

# Leadership

## Die Kraft, die aus der Ruhe kommt *Das Interesse an der Zen-Philosophie hat in der Wirtschaft in den letzten Jahren stark zugenommen. Zen hilft, trotz Stress und Leistungsdruck in der eigenen Mitte zu bleiben.*



Immer mehr Unternehmer suchen über die Zen-Philosophie ein Leben mit mehr Ruhe, Energie und Klarheit.

Bild: Elnur - Fotolia.com

### VON FABRICE MÜLLER\*

Mit 33 hatte sie einen Schlaganfall. Vor etwa fünf Jahren durchlebte sie eine schwere Krise. Die Geschäftsführerin eines KMU-Unternehmens für «aussergewöhnliche Häuser» suchte nach Lösungen und Auswegen, um ihrem Problem, das mit Burnout verglichen werden kann, Herr zu werden. Die Begegnung mit Zen erwies sich für die 50-jährige als Segen. In regelmässigen Beratungsgesprächen lernte sie zu meditieren. «Viele kleine Schritte waren nötig, bis ich mich immer intensiver mit Zen und der Meditation beschäftigte. Gleichzeitig erkannte ich, wie wenig ich bisher von meinem eigenen Potenzial genutzt hatte», erzählt Carmen Knotte. Was hat ihr Zen gebracht? Seitdem sie regelmässig meditiert, habe sie zu einer inneren Ruhe gefunden. Sie stehe nicht mehr ständig unter Strom. Zugleich habe der wirtschaftliche Erfolg ihres Unternehmens stark zugenommen. «Ich habe das nicht für mög-

lich gehalten und kann es nur schwer in Worten fassen. Aus der Entspannung heraus bin ich in der Lage, mit wenig Energieaufwand komplexe Überlegungen zu machen.» Ihr ganzes Leben habe sich durch Zen verändert, erzählt Carmen Knotte und vergleicht es mit der Suche nach sich selber.

**Veränderung oder Neuanfang.** Der Arbeitsalltag vieler Menschen ist heute mit Stress, Leistungsdruck und damit einem erhöhten Konfliktpotenzial verbunden. Dies ist unter anderem ein Grund, dass sich Menschen ausgebrannt fühlen und sich nach einem Neuanfang oder einer Veränderung sehnen. Patrick R. Afchain, Coach und Zen-Lehrer aus Werdenberg, wird regelmässig mit solchen Fällen konfrontiert. Er bietet für Privat- und Geschäftsleute Zen-Coaching und -Meditationen an. «Oft kommen die Leute zu mir, weil sie im Beruf an gewisse Grenzen stossen, unter Erfolgsdruck leiden, eine zuneh-

mende Unzufriedenheit verspüren und schliesslich ein Burnout haben», erzählt Patrick R. Afchain. Manchmal sei es aber auch der Wunsch nach mehr innerer Klarheit und Frieden, nachdem man über Jahre hinweg zu wenig auf sich selbst geachtet hat. Meist seien es Inhaber von kleinen und mittleren Unternehmen, die sich über den Weg der Zen-Philosophie ein Leben mit mehr Ruhe, Energie und Klarheit erhoffen.

**Einst verpönt, heute gefragt.** In den letzten zehn Jahren habe das Interesse von Personen aus der Wirtschaft an der Zen-Philosophie zugenommen. Dies war nicht immer so: «Als ich vor 25 Jahren mit Zen-Beratungen begann, war es in Wirtschaftskreisen verpönt, darüber zu sprechen. Heute beschäftigen sich immer mehr Menschen mit der Zen-Philosophie.» Führungskräfte und Mitarbeiter entdecken immer mehr, dass ein anderes Denken notwendig ist, um den immer grösser werdenden Herausforderungen entgegenzutreten.

