



Die prachttvolle Naturkulisse rund um die Fraueninsel im Chiemsee

Herz-Intelligenz und Hara-Energie

Vier Tage im Leadership-Seminar

Um Menschen durch eine Zeit großer Umwälzungen erfolgreich führen zu können, braucht es Kraft, Intuition und Herzensweisheit. Bei einem Leadership Meditations-Seminar auf der Fraueninsel im Chiemsee hat unsere Autorin erfahren, wie alte Weisheitslehren und die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft Führungskräfte dabei unterstützen können, diese Qualitäten zu entwickeln.

Text: Melanie Müller

Manche Landschaften begünstigen, dass wir bestimmte Erfahrungen machen können. Eine hervorragende Entscheidung also, eine Seminar-Auszeit auf einer Insel stattfinden zu lassen. Wer die Überfahrt bewusst wahrnimmt, kann schon jetzt einiges auf der andern Uferseite zurücklassen – Stress, To-Dos, Anspannung. Über den Himmel ziehende Wolken und im Sonnenlicht funkelnde Wellen vom Schiff aus zu beobachten macht mich sofort stiller, erinnert mich daran, dass all die Gedanken und Gefühle, die Druck und Hektik erzeugen, genauso kommen und gehen, wenn ich es nur zulasse. Als ich den ersten Schritt auf die Insel setze, ist mein inneres Tempo schon runtergefahren. Auf dem Weg zum Kloster wird klar, dass man hier vor nichts davonlaufen kann: In einer Viertelstunde ist man einmal rund um die Insel spaziert. Mir scheint, dass man hier finden kann, was ich gerade brauche: Fokus.

Die eigene Mitte wieder spüren

Damit bin ich nicht alleine. In der Kennenlern-Runde des ersten Tages wird klar, dass es auch den anderen Teilnehmern ähnlich geht: Mehr Ruhe und Gelassenheit wünschen sich die meisten. Erschöpfung steht vielen ins Gesicht geschrieben. Einer spricht davon, dass er sich wieder „einmitten“ möchte – und alle nicken und verstehen sofort, was er meint. Die Sehnsucht nach der eigenen Mitte verbindet die zehn Männer und Frauen, die hierhergekommen sind. Was sie genau machen – Status, Position, Kontostand –, das alles spielt vorerst keine Rolle und wird auch nicht erwähnt. Wir sitzen hier als Menschen.

Das gilt auch für die drei „Reisebegleiter“: Helmut und Marlies Rümke sowie Tobias Bald stellen sofort klar, dass hier falsch ist, wer einen Guru oder Meister sucht. Man begegnet sich auf Augenhöhe. Sie verstehen sich eher als Pioniere, die vorausgehen wollen – in einer Zeit, in der viele nach Orientierung

suchen. „Wir befinden uns in einem Paradigmenwechsel, der viele verunsichert: Das Alte funktioniert nicht mehr. Das Neue ist oft noch nicht da oder sichtbar“, sagt der ehemalige Unternehmer Rümke. Glaubwürdig sind die Leiter des Leadership-Seminars auch deshalb, weil sie selbst 25 Jahre lang Unternehmen geführt haben und den Alltag an der Spitze kennen.

Klar sehen, was ist

Und so geht es am ersten Tag auch nicht um schnelle Antworten oder einfache Lösungen, sondern zunächst um eine Standortbestimmung: In der Stille der Meditation können wir ehrlich hinschauen, was ist. „Runterkommen – wohin? Hochfahren – wofür?“ lauten die zentralen Fragen, die Menschen in anspruchsvollen beruflichen Positionen für sich beantworten können sollten. Da alle drei Kursleiter tief in der Zen-Tradition verwurzelt sind, orientiert sich die Form der meditativen Praxis stark daran. Auch eine traditionelle japanische Zeremonie mit leuchtend grünem



