

„Dō¹“-ing Leadership – Zen und Aikidō für Führungskräfte

In unübersichtlichen Zeiten wie diesen verspüren vielen Führungskräfte einen enormen Druck. Sie sind Situationen ausgesetzt, in denen ihr Organismus mit einem Tempo mithalten muss, das dem eines Hochgeschwindigkeitszuges gleicht. Aber nicht nur Kurzlebigkeit und Schnelligkeit prägen das Bild der heutigen Arbeitswelt von Führungskräften. Zunehmende Dynamik und Komplexität konfrontieren das Management mit Unsicherheiten und Wahrscheinlichkeiten, die der Manager des 21. Jahrhunderts händeln muss.

Unternehmen wollen Führungskräfte, die eine hohe Konzentrationsfähigkeit haben, die authentische soziale Kompetenz besitzen, die psychisch und physisch ausbalanciert sind. Sie erwarten ein Management, das in der Lage ist, sich ein klares Bild von der Realität zu verschaffen, zukünftige Veränderungen antizipieren kann, bereit ist, radikale Brüche vorzunehmen und sich immer wieder neu definieren kann.

Beratungs- und Trainingskonzepte, die Führungskräfte dazu befähigen, schulen die Person als Ganzes sowie den Umgang mit Komplexität. Sie motivieren zur Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt. Damit haben sie einen **nachhaltigen** Einfluss auf **die Führungskultur**. Sie haben mit klassischer Methodenvermittlung wenig zu tun, da diese in der Regel komplexe Systeme vereinfachen will.

Immer mehr Unternehmen öffnen sich in der Personalentwicklung unkonventionellen Ansätzen. Unter denen, die zunehmend Interesse und Akzeptanz in der Wirtschaft finden, zählen Angebote, die sich an der „**Philosophie**“ **des Zen** orientieren.

Zen ist eine in China ab dem 5. Jahrhundert entstandene Linie des Buddhismus. Es erreichte Europa über Japan im 20. Jahrhundert, wobei die Vermittlung der Kampfkünste im Vordergrund stand.

Die eigentliche Essenz des Zen blieb jedoch lange Zeit nahezu unbekannt. Die **Zenpraxis gründet** sich auf **unmittelbares, persönliches Erleben der Wirklichkeit**. Es handelt sich beim Zen nicht um Körpertraining, sondern um eine geistige und

körperliche Haltung. Zen stellt unsere gewohnten Vorstellungen von der Welt grundlegend und radikal in Frage. Es erfordert von uns eine andere Art des Denkens.

Der direkte Zugang zur Praxis des Zen ist die **Sitzmeditation (Zazen)**. Ihr Sinn besteht darin, unser Denken aus dem Bereich des problembezogenen Daseins in einen Zustand von Ruhe und Ausgeglichenheit zu führen.

Primäre Aufgabe des Zen-Praktizierenden ist die kontinuierliche, holistische und bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. Es geht um eine vollständige Achtsamkeit ohne eigene urteilende Beteiligung, ohne Erwartung, Bedürfnis, Wunsch und Festhalten, die zu einer vollständigen Teilnahme am „sich entfaltenden Jetzt“ führt.

Diesen Zustand soll der Zen-Praktizierende nicht nur während des Zazen, sondern möglichst in jedem Augenblick seines Lebens beibehalten.

So ist Zen letztendlich nichts, was losgelöst vom gesellschaftlichen Leben oder gar in Isolation stattfindet, sondern Zen ist genau genommen Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag.

Neben der Sitzmeditation ist das **Training der Kampfkünste** ein weiterer Weg **Zen zu praktizieren**.

Aikidō ist die modernste japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von seinem Begründer Morihei Ueshiba als Synthese verschiedener Aspekte unterschiedlicher Budo²-Disziplinen entwickelt wurde.

Der Name setzt sich aus **Ai** – Harmonie, **Ki** - Geist, Lebensenergie, **Dō** - Weg zusammen und beschreibt das Prinzip ideal koordinierter Energie.

