

ZEN IST DER WELT ZUGEWANDT

Anna Gamma, Mitglied der VCU-Regionalgruppe Zentralschweiz und in der operativen Leitung des Lassalle Instituts, erhielt im Mai 2003 die offizielle Zen-Lehrbefugnis (Sensei). Werner Krüdwagen befragte sie zu den wesentlichen Elementen des Zen und deren Relevanz für Unternehmer und Führungskräfte.

Krüdwagen: Frau Gamma, Sie sind promovierte Psychologin und Ordensfrau. Wie kamen Sie zum Thema Zen, welches doch eher im fernöstlich-buddhistischen Kulturkreis anzusiedeln ist?

Gamma: Meine ersten Berührungen mit Zen liegen mehr als 25 Jahre zurück. Ich befand mich damals in einer ernsten Lebenskrise und suchte nach einem Ausweg. Als Kind der 68er Generation, die ja bekanntlich den östlichen Religionen und Bewegungen sehr aufgeschlossen gegenüberstand, kam ich mit Zen-Meditation in Kontakt. Rückblickend kann ich sagen, dass diese Phase auf den Höhepunkt meiner atheistischen Lebenszeit fiel. Auf den ersten Blick erscheint es paradox, aber über Zen, den klassischen Weg des Buddhismus, habe ich den Zugang zum Christentum wiedergefunden. Die Zen-Meditation half mir, Antworten auf die bedrängenden Fragen, worum es in meinem Leben eigentlich geht, zu finden.

Krüdwagen: Wie wird man Zen-Lehrerin? Gibt es einen festgefühten Ausbildungsweg?

Gamma: Zen fusst nicht auf dogmatischen Lehrgebäuden und es gibt zudem unterschiedliche Schulen, deren Beschreibung den Rahmen unseres Gesprächs sprengen würden. Zur Schulung gehört die Unterweisung (Teisho) durch einen Zenlehrer oder –meister, das Einzelgespräch (Dokusan) und nicht zuletzt die Praxis der Meditation (Zazen), das Sitzens in Stille. Die Zen-Ausbildung ist kein ‚Instand-Verfahren‘. Sie dauert oft Jahrzehnte. Zentrales Element der Ausbildung ist die Arbeit mit den sogenannten Koans, das sind in der Regel paradoxe Kurzgeschichten. Durch die Koans wird der Geist zunächst zum Denken animiert, wobei der Übende letztlich immer wieder einsehen muss, dass diese nicht mit dem Intellekt gelöst werden können. Neben der Lösung von 600 bis 700 Koans sollte ein Sensei Führungsqualitäten, Wortgewandtheit und einige andere Eigenschaften aufweisen.

Krüdwagen: Weshalb gehen viele Menschen, auch Führungskräfte, diesen Weg?

Gamma: Zazen hat stark regenerierende Wirkungen auf Körper, Seele und Geist. Es reinigt die Sinne und das Gemüt; fördert Geduld, Mitgefühl, Freude und Dankbarkeit. Es stärkt den Geist, die Konzentration und Entschlusskraft. Eine Übungswoche (Sesshin) kann erholsamer sein als eine Ferienwoche. Zen hilft, im Chaos des privaten und beruflichen Lebens den Sinn für das Wesentliche, den klaren Blick, zu entwickeln. Ob nun als Reaktion auf eine Krise oder als offensive Stärkung vorhandener Fähigkeiten: Zen ermutigt, seine eigene Wesensart zu ahnen und zu verwirklichen. Natürlich ist es für alle jene, die diese Fähigkeit durch Routine, Stress und Karrierestreben verschüttet haben nicht einfach, dieses Energiepotential freizulegen.

Krüdewagen: Entspringt die Offenheit gegenüber dieser eher esoterischen Bewegung einer Abkehr vom bisherigen weltlichen Leben?