Hier fällt es den Seminarteilnehmern leicht, den Alltag zurückzulassen

Tee findet täglich statt. Für mich eine Herausforderung, da die Strenge dieser Linie bei mir ein gewisses Unbehagen auslöst. Doch in diesem Seminar bleibt immer noch genug Spielraum für persönliche Grenzen und Bedürfnisse, damit ich mich wohlfühlen kann. Die Herzlichkeit der Lehrer lässt keine Verhärtungen aufkommen. So kann ich mich dann doch gut einlassen und die positiven Seiten dieser Form werden für mich sichtbar: Regeln und Strukturen verhindern manche Fragen schon im Vorhinein (Wer geht zuerst? Was mache ich als Nächstes?) und sorgen für eine äußere Klarheit, die das Entstehen von innerer Klarheit begünstigt. Tobias Bald bringt es auf den Punkt: „Diese Form kann unseren Widerstand provozieren. Sie kann aber auch Halt geben.“

Am zweiten Tag begeben wir uns ins Schweigen, was uns auf das Wesentliche zurückwirft, die Sinne sensibilisiert. Bei den morgendlichen Übungen im Freien bin ich überwältigt von der Inten-

sität der Empfindungen, als wir mit nackten Füßen ins kalte, nasse Gras laufen. Jeder Blick fängt berührende Eindrücke ein: Die Spiegelungen im Wasser. Die Kiesel am Ufer. Sanft schaukelnde Schiffe. Die knallbunten Dahlien und Rosen. Selbst die Flecken an der Klostermauer erscheinen mir an diesem Morgen wie ein kunstvolles Gemälde, das mich daran erinnert, wie vollkommen diese Welt in all ihrer Unvollkommenheit ist – wenn wir unseren Blick dafür öffnen. Wenn ein Übermaß an Gedanken und Gefühlen nicht unsere Sicht trübt.

Herzensintelligenz führt

Von hier ist der Schritt zu Verbundenheit noch kleiner. Das Leitungsteam macht ihn uns leicht. Den dritten Pfeiler ihres Konzepts bildet – neben MBSR und Zen – die Atemarbeit. Erste Übungen wie das „Energie Er-Laufen“, bei der wir Schritte und Atmung in einem bestimmten Muster koordinieren, oder die „Hara-Atmung“* bringen uns in einen intensiven

Kontakt mit uns selbst, fördern innere Klarheit und schenken neue Kraft.

Dann ist jeder Teilnehmer zu einer Einzelsitzung eingeladen und obwohl wir nicht miteinander sprechen, wird deutlich, dass diese Erfahrung für alle eindrucklich ist. Mir geht es nicht anders: Marlies begleitet mich durch meine Session, in der wir den sogenannten „verbundenen Atem“ üben, so einfühlsam, dass ich wirklich loslassen und tiefe Erfahrungen der Einheit und Liebe machen kann. Auch wenn mir Atemarbeit nicht völlig neu ist, bin ich doch überrascht und überwältigt von der Intensität und Wirkung dieser Sitzung. Dadurch sinke ich bereits am zweiten Tag in tiefe, beglückende, verbundene Stille.

* Als **Hara** wird das Energie- und Kraftzentrum im Unterbauch bezeichnet, das in der traditionellen fernöstlichen Medizin eine wichtige Rolle spielt.

Was das mit Führung zu tun hat? Auch das wird schnell deutlich: „Die meisten Menschen kommen in unsere Seminare, weil ihnen die Kraft ausgeht“, erklärt Helmut Rümke. „Sie haben Schlafstörungen, gesundheitliche Probleme oder leiden unter Erschöpfung – sprich: sie haben eine erste Quittung erhalten und suchen einen Ausweg. Aber um wieder Kraft schöpfen zu können, muss man mit sich selbst verbunden sein. Nur dann kann Klarheit entstehen. Und die ist die Voraussetzung dafür, um wieder an Stärke zu gewinnen.“ Neu dürfte vielen Managern und Unternehmern sein, dass man diese Löcher eben nicht im Kopf schließt, sondern auf Herzesebene. „Klarheit ist nichts, was man sich erdenken kann“, weiß Helmut. „Sie entsteht aus der Verbundenheit – mit sich, aber auch mit einer universellen Ordnung, der man sich anvertraut. Diese ordnende Kraft, die die Welt zusammenhält, spüren oder erahnen hier viele zum ersten Mal.“

