

Von Meister zu Manager

SEMINARREPORTAGE

Foto: zhu



Kung-Fu-Meister Yan Bao macht Shaolin-Übungen vor, die Körper und Geist stärken sollen.

Tempo, Hektik, Stress – auf der Suche nach Kraft und Gelassenheit interessieren sich mehr und mehr Führungskräfte für fernöstliche Lehren. Zehn von ihnen haben kürzlich ein Bewusstseinstaining mit einem Shaolin-Meister besucht. Dort haben sie den Himmel gestützt und den Bogen gespannt, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. **managerSeminare war vor Ort.**

Preview: ▶ Mentales Management: Die Lehre des Kung Fu ▶ Mit Herz und ohne Verstand: Das Konzept der Energiesteuerung ▶ Gedanken in den Griff kriegen: Übung fürs Nicht-Denken ▶ Wie Tiger und Adler: Verrenken fürs Qi ▶ Angst schwächt Organe: Einsichten in die Ansichten eines Shaolin-Mönchs ▶ Tipps für Typen: Wie sich Leidenslerner, wie sich Lustlerner motivieren

■ Gut Sonnenhausen in Glonn bei München: Im schlichten Kapellsaal herrscht meditative Stille. Shi Yan Bao – orangefarbenes Gewand, kahl rasierter Kopf – schreitet langsam in die Mitte des Raumes. Wortlos legt er eine circa 60 cm lange Gusseisenstange und einen schwarzen Stoffgürtel vor sich auf den Boden. Er faltet die Hände vor der Brust, verneigt sich, schließt die Augen, lässt die Hände vor dem Körper auf und abgleiten. Fließende Bewegungen, erst sanft, dann kraftvoll. Bao beugt sich nach vorne, bindet den schwarzen Gürtel um, verknotet ihn schnell. Ein Schrei, der wie Donner durch den Raum hallt. Bao greift nach der Eisenstange, zerschmettert sie an seinem Schädel. Er faltet die Hände vor der Brust, verbeugt sich, geht zurück an seinen Platz, meditiert.

Gegenüber von Shi Yan Bao sitzen zehn Führungskräfte im Alter zwischen 40 und 55 Jahren im Halbkreis. Sie sind Teilnehmer des Bewusstseinstainings, zu dem die ZfU

Leadership Academy in ein altes, denkmalgeschütztes Hofgut geladen hat. Sie haben sich nach oben gekämpft, in der Wirtschaft, in der Gesellschaft. Sie spielen Golf, tragen teure Uhren. Spüren jedoch, dass noch etwas fehlt – innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Selbsterkenntnis, die Antwort nach dem Sinn des Schaffens. All das soll das Seminar liefern, mithilfe von Shaolin-Techniken, die – so das Versprechen des Anbieters aus Zürich – ein wirksames Mittel sind, um den wachsenden Anforderungen im Beruflichen wie Privaten zu begegnen.

Kung Fu als geistiges Konzept

Shi Yan Bao ist einer ihrer beiden Lehrmeister am heutigen Tag und kommt aus einer anderen Welt. Der 42-Jährige ist Shaolin-Mönch der 34. Generation des Shaolin-Klosters in China. „Shi“ steht für Meister. Als solcher beherrscht Bao Kung Fu, das viele aus Filmen und Shows kennen. Für die Mönche in China ist Kung Fu nicht in erster Linie Kampfkunst, sondern ein Konzept für die Steuerung des Geistes und des Körpers durch den Geist, erklärt Bao.

Yan Bao las schon als Kind gerne Kung-Fu-Romane, der Geist der Helden, die für Gerechtigkeit kämpfen, faszinierte ihn. Er beschloss, ein Kung-Fu-Held zu werden. Im Alter von neun Jahren verließ er seine Fami-

lie, ging ins Shaolin-Kloster, das am heiligen Berg Song Shan in China liegt. Dort stärkte er Körper und Geist, trainierte Ausdauer und Willenskraft. Vor rund zehn Jahren entsandte ihn das Kloster nach Berlin in den damals neu gegründeten Shaolin-Tempel, um den Chan-Buddhismus (im Westen auch Zen-Buddhismus genannt) zu verbreiten und Shaolin Kung Fu zu lehren. Drei Jahre später gründete er die Shaolin-Akademie.

