wirken, was es ist.

Bewusstheit endet nicht bei einem selbst. Nach einer Nach-innen-Gerichtetheit kann es eine Erfahrung sein, sich selbst nicht mehr so wichtig zu nehmen. Mit der Lampe hat man die ersten „Zimmer seines eingerichteten Hauses“ mal im Hellen gesehen und weiß noch immer nicht recht, wo das denn hinführen soll. Aber es ist ein Vertrauen da, dass der eingeschlagene Weg innere Stabilität verleiht. Man übt sich regelmäßig in Ausrichtung, Kraft und Achtsamkeit und beginnt, die geistige Kraft für sich zu entdecken. Aus anfänglichem Interesse ist ein echter Weg geworden, den es zu verfolgen gilt. Treibsatz ist die eigene Sehnsucht.



Man wird doch irgendwie geboren, seinen Sinn zu finden. Die Sehnsucht, die „Sucht zu sehen“ beginnt meist dann, wenn gefunden wurde, was im Äußeren zu finden war: Familie, Beruf und Anerkennung. Der neue Treibsatz ist dann gewissermaßen der zweite Atem des Lebens, eine Umkehr der Richtung. Der Weg führt von außen nach innen und führt vom Kleinen zum immer Größeren.

Jede Erfahrung hat einen Schlüssel, den es zu entdecken gibt. Man kann diesen Schlüssel ruhig in Riesenbuchstaben an die Tafel geschrieben bekommen, die Wahrnehmung ist erst bereit, ihn zu akzeptieren und herein zu lassen, wenn es an der Zeit ist. Insofern braucht man an keiner Stelle auf etwas zu warten; Es kommt von ganz allein.



Das Tor zur Achtsamkeit kann sich öffnen, wenn die Unsicherheit über die Zukunft ihren ständigen Schrecken und die Gewissheit der Vergangenheit ihre Rechtfertigung für das heutige Sein verloren hat. Dann erst hat die Gegenwart so viel Platz im Bewusstsein gewonnen, das Vergangenheit und Zukunft „zweite Ordnung“ sein dürfen.

Bis zu diesem Zeitpunkt ist die Gegenwart nur etwas, was abzarbeiten war, um endlich zu erreichen, was in der Zukunft liegt. Bis zu diesem Zeitpunkt, ist die Vergangenheit etwas, was einen daran hinderte. Weil der „Hans“ sich nie als so gelungen ansehen konnte, wie „Müller“ sich das vorstellte...! Wie man sich das „davor stellte!“. Man stellte etwas vor die Gegenwart und deshalb sah man sie nie, war sie nie erreichbar! Nun existiert eine allererste Idee davon, dass Gegenwart (der permanente Zustand des Jetzt) doch so wertvoll sein könnte, dass es erste Ordnung der Wahrnehmung sein sollte.



Viele Menschen suchen ein Leben lang danach. Nun existiert eine kleine Idee davon, dass man nicht weiter suchen muss, was schon da ist. Die Kraft der Gegenwart entfaltet sich dem, der sich von ihr finden lassen will. Ein Paradigmenwechsel! Man schaut mit neuen Augen in die gleiche Welt, die sie vorher schon war. Nur macht man nichts mehr vor, Eigenverantwortung pur.

leadership meditation

Gegenwärtiges Handeln verleiht einem eine innere Unabhängigkeit, eine innere Stabilität, die Achtsamkeit hervorzubringen vermag. Dadurch, dass der Blickwinkel in der Meditation nach Innen gerichtet ist, schaut man mit erhöhter Aufmerksamkeit nach Außen. Man nimmt sich nicht mehr so wichtig, als das Maß aller Dinge. Die intelligenten Fußfesseln des EGO sind lockerer, Fußfesseln, die den Horizont begrenzen und einen auf Schritt und Tritt verfolgten haben. Vorher hat man alles in seinen eigenen kleinen Begrenzungen wahrgenommen. Man hatte alles aus der Sichtweise seines kleinen ICH als „nützlich“ und „schädlich“ unterteilt.

Nun ist da ein anderes Ich, ein größeres Selbst.

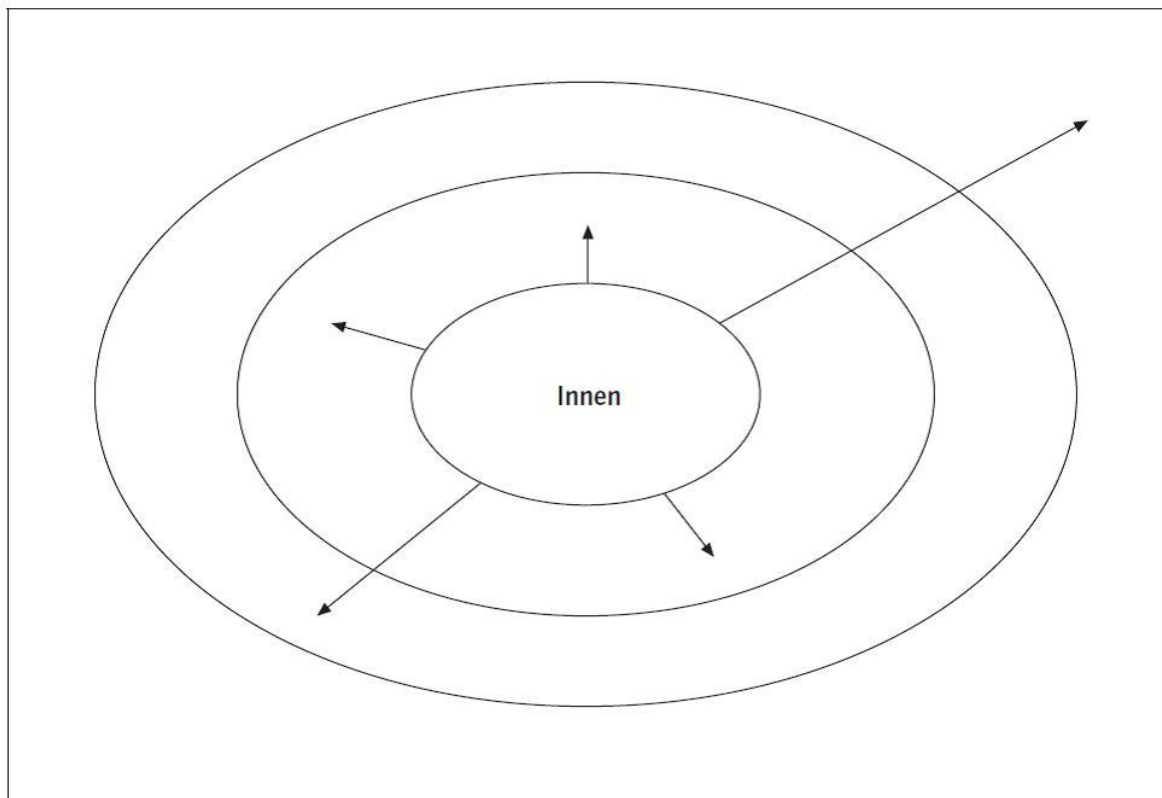


Abbildung 13: Das kleine Ich

In dieser Erfahrung hat man den Zirkel beiseitegelegt. Mit diesem hatte man vorher einen Kreis gemalt, den Innenraum seines Kreises gegen andere verteidigt und sich diebisch gefreut, wenn man seinen Zirkel etwas größer stellen und den Kreis um sich herum etwas umfassender malen konnte. Es gab dann schließlich mehr zu verteidigen und das war bislang einzig erstrebenswert. Die Identifikation lag auf dem Kreisinneren.

Nun liegt die Wahrnehmung der ersten Wahrnehmungs-Ordnung auf dem Blick nach Außen und nur noch die zweite Ordnung ist auf den kleinen Innenkreis gerichtet. Der Territorialkampf des ICH's nimmt ab, neues Terrain wird erobert.

Zurücknehmen erweitert die Wahrnehmung



Stellen Sie sich einmal ein Museum oder einer Galerie vor? Der Raum, in dem Sie sind, ist sehr groß, ca. 40 Meter lang und 30 Meter breit. Von der Tür aus gesehen an der hinteren Wand brennt ein wunderschönes Kaminfeuer. Der Fußboden ist mit Holzpanelen belegt. Die Wände sind hell, es gibt große Fenster an der Wand zum Park. In den Ecken stehen rote Stühle. Andere Menschen gehen umher und schauen sich ebenfalls die Ausstellung an.

Sie schauen sich ein drei Mal drei Meter großes Bild an und ... stehen 30 Zentimeter davor. Was nehmen Sie wahr?

Jede Situation erfordert einen bestimmten Blickwinkel und einen Abstand, der zu dem passen sollte, womit Sie sich gerade befassen. Zum Beispiel, wenn man seine Botschaften daran orientiert, ob sie wirklich einen Nutzen stiften oder nicht.

Kennen Sie Menschen, die sich um „Kopf und Kragen“ reden? Menschen, die so in Ihren Meinungen verhaftet sind, dass sie sich permanent mitteilen müssen? Das Phänomen heißt „Give me an A“, was so viel bedeutet, wie: „Gib mir ein Stichwort und ich quasse los“. Selbst die Fragen werden dann so gestellt, dass sie Ihrem Gegenüber wiederum nur ein Stichwort geben sollen, um weiterreden zu können.

Woran erinnert Sie diese Schilderung? An Nansen, der seinem Gast Tee im Überfluss gab?

Selbst wenn Sie dieses Muster nicht von sich kennen: In der Regel sind die Menschen der westlichen Hemisphäre nicht wirklich in der Lage, anderen gut zuhören zu können. Sie stehen wie im Museum vor den fixierten Inhalten Ihres Kopfkinos und wurden trainiert, diese Inhalte an andere zu vermitteln. Wenn das alle so machen, hört logischerweise niemand mehr zu! Schauen sie sich einmal in Ihrem beruflichen Umfeld um:

Im Vertrieb werden die Argumente der Kunden immer noch klassisch als Einwandbehandlung abgearbeitet. Ich habe das richtige Produkt für Dich und nun sage Du mir bitte – lieber Kunde – was dagegen spricht!