Gamma: Das kann man so nicht sagen. Die Beschäftigung mit Zen-Meditation ist keine Abkehr vom Weltlichen, sondern wird von vielen Menschen, die mitten im Leben stehen als sinnvolle Ergänzung und Bereicherung gesehen. Menschen, die in der sogenannten Zen-Erfahrung hängen bleiben, werden als ‚zen-krank‘ bezeichnet. Anna Gamma: „Religiöse und kulturelle Unterschiede sind für mich als Christin ein reicher Schatz. Verschiedenheit, Einzigartigkeit und Einheit widersprechen sich nicht“



„Die Beschäftigung mit Zen-Meditation ist keine Abkehr vom Weltlichen, sondern wird von vielen Menschen als sinnvolle Ergänzung und Bereicherung gesehen.“

Krüdewagen: Hat nicht die christliche Mystik, neben den konfessionellen Bekenntnissen, und Zeremonien selber einen reichen Fundus an spiritueller und kontemplativer (esoterischer) Lehre zu bieten. Ich denke hier nur an Personen wie Theresa von Avila, Johannes Tauler oder Meister Eckhart, um nur einige zu nennen. Wozu braucht es den Zugang zum buddhistischen Kulturkreis und ist der Synkretismus christlicher und fernöstlicher Religionen nicht überflüssig, wenn man die eigene, verschüttete christliche Tradition freilegt?

Gamma: Zunächst sei gesagt, dass Zen nach unserem Verständnis keine Religion ist. Zen ist vielmehr ein Weg nach Innen, der sich im Herzen des Buddhismus entwickelt hat. Zen, christliche Mystik, Sufismus (Islam) oder Kabbala (Judentum) haben als kontemplative Strömungen sehr vieles gemeinsam. Es verbindet sie das Streben nach der „Sophia perennis“, der ewigen Weisheit. Im Gegensatz zu anderen Wegen betont Zen jedoch stärker auch die Bedeutung des Körpers neben Geist und Seele. Atmung und Körperhaltung sind in der Zen-Meditation wichtig. Sie fördern das physische Gleichgewicht, welches mit dem mentalen, geistigen Gleichgewicht korrespondiert, ja dieses erst ermöglicht. Ich sehe in der Verbindung von Zen und Christentum keinen verwirrenden Synkretismus im Sinne einer kurzsichtigen Vermischung oder vereinfachenden Gleichmacherei. Den Urgrund aller Religionen trägt jeder Mensch im Herzen. So sollte ein Christ in der Lage sein, Verschiedenheiten und Gegensätze herauszuarbeiten, Ergänzungen zu suchen und Traditionen zu ehren. Verschiedenheit und Einzigartigkeit müssen – im Einklang mit Einheit - keine Bedrohung sein. Im Gegensatz zur berühmten „Clash of civilization“ - These von Samuel Huntington glaube ich, dass religiöse und kulturelle Unterschiede, in gegenseitiger Wertschätzung geehrt, Quelle der Freude, Kraft und des Friedens sind.

Krüdewagen: Sie arbeiten seit dessen Gründung 1995 für das Lassalle Institut, Bad Schönbrunn. Ein wesentlicher Auftrag des Instituts ist es, Führungskräfte aus Wirtschaft, Politik und anderen Bereichen der Gesellschaft zu befähigen, aus einer umfassenden Sicht der Wirklichkeit eine ethisch getragene Wertekultur in ihrem beruflichen Umfeld, aber auch in allen Bereichen der nationalen und globalen Gemeinschaft voranzutreiben. Diese Programmatik wird mit den Begriffen „Zen – Ethik – Leadership“ beschrieben. Was leistet Zen in diesem Zusammenhang? Steht die kontemplative Zen-Haltung nicht im krassen Gegensatz zur modernen Manager-Realität?