Der andere Lehrmeister kommt aus dieser Welt. Thomas Späth ist Biologe, arbeitet als Berater und Coach, hat sich zum NLP-Lehrtrainer, Yoga- und Qigong-Lehrer weitergebildet. Im Seminar kommt ihm auch die Rolle des Übersetzers zu, denn Yan Bao spricht einen Mix aus Deutsch und Chinesisch. Was sich die Führungskräfte von dem Seminar erwarten, fragt Späth die Teilnehmer. Er legt vier Blätter kreisförmig auf den Boden. „Kontakt“, „Leistung“, „Muße“, „Körper“ ist darauf in großen Lettern zu lesen. Jeder solle zu dem „Lebensbereich“ gehen, der seiner aktuellen Situation am nächsten ist: Fast alle wenden sich in Richtung „Leistung“. „Und wo möchten Sie hin?“ Alle tendieren in die Mitte des Kreises. „Von jedem Bereich etwas wäre wünschenswert“, bringt ein Teilnehmer das auf den Punkt, was alle denken. Mehr Balance im Leben, weniger Stress, mehr Gelassenheit, mehr Energie, mehr Kraft. ▶

Die Energie im Körper steuern

Verhaltenswissenschaftler Späth knüpft an die Vorführung des Mönchs an: „Yan Bao kann Dinge tun, die sich wissenschaftlich nicht erklären lassen. Was steckt hinter diesen Kräften? Wie kommt man an sie heran?“ Das möchten alle wissen. „Die Kraft des Denkens ist das Geheimnis“, sagt Späth. Es gehe darum, die Energie bewusst dorthin zu lenken, wo sie gerade gebraucht wird. Der Dreischritt, der zu dieser Fähigkeit führen soll: den Verstand beruhigen, das Herz öffnen, die Energie im Körper fließen lassen. Klingt schlicht, ist aber komplex. Zum Beispiel sind dazu erst einmal Blockaden, negative Muster zu lösen. Im Verstand sind diese als verneinende Glaubenssätze verankert, im Herz als Störgefühle wie Ärger und Neid, im Körper als Schmerzen oder Energieblockaden.

Um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, können Entspannungstechniken genutzt werden. Deren gibt es viele, zum Beispiel die „Progressive Muskelentspannung“. Im Eintagesseminar kann der Trainer die Techniken nur kurz erläutern. Genauer ist in der 40 Seiten starken, aber übersichtlichen Broschüre nachzulesen, die am Anfang des Seminars verteilt wurde.

Ein wichtiger Aspekt der meisten Entspannungsübungen ist eine tiefe Bauchatmung. „Atmen ist der erste Lernimpuls des Menschen“, erklärt Biologe Späth. „Der

wirkt schon in der Fruchtblase.“ Dass wir zumeist nur flach atmen, komme auch von unserem Schönheitsideal, einen flachen Bauch zu haben. Dabei kann eine bewusste Bauchatmung ein sehr positives Gefühl erzeugen, wie die Teilnehmer bei den Atemübungen erfahren.

Herr der eigenen Gedanken werden

Noch eine Übung, diesmal zur mentalen Konzentration: „Schließen Sie für zwei Minuten die Augen und denken Sie an nichts“, fordert Späth die Teilnehmer auf. Zwei Minuten können lang werden, vor allem, wenn man nicht denken soll. Denn dann ist im Gehirn erst recht viel los. Der Seminarleiter gießt Wasser in ein Glas. Warum macht er das? Die Gedanken driften ab, wandern hierhin, dorthin, ins Büro. „Ich habe gemerkt, dass ich meine Termine organisiert habe“, sagt einer.

Die Führungskräfte sollen den Fokus jetzt bewusst auf etwas richten, ihre Gedanken steuern. Das klappt besser: „Ich habe mich auf dem Golfplatz gesehen“, berichtet einer der Teilnehmer. „Kopfarbeiter denken viel mehr als jemand, der Kisten schleppt. Wir haben einen permanenten Drang nach dem Willen, das kostet Energie“, erläutert Späth. Beim Shaolin Kung Fu, so wie es Bao vorge-macht hat, entsteht die Kraft aus dem Qi – was vereinfacht als Energie übersetzt werden kann –, das auf ein bestimmtes Ziel fokussiert ist.

Späth schlägt die Brücke zum Mentaltraining, so wie es Spitzensportler praktizieren. „Vorglühen, wie bei einem alten Diesel“, beschreibt Späth deren Methodik. Dabei nutzen sie genau wie die Shaolin die Kraft der inneren Bilder. „Die Vorstellungskraft, etwas zu erreichen, ist der Antrieb unseres Handelns.“ Der Seminarleiter verweist auf neurobiologische Untersuchungen, die zeigen, dass bei der Vorstellung im Gehirn die gleichen Neuronenverbände mit nahezu derselben Intensität angesprochen werden wie beim tatsächlichen Erleben.