Wer viel mit großen Konzernen zu tun hat, kennt ebenfalls das Phänomen: Anstatt zu überlegen, was man miteinander tun kann, wird die Hälfte der Gesprächszeit dafür verwendet, dem Kunden darzustellen, in welcher Restrukturierungswelle man sich gerade befindet. Die Menschen plaudern um die Wette und die Inhalte sind oft oberflächlich und ohne Nutzen. Die Vortragskultur in der Wirtschaft wird nach wie vor von PowerPoint beherrscht. Es geht vordringlich darum, Resultate zu vermitteln. Man stellt sich als Mensch in den Hintergrund. Jeder Mensch strahlt Energie aus, ein Folienvortrag nur selten! Die Meeting- und Gesprächskultur in Unternehmen ist bei näherer Betrachtung ebenfalls sehr sendungsbetont. Man sitzt im Kreis, meist sogar in Fraktionen, jeder schreibt sein eigenes Protokoll und die Sitzung dauert wieder einmal länger, als geplant. Es wurde zwar schon alles mehrfach gesagt, aber noch nicht von JEDEM.

leadership meditation



Leadership-Meditation in dieser Erfahrung „Achtsamkeit“ findet neue Wege der Kommunikation: Man nimmt sich aktiv zurück und entdeckt neue Prinzipien, allen voran die goldene Regel „need to know!“.

Diese Regel ist die moderne Ausprägung der alten Weisheit „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Wer sie für sich entdeckt, kann in unserer überbordenden Informationsgesellschaft gut, vielleicht sogar besser überleben. „Was muss ich wirklich wissen?“. Nach welchen Kriterien lese ich Zeitung oder höre ich Nachrichten? Brauche ich immer ein Update der Gewalt oder der EGO-Nachrichten in der Welt? Muss ich das alles wirklich wissen oder kann ich die Zeit anders nutzen?

Man nimmt sich aktiv zurück und stellt staunend fest, dass man nicht mehr alles glauben will und verurteilt es aber auch nicht. Es ist nicht mehr so wichtig, seine Position durch immer größere Offroad-Varianten seiner Autos zu erhöhen und man erkennt plötzlich diese ganzen Botschaften als die Botschaften anderer. Man braucht diese starken, übergroßen Gefährte doch nicht, um sein EGO sicher gegen Kleinkinder in der 30er-Zone zu verteidigen.

Man nimmt sich aktiv zurück und jagt nicht mehr einer Vorstellung von Reichtum nach mit dem Ziel, dann nicht mehr arbeiten zu müssen. Man nimmt eher überrascht wahr, dass die meisten Menschen, die zu Reichtum gekommen sind, trotzdem arbeiten, meist sogar mehr als vorher! Dadurch wird ein enormes Potenzial frei: Zeit für andere Dinge entsteht. Eine neue Skalierung der bisherigen Prioritäten öffnet neue Sichtweisen.



Leadership-Meditation in dieser Stufe ist ein enormer Zugewinn an persönlicher Freiheit. Man nimmt sich aktiv zurück und schafft dadurch WIN-WIN-WIN-Situationen, bietet Nutzen und Orientierung an. Leadership!

Es gelingt, in seinem direkten Umfeld Werte zu verankern, die allen dienen, allem voran dem Leben selbst. Dadurch entsteht ein Sog zum stimmigen Erfolg, kein Druck.

MBSR – Die methodische Praxis der Achtsamkeit

Wer voller Gedanken ist, kann nichts aufnehmen. Wer dafür sorgt, dass Raum in ihm entsteht, hat Raum für andere. Auf Basis einer inneren Stabilität nimmt man sich nicht mehr so unheimlich wichtig. Stattdessen entsteht Vertrauen in das eigene Leben und die Gestaltungsfreude „im Jetzt“ entwickelt Empathie – ein sich in andere Menschen hineinversetzen wollen. Daraus entwickelt sich ein immer größerer Raum, der einem zu einer inneren Intelligenz verhilft, die stetig wächst. Ein aktives Zurücknehmen schafft Raum, um sich einzulassen.

Im Zuge unserer Ausbildung zum MBSR-Meditations- und Achtsamkeitslehrer durften wir erfahren, wie wertvoll diese Lehre im Alltag und auch im Führungsalltag ist. MBSR bewegt sich ebenfalls mit den Teilnehmern immer auf Augenhöhe – wie könnte Achtsamkeit anders funktionieren? Viele langjährige Zen-Übende, die sich vom Drumherum des organisationalen Zen lösen, wenden sich der MBSR-Praxis zu. Auch wenn einen der volle Terminkalender niemals aus den Augen verliert, so sind die Termine doch anders, wenn man achtsam ist – im Ergebnis unbelasteter.



Ein Teilnehmer in einer Spitzenposition gibt seine Erfahrungen preis.

„Früher habe ich die Personal-gespräche minutios vorbereitet und alle Einzelheiten vorab festgelegt – so wie ich mir alles vorstellte.

Ich war durchaus erfolgreich damit, aber die Menschen, die ich führte, fühlten sich nie wirklich abgeholt. Heute bereite ich mich anders vor. Ich achte auf meine körperliche Ausrichtung, auf meine Mitte und meine Haltung- bei mir und beim Gesprächspartner.

Das macht für beide Seiten deutlich mehr Spaß und führt im Ergebnis auch zu extrem besseren Ergebnissen als früher“.

Was hier durchscheint wie die Sonne aus den Wolken, ist Leadership! Ich nutze meine überlegene Position nicht mehr aus, sondern ich nutze sie, um anderen Menschen zur Entfaltung ihrer Potenziale zu verhelfen. Die eigenen Ziele kann man dabei dennoch verfolgen! Sogar viel besser, weil man die Belegschaft bei Veränderungen mitzieht und nicht mehr gegen ihren Willen drücken muss.

An dieser Stelle ist klar herauszuheben: Mit Weichheit hat dieser Führungsstil nichts zu tun. Eher wird aus überbetonter Härte eine sichtbare Klarheit und aus einem „laissez faire“ Führungsstil entwickeln sich ebenso klare Leitplanken, an denen sich die Mitarbeiter orientieren können: Werte, eine klare Haltung, Transparenz und eine kontrollierte Durchlässigkeit für mehr Menschlichkeit. Es gibt viele Unternehmen, die im Zuge des „shareholder value“ die Werte anderer leben müssen und die nicht wirklich nachhaltig sind. Ein Leader kann sich solch einer Doktrin nicht unterordnen, weil sie einer Minderheit auf Kosten der Mehrheit dient.

Meditation, Achtsamkeit und Körperarbeit

Der Kopf denkt sich am liebsten ein Leben ohne Körper und vernachlässigt damit seine eigene Quelle. Früher sagte man: „Wer nicht hören will, muss fühlen“, wie sehr hat uns dieser Satz genervt – dennoch bleibt er richtig! Man kann sich nicht glücklich denken, man kann es nur fühlen. Daher ist es wichtig, das Denken und Fühlen, ausgedrückt in Körper und Geist zu vereinen. Vorher jedoch will erkannt werden, was die beiden Aspekte, das Denken und das Fühlen ausmacht – gewissermaßen wer eigentlich wer ist und wofür der verantwortlich ist.

Bei allen fernöstlichen Kampfsportarten spielt KI und Hara eine bedeutsame Rolle und an vorangegangener Stelle wurde bereits deutlich, dass Gefühle ohne Gebärde oder Bewegung sich nur unzureichend Raum verschaffen/verwirklichen können. Das kennt man vom Theater ebenso wie bei Kinderspielen. Auch die Leadership-Meditation greift diesen Aspekt „der stillen-kraftvollen Bewegung“ auf.

Für die heutige „junge“ Generation ist es nahezu selbstverständlich, auf einen gesunden Körper zu achten. Viele Menschen in Führungsverantwortung leisten sich mittlerweile regelmäßig den Besuch eines anspruchsvollen Fitness-Centers. Ein hochwertiges Fitness-Center spricht heutzutage Menschen ganzheitlich an, neben guten Geräten bietet man zahlreiche Kurse und Entspannungsübungen an, die sich neben den körperlichen, auch um geistige Dehnungsübungen bemühen. In guten Seminaren sind diese körperbezogenen Übungen immer enthalten.

Achtsame Körperübungen, ergänzend zur Sitzmeditation sind Energieübungen in stiller Bewegung. Im Vordergrund steht die Elastizität von Bewegungen des Körpers, um damit Lebenskraft, also KI, aufzunehmen. Dr. med. Karl Braun-von Gladiss drückt es wie folgt aus: „Man übt, nicht eine bestimmte Bewegung zu machen, sondern die Bewegung zu sein – die Auflösung der Trennung von Handeln und Sein, das Überspringen des Funkens zwischen diesen beiden Polen passiert immer dann, wenn „ES“ ohne unser Wollen selbst geschieht.“ Hat nicht jeder schon einmal diese oder eine ähnliche Situation erlebt?



Man spielt zum Beispiel mit seinem kleinen Kind auf einem Ball. In etwa 25 Meter Entfernung hängt ein Korb an de Hineinwerfen einlädt. Der Nachwuchs fordert zum Wurf auf man und ... trifft! Das eigene Erstaunen kann man gerade vo der Spross ist verblüfft. Kennen Sie das?

Sie versuchen, etwas spontan zu tun, zum Beispiel eine zerknülltes Papier in einen weit entfernten Papierkorb zu werfen und mal klappt es und oft aber auch nicht. Man fühlt intuitiv, WANN es klappt. Achtet man einmal auf die Gesetzmäßigkeiten, stellt man fest, das – begonnen mit der Absicht – nicht zu viel und nicht zu wenig Zeit vergehen darf, um in eine Mitte zu kommen, aus der heraus diese spontane Aktion „gelingt“. Stetige Übung trainiert den Aspekt, in den eigenen Bewegungen aufzugehen. So wie in der Gestaltung, zum Beispiel der japanischen Tuschemalerei. Wenn man in „seiner Mitte“ ist, gelingt eine Zeichnung, zum Beispiel die Zeichnung eines feinen Bambus-Strauchs mit einem dicken Tusche-Pinsel, mühelos. ES entsteht einfach!

Eine Gratwanderung! Achtsame Körperbewegung sammelt die Energie des KI durch angeleitete Bewegung in einer Gruppe. Man lernt, seine KI-Energie durch seine Bewegungen zu führen und damit, mental zu steuern – ohne etwas willentlich zu steuern. Mentaltraining pur.

Dieses Training unterstützt auch Führungskräfte bei ihren Entscheidungen. Denn was für den Körper gilt, macht sich auch der Geist zunutze. Leadership-Meditation unterstützt, die Signale einer notwendigen Entscheidung zu verstehen, sie wahrzunehmen, sie reifen zu lassen und in der höchsten Dichte „sich von selbst auflösen zu lassen“. Der beste Zeitpunkt ist immer der Punkt der höchsten Dichte an inneren Fakten und äußerer Erwartungshaltung.