Gamma: In der Tat wurden Niklaus Brantschen und Pia Gyger zunächst belächelt als sie im Herbst 1995 das „Institut für spirituelle Bewusstseinsbildung in Politik und Wirtschaft“ (ISPW) - dem Vorläufer des heutigen Instituts - gründeten. Die Realität hat die Spötter jedoch längst eingeholt. Immer mehr Führungskräfte aus den unterschiedlichsten Bereichen versuchen, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu erreichen. Dies nicht etwa in einer Abwendung vom den alltäglichen Herausforderungen, sondern mit dem Ziel, erfolgreicher zu führen. Zen hat eine regenerierende, stressabbauende Wirkung, fördert Kreativität und bietet eine entscheidende Hilfe in der Schulung wacher Präsenz und Geistesgegenwart. Die Bewältigung von Komplexität - ein hochaktuelles Thema – ist nur ein Beispiel. Die Gesamtschau von Einheit, Verschiedenheit und Einzigartigkeit führt die unterschiedlichen Bereiche des Lebens zusammen; Privatethik und Businessethik gehen keine getrennten Wege. Es geht darum, die in jedem Menschen verborgenen Potentiale freizulegen, Einzigartigkeit zu begreifen und erfolgreich in der Wirtschaft einzusetzen. Das Lassalle Institut macht nicht halt bei ethischen Fragen in der Wirtschaftlichkeitsberechnung, der Business Planung oder dem Zeitmanagement. Vielmehr wird unser Ansatz von der praktisch umsetzbaren Überzeugung getrieben, dass auch Ethik, die spirituell wurzelt, sich in der Wirtschaft auszahlt. Mit dem Schönbrunner- Modell® haben die beiden Gründer in Zusammenarbeit mit Mark Saxer, einem Unternehmensberater und Mitglied der VCU Luzern ein Instrument geschaffen, das uns in unserer internen und externen Arbeit leitet. Es umfasst 3x3 Elemente: Neben der mentalen Intelligenz (IQ) sprechen wir andere Formen des menschlichen Potentials, nämlich die emotionale (EQ) und spirituelle (SQ) Intelligenz an. Dank ganzheitlich entfalteter Intelligenz ermöglichen wir die Erfahrung, dass Einheit, Verschiedenheit und Einzigartigkeit zur Struktur von Mensch und Welt gehören. So können wir schliesslich deutlich machen, dass nachhaltiges Handeln die persönlich-individuelle (Mikro), die familiär-berufliche (Meso-) und die gesellschaftlich-globale (Makro-) Ebene umfasst. Dieses Modell setzen wir heute sehr erfolgreich in Seminaren, Symposien, Beratungen, Projekten, Vorträgen und Workshops um.

Mehr Informationen unter:

www.lassalle-institut.org

www.zen.ch

www.zen-akademie.org

www.willigis-jaeger.de



Anna Gamma

Psychologin, Dr. phil. I, geb. 1950, wohnhaft in Unterägeri. Mitglied des St. Katharina-Werks. Sie arbeitet im Lassalle-Institut seit dessen Gründung, zur Zeit in der operativen Leitung. Von 1979 bis 1985 leitete sie das Therapieheim Sonnenblick in Kastanienbaum und wirkte bis 1995 als stellvertretende Leiterin des St. Katharina-Werks in Basel. Von 1996 bis 1999 war sie Leiterin des Bildungshauses Fernblick in Teufen. Seit 1988 war sie Zen-Schülerin bei Niklaus Brantschen und seit 1990 zusätzlich bei Pia Gyger. Anna Gamma erhielt im Mai 2003 von beiden Lehrern die offizielle Zen-Lehrbefugnis (Sensei) und den Dharma Namen Myoan (Licht in der Dunkelheit).

Ursprünge von Zen

Zen geht auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni zurück, der im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung in Indien die Erweckung in der dhyana-Haltung (Zazenhaltung) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ohne Unterbruch von Meister zu Schüler weitergegeben; das ist die Linie des Zen. Nach tausend Jahren, in denen sich diese Lehre in Indien ausgebreitet hatte, brachte sie der Mönch Bodhidharma im fünften Jahrhundert unserer Zeitrechnung nach China. Dieses Land war für das Zen ein günstiger Nährboden: unter dem Namen Ch'an fand es im ganzen Land große Verbreitung. Besonders in dieser Zeit entwickelten sich die Ursprünglichkeit und die Reinheit der Zenpraxis. Im dreizehnten Jahrhundert brachte der japanische Mönch Dogen das Zen von China nach Japan. Er wurde der Begründer der Soto-Schule des Zen.

Meister Dogen wird zusammen mit Nagarjuna (ein indischer Meister des 3. Jh. n.Chr.) als der größte Philosoph des Buddhismus angesehen. In der Folge hat dann das Zen die japanische Kultur tief beeinflusst; mehr als zwanzigtausend Tempel zeugen heute von seiner Ausstrahlungskraft. In unserem Jahrhundert begann sich der Westen für den philosophischen Aspekt des Zen zu interessieren, während gleichzeitig in Japan Meister Kodo Sawaki der mittlerweile sehr schwach gewordenen Zen-Praxis neue Impulse gab.