Die Praxis von Aikidō bedeutet sich selbst zu studieren und sich auf eine spannende Reise in die Welt eines friedlichen Dialogs mit sich selbst und anderen zu begeben. Sich selbst zu studieren bedeutet, über sich selbst hinauszugehen, um mit aller Klarheit zu erkennen, was einen daran hindert, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist.

Die grundlegenden Prinzipien von Aikidō beinhalten das Empfangen der *Energie des Moments*, das *Harmonisieren mit ihr auf eine zentrierte Art und Weise* und das *Bewegen mit dem Fluss*. Das Ziel von Aikidō besteht darin im Augenblick vollständig bewusst zu sein und dieses Bewusstsein auf allen Ebenen des Lebens anzuwenden.

Die ständige Auseinandersetzung mit der Perfektion der Technik, der intuitiven Reaktionsfähigkeit, der Achtsamkeit anderen gegenüber ist eine Form von Selbstdisziplin, die nach und nach eine gesteigerte Bewusstheit nach innen und nach außen schafft. In der Konsequenz lernt man sich selbst neu kennen und führen und erlangt eine tiefere Sicht der Realität .

Die Praxis des Zazen schafft ein Bewusstsein für die nächsten Schritte und bildet den ruhigen Gegenpol zum dynamischen Aikido. Sowohl bei der Sitzmeditation als auch beim Aikido steht die Schulung der Aufmerksamkeit und der absichtslosen Selbstbeobachtung an erster Stelle.

Hier liegt auch die kraftvolle Verbindung zwischen Zen und Aikidō. Zen ist die geistige Grundhaltung des Aikido-Schülers.

„**Zentraining**“ ist ein ganzheitliches Trainings- und Beratungskonzept. Von der Autorin als Ergebnis ihrer langjährigen Erfahrungen als Trainerin, Zen-Schülerin und ihres Aikidostrainings entwickelt, wendet sie sich mit diesem Konzept sowohl an Einzelpersonen als auch an Teams.

Die Angebote richten sich an mutige und ganzheitlich orientierte Menschen, die die Notwendigkeit tiefgreifender Veränderungen erkennen und bereit sind, gewohnte Bahnen zu verlassen. Die Trainings, Seminare und Coachings sind Motor für persönliches Wachstum und fördern die geistige und körperliche Gesundheit.

Interessierte können wählen zwischen Angeboten zur Reflexion (integrales Coaching, Work-Life-Balance-Seminare, Zeiten des Rückzugs), zur Förderung der Kreativität (Zengartengestaltung), zur Arbeit mit dem Körper (Qi-Gong und Aikidō), sowie zur stillen Sitzmeditation (Zazen).

Zen und Führung haben in ihren Grundwerten viel gemeinsam. „Zentraining“ führt diese beiden Themenfelder zusammen. Im Ergebnis sind sowohl der private als auch

der berufliche Alltag der TeilnehmerInnen von mehr Klarheit, Inspiration und Kreativität bestimmt.

„**Dō**“-ing – Leadership - Zen & Aikidō für Führungskräfte“ ist ein Baustein des Konzeptes und orientiert sich an bereits vorhandenen Ansätzen, die körper- und erfahrungsorientiertes Lernen mit fernöstlichen Lehrmethoden verbinden. Es vereint die Praxis des Zazen als stille und Aikidō als dynamische Form des Zen. Es ist dem westlichen Menschen und den Erfordernissen seiner Zeit angepasst.

„**Dō**“-ing Leadership betont wie alle Angebote von „Zen training“ das **Zen des Alltags**. Alltags-Zen bedeutet zu lernen, den „unbeweglichen Geist“³ in allen Situationen zu bewahren. Es bedeutet, *einfach nur das zu tun, was gerade zu tun ist*.

Die TeilnehmerInnen haben in inhouse- oder offenen Trainings die Gelegenheit, sich mit der Zen-Meditation und der Wirksamkeit von Aikido vertraut zu machen. Jeder Mensch unabhängig welchen Alters kann meditieren und Aikidō praktizieren. Dazu braucht man weder besonders beweglich zu sein, noch einen kahl geschorenen Kopf, noch muss man Buddhist sein oder die klösterliche Askese suchen.

