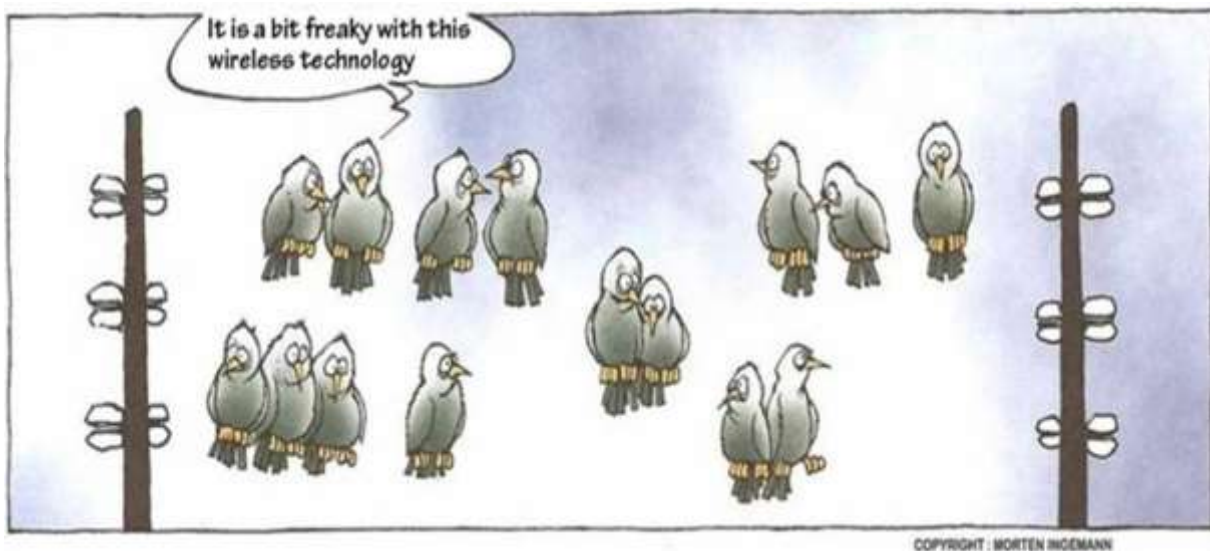


"In der Mitte liegt die Kraft – der Weg im Alltag"

Von Helmut Rümke

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 Kraftmitte 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. Man weiß heute aus Studien auch der westlichen Wissenschaften, dass die Blockaden vielschichtiger sind, als sich nur mit einem positiven oder bestenfalls geklärten Verhalten einzustimmen. Die geistige Auseinandersetzung mit sich selbst umfasst das Kennenlernen der eigenen Prägungen aus dem bisherigen Lebensverlauf, quasi die Überprüfung der Programmierungen im eigenen Betriebssystem. Aus der „EDV oder IT“ weiß ein jeder, dass das BIOS bzw. das Betriebssystem jene Regeln voreinstellt, die für die Anwendungsprogramme, eben in übertragener Sicht, den Alltag maßgeblich und richtungsweisend sind. Aber während die Anwendungsprogramme dazu da sind, interaktiv zu wirken und Einfluss einzufordern, ist es beim Betriebssystem, ist es einmal installiert, nicht mehr Alltagsgeschäft. Man nimmt hin, was geboten wird.



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. Hier bietet sich für Menschen in Verantwortung das Leadership Training an, weil es als didaktisches System viele Möglichkeiten der Selbstregulation und Selbststeuerung anbietet, die eben nicht nur auf das Verhalten anzuwenden ist, sondern auf die tiefer liegenden Schichten, die die Haltung bestimmen.

leadership-meditation

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 geistigen Reife wird erst seit wenigen Jahren in der Breite gefördert. Was früher lediglich TOP-Führungskräfte als Training erfuhren, wird heute ausgedehnt auf weitere Verantwortungsgruppen.

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?

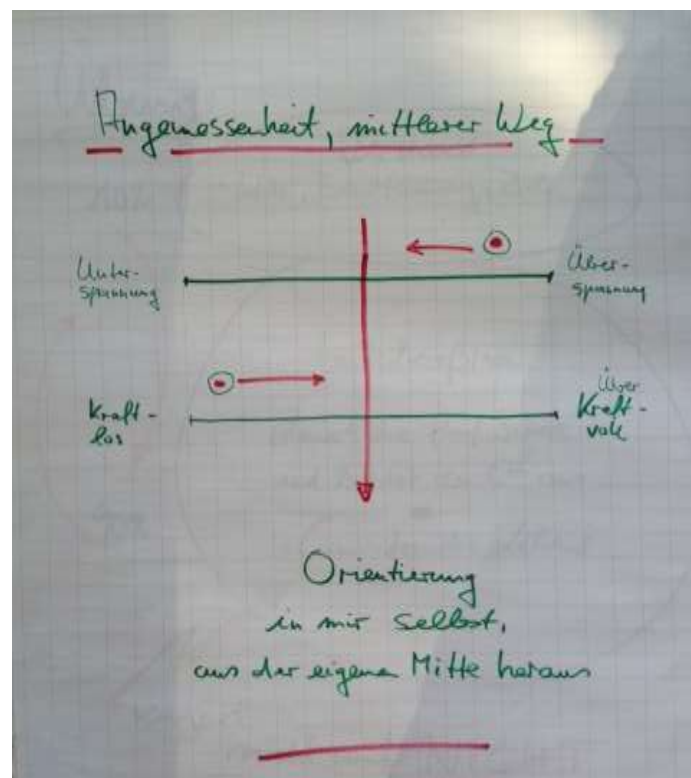


Die Kraftmitte, in der sich die fernöstliche Lebenskraft des Qi (Ki) sammelt, in Bezugspunkten zentriert und als Klarheit, Offenheit, Respekt, Gelassenheit und Wahrhaftigkeit offenbart hat mehrere Aspekte, die alle eine eigene Mitte kennen. Diese Mitte ist nicht willkürlich, sie ist Ausdruck von Angemessenheit.