Patrick R. Afchain, im französischen Lille aufgewachsen, beschäftigt sich bereits seit seinem 14. Altersjahr mit Zen-Meditation. Mit 21 hielt er seinen ersten Vortrag über die Zen-Philosophie. In Frankreich studierte er Wirtschaft und Marketing, in der Schweiz, wo er seit bald 40 Jahren lebt, Sozialpädagogik. Täglich meditiert Patrick R. Afchain zwei bis drei Stunden. Im Gegensatz zu manchen Zen-Meistern ist er überzeugt, dass sich Zen und Wirtschaft nicht ausschliessen, sondern durchaus kombinierbar sind. «Manche Zen-Meister erleben die Wirtschaft als Konkurrenz zum Leben. Doch im Grunde genommen hat Wirtschaft – ähnlich wie im Zen – mit Dienstleistung und Dienen zu tun», argumentiert Patrick R. Afchain.

**Innere Ruhe und Kraft.** Doch wie lässt sich die Zen-Meditation mit dem hektischen Wirtschaftsleben unter einen Hut bringen? Laut Patrick R. Afchain vereint Zen als ganzheitliche Lehre verschiedene Ebenen wie Materie, Spiritualität, Ökologie und Soziales in sich. Es sei nicht das Ziel, den Menschen mit seinen Fehlern zu korrigieren, sondern an seinen Stärken zu arbeiten. «Viele Probleme haben mit der Person selber zu tun. In der Zen-Beratung geht es unter anderem darum, festzustellen, wo eine Person steht und wie sie lebt», erklärt Patrick R. Afchain. Über die Meditation erhalte der Mensch mehr innere Ruhe, Kraft und somit auch ein Fundament fürs Leben. Wer Zen praktiziert, lernt, inmitten der Alltagshektik sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dadurch wird die Kunst des klaren Blicks geübt. Das Zen-Motto «weniger tun und mehr erreichen» steht dabei im Zentrum. Sich mit Zen zu beschäftigen,

sei im Grunde genommen auch eine Art Ausstieg aus dem Hamsterrad, indem sich viele Menschen zwischen Beruf und Privatleben befinden. Doch: «Die Idee vom Ausstieg ist ein Klischee. Vielmehr hilft Zen, das Leben zu verändern, aber trotzdem drin zu bleiben», sagt Patrick R. Afchain. Schon eine tägliche Meditation von zehn bis 15 Minuten reiche, um mehr innere Ruhe zu erlangen.

**Als Mensch ganz sein.** Die innere Ruhe und Gelassenheit stehe in direktem Zusammenhang mit der Zufriedenheit und dem Erfolg im Berufsleben, ist der Zen-Berater überzeugt. «Oft gerät die ursprüngliche Philosophie eines Unternehmens mit der Zeit unbewusst in Vergessenheit. Über die Auseinandersetzung mit Zen lernen die Menschen, ihre ursprüngliche Philosophie wieder zu finden und sich danach auszurichten.» Dieser Prozess ermögliche es auch, sich der eigenen Stärken und Kompe-

tenzen bewusst zu werden. Der Glaube an sich selbst und sein Unternehmen werde dadurch gestärkt. Nur wer als Mensch ganz sei, könne auch ganzheitlich wirtschaften. Eine Grundregel des Zen-Gedankens ist: Tue das, was nur du tun kannst. – Als ein Weg, der von einem selber ausgeht, unabhängig von gesellschaftlicher Anerkennung und Wertung. Natürlich brauch es Mut, dorthin zu gehen, wo man genau das tun kann, was den eigenen Potenzialen entspricht. Dazu sagt ein Zen-Koan von Patrick R. Afchain: Wenn du einen Baum pflanzt, glaubst du, dass er wachsen wird? «Die Vision spielt im Zen eine wichtige Rolle. Sie wird oft mit Zielen verwechselt. Sie helfen, eine Vision zu realisieren», so Patrick R. Afchain.

**Informationen:** [www.zen.li](http://www.zen.li)

\* **Fabrice Müller** ist freischaffender Journalist in Stein AG.

ANZEIGE



**WIR Bank**