Lucio Dorizzi gibt Einblick in diese Disziplin. Das Buch heißt KIKOBE (KI KONTakt, BEwegung)

Energie KI durch Bewegung erfahren! Die übliche Strategie der meisten Menschen, auf äußeren Druck zu reagieren, besteht in Vermeidung, Angriff, Flucht oder anklammernder Fixierung. Der Autor gibt Übungsbeispiele und Hintergründe, diese Spannungen anzunehmen und auszuhalten, die Verdichtung zuzulassen, bis sie sich wie von selbst entlädt.

MBSR im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Jeder Mitarbeiter ist Träger seiner Verantwortung und Aufgabe im Unternehmen. Er benötigt Kraft und Wachstumsmöglichkeit, um in seinem Tätigkeitsfeld erfolgreich wirksam zu sein. Dies gilt insbesondere für Mitarbeiter in Schlüsselpositionen. Das können Führungskräfte sein, aber auch andere Multiplikatoren im Unternehmen, wie beispielsweise Empfangspersonen oder der Küchenchef. Oder alle Mitarbeiter?

So wie es die Seminare gibt, zu denen man gehen kann, gibt es auch bereits Firmen, die Leadership-Meditation als didaktisches System fest in der Unternehmenskultur integriert haben. Weil sie erkannt haben, dass es Erfolg und Zufriedenheit steigert. In diesem Kontext geht es darum, die richtigen Punkte in einer Organisation zu unterstützen, um die Ganzheit einer Organisation zu entwickeln. Der einfachste Zugang dazu ist MBSR- die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

Die Prinzipien ganzheitlicher Arbeit in Management und Unternehmensführung zu integrieren ist ein innovativer Weg. Der bekannteste ist MBSR, die Stressreduktion durch Achtsamkeit. Kaum eine Studie über Meditation, die nicht aus dem MBSR entstammt. MBSR kommt aus dem klinischen Bereich und macht sich mehr und mehr in der Prävention stark. Es ist in der Sprache der Mediziner reine Selbstregulation – mit der integrierten Absicht der Stressbewältigung. Da Stress unvermeidlich ist, fokussiert MBSR sich darauf, mit Stress anders umzugehen.



Der Begründer des MBSR, Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bringt es wie folgt auf den Punkt. Man kann die Wellen eines Meeres nicht aufhalten, aber man kann lernen auf ihnen zu surfen.

Dabei werden auf mehreren Ebenen durch geeignete, in ihrer Wirkung bestätigte Übungen, Stockungen und Hindernisse überwunden und ein vitaler Strom von pulsierender Energie wiederhergestellt. Es wird Körpergefühl entwickelt, das den Menschen die Eigenverantwortlichkeit zurückgibt. Achtsamkeit und Kraft funktionieren nur zusammen mit dem Körper!

Auf Unternehmen kann sich die Praxis der Achtsamkeit positiv auf die Leistungskraft eines Unternehmens insgesamt auswirken, zahlreiche Beispiele belegen das.

Kraft + Wohlbefinden: Die Kraft und das Wohlbefinden der Mitarbeiter ist die wesentliche Grundlage für Potenzial, Wachstum und Erfolg des Unternehmens. Daher ist Gesundheit und Wohlbefinden des einzelnen Mitarbeiters der erste Schritt zum Erfolg im Unternehmen.

Verantwortung + Wachstum: Ein Mitarbeiter, der über Kraft und Wohlbefinden verfügt, befindet sich in seiner Mitte. Er ist in der Lage Verantwortung für seinen Aufgabenbereich zu übernehmen und „darüber hinaus zu wachsen“. Er wird durch diese positive Haltung als individueller Träger für das Wachstum des Unternehmens wertvoll! Gemäß eines ganzheitlichen Verfahrens sollte der Mitarbeiter nun seine Potenziale erkennen, seine innere Einstellung verfeinern, die Übereinstimmung zwischen persönlichen und unternehmerischen Ziele feststellen und den Weg der zu deren Verwirklichung mitgehen können. Es geht hierbei um das Erwecken von Bewusstsein.

Dazu passende Maßnahmen: In einem Workshop erhalten die Mitarbeiter Wissen und Bewusstsein über ihre Möglichkeiten und innewohnenden Potenziale. Sie entwickeln von selbst eine expandierende Einstellung zugunsten ihrer Tätigkeit im Unternehmen. Man kann sich in diesem Zuge mit der Meditation vertraut machen und Vorträge dazu hören.

Ganzheitlichkeit + Erfolg: Der einzelne Mensch besitzt nur einen Bruchteil von Möglichkeiten zum Erfolg, wie es die Gesamtheit des Unternehmens besitzt. Daher ist es sinnvoll, das Unternehmen als einen ganzheitlichen Organismus zu sehen, zu verstehen und zu führen. Ähnlich wie beim lebendigen Körper, im Schwarmverhalten von Vögeln oder im Spiel eines erfolgreichen Sportteams erhält das Unternehmen Beweglichkeit und Dynamik durch das optimale Zusammenspiel aller Kräfte. Die Potenziale „des Augenblicks“ werden als Ganzheit geweckt.

Dazu passende Maßnahmen: In einer Analyse geht es darum Schlüsselpunkte zu finden, die für den ganzheitlichen Erfolg im Unternehmen zu optimieren sind. Diese Schlüsselpunkte sind Menschen, die Kraft, Wohlbefinden, Verantwortung und Wachstum aus irgendeinem Grund in ihrer Situation nicht umsetzen können. Hier bietet Leadership-Meditation gezieltes Einzel-Coaching an.

Das Ergebnis ist Kraft, Erfolg und Leichtigkeit für die Organisation im Ganzen. An keiner Stelle wird etwas vertreten, was der Mitarbeiter oder die Gruppe im Ganzen nicht selbst nachvollziehen können. Letztlich geht es darum, die jeweilige Mitte zu finden, wie man es in jedem Wellness-Center erfahren kann – nur nachhaltiger!

[Herzausrichtung, die Krone der Leadership](#)

Eine gefestigte Person („personare = hindurchschwingen), durch die das Wesen der Herzintelligenz hindurch scheint, ist wirksam in der Weise, seine eigenen Wesensmerkmale zum Wohle anderer Menschen zu erkennen und **verbindend** einzusetzen. In dieser Weise ist auch Geld eine Energieform. Geld und Vermögen ohne Kraft, Achtsamkeit und Herz ist eine tote, selbstsüchtige Ansammlung von Energie, die oft nur Machtinteressen befriedigt ohne Glück zu erzeugen – auch für sich selbst.

In seiner Körpermitte verankert übernimmt man vollständig die Verantwortung für sich und bietet diese Energie auch anderen an. Aus einem Mitleid entwickelt sich ein Mitgefühl, Empathie. Metta drückt in Pali, der altindischen Sprache „Herzausrichtung“ aus. Es ist also seit Jahrtausenden bekannt. Das ist immer eine Gratwanderung, weil es schnell als hintergründig angesehen wird, anderen Menschen eine Unterstützung zu sein. „Er oder Sie wollte nur sein Bestes, sagt der Volksmund und meint damit allen Ernstes Geld. Zudem wirkt Mitgefühl auf Basis von Gelassenheit ignorant, weil man nicht mehr in das gewohnte „ach wie schrecklich, Du Arme(r)“ einstimmt. In der Herzausrichtung hat alles seinen spezifischen Zweck, alles hält eine Lehre oder eine Lektion bereit, die man erkennen und umsetzen kann. Meine persönliche Erfahrung ist deshalb so freudvoll, weil die konkreten Ziele, die einem (dem Verstand) auch immer wieder so viel Druck aufbauen können, in den Hintergrund treten. Es ist deshalb nicht weniger „zielführend“. Mehr fühlt es sich so an, als wenn die Ziele einen selbst finden bei der Selbstrealisation und daraus dann ein Weg wird. Auf diesem Weg gibt es keinen Mangel, weshalb er so viel Schönheit und Lust besitzt Neues entdecken, so als sähe man das immer zu allerersten Mal. Unbekannte Pfade betreten, obwohl man meint, diesen Weg zu kennen. Lustvoll zu arbeiten ist etwas ganz wunderbares, braucht jedoch auf der anderen Seite wieder Achtsamkeit, um zu sehen, was da entsteht. Es ist höchst graduell und enthält auch Sackgassen der Überforderung – man merkt es nur immer früher. Das Hara (der Unterbauch, der die Kraft reguliert das Verhältnis zu sich selbst, die Herzintelligenz zu allem anderen. Zen-Meister sagen dazu: „Es ist eine Frage der Zeit und des Bemühens“. Ich kann aus meiner jetzigen Erfahrung sagen. „Nein, das ist es nicht!“



Gute Gelegenheiten bieten sich im Leben immer und überall. Die einzige Schwierigkeit ist doch, sie zu erkennen! Diese Haltung entwickelt in einem die Krone des Leadership, Herzintelligenz. Das Erkennen dieser Chancen und Gelegenheiten bei sich selbst und bei anderen Menschen.

Jeder Mensch und jedes Lebewesen, jede Pflanze lebt eine Einzigartigkeit in dieser Welt in Bezug auf Individualität in Zeit und Raum. Jeder Mensch und alles im Universum besteht aus den gleichen Elementen. Der Mensch ist gewissermaßen eine Ansammlung von Kohlenstoff und Wasser, gebunden in einer bestimmten Form.



Jedes Lebewesen ist sein eigener Weg, seine eigene Wahrheit, sein eigenes Leben!

Wozu dient das Abenteuer, das Leben heißt? Wenn nicht dazu, sich im Sinne seiner Potenziale zu entfalten und kraftvoll zu entwickeln. In einer Gemeinschaft von

leadership meditation

Menschen, die das auch so empfinden und diese Aspekte ausprägen – trainieren mögen! Leadership und Herzweisheit gehören untrennbar zusammen. Man ist in Verbindung und schafft Verbindung mit anderen Ebenen des Seins. Neue Potenziale werden erkannt und umgesetzt, es entsteht Mitgefühl, Charisma, Totales Einsein, Hingabe, Präsenz in der Welt oder wie Graf Dürckheim sagt: „Sich dem Leben hingeben, Zeuge sein von etwas Überweltlichem in der Welt“ Und er meinte damit nicht Religion.