Das Qi zum Fließen bringen

Yan Bao nimmt die Führungskräfte mit ins Freie. Die Stille im Garten ist von Vogelgezwitscher umrahmt. Shaolin-Qigong-Übungen stehen auf dem Programm. Genauer: die „acht Schätze“, auch „acht Brokatübungen“ genannt. Meister Bao faltet die Hände vor der Brust, schließt die Augen, verneigt sich.

Thomas Späth übersetzt, erklärt, kommentiert. „Wichtig ist, dass die Bewegungen weich und geschmeidig durchgeführt wer-

den, damit das Qi fließen kann.“ Alle Übungen entsprechen den Gesetzen von Yin (dunkel) und Yang (hell), erfahren die Teilnehmer. Die Begriffe stehen im Chinesischen für polar entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte. Ihr Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss des Qi.

Jede Übung beginnt mit einem Schritt nach links. Jeder Schritt, jede Bewegung des Shaolin-Meisters geht fließend in die nächste über. Bei den Seminarteilnehmern sieht das etwas anders aus. Sie bewegen sich eher ruckartig. Ihre Mimik verrät die Anstrengung. Die Übungen sind bildhaft überschrieben mit Namen wie „Mit beiden Händen den Himmel stützen“ (soll das Immunsystem stärken), „Den Bogen spannen und auf den Adler zielen“ (soll Lunge, Darm und Herz stärken und das Qi erhöhen), „Die Fäuste ballen, mit den Augen funkeln wie ein Tiger“ (soll das Qi und die Ausdauer vermehren, die Leber, Galle und das Immunsystem stärken).

„Angst macht Organe schwach“

Nachdem Yin und Yang einigermaßen im Gleichgewicht sind, geht es zum Mittagessen. Die Seminarteilnehmer nutzen die Gelegenheit, mehr über Yan Bao zu erfahren. Ihre Fragen zeigen, wie fremd ihnen seine Kunst und Kultur ist. Ob er in Hypnose sei, wenn er die Kampfübung absolviert? „Ich bekomme alles mit, was passiert“, sagt er. Das Entscheidende sei das Mentale, die Einstellung, dass er es schafft. „Ich glaube an mich.“ Gibt es eine Angstgrenze? Bao: „Angst macht Organe schwach. Alles ist schwer, aber auch leicht. Es ist für mich leicht, weil ich sehr viel trainiere. Ich kann den Schalter betätigen, zack. Wer viel trainiert, hat diesen Schalter.“

Was er nachts träume, wird der Mönch gefragt. „Nicht viel.“ Er schlafe sehr tief. Ob er auch schon mal krank wird? Bao lächelt. „Mein Körper kann krank sein, auch die Seele.“ Allerdings nehme er keine Tabletten, sondern heile sich selbst. Eine Teilnehmerin interessiert, ob sein Leben jetzt schwieriger ist, da er nicht mehr im Kloster lebt. „Vielleicht aktiver, aber nicht schwieriger.“ Wichtig sei der Rhythmus, er präge das Leben eines Mönchs: aufstehen, meditieren, trainieren, essen, schlafen gehen.

Regelmäßiges Trainieren legt Meister Bao auch den Teilnehmern ans Herz. Wenn sie lernen, mit den Shaolin-Qigong-Übungen den Kopf frei von allen Gedanken zu halten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, würden sie zufriedener, friedlicher und glücklicher werden. Eine erste Trainingsein-

Kunst in Kürze: Qigong

Qigong bedeutet, frei übersetzt, **„das Bemühen um Lebensenergie“**. Die Grundlage für diese Kunst bildet die chinesische Medizin. Es gibt verschiedene Qigong-Stile. Manche dienen als geistiges Konzept für Kampfkünste, andere der Erhaltung der Gesundheit. Shaolin Qigong wurde auf der Basis von **chan-buddhistischer Meditation** (im Westen unter dem Namen **Zen-Buddhismus** bekannt), Kampfkunst und chinesischer Medizin entwickelt. Es soll nicht nur die Gesundheit stärken, die Techniken sollen auch die Qualität der Wahrnehmung, des Denkens und des Handelns verbessern. Die Grundregeln des Qigong sind Ruhe, Entspannung, langsames rhythmisches Atmen, Ausdauer und regelmäßiges Üben. Als effiziente Art der Shaolin-Qigong-Übungen gelten die **„Acht Schätze“**, auch **„Acht Brokatübungen“** genannt, die als Grundlage für perfekte Harmonie zwischen Körper und Geist dienen.

