

Lassalle-Institut, Zug

# «In immer mehr Firmen wird meditiert»

**Spirituelle Manager – laut Anna Gamma\* gibt es immer mehr von ihnen. Weil die Wohlstandsgesellschaft an ihre Grenzen stösse, so die Buchautorin.**

INTERVIEW VON ANDRÉE STÖSSEL

**Anna Gamma, Sie richten sich in Ihrem neuen Buch an Menschen, die Verantwortung übernehmen; also auch an Geschäftsleute. Was bringt Zen (siehe Box) einem Manager, der unter Druck steht?**

**Anna Gamma:** Zen hilft, schnell in einen Zustand der Entspannung zu kommen. Und das ohne komplizierte Anweisungen. Zen-Schüler – auch Männer und Frauen in Führungsposition – berichten, dass Zen ihren Tag und ihr Leben ins Lot bringe.

**Ist das Leben vieler Menschen derart aus dem Gleichgewicht?**

**Gamma:** Unsere Wohlstandsgesellschaft stösst derzeit an Grenzen. Viele

merken, dass die wichtigsten Dinge des Lebens nicht zu kaufen sind. Gerade erfolgreiche Geschäftsleute kommen oft in ein Seminar, weil sie sich fragen: «Das kann doch nicht alles gewesen sein?» Der Auslöser kann aber auch ein Burn-out-Syndrom oder eine Midlife-Crisis sein, in der sich plötzlich die existenzielle Lebensfragen erneut stellen.

**Ist Zen also nur ein Bedürfnis unserer Zeit, eine Mode-Erscheinung?**

**Gamma:** Nein, keinesfalls. Das Lassalle-Haus bietet Zen-Kurse erfolgreich seit den Siebzigerjahren an, oft mit Wartelisten. Da kann man wohl kaum von einer Mode-Erscheinung sprechen.

**Warum ist Zen gerade für Menschen mit Verantwortung wichtig?**

**Gamma:** Zen hilft uns zu erkennen, wer wir sind. Wer Verantwortung trägt, tut gut daran, sich über sich selbst im Klaren zu sein. Zudem fördert die Praxis des Zen Qualitäten, die in verantwortungsvollen Aufgaben von Nutzen sind wie Gelassenheit, Konzentration, Disziplin und Lebensfreude.

**Wie funktioniert Zen in der Praxis?**

**Gamma:** Die Übung ist sehr einfach: Mit übergeschlagenen Beinen sitzt man bewegungslos, mit offenen Augen auf einem Meditationskissen – bis zu acht Stunden am Tag. Das kann zur körperlichen Herausforderung werden. In der Meditation wird die Aufmerksamkeit ganz auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet. Das klärt den Geist und bringt ihn in Einklang mit dem Körper.

**Sie sind selber Geschäftsfrau in leitender Position. Wie nutzen Sie Zen?**

**Gamma:** Zur Weisheit des Zen gehört, sich stets als Übende und Lernende zu verstehen. Dazu sind Zeiten der Stille und Selbstbesinnung notwendig. Wir beginnen beispielsweise im Lassalle-Institut jede Sitzung mit einer kurzen Zeit des Schweigens und die Arbeitswoche mit einer gemeinsamen Zen-Meditation.

**Könnte dies auch für andere Firmen funktionieren?**

**Gamma:** Es muss nicht immer Zen sein, doch kann diese Praxis einfach in Firmen integriert werden. Ich glaube,



Schafft sich Zeiten der Stille und der Selbstbesinnung: Anna Gamma.

BILD STEFAN KAIS

## ZEN

### Buddhistische Strömung

«Zazen oder Sitzmeditation ist ein traditionsreicher Weg nach innen, der uns hilft, zu erkennen, wer wir wirklich sind», definiert Anna Gamma. Für die Meditation wird eine bestimmte Sitzhaltung eingenommen.

#### Aus China

Der Zen-Buddhismus hat eine lange Geschichte. Es handelt sich um eine Buddhismus-Strömung, die aus China stammt. In Ost- und Südostasien wurde der Zen-Buddhismus durch Mönche verbreitet. Ab dem zwölften Jahrhundert gelangte er auch nach Japan und erhielt dort als Zen eine neue Ausprägung, die in der Neuzeit in den Westen gelangte.

ast

dass Zen in jeder Firma Platz hat, da Zen sich durch Offenheit auszeichnet und allen zugänglich ist, unabhängig

von Glaubensrichtungen. Ein erfolgreiches Team zeichnet sich dadurch aus, dass die Mitglieder auch miteinander schweigen, spricht meditieren, können. Immer mehr Firmen integrieren eine meditative Praxis in ihre Firmenkultur. Die renommierte Steinbeis University Berlin beispielsweise

**«Mitglieder eines erfolgreichen Teams können auch miteinander schweigen.»**

ANNA GAMMA,  
LASSALLE-INSTITUT

hat einen Executive Master of Business Administration in «Geist & Leadership» in ihr Studienangebot aufgenommen.

**Wie sind Sie zum Zen gekommen?**

**Gamma:** 1976 zeigte mir eine Mitarbeiterin die korrekte Zen-Sitzhaltung. Zwei Jahre später besuchte ich meinen ersten Zen-Kurs im Lassalle-Haus. Heute ist Zen mein täglicher Begleiter.

## EXPRESS

- Anna Gamma findet, Zen habe in jeder Firma Platz.
- Sie hat ein Buch mit Zen-Übungen verfasst.

### HINWEIS

► \* Anna Gamma (58) ist Geschäftsführerin des Lassalle-Instituts in Bad Schönbrunn ZG und Autorin. Ihr jüngstes Werk heisst «Ruhig im Sturm, Zen-Weisheiten und Übungen, die zu innerer Sammlung und Klarheit führen»; erschienen im Kösel-Verlag, München, 33 Franken. Mehr Infos auf [www.lassalle-institut.org](http://www.lassalle-institut.org)