Geht man den inneren Weg weiter, überwiegt die Einheit im Handeln und Schaffen. Begriffe wie Wille und der Antagonist Offenheit hängen eng miteinander zusammen, man durchschaut das mehr und mehr.

Die Weisheitslehren dieser Welt sind sich seit Jahrtausenden in dieser Hinsicht einig, die Wissenschaft bestätigt gerade in dieser Zeit dieses tiefe Menschheitswissen. Wir leben an einem sehr bedeutenden Punkt, dem Kreuzpunkt von Wissenschaft auf der einen Seite und Weisheitslehre auf der anderen. Hier geht es also nicht um esoterisch verstiegene Ideen, es geht um klare, nachprüfbar Erfahrungen – im Einklang mit Verstand. Der Verstand hat in dieser Ausrichtung seinen richtigen Platz gefunden. Schon Albert Einstein machte diese Erfahrung und drückte es so aus:



Der Verstand hat sich, alles detaillieren (trennen) wollend, zum Herrscher aufgeschwungen, das ist nicht sein Platz.

Es geht am Anfang um Vertrauen und später dann im Verlaufe seiner Entwicklung um Inneres Wissen, Intuition und Weisheit. Auch hierzulande beschreibt man einen weisen Menschen nicht als Summe seines Wissens, sondern als Summe seiner Erfahrungen. Es gibt einen großen Aspekt, der sich hier zu öffnen vermag. Der Weg der vollkommenen Freiheit. Die Frage, die hier an erster Stelle steht ist: Gibt es etwas Unbedingtes in dieser Welt? Das allein ist eine eigene Forschungsreise!

Niemand kann einem diese Frage beantworten. Es gibt kein Buch, das ein Dogma setzt und sagt: „Dies und dies ist das Unbedingte.“ Hier stellt sich eine andere, ergänzende Offenheit ein, offene Weite. Diese Freiheitserfahrung wird traditionell mit Sunyata, Leerheit, bezeichnet. Es beschreibt die Freiheit von aller Anhaftung und Bedingtheit, aus der heraus Inneres Wissen und Intuition entsteht.



Grenzenlose Freiheit ist das, was in uns die Sehnsucht erzeugt, sich in der Ausrichtung der Körpermitte zu entwickeln – im Einklang mit der Frage – was will eigentlich das Leben von mir?

Diese Einheit bedeutet zu spüren: Wer ist der andere? Was ist die Situation? Was ist der Markt? Was ist die Umgebung? Was ist jetzt? Was ist das Potenzial des Moments? Und darüber hinaus sollte sein Handeln eben auch von Menschlichkeit und Mitgefühl bestimmt werden, damit er auch zurückkehrt als ein Teil einer Gemeinschaft, die wir Menschheit nennen, und am Ende sagen kann: „Ich habe dieser Gemeinschaft gedient.“

leadership meditation

Wer nicht mehr „in Gedanken“ ist, kann mehr aufnehmen. Wer sich achtsam beobachtet, hat die Öffnung zum Räumlichen gefunden, der ist angedockt an die grenzenlose Energie des Bewusstseins. Menschen, die dieses Übungstor schätzen lernen, erfahren größere Gestaltungsspielräume und vertrauen dem Entstehen. Klarheit, Menschlichkeit, Mut und Herz – den rechten Weg gehen. Das beschreibt in Kürze das bewusste Erleben der in der Führung elementaren Herzensqualitäten.

Wirtschaft heißt Wirtschaften und das bedeutet „Umgehen mit Interessensgegensätzen“. Unbequeme Schritte zu tun, erfordert Mut. Mut ist trainierbar. Herz heißt Geist und beinhaltet, eine für alle „stimmige“ Begeisterung auf andere übertragen zu können. Herz ist die Verbindung mit sich, anderen und letztlich mit allem. Es geht doch immer auch um die zwei Aspekte. Auf sich selbst achtend, achte ich auf den anderen. Auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst. Mit sich in einer beherzten Verbindung sein und mit anderen Menschen.

Es gibt viele „verkopfte“ Menschen in der Wirtschaft, also Menschen, die ausschließlich oder überwiegend ihren Verstand im Leben ausprägen und in menschliche Beziehungen einbringen. Sicher gibt es auch „vergeistigte“ Menschen, die etwas entlegen den Pfaden des menschlichen Alltags nach Lösungen für die Welt suchen. Beherzte Menschen gehen den Weg der Mitte, haben Erfahrungen mit „Verstand und Geist“ und mit „Sinn und Verstand“ gemacht und bringen diese Erfahrungen in Beziehungen ein. Stellen Sie sich eine typische Situation in der U-Bahn einer europäischen Großstadt vor:

Es gibt wieder einmal einen Ausfall, Menschen laufen am Bahnsteig umher. Keine U-Bahn kommt! In dieser Abhängigkeit gefangen, entwickelt sich oft eine Verbindung der Menschen über Ebenen des Verstandes. Wildfremde Menschen solidarisieren sich mit Ideen wie: „Die haben mal wieder eine Baustelle geschaffen, mitten in der Woche – wo alle Menschen auf die U-Bahn angewiesen sind!“ Oder: Da hat sich sicher schon wieder jemand vor den Zug geworfen und wir müssen nun darunter leiden – so etwas Ignorantes“. In dieser Form tauschen Menschen ihr Leid, ihre fixierten Gedanken aus, bei denen man sich zumeist als Opfer sieht und sich dabei auch recht wohl fühlt. Und das mit dem Mittel der Phantasie – ohne Fakten und gesicherte Hintergründe. Man sieht nur sein eigenes Leid und teilt es. Alle verstehen es: „Gib mir Dein Leid und Du bekommst meines zurück!“ Man entspricht (trifft) sich auf der Ebene des Verstandes. Eine traurige und tiefe Übereinkunft, die viele als lebenslange Beziehung pflegen.

Die geistige Entwicklung auf der anderen Seite kümmert sich vermeintlich um das Seelenleben oder irgendetwas, was einem im harten Alltag nur bedingt hilft. Oft wird Geistigkeit sogar mit Religiosität verwechselt. Die Philosophie ist keine Disziplin der breiten Masse. Der Zeitgeist wird heute von den Medien geprägt oder den großen Industrien, die Produkte schaffen für Bedürfnisse, die es noch nicht gibt und die mittels Marketing noch entwickelt und erfunden werden müssen.



Stellen Sie sich eine Party mit vielen Gästen vor. Man trifft sich auf einer Party und tanzt mal kräftig ab, lässt Dampf ab. Warum tanzen Menschen? Hier entsteht eine andere Form von Energie, die ihr Eingangstor nicht über den Verstand findet, sondern über Herz und Gefühl.

leadership meditation

Graf Dürckheim unterstreicht die enge Verbindung zwischen Gefühl und der Gebärde, in dem er sagt: „Ein Gefühl, das sich nicht in einer Gebärde zum Ausdruck bringen kann, ist unvollständig“. Gefühle an sich sind rein biologisch betrachtet eine Reaktion auf etwas; ein chemischer Cocktail, der eigens für eine bestimmte Situation für Sie und durch Sie angemixt wird. Im Austausch ohne eine Gebärde haben sie der Welt nicht nur Nutzen gebracht, sondern Krieg, Elend und Vertreibung. Auch die Scheidungsraten bei Ehen sprechen hier eine eindeutige Sprache. Sie halten sich tapfer bei rund fünfzig Prozent.

Wohin führen uns diese Beispiele?

Jeder Mensch ist seine einzigartige Ausdrucksform. Im lebenslangen Konflikt des „Hans“, der so sein möchte, wie er in seinem Wesen und im Urgrunde seines Herzens ist und dem „Müller“, der so geworden ist, wie er – meist von anderen Menschen geprägt – geworden ist. Das Wort Person (lat.: „personare“) heißt in seiner Wortbedeutung „hindurch schwingen/klingen“. Das Wesen, etwas Größeres scheint hindurch durch etwas, was es scheinbar daran hindert so zu sein, wie die Person sein will.



In der beherzten Verbindung darf sich ‚personare‘ entwickeln, man darf sich in einer Gruppe ‚geben‘, wie man ist oder wie man sich fühlt. Auf Basis einer Herz-zu-Herz-Verbindung in einer Gemeinschaft, die sich das zugesteht – ohne zu lachen oder sich lächerlich zu machen. Hier gedeiht ein Mensch in seiner Einzigartigkeit, er öffnet sich, er blüht auf und entwickelt, ja LEBT seine Potenziale aus.

Ein Leader schafft ein Umfeld, in dem Menschen sich in dieser Weise „beherzt“ entwickeln können. Dieser Trainingsaspekt öffnet den Menschen in seiner Einzigartigkeit gegenüber sich selbst. Er sich dieser Erfahrung gegenüber öffnet, ist in der Lage, Gruppengeist zu entwickeln. Der Weg beginnt auch hier bei uns selbst und niemand anderem. Charisma erfordert nur etwas Mut und Gelassenheit.

Früher nannte man die Ritter „beherzt“. Ein Begriff, der heute nur noch selten im Sprachgebrauch verwendet wird. Bei einem Unfall handelt derjenige beherzt, der mutig das Richtige tut, sich überwindet, aus einer Gruppe von Zuschauern heraustritt und hilft. So hilft, wie man selbst gern hätte, dass uns in einer schwierigen Situation geholfen werden sollte. Jeder Europäer hat als Kind die Geschichten von Ritter Löwenherz gelesen. Was ist hier die Essenz?



Man steht für etwas und das wird deutlich, sobald man einen Raum betritt!

Was ist Gelassenheit? Gelassenheit bedeutet im Kern, dass man in seiner Mitte und nicht bereit ist, sich in einer schwierigen Situation von seinen Gedanken fortragen zu lassen. Gelassenheit signalisiert scheinbare oder tatsächliche Übersicht über eine Situation, die einer Lösung bedarf.

Die Liebeserklärung – was will das Leben eigentlich von mir?

Die großen Fragen der Philosophie nach der Wesensnatur führen am Ende immer zu einem „Warum das alles?“ und „Wer bin ich?“ Die letztendliche Antwort ist eigentlich weniger wichtig, als der Weg dorthin. Wissen ist Macht und Wissen über uns selbst verleiht uns Macht über uns selbst.



Gibt es so etwas wie eine Lebensaufgabe? In der Kindheit glaubt man daran, in der Jugend weiß man es und als Erwachsener hat man es vergessen.

