

DAS AKTUELLE BUCH

## Wach und ruhig sein dank Zen

«Wie viel Ego habe ich aufgebaut über meine Stellung im Beruf, meine Leistung, meinen Status? Was leitet mich, treibt mich voran? Wie viel Energie und Kreativität investiere ich, um gut dazustehen vor mir selbst und anderen Menschen? Was würde mir helfen, die übertriebene Pflege meines Images loszulassen? Wie könnte ich lernen, dem Leben zu dienen?» Es sind ebenso grundlegende wie unbequeme Fragen, die Anna Gamma in ihrem Buch «Ruhig im Sturm» stellt. Gamma leitet seit fünf Jahren das Lassalle-Institut, in dem Zen, Ethik und Leadership gelehrt werden. Die Psychologin ist, wie sie einleitend schreibt, vor 30 Jahren in Berührung mit der Praxis und Philosophie des Zen gekommen, seither habe sie «dieser Weg nach innen nicht mehr losgelassen». Sie lässt in ihrem Buch sechs herausragende Persönlichkeiten der Zen-Tradition mit kurzen Geschichten zu Wort kommen und stellt mit anschließenden Interpretationen, Fragen und Übungsanleitungen einen direkten Bezug zum heutigen Arbeitsalltag her.

### Ankommen in der Gegenwart

Es sind auf den ersten Blick un-spektakuläre Geschichten, die Gamma ihren Überlegungen voranstellt, etwa jene des Meisters Zui-gan, der jeden Morgen mit einer Selbstbejahung in den Tag startet und gelobt, «ganz wach» zu sein. Wie ist diese Geisteshaltung heute zu erreichen? Gamma weiss um die Schwierigkeiten: «Wer nicht auf der Seite der Verlierer stehen will, hat die Welt gleichsam zu erobern und Marktanteile zu gewinnen. Zupacken, einordnen, kontrollieren, beurteilen und planen ist gefragt. Dazu beschäftigen wir uns mit der Vergangenheit oder entwerfen Pläne für die Zukunft und verpassen dabei die einzige Zeit, die wirklich existiert, nämlich die Gegenwart. (...) Dadurch verbauen wir uns die Möglichkeit, die Kraft des Augenblicks zu erfahren.»

Wer sich dauernd in geschäftigem Tun verstrickt oder fürchtet, den Boden unter den Füßen zu verlieren, wenn er nicht alles im Griff hat, der ist innerlich nicht auf Empfang, schreibt Gamma. «Im Zen wie in allen spirituellen Traditionen führt der Weg zur Wachheit und Offenheit des Geistes über die Stille. Viele sehnen sich danach. Doch wenn es dann endlich still um uns wird, muss Stille zunächst einmal ausgehalten werden.» Gamma ermutigt mit ihrem Buch dazu, achtsam zu werden für die Gegenwart und sich auch mit den dunklen Seiten der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. (mmw)

[1] ANNA GAMMA: Ruhig im Sturm. Zen-Weisheiten für Menschen, die Verantwortung tragen. Kösel-Verlag, München 2008. 128 Seiten, Fr. 33.–