Hier zeigt sich der große Einfluss der fernöstlichen Weisheitstraditionen auf unser 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. 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 – die gezielte begriffliche und emotionale Beobachtung des eigenen Geistes, der schon damals unaufhörlich damit befasst ist und war, destruktive und Leid tragendes Gedankengut zu produzieren, was heute als Denksucht bekannt ist.

leadership-meditation

Die ersten beiden Aspekte sind „Spannung“ und „mentale Kraft“, aus Sicht der Leadership-Meditation die wichtigsten. Sie bilden die Start- und Landebahn für die drei tiefer liegenden Aspekte der eigenen Ethik, die „Achtsamkeit“, die „Herzverbundenheit“ und die „Intuition“.



Die Aspekte, Spannung und Kraft, beginnen nach wenigen Wochen der Meditation proaktiv auf den gesamten Menschen zu wirken. 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, Ausdruck unserer Zeit, in der Überspannung als Normalität hingenommen wird und mit ihr die zahlreichen körperlichen 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 Botschaft.

Die Übung des Sitzens in Kraft und Stille ist die Körperhaltung für eine Regulierung von Spannung, das gilt im Übrigen auch für andere Formen der Meditation. Die pure Sitzhaltung reguliert Spannung, egal ob man das angenehm findet oder auch 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

leadership-meditation

ebenso die kurz-, mittel- und langfristigen Parameter für seine Spannungsausgewogenheit. Viele Teilnehmer berichten, dass sich Blutdruck und Blutinhaltswerte innerhalb weniger Wochen beginnen, wieder zu regulieren.

Hohe Spannungsintervalle belasten die Gesundheit, ein regelmäßiger, meist werktäglich ausgeübter Check entlastet den Menschen von Gesundheitsrisiken.

Der zweite Aspekt der mentalen Kraft ist eine Eigenart des Leadership-Trainings. Das ist die Übung, meist eine individuell auf die Intention und das Anliegen des Trainierenden abgestimmte Atemübung! Sie wird von erfahrenen Lehrern vergeben und überwacht. Hier findet sich eine sich den Herausforderungen stetig anpassende Kraft, gewissermaßen eine Kraftdynamik, die Kraft ohne Substanzverzehr, verschleißfrei bereitgestellt! Das ist eine unglaubliche Erfahrung, die in den fernöstlichen Kampfsportarten seit jeher selbstverständlich ist. Wer einmal mit sogenannten „Clickpedalen“ Rad (feste Verbindung zwischen Schuh und Pedale) gefahren ist, weiß das sehr zu schätzen. Eine Analogie, die beschreibt, wie man durch den gleichen Krafteinsatz nahezu die doppelte Wirkung entfaltet. Alle fernöstlichen Kampfsportarten nutzen die Dynamik von sich spontan entfaltender Kraft. Man findet einfach den Kanal, in dem die eingesetzte Kraft am wirkungsvollsten, d.h. effektivsten umsetzen lässt. Spannung und Kraft finden auf zwei Wegen zueinander!



So betrachtet, regulieren sich Spannung und Kraft zu einer neuen, natürlichen und immer individuellen Basis, die vom Trainierenden als Lebensfreude und Gelassenheit wahrgenommen werden. 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 ist dazu das wertvollste und mit großem Abstand mächtigste Instrument.

leadership-meditation

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! Hier sind sie: Das Erleben von austarierter, kalibrierter, regulierter Spannung und Kraft ist ein Produkt der Leadership Meditation. Ein nicht einfach nur gegebener Zustand, sondern ein Produkt menschlicher Erkenntnisfähigkeit durch Anwenden einer geistigen Praxis. Auf den Alltag umgesetzt ist Arbeit relativ schwer, eigentlich ist sie nicht schwer oder leicht, weil sie schwer ist. 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. Viele Übungen ergeben einen Prozess der zu sich selbst angepassten Lebensführung. Hier ist die Brücke, die einen neuen Weg öffnet zu den Aspekten Achtsamkeit, Verbundenheit und Intuition. Es entsteht ein „Burn-In“, die wieder deutlich werden lässt, wofür man tut, was man tut. „Wofür brenne ich?“

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.



leadership-meditation

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, weil sie in emotionalen Beziehungen von jedermann sofort nachvollzogen werden kann. Wer nicht in seiner Kraftmitte ist, kann kaum achtsam sein, weil die ursächlichen Kanäle 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 Herzkraft gespeist. Auch die Intuition, übersetzt als Weisheit, praktisches Wissen auch wirklich umzusetzen, öffnet sich erst Stück für Stück. Mit jeder Meditation wächst das Vertrauen zu sich selbst, gipfelnd in der Erkenntnis, dass am Ende ein auf Trennung beruhendes Weltbild nichts taugt. 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.

Diese fünf Aspekte sind in ausbalancierter Form reinste Lebensfreude und die gegebene Möglichkeit, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Die Weisheit und Intuition ist dann die Brücke zu einer weiteren Gipfelerfahrung: Man drückt und drückt gegen eine imaginäre Tür und bemerkt letztlich, dass Sie nach Innen aufgeht. Und fokussiert Wesentliches und nicht mehr Unwesentliches.



Dann öffnet sich das weite Tor der Quanten-Erfahrungen.