Zu dicht ist das Netz der selbst-sabotierenden Überzeugungen, sodass mehr das komfortable Überleben, als eine Lebensaufgabe im Vordergrund steht. Die Muster der selbst-beschränkenden Überzeugungen werden in diesem, eigentlich in jedem Übungstor an die Oberfläche gespült.

Die eigene Mission jedoch entwickelt sich erst nach und nach! Leise... oder im Zuge einer spontanen, das Leben verändernden Einsicht. Diese sind während längerer Meditationen, zum Beispiel bei einem Wochenendseminar mit verbindenden Atemübungen eher die Regel, als die Ausnahme.

In dieser Erfahrung „Intuition und Weisheit“ kommt es noch mehr darauf an, aus den gewonnenen Einsichten etwas Nachhaltiges als Konsequenz umzusetzen. Wenn sich die wesentlichen Ziele, die man sich im Alter von 20 Jahren stellte, erfüllt haben – bedrängt diese Frage wieder stärker das Alltagsbewusstsein. Dann, wenn sich die Sinne damit befassen, ob der Gipfel des Lebens erreicht ist, gewinnt dieser Aspekt wieder kraftvoll sein Terrain zurück.

Hier ist Leadership-Meditation ein effizientes Werkzeug, den Pfad seiner Jugend spätestens jetzt wieder aufzunehmen. Die Wissenschaft hat dafür längst Pillen entworfen, um auch diese Regungen in die hormonellen Bahnen bevorzugter Glückseligkeit zu lenken. Die Depression der „Vierziger“ ist viel weniger ein hormonell bedingtes Wechselspiel, als man uns weiß machen will! Es ist mehr die nochmals aufkeimende Konfrontation mit diesen elementaren Fragen. Gewissermaßen eine Spätpubertät. Sie kann noch einmal zu lösen versuchen, was einen bislang nicht erreichte oder nicht erreichen konnte – warum auch immer!

Im Lärm des Alltags, im Dunst der Medien, im Entspannt Sein des Urlaubs ist das für Führungskräfte – aber auch für alle anderen Menschen kaum zu leisten. Dazu ist Stille erforderlich. Stille ist nicht die Abwesenheit von Lärm. Stille ist ein achtsamer, selbst gewählter und selbst geschaffener, ehrlicher Raum, in dem man diese Dialoge mit sich selbst führen kann. In tieferen Schichten gibt es intuitive Antworten. Wir sind für alles in unserem Leben verantwortlich, **sobald wir erkannt haben**, dass wir für alles verantwortlich sind. In diesem Übungstor gibt es kein Entrinnen. Alles was wir erfahren, hat eine Ursache in uns selbst. Wir sind verantwortlich!

leadership meditation

Offene Weite, das schlagartige Erkennen des Potenzials des Augenblicks. Intuition und Weisheit – wer sich und andere führen will, muss selbst wissen, wo der Weg langgeht. Der geistig geschulte Manager schöpft Orientierung aus seinem intuitiven Verstehen der komplexen Zusammenhänge um ihn herum.

Im schlagartigen Erkennen des Potenzials im Augenblick bündeln sich die Herzensqualitäten zu einer neuen Erfahrung. Die 55 Billionen Zellen Ihres Körpers leben und wirken in wundersamer Weise kooperativ zusammen und sterben für Sie, wenn die Erfahrung ihren Höhepunkt erreicht hat. Ihre Zellen basieren alle auf denselben Kleinststrukturen und auf KI und haben dabei völlig verschiedene Aufgaben. Sie definieren sich jeden Moment neu und leben das Potenzial des Augenblicks

Leben an sich ist selbst ein großartiger Weg. Und wenn wir erkennen, dass wir mit diesem Leben und mit dem, was außen entsteht, mitwachsen, entsteht irgendwann der große Weg. Unter der Oberfläche beginnt Tiefe zu wirken und die beginnt in jeder Phase immer wieder bei Entspannung und Kraftaufnahme.

6. Leadership-Meditation in der Praxis

Angebot der Leadership-Meditation ist es, drei sehr wirksame Instrumente des Erforschens und des Innehaltens kennenzulernen, sie im Alltag zu integrieren und sich mit dem universellen Prozess, der von Dr. Christina Kessler entdeckt wurde, oberhalb dieser „Tools“ zu verbinden. Den Prozess als solchen beschreiben wir nicht, man kann ihn nur erleben oder bei ihr selbst nachlesen und erspüren.

- HEAL & Breathwork – das „verbindende Atmen“ zur inneren Rückverbindung
- MBSR & Mindfulness – Achtsamkeit, Schulung der Wahrnehmung im Ganzen
- ZEN & Meditation – „Sitzen in Kraft und Stille“, Kraft schöpfen

Mit einem einfachen Instrument der „Taschenlampe“ geht man auf seine ganz persönliche Forschungsreise und leuchtet seine inneren Räume, Winkel und Ecken aus und tut dies auch genauso im Außen – weil es nicht getrennt ist. Jeden Tag schafft man auf diese Weise entspannte Situationen des Forschens. Es öffnet sich ein Weg der Ausrichtung in der Gegenwart, Stück für Stück und in seinem eigenen Wesen. Um das Erkennen im Sinne einer Erkenntnis, was wirklich wesentlich ist, was nahe seinem Wesen ist.

Die Asiaten bringen von Kindesbeinen an ein ganzheitliches Grundverständnis für innere Entwicklung mit, eine andere Kultur. Wir Europäer nähern uns einem neuen Thema, einer neuen Übung immer über ein Grundverstehen, über den Verstand. Damit wir sorgfältig ausschließen können, das wir nicht „über den Tisch gezogen“ oder in sonst einer Weise geschädigt werden. Wir Europäer sollen überzeugt sein, wir brauchen theoretische Bezugspunkte und Referenzen, um mutig etwas Neues auszuprobieren. Der Weg der Leadership-Meditation berücksichtigt das: Eine theoretische Grundlage, um die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und nicht wo eine Lehre oder Linie sie gern hätte. Und eine extrem hohe Praxistauglichkeit zwischen Selbstführung, Führung, Wissenschaft und Weisheitslehre, um das, was man verstanden hat, auch nachhaltig im Leben zu verankern.



Entscheidend ist, warum Sie Innehalten & Kraft schöpfen möchten. In welcher Situation Ihres Lebens erreicht Sie dieses Wissen und was ist die Ursache Ihres Interesses? Unzufriedenheit? Ein Wunsch nach Veränderung? Ein Gefühl, dass ihre wahren Potenziale im Verborgenen sind?

Leadership-Meditation wird häufig in direkter Verbindung mit Buddhismus als ZEN-Buddhismus ausgedrückt. Man könnte daher meinen, man müsse Buddhist sein oder irgendwann werden, um zu meditieren. Es wurde bereits an mehreren Stellen erläutert, warum dem nicht so ist. Für diejenigen, die diesen Aussagen noch mit Skepsis gegenüber stehen, ist vielleicht die folgende Beschreibung eine Einladung, sich darüber eingehender zu informieren: „Die Philosophie sagt, der Buddhismus sei keine Lehre, sondern eine Religion. Die Religionen der Welt erkennen den Buddhismus als Religion aber nicht an und zählen ihn als zur Philosophie gehörig. Wir sagen: Der Buddhismus schafft auf diese Weise eine wichtige Brücke zwischen Religion und Philosophie!“

Eine von Bedingtheiten unabhängige Lehre war in ihrem Ursprung immer rein, oft ist sie es nicht geblieben. Neue Formen haben sich zusammengefügt, wenn es an der Zeit war. So wie Leadership-Meditation innerlich unabhängig ist, kein neues Konzept, allenfalls eine neue Mischung vielleicht, von uns zugeschnitten für Führungskräfte. Weil wir selbst Führungskräfte sind und diese wichtige Erfahrung so weitergeben möchten, dass man sich dafür auch öffnen kann.

Man sollte wissen, warum das so ist: Im Buddhismus geht es nicht um einen Gott in Form eines Schöpfers, auf den sich jedoch alle anderen Religionen beziehen. Der Buddhismus versteht sich selbst ausschließlich als Lehre. Insofern ist Buddha der erste Lehrer gewesen, der die Lehre des Buddhismus aufgestellt hat und als persönliche Einladung zur Erfahrungsbildung verbreitete. Das ist der zweite wesentliche Unterschied. Der Buddhismus ist kein Glaube. Im Gegenteil: Man wird aufgefordert, die Erfahrungen des Buddhas experimentell nachzuvollziehen und rein gar nichts zu glauben. Derjenige, der die Lehre nachvollzieht und – erfährt – kann selbst ein Buddha werden. Das ist das Ziel der Lehre. Insofern ist es ohne weiteres möglich, „als Christ Buddhist“ zu sein, wie ein gleichnamiger Buchtitel wunderbar zusammenfasst. In der Urform des Buddhismus ist jedwedes Verpflichtendes eigentlich unvereinbar mit der ursprünglichen Lehre, so wie es im Christentum auch einst gedacht war. Freiheit & Commitment, erfahrbar auf einer neuen Ebene.

Zen ist die Basis unserer Trainings, aber nicht der Hauptbestandteil. Wir geben alle dienlichen Hinweise, die Kultur der Kraft und Stille auch wirksam zu kultivieren. Doch für uns ist Zen dann stimmig, wenn es kein Konzept ist oder beinhaltet. Daher stört es uns auch nicht, dass andere Zen-Schulen vielleicht der Meinung sind, dass was wir machen sei kein authentisches Zen, weil kein Meister anwesend ist. Bei uns gibt es keine Meister und keine Lehrer, die sich erheben – wir leben und trainieren Augenmaß über Augenhöhe.

Wir, die wir diese Trainings anbieten sind dem Buddhismus wie dem Christentum nahe, denn am Ende muss es immer um die „Überwindung der Verpackung“ gehen, um an den Inhalt zu kommen. Das ist – zugegeben – in der heutigen Zeit nicht einfach, zu unterscheiden. So ist es mit jeder Verpackung, die man in den Händen hält. Man vertraut und prüft nach und wächst mit der Erfahrung. Bei uns ist das ein maximal selbstbestimmtes inneres Erforschen bei maximaler Selbstverantwortung.

Meditation hinterlässt Spuren im Geist – die Öffnung. Die Erfahrungen am Wegesrand bieten einem einen Halt, um sich mit den Spuren vertraut zu machen. Die Erfahrungen, um die es dabei geht, werden durch die intensive und nachhaltige Praxis geöffnet und unterstützt. In der täglichen Praxis.