Einfach hinsetzen und beginnen. Es genügt ein Kissen oder ein bequemer Stuhl. Man hält den Rücken gerade. Die Hände liegen im Schoß. So werden die TeilnehmerInnen ins Zazen eingeführt. Anfänger werden angeleitet, sich zunächst einige Minuten nur auf den Fluss des Atems zu konzentrieren. Auch wenn der Geist anfänglich spazieren geht, werden sie darin bestärkt sich nicht in Gedanken zu verwickeln und zum atmen zurückzukehren. So lernen sie ruhig und tief zu atmen und bringen bald die Voraussetzungen für den sprichwörtlichen langen Atem mit.

Die Aikido-Prinzipien werden an realen Situationen des Berufsalltags der Teilnehmer erprobt. Hierzu spielen die TeilnehmerInnen schwierige Situationen mittels Aikidotechniken durch und verbalisieren diese anschließend.

Alle angewandten Techniken sind für die TeilnehmerInnen leicht umsetzbar. Sie beruhen auf physikalischen Prinzipien und auf dem Willen, Gedanken und Handlungen in Harmonie zu bringen. Sie verlangen vom Ausführenden weniger Kraft als vielmehr Genauigkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit und Zentriertsein. So

schulen die Teilnehmer das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und die eigene Orientierung im Raum sowie den Umgang mit dem Übungspartner. Bewusste und unbewusste Probleme werden auf körperlicher Ebene deutlich und erfahrbar gemacht.

Die Arbeit mit dem Körper erlaubt eine intensive und spürbare Auseinandersetzung mit anfallenden Themen. In der Zen-Meditation werden die Teilnehmer mit den eigenen Gedanken konfrontiert. Durch das Zusammenführen von Aikido und Zen haben sie die Chance, ganzheitliche Lösungen zu kreieren. Wer die eigenen Denk- und Verhaltensweisen bewusst erfährt, entwickelt Alternativen und sichert so den Transfer in den Arbeitsalltag.

„Ein Manager, der sich seit 2 Wochen mit Zen beschäftigte wurde von seinem Lehrer gefragt, wie sich die tägliche Meditation auf sein Leben ausgewirkt habe. Der Mann antwortete: „Im Gegensatz zu früher sehe ich jetzt auf dem Weg zur Arbeit, das Bäume am Wegrand stehen.“ Der Meister sagte: „Sehr gut, dann bist du auf dem richtigen Weg.“ Zwei Monate später stellt der Lehrer dem Schüler die gleiche Frage und bekam die Antwort. „Seit kurzem sehe ich die Bäume auch, wenn ich von der Arbeit zurückkomme.“

„**Zen & Aikido für Führungskräfte**“ ist wie alle Angebote von „Zentraining“ auf **Nachhaltigkeit** ausgelegt. Sie versprechen keine rasche Hilfe, da sie den „schneller, höher, weiter- Gedanken“ nicht bedienen. „Zentraining“ lädt Menschen ein, einen spannenden Weg zu gehen. Um diesen Weg ehrlich und konsequent zu gehen, bedarf es der Schulung der Person als Ganzes. **Dies ist ein dauerhafter, nie abgeschlossener Prozess, der eine eigenverantwortliche Fortführung in der Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden findet.** Einzelcoachings sowie Angebote zur intensiveren Arbeit begleiten den einmal begonnenen Weg. Ein Weg der nachhaltige Veränderungen für sich und die Umwelt bewirkt, dem Wunsch nach Selbstverwirklichung, einem reinen Herzen und einer starken Mitte entspricht.

¹ Do – jap. Weg; ² Budo – Oberbegriff für alle traditionellen jap. Kampfkünste; ³ „unbeweglicher Geist“ – Zenausdruck – im Sinne von Geist frei von Ablenkungen