Service

Literaturtipps

► **Werner Schwanfelder: Die Weisheit des Shaolin. Wie aus Schwächen Stärken werden.** Campus, Frankfurt/M. 2009, 9,90 Euro.

Der Autor verknüpft die Prinzipien und Lehren der Shaolin-Philosophie mit der westlichen Lebens- und Arbeitswelt auf literarische Weise. Er erzählt die Geschichte eines jungen Topmanagers, der trotz großen Eifers und Engagements beruflich in eine Sackgasse gerät. Während eines Aufenthalts im Shaolin-Kloster entdeckt er eine Lösung für seine festgefahrene Situation – in sich selbst.

► **Andree Martens: Mentaltraining für Manager – Die Macht des Unterbewussten.** managerSeminare 134, Mai 2009, www.managerSeminare.de/MS134AR01

Die Kraft der Gedanken steht hoch im Kurs. Ob zur Leistungssteigerung, zur Umsetzung von Zielen oder zum Stressabbau – immer mehr Trainer und Coaches setzen Mentaltechniken ein. Welche Methoden funktionieren und warum? Und was passiert, wenn wirksame Techniken falsch eingesetzt werden? managerSeminare sprach mit Wissenschaftlern und Praktikern.

heit steht sofort an: eine Wiederholung der acht Brotatübungen. Dieses Mal in einer Kurzform von 15 Minuten, diese sollen die Teilnehmer fortan mindestens einmal täglich absolvieren.

Lust und Leidensdruck erzeugen

Späth weiß, wie schnell gute Vorsätze verpuffen. Je nach Typ sei entweder nicht genügend Leidensdruck oder nicht genügend Lust vorhanden. Für beide Typen hat der Trainer einen Tipp: „Leidenslerner“ sollten sich fragen: Was passiert in zwei, was in fünf Jahren, wenn ich nichts verändere? „Lustlerner“ motivieren sich, sagt Späth, indem sie sich ausmalen, wie es sich anfühlt, wenn sie trainieren und was sie damit erreichen können.

Von genereller gedanklicher Schönmalerei rät Seminarleiter Späth allerdings ab. Negative Gefühle auszublenzen sei ebenso dysfunktional wie gegen sie anzukämpfen. Aus der Forschung sei bekannt, dass es besser ist, Gefühle zu benennen. Das funktioniert so: einatmen, Gefühl benennen, etwa: „Da ist Angst.“ Ausatmen, Gefühl erneut benennen: „Da ist Angst.“ Das Ganze 90 Sekunden lang, am besten bei Bewegung. Jedes Gefühl, begründet Späth, ist nicht länger als 90 Sekunden im Körper stabil, dann wird es durch den Stoffwechsel abgebaut.

Die zweite geplante Vorführung von Yan Bao zum Abschluss des Seminars fällt aus. „Es geht einfach nicht“, gibt sich der Kung-Fu-Meister geschlagen. Der Grund: eine Allergie, die ihn schon den ganzen Tag über quält. Gegen Pollen hilft auch kein Kung Fu.

Christine Wittenzellner ■



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

IAP
Institut für Angewandte
Psychologie

CAS Teams erfolgreich steuern und begleiten

Beginn: 12. September 2011

Berufsbegleitende, 2-semesterige Weiterbildung für Projektleitende, Führungskräfte, Trainerinnen und Trainer, Beratende sowie Sportcoachs, welche Teams kompetent leiten, Dynamiken verstehen und gezielt intervenieren möchten.

Infoveranstaltung:

**Dienstag, 5. Juli 2011, 18.15 Uhr,
IAP, Merkurstrasse 43, Zürich**

Info und Anmeldung: Telefon +41 58 934 83 79

development.iap@zhaw.ch

www.iap.zhaw.ch/weiterbildung



Zürcher Fachhochschule

Seminarfahrplan für Teamtrainings



Kathrin Heckner, Evelyn Keller
Teamtrainings erfolgreich leiten
Fahrplan für ein dreitägiges Seminar zur Teamentwicklung und Teamführung 2010, kt., 360 S.
ISBN 978-3-941965-13-3
Ladenpreis: 49,90 EUR
Bestell-Nr.: tb-8305
www.managerseminare.de/tb/tb-8305

Dieses Buch wird Sie dabei unterstützen, Teamtrainings erfolgreich zu leiten. Ihre Teilnehmer erfahren, wie sie Teams entwickeln und führen können. Ein detaillierter Seminarfahrplan führt Sie mit seinen Erläuterungen, Tipps und Hintergrundwissen konzeptionell durch ein dreitägiges Seminar.

Infos und Bestellung unter:

www.managerseminare.de/shop oder unter: 0228/97791-10