Für viele Teilnehmer ist z.B. ein Seminar zu Jahresbeginn eine hervorragende Möglichkeit, das alte Jahr abzuschließen und ein neues Jahr kraftvoll zu beginnen. Diese Zeit der Zurückgezogenheit kann dazu dienen, Ziele und Vorhaben dahingehend zu überprüfen, ob sie einem wirklich so wichtig sind, wie gedacht. Man kann seinen Energiestatus erfassen, entspannen und sich in größeren Schritten seiner Entwicklung bewegen.

Leadership, seine eigene Führungskraft sein

„Ich habe ein großes Interesse gespürt“, das war damals die Haupt-Motivation für mich, ein Meditations-Seminar für Führungskräfte zu besuchen. Ich hatte von Freunden und Bekannten schon etwas darüber gehört – irgendwann ist der richtige Zeitpunkt gekommen und dann sitzt man plötzlich da. In einer Stille, die zu Beginn recht laut ist. So hatte es auch mich im 40ten Lebensjahr selbst überrascht.

Meditationslehrer wird man nicht durch gezielte berufliche Planung, jedenfalls nicht im sogenannten Westen der Welt. Meine Schulzeit beinhaltete weder ein gutes Management, noch waren für meine Eltern Leadership-Qualitäten erkennbar. Ich wusste jedoch immer, dass ich Unternehmer sein und der Stimme meines Herzens folgen werde – egal was da kommen mag. Freiheit und Selbstbestimmung waren mir selbst die höchsten Ideale. Nach Ausbildung im Steuerfach, dem anschließenden Fachabitur und dem BWL-Studium mit Schwerpunkt Steuerrecht und Informatik entbrannte dieses Licht dann auch. Noch im Studium wagte ich damals den Schritt, mit einem Freund ein EDV-Systemhaus zu eröffnen, während die Mitstudenten über die Höhe der Einstiegsgehälter feilschten. Es ging um EDV für Menschen, die Technik schien mir relativ austauschbar. So entstand eine IT-Unternehmensgruppe, die zuletzt 200 eigene Mitarbeiter beschäftigte. Getragen von der Macht des analytischen Denkens (mein Partner brillierte hier) und der Kraft meiner Intuition, dem im Nachhinein sicheren Gespür für künftige Entwicklungen.

Nach der Jahrtausendwende wurde aus meiner Unternehmung ein Konzernbestandteil mit heute knapp 800 Mitarbeitern. Der Weg war richtig, die Strategie war stimmig, mein eigener Weg darin war jedoch endlich. Nach 25 Jahren war alles gesagt und mich interessierte zunehmend die Zen-Praxis, die ich parallel seit 2001 in meinen Alltag integriert hatte. Seit 2006 war ich in lehrender Zen-Funktion, leitete viele Zen Leadership-Seminare und konnte so meine Erfahrungen mit Führung und Stille-Praxis weitergeben und Vorträge darüber halten. Ich hatte selbst erlebt, wie die regelmäßige Meditationspraxis den eigenen Lebensweg und das eigene Glück sehr wesentlich prägt. Und mehr noch die Menschen, die einem scheinbar zufällig über den Weg laufen. Heute weiß ich, dass ich alle sieben Jahre die Möglichkeit hatte, erneut aus dem Ei zu pellen und mich und mein Tun neu und sinnvoll auszurichten. Für mich und andere in Führung gehen, das war immer richtig. Es zog wie an einem unsichtbaren roten Faden durch eine analytisch unerklärliche Kraft.

So war es auch, als meine Frau Marlies und ich uns im Jahre 2012 auf den Weg machten, gemeinsam neue berufliche Wege zu gehen. Im organisationalen Zen war es und zu eng geworden, die Form avancierte zum Selbstzweck und als Paar fühlten wir in uns einer hierarchisch organisierten Zen-Gruppe mit einem Meister in der Mitte unwohl. Wir begegneten unserem heutigen Lebensinhalt und absolvierten am Kreuzpunkt von Wissenschaft und Weisheitslehre in drei Jahren drei Ausbildungen, als MBSR-Meditations- und Achtsamkeitslehrer, um unsere unabhängige Zen-Praxis weiter zu formen und bei Dr. Christina Kessler die Energie- und Atemlehre HEAL sowie die dazugehörige Ausbildung zum Breathworker. Wir haben seither mit ihr und durch sie Leadership in der natürlichsten Form kennengelernt, die es je geben kann: **Liebe**



Weitere Informationen:
www.christinakessler.com

Leadership Meditation - Potentiale im Augenblick halten

Die Erkenntnisse der westlichen Wissenschaften bestätigen mittlerweile die jahrtausendealten Erkenntnisse der Weisheitslehren. Man kann sie als Essenz studieren, d.h. in einer Bündelung von Übungen, bei denen sich alle Lehren auf der Welt einig sind, dass sie wirksam und gut sind. Der Mensch ist ein geistiges Wesen, das sich in der Welt eigenständig ausdrücken und verwirklichen will und kann. Aber wie kann man das in der „Wirrheit“ dieser Welt? In dem man bei sich beginnt, darauf Acht gibt, aus seiner Mitte heraus ein Leben zu führen, dass im Einklang ist.

Die Ausrichtung im Herzen, in seiner Kraftmitte und über die Körpermitte mit allem in Verbindung ist eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, um dieses Ziel nachhaltig in seinem Leben zu verfolgen. Leadership bedeutet in erster Linie, als Mensch im Einklang mit langfristigen inneren Absichten mit dem Außen als Ganzes zu interagieren. Dazu ist es hilfreich, sich als Mensch in seinem innersten Sein zu stabilisieren und zu sich „Selbst“ geführt halten. Ohne Glaube! Ohne Manipulation! Ohne Fremdsteuerung. Nur auf Basis eigener kraftvoller, freiwilliger Erfahrung „anwesend sein“ – „am Wesen“ sein.

Aber was ist das Wesen? Die Quantenphysik hat uns theoretisch gelehrt, dass die Welt mit ihrer vermeintlich festen Raum-Zeit-Definition, die wir als Menschen „sehend“ empfinden, nicht wirklich so fest ist, wie es scheint. Dafür haben wir den Urhebern Preise verliehen und feiern Sie bis heute als große Entdecker. Ähnlich wie Columbus wurde Neuland betreten, nur auf der Reise ins Innere. Nun sollten auch die Weisheitslehren nachziehen und nicht mehr „einen Weg“ aufzeichnen. Ein Weg kann immer nur einen Mangel im Bewusstsein manifestieren, weil ich ja noch nicht da bin – ich komme ja erst durch vermeintliche Anstrengung dorthin. NO!

Es ist einfach, das ist die Kernbotschaft der Leadership-Meditation. Es darf einfach sein. Man muss nicht Jahre meditieren, um sich zu befreien vom Leid seiner eigenen Denkstrukturen. Äußere materielle Ziele bedürfen der inneren Orientierung, einem inneren Mitspieler, der hinterfragen hilft, ob diese Dinge wirklich zum ersehnten Glück führen. Leadership-Meditation ist ein Angebot, diese Orientierung im eigenen Wesen zu entdecken, ihr nachzuspüren und sie zu erfahren! In Form einer Forschungsreise, die mit einem ersten Kontakt beginnt, der für viele Teilnehmer seit vielen Jahren der erste ist: Der Kontakt mit sich Selbst und zu seinem Atem als einfach zu erfahrendes Bindeglied zwischen Körper und Geist. Immer mehr Menschen, ob Unternehmer, ob Führungskraft oder nicht, viele betreten dieses neue Land! Jedoch wird bis heute aus diesen „physikalischen Gesetzen“ nicht wirklich eine Konsequenz gezogen, die den einzelnen Menschen in die Rolle des Gestalters erhebt. Zu komplex sind wohl die Manipulations-Netze aus Werbung, Politik und Industrie. Selbst im eigenen Lager der Spiritualität lauern Irrwege, wenn sie suggerieren, man müsse oder solle sich irgendwohin entwickeln. Erst wenn man weiß, wie es sich anfühlt, wenn man zentriert ist, dann weiß man, was man dafür tun möchte, um es nachhaltig zu verankern, zu HALTEN. Zu Beginn bekommt man seine persönliche Taschenlampe und mit der geht man auf seine ureigene, seine im Sinne des Mentoring auf Augenhöhe begleitete Forschungsreise! Betrieben wird die Lampe mit KI und Herzintelligenz. Manchmal leuchtet einem diese Lampe für kurze Zeit mit 2. Millionen Watt, manchmal auch nur mit einer Kerze. Eindrucksvolle „Hineinsichten“ gewähren beide Sichten, die kleine Kerze und das Glanzlicht.

leadership meditation

Nur eben anders, als das folgende Beispiel aus der asiatischen Volkskultur es verdeutlicht: „Ein Mann hat die ganze Nacht mit seinen Freunden gezecht. Er stellt auf dem Heimweg fest, dass er seinen Hausschlüssel verloren hat. Er beginnt hartnäckig, seinen Schlüssel im Lichtkegel der einzigen Straßenlaterne weit und breit zu suchen. Bis er von einem Passanten gefragt wird, „warum er denn ausgerechnet dort suche?“ Der Betrunkene antwortet: „Na, weil das die einzige Stelle sei, wo ich etwas sehen kann!“

So scheint es vielen Menschen derzeit zu ergehen. Sie haben sich daran gewöhnt, dort zu suchen, wo andere Licht spenden. Sie suchen sich und ihre Potenziale vergeblich in den Lichtkegeln von Laternen, die andere bewusst oder unbewusst dort für sie aufgestellt haben.



**Die Welt hat schlicht und ergreifend
mehr zu bieten, als das!**

Gegner dieser persönlichen Forschungsreisen gibt es genug auf der Welt. Gegner, die daraus keinen Nutzen ziehen, wenn Menschen ihre eigenverantwortlichen, mündigen Wege gehen. Sie versuchen, alle „nicht beweisbaren“ Instrumente über einen Kamm zu scheren. Hier sollte jeder für sich selbst urteilen und sich offen informieren. Patriarchale und hierarchische Strukturen sind in unserer Erfahrung nicht geeignet, die Herausforderungen der Zeit zu lösen. Alle müssen umdenken und sich neu erfinden. Nicht alles was magisch ist, ist auch Magie. Sekten enttarnen sich sehr schnell als Fremdbestimmung oder werden an den einseitigen finanziellen Interessen oder organisationalen Zielen enttarnt. Viele sehen Magie auf einer verbindenden Stufe mit Religion und Wissenschaft. Warum? Weil es letztlich eine konzeptuelle Spielweise des Verstandes bleibt. Es bleibt die Frage offen, wie man die Erfahrungen in seinem Leben wahrhaftig unterbringt.