Es ist dem geerdeten, völlig un-dogmatischen Stil des Führungsteams zu verdanken, dass Sätze wie diese hier nicht den kleinsten Hauch der Esoterik verströmen und dadurch von allen in der Runde angenommen werden können – vom Chefarzt bis zur Unternehmensberaterin.

Menschen führen, nicht Abläufe verwalten

An diesem Punkt fühle ich mich auch nicht mehr fremd unter Führungskräften, denn allmählich wird deutlich, dass Leadership vor allem mit Selbstführung und In-Beziehung-Sein zu tun hat und uns somit alle betrifft. „Leadership meint Führungskraft im wörtlichen Sinne: Führung und Kraft“, erklärt Helmut Rümke. „Dazu muss man zunächst Kraft haben und diese dann auch weitergeben

können. Ein Leader inspiriert, geht visionär voraus, spürt, wo etwas fehlt, und ergänzt das. Er strahlt eine natürliche Autorität aus. Das hat mehr mit Energie und Weisheit zu tun als mit Wissen und Ausbildung.“

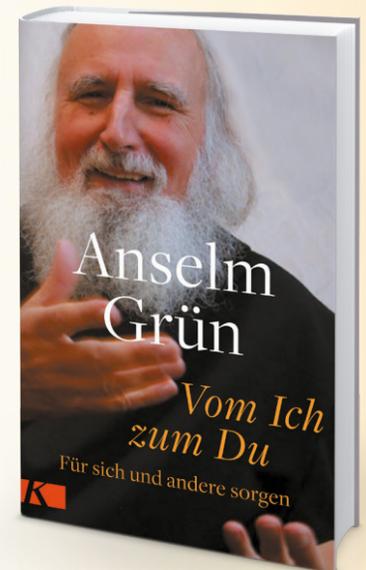
Als wir am letzten Abend das Schweigen in gemütlicher Runde wieder beenden, wird deutlich, dass es trotz der kurzen Zeit für alle eine intensive, bewegende Reise war. Ein erfolgreicher Unternehmensberater erzählt mir, dass er seit Jahren dabei ist und inzwischen ein Drittel seiner Mitarbeiter in diese Seminare geschickt hat. Er berichtet, wie er seine eigenen Vorurteile abgebaut hat und wie sehr ihn die Arbeit der Rümkes und Tobias Balds beeindruckt: „Es ist ihnen zu verdanken, dass sich heute Leute aus der Wirtschaft, die so etwas früher nie oder nur heimlich gemacht hätten, für diese Form des Denkens und Praktizierens interessieren, sich und ihre Unternehmen dafür öffnen.“

Als wir am Sonntag dann die Insel wieder verlassen, kommen wir alle verändert am Festland – und damit wieder im Alltag – an. Jeder nimmt neben dem Gepäck auch eine ganze Reihe neuer Werkzeuge mit. Und hoffentlich bleiben wir noch eine ganze Weile mit unserem Herzenskompass verbunden.

Mehr über die Seminare erfahren Sie hier:
www.leadership-meditation.de



Über die menschlichste Form der Liebe



Sorge ist Liebe. »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«, was heißt das für unser Leben? Sich um den anderen sorgen, ohne von sich abzusehen – wie macht man das? Und wie sorgt Gott für die Menschen? Anselm Grün zeigt, wie gute Sorge gelingt: für das Zusammenleben in Familie und Gesellschaft, für uns selbst und im Verhältnis zu Gott. Eine gelungene Verbindung aus praktischer Lebenshilfe und Spiritualität.

144 Seiten | € 18,00
ISBN 978-3-466-37194-5
Auch als E-Book erhältlich