Constant Remembrance, geprägt von Dr. Christina Kessler, ist ständige Ausrichtung zwischen Körper & Geistgeschehen. Auf Basis eines integrierten Verständnisses, nämlich dass die Quantenphysik eine durchaus ernst zu nehmende, alltagstaugliche Sache ist. Ob wir mittels Frequenzen (Nichtmaterie) oder Bakterien (Materie) mit allem verbunden sind, das ist am Ende nicht entscheidend. Entscheidend ist, ob wir diese Verbundenheit mit allem spüren können und wenn ja, was wir daraus machen.

Eine beherzte, offene Haltung des Geistes ist magisch, aber keine Magie! Oder zieht es Sie nicht „magisch“ an, wenn Sie etwas über sich herausfinden, was sie vorher nicht wussten? Es ist doch „magisch“, die Dinge der Welt für sich selbst aus seinem innersten Wesen heraus zu entwickeln. Ohne Verzerrungen.

Leadership & Meditation in Kombination bedeutet verantwortungsvolles Führen: Allen voran sich selbst und dann andere Menschen. Mittels der ZENTRIERTEN Erfahrung und dem Wissen um die Verankerung als Konstante ist es möglich, über sein betriebsgewöhnliches Denken hinauszuwachsen in einen Raum, der überraschend andere als die gewohnten Lösungen bietet. Innovative Lösungen, die besser sind „als nur gedacht“. Leadership-Meditation verbessert nach und nach die Wahrnehmung und eröffnet konkret folgende Möglichkeiten:

leadership meditation

- Auf einer Basis einer rechten Haltung, d.h. einer den Situationen angemessenen Haltung. Vergleichbar mit einem sicheren Stand im Leben. Mit einer rechten Spannung für seinen Alltag – zwischen Anspannung und Entspannung. Vergleichbar mit der richtigen Betriebstemperatur.
- Empfänglich für die innere Stimme, die einem die Energiebilanz anzeigt – vergleichbar damit, seine Batterien nicht zu entladen oder zu vernichten. Vertraut mit dem Instrument, fehlende Kraft vor einer Aktion auszugleichen – vergleichbar mit damit, vor der Fahrt erst zu aufzutanken
- Offen für Lösungen von außen – vergleichbar, auch Auszubildenden für einen überraschenden Lösungsansatz die volle Anerkennung zu zollen. Sicheres Abwägen und Entscheiden durch zunehmende Gelassenheit – vergleichbar damit, aus sich heraus die Übersicht zu behalten.
- Im Einklang mit seinen Potenzialen zu sein und sich persönlich fortzuentwickeln – vergleichbar damit, an der richtigen Stelle eingesetzt zu sein. In der Mitte leben – ohne dadurch Mittelmaß zu sein – vergleichbar damit, das Intervall von „Himmel-Hoch“ und „Tief betrübt“ aufzugeben.
- Mutvoll und beherzt auf Menschen zuzugehen und sie als Mensch zu sehen und nicht als Rolle oder Ressource – vergleichbar mit hoher Achtsamkeit. Intuition zu schärfen und inneres Wissen aufbauen und diesem inneren Weg zu vertrauen – vergleichbar damit, weise Entscheidungen zu treffen!

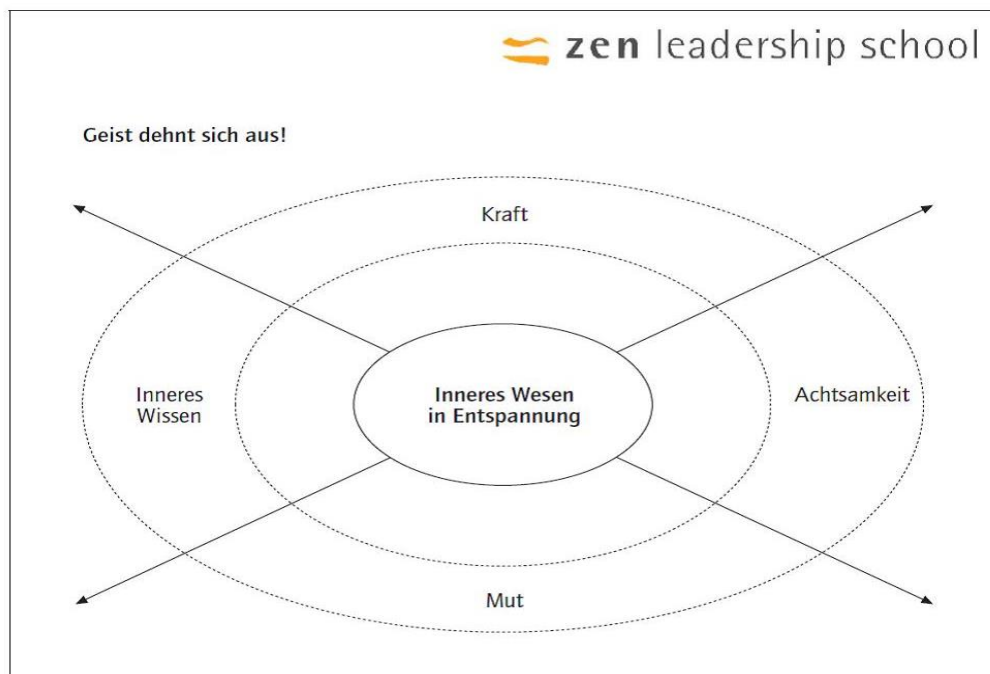


Abbildung 14: Fünf Übungstore

Entspannung und rechte Spannung

Unser Verstand ist in der Regel ununterbrochen mit Denken befasst. Dieses „Kopfkino“ ist über den Verstand nicht kontrollierbar. Wir konstruieren über unsere Gedanken eine Welt scheinbarer Sicherheit, schaffen begründbare Orientierungen. Das baut Spannungen auf und führt bei fehlender Ent-Spannung zu Verspannungen und bei längerem Andauern zu multiplen, überlagerten Verspannungsmustern. Der Verstand steht zwischen uns und unserem Leben. Wir haben ein Gespür für die Zeitpunkte, wenn wir uns im Modus des „Substanzverzehrs“ befinden.

Übung: Setzen Sie sich zwischendurch in Stille oder zumindest Ruhe hin und „kommen Sie wieder zu sich“. Dieses Gefühl für eine Mitte entspannte Mitte gelingt bereits dadurch, wenn man im Zug, im Flugzeug oder in Erwartung eines Termins hinsetzt und alles aufschreibt, was einem durch den Kopf geht. Schreiben Sie einfach los und lassen Sie Ihre Gedanken auf das Stück Papier fließen. Kaufen Sie sich ein kleines schönes Buch dafür. Lesen Sie es dann mit etwas Abstand noch einmal durch. Das wirkt sehr beruhigend.

Kraft, Herz und Bauch

Je mehr man mit dem Kopf arbeitet, desto höher liegt der Energieschwerpunkt. Die Gedanken identifizieren sich mit sich selbst und bringen Sie aus der Mitte. Denn die Mitte liegt nicht im Kopf, die Körpermitte liegt im Bereich des Herzens, die Kraftmitte im Unterbauch, drei Finger breit unterhalb ihres Bauchnabels. Konzentrierte man sich auf diese beiden Bereiche, werden die vagabundierenden Gedanken weniger, der Kopf beruhigt sich und der ganze Mensch wirkt energetisch „ausgeglichener“.

Übung: Stellen Sie sich irgendwohin wo sie gerade stehen, zum Beispiel in einer Warteschlange und stellen Sie sich vor, ein Mensch will sie von der Seite her umschubsen. Nehmen Sie wahr, wie sie dem entgegenwirken ohne Furcht oder Aggression. Einfach nur Wahrnehmen (... es kommt etwas) und Gegenhalten (...stehen bleiben wollen). Ihr Schwerpunkt verlagert sich wie von selbst, es wird KI aus dem Kopf abgezogen und in den Körper gelenkt. ES reagiert und Ihre Gedanken verschwinden. Worauf dachten Sie gerade noch so eifrig herum?

Achtsamkeit und Offenheit

Beobachten Sie Ihre Reaktionen, zu denen Sie sich verleiten lassen. Gehen Sie ihren Gedanken nach und beobachten Sie aktiv, wohin sie sich in welchen Situationen flüchten. Wann weichen Sie aus? In welchen Situationen schaffen Sie sich ein „wunderbar sicheres Häuschen“ an Substitut? Wann tut Ihnen Rechtfertigung, ein passender Wutausbruch gut? Wann flüchten Sie sich vor den Fernseher oder ein die beliebte Flasche Wein? Was sind auslösende Faktoren? Wenn die Spannung am größten ist, machen wir oft die Dinge, die nicht wirklich hilfreich sind.

Übung: Bemühen Sie sich, im Eifer des täglichen Gefechtes auf ihre Aufmerksamkeit Acht zu geben. Geben Sie auf sich und andere Acht. Kultivieren Sie Momente der Stille – einfach einmal zwischendurch. Zum Beispiel durch die „Ein-Minuten-Spürung. Schauen Sie ohne sich in Gedanken zu verlieren eine Minute auf einen bestimmten Punkt und spüren Sie gleichzeitig ihren Körper. Kehren Sie, wenn sich ihre Gedanken gegen die Stille wehren, immer wieder zur Körperwahrnehmung zurück.

Weitere Übungen senden wir Ihnen gern als von uns geführte Audio-Dateilinks zu.

Literaturverzeichnis & Leseempfehlungen

Dr. Christina Kessler: Amo Ergo Sum und Wilder Geist, wildes Herz. Hervorgegangen aus dem Dialog von Wissenschaft und Spiritualität, stellt amo ergo sum einen höchst modernen Weg der Selbstrealisation vor. Die treibende Kraft dabei ist die Liebe, ein Bewusstseinszustand der zur Erfahrung der universellen Wahrheit führt. Ein spirituell anspruchsvolles und doch leicht verständliches Buch, das zeigt, wie wir unser Glück finden und eine neue Wirklichkeit schaffen können, die auf dem starken Fundament einer Kultur des Herzens ruht.

Jack Kornfield: Das weise Herz. Das Buch enthält die universellen Grundlagen buddhistischer Psychologie und einen differenzierte Blick auf unseren Umgang mit Gefühlen und Gedanken, die heilende Kraft der Achtsamkeit und die präzisen Techniken zur Geistes- und Herzensschulung. Schlägt man ein grundlegendes Buch über den Buddhismus auf, erwartet man als Erstes den Hinweis auf das allem Leben zugrunde liegende Leiden. Nicht so bei Jack Kornfield. Im Ursprung, schreibt er, liegt die Würde, die unser tiefstes Wesen ausmacht. Sie entstammt unserer Verbundenheit mit allem Lebendigen.

Fromm, Barbara und Michael: Führen aus der Mitte, Kamphausen Verlag, 2. Auflage 2006. *Die Autoren beschreiben in ihrem Buch, das Eigenverantwortung mehr als ein Schlagwort ist und eine lebendige Spiritualität in Form von Achtsamkeit, Nicht-Bewertung und „Loslassen“ im Umgang mit menschlichen Beziehungen absolut zum notwendigen Business-Kontext dieser Zeit gehören sollte. Ein praktischer Einstieg für Leader und Manager, die ihre Mitte in der tagtäglichen Führung noch weiter aufspüren möchten.*

Berth, Rolf: Marktmacht, Econ Verlag, 1. Auflage 1996. *Berth zieht in seinem Buch Parallelen zwischen der Relativitätstheorie und der wirtschaftlichen Zusammenhänge. Das Buch stellt die These auf, dass Probleme und Herausforderungen unserer Zeit nicht mehr mit partiellen Vorschlägen und Teillösungen gemeistert werden können, sondern nur mit umfassenden Ansätzen. In dem die Physik, die Philosophie und die Betriebs- und Sozialwissenschaften eng miteinander verknüpft gesehen werden.*

Prof. Dr. Markolf H. Niemz: Lucy im Licht, Droemer Verlag, 1. Auflage 2007. *Bereits das Vorgänger-Buch war sehr lesenswert. Im Grunde geht es um den Nachweis einer höheren, derzeit nur noch nicht beweisbaren Ordnung aus Sicht eines Physikers. Mit sehr praktischen Worten und erzählt als Reisebericht geht Prof. Dr. Niemz auf Begriffe wie Seele ein und der Frage nach, ob wir der Teil eines größeren Ganzen sind.*

Prof. Dr. David R. Hawkins: Die Ebenen des Bewusstseins, VAK Verlag, 5. Auflage 2006. *Das Buch handelt von der Kraft, die wir ausstrahlen und deren Messbarkeit. Hawkins stieß bei seinen Forschungen auf die Messbarkeit der Unterscheidung zwischen Kraft (innere Stärke, natürliche Autorität) und Macht (Druck, Gewalt, Zwang) das Buch lädt dazu ein sich auf Energiefelder der höheren Bewusstseins Ebenen auszurichten, dadurch mehr Kraft auszustrahlen und damit wiederum mehr von dem anzuziehen, was stärkt.*

Katsuki Sekida: ZEN-Training: Praxis, Methoden, Hintergründe, 5. Auflage 1993, Herder Verlag. *Der Autor ist einer der Großmeister des ZEN des vergangenen Jahrhunderts und lehrte jahrzehntlang in Japan, Honolulu und London. Dieses Buch gehört zu den ZEN-Klassikern und ist die tiefendendste und zugleich praktischste Einführung in die Meditationstechnik und Philosophie des ZEN im Westen, ein Grundlagenwerk.*

Linkempfehlungen

Unsere Empfehlung von Meditations- und Geistesschulen für Führungskräfte mit weiteren Hintergründen:

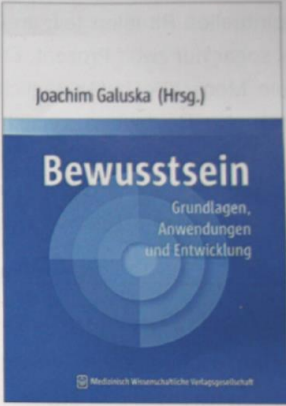
Zur Kultur des Herzens:

<http://www.christinakessler.com/>

Selbstrealisation, Energie- und Atemlehre, Selbstbestimmtheit, Herzintelligenz = unsere Ausbildung nach universellen Prinzipien

Spiritualität und Bewusstsein

Angesichts der technologischen Fortschritte und des Wissens über unsere äußere Natur ist ein neues Gleichgewicht vonnöten, entstehend durch die Erweiterung der Kenntnisse von unserem „Welteninnenraum“ (Rilke), dem Bewusstsein. Dieser Band versammelt Beiträge herausragender Autoren, die das Bewusstsein vonseiten der Biologie, Psychologie und Spiritualität her untersuchen, es sozial, individuell, kollektiv und ästhetisch betrachten. Im Beitrag der Ethnologin Christina Kessler, die weltweit Weisheits- und Medizinsysteme verglichen hat, sind ihre Forschungsergebnisse zusammengefasst. Kessler stellt das „Wilde Denken“ der Naturvölker, in dem alles mit allem verbunden ist, dem trennenden rationalistischen Denken der westlichen Welt gegenüber und stellt fest, dass sie keineswegs Gegensätze sind, sondern vielmehr komplementär zusammengehören. Durch eine Wiederbelebung des „Wilden Denkens“ können neue evolutionäre Wege der Wahrnehmung möglich werden. Als Synonym für dieses neue Bewusstsein verwendet Kessler den Begriff Liebe, verstanden als „Allverbundenheit“. „Der Mensch der Zukunft wird ein Liebender sein.“



Joachim Galuska (Hrsg.)
Bewusstsein
Grundlagen, Anwendungen und Entwicklung
Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

Joachim Galuska (Hrsg.)
Bewusstsein
Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 239 Seiten, brosch.
24,95 € (D), 25,70 € (A), 30,- sFr

Zur Kultur der Achtsamkeit

<http://www.mbsr-verband.de/>

Unser Verband, der uns als MBSR-Lehrer ausgebildet und zertifiziert hat.

Zur Kultur der Stille

<http://lassalle-institut.de/>

Lassalle-Institut, Bad Schönbrunn, Schweiz

<http://zenforleadership.com/>

Benediktushof, Holzkirchen nahe Würzburg

<http://annagamma.ch/>

Institut Zen & Leadership, Luzern, Schweiz

www.leadership-meditation.de

Unsere eigene Trainings-Einrichtung.

Für alle Menschen, die hinten beginnen, ein Buch zu lesen.

Im Zuge unserer Ausbildungen haben wir viele Stationen der Erkenntnisgewinnung durchlaufen. Eine Folge von Prozessen, Zugehörigkeiten und Trainings, über die letzten 20 Jahre. Rückblickend fanden drei wesentliche Aspekte zusammen:

- die **Selbstregulation**. Eine Ausbildung in der holistischen Energie- und Atemlehre bzw. MBSR zur Stressbewältigung muss zwangsläufig die Absichten von Stärkung und Klärung abdecken. Letzteres ist von großer Bedeutung, um unverzüglich und achtsam Projektionen aufzudecken, sobald sie uns auffallen – immer früher. Wenn die eigenen Anteile am Geschehen in Beruf, Berufung, Familie und Selbstverständnis erkannt werden können, so ist dies zwar keine 100%-Gewissheit, aber eine gute Gewähr, dass man für sich selbst eine innere Gebrauchsanleitung hat. Körper und Geist, die dazu neigen, im Alltag auseinanderstreben, zusammenzuhalten, das ist und bleibt eine von der Natur her gegebene Aufgabe, die durch eine Selbstregulationspraxis lebendig bleibt. Diese Möglichkeit auch zu nutzen ist geistige Praxis. Neben der Meditation sind Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie das verbindende Energie-Atmen wichtige Bestandteile. Letzteres halten wir für die wirkungsvollste, natürlichste und unabhängigste Form der Selbstregulation.
- die **Selbstbestimmung**, die „Bestimmung des Selbst“, das unabhängig vom „Ich“ existiert, als Beobachter lebensenergetischer Prozess zu pflegen, stets Balance suchend zwischen Selbstbeschränkung und Ausschweifung. Das ist die zweite Ebene. Es bezieht ein, das Herz als unser größtes Wahrnehmungsorgan kennenzulernen, es zu aktivieren und aktiviert zu halten. Damit sich diese Form der Lebensintelligenz entwickeln, dazu ist Augenhöhe wichtig - um Verwechslungen zu vermeiden. Eine bekannte Zen-Lehrerin, die uns auch MBSR-Lehrerin war, drückt diesen Aspekt des Missverständnisses so aus: Alle Weisheitslehren, die nach patriarchalen, hierarchischen Regelwerken funktionieren und eine zentrale Figur in den Mittelpunkt stellen, sind in dieser Hinsicht „gefährdet“. Externe Leitfiguren in der eigenen Praxis zu überwinden führt in die Selbstbestimmung und in die Eigenverantwortlichkeit.
- die **Selbstrealisation**. Diese gute Erfahrung mit den vielen „Methödden“, die wir erhalten haben, steht in unmittelbarer Verbindung mit dem von Dr. Christina Kessler entwickelten universellen Prozessmodell. Selbstrealisation geht weit über die Selbsterfahrung hinaus. Es ist weniger eine Tradition, mehr noch eine neue Wissenschaft, ein Prozess des Forschens und Erkennens, der sich im Zuge der Praxis als bewusstes Lebensprinzip zu erkennen gibt. Fernab irgendeines Konzepts erfahrbar. Schließlich hat das ganze Forschen ein großes Ziel: Das Gestalten eines freizügigen, kreativen, vergnüglichen und lastenfreien Spiels, das „Leben“ heißt. Kein „nur“ Gedanke hat je etwas bewirkt. Es braucht die stete Erfahrung von und die Verbindung mit Einheit.

Leadership-Meditation ist weit mehr als stilles Sitzen. Es umfasst auch verbindendes Energie-Atmen und die Körper- und Wahrnehmungsübungen des MBSR. Es entfaltet die große „Sehnsucht“, die „Sucht all das zu sehen“, was außerhalb der gewohnten Grenzen, außerhalb der lieb gewordenen Lichtkegel liegt. Im Zentrum des lustvollen Wandels, dort wo zahlreiche Augenblicke zum ewigen Moment